

بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

شماره ۲۲۱

فروردین ۱۴۰۲

شماره ثبت بین‌المللی ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینان و کم‌بینایان در خاورمیانه



در بهاران بخوانید

- ۲ سوّمین بهار را هم برسان!
- ۴ گیاهان در قرآن
- ۸ گل گفتند!
- ۹ سنگ ریزه‌های زندگی
- ۱۰ دعایم کنید!
- ۱۱ مشاور باهوش
- ۱۲ فاطمه (س) مادر شده
- ۱۴ محتاط باشید!
- ۱۵ توبه
- ۱۷ مثلث اعتماد، عشق و قدرت
- ۱۸ کار یکلماتور
- ۱۹ به دنبال فضیلت‌ها
- ۲۰ به تو بستگی دارد!
- ۲۱ برنامه‌ریزی مؤثر
- ۲۲ اگر بهتر از این بودم
- ۲۶ رفتار متین
- ۲۷ کوه‌های یخ
- ۲۸ آپاندیس
- ۳۰ تعطیلات در جزایر
- ۳۱ تغذیه در ماه مبارک
- ۳۴ نگهداری مواد غذایی
- ۳۵ هلال ماه

سومین بهار را هم برسان!

دومین سال از قرن جدید هجری شمسی را با جشنواره بهار شروع کردیم. یکی از شادی‌های همیشگی ما ایرانی‌ها این است که سال جدیدمان را با بیداری طبیعت و شکوفایی و جوانی آفرینش آغاز می‌کنیم. امسال این سرور رویش هستی با شور و شغف فرا رسیدن بهار جان‌ها همزمان شده است. در این روزها که جسم ما هم مانند درختان و گیاهان نیروی تازه‌ای گرفته، جان و دل‌مان را نیز به بهار بندگی سپرده‌ایم تا با آب گوارای دعا و طاعت و بندگی در چشمه رحمت الهی شست‌وشو شود و تولدی دیگر بیابد.

در این جشنواره بهار، تنها جای یک بهار خالی است؛ بهار ظهور موعود مهربان! اگر تک‌سوار جاده نور که خیل عظیمی از مشتاقان، سر راهش به انتظار نشسته‌اند؛ از میان گرد و غبار غفلت و جهالت بشر رخ نشان دهد و ظهور کند، دیگر بهار ما کامل می‌شود و هیچ غصه و دلتنگی باقی نمی‌ماند. یقین داریم اگر همه ما سر سفره‌های پر برکت افطار و سحر، دل‌هایمان را به هم پیوند بزنیم و آن هنگام که ندای ملکوتی اذان در جای جای کره خاکی

طنین انداز و گوش نواز می‌شود، با یکتای بنده نواز عهد و پیمان ببندیم که همه ساکنان زمین و همه حاضران سر سفره نعمت‌های او را خانواده خود بدانیم، با شادی آنان شاد شویم و در غم‌شان اندوهگین باشیم، آنچه برای خود می‌پسندیم برای آنان هم آرزو کنیم و آنچه برای ما خوشایند نیست، برای آنها هم نخواهیم؛ قطعاً رخدادهای زیبا و شادی بخشی در عرش پیش خواهد آمد.

اگر هر یک از ما کمر همت ببندیم و با دل‌هایی سبز به برکت بهار قرآن و بهار هستی، یار و غمخوار افتادگان باشیم؛ درمی‌یابیم که ضرب‌المثل «یک دست صدا ندارد»، به هیچ وجه صادق نیست زیرا صدای هر یک از دست‌های ما آن هنگام که دست ضعیفی را با گرمی می‌فشارد، نه تنها روی زمین بلکه در ملکوت با انعکاسی چند برابر به گوش عرشیان می‌رسد. آن وقت فرشتگان آسمانی، دستان سپید خود را برای دعا به درگاه الهی بلند می‌کنند و یک صدا از محضر پروردگار دانای توانا می‌خواهند تا دستان انسان‌های نوع دوست و بامسئولیت را با سبدهایی از نعمت و برکت پر کند.

از آنجا که روزهای طلایی ماه مبارک رمضان، تکرار شدنی

نیستند؛ چه بهتر که از لحظه لحظه آن برای راز و نیاز با خالق روزی دهنده استفاده کنیم و سرفصل همه دعاها و آرزوهایمان را رسیدن بهار ظهور قرار دهیم، به امید آنکه جشنواره بهار در همین سال، با فرو افتادن پرده غیبت کامل شود.

