

بیتری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی



شماره ۲۱۱

خرداد ۱۴۰۱

شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه نمایندگان و کم بینمایان در خاور میانه

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

با احترام تقدیم می‌کنیم

۲	به کجا چنین شتابان!
۵	رئوف آل محمد (ع)
۸	جایگاه‌های بهشت و دوزخ
۹	کودک می‌پروریم نه گل!
۱۱	جوانه‌های سخن
۱۲	باد و خورشید
۱۴	سپیده کاشان
۱۷	فرستاده چه کسی؟
۱۸	هدیه یا عوض
۱۹	چشمه‌سار معرفت
۲۱	لقمان کیست؟
۲۲	شجاع باشید!
۲۴	به پشت سر نگاه نکن!
۲۴	نشانه‌های فقر
۲۵	اشعه ایکس
۲۷	کار یکلماتور
۲۸	نزاکت در خانه
۳۰	رازهای گوش
۳۱	برگ بو
۳۳	بهداشت آشپزخانه
۳۵	به وقت لبخند

به کجا چنین شتابان!

در گذشته حتی دو دهه پیش، مدارس به جز تابستان و نوروز، تنها در روزهای تعطیل می‌شد که موهبت آسمانی برف به وفور بر سر مردم نازل شده بود و رفت و آمد برای کودکانی که ارتفاع برف گاهی از قد آنان بالاتر می‌رفت، دشوار و خطرناک بود اما حدود دو دهه است که پدیده‌های عجیب و غریبی در کشور ما ظهور کرده که هر یک، بهانه‌ای برای بستن مهد دانش بر روی آینده‌سازان ایران شده‌اند.

اواخر دهه ۷۰ واژه «وارونگی هوا»، جایی برای خودش در فرهنگ لغات رایج در کشور ما باز کرد. این پدیده، روزهای زیادی از پاییز و زمستان کلانشهرها را با حضور ناخوانده خود تیره و تار کرد و نفس افراد حساس و دارای بیماری‌های زمینهای را بارها به شماره انداخت. فرافکنی‌های پی‌درپی و بی‌حاصل دستگاه‌های متعدد و عریض و طویل متولی هوای پاک در کلانشهرها، تعداد شهرهای مبتلا به این بلای دستساز بشر را به شدت افزایش داد.

سپس نوبت به گرمای شدید رسید تا شهرها را در برخی روزهای

تابستان به تعطیلی بکشاند یا ساعات کاری را کاهش دهد. یکی دو سالی است که چشم‌مان به جمال میهمان ناخوانده دیگری روشن شده که نمی‌دانیم برای مقابله با آن چه تدبیری بیندیشیم! گردوغبار، جدیدترین حلقه از زنجیره مشکلاتی است که به دلیل دست‌اندازی انسان‌ها به طبیعت، زیاده‌خواهی، بی‌تفاوتی نسبت به آینده و زندگی نسل‌های بعد، دامن همه مردم را گرفته و تروخشک را با هم می‌سوزاند.

البته بخشی از این پدیده، ریشه در کشورهای همسایه ما دارد و منشأ اصلی آن زیاده‌خواهی برخی دولت‌ها است که با ساخت سدهای متعدد صرفاً جهت تأمین منابع آبی مردم خود و بدون توجه به حقوق سایر کشورها و بی‌اعتنا به پیامدهای خطرناک این‌گونه اقدامات خودسرانه، حق بهره‌مندی از آب سالم را که یکی از حقوق اساسی همه ساکنان کره زمین است، از آنان سلب می‌کنند.

در این میان، نباید از بی‌تدبیری، ناآگاهی سوء مدیریت و بی‌کفایتی برخی مدیران و مجریان طرح‌های آب در کشور خودمان غافل شویم. اینکه برداشت بی‌رویه از منابع آب‌های

زیرزمینی می‌تواند به بیابان‌زایی و فرونشست زمین در مناطق مختلف کشور تبدیل شود، امری بدیهی است اما آیا کسانی که اجازه چنین برداشت‌هایی از منابع آبی را می‌دهند و دولت‌هایی که بدون مشورت با همسایگان و بدون بررسی همه‌جانبه طرح‌های سدسازی، چنین اقدامات خودسرانه را انجام می‌دهند؛ به این باور نرسیده‌اند که همه ساکنان کره زمین، سوار بر یک کشتی هستند و اگر کسی این کشتی را سوراخ کند، سرنوشت قطعی کشتی و سرنشینانش نابودی است؟! آیا کسی می‌تواند ساده‌لوحانه تصور کند که در صورت آلودگی هوا یا کمبود منابع آب، او می‌تواند خودش را از این فاجعه خطرناک کنار بکشد و از پیامدهای مرگبار آن در امان بماند؟

در حالی که یک توده گردوغبار، تنها چند ساعت پس از شکل‌گیری در یک کشور، مرزهای کشورهای همسایه را با سرعت زیر پا می‌گذارد و هنگامی که توقف یا کاهش برداشت مواد غذایی در یک کشور به دلیل جنگ یا هر عامل دیگری، بلافاصله قیمت‌های جهانی مواد غذایی مذکور را سر به فلک می‌کند، دیگر نباید گمان کرد یک ملت یا یک کشور بتواند خود را مصون از عواقب این امر

نگه دارد حتی اگر آن کشور، بزرگ‌ترین قدرت جهانی باشد یا دست‌کم چنین ادعایی داشته باشد. همان‌گونه که ارتباطات بین مردم در چهار گوشه دنیا با معیار ثانیه‌ها سنجیده می‌شود، سقوط در چاه بلایای خودساخته انسان‌ها دیگر نه مرز جغرافیایی می‌شناسد و نه نژاد و زبان و ملیت خاص. اگر اعضای خانواده جهانی بشر، به خودخواهی و رسمیت ندادن به دیگران ادامه دهند، پایان حیات در تنها زیستگاه انسان‌ها در جهان، امری قریب‌الوقوع خواهد بود.

