

# بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

شماره ۲۱۹

بهمن ۱۴۰۱

ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه تابستان و زمستان در خاورمیانه

رسول الله  
محمد  
وآله

صلى الله عليه وآله

صلى الله عليه وآله



## با یاد امیر بندگی بخوانید

۲.....	سیل برکت
۵.....	صفات خدا
۷.....	کوه نور
۷.....	شکوفه‌های سخن
۹.....	از سر عقل
۱۰.....	راه‌های کنترل خشم
۱۲.....	فالوده عارفان
۱۲.....	توجه به خودمان
۱۳.....	تقوا و جوانمردی
۱۴.....	الطاف بیکران
۱۷.....	شه ارض و سما
۱۸.....	زندگی یعنی انعکاس
۱۹.....	خدا منتظر است!
۲۱.....	سرنوشت‌ساز باشید!
۲۲.....	سیستم تصفیه فاضلاب
۲۴.....	گردشگری تاریخی-باستانی
۲۶.....	کاریکلماتور
۲۷.....	آداب چیدن میز
۲۹.....	زینت سفره
۳۰.....	ترش و همه‌کاره
۳۲.....	ریزه‌کاری‌های نظافت
۳۴.....	برف خنده

## سیل برکت

یک باور نادرست در بین برخی افراد وجود دارد مبنی بر اینکه بعضی روزها بد شگون و نامبارک و به گفته بعضی «نحس» است. اینکه ریشه این باور به چه زمان و چه کسی برمی‌گردد، مشخص نیست اما آنچه مسلم است اینکه در قرن‌های گذشته به دلیل کمبود دانش بشری، انسان‌ها دلایل برخی حوادث را نمی‌دانستند و به علت ترس زیاد از حوادث طبیعی، آنها را با واژه‌هایی همچون نحس، بد شگون و بد یمن همراه می‌کردند تا روح و روان خود را اندکی آرام کنند.

این افکار نادرست که در گذر زمان با برخی خرافات و اوهام در آمیخته، بسیاری از امور زندگی روزمره افراد را تحت‌الشعاع خود قرار داده بود. به‌عنوان مثال، با توجه به اعتقاد محکم بسیاری از افراد مبنی بر نحس بودن عدد ۱۳، در چنین روزی دست به هیچ کار مهمی نمی‌زدند و حتی اگر فرزندی برای آنان در چنین روزی متولد می‌شد، او را بدقدم می‌پنداشتند و اگر کوچک‌ترین مشکلی برای یکی از اعضای خانواده بروز می‌کرد،

آن را ناشی از بدقدمی کودک متولد در روز ۱۳ محسوب می‌کردند.

از آنجا که به باور ما محبان اهل بیت ( $\Sigma$ )، تعالیم انسان‌ساز اسلام و احادیث نقل شده از معصومین ( $\Sigma$ )، یک برنامه جامع و کامل برای زندگی انسان‌ها تا همیشه تاریخ است؛ باید برای حل مشکلات خود، آنها را در ترازوی دستورات اهل بیت ( $\Sigma$ ) قرار دهیم. به‌عنوان نمونه، پیشوایان ما حتی درباره موضوع نحس شمردن روزها هم سخن گفته‌اند از جمله این حدیث شریف: «روزها را بد مشمار و دشمن مدار که ایام به دشمنی‌ات برخیزند.» همین یک جمله کافی است تا بپذیریم که روزها به خودی خود، نه خوب هستند و نه بد بلکه رفتار و کردار ما انسان‌ها به آنها ارزش می‌بخشد یا آنها را تلخ و غیر قابل تحمل می‌کند.

جالب اینکه پس از ۱۴ قرن از بیان دستورالعمل‌های زندگی توسط اهل بیت ( $\Sigma$ )، روانشناسان اخیراً به این عقیده رسیده‌اند که نباید در باره هیچ چیز، انرژی و افکار منفی به کار برد زیرا هر چه را منفی بدانیم، انرژی منفی آن به خودمان باز می‌گردد.

از این گذشته، ما که خود را محب پیام آور خاتم (ﷺ) و وصی و برادر او امیر مؤمنان (ع) می دانیم، یک نماد بسیار زیبا از برکت روز ۱۳ در اختیار داریم. این نماد چیزی نیست مگر مفتخر شدن خانه خدا به میزبانی از بانو فاطمه بنت اسد، همسر گرامی ابوطالب (ع) برای اینکه بار گرانبهایش را در بهترین نقطه کره خاک بر زمین بگذارد. بار او، کودکی بود که جوانمردی با نام او تعریف شد و از جمله بندگان برگزیده‌ای شد که خداوند به دلیل خلقت آنان بر خود آفرین گفت.

از سوی دیگر، در روایات اسلامی روزهای سیزدهم تا پانزدهم هر ماه قمری به عنوان «ایام البیض» معرفی شده که از جایگاه و ارزش زیادی در بین روزهای سال برخوردار است. این روزهای میانی ماه به صورت خاص در ماه رجب، دارای اعمال و اذکار ویژه است که در احادیث به آن اشاره شده است. جالب اینکه اولین روز ایام البیض ماه رجب، همان روز خاصی است که خداوند با هدیه کردن مولود کعبه به بشر، حجت را بر زمینیان تمام کرد. این مولود گرامی که با میلادش سیل برکت از عرش به سوی فرش سرازیر شد، قلّه انسانیت و مردانگی است و هر کس

مشتاق رسیدن به اوج انسانیت و جوانمردی است، باید همچون کودکی که در مقابل پدر رشید خود سر به زیر ایستاده، تلاش کند شعاعی از نور خورشید علوی را با چشمان خود جذب کند. بسیاری از پیروان سایر ادیان آسمانی از جمله جورج جرداق مسیحی، از جمله همین کودکان هستند که پرتوی از نور و گرمای وجود پربرکت مولای متقیان بر روح و روان آنان تابیده است و بارها ارادت خود را به امیرمؤمنان ابراز داشته است. بهترین دعا در لحظات ارزنده ماه رجب، این است که از خداوند مهربان بخواهیم ما را هم در زمره شاگردان مدرسه علوی قرار دهد.