«سپیدار»

گیاهان در قرآن

کتاب آسمانی ما مسلمانان، کتاب زندگی است. از زمان نزول این کلمات نور بر قلب آخرین فرستاده پروردگار تا کنون، بسیاری از کوتاه نظران کوشیده اند قرآن کریم را یک کتاب قدیمی و تاریخ مصرف گذشته معرفی کنند که تنها برای اعراب زمان ظهور اسلام بوده است در حالی که هر روز و با هر پیشرفت بشر در عرصه های مختلف زندگی، زوایای بیشتری از دانش نهفته در عمق آیات نور روشن می شود و معجزات متعدد مصحف شریف، در برابر دیدگان انسان های حق جو و حقیقت خواه نمایان می شود.

اگر کسی تنها یک بار با تأمل و درنگ، آیات قرآن کریم را مرور و به ترجمه آن دقت کند؛ درمی یابد که کلمه به کلمه این کتاب حیات بخش، با تار و پود زندگی انسان ها در آمیخته و هدف از آن،

پند و اندرز و موعظه نیست بلکه هدف از هدیه کردن آن به بشر، زندگی بخشیدن به روح و جسم انسان‌ها از زمان ظهور تا همیشه تاریخ است. در این کتاب، هم سرگذشت اقوام و ملت‌های گذشته یادآوری شده، هم به امور روزمره زندگی پرداخته و هم راهکارهای عملی و منطقی برای زندگی اجتماعی انسان‌ها ارائه شده است. بر همین اساس، بر آن شدیم تا از این شماره به بعد به برخی امور معمولی زندگی که در کتاب وحی به شکل‌های مختلف به آن اشاره شده پردازیم تا تذکری باشد برای همگان مبنی بر اینکه قرآن کریم باید همراه همیشگی ما باشد و نه وسیله‌ای تزئینی در سفره هفت‌سین یا سفره عقد.

در این شماره و همزمان با بهار طبیعت، به گیاهان و رستنی‌هایی اشاره می‌کنیم که در جای‌جای کتاب نور از آنها نام برده و تصریح شده که خلقت آنها و نیز آسمان‌ها و زمین، برای کمک به پیشرفت و تعالی خلیفه خدا روی زمین است. تمام گیاهانی که از زمین می‌رویند، از هر نظر مهم و آیت روشنی از عظمت خداوند هستند. گیاهانی که در قرآن از آنها نام برده شده، هم از نظر خواص و کاربرد و هم از جهت اشاره به رویدادها و اتفاقاتی که همراه با نام

این گیاهان آمده، از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند.

کدو «و بوته کدویی بر او رویانندیم.» صافات آیه ۱۴۶

سبزیجات «از خدای خود بخواه که از آنچه زمین می‌رویاند از

سبزیجات...» بقره، آیه ۶۱. در همین آیه، از خیار، سیر، عدس و

پیاز نیز نام برده شده است.

انگور «یا باغی از نخل و انگور از آن تو باشد.» اسراء، آیه ۹۱

دانه «و از آسمان، آب پر برکت نازل کردیم و به وسیله آن،

باغها و دانه‌هایی را که درو می‌کنند رویانندیم.» سوره ق، آیه ۹

انار «در آن، میوه‌هایی فراوان و درخت خرما و انار است.»

رحمن، آیه ۶۸.

موز «و موزی که میوه‌هایش روی هم چیده شده.» واقعه آیه

۲۹.

خرما «و تنه درخت را سوی خود تکان بده که خرماي تازه بر تو

بیفکند.» مریم، آیه ۲۵.

خوشه گندم «در هر خوشه، یک صد دانه باشد.» بقره، آیه ۲۶۱

میوه «در آنجا میوه‌های فراوان است.» رحمن، آیه ۶۸.

برگ درخت «هیچ برگی از درختی نمی‌افتد مگر آنکه خدا از آن آگاه است.» انعام، آیه ۵۹.

درخت «و همچنین گیاهان و درختانی که حیوانات خود را در آن به چرا می‌برید.» نحل، آیه ۱۰.

درخت خرما «در این، زراعت‌ها و نخل‌هایی که میوه‌هایش شیرین و رسیده است.» شعرا، آیه ۱۴۸.