به امید آینده‌ای روشن برای ساکنان کره زمین!

«سپیدار»

رئوف آل‌محمد ([])

هر قامتی که سرو لب جو نمی‌شود

هر صورتی که وجه هُوَ اَلهُو نمی‌شود

هر پادشه که ضامن آهو نمی‌شود

هر کسی که نام اوست رضا، او نمی‌شود

در طوس پاره تن احمد بود یکی

اینجا رئوف آل‌محمد ([]) بود یکی

گردون همیشه دُور زند در طریق تو
خورشید خشت گوشه صحن عتیق تو
با آن کرامت و لطف دقیق تو
خود را شمرده‌اند گدایان، رفیق تو
دستی که دست لطف خدا می‌شود تویی
شاهی که خود، رفیق گدا می‌شود تویی
یکسان بُود به وقت عطای تو خاص و عام
فرقی نمی‌کند به دَرَت شاه یا غلام
سلطان ندیده‌ام ز گدا گیرد احترام
پیش از سلام، زائر خود را کند سلام
تو کیستی که نازِ گنهکار می‌کشی
پیوسته دست بر سر زوار می‌کشی
دل که شد از آنِ من صاعقه‌اش می‌کنم
شعله جانسوز بی سابقه‌اش می‌کنم
هر که شود زائر م وقت خدا حافظی
تا سر قبر حسین (Σ) بدرقه‌اش می‌کنم
پاییز بوستان دل ما بهار توست

در شهر طوسی و همه عالم دیار توست
گلبوسه امام زمان بر مزار توست
شیعه به هر کجا که رود در کنار توست
چشم و چراغ محفلم اینجاست یا رضا
هر جا سفر کنم دلم اینجاست یا رضا
شرمنده‌ام از اینکه پرسند کیستم
از ذره کمترم نتوان گفت چیستم
در پرتو کرامت خورشید زیستم
روزی که نیستم به کنار تو، نیستم
با یک دم تو صبحدم عید می‌شوم
در آفتاب صحن تو توحید می‌شوم
گل از نسیم صبح بهشت تو بو گرفت
خورشید پیش روی تو از شرم، رو گرفت
ماه از فروغ خشت طلایت وضو گرفت
بی آبرو ز خاک درت آبرو گرفت
من دُور گندم گرم تو کبوترم
ردم نکن کز همه بی آبروترم

ای نقش دیده و دل ما جای پای تو
روح‌الامین، کبوتر صحن و سرای تو
مضمون بده که از تو بگویم برای تو
«میثم» کجا و گفتن مدح و ثنای تو
راهم بده که ذاکر ناقابل توام
انگار که خاکِ ره دِعْبِلِ توام

«غلامرضا سازگار»

جایگاه‌های بهشت و دوزخ

پس از برقراری رستاخیز و عبور مردم از موقف‌ها و مشخص شدن تکلیف پرونده اعمال هر کس، عده‌ای بر اساس رفتار و کارهای شایسته‌شان در زندگی دنیا، لیاقت جایگاه‌های بهشتی را پیدا می‌کنند و گروهی هم کیفر اعمال خود را در دوزخ می‌بینند اما جایگاه همه ساکنان بهشت با هم یکسان نیست و دوزخیان هم در یک مرتبه و موقعیت قرار نمی‌گیرند.

بهشت جاویدان (دارالجلال)، (جایگاه اهل بیت عصمت (ع)) است. دارالقرار، جایگاه انبیا و دارالسلام، مکان اقامت اوصیا است. جنه‌المأوی، رتبه بعدی در بهشت مخصوص سابقین و

جَنَّةُ الْخُلْدِ، جایگاه علما است. جَنَّةُ الْفَرْدُوسِ مسکن شهدا و جَنَّةُ عَدْنِ مَخْصُوصِ صَالِحَانِ است. جَنَّةُ النَّعِيمِ هم به سایر مؤمنان تعلق دارد.

از سوی دیگر، دوزخ یا جهنم، جایگاه گنهکاران اهل توحید است. سَعِیر، مسکن صابئین بدکار و سَقَر، جایگاه مجوسان گنهکار است. حُطَمَه، مخصوص یهودیان بدکار و لُطَى مخصوص مسیحیان خطاکار است. جَحِیم، جایگاه مشرکان و هاویه، مختص منافقان است.

اسامی جایگاه‌های بهشتیان و دوزخیان، در آیات مختلف قرآن کریم ذکر شده تا نوعی بشارت و هشدار برای همگان باشد مبنی بر اینکه نتیجه قطعی عمل انسان در زندگی کوتاه دنیا، تعیین جایگاه ابدی او در زندگی پس از مرگ خواهد بود و هر کس در آخرت همان چیزی را درو می‌کند که در دنیا کاشته و ذخیره کرده است.

«گردآوری، دکتر مریم گوهری»

کودک می‌پروریم نه گل!

دیوید، همسایه دیوار به دیوار ما دو کودک ۵ و ۷ ساله دارد. چندی پیش، وقتی او در حیاط خانهاش طرز استفاده از دستگاه

چمن زن را به پسرش «کلی» یاد می داد، همسرش «جن»، او را صدا زد و سؤالی از او کرد. وقتی سرش را برگرداند تا به سؤال همسرش پاسخ دهد، کلی دستگاه چمن زن را در انتهای زمین چمن کاری به طرف باغچه گل هل داد و یکونیم متر از گل های باغچه را از ریشه کند!

وقتی دیوید رو برگرداند و آن صحنه را دید، کنترل خود را از دست داد. او برای پرورش باغچه زیبایش که همواره عامل حسادت همسایگان بود، زحمت زیادی کشیده بود. دیوید صدایش را برای سرزنش کلی بلند کرده بود که جن فوری خودش را به آن دو رساند. دستش را روی شانه دیوید گذاشت و گفت: «دیوید، به خاطر داشته باش که ما کودک پرورش می دهیم نه گل!»

