

شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3653 • مهر ۱۴۰۱ • شماره ۲۱۵
اولین نشریه دوکانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه

با شادی اعیاد بخوانید

ماه و مهر در ماهِ مهر ۲
عدد هفت در قرآن ۴
صلوات بر روانت ۵
شعله مقدس ۶
به‌خاطر داشته باشیم! ۸
من جعفری هستم ۱۰
کمی نبوغ ۱۱
فواید نماز ۱۲
صورت حساب ۱۳
جفای گنبد گردان ۱۴
آغاز روز با خدا ۱۵
درِ گذشته را ببندید! ۱۶
دوستت دارم ۱۷
پذیرفتن بحران ۱۸
نگو، عمل کن! ۲۰
کاریکلماتور ۲۰
عجیب‌ترین معلم ۲۱
عزت نفس ۲۳
نزاکت در محل کار ۲۳
کاروانسرا گردی ۲۵
مزدور کیست؟ ۲۶
کولیت روده ۲۸
انتقال الکتریسیته ۲۹
زیان‌های پرخوری ۳۰
هویج، دوست چشم‌ها ۳۱
گرفتگی لوله ۳۳
چند ثانیه شادی! ۳۵

ماه و مهر در ماهِ مهر

مژده که بار دیگر بهار رخ نمود! بهار میلاد آخرین مِهـــر نبـــوّت و ششمین ماه امامت! چه نیکو روزها و چه خرّم بهاری که شکفتن گل وجود پیامبر مهربانی و امام دانایی، با فصل کسب دانش و آگاهی در ایران همزمان شده است! گل سرسبد مکه گرچه هرگز به مکتب نرفت و در برابر هیچ استادی زانوی دانش‌آموزی بر زمین نزد اما به خواست خداوند متعال، شهر علم بود و شعاعی از صـــفت عـــالِم بودن پروردگار! این شهر علم همانند هر شهر دیگری، دری بـــرای ورود دارد که صدالبته برادر او و بلکه بخشی از جانش یعنی امیر کاروان دانایان، کلید ورود به این شهر است!

چه سعادتی بالاتر از اینکه پنجمین گـــل بـــاغ علـــوی و صـــادق آل‌پیامبر(ﷺ)، در روز میلاد مبارک رسول خاتم شکفته شـــد و بـــه لطف الهی، جهان را با نور علم خود روشن کرد. کســـب دانـــش و فراگیری علم، از جمله اموری است که مرز جغرافیایی و اعتقادی و دینی ندارد. بر همین اساس، بسیاری از پیروان و رهبـــران ســـایر ادیان آسمانی و حتی مکتب‌هـــای اجتمـــاعی، در دوران حیـــات صادق‌اهل‌بیت(ع)، به افتخار شاگردی آن حضرت نایل شدند و به

این موهبت بزرگ مباهات کردند و آموخته‌های خود را با کمال افتخار به نسل‌های بعد منتقل کردند.

اکنون که مدارس برای آموزش نسل آینده‌ساز آغوش گشوده‌اند، چه بهتر که کودکان و نوجوانان و جوانان ایرانی را به‌دنبال کسب علم واقعی به محیط مقدس مدرسه و دانشگاه بفرستیم. چندین دهه است که کتاب‌های درسی مدارس، پر از مطالبی است که در آینده به هیچ کار آنان نمی‌آید و فقط بهترین روزها و لحظات عمر خود را صرف حفظ و بایگانی محفوظاتی می‌کنند که نه گرهی از زندگی خودشان را می‌گشاید و نه بهره و فایده‌ای برای پیشرفت و ترقی کشور دارد!

نسل میانسال و سالمند ایرانی، به یاد دارند که در دوران دبستان و دبیرستان، چه مطالبی را در ذهن خود انباشته کردند که در مراحل فعالیت در جامعه، حتی یک‌بار هم از آن استفاده نکردند. ای کاش مسئولانی که هم اکنون فرمان خودروی آموزش‌وپرورش و آموزش عالی را در دست دارند، بازنگری در محتوای کتاب‌های درسی را یک اولویت مهم تلقی و برای نجات نسل آینده از تبدیل شدن به بایگانی مطالب بی‌فایده جلوگیری

کنند. تنها در این‌صورت، می‌توانیم به پرورش نسلی پژوهشگر، محقق و پیرو ستارگان تابناک آسمان دانایی یعنی اهل‌بیت(Σ) امیدوار باشیم!

«سپیدار»

عدد هفت در قرآن

عدد هفت از قدیم تا کنون برای بسیاری از مردم و پیروان ادیان مختلف، از تقدس زیادی برخوردار بوده است. این عدد در بین ما مسلمانان هم از جایگاه خاصی برخوردار است. عدد هفت چندین‌بار در قرآن‌کریم آمده است.

کلمه هفت در عربی با واژه‌های«سبع و سبعه» بیان می‌شود که واژه «سبع» ۲۰بار در قرآن به‌کار رفته و واژه «سبعه» ۴بار و جمع این دو عدد، ۲۴ است.

عدد آسمان‌ها در قرآن‌کریم، ۷ است و این حقیقت، هفت‌بار در آیات مختلف تکرار شده است. وقتی قرآن‌کریم از آفرینش آسمان‌ها و زمین یاد می‌کند، این حقیقت را نیز هفت‌بار در آیات ذکرمی‌کند. عرضه شدن آفریدگان بر خداوند نیز ۷بار ذکر کرده است.

خداوند فرموده است: «کسانی که اموال خـــود را در راه خـــدا انفاق می‌کنند، عمل آنها شبیه دانه‌ای است که از آن هفت خوشـــه می‌رویَد.» در آیه دیگری در باره کلمات خداوند نیز چنین آمده است: «اگر هفت دریا مرکّب شوند برای نوشتن کلمـــات خداونـــد؛ مرکّب تمام می‌شود اما کلمات پروردگار تمام نمی‌شود.» خداوند در باره دوزخ نیز چنین می‌فرماید که دوزخ، هفت در یا هفت باب دارد.

نخستین سوره قرآن‌کریم، سوره فاتحه‌الکتاب است که هفت آیه دارد. عدد کلمات شهادتین یعنی «لاأله‌أّلاا...،محّمدٌرسول‌ا...» نیز هفت است.