گیاهان «و به وسیله آن آب، گیاهان گوناگون رویانندیم.» انعام، آیه ۹۹.

درخت سدر «و اندکی درخت سدر.» سبأ، آیه ۱۶. در همین آیه، از میوه تلخ و درخت گز نیز یاد شده است.

برگ خشک «و دانه‌هایی که همراه با ساقه و برگی است که به صورت کاه درمی‌آید.» رحمن، آیه ۱۲.

هسته خرما «خداوند، شکافنده دانه و هسته خرما است.» انعام، آیه ۹۵.

درختی در جهنم «همانا درخت زقوم در جهنم» دخان، آیه ۴۳
خار خشک و تلخ و بدبو «غذایی جز ضریع (خار خشک و تلخ و

بدبو) ندارند.» غاشیه، آیه ۶.

گیاه بی ساقه «گیاه و درخت برای او سجده می کنند.»
رحمن، آیه ۶.

درخت هایی که سقفی و عرشی می خواهند «اوست که
باغ های معروش (باغ هایی که درختانش روی داربست ها قرار
دارند) را آفرید.» انعام، آیه ۱۴۱.

[[سایت اندیشه قم]]

گل گفتند!

* خداوند، به کسانی که به خودشان کمک می کنند؛ کمک
می کند.

* این آینده نیست که شما را می ترساند بلکه تکرار گذشته در
آینده، مایه ترس است!

* حواس تان باشد به چه کسی اعتماد می کنید! شیطان هم یک
روز، فرشته مقرب بود!

* مواظب سخنان باش! آنها فقط می توانند بخشیده شوند اما
فراموش نمی شوند!

* افراد موفق، به چیزهایی که دارند توجه می کنند و افراد

ناموفق، به چیزهایی که از دست داده‌اند!

*** زمان، پیرم کرد! فریب زیبایی ساعت را خوردم!**

*** اگر قرار باشد محبت ما وابسته به رفتار دیگران باشد، این دیگر**

محبت نیست بلکه معامله است!

*** کودکی به مادرش گفت: «اگر بهشت مال توست، چرا در**

دستان نیست و زیر پاهایت است؟!» مادر گفت: «آن را زمین

گذاشتم تا تو را در آغوش بگیرم!»

*** افراد کمی، باران را می‌فهمند و بقیه، فقط خیس می‌شوند!**

*** خوشبینی، آهنربای شادی است؛ اگر خوشبین باشی، خوبی‌ها و**

افراد خوب به سمت تو کشیده می‌شوند!

«گردآوری، ایران پرنده»

سنگریزه‌های زندگی

سنگریزه، جسمی ریز و ناچیز است اما اگر در جوراب یا کفش

کسی باشد، او را از راه رفتن باز می‌دارد. در زندگی هم بعضی

مسائل ریز و ناچیز وجود دارند اما مانع حرکت انسان به سمت

خوبی‌ها و آرامش می‌شوند! کم احترامی یا نامهربانی به والدین،

نگاه تحقیرآمیز به فقرا، تکبر و فخرفروشی به مردم، منت گذاشتن

هنگام کمک کردن به دیگران و نپذیرفتن عذر خطای دوستان؛
بخشی از سنگریزه‌های مسیر تکامل ما هستند. آنها را به موقع کنار
بگذارید تا از زندگی لذت ببرید.

دعایم کنید!

باورم نمی‌شود که در یک سحر دیگر، دعای «یا علی و یا عظیم» را
دوباره می‌شنوم! یک روز دیگر سر سفره میهمانی خدا نشسته‌ام!
شک ندارم همه این نعمت‌ها از صدقه سر مهربانی شماست ای پدر
مهربان! شک ندارم دستان‌تان را بلند می‌کنید و با لب‌های معطر،
قلب شکسته و چشم‌های پر اشک‌تان دعایم می‌کنید! دعایم می‌کنید
تا پاهایم نلغزد، نیفتم، سقوط نکنم، راهم را گم نکنم و از شما جدا
نشوم! دعایم کنید که دلگرم بودن به دعای مهربانی مثل شما، آدم
را بسیار امیدوار می‌کند!