حرف جن مرا به یاد این مطلب انداخت که ما والدین باید همواره اولویت های زندگی مان را با دقت در خاطر داشته باشیم. شخصیت کودکان و لزوم احترام به آنان، بیش از هر چیز مادی که احتمالاً آنها را می شکنند یا خراب می کنند، اهمیت دارد. شیشه پنجره ای که با توپ بیسبال می شکنند، چراغی که کودکی بی احتیاط آن را بر زمین می کوبد یا بشقابی که در آشپزخانه بر

زمین می افتد، شکسته‌اند و نمی‌توان برای آنها کاری کرد. آنچه مهم است اینکه نباید با شکستن روح کودک و از بین بردن شور و حال زندگی او، اعتماد به نفس و انگیزه‌های وی را برای تجربه کردن از بین ببریم.

«مترجم، راستکار محمودزاده»

جوانه‌های سخن

* اندیشه‌هایتان شما را خواهان نام، آوازه و مقام می‌کند و اندیشه‌های من مرا به خدمت کردن اندرز می‌دهند.

* دانشمندی که علمش به بزرگان نفع برساند، برایش بهتر است از هفتاد سال عبادت عابد.

* در دنیا هیچ چیز شایسته آن نیست که انسان به خاطر آن زنده باشد مگر خدمت کردن و انجام وظیفه.

* از مردم دستگیری کنید! روزی می‌رسد که زمین، ما را از خود می‌راند و یگانه چیزی که می‌ماند، همین دستگیری‌های امروز است!

* خوشبخت‌ترین فرد، کسی است که بیش از همه برای خوشبخت کردن سایرین تلاش کند.

*** اگر بتوانم از شکستن یک دل جلوگیری کنم، زندگی ام بیهوده نخواهد بود. اگر بتوانم یک زندگی را از درد تهی کنم یا رنجی را فرو نشانم؛ اگر بتوانم به پرنده مجروحی کمک کنم تا دوباره به لانه خویش باز گردد؛ زندگی ام بیهوده نخواهد بود.**

*** عشق واقعی آن است که با همه توان خود، دیگران را یاری کنی تا به رؤیاهای خود واقعیت بخشند. عشق، پیمانی است که نان شادمانی و بالندگی و سرشار بودن را میان تو و دیگران تقسیم کند.**

*** هر گاه قلبتان برای دیگران می‌تپد، فرشتگان برای شما دست تکان می‌دهند.**

*** از شیخ ابوسعید ابوالخیر پرسیدند: «راه‌های رسیدن به خدا چقدر است؟» گفت: «بیشتر از هزاران راه است اما راهی بهتر و نزدیک‌تر از آن نیست که راحتی و آسودگی را با عشق به دل انسان نیازمندی برسانی.»**

باد و خورشید

روزی خورشید و باد در حال گفت‌وگو بودند و هر کدام نسبت به دیگری احساس برتری می‌کردند. باد به خورشید گفت: «من از تو

قوی تر هستیم.» خورشید هم ادعا کرد که قدرتمندتر از باد است. آن دو تصمیم گرفتند میزان قدرتشان را امتحان کنند. دیدند مردی در حال عبور است و کت به تن دارد. باد گفت: «من می‌توانم کت آن مرد را از تنش در آورم.» خورشید گفت: «پس شروع کن.» باد وزید و وزید! با تمام قدرتی که داشت، زیر کت مرد می‌کوبید. در این حال، مرد دید نزدیک است کتش را از دست بدهد. دکمه کتش را بست و با دو دستش محکم آن را چسبید.

باد هرچه کرد، نتوانست کت را از تن مرد خارج کند. با خستگی تمام رو به خورشید کرد و گفت: «عجب آدم سرسختی بود! هرچه سعی کردم، موفق نشدم. مطمئن هستم تو هم نمی‌توانی کاری انجام بدهی.» خورشید گفت: «تلاشم را می‌کنم.» شروع کرد به تابیدن! پرتوهای پرمهرش بر سر مرد بارید و او را گرم کرد. مرد که تا لحظاتی قبل با تمام قدرت سعی در حفظ کت خود داشت، متوجه شد هوا تغییر کرده است. با تعجب به خورشید نگریست. دید دیگر از باد خبری نیست، احساس آرامش و امنیت کرد. با تابش مداوم و پرمهر خورشید، او متوجه شد که دیگر نیازی به کت

نیست و حتی بر تن داشتن آن باعث آزارش می‌شود. به آرامی
کت را از تن در آورد و روی دست گرفت. باد سر به زیر انداخت و
فهمید خورشید پر عشق و محبت که پرتوهایش را بی‌منت به
دیگران می‌بخشد، از او که می‌خواست با زور به خواسته‌اش برسد،
بسیار قوی‌تر است.

عشق، کار نازکان خام نیست

عشق، کار پهلوانان است ای دلیر

حاصل ضرب توانایی در ادعا همیشه یک عدد ثابت است. هر قدر
توانایی بیشتر باشد، ادعا کمتر است و هر قدر ادعا بیشتر باشد،
توانایی کمتر.

«مسعود لعلی»

سپیده کاشان

سرور اعظم باکوچی معروف به «سپیده کاشانی»، مرداد ۱۳۱۳
هجری شمسی در کاشان متولد شد. او در ۱۱ سالگی اولین شعر
خود را سرود. پس از پایان تحصیلات متوسطه، در خانه ادامه
تحصیل داد. او پس از ازدواج، عازم تهران شد. به گفته وی، پدر و
مادرش به مطالعه کتاب و خواندن دیوان‌های شعر استادان قدیم و

جدید علاقه فراوانی داشتند و او نیز از دوران کودکی، با شعر مخصوصاً اشعار حافظ، سعدی و مولانا آشنا شد و اشعار حافظ، او را تحت تأثیر قرار داد.