«گردآوری، دکترمریم گوهری»

صلوات بر روانت

ای ذروه لامکان مکانت
معراج ملائک، آستانت
سلطانی و عرش، تکیه‌گاهت
خورشیدی و ابر، سایه‌بانت
طاقی است فلک ز بارگاهت

مرغی است ملَک ز آشیانت
کوثر، عرقی است از جبینت
طوبی ورقی ز بوستانت
هرچند که پرورید تقدیر
در دامن آخرالزمانت
فرزند نخست فطرتی تو
طفلی است، طفیل آسمانت
تو خانه شرع را چراغی
عالم همه روشن از زبانت
تو گنج دو عالمی، از آن رو
کردند به خاک در، نهانت
از توست صلات در حق ما
وز ما صلوات بر روانت

«سلمان ساوجی»

شعله مقدس

روشن شود چراغ دل ما ز یکدگر
چون رشته‌های شمع، به هم زنده‌ایم ما

[صائب تبریزی]

در روزگاران قدیم، مردی خبردار شد در سرزمینی بسیار دور، شعله ای مقدس وجود دارد که می‌تواند گرمابخش زندگی شود. به راه افتاد تا به شعله مقدس برسد. با خود اندیشید که وقتی به شعله برسد، شادکامی را به زندگی‌اش می‌آورد. سپس آن را به کسانی که دوست‌شان دارد، خواهد بخشید!

پس از طی مسافتی، سرانجام به شعله رسید و بارقه‌ای از آن را برداشت تا با آن زندگی خود را گرما بخشد. در طول راه، همواره نگران بود که مبادا شعله‌اش خاموش شود. پس از مدتی راه رفتن، مردی را دید که از سرما می‌لرزد. با خود فکر کرد که بهتر است کمی از شعله را به مرد بدهد اما تردید به سراغش آمد که این شعله، مقدس است و نباید آن را به انسان معمولی مانند آن مرد بدهد.

خواست به راه خود ادامه دهد که ناگهان توفانی درگرفت و باران شروع به باریدن کرد. تلاش کرد جلوی خاموش شدن شعله‌اش را بگیرد ولی موفق نشد و سرانجام شعله خاموش شد. راه بسیار زیادی را آمده بود و توان بازگشت را نداشت. حالا خودش هم مثل آن مرد بی سرپناه شده بود و باید کسی را پیدا

می‌کرد تا به او شعله‌ای بدهد با کمک آن به خانـــه‌اش برگـــردد. دکتر شریعتی می‌گوید: «چه سخت است لذت‌ها را تنها بردن و چه زشت است زیبایی‌ها را تنها دیدن و چه بـــدبختی آزار دهنـــده‌ای است تنها خوشبخت بودن.»

«صابر قاسمی»

به‌خاطر داشته باشیم!

*** اگر ناچار شدی، از یک وعده غذایت بگذر اما از هـــیچ کتـــابی نگذر. هزینه‌ای که برای خرید کتاب می‌پردازی مهم نیست؛ مهـــم هزینه‌ای است که بابت نخواندنش می‌پردازی.**

*** اگر قرار باشد به سمت هر سگی که پارس می‌کند، سنگ پرتاب کنی؛ هرگز به مقصد نمی‌رسی.**

*** برای رسیدن به هدف، باید از مرز خستگی گذشت و نیرومندتر از توان خود عمل کرد.**

*** خردمند برای رسیدن به هدف، ممکن است حتی دشمن خود را بر شانه‌هایش سوار کند.**

*** اگر هر روز راه را عوض کنی، هرگز به مقصد نمی‌رسی.**

*** باید اهـــداف بلندمـــدت داشته باشید تا از شکست‌هـــای کوتاه**

نرنجید.

* کسی که چند آرزوی درهم و برهم دارد، به هیچ‌یک از آنها نمی‌رسد مگر اینکه با ارزش‌ترین آنها را انتخاب کند و آن را به عنوان هدف اصلی خود برگزیند.

* هیچ چیز به اندازه تمرکز انرژی روی تعداد محدودی از هدف‌ها، به زندگی توان و نیروی بیشتر نمی‌دهد.

* اگر می‌خواهید با آسودگی‌خاطر به رختخواب برگردید، صبح با هدف از رختخواب برخیزید.

* برای رسیدن به هر هدف مهم، باید دست از آسایش شست.

* باید در زندگی هدف عالی داشته باشیم و افق‌های بالاتر را بنگریم زیرا بدون هدف زیستن، ثمره‌ای جز خستگی ندارد.

* احساس مسئولیت و تعهد، نیروی تازه‌ای به ما می‌بخشد و هرچه پیش آید از بیماری و فقر تا مصیبت، از هدف خود دست نخواهیم کشید.

* هیچ عاملی نمی‌تواند افراد دارای ذهن منظم را از رسیدن به هدف باز دارد و هیچ عاملی نمی‌تواند به افراد دارای ذهن آشفته و نامنظم کمک کند.

من جعفری هستم!

آقای خوب من سلام! اطمینان دارم کـــه می‌دانیـــد میلادتـــان را فراموش نکرده‌ام! هرگز! مگر می‌شود آدمی، آن که حیات روحی به او داده، از خاطر ببرد! مگر می‌شود آدمی، آنکـــه بـــه نـــامش شناخته می‌شود فراموش کند! هرقدر هم بد باشم، نیک می‌دانم و می‌کوشم همگان بدانند که جعفری‌ام و چه افتخاری بالاتر از اینکه به‌دلیل انتسابم به شما شناخته می‌شوم!

نفَس‌های روح من از برکت تعالیم شماست!از برکـــت احادیـــث گرانقدر.و دلسوزانه شما که با این جملات آغاز می‌شود: «شـــما را برحذر می‌دارم» و «بر شما لازم و واجب است». مـــن بـــا کمـــک توصیه‌ها و سفارشات شما پَر و بال پرواز به سوی معنویت گشوده‌ام و امید آن را دارم که جمله سراسر سوز شما یعنـــی «اگـــر دوران ظهور و حکومت امـــام دوازدهـــم را درک می‌کـــردم، در طـــول زندگی‌ام در خدمتش بودم»، در حق این روسیاه به اجابت برسد و لیاقت خدمت به آن عزیز حاضر ناظر را پیدا کـــنم. از محضـــرتان می‌خواهم شما امروز برای این دعای من که «خـــداوندا مرا نسبت

به حجت خودت بر روی زمین، عارف گردان» آمین بگویید!