باباجان، کاش همه جا پر می‌شد از ذکر شما ای یادگار حلم
حسن! کاش منبرها پر شوند از یاد شما! کاش مردم بدانند ظهور
شما، تنها راه نجات و یگانه مسیر به سوی سعادت است! کاش پای
سفره دعای افطار و سحر، فقط از شما بگویند و بشنوند! کاش

«...هم عجل لولیک الفرج»، ورد زبان و تمنای جان همه شود.

«امید ارغوان»

مشاور باهوش

ریچارد، ساعت یک بعد از ظهر، از محل کارش بیرون رفت و چون نیم ساعت وقت داشت تا به قرار ملاقاتش برسد، تصمیم گرفت ابتدا یک ناهار مختصر بخورد، سپس راهی شود. چند رستوران گران قیمت را رد کرد تا به رستورانی رسید که روی در آن نوشته شده بود: «ناهار همراه با نوشیدنی و دسر، فقط یک دلار!»

ریچارد بدون معطلی وارد رستوران شد. یک پرس خوراک مرغ و یک نوشیدنی برداشت و سر میز نشست. بعد از مدت کوتاهی، گارسون برایش سوپ، سالاد، سیب زمینی سرخ کرده و چند نوع دسر آورد! ریچارد با حالت متعجب نگاهی به پیشخدمت کرد و گفت: «من اینها را سفارش نداده‌ام!» گارسون به سخن او اعتنایی نکرد و رفت. ریچارد شانه‌هایش را بالا انداخت و گفت: «خودش می‌فهمد که من به اینها لب زده‌ام.»

ریچارد زمانی متوجه شد که آن رستوران برای کلاه‌برداری، آن نوشته را روی در زده است که صندوق‌دار به او گفت:

«صورت حساب شما ۲۰ دلار و ۱۰ سنت می شود.» او با شنیدن این عدد، شوکه شد و گفت: «ولی من هیچ کدام از چیزهایی را که برایم آوردید، نه سفارش داده بودم و نه خوردم!» صندوق دار با نیشخندی گفت: «ما آوردیم، می خواستید بخورید!» ریچارد که فرد حاضر جواب و باهوشی بود، سری تکان داد و یک سکه ۱۰ سنتی روی پیشخوان گذاشت. وقتی صندوق دار اعتراض کرد، ریچارد گفت: «من مشاور هستم و بابت هر ساعت مشاوره، ۴۰ دلار می گیرم.» صندوق دار گفت: «ولی ما که مشاوره نخواستیم!» ریچارد پاسخ داد: «من اینجا نشسته بودم، می خواستید مشاوره بگیرید!» بعد لبخندی زد و از رستوران خارج شد!

«امیرضا آرمیون»

فاطمه (س) مادر شده

خانه فاطمه (س) از عشق منور شده است
عرش در گوشه این خانه، مصور شده است
آمد از سمت خدا آنچه مقدر شده است
به علی (Σ) گفت ملک، فاطمه (س) مادر شده است
جبرئیل آمده از شوق خبردار شده

حضرت حیدر کرار پسر دار شده
رمضان، ماه رُخْت دید و پریشان گردید
علی افطار به لبخند تو مهمان گردید
حُسنِ تو رونق بازار کریمان گردید
شمه‌ای از کرمت، سوره انسان گردید
حاصل جمع تو دریای گرم آمده است
نسخه اصلی آقای گرم آمده است
دشمن و دوستِ پریشان شده را می‌بخشید
همه زندگی‌اش را به گدا می‌بخشید
بهترین نعمت خود را به خدا می‌بخشید
مهربانیِ دلش را به جزا می‌بخشید
حالتش وقت کرامت، جبل‌الرحمت بود
سفره‌اش ناب‌ترین بخشش بی‌منت بود
لحظه‌ای از تو دلِ فاطمه، دل کند نبود
نقطه ضعفی به سراپای تو سوگند نبود
گرم هیچ کسی با تو همانند نبود
بر لب حرفِ برو، نیست نوشتند نبود

نیمه ماه، خدا میل تغزل دارد
چشم هر ذره به دست تو توسل دارد
ذوالفقار است و یا تیغ دو ابروی حسن
شب قدر است و یا سلسله موی حسن
قبله مایل شده در ماه خدا سوی حسن
هر چه حسن است فراهم شده در روی حسن
سائلت وقت گرم، حال تماشایی داشت
نوکر خانه تو منصب آقایی داشت
تا ابد دست به دامان حسن دارم و بس
نوگرم چشم به احسان حسن دارم و بس
پیشکش جان به قربان حسن دارم و بس
زنده‌ام تا به گفم، نان حسن دارم و بس
من و دل کندن از شغل گدایی سخت است
هر که از عشق تو دیوانه نشد بدبخت است

«حسن کردی»

محتاط باشید!