در سال ۱۳۴۷، همکاری خود را با مطبوعات آغاز کرد و از آن پس، مجلاتی که بار ادبی بیشتری داشتند، اشعار او را منتشر می‌کردند. سپیده در سال ۱۳۶۳ دیداری با استاد شهریار داشت که تأثیر زیادی بر زندگی او گذاشت. وی همراه فرزند ارشدش در جبهه‌های جنگ تحمیلی حاضر شد و همین امر، آغاز یک دوره جدید در زندگی وی بود و او را به عنوان شاعر دفاع مقدس معرفی کرد و سر انجام در سال ۱۳۷۱ رخت سفر به دیار باقی بست.

پروانه‌های شب، هزار دامن گل سرخ، سخن آشنا، آنان که بقا را در بلا دیدند، از مهم‌ترین اشعار او محسوب می‌شوند. به مناسبت ماه خرداد و حماسه آزادسازی خرمشهر، یک قطعه از اشعار سپیده کاشانی را مرور می‌کنیم.

من ایرانی‌ام آرمانم شهادت

به خون گر کشی خاک من، دشمن من

بجوشد گل اندر گل از گلشن من
تنم گر بسوزی، به تیرم بدوزی
جداسازی ای خصم، سر از تن من
کجا می توانی ز قلبم ربایی
تو عشق میان من و میهن من
مسلمانم و آرمانم شهادت
تجلی هستی ست، جان کندن من
مپندار این شعله افسرده گردد
که بعد از من افروزد از مدفن من
نه تسلیم و سازش، نه تکریم و خواهش
بتازد به نیرنگ تو، توسن من
کنون رود خلق است دریای جوشان
همه خوشه خشم شد خرمن من
من آزاده از خاک آزادگانم
گل صبر می پرورد دامن من
جز از جام توحید هرگز ننوشم
زنی گر به تیغ ستم، گردن من

بلند اخترم، رهبرم از در آمد
بهار است و هنگام گل چیدن من
فرستاده چه کسی؟

گویند: چنگیز به هر شهری که می‌رسید، ریش‌سفیدان آن شهر را
به حضور می‌طلبید و از آنها سؤال می‌کرد: آیا خدا مرا فرستاده
است یا خودم آمده‌ام؟ اگر جواب می‌دادند: خدا تو را فرستاده
است؛ می‌گفت: پس باید تسلیم باشید و اگر می‌گفتند: از طرف
خودت آمدی؛ می‌گفت: پس شکایت مرا به خدا بکنید. در هر
صورت، چنگیز حکم قتل مردم آن شهر را صادر می‌کرد.

سر انجام چنگیز به شهری رسید که مردمش می‌دانستند او پیش
از قتل‌عام آنان، چه سؤال‌هایی از آنها خواهد کرد. در آن شهر،
جووانی کم سن و سال اما دانا زندگی می‌کرد. او گفت: من می‌روم
و جواب چنگیز را می‌دهم. وقتی چنگیز چشمش به آن جوان
افتاد، او را تمسخر کرد و گفت: تو هنوز مو در صورت نداری! ما
ریش‌سفیدان را احضار کردیم. جوان گفت: بز هم ریش دارد! اگر
مردی به علم است، من علم آن را دارم و می‌توانم جواب تو را
بدهم.

چنگیز سؤال همیشگی خود را تکرار کرد. جوان دانا جواب داد:
نه خدا تو را فرستاده است و نه از طرف خودت آمده‌ای! جهل و
اقدامات نابخردانه ما باعث شده است که تو به سراغ ما بیایی.
چنگیز از این جواب خوشش آمد و حکم عفو مردم شهر را صادر
کرد.

«اباصلت رسولی»

هدیه یا عوض

بسیاری از ما بر اساس یک نظام پنهان معامله پایاپای، عمل
می‌کنیم. البته افرادی هم هستند که بدون چشمداشت، هدیه
می‌دهند. آنان نه منتظر هدیه گرفتن از طرف مقابل هستند و نه
هدیه دادن خود را با توقع هدیه‌ای مشابه یا بالاتر انجام می‌دهند.
وقتی گرفتن هدیه‌ای، در ما این انگیزه را ایجاد می‌کند تا هدیه
بدهیم، همیشه این نگرانی در ما ایجاد می‌شود که اگر در مقابل
هدیه ما، هدیه‌ای بازپس ندهند چه می‌شود؟ این نگرانی کم‌کم
ذهن ما را پر می‌کند و به ترس تبدیل می‌شود، همین امر آرامش
ذهنی ما را از بین می‌برد.

بخشیدن واقعی وقتی از صمیم قلب به کسی هدیه می‌دهید و

توقع ندارید که به جای آن، چیزی از او بگیرید؛ صلح و آرامش بر روح و روان شما حاکم می‌شود. بخشش واقعی، در درون ما شادی می‌آفریند. بخشش واقعی به اعتماد به نفس ما کمک بزرگی می‌کند. وقتی چیزی را به کسی می‌بخشیم و این بخشش صرفاً به خاطر خود او است نه از روی چشمداشت به جبران در آینده، پی می‌بریم که بیش از حد تصورمان هدیه گرفته‌ایم.

درگیر دیگران شوید: وقتی از خود غافل شویم و به دیگران توجه کنیم، بهتر و بیشتر می‌توانیم از صمیم قلب ببخشیم. در این حالت، بدون آنکه کسی از ما انتظار داشته باشد، هدیه می‌دهیم. این احساس آزادی در بالاترین حد است.

«مترجم، سپیده خلیلی»

چشمه‌سار معرفت

دیدار و رفت و آمد بیش از حد، ملامت و پشیمانی در پی خواهد داشت. اطمینان داشتن به کسی یا چیزی که نسبت به آن شناخت کاملی پیدا نکرده‌ای، مغایر صلاح و دور اندیشی و عین بی احتیاطی است. هرگز شخص خطاکار را مأیوس نکن زیرا بسیار کسانی بودند که همیشه سرگرم خطا بودند ولی عاقبت به خیر

شدند و چه بسیار کسانی بودند که اعمال مقبولی داشتند ولی در آخر عمرشان فاسد شدند و به سوی آتش جهنم رهسپار شدند.