«امید ارغوان»

کمی نبوغ

در یک شرکت بزرگ ژاپنی که لوازم آرایشی تولید می‌کرد، یک مشکل بی‌سابقه رخ داد. شکایتی از سوی یکی از مشتریان به شرکت رسید مبنی بر اینکه هنگام خرید یک بسته صابون، با قوطی خالی مواجه شده است. بلافاصله با پیگیری‌ها و تأکید مدیر ارشد شرکت، این مشکل بررسی و دستور داده شد خط بسته‌بندی اصلاح شود و بخش مهندسی نیز تدابیر لازم را برای پیشگیری از تکرار این مسئله‌اتخاذ کند.

مهندسان دست به‌کار شدند و راه حل پیشنهادی خود را به این ترتیب ارائه دادند: پایِش (مونیتورینگِ) خط بسته‌بندی با اشعه‌ایکس. فوراً سیستم مذکور خریداری شد و با تلاش شبانه‌روزی گروه مهندسان، دستگاه اشعه‌ایکس و مونیتورهای با رزولوشن بالا نصب و خط مذکور تجهیز شد. سپس دو نفر اپراتور جهت کنترل دائمی، پشت دستگاه‌ها نشستند تا از عبور احتمالی قوطی‌های خالی جلوگیری کنند.

نکته قابل توجه اینکه همزمان با این ماجرا، مشکل مشـــابهی در یکی از کارگاه‌های کوچک تولیدی پیش آمد امـــا در آنجـــا یـــک کارمند معمولی و غیر متخصص، مشکل را به شیوه‌ای بسیار ساده‌تر و کم هزینه‌تر حل کرد. وی پیشنهاد کرد یک دستگاه پنکه در مسیر خط بسته‌بندی قرار داده شود تا قوطی‌های خالی را باد ببرد!

«سعید گل‌محمدی»

فواید نماز

امـــام حســـین(Σ) فرمودنـــد: «مـــن نمـــاز را دوســـت دارم.» پیامبراکرم(ﷺ) فرمودند: «نماز، اولین سؤال در روز قیامت است.» همانا نمازخواندن، وسیله نزدیکی مؤمن به خدا است. جایگاه نماز در دین، مانند سر در بدن است. روشنی چشم من در نماز اســـت. نماز، رهایی بخش و نجات دهنده انســـان‌ها اســـت.نماز، فوایـــد فراوانی دارد که به برخی از آنها در اینجا اشاره می‌شود: رهایی از تنبلی فکری و عقلی در شناخت بزرگ‌ترین حقیقت‌های جهـــان، رهایی از تکبر و رسیدن به حـــق‌بینی، رهـــایی از حـــق پوشـــی و حق‌کُشی، رهایی از تنهایی و جدا ماندگی از مـــردم، رهـــایی از بت‌پرستی و مردم‌پرستی، رهـــایی از همـــه صـــفت‌های زشـــت و

برخورداری از ویژگی‌های خداپسندانه، رهایی از انواع گناهان، رهایی از بسیاری بیماری‌های جسمی و روحی، رهایی از خـــود و پیوند با خدا، رهایی از عذاب عالم برزخ و قیامت.

«علی صالحی»

صورت‌حساب

پسربچه‌ای یک برگ کاغذ به مادرش داد. مادر که سرگرم آشپزی بود، دست‌هایش را شست و خشک کرد و نوشته را با صدای بلنـــد خوانـــد: صورت‌حســـاب مـــادر! مراقبـــت از بـــرادر کـــوچکم: ۲هزارتومان. نمره خوبی که گرفتم: ۳هزارتومان. خریـــد نـــان: ۲هزارتومان. بردن زباله: هزار تومان. جمع بدهی شما بـــه مـــن: ده‌هزارتومان.

مادر نگاهی به چشمان منتظر پسرش انـــداخت و چنـــد لحظـــه خاطراتش را مرور کرد. سپس خودکار را برداشت و پشـــت برگـــه صورت حساب نوشت: بابت ۹ ماه بارداری کـــه در وجـــودم رشـــد کردی، هیچ. بابت تمام شب‌هایی که به پایت نشستم و برایت دعـــا کردم، هیچ. بابت تمام زحماتی که در این چند سال کشیدم تا تـــو بزرگ شوی، هیچ. بابت غذا، نظافت، اسباب‌بازی‌هایت، هیچ. اگر

شما این‌ها را جمع بزنی، خواهی دید که هزینه‌های عشق واقعی من به تو هیچ است.

وقتی پسرک آنچه را مادرش نوشته بود خواند، چشمانش پر از اشک شد و در حالی که به چشمان مادرش نگاه می‌کرد، گفت: مادر، دوستت دارم! آن‌گاه خودکار را گرفت و زیر صورت‌حساب نوشت: صورت‌حساب، از قبل به‌طور کامل پرداخت شده است!

جایی که احساس پا می‌گذارد، منطق کور می‌شود! مادر متوجه نشد که پسرش دارد سرش را کلاه می‌گذارد: جمع بدهی، ۸هزارتومان بود نه ده‌هزارتومان!

«اباصلت رسولی»

جفای گنبد گردان

جهان، ای مردم عاقل، نان نَیَرزد
غم و اندوهِ بی پایان نیرزد
سرا و باغ و ایوانِ مُنَقّش
جفای گنبدِ گردان نیرزد
شرابِ لعل و وصلِ ماهرویان
خمار و محنت هجران نیرزد

گرفتم مُلکِ تو، ملک سلیمان
عذاب و غصه دیوان نیرزد
تو یوسف گر عزیز مصر گردی
تو را آن خاریِ زندان نیرزد
وگر خود حضرتِ فغفورِ چین است
به چینِ ابروی دربان نیرزد

«خواجه نصیرالدین طوسی»

آغاز روز با خدا

شاید هر روز با چند نفر، قرار ملاقات داشته باشید اما هیچ‌گاه قرار خود با خدا را فراموش نکنید. هر روز به سادگی با خدا گفت‌وگو و دعا کنید: «خدایا! مرا راهنمایی کن، متبرّک‌ساز، به‌کار گیر و در این دنیای رنج و درد، مرا وسیله‌ای برای یاری مردم و بهبودی جهان قرار بده!»