«سپیدار»

## صفات خدا

صفات خداوند بر دو گونه است: اول، ذاتی و دوم فعلی. بخشی از صفات، مربوط به ذات حق تعالی و عین ذات او است. مجموعه صفات ذاتی خداوند در چهار صفت اصلی قابل جمع است:

۱. وحدانیت، خداوند یگانه است! بی مثل و مانند و بدون شبیه است و مرکب از اجزای خارجی نیست. تعدادی از صفاتی که به این صفت اصلی باز می‌گردد، بدین شرح است: واحد، فرد،

کافی، وتر، موجود، غایت. آیه اول سوره اخلاص و آیاتی از سوره انبیا بر این صفات دلالت دارد.

۲. سرمدیت: خداوند جاودانه، ازلی و ابدی است یعنی از ابتدا بوده و تا ابد خواهد بود. تعدادی از صفاتی که به این صفت اصلی باز می‌گردد: آخر، اول، باقی، حی، دائم، سابق، سرمد، قدیم.

اولین آیه از آیه‌الکرسی، بر تعدادی از این صفات دلالت دارد.

۳. عالمیت، خداوند دانا است به همه هستی و ذات خود از ازل تا ابد، در هر زمان و هر مکان و علم او حضوری است. برخی صفاتی که به این صفت اصلی باز می‌گردند عبارت هستند: بصیر، برهان، جمیل، حکیم، محیط، خیر، دلیل.

۴. قادریت: خداوند تواناست به هر امری که در هستی امکان‌پذیر است. این صفات به صفت اصلی برمی‌گردد: سالم، شریف، صادق، عزیز، عظیم.

لازم به توضیح است که در هر بخش، تنها به ذکر تعدادی از صفات مربوط به آن بسنده شده است.

دو صفت ذاتی وحدانیت و سرمدیت، بدون اضافه به چیزی به ذات خداوند نسبت دارد ولی دو صفت قادریت و عالمیت، با اضافه به

**مخلوق قابل توصیف است.**

«گردآوری، دکتر مریم گوهری»

## **کوه نور**

**امروز قلب عالم و آدم، حرای توست  
این کوه نور، شاهد حرف خدای توست  
مکه دگر برای بزرگی تو کوچک است  
فریاد کن رسول که دنیا برای توست  
خورشید و ماه بین دو دست تو دلخوشند  
یعنی تمام تکیه عالم عصای توست  
بعد از هزار سال، دگر می‌شناسمت  
وقتی که جای جای دلم، رد پای توست  
فریادتان تمام زمین را گرفته است  
امروز هر چه می‌شنوم از صدای توست**

«محمود ژولیده»

## **شکوفه‌های سخن**

**\* حرف مردم مانند موج دریا است! اگر مقابله‌اش بایستی،  
خسته‌ات می‌کند و اگر با آن همراهی کنی، غرق می‌کند!**



**\* قرار نیست شما را همه مردم درک کنند؛ آنها حق دارند اگر لازم بود، نظرشان را به شما بگویند و شما هم حق دارید اگر نظر آنان را به مصلحت ندانستید، خلاف آن رفتار کنید.**

**\* منتظر هیچ دستی از هیچ کس نباش؛ اشک‌هایت را با دستانتان خودت پاک کن!**

**\* زبان، استخوان ندارد ولی آن قدر قدرت دارد که می‌تواند به راحتی قلبی را بشکند!**

**\* به آنان که پشت سرت حرف می‌زنند، توجه نکن؛ جای آنها همانجاست یعنی دقیقاً پشت سر تو!**

**\* گاهی خداوند برای حفظ تو کسی یا چیزی را از تو می‌گیرد، اصرار به برگشتنش نکن چون پشیمانی در پی دارد!**

**\* انسان‌ها با اخلاق‌شان شناخته می‌شوند نه با ظاهرشان!**

**\* پیش از اینکه سرت را بالا ببری و نداشته‌هایت را پیش خداوند گله کنی، سرت را کمی پایین بیاور و داشته‌های فراوانت را شکر بگو!**

**\* انسان، بزرگ نمی‌شود مگر وقتی فکرش بزرگ شود!**

**\* اگر حق با توست، خشمگین شدن نیاز نیست و اگر حق با تو**

نیست، هیچ حقی برای خشمگین شدن نداری!

\* صبوری با خانواده، عشق است؛ صبوری با دیگران، احترام است؛ صبوری با خود، اعتماد به نفس است و صبوری در راه خدا، ایمان!

\* اندیشیدن به گذشته، اندوه می آورد و اندیشیدن به آینده، هراس! به حال بیندیش تا از زندگی ات لذت ببری!

\* در جست و جوی قلب زیبا باش نه صورت زیبا؛ زیرا آنچه زیباست، همیشه خوب نمی ماند اما آنچه خوب است، همیشه زیبا به نظر می رسد!

«گردآوری، ایران پرنده»

## از سر عقل

☞ مردی مجنون، پوستینی وارونه بر تن کرده بود که موها و پشم آن به طرف بیرون بود. او را گفتند: «این چه کاری است؟» گفت: «اگر پشم به طرف داخل لباس بهتر بود، خداوند کاری می کرد که پشم و مو در داخل بدن حیوانات در آید.»

☞ روزی بهلول نزد هارون رفت و او را متفکر دید. گفت: «دلیل این تفکر چیست؟» هارون گفت: «به دنیا و بی وفایی آن فکر

می‌کنم.» بهلول گفت: «تفکر لازم نیست زیرا اگر جهان وفایی داشت، هرگز پادشاهی به تو نمی‌رسید.»