ای مردم! نرمی در کلام، از بزرگواری‌هاست. محبت خود را به دیگران اظهار کردن و آشکار کردن سلام، از عبادات است. بر حذر باشید از قدرت و نفوذ شخص کریم اگر او را در تنگنا قرار دهید و بر حذر باشید از شخص پست فطرتی که سیر و بی‌نیاز شده است. قناعت برای پادشاهی خودت کافی است و کارهای شر نیز برای هلاکت تو کافی است. با خوش اخلاقی، پر نعمت می‌شوید. نفاق، اساس ذلت است. طمعکار همیشه در بند و اسارت خواری است.

هر کس نفس خود را محاسبه کند، سود برده است و هر کس از نفس خود غافل شود، زیانکار شده است. هر کس از خواسته‌های نفسش ترسید، در امنیت خواهد بود. هر کس از دیگران عبرت گیرد، بی‌نا شده است. هر کس بی‌نا شد، فهم و درک پیدا می‌کند؛ هر کس فهم پیدا کرد، فرق کار خوب و بد را می‌داند. هر کس تفکر کند، عبرت خواهد گرفت و هر کس از کار دیگران عبرت گرفت، خود را از گناه و مکان آن دور می‌کند. هر کس خود را از شخص گنهکار و مکان گناه دور کند، سالم خواهد ماند و هر کس هوای

**نفس را ترک کند، آزاد شده است و هر کس حسادت را ترک کند،
محبت او در دل مردم خواهد افتاد.**

«بخشی از خطبه الوسیله»

لقمان کیست؟

**لقمان، برده سیاه چرده‌ای بود که در «سودان» به دنیا آمد. پس از
۲۰۰ سال زندگی، سرانجام در فلسطین در محله‌ای به نام «ایله»
درگذشت و همانجا دفن شد. قبر او همچنان یک زیارتگاه است.
لقمان مردی درستکار و پاکدامن، با ایمانی قوی بود و هیچ‌گاه کار
حرام انجام نمی‌داد، از گفتار زشت دوری می‌کرد و ساعت‌ها در
باره آفرینش خداوند می‌اندیشید. برای کسب درآمد، خیاطی و
نجاری می‌کرد. به دلیل پرهیزکاری و توجه زیاد لقمان به خدا و
خلق، خداوند حکمت را به او ارزانی کرد. لقمان علاوه بر دوری
از گناه، فرزندش را نیز به دوری از حرام و انجام کارهای شایسته
تشویق می‌کرد. او مردم را نیز امر به معروف و نهی از منکر
می‌کرد.**

**یاران امام صادق (ع) از آن حضرت پرسیدند: «خدا چه حکمتی
به لقمان داد که نام او در قرآن ذکر شد؟» آن حضرت فرمودند:**

«به خدا سوگند، حکمتی که به لقمان داده شده بود؛ نه مال بود و نه مقام و نه ظاهر زیبا بلکه او مردی پایدار در راه خدا، پرهیزکار، دقیق، آینده نگر، تیزبین و پندآموز بود. در روز نمی خوابید، در کار خود مراقب بود و از ترس گناه، زیاد نمی خندید و شوخی نمی کرد.»

خداوند فرزندان زیادی به او داد اما همه، قبل از او از دنیا رفتند. لقمان برای هیچ کدام از آنها گریه نکرد. اگر بین دو نفر اختلافی به وجود می آمد، میان آنها صلح برقرار می کرد.

«علی صالحی»

شجاع باشید!

همه، انسان ترس و شجاع را تحسین می کنند اما هیچ کس به افراد ترسو، خجالتی و کمرو توجه نمی کند. به اطراف خود نگاه کنید و ببینید دیگران چه کارهایی انجام داده اند و شما چه کارهایی را می توانید انجام دهید. ترس در وجود همه هست؛ افراد قوی با وجود ترس قدم برمی دارند ولی افراد ضعیف، ترس را به وجود خود راه می دهند. شک و تردید، زاییده ترس است که نه تنها انسان را ضعیف می کند بلکه می تواند خطرناک هم باشد. فرد

ترسو هزار بار مرگ را در طول زندگی خود تجربه می‌کند.
یک فرمول برای پیشرفت شخصی وجود دارد که برای همه
یکسان است. باید مطالعه، برنامه‌ریزی و تمرین کنید و امتحان
شوید. بعضی افراد وقتی با مشکلی مواجه می‌شوند، کنار
می‌روند؛ برخی با نمره پایین قبول می‌شوند و بعضی هم با میان‌بر
زدن، از کنار مشکلات رد می‌شوند. به‌جای این کارها، باید
شجاعانه با مشکلات روبه‌رو شویم و صادقانه از همه مراحل عبور
کنیم. فقط و فقط در این صورت، افتخار واقعی عملکردهای خود را
لمس می‌کنید. یک تصمیم شخصی بگیرید و تمام سعی خود را
برای موفقیت در آن بکنید.

این قوانین را همه می‌دانند ولی تعداد اندکی از مردم، از آنها
پیروی می‌کنند. بیشتر مردم می‌دانند راه بهتر، کدام است؛ اما
اراده ندارند یا به اندازه کافی اعتماد به نفس ندارند تا با شروع
کار، سرمایه‌گذاری یا دوستی، خود را از لحاظ روحی و جسمی
امتحان کنند و گرنه مستقل نخواهند بود.

«مترجم، فائزه درگاهی»

به پشت سر نگاه نکن!