نباید گمان کنید فقط به خاطر اینکه شما شایستگی برنده شدن را

دارید، در تمام مبارزات، بازی‌ها یا بحث‌ها، پیروز می‌شوید زیرا ممکن است کسی دیگری نسبت به شما از امتیاز تدبّر برخوردار باشد. البته شما باید اعتماد به نفس داشته باشید و بدانید چه زمان بجنگید. شاید زمانی برسد که عاقلانه‌ترین تحول در عمل، عقب‌نشینی و بازگشت به گزینه‌های دیگر خودتان باشد. اطمینان داشته باشید که می‌توانید روز دیگری با آمادگی، تجربه بیشتر و قوی‌تر به مبارزه باز گردید!

این تنبلی نیست که یک انسان خردمند، در یک مقطع زمانی خاص یا به دلیل شرایط مهم و ویژه، عملی انجام ندهد. قلب انسان خردمند، آرام است و آینه‌ای از بهشت و زمین. گاهی خالی و بی‌حرکت بودن و آرامش، اقدام اصلی و دارای اولویت است زیرا انسان‌های خردمند با هم نمی‌جنگند.

«فائزه درگاهی»

توبه

قوم بنی‌اسرائیل دچار قحطی و خشکسالی شد. آنان از حضرت موسی (Σ) درخواست کمک کردند. آن حضرت همراه بستگان و یارانش به صحرا رفت و مشغول دعا شد ولی از بارش باران خبری

نشده. حضرت موسی (Σ) از درگاه خداوند، علت را جویا شد. وحی رسید که در میان شما شخصی گنهگار است! تا او در میان شماست، دعایتان اجابت نمی‌شود!

آن حضرت عرض کرد: «پروردگارا، آن شخص کیست تا از میان جمع بیرونش کنیم؟» دوباره وحی رسید: «ای موسی من شما را از سخن چینی نهی می‌کنم؛ چگونه خودم این کار را انجام دهم؟» موسی (Σ) میان قوم رفت و صدا زد: «ای شخص گنهگار که سخن چینی می‌کنی، از میان ما بیرون برو تا خداوند باران رحمتش را فرو فرستد.»

آن شخص اندیشید که اگر از میان جمعیت بیرون برود، همه او را می‌شناسند و آبرویش می‌ریزد. در همان لحظه، توبه و از خداوند طلب بخشش کرد. بلافاصله بارش باران شروع شد. بعد از باران، حضرت موسی (Σ) به مناجات رفت و به درگاه الهی عرض کرد: «خدایا! کسی از میان جمعیت خارج نشد؛ پس چه شد که باران رحمت را فرو فرستادی؟» ندا رسید: «همین که بنده گنهگار من، در میان جمعیت توبه کرد و خواست که آبرویش را نریزم، باران رحمتم بارید.»

آن حضرت عرض کرد: «خدایا! اکنون که او توبه کرده و مورد لطف قرار گرفته است، نامش را بگو تا او را بشناسیم!» ندا آمد: «ای موسی! آن هنگام که او مورد خشم ما بود، رسوایش نکردیم؛ حال که بنده خوبی شده، چطور او را معرفی کنیم؟»
«اباصلت رسولی»

مثلث اعتماد، عشق و قدرت

به شریک زندگی خود، قوت قلب بدهید معمولاً شریک زندگی شما بیشتر از همه، برای موفقیت‌تان پافشاری می‌کند اما با افزایش اعتماد به نفس و قدرت شما، ممکن است بترسد و احساس تنهایی کند. به همسر خود قوت قلب بدهید و از او حمایت کنید. به او بگویید که برای ادامه تکامل خود با کمک فکری او مصمم هستید. باور کنید که همسران همیشه بهترین‌ها را برای شما می‌خواهد و تغییرات مثبتی را که در شما ایجاد می‌شود، دوست دارد.