## راه‌های کنترل خشم

ممکن است شما هرگز نتوانید تمام اتفاق‌هایی را که در اطرافتان رخ می‌دهد، پیش‌بینی یا هدایت کنید اما با یادگیری چند نمونه از تکنیک‌های کنترل خشم، می‌توانید رفتاری را که هنگام خشم از شما سر می‌زند، کنترل کنید.

۱. شمارش معکوس هنگام عصبانیت ابتدا از ده تا یک را به آرامی بشمارید و نفس‌های عمیق بکشید. هرچه بیشتر بشمارید، بهتر است. با یادگیری این تکنیک، متوجه می‌شوید که در زمان خشم نباید بلافاصله واکنش نشان دهید.

۲. پیش‌داوری نکردن وقتی خشمگین می‌شوید، مراقب باشید در باره کسی که حرف یا کارش شما را ناراحت کرده است، صحبت نکنید. هنگام خشم، به جای اینکه به طرف مقابل بگویید «از تو متنفرم»، از جمله «ناراحتم کردی» استفاده کنید. همیشه احساس خودتان را برای طرف مقابل بیان کنید نه حسی که در زمان عصبانیت نسبت به آن شخص پیدا کرده‌اید. پل‌های پشت

سرتان را خراب نکنید و جایی را برای بازگشت باقی بگذارید.  
۳. شروع به نوشتن کنید کلماتی را که هنگام خشم بیان می‌کنید، روی کاغذ بنویسید و سعی کنید دیگر هنگام عصبانیت، آنها را تکرار نکنید.

۴. خوبی‌های شخص مقابل را یادآوری کنید وقتی به این فکر می‌کنید که شخص مقابل‌تان چه خوبی‌هایی به شما کرده است، آرامش میهمان دل شما خواهد شد. ممکن است افراد خوب هم یک‌روز، کار بدی انجام بدهند ولی به خاطر یک کار بد نباید همه کارهای خوب آنان نادیده گرفته شود.

۵. تکنیک روز آخر زندگی اگر شما می‌دانستید که امروز، روز آخر زندگی‌تان است؛ آیا باز هم برای یک کار کوچک شخص مقابل، بر سر او فریاد می‌زدید و با او دعوا و مشاجره می‌کردید؟ حتماً پاسخ شما منفی است! شاید به این دلیل که دوست ندارید در لحظات آخر زندگی، خاطره بدی از خود در ذهن دیگران به جا بگذارید. آیا دنیا زیباتر نخواهد شد اگر هر کدام از ما هر روز با این فکر، چشم باز کنیم که هیچ خاطره بدی در هیچ کجا از خود بر جای نگذاریم!

## فالوده عارفان!

روزی به خانه دوستی رفتم. او برایم فالوده آورد، به او گفتم: «این، فالوده عالمان است. مایل هستی فالوده عارفان را به تو یاد بدهم؟» دوستم گفت: «آری!» گفتم: «عسلِ صفا، شکرِ وفا، روغنِ رضا و نشاسته یقین را در دیگِ تقوا بریز؛ آبِ خوف بر آن بیفزا؛ با کفگیر عصمت، آن را مخلوط کن و بر آتش محبت پیز؛ آن گاه در ظرفِ اندیشه بریز و با باد بزنِ حمد، خنکش کن و با قاشقِ استغفار میل کن!»

[[سعید گل محمدی]]

## توجه به خودمان

قدرشناسی خود را نشان دهید اگر احساس رنجیدگی، بدبختی، ناراحتی، درماندگی و منفی بودن می کنید؛ از این روش استفاده کنید. به تمام چیزهایی که در زندگی تان قدرشان را می دانید، بیندیشید و فهرستی از آنها تهیه کنید. مثلاً عشق به فرزند، لبخند یک دوست، لباس جدید، بوی گل های رز، مزه شکلات و مانند آن؛ فهرستی به بلندی دست تان یا حتی بلندتر از آن! سپس به خودتان بگویید: من، قدردانی می کنم از وجود

والدین مهربانم! من قدر دانی می‌کنم از ...! مرور این فهرست که موارد عجیبی را هم در بر دارد، باعث آرامش قلب و لبخند شما می‌شود. قدر دانی، کلید خوشحالی است!

به خبرهای خوب در باره خودتان توجه کنید وقت آن رسیده که نگذارید افکار منفی، سر راه شما قرار بگیرند. مهم نیست چه چیزی را ندارید یا چه کاری را انجام نداده‌اید؛ به دارایی‌های خود توجه کنید. سپس در باره این امور با خودتان صحبت کنید: بهترین دارایی من، هنگامی که احساس جذاب بودن می‌کنم، بهترین چیزی که در شخصیت خودم دوست دارم، بهترین چیزی که در بدنم دوست دارم، باور نکردنی‌ترین کاری که تا به حال انجام داده‌ام، و زمانی که احساس قدرت می‌کنم. به جواب‌های خود توجه کنید و به امور خوب در باره خودتان فکر کنید. شما دارایی‌های زیادی دارید.

[[سپیده خلیلی]]

## تقوا و جوانمردی

از عارف بزرگی در مورد «تقوا و جوانمردی» پرسیدند. عارف گفت: «تقوا آن است که در روز قیامت، هیچ‌کس دامن شما را

**نگیرد.» وقتی بتوانید در این دنیا از اشتباهات و خطاهای دیگران چشم‌پوشی کنید و آنها را ببخشید، در حقیقت به درجه‌ای از رشد و توانمندی شخصی رسیده‌اید که این درجه، نشان از تقوا، جوانمردی و بزرگی شما دارد. خطا کردن، اقتضای انسان بودن است و بخشیدن، اقتضای آسمانی بودن!**

«امیرضا آرمیون»