هر روز در بامداد بیدار شوید. سعی کنید در زمانی معین، در مکانی ثابت برای دعا بنشینید! این‌کار، وعده ملاقات با خدا است. آن گاه تفکر معنوی خود را آغاز کنید. فشار کار روزمره هر اندازه هم که زیاد باشد، هیچ‌گاه وعده روزانه خود با خدا را فراموش نکنید. با عشقی عمیق و میلی قلبی، زمان ارتباط روزانه

خود را با خدا انتظار بکشید.

متأسفانه دعاهای ما بدون عشق، کم‌عمق و تهی هستند و ما را به ژرفای درون نمی‌برند در حالی‌که خدا در اعماق درون، منتظر ما است. در آنجا او با خشنودی با ما سخن می‌گوید و حضور مبارکش را بر ما متجلی می‌سازد. خداوند، واقعی‌تر از همه چیزهایی است که حواس مادی ما دریافت می‌کنند. خدا را می‌توان به دیده دل دید و صدایش را شنید اما برای این منظور، عشق شدید قلبی لازم است.

راما کریشنا در این مورد می‌گوید: «خدا را طلب کنید چنانکه عاشق، معشوق را می‌طلبد یا همانند فقیری که نیازمند پول است. آنان که چنین عطشی دارند، متبرک هستند زیرا زیبایی را که همانا خداست، نظاره خواهند کرد.

روز را با خدا آغاز کنید!

هیچ گنجی بی‌دَد و بی‌دام نیست

جز به خَلوتگاه حق آرام نیست

«مسعود لعلی»

درِ گذشته را ببندید!

گذشته در صورتی زنده می‌ماند که شما آن را زنده نگه دارید.

شما هرگز نمی‌توانید دیروز را عوض کنید اما می‌توانید امـــروز را برای فردای بهتر بسازید. خودتان را سرگرم پشیمانی و احســـاس تأسف نکنید. هرچه در گذشته برای شما پیش آمده، دیگران نیـــز همان یا بدتر از آن را تجربه کرده‌اند. قدر خود را به‌عنوان کسی که امتحان شده و توانسته با مشکلات دست و پنجه نرم کند و هنوز محکم و مصمم است، بدانید. از گذشته درس بگیرید؛ ولی به‌خاطر داشته باشید که آینده شما لزوماً مانند گذشته نخواهد بود.

زندگی خود را با آینده نگری پر کرده و برای خود هدفی تعیین کنید. فهرست کارهایی را که می‌خواهید انجام دهید، بنویســـید. این دلیل نمی‌شود اگر کاری را در گذشته انجام نداده‌ایـــد، الآن هم نتوانید انجام آن را شروع کنید. همین حالا به شخصـــی تـــازه تبدیل شوید، شخصی که پر حرارت و پرجنب‌وجوش است.

«فائزه درگاهی»

دوستت دارم

زن و شوهر جوانی سوار بر موتورسیکلت در دل شب می‌راندنـــد. آنها از صمیم قلب، یکدیگر را دوست داشتند. زن: «آهسته‌تر برو، من می‌ترسم!» مرد: «نه، این‌جوری خیلی بهتره!» زن: «خـــواهش

می‌کنم، من خیلی می‌ترسم!» مرد: «خوب، اما اول باید بگویی دوستم داری!» زن: «دوستت دارم، حالا می‌شود آهسته‌تر برانی!» مرد: «مرا محکم بگیر.» زن: «خوب، حالا می‌شود آهسته‌تر برانی؟» مرد: «باشه، به‌شرط اینکه کلاه‌کاسکت مرا برداری و روی سرت بگذاری. نمی‌توانم راحت برانم، اذیتم می‌کند.»

روز بعد روزنامه‌ها نوشتند: «برخورد یک موتورسیکلت با ساختمانی حادثه آفرید!» در این سانحه که به‌دلیل بریدن ترمز موتورسیکلت رخ داد، یکی از دو سرنشین زنده ماند و دیگری درگذشت. مرد جوان از خالی شدن ترمز، آگاه شده بود اما بدون اینکه همسرش را مطلع کند، با ترفندی کلاه‌کاسکت خود را بر سر او گذاشت و خواست برای آخرین بار، دوستت دارم را از زبان او بشنود. خودش رفت تا همسرش زنده بماند.

«امیررضا آرمیون»

پذیرفتن بحران

پذیرفتن دردِ بحران، دشوار است اما هر قدر با آن کنار بیایید، پذیرش و کنترل بحران را بهتر کرده‌اید. ما خود را با هر چیزی درگیر می‌کنیم تا درد را از بین ببریم: یک رابطه تازه، یک خانه

جدید، یک شغل تازه، یک روز تعطیل! معمولاً راه‌حل‌ها وقت می‌گیرند و نمی‌توانید با عجله آنها را به‌کار ببندید. تا حدی که در توان شماست، صبر داشته باشید. درد، خود به‌خود از بین می‌رود؛ البته وقتی وقتش برسد، نه لزوماً وقتی شما بخواهید.

خشم، می‌تواند تجربه یک درهم شکستن باشد و هر چیزی را محو کند. توجه به احساسات خود می‌تواند به شما کمک کند. توجه کنید که‌بدن‌تان چه واکنشی در برابر خشم نشان می‌دهد و وقتی خشمگین هستید، به چه فکر می‌کنید. توجه کردن، مانند یک قدم از خشم دور شدن است. هرچه بیشتر این‌کار را انجام دهید، بهتر می‌توانید بر خشم غلبه کنید. شما خشمگین هستید ولی خشن نیستید. خیلی از ما خشم خود را سرکوب می‌کنیم و نمی‌دانیم چه کار دیگری باید به‌جای سرکوبگری انجام دهیم. خشم سرکوب شده، هنوز در درون ما وجود دارد. نمی‌توانیم آن را اظهار کنیم. از این رو بدون آگاهی ما روی انتخاب‌هایمان اثر می‌گذارد و می‌تواند ما را بیمار کند. راه‌های بهتری برای غلبه بر خشم به‌جای سرکوب آن وجود دارد.

«سپیده خلیلی»

نگو، عمل کن!

الگوی زیبایی برای دیگران باش! سعی کن کسی که تو را می‌بیند، آرزو کند مثل تو باشد. از ایمان سخن نگو! بگذار از نوری که بر چهره‌داری، آن را احساس کند. از عقیده برای کسی صحبت نکن! بگذار با پایبندی تو به والاترین اصول عقیدتی، آن را بپذیرد. از لزوم عبادت سخن نگو! بگذار با مشاهده عبادت‌های خالصانه و بدون رنگ و ریای تو، آن را به‌صورتی عینی تجربه کند. از اخلاق دم مزن! بگذار آن را از طریق بروز جلوه‌های عالی اخلاق در عملکرد و سخنان تو بپذیرد. از تعهد سخن نگو! بگذار با دیدن تو، از زیبایی‌های حقیقی تعهد لذت ببرد. بگذار مردم با مشاهده اعمال تو، خوب بودن را بشناسند.