سرعت آهو حدود ۹۰ کیلومتر در ساعت است در حالی که سرعت شیر حدود ۵۷ کیلومتر در ساعت است. پس چگونه است که آهو طعمه شیر می‌شود؟ ترس آهو از شکار شدن باعث می‌شود برای سنجیدن فاصله خود با شیر، همواره به پشت سرش نگاه کند و همین امر، سرعت او را بسیار کم می‌کند تا جایی که شیر می‌تواند به او برسد. اگر آهو به پشت سرش نگاه نکند، طعمه شیر نمی‌شود. اگر آهو به سرعت خود ایمان داشته باشد، همان‌گونه که شیر به نیروی خودش ایمان دارد؛ هیچ‌گاه طعمه شیر نخواهد شد. نتیجه اینکه نگرانی و نگاه به گذشته می‌تواند برای ما انسان‌ها مهلک باشد.

نشانه‌های فقر

فقر، در گذشته مترادف با نداشتن یا کم داشتن پول بود اما امروزه تعبیرهای دیگری از فقر وجود دارد که بهتر است با آنها آشنا شویم.

فقر این است که دو تا النگو یا یک ساعت گران روی دستت باشد

و دوتا دندان خراب توی دهانت! توی خیابان زباله بریزی و از تمیزی خیابان‌های اروپا تعریف کنی! ماشین میلیاردی سوار شوی و قوانین رانندگی را رعایت نکنی! دم از دموکراسی بزنی ولی فرزندت از ترس جرأت نکند به تو بگوید که قاب عکس مورد علاقه‌ات را سهواً شکسته است! ورزش نکنی و به‌جای آن، برای تناسب اندام از غذا نخوردن و جراحی زیبایی و دارو کمک بگیری! در اوقات فراغت، به‌جای سوزاندن چربی‌های اضافه بدنت، در خیابان بنزین بسوزانی! کتابخانه‌ات کوچک‌تر از یخچال خانه‌ات باشد! به‌جای کمک به فرد حادثه دیده یا نیازمند کمک، موبایلت را برداری و از او عکس و فیلم بگیری و منتشر کنی!

اشعه ایکس

اشعه ایکس، یک دسته اشعه‌های الکترومغناطیسی با طول موج‌های بسیار کوتاه هستند. این امواج می‌توانند در ماده‌ای که اشعه‌های نوری نمی‌توانند از آن رد شوند، رخنه کنند. این ماده، «ماده مات یا عایق» نام دارد. عکسی که با اشعه ایکس گرفته می‌شود، تصویر یک ساختار داخلی بدن را نشان می‌دهد و شناخت استخوان‌های شکسته و معاینه اعضای بدن را برای پزشکان میسر

می‌کند. برای نشان دادن محل و شکل معده و روده، یک مایع بی‌ضرر مثل باریوم به بیمار خورانده می‌شود. همچنین ممکن است برای نشان دادن خطوط سایر اعضای بدن، مواد مات یا عایق دیگری به بدن بیمار تزریق شود. اکسیژن نیز می‌تواند به داخل مغز تزریق شود تا خطوط آن را واضح‌تر کند.

کشف اشعه ایکس در ژانویه ۱۸۹۶ به وسیله پروفیسور «رنتگن»، استاد فیزیک در «ورتسبورگ» آلمان انجام شد. عکس‌های گرفته شده از سینه با اشعه ایکس، منجر به شناخت اولیه سل ریوی شد و از طریق این شناخت، علم رادیوگرافی «پرتونگاری» و رادیوتراپی «درمان با اشعه» پیشرفت کرد. امروزه تأسیسات رادیولوژیکی بی‌شماری در سراسر جهان به‌طور روزانه فعال هستند. اشعه ایکس هم برای شناخت و هم برای درمان بیماری‌های حاد مثل سرطان مفید است. این اشعه در آزمایشگاه‌های علمی و تحقیقات صنعتی کاربرد دارد. با استفاده از دستگاه‌های پرکشش که تا ۳۰ هزار ولت را آزاد می‌کنند، می‌توان عیب و نقص‌های فولاد را برطرف کرد و ضعف‌های پنهان در ساختمان هواپیما را کشف کرد.

«ترجمه، محمد و محمدرضا شمس»

کاریکلماتور

✍ دیدن دریا، نگاهی عمیق می‌خواهد!

✍ میوه درخت خشکیده، هیزم است!

✍ دود آتش، به چشم آسمان می‌رود!

✍ سقوط آبشار، آبکی است!

✍ گورکن، آرزوی زندگی کردن را با دست خودش در گور می‌کند!

✍ پزشکی قانونی، مرگ ماهی درون حوض را خفگی در آب به دلیل بلد نبودن شنا اعلام کرد!

✍ آبشار، پرتگاهی است برای قطرات آبی که از زندگی سیر شده‌اند!

✍ اسم شیرینی که می‌آید، قند توی دل آدم آب می‌شود!

✍ هوا که تاریک می‌شود، گرما هم می‌خواهد!

✍ مبلغ قبض برق اگر زیاد باشد، آدم را خشک می‌کند!

✍ عروس مرگ، آدم را سیاهپوش می‌کند!

✍ آدم تا به آخرین ایستگاه زندگی برسد، جانش درمی‌آید!

✍ تا کلاه ایمنی بر سر نمی‌گذاشت، صفحه حوادث روزنامه را

نمی‌خواند!

✍️ عملیات باز کردن قفل، کلید خورد!

✍️ از بس هوشش زیاد بود، دکتر نمی‌توانست بیهوشش کند!

نزاکت در خانه

لازم است همه امور مربوط به آداب معاشرت، از کودکی به فرزندان آموخته شود تا به تدریج برای ورود به دنیای بزرگ‌ترها آماده شوند. آنچه در خانه، بامزه به نظر می‌رسد؛ ممکن است در خارج از خانه، از سوی دیگران به راحتی تحمل نشود. اصول رفتار با یک بزرگسال، کودک، همکار اداری یا دوست متفاوت است.

با همه افراد با احترام، محبت و مؤدبانه رفتار کنید. اگر برای دیگران احترام قائل باشید، آنها هم با احترام متقابل با شما رفتار خواهند کرد. در هر فرصت ممکن شادی‌ها، موفقیت‌ها، شکست‌ها و امنیت خاطرتان را با فرزندان خود در میان بگذارید. آنها درکی ریشه‌ای و به دور از آشفتگی دارند.