## **الطاف بیکران**

**نه به حیوانات و نباتات و جماد**

**هر چه در عالم امر است، به فرمان تو باد**

**مادر موسی (Σ) زمانی که به‌دستور خداوند، نوزادش را به رود نیل انداخت؛ با حسرت به کودکش نگاه کرد و گفت: «ای فرزند بی‌گناه، اگر خداوند تو را از یاد ببرد و در دریا غرق شوی، چه؟» در همین حال، از سوی خدا به او وحی شد که این چه فکر باطل است، موسی در راه منزل است! پرده شک از دلت بردار زیرا ما نگهدار او هستیم. ما گرفتیم آنچه را انداختی دست حق را دیدی و شناختی!**

در تو عشق مادری وجود دارد ولی شیوه ما عدل و بنده‌پروری است. کار ما بازی نیست، خود را مبارز، آنچه از تو گرفتیم باز خواهیم داد. سطح آب برایش همچون گهواره است! رودها به دستور ما طغیان می‌کنند و آنچه ما می‌گوییم انجام می‌دهند. ما به دریا حکم طوفان می‌دهیم، ما به سیل و موج فرمان می‌دهیم. کفر نگو و نسبت نسیان به خداوند خود مده. بهتر است که بازگردی و او را به ما بسپاری، کی تو از ما او را بیشتر دوست خواهی داشت. خاک و آب و باد، همگی به دستور ما هستند! میهمان ماست هر که بینواست، با ما آشناست آن کس که بی‌آشناست. ما او را نعمت می‌دهیم و به‌سوی خود می‌خوانیم، اگرچه او ما را رد کند. اگر بدی کند، عیبش می‌پوشانیم. اینک این داستان را با دقت بشنو:

یک کشتی از آسیب موجی بزرگ در دریا غرق شد و همه مسافرانش با تمام اموال‌شان غرق شدند. از آن کشتی، تنها طفلی خردسال زنده ماند! او دریا را همچون دامان مادر گرفت اما موج‌ها از پس یکدیگر به سویش می‌آمدند. به دریا گفتیم دیگر طوفان مکن، این خردسال نباید غرق شود. به صخره گفتیم با او



ستیز مکن! قطره را گفتیم به روی او مریز! به باد دستور دادیم او را بگیر و به سوی ساحل ببر! به سنگ گفتیم زیر پای او نرم شو و به صبح گفتیم به رویش خنده کن! نور را گفتیم دلش را زنده کن و لاله را گفتیم در نزدیکی او رشد کن. مار را گفتیم که این کودک را مزن! به گرگ دستور دادیم تن ضعیف او را پاره مکن و بخت را گفتیم جهاندارش بکن! تیرگی را برایش روشن کردیم.

ولی او سرانجام، دشمن ما شد! همین که بزرگ شد و راه از چاه شناخت، به مردم ستم کرد. قصرهایی برپا کرد و دزدان را مأمور دولت کرد و فسادهای بسیار انجام داد.

قصه‌ها گفتند بی‌اصل و اساس

دزدها بگماشتند از بهر پاس

جامه‌ها لبریز کردند از فساد

رشته‌ها رشتند از دود عناد

او در خانه خدا بر سنگ‌ها سجده کرد و از شدت خودپسندی، عصیان‌ها کرد. او را نجات دادم و لطف‌ها بر او کردم. او همین که جان سالم به در برد، به هوا و هوس کشیده شد. آن خردسال، همان نمرود بود. با لطف بیکرانم بزرگش کردم اما سیه‌دل‌تر از

گرگ شد. خود را خداوند خواند و خواست برجی بسازد و خانه  
ما را ویران کند! ما که دشمن خود را این‌گونه مورد لطف و مهر  
خود قرار می‌دهیم، با موسی که بنده مقرب است، چه خواهیم  
کرد!

ما که دشمن را چنین می‌پروریم  
دوستان را از نظر، چون می‌بریم  
آنکه با نمرود، این احسان می‌کند  
ظلم کی با موسی عمران می‌کند

«صابر قاسمی»

## شه ارض و سما

امشب شب ولادت مولای ما علیست  
سلطان دین و دل، شه ارض و سما علیست  
با گوش دل شنو که به یمن قدم او  
تسبیح اهل هر دو جهان، ذکر یا علیست  
دریای علم و معرفت و عشق و بندگی  
سرچشمه کرامت بی‌منتها علیست  
سالار صحنه‌های نبرد و امیر حق

آموزگار واقعه نینوا علیست  
ای آنکه دل شکسته‌ای از جور روزگار  
بر هر بلا و رنج و مصیبت، دوا علیست  
زین در کجا روی که نیابی به هیچ روی  
بهر از آن سرای که صاحب‌سرا علیست  
دست نیازت از ز سر صدق شد بلند  
آن کس که بی دریغ نماید روا علیست  
ای مدعی، تو غره به طاعات خویش و من  
دارم امید آنکه شفیع ما علیست

### زندگی یعنی انعکاس

پدر و پسری در کوه قدم می‌زدند که ناگهان پای پسر به سنگی  
گیر کرد و به زمین افتاد و داد کشید: «آآییی!» صدایی از  
دوردست آمد: «آآییی!» پسر فریاد زد: «کی هستی؟» پاسخ  
شنید: «کی هستی؟» پسر خشمگین شد و فریاد زد: «ترسو!» باز  
پاسخ شنید: «ترسو!» پسر با تعجب از پدرش پرسید: «چه خبر  
است؟»

**پدر لبخند زد و گفت: «پسرم، توجه کن!» بعد با صدای بلند فریاد زد: «تو یک قهرمان هستی!» صدا پاسخ داد: «تو یک قهرمان هستی!» پسرک بیشتر تعجب کرد. پدر برایش توضیح داد: «مردم می‌گویند که این، انعکاس کوه است ولی در حقیقت، انعکاس زندگی است. هر چه بگویی یا انجام دهی، زندگی همان را به تو پاسخ می‌دهد! اگر عشق را بخواهی، عشق بیشتری در قلبت به وجود می‌آید و اگر به دنبال موفقیت باشی، آن را به طور حتم به دست خواهی آورد. هر چیزی را که بخواهی، زندگی همان را به تو خواهد داد. پس مسئول کارهای ما خودمان هستیم»**  
«اباصلت رسولی»