کاریکلماتور

♊ دلم به حال ماهی‌ها می‌سوزد زیرا هیچ‌کس اشک‌شان را نمی‌بیند!

♊ درختِ دل شکسته، به پشت هیزم‌شکن تکیه می‌دهد!

♊ وقتی از کار بیکار شدم، کودک درونم را به شیرخوارگاه

سپردم!

♊ آنها که دنبال شر می‌گردند، خیرشان به کسی نمی‌رسد!

♊ به یاد ندارم، نابینایی به من تنه زده باشد!

♊ آدم چهارشانه‌ای بود اما حتی یک تار مو نداشت!

♊ بعضی‌ها خیاط نیستند ولی وصله‌های زیادی به دیگران می‌چسبانند!

♊ در فوتبال، هیچ‌کس کاری از دستش برنمی‌آید به‌جز دروازه‌بان!

♊ خواستم شهامت بخرم ولی از قیمتش ترسیدم.

♊ سکوت، حاضرجوابی بی پاسخ است!

عجیب‌ترین معلم

عجیب‌ترین معلم دنیا، کسی بود که امتحانی عجیب از دانش‌آموزان می‌گرفت. او هر هفته از شاگردانش امتحانی می‌گرفت و هر کس باید خودش برگه‌اش را تصحیح می‌کرد. کار تصحیح در کلاس انجام نمی‌شد و دانش‌آموزان باید در خانه و به دور از چشم دیگران، برگه خود را تصحیح می‌کردند.

اولین‌بار که برگه امتحان خودم را تصحیح کـــردم، ســـه غلـــط داشتم. نمی‌دانم از ترس بود یا عذاب وجدان امـــا هرچـــه بـــود، نگذاشت اشتباهاتم را نادیده بگیرم و به خودم بیست بدهم. فردای آن روز، وقتی همه بچه‌ها برگه‌هایشان را تحویل دادند؛ فهمیـــدم همه بیست شده‌اند به‌جز من! نمی‌خواستم خودم را فریب بـــدهم. بنابراین، بعد از هر امتحان، بسیار تلاش می‌کردم تـــا در امتحـــان بعد، نمره بهتری بگیرم.

مدتی گذشت و نوبت به امتحان اصلی رسید. امتحان کـــه تمـــام شد، معلم برگه‌ها را جمع کرد و بـــر خـــلاف همیشـــه در کـــیفش گذاشت. چهره همکلاسی‌هایم دیدنی بود! آنها فکر می‌کردند این امتحان را هم مثل همه امتحان‌های قبل، خودشان تصحیح می‌کنند اما این‌بار اوضاع فرق داشت. و قرار بود حقیقت مشـــخص شـــود. فردای آن روز وقتی معلم نمره‌ها را خواند، فقط مـــن بـــالاترین نمره را گرفتم چون در آزمون‌های قبلی بر خـــلاف دیگـــران، از خودم غلط می‌گرفتم و از اشتباهاتم چشم‌پوشی نمی‌کردم و خودم را فریب نمی‌دادم.

زنـــدگی پر از امـــتحان است! بسیاری از ما انـــسان‌ها آن‌قـــدر

اشتباهات‌مان را نادیده می‌گیریم که خودمان را فریب می‌دهیم تا خویشتن را بالاتر از چیزی که واقعاً هستیم، نشان بدهیم اما یک روز، برگه امتحان‌مان دست معلم می‌افتد. آن روز، چهره ما دیدنی است زیرا حقیقت مشخص می‌شود و نمره واقعی را می‌گیریم! تا می‌توانید غلط‌های خود را بگیرید قبل از اینکه غلط شما گرفته شود.

عزت نفس

اگر ثروتمند نیستی، مهم نیست؛ بسیاری از مردم ثروتمند نیستند. اگر سالم نیستی، بسیاری از مردم با معلولیت و بیماری زندگی می‌کنند. اگر زیبا نیستی، برخورد درست با زشتی هم وجود دارد. اگر جوان نیستی، همه بالاخره روزی با پیری مواجه می‌شوند. اگر تحصیلات عالیه نداری، با سواد کم هم می‌توان زندگی کرد. اگر مقام و قدرت سیاسی نداری، مشاغل مهم دیگری هم در جامعه وجود دارد. اما اگر عزت نفس نداری، بدان که هیچ نداری!

نزاکت در محل کار

* بین رفتار صحیح و رسمیت بیش از حد، تعادل برقرار کنید و

کارکنان زیردست خود را با عنوان رسمی خطاب کرده و از واژه‌های «آقا» و «خانم» برای صدا زدن آنان استفاده کنید. در بعضی مؤسسه‌ها کارکنان برای صدا زدن یکدیگر با نام کوچک مشکلی ندارند. پیش از هر حرکتی، از عادات رایج در مؤسسه‌ای که قرار است در آن شاغل باشید، مطلع شوید.

* همیشه گفت‌وگوهای خود را در محیط کار، مختصر و مفید کنید.

* نسبت به بدگویی‌های خصمانه در محل کار، هشیار و از ورود به آنها پرهیز کنید. اگر بدگویی خصمانه‌ای شنیدید که شما را هم در بر می‌گرفت، با بیان کننده آن برخورد کنید و به این وسیله، بدگویی را در نطفه خفه کنید. سپس قاطع و مؤدبانه با فرد بدگو در باره دلایل و انگیزه‌هایش از این‌کار صحبت کنید.

* به همکاری که دچار مشکلی شده، کمکی را پیشنهاد کنید که توان انجام آن را داشته باشید و پس از کمک به کسی که در وضعیت دشواری قرار دارد، در برابر دیگران به‌کار خود مباهات نکنید و بر سر او منت نگذارید و تحقیرش نکنید.

* با همه کارکنان زیردست خود، با متانت و احترام رفتار کنید و نگذارید بین شما و آنان فاصله‌ای ایجاد شود البته بدون اینکه بیش

از حد به آنها نزدیک شوید.