اعتماد و عشق، همراه یکدیگرند در حالی که اعتماد به نفس شما رشد می‌کند، ظرفیت دوست‌داشتن نیز در شما افزایش می‌یابد. البته به این نکته ظریف توجه کنید که اعتماد به نفس

بیشتر، با نیاز شما به تأیید، تفاوت دارد. هرچه شما کمتر به تأیید کسی احتیاج داشته باشید، بیشتر توانایی دوست داشتن افراد را کسب می‌کنید.

عشق و قدرت با هم همراهند اگر احساس قدرت کنید، عشق در وجود شما جریان پیدا می‌کند! قلب‌تان باز می‌شود و اطرافیان، دوست‌تان خواهند داشت. بدون احساس قدرت، احساس نیازمندی به وجود می‌آید و عشق از بین می‌رود.

«سپیده خلیلی»

کاریکلماتور

✍ با اینکه گل‌های قالی، خار ندارند؛ بعضی از مردم روی آنها با کفش پا می‌گذارند!

✍ ذهنم، کلمات را به بازی گرفته و رفتارم، زندگی را!

✍ پلیس، کسی است که بودنش مایه امنیت مردم و نبودنش، مایه آرامش مجرمان است!

✍ اگر همه چیز، مهم باشد؛ مطمئن باش که هیچ چیز، مهم نیست!

✍ دروغ یعنی تقدیم هدیه شیطان به دیگران!

✍ صدای کردار، همیشه بلندتر از صدای گفتار است!

✍ آنها که زبان‌شان دراز است، شخصیتی کوتاه دارند!

به دنبال فضیلت‌ها

هر گاه سخن از اخلاق به میان می‌آید، دو اصطلاح «فضایل» و «رذایل» نیز به دنبال آن مطرح می‌شود. شناخت فضایل و رذایل اخلاقی و گام برداشتن در راه کسب فضایل و دور شدن از اموری که داغ و ننگ رذایل را بر پیشانی ما می‌گذارد، بهترین راه آراسته شدن به اخلاق و زندگی مطابق تعالیم روشنگر اسلام و نیز پیروی از عرف اجتماعی است. شناخت همزمان عناصر تشکیل دهنده این دو مقوله مهم، از طریق آشنایی با هر فضیلت اخلاقی و رذیله ضد آن، بسیار مفید است و قدم گذاشتن در راه تعالی را آسان‌تر می‌کند.

در سال جدید، تصمیم داریم با هم دفتری جدید را در نشریه بگشاییم و وارد گلستان زیبای اخلاق شویم و با استشمام عطر فضایل اخلاقی، خارهای رذایل را از کنار آنها دور کنیم. در شماره‌های آینده، تلاش می‌کنیم با بضاعت اندک خود، مشام جان‌مان را با نسیمی از باغ فضیلت‌های اخلاقی معطر کنیم.

[[یوسفی]]

به تو بستگی دارد!

یک ترانه می‌تواند لحظه‌ای خاص را پدید آورد! یک گل می‌تواند زنده کننده رؤیا باشد! یک درخت می‌تواند پایه ایجاد جنگلی باشد! یک پرندۀ می‌تواند منادی بهار باشد! یک لبخند می‌تواند آغازگر یک رابطه دوستی باشد! یک نوازش می‌تواند نشان‌دهنده توجه و همدلی باشد و خسته‌ای را تسلی ببخشد! یک ستاره می‌تواند راهنمای کشتی در دریا باشد! یک واژه می‌تواند تعیین کننده هدف باشد! یک رأی، سرنوشت ملتی را تغییر می‌دهد.

یک پرتو خورشید می‌تواند روشنی بخش اتاقی باشد! یک شمع می‌تواند از بین برنده تاریکی باشد! یک خنده می‌تواند بر غمی چیره شود! یک قدم، آغازگر هر سفر است! یک واژه شروع هر عبارتی است! یک امید تازه می‌تواند روحیه‌ها را بالا ببرد! یک صدا می‌تواند حاوی سخنی خردمندانه باشد! یک قلب می‌تواند آنچه را که حقیقت است دریابد!

می‌بینی! همه این‌ها به تو بستگی دارد! انتخاب اینکه چگونه و کجا خواهید مُرد، با شما نیست. فقط شما می‌توانید تصمیم بگیرید

می خواهید چگونه زندگی کنید.

[[مسعود لعلی]]

برنامه ریزی مؤثر

جایی خواندم: «شکست در برنامه ریزی، برابر است با برنامه ریزی برای شکست.» افراد