**خدا منتظر است!**

امروز صبح، وقتی از خواب برخاستی؛ تو را تماشا کردم و منتظر بودم با من حرف بزنی فقط چند کلمه، یا از من به خاطر اتفاق خوبی که دیروز برایت افتاد تشکر کنی اما سرگرم پوشیدن لباس بودی. هنگامی که می‌خواستی از خانه بیرون بروی، می‌دانستم که می‌توانی چند دقیقه توقف کنی و به من سلام بگویی اما خیلی سرگرم بودی. زمانی که ۱۵ دقیقه بیهوده روی صندلی نشسته

بودی و پاهایت را تکان می‌دادی، می‌توانستی با من سخن بگویی  
اما به‌سوی تلفن رفتی و با یکی از دوستان تماس گرفتی تا از  
چیزهای بی‌اهمیت بگویی. من با شکیبایی در تمام مدت روز، تو  
را نگاه می‌کردم ولی آن‌قدر مشغول بودی که به من هیچ نگفتی.  
موقع خوردن ناهار، متوجه شدم که چند نفر از دوستان قبل  
از غذا کمی با من حرف می‌زنند اما تو چنین کاری نکردی. به  
خانه رفتی و به‌نظر می‌رسید کارهای زیادی برای انجام دادن  
داری. بعد از انجام چند کار، تلویزیون را روشن کردی و وقت  
زیادی را در برابر آن گذراندی. باز هم با شکیبایی منتظر ماندم  
تا بعد از تماشای تلویزیون و خوردن شام، با من حرف بزنی.  
هنگام خوابیدن، دیدم خیلی خسته‌ای. بعد از گفتن شب‌بخیر به  
خانواده، سریع به رختخواب رفتی و خوابیدی.  
مهم نیست! شاید نمی‌دانستی من همیشه با تو هستم. بیش از  
آنچه تو بدانی، صبر پیشه کردم. می‌خواستم به تو پیام‌موزم چگونه  
با دیگران صبور باشی. من، به تو عشق می‌ورزم و هر روز،  
منتظرم تا با من حرف بزنی. چقدر مکالمه یک‌طرفه، نامطلوب  
است!

**بسیار خوب! تو یک بار دیگر از خواب برخاستی و من نیز یک بار دیگر فقط به خاطر عشقی که به تو دارم، منتظر خواهم ماند؛ به این امید که امروز کمی از وقت را به من اختصاص دهی. روز خوبی داشته باشی! دوست تو، خدا!**

[[مسعود لعلی]]

### **سرنوشت ساز باشید!**

**لازم نیست برای انجام کار درست، منتظر دستور یا اجازه کسی باشید. سرنوشت ساز باشید! همیشه پیش قدم شوید، فرصت را غنیمت شمارید و هم اکنون دست به کار شوید. اگر فرصت عیادت از یک دوست بیمار را ندارید، برایش یک پیام یا ایمیل بفرستید. اگر نمی‌توانید به دیدن مادرتان بروید، به او زنگ بزنید. اگر چیزی را دیده‌اید که فکر می‌کنید دوستان از آن خوشش می‌آید، آن را به او هدیه بدهید. اگر نمی‌توانید وقت زیادی را در هر روز صرف رفتن به باشگاه ورزشی کنید؛ مدت کم ورزش را هم کنار نگذارید.**

**به این دلیل که نمی‌توانید کاری را دقیقاً طبق برنامه قبلی انجام دهید، از انجام آن سر باز نزنید. جسور باشید و به فعال**

بودن عادت کنید. کمی راه بروید، قبض‌های خود را پرداخت کنید، چند دقیقه را برای کمک به انجام تکالیف بچه‌ها صرف کنید و مقداری پول را صدقه بدهید. تلاش‌های کوچک ولی پیوسته، می‌تواند نتایج قابل ملاحظه‌ای داشته باشد. اگر کاری در ذهن‌تان است، همین الآن انجامش بدهید. برای اینکه بتوانید با این قوانین زندگی کنید، لازم نیست انسان کاملی باشید؛ فقط اهل عمل باشید. برای رسیدن به موفقیت، تنها داشتن نیت خوب کافی نیست؛ باید عمل کنید و کارها را با دقت به پایان برسانید.

«فائزه درگاهی»

## سیستم تصفیه فاضلاب

سیستم تصفیه فاضلاب در بسیاری از کشورها با هدف صرفه‌جویی در مصرف آب به کار می‌رود. این سیستم مواد زاید را تصفیه می‌کند و آن را برای مصرف مفید به شبکه اولیه برمی‌گرداند. مواد زاید دستشویی حمام، آشپزخانه و صنایع به‌عنوان فاضلاب شناخته می‌شوند. این مواد از راه یک شبکه لوله‌کشی و زهکشی، به سیستم تصفیه فاضلاب می‌رسد.

این ترکیب در تصفیه‌خانه، با هدف جداسازی اجسام شناور در

آب، از صافی عبور داده می‌شود و برای مدتی در تانک‌های مخصوص می‌ماند تا مواد معلق آن ته‌نشین و به وسیله دستگاه لجن‌زدا جدا شود. آب‌های فاضلاب در تانک‌های هوا دهنده در مجاورت اکسیژن، باکتری‌ها و میکروارگانیسم‌ها قرار می‌گیرند. تانک‌های هوا دهنده باعث کشت مواد زنده فاضلاب می‌شوند. عمل هوادهی به وسیله حباب‌های هوا و یا با دستگاه همزن یا صافی‌های تخت که از طبقات زغال و آجرهای لعابی با سنگ تشکیل شده است، انجام می‌شود. فاضلاب به صورت پی‌درپی از این طبقات عبور می‌کند و در این میان، هوا آزادانه با فاضلاب تماس پیدا می‌کند.