*** پیش از آنکه دعوای میان کارکنان زیردست خود را داوری کنید، حتماً سخنان هر دو طرف را به‌طور کامل و در آرامش بشنوید.**

*** یادداشت‌های میان شما و همکاران باید کوتاه، مؤدبانه و کامل باشد. از نوشتن یادداشت‌های همراه با شوخی و چرب‌زبانی پرهیز کنید.**

«زهره زاهدی»

کاروانسرا گردی

اگر مایل هستید سری به کاروانسراهای قدیمی بزنید، به این پیشنهادها توجه کنید:

کاروانسرای ده‌نمک مبدأ این سفر، شهر تهران، مسافت آن، ۱۲۵ کیلومتر است و یک تا دو روز، زمان نیاز دارد. بهار تا پاییز، بهترین فصل برای سفر است. رصد ستارگان در زمان مناسب و بازدید از قلعه‌گبری، از جمله جاذبه‌های این سفر است. پس از شروع سفر از تهران، باید از ورامین و گرمسار عبور کنید تا به ده‌نمک برسید.

کاروانسرای قصربهرام مبدأ سفر، تهران است و باید دو روز وقت در پاییز تا بهار در نظر بگیرید. رصد ستارگان، بازدید از قصربهرام و عین‌الرشید، آشنایی با گونه‌های گیاهی و جانوری و تماشای طلوع و غروب خورشید در کویر، بخشی از جاذبه‌های گردشگری این سفر خاطره‌انگیز است. پس از ترک تهران باید از ورامین، پیشوا و پارک ملی کویر عبور کنید.

مَرَنجاب، کاروانسرای عباسی این سفر که از کاشان شروع می‌شود، در کویر مرنجاب پایان می‌یابد. برای این بازدید در پاییز تا اوایل بهار، دو روز وقت بگذارید. رصد ستارگان، گردش در رمل‌های ماسه‌ای، لمس پلی‌گون‌های نمکی و تماشای طلوع و غروب خورشید روی دریاچه نمک، تنها قسمتی از دیدنی‌های این منطقه کویری است. برای رسیدن به مرنجاب، خوشبختانه از آران‌وبیدگل هم عبور خواهید کرد.

«دکتر محمدشریف ملک‌زاده»

مُزدور کیست؟

مزدوران، سربازانی هستند که در مقابل مقداری پول که از اشخاص یا گروه‌ها یا سازمان‌ها برای انجام کار معینی دریافت

می‌کنند، خدماتی انجام می‌دهند و شاید حتی در صورت لزوم زندگی خود را بدهند. آنان در روزگار قدیم نیز فعالیت داشتند. زمانی مزدوران، برده‌ها بودند؛ مانند بردگانی که به فراعنه باستانی مصر خدمت می‌کردند یا سربازانی که در ارتش‌های بعضی از کشورهای خاورمیانه حضور و فعالیت داشتند. در ارتش‌های قرون وسطی، سربازان حرفه‌ای اغلب به‌جای رعایایی که مجبور به تبعیت از شاه یا یک نجیب‌زاده بودند، به جنگ می‌رفتند. رعایا مجبور بودند عده معیّنی افراد مسلح را برای جنگ در راه خدمت به ارباب خود برای ۴۰ روز در سال مجهز و آماده کنند. از سوی دیگر، گاهی از مزدوران برای گرفتن طلا استفاده می‌کردند.

مزدوران در نیمه اول قرن چهاردهم تا آخر جنگ‌های صلیبی، به خدمت گرفته می‌شدند. گروه‌هایی که فرانسه را در جنگ‌های ۱۰۰ساله (۱۴۵۳–۱۳۳۷میلادی) غارت کردند، شبیه کسانی بودند که آلمان را در جنگ‌های ۳۰ساله (۱۶۴۸–۱۶۱۸میلادی) ویران کردند.در دوره رُنسانس، حاکمان شهرهای بزرگ و ثروتمند ایتالیا قراردادهای کلانی با مزدوران می‌بستند زیرا

مزدوران، مردانی ماهر و بی‌همتا بودند و می‌توانستند از عهده هر نوع اغتشاشی برآیند.

هنوز هم مردانی هستند که عشق به ماجراجویی و حادثه، آنان را وادار می‌کند تا در چنین ارتش‌هایی ثبت‌نام کنند و در برابر مزد کافی، به خدمت آنها درآیند. بسیاری از دولت‌ها به‌خصوص دولت‌های پیشرفته، مایل به همکاری با این مزدوران و استفاده از مهارت و شجاعت آنها هستند. مزدوران در طول تاریخ، قاتلان و چهره‌های حقیقی جنگ‌ها بوده‌اند.

«محمد و محمدرضا شمس»

کولیت روده

کولیت روده، ورم روده، کولیت عصبی و نشانگان روده تحریک‌پذیر، همگی نام‌های بیماری شایعی هستند که حدود ۱۰ درصد افراد جامعه از آن رنج می‌برند. این بیماری، دو علامت مهم یعنی درد در قسمت پایین شکم و تغییرات در اجابت مزاج را به‌دنبال دارد. دردها معمولاً با غذا خوردن و استرس، تشدید و با اجابت مزاج کاهش می‌یابد. تغییرات اجابت مزاج نیز به این شکل است که برخی بیماران همراه درد، اسهال دارند؛ برخی دچار

یبوست هستند و گروهی هم گاهی اسهال و گاهی یبوست دارند.

کولیت روده یا روده تحریک‌پذیر، بیماری خوش خیمی است اما چون طولانی مدت است، بیمار را آزار می‌دهد. این بیماری معمولاً در افرادی دیده می‌شود که زمینه‌های عصبی، اضطراب و افسردگی دارند. بنابراین، یکی از مهم‌ترین راه‌های درمان آن، علاوه بر مصرف داروهای گوارشی، درمان زمینه‌های اضطراب، افسردگی و مشکلات روحی و عصبی است.

«دکتر علی‌اکبر حاج‌آقا محمدی»

انتقال الکتریسیته

ممکن است برای شما هم پیش آمده باشد که با دست زدن به هر جسمی حتی به دست نزدیکان خود، دچار برق گرفتگی شوید! علت این مشکل، در بدن افراد نیست. معمولاً این حالت در کسانی اتفاق می‌افتد که یا به تازگی خانه را موکت یا پارکت کرده‌اند یا جنس دمپایی‌هایشان تغییر کرده است. نتیجه اینکه وقتی در خانه راه می‌روند، الکتریسیته ساکن از زمین به بدن آنها منتقل می‌شود و در تماس با اشیا یا افراد دیگر، این انرژی الکتریکی ذخیره شده، تخلیه می‌شود. بنابراین، مشکل مربوط به سلامت این افراد

نیست و نباید در بدن خودشان به دنبال علت این مشکل بگردند.