ارتباط کودکان با بزرگ‌ترها:

II اگر بچه‌ها کمرو و خجالتی هستند، آنها را به شیوه‌ای مناسب متقاعد کنید که هر کس در هر سنی در برخورد با افراد و محیط

نا آشنا و تازه، تا حدی احساس کم‌رویی می‌کند.

II وقتی کودک با شخصی تازه مواجه می‌شود، باید از جا برخیزد. او می‌تواند با فرد مقابل دست بدهد یا به علامت احترام سر خم کند یا با لبخند سلام کند.

II کودکان و نوجوانان باید این واقعیت را بدانند که هر کس مایل است از خودش حرف بزند، بنابراین، هنگام گفت‌وگو با دیگران، بهتر است با شکیبایی به سخنان آنان گوش کند.

II به نظر نمی‌رسد کسی با پاسخ دادن به پرسش‌های دیگران مشکلی داشته باشد، به شرط اینکه پرسش‌ها با گستاخی و لحن نادرست مطرح نشود.

II به کودک پیاموزید که در برخورد با دیگران، فردی مشاهده‌گر باشد. به این ترتیب اگر فرد مقابل به یک کتاب، راکت تنیس یا وسایل نقاشی توجه کرد؛ آنان می‌توانند از موضوعات مورد علاقه او با خبر شوند و گفت‌وگو با وی را در آن زمینه‌ها ادامه دهند.

II کودکان باید یاد بگیرند سخن کسی را قطع نکنند مگر اینکه کاری اضطراری پیش بیاید. در آن صورت، بهتر است سخن مخاطب را با یک «عذرخواهی» قطع کنند.

II به فرزندان خود بیاموزیم اگر هدیه‌ای متفاوت از سلیقه و علاقه خود دریافت کردند، نباید با شکلک یا هر شیوه تمسخر آمیز دیگری نارضایتی خود را نشان دهند. به جای آن باید با روی گشاده و لحنی قدر دان و صمیمی، از هدیه دهنده تشکر کنند.

II به فرزندان خود بیاموزیم اگر هنگام خرید در فروشگاه، به کمک فروشنده نیاز داشتند؛ مستقیم از او کمک بخواهند و سعی نکنند با دست زدن یا سرفه کردن یا ضرب گرفتن روی پیشخوان، توجه او را جلب کنند.

II وقتی قرار است کودک، معلمش یا شخص مهمی را به والدین معرفی کند؛ ابتدا باید نام معلم یا آن شخص مهم و سپس نام پدر و مادرش را بیان کند. برای معرفی دوستان هم بهتر است توضیحات مختصری در باره آنان به والدین ارائه کند.

«مترجم، زهره زاهدی»

رازهای گوش

امام علی (Σ) فرمودند: «از آفرینش این انسان، در شگفت آید! با تکه‌ای پیه می‌بیند، با پاره گوشتی سخن می‌گوید، با قطعه استخوانی می‌شنود و از سوراخی نفس می‌کشد.»

امام صادق (Σ) خطاب به مفضل بن عمر فرمودند: «ای مفضل! بیندیش که چرا درون گوش، شبیه یک زندان پیچ در پیچ است؟ مگر جز برای این است که صدا در آن، پیاپی روان شود و سر انجام به شنوایی برسد و نیز برای آنکه شتاب باد در هم شکسته شود و به گوش صدمه نرساند.»

حکمت مایع گوش پیامبر (I) فرمودند: «خداوند تبارک و تعالی تلخی را در دو گوش، مانعی برای حفظ مغز قرار داد. هیچ جنبنده‌ای نیست که وارد گوش شود مگر اینکه به دنبال راه خروج باشد. اگر چنین نبود، آن جنبنده به مغز می‌رسید.» امام صادق (II) فرمودند: «خداوند عزوجل، گوش‌ها را تلخ قرار داد تا هر چه وارد آنها می‌شود بمیرد. اگر این نبود، حشرات آدمیزاد را می‌گشتند.»

«مترجم، دکتر حسین صابری»

برگ بو

درخت برگ بو همیشه سبز و برگ‌های آن متناوب، سبز تیره، بیضی شکل، نوک‌تیز، معطر و زیبا هستند. گل‌های آن کوچک، به رنگ زرد یا خاکستری روشن و میوه آن کوچک به رنگ ارغوانی

تیره و به اندازه دانه انگور است. چیدن برگ‌های معطر آن باید صبح زود انجام شود و برگ‌ها برای خشک کردن روی هم انباشته نشوند بلکه در لایه‌های نازک در سایه پهن و خشک شوند. خشک کردن برگ‌بو در آفتاب موجب می‌شود رنگ سبز زیبای آن قهوه‌ای شود و مقدار زیادی از روغن معطر و اسانس آن از بین برود.

برگ بو طبق نظر متخصصان طب سنتی شرق، طبیعت گرم و خشک دارد. روغن آن موجب آشفتگی و دل‌به‌هم‌خوردگی می‌شود و تهوع آور است. ادرار را زیاد می‌کند و میوه آن برای خرد کردن سنگ مثانه مفید است. میوه برگ بو دارای اسانس روغنی فراوانی است و مقدار زیادی اسید یوریک دارد. اسیدیوریک از اسیدهای چرب است که به شکل متبلور سفید درمی‌آید. در برگ‌های خشک برگ‌بو نیز یک تا سه درصد اسانس روغنی فرار و بسیار معطر وجود دارد که از طریق تقطیر به دست می‌آید.

دمکرده برگ‌بو هضم غذا را آسان و گاز و نفخ معده را خارج می‌کند. مزه مزه کردن دم‌کرده برگ‌بو برای تسکین درد دندان مفید است. نوشیدن دو تا سه فنجان شربت برگ بو قبل از غذا،

برای درمان بی‌اشتهایی مفید است. روغنی که از میوه درخت برگ بو به دست می‌آید، برای انواع ناراحتی‌های مفاصل، معده، رحم، گرفتگی عضلات و بی‌حسی اعضای بدن سودمند است. پودر میوه برگ بو را به اندازه یک قاشق در یک لیوان آب حل و میل کنید تا دل‌پیچه را تسکین دهد.