باکتری‌ها و ارگانیسم‌هایی که در این فرایند به کار می‌روند، «هوازی» نامیده می‌شوند زیرا آنها برای عمل اکسیده کردن مولکول‌های بزرگ و خطرناک فاضلاب به مولکول‌های ساده و بی‌خطر، به اکسیژن آزاد احتیاج دارند. پس از تصفیه، آب پالایش شده به رودخانه‌های مجاور ریخته می‌شود. لجن باقی‌مانده از تصفیه فاضلاب اغلب در حرارت ۳۰ درجه سانتی‌گراد (۸۶ درجه فارنهایت) تجزیه می‌شود و به باکتری‌های



غیر هوازی که به اکسیژن آزاد احتیاج ندارند، تبدیل می‌شود. گاز متان حاصله، به‌عنوان سوخت مصرف می‌شود. لجن باقی‌مانده را خشک می‌کنند تا بوی بد آن از بین برود و به‌عنوان کود و تقویت‌کننده زمین‌های کشاورزی مصرف شود.

[[محمد رضا و محمد شمس]]

## گردشگری تاریخی-باستانی

سفر و گردش در زمین، از راه‌های کسب تجربه است. خداوند متعال بارها در آیات متعددی از قرآن کریم، بر لزوم سفر به جای جای زمین و آشنایی با نحوه زندگی و سرگذشت و سرنوشت پیشینیان تأکید کرده است. یکی از انواع گردشگری، بازدید از آثار باقی‌مانده از تمدن‌های باستانی و اماکن تاریخی است. در اینجا شما را با چند مورد از بناهای برجای مانده از ساکنان این سرزمین آشنا می‌کنیم:

بازمانده پایتخت زمستانی هخامنشیان این بازدید به یاد ماندنی دو روزه، از شهر شوش آغاز می‌شود و در محوطه تاریخی شوش پایان می‌یابد و در تمام فصول به جز تابستان، قابل انجام است. هتل، رستوران و مهمانسرا، از جمله امکانات

گردشگری این بازدید است و در جریان آن می‌توانید از کاخ‌های آپادانا، ماندانا و شهر شاهی هخامنشیان دیدن کنید. بازدید از آثار تاریخی استان خوزستان از جمله قلعه بردی در اندیمشک و یادمان‌های دفاع مقدس را نیز در برنامه گردشگری تاریخی خود قرار دهید.

تخت جمشید مبدأ این سفر یک روزه که می‌تواند در تمام فصول سال باشد، شهر شیراز و مقصد آن مرودشت است. در جریان دیدار از موزه تخت جمشید، آرامگاه کوروش در پاسارگاد، نقش رستم و نقش رجب، امکانات پذیرایی و رفاهی برای گردشگران مهیا است. با توجه به اهمیت تاریخی این بناها، توصیه می‌شود از یک راهنمای محلی باتجربه برای بازدید از این افتخارات ایران کمک بگیرید.

تخت سلیمان برای بازدید از این منطقه باستانی، یکروز زمان در تمامی فصول به جز زمستان نیاز است و باید از تبریز به طرف تکاب حرکت کنید. البته مبدأ این سفر، می‌تواند شهرهای ارومیه و سنندج هم باشد. رستوران و مهمانسرا، آماده خدمت به شما است

تا از مجموعه تاریخی تخت سلیمان بازدید کنید. بهتر است یک راهنمای محلی، همراه شما باشد.

شهر سوخته وصف این اثر بر جای مانده از نیاکان ایرانی خود را بارها شنیده‌اید. اگر مایلید شما هم از بازدیدکنندگان آن باشید، کافی است یک تا دو روز وقت خود را در تمام فصول به جز تابستان به این بازدید اختصاص دهید. از زاهدان عازم زابل شوید اما ۵۰ کیلومتر مانده به زابل، وارد محوطه شهر سوخته شوید و از این شهر متعلق به ۳۲۰۰ سال قبل از میلاد، محل کشف چشم مصنوعی و قدیمی‌ترین انیمیشن جهان دیدن کنید. توصیه می‌شود جاذبه‌های زابل شامل کوه خواجه سیستان، تالاب هامون، دهانه غلامان و چاه نیمه را نیز در برنامه سفر بگنجانید. بهترین زمان سفر، ماه‌های آبان و آذر همزمان با فصل کاوش در شهر سوخته است.

«دکتر محمد شریف ملک‌زاده»

## کاریکلماتور

✍ آنها که بلند فکر می‌کنند، هرگز کوتاه نمی‌آیند!

✍ چشمانش شور بود اما خودش بی‌نمک!

✍ در زمان بیکاری، مشغول قتل عام ساعت‌ها و دقائق هستم!  
✍ وقتی صحنه تصادف روی پرده سینما رفت؛ همه حاضران،  
کارشناس شدند!

✍ شنا کردن در جهت جریان آب، از ماهی مرده هم برمی آید!  
✍ گل شیپوری، نوازنده ارکستر باغ است!  
✍ شاید حکیم نظامی، پزشک ارتش بوده است!  
✍ مثل زودپز باش! در حالی که می جوشی، به آرامی سوت  
بزن!

## آداب چیدن میز

بشقاب‌ها معمولاً سر میز ناهار یا شام در هر مرحله، از دو بشقاب استفاده می‌شود. بشقاب بزرگ‌تر در مرکز و بشقاب کوچک‌تر در سمت چپ آن قرار می‌گیرد. بشقاب بزرگ‌تر برای صرف غذای اصلی و بشقاب کوچک‌تر برای نان، سالاد و خوراکی‌هایی از این قبیل استفاده می‌شود. می‌توانید یک بشقاب کوچک دیگر بالای بشقاب کوچک قبلی بگذارید که قاشق سوپ را در آن قرار دهید اما این کار ضروری نیست.