«دکتر امیرعلی سهراب‌پور»

زیان‌های پرخوری

پیامبراکرم(ﷺ) فرمودند: «از شکم سیری حذر کنید؛ زیرا مایه تباهی تن، ایجاد بیماری و سستی در عبادت است.»

امیرمؤمنان(ع) فرمودند: «از شکم سیری حذر کنید زیرا مایه قساوت دل، سستی در نماز و تباهی تن است.» ایشان همچنین فرمودند: «هرکه سیر شود، در همان زمان، سه کیفر (مجازات) می‌بیند: بر قلب او پرده افکنده می‌شود، بر چشمش خواب‌آلودگی می‌افتد و بر بدنش سستی چیره می‌شود.»

در حدیثی منسوب به امام صادق(ع) آمده است: «بسیار خفتن، ناشی از نوشیدن بسیار است و بسیار نوشیدن، ناشی از سیری فراوان است. این دو، انسان را نسبت به فرمانبری از خدا سنگین ودل او را سخت‌تر از آن می‌کنند که تفکر و خضوع داشته باشد.»

لقمان حکیم در توصیه‌ای عمیق به پسرش گفت: «پسرم! اگر معده پر شود، اندیشه به خواب می‌رود؛ حکمت لال می‌شود و اندام‌ها از عبادت فرو می‌نشینند.»

«مترجم، حسین صابری»

هویج، دوست چشم‌ها

هویج در اکثر نقاط کره زمین، کشت و از ریشه، میوه و تخم آن استفاده می‌شود. مصرف هویج برای برطرف کردن بیماری‌هایی همچون آب آوردن بافت‌های بدن، عدم دفع ادرار، آسم، اخلاط خونی و دفع انگل اثر قابل توجهی دارد. اگر می‌خواهید لاغر شوید، هر روز با غذا هویج خام بخورید. اگر می‌خواهید چاق شوید، صبحانه آب هویج بنوشید. خوردن هویج برای درمان بواسیر و خارج کردن سنگ کیسه صفرا، اثر قابل توجهی دارد.

خوردن هویج، جوش‌های صورت را درمان می‌کند، برای تحریک کبد و روده‌ها مؤثر است زیرا کار روده‌ها را منظم و کمبود الیاف غذای گوشتی را جبران می‌کند. افرادی که زیاد گوشت مصرف می‌کنند، باید هویج بخورند تا از یبوست جلوگیری کنند. مصرف آب هویج در صبح ناشتا، مواد سمی را از خون خارج می‌کند.

هویج دارای مقدار زیادی آب، مواد ازته، چربی، مواد

گلوسیدی، سلولز، مقداری ماده رنگی کاروتن، دیاستازهای مختلف و ویتامین‌های A، B، C، D و E است. در هویج یک نوع انسولین گیاهی وجود دارد که کاهش دهنده قند خون است. بنابراین، عقیده قدیمی که هویج برای مبتلایان به دیابت مضر است، نادرست به نظر می‌رسد و بیماران دیابتی می‌توانند به مقدار کم از هویج استفاده کنند.

برای برطرف کردن یبوست، یک‌کیلو هویج را رنده کنید و با مقداری آب دو ساعت بجوشانید تا مانند ژله شود. صبح ناشتا چند قاشق از این ماده ژله‌ای را بخورید. برگ هویج را با آب بجوشانید و این جوشانده را غرغره کنید زیرا برای رفع آبسه مخاط دندان و دهان مؤثر است. برای تهیه سوپ هویج مخصوص کودکان شیرخوار که معده حساسی دارند، ابتدا ۲۰۰ گرم هویج رنده شده را در ظرفی بریزید و یک لیتر آب به آن اضافه کنید. سپس آن را بجوشانید تا هویج‌ها کاملاً له شوند. آن گاه آن را با نسبت مساوی با شیر مخلوط کنید و به کودک بدهید. هنگامی که کودک شروع به دندان درآوردن می‌کند، یک قطعه هویج باریک را برای دندان زدن به او بدهید.

دم‌کرده یک قاشق غذاخوری تخم هویج را در یک لیوان آب جوش بریزید و آن را به مدت ۵ دقیقه دم کنید. این دم‌کرده، اثر نیرودهنده، اشتهاآور و زیاد کننده شیر مادرا را دارد و قاعده‌آور است. دم‌کرده تخم هویج یا جویدن تخم هویج، گاز معده را خارج می‌کند و فعالیت روده‌ها را زیاد می‌کند.

عصاره اگر آب هویج را روی صورت بمالید، پوست صورت را روشن می‌کند. اگر آسم و گرفتگی صدا دارید، آب هویج بخورید.

نباید در مصرف هویج زیاده‌روی کرد. کسانی که هویج زیاد مصرف می‌کنند، رنگ پوست و چشم آنها زرد می‌شود که البته این امر، خطری ندارد زیرا اگر چند روز هویج مصرف نکنند، دوباره رنگ پوست و چشم‌شان به رنگ طبیعی خود برمی‌گردد. هویج را نباید پوست کند زیرا مواد مغذّی و ویتامین‌های خود را از دست می‌دهد. هویج را با برس تمیز کنید و شست‌وشو دهید.

«فاطمه‌معصا کارآموزیان»

گرفتگی لوله

برای جلوگیری از گرفتگی لوله، از صافی‌های مخصوص استفاده و نکات زیر را رعایت کنید:

* قبل از شستن ظرف‌ها، باقی‌مانده غذا، دانه‌های برنج و استخوان‌ها را از درون بشقاب‌ها خارج کنید و با یک دستمال، چربی‌های اضافه ظروف را پاک کنید.
* تفاله قهوه و چای به ویژه وقتی با چربی‌ها مخلوط شوند، توده سمجی را تشکیل می‌دهند که لوله را مسدود می‌کنند.
* پس از شستن ظرف‌ها، همیشه مقداری پودر لباسشویی، در لوله فاضلاب ظرفشویی بریزید؛ سپس شیر آب داغ را باز کنید و از یک تا ده بشمارید و شیر آب را ببندید.
* همیشه سعی کنید برای شستن ظروف از آب داغ استفاده کنید زیرا آب سرد، باعث بسته شدن چربی می‌شود.