میوه و روغن برگ بو معده را سست می‌کند و تهوع آور است. بنابراین، آن را با کتیرا مصرف کنید. مقدار مجاز مصرف خوراکی از میوه و برگ آن، دو تا ده گرم است و مقدار ده گرم آن مسهل است.

«فاطمه مهسا کار آموزیان»

بهداشت آشپزخانه

آشپزخانه از مهم‌ترین قسمت‌های خانه است که بیشتر وقت خانم خانه در آن سپری می‌شود. از آنجا که نظافت و پاکیزگی آن به‌طور مستقیم با سلامت افراد خانواده ارتباط دارد و مرتب بودن آن باعث تسریع در امور پخت‌وپز می‌شود، لازم است توجه بیشتری به این قسمت از خانه داشته باشیم.

آشپزخانه باید از نور و هوای کافی برخوردار باشد. از هواکش

مناسب برای تهویه هوای آن استفاده شود تا بوی غذا در محیط آشپزخانه باقی نماند. کفپوش آن قابل شست و شو باشد تا بتوان محیط آشپزخانه را مرتب نظافت کرد. در و پنجره‌ها توری داشته باشد تا از ورود پشه و مگس جلوگیری شود. محل اجاق‌گاز در کوران هوا قرار نداشته باشد زیرا جریان هوا باعث خاموش شدن شعله‌های گاز می‌شود. برای جمع‌آوری زباله، از سطوح‌های دردار استفاده کنید. بعد از هر بار پخت‌وپز باید بلافاصله اجاق‌گاز و آشپزخانه تمیز و مرتب شود. سینک ظرفشویی به‌طور مرتب ضدعفونی و تمیز شود. هر یک از وسایل در آشپزخانه باید جای مشخصی داشته باشد و در همان جا قرار گیرد.

در تزئین و آراستگی آشپزخانه باید تا حد امکان از رنگ‌های شاد با طرح‌های متنوع و زیبا استفاده شود. در صورت استفاده از پرده در آشپزخانه، پارچه‌ای انتخاب شود که بادوام، قابل شست‌وشو و دارای رنگ‌های شاد باشد. اگر میز در آشپزخانه است، بهتر است رومیزی با سرویس آشپزخانه (دستگیره، دم‌کنی و دستمال) و همچنین با پرده هماهنگی داشته باشد. در صورت تمایل می‌توانید دیوارهای آشپزخانه را با عکس‌های میوه و غذا تزئین

کنید تا موجب تمایل بیشتر کودکان به غذا خوردن شود.

«فرزانه اکبرنیار و دسری»

به وقت لبخند

‡ تا ۱۵ سالگی فکر می‌کردم، اسه زهره است زیرا هر وقت

مامانم می‌خواست مرا بیدار کند، می‌گفت: پاشو زهره!

‡ دارو، عبارت است از یک سلسله عوارض جانبی که بعضاً

مزایایی هم دارد. برای رفع عوارض داروها داروی جدیدی باید

استفاده کرد.

‡ رفتم داروخانه دارو بگیرم، وقتی پول را دادم، حسابدار

داروخانه گفت: «۲۰۰ تومانی داری؟» هرچه در جیبم گشتم، ۲۰۰

تومانی پیدا نکردم؛ یک بسته چسب زخم از جیبم در آوردم و به او

دادم.

‡ توی هواپیما برای استفاده از سرویس بهداشتی از صندلی خودم

بلند شدم و رفتم. وقتی برگشتم، دیدم مسافر کناری آمده روی

صندلی من نشسته است. پرسیدم: «چرا روی صندلی من نشستی؟»

پاسخ داد: «آخه فکر کردم پیاده شدی؟»

‡ یک دزد دریایی را به حضور اسکندر آوردند. اسکندر گفت:

«خجالت نمی‌کشی از اینکه دزد هستی؟» دزد دریایی جواب داد:
«حق دارید! الآن که یک کشتی دارم، دزد هستم اما اگر
کشتی‌های متعدد داشتم، فاتح بودم.»

† انوشیروان معلمی داشت که روزی بدون هیچ گناهی، معلم او را
تنبيه کرد. انوشیروان کینه او را به دل گرفت. وقتی به پادشاهی
رسید، از او پرسید: «چرا بدون هیچ گناهی به من ظلم کردی؟»
معلم: «چون فکر می‌کردم بعد از پدر، به پادشاهی برسی! خواستم
طعم ظلم را به تو بچشانم تا در روزهای پادشاهی، به مردم ظلم
نکنی!»

BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3658

از جاذبه‌های گردشگری ایران

استان کرمان، شهرستان کرمان، شهر شهداد، کلوته شهداد

Managing Director: Nasrin Atyasi
Address: P.O. BOX 17775/338 Teh.Iran
Fax: +9821 33102466
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.kamna.ir

ایجادگر علمی: نوید ● چاپ، نگاره، چاپ: نشر چشمه
چاپ: تهران، تهران، ایران، آیدمان مهدوی پور، پلاک ۳۸
تلفن: ۳۳۱۰۳۳۹۸ / ۳۳۱۰۳۳۹۸
تلفنکس: ۳۳۱۰۳۳۹۹ / ۳۳۱۰۳۳۹۹
ایران، پلاک ۳۳۸، تهران ۱۷۷۲۵۳۳۸

ماهنامه ویژه نمایندگان و کم بینمایان
صاحب: انصاری و مدیر مسئول: سعید انصاری
وزیر مشاور: سعیده زهرا آژانی
معاون علمی: فریاد زارعی - مدیر مسئول: فریاد زارعی
سنگاپور: ایران، تهران، مهدوی پور، پلاک ۳۳۸ ۱۷۷۲۵۳۳۸