وقتی بشقاب سوپ‌تان تمام شد، قاشق سوپخوری را در همان بشقاب بگذارید. هنگام صرف سوپ، قاشق سوپخوری را کمی به طرف خودتان کج کنید و از کنار قاشق، سوپ را بخورید نه از نوک آن. سوپ را هورت نکشید و سعی کنید هنگام صرف سوپ، هیچ صدایی از دهان و لب‌های شما شنیده نشود. اگر مایلید دوباره سوپ بخورید، به نشانه درخواست مجدد، بشقاب سوپ را کمی از خودتان دور کنید.

**لیوان و قاشق و چنگال** لیوان باید در بالای نوک کارد روی میز قرار بگیرد. در رستوران‌های بزرگ، لیوان‌های مخصوص نوشیدنی‌های دیگر هم در سمت راست کنار لیوان آب قرار می‌گیرد. پس از نوشیدن آشامیدنی، لیوان آن را دوباره سر جایش قرار دهید. هنگام چیدن میز، کارد در سمت راست بشقاب اصلی و تیغه آن رو به بشقاب قرار می‌گیرد. چنگال در سمت چپ بشقاب اصلی و چنگ‌های آن رو به سقف قرار می‌گیرد. قاشق به‌طور افقی در بالای بشقاب اصلی گذاشته می‌شود. در صورت استفاده از قاشق دسرخوری، آن را در بین بشقاب اصلی و کارد قرار دهید.

## زینت سفره

پیامبر اکرم (ﷺ) فرمودند: «سفره‌هایتان را با سبزی، زینت دهید زیرا سبزی، همراه با گفتن نام خدا، شیطان را می‌رانند.»

امام صادق (ع) فرمودند: «هر چیز را زیوری است و زیور سفره، سبزی است.» در کتاب الکافی به نقل از شخصی چنین آمده است: با امام صادق (ع) سر سفره‌ای نشسته بودم. ایشان دست به سوی سبزی دراز کردند؛ در حالی که من به دلیل بیماری، از آن پرهیز کردم. امام (ع) رو به من کردند و فرمودند: «مگر نمی‌دانی نزد امیر مؤمنان (ع)، هیچ طبقی آورده نمی‌شد مگر اینکه سبزی هم داشت؟» گفتم: «فدایت شوم! چرا؟» فرمودند: «زیرا دل‌های مؤمنان، سبز است و به همانند خویش میل دارد.»

الکافی از موفق مدینی، از پدرش و او هم از جدش نقل کرده: روزی امام کاظم (ع) در پی من فرستادند و مرا برای غذا خوردن نزد خود نگه داشتند. چون سفره آوردند، در آن سبزی نبود. ایشان دست به سوی سفره بردند، به غلام فرمودند: «مگر نمی‌دانی من از سفره‌ای که در آن سبزی نباشد، نمی‌خورم؟»

برایم سبزی بیاور.» غلام رفت و سبزی آورد و سر سفره گذاشت.  
آن گاه امام(Σ) دست به سوی سفره بردند و غذا خوردند.

«ترجمه، دکتر حسین صابری»

## ترش و همه کاره

سرکه در نتیجه تخمیر الکل انگور، خرما یا سیب به وسیله قارچی به نام «میکودرماستی» به وجود می آید. برای جلوگیری از زیان سرکه در ترشی، توصیه شده هنگام تهیه ترشی، ادویه معطر مانند هل، دارچین، گلپر، سیر و پیاز به آن افزوده شود. این خوراکی اشتها آور، صفرابر، مقوی حافظه، خلط آور، ضد عفونی کننده، دافع اوره و بلغم و ضد چربی خون است. سرکه به علت داشتن اسیدهای مفید، به تولید ترشحات لازم برای کبد و معده کمک می کند و به همین دلیل، یک خوراکی مفید برای کبد است زیرا کبد را به دفع مواد زائد از خود وادار می کند؛ در نتیجه، بیماری های کبدی بهبود می یابد.

مهم ترین خاصیت سرکه، این است که می تواند اثر سمی مواد پرچرب و گوشتی را در بدن خنثی کند. همچنین در فعال نگه داشتن سلول های کبدی، منظم کردن ترشح صفرا و جلوگیری از

پر شدن کیسه صفرا نقش مؤثری دارد و باعث می‌شود غدد معده به خوبی ترشح و به هضم غذا کمک کند. به افراد مبتلا به سوزش معده یا سوء هاضمه توصیه می‌شود با مصرف کمی سرکه طبیعی و تازه، از این بیماری‌ها رها شوند. مصرف سرکه برای مبتلایان به بیماری‌هایی مثل خارش پوست، جوش‌های سیاه پوستی، چاقی، ضعف حافظه، انگل معده، ورم طحال، عطش و صفرا اثر درمانی دارد.

طب سنتی، خوردن آش سرکه را برای لاغر شدن مؤثر می‌داند. به افراد مبتلا به سردرد مزمن یا سردرد ناشی از آفتاب‌زدگی، توصیه می‌شود با سرکه بخور کنند یا پارچه‌ای را به سرکه آغشته و روی پیشانی ضاماد کنند تا سردرد برطرف شود. به افرادی که از تلخی دهان رنج می‌برند، توصیه می‌شود روزانه یک قاشق مرباخوری سرکه را در کمی آب حل و میل کنند. مزه سرکه با اندکی زاج سفید، برای محکم کردن و تقویت لثه‌ها و سفید کردن دندان‌ها مؤثر است و از خونریزی آنها جلوگیری می‌کند.