باز کردن لوله علاوه بر پیشگیری‌هایی که ذکر شد، بهترین روش برای باز نگه داشتن لوله‌ها آن است که یک فنجان نمک یا یک فنجان جوش‌شیرین درون ظرفشویی بریزید و روی آن یک کتری آب داغ خالی کنید. چربی‌ها، با این روش فوراً حل می‌شوند و گرفتگی لوله برطرف خواهد شد.
* بعضی بانوان از مواد اسیدی برای باز کردن لوله استفاده می‌کنند ولی بهتر است بدانید مواد اسیدی هرچند چربی را حل و

لوله را باز می‌کند ولی خودِ لوله را هم می‌پوساند.

«فرزانه اکبرنیارودسری»

چند ثانیه شادی!

✞ قدیم وقتی کسی خانه‌ی اجاره می‌کرد، می‌گفتیم: «امیدوارم سال دیگر همین خانه را بخری! الآن باید بگوییم امیدوارم سال آینده بتوانی همین خانه را تمدید کنی!»

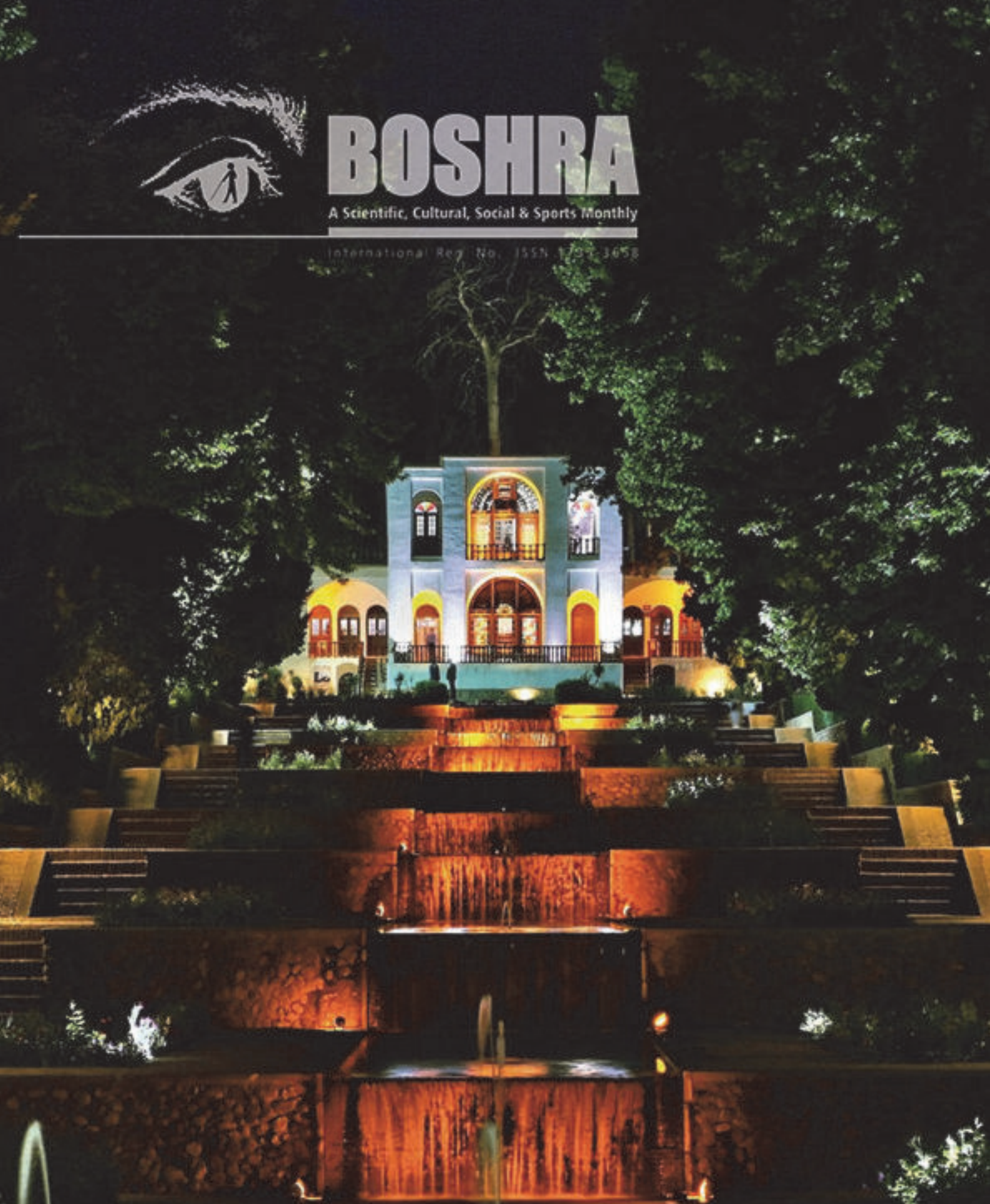
✞ هرگز از روی ظاهر درباره کسی قضاوت نکنید! کسی باورش می‌شود سیب‌زمینی با این ظاهر، این‌قدر خوشمزه باشد!

✞ آمدم کار امروزم را بیندازیم فردا؛ آن قدر بلند انداختم که افتاد به پس‌فردا!

BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg No. ISSN 1735-3653



کرمان، شهر ماهان، باغ شاهزاده ماهان

ماهنامه ویژه نابینایان و کم بینایان
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: حسین افشاری
ویراستار: سیده زهرا آرائی
لیتوگرافی: رفیع رفیعی - حسین یوسفی فرد برزی
نشانی: ایران، تهران، صندوق پستی ۱۷۷۵/۳۳۸

لیتوگرافی: بوده • چاپ: چاپ خبرانعام
چاپ سوم: تهران، ایلیان ایران، ایلیان تهران پور، پلاک ۳۸
تلفن: ۳۳۵۱۱۸۸۳-۴ / ۳۳۵۱۰۳۶۶
تلفکس: ۳۳۵۱۰۳۶۶ همراه: ۰۹۱۲ ۳۰۷۰۳۲۸
اجرای لیتو: واحد تایپی

Managing Director: Nasrin Afyahi
Address: P.O.BOX 17775/538 Tehran
Fax: +9821 33502466
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.karnaz.ir