مضرات مبتلایان به سل و ناراحتی اعصاب، باید از مصرف سرکه



پرهیز کنند. آنان در صورت ضرورت می‌توانند سرکه را با کمی ادویه یا عسل میل کنند تا از بروز عوارض آن جلوگیری شود. زیاده‌روی در خوردن سرکه موجب اسیدی شدن خون، تحریک مخاط و کند شدن دندان‌ها می‌شود. سلامندان و افراد دارای معده و ریه ضعیف و خانم‌های باردار نیز باید در مصرف سرکه احتیاط کنند. مبتلایان به یبوست، درد مفاصل، ضعف دید، ضعف اعصاب، ورم و زخم روده، سردرد، نقرس، سوءهاضمه، رماتیسم، ورم و سنگ کلیه، آسم، سنگ کیسه صفرا، تصلب شرایین، سرماخوردگی، بواسیر و پروستات مجاز به مصرف سرکه نیستند.

«کاظم کیانی»

## ریزه‌کاری‌های نظافت

\* تمیز کردن اجاق گاز برای تمیز کردن اجاق گاز و برطرف کردن لکه‌های روی آن، می‌توانید مقداری رب گوجه‌فرنگی روی گاز بمالید و بگذارید چند ساعت بماند. سپس با یک اسفنج و مقداری آب گرم و صابون، لکه‌ها را پاک کنید.

\* تمیز کردن شیشه‌ها برای پاک کردن شیشه‌ها می‌توانید از محلول آب و سرکه (به مقدار دو قاشق غذاخوری) یا مخلوط آب

و الکل استفاده کنید.

\* تمیز کردن سینک ظرفشویی برای این کار می‌توانید در یک ظرف، ۴ لیتر آب بریزید و مقداری جوش شیرین به آن اضافه کنید. با این محلول داخل سینک را تمیز کنید.

\* تمیز کردن و جرم‌گیری چینی‌جات جوش شیرین، کاربرد زیادی در تمیز کردن وسایل خانه دارد. برای جرم‌گیری چینی‌جات نیز می‌توانید یک دستمال مرطوب را آغشته به جوش شیرین کنید و روی ظروف چینی بمالید. سپس ظروف را آب بکشید.

ضد عفونی کردن سطوح و وسایل آشپزخانه از آنجا که بر اثر رطوبت، گرما و تاریکی، قارچ‌ها در جاهای مختلف رشد می‌کنند و باعث بیماری می‌شوند؛ باید هر چند وقت یک بار روی پیشخوان، کابینت‌ها و سایر وسایل آشپزخانه را با یک محلول ملایم و ساده ضد عفونی کرد. برای تهیه این محلول، مقداری آب گرم را در ظرفی بریزید. یک قاشق چایخوری جوش شیرین، یک قاشق غذاخوری مایع صابون و یک قاشق الکل سفید اضافه

کنید. سپس با یک ابر، این محلول را روی سطوح مختلف بکشید. چند دقیقه صبر کنید و با شستن همان ابر، مواد را از روی سطوح کاملاً پاک کنید. بلافاصله با یک پارچه نخی که آب را خوب به خود جذب می‌کند، روی تمام سطوح را کاملاً خشک کنید زیرا رطوبت، عامل ایجاد قارچ، کپک و رشد باکتری‌ها است.

«فرزانه اکبری نیا رودسری»

## برف خنده

† رئیس تیمارستان وقتی وارد سالن شد، دید همه بیماران در حال بابا و پایین پریدن هستند. پرسید: «چه شده؟ چرا بالا و پایین می‌پرید؟» گفتند: «ما سبزمینی هستیم و در حال سرخ شدن هستیم.» رئیس، یک نفر از بیماران را دید که روی زمین نشسته و هیچ جنب و جوشی نمی‌کند. فکر کرد او حالش خوب شده، پرسید: «تو چرا بالا و پایین نمی‌پری؟» بیمار گفت: «چون من ته‌دیگ شدم و چسبیدم به ته قابلمه!»

† خانم اولی: «از آموزش‌های آشپزی تلویزیون استفاده می‌کنی؟» خانم دومی: «از این آشپزی‌ها فقط آب و نمک و قابلمه‌اش را در خانه داریم!»

✚ اولی: «من وقتی شامپو یا مایع ظرفشویی تمام می‌شود، در ظرف آن آب می‌ریزم تا هیچ شامپو یا مایعی در گوشه‌های ظرف باقی نماند.» دومی: «من هم همین‌طور هستم؛ حتی وقتی آب معدنی می‌خورم، دوباره داخل بطری آن آب می‌ریزم که اگر مواد معدنی به آن چسبیده، وارد آب شود و من آن را بخورم.»

✚ یک نفر زنگ زد به آتش‌نشانی و گفت در انباری آپارتمان‌شان مار پیدا شده است. نیروهای آتش‌نشانی در محل حاضر شدند و همه‌جاى انباری او را گشتند ولی مار پیدا نشد. همسایه از او پرسید: «حالا تو مار را با چشم خودت دیدی؟» مرد گفت: «نه بابا، انباری ما بسیار بی‌نظم شده بود. خواستم یه نظم و ترتیبی پیدا کند، نیروهای آتش‌نشانی را خبر کردم!»



# BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3658



استان خوزستان، مسجد سلیمان، سد شهید عباس پور، جزیره کوشک

Managing Director: Nasrin Atyabi  
Address: P.O. BOX 17775/335 Teh.Iran  
Fax: +9821 33102466  
Cell Phone: +98 912 307 0128  
Website: www.kamnia.ir

ایزوگرافیک، تولید: چاپ، بند، چاپ، سرانجام  
چاپ: تهران، تهران، ایران، ایران، تهران، پور، پانک ۳۸  
تلفن: ۰۲۱-۳۳۵۱۱۳۳۷ / ۳۳۵۱۱۳۳۸  
تلفنکس: ۳۳۵۹۰۳۳۹ / ۳۳۵۹۰۳۳۸  
ایران، بند، تولید، چاپ

ماهیانه ویژه نابینایان و کم بینایان  
صاحب: انتشار و مدیر مسئول: نسرين اتيابي  
وزیر انتشار: سیده زهرا اترکي  
محرر: فاني رفيع رفيعي - حسين يوسف فرديزادي  
بشکري: ایران، تهران، صندوق پستی: 17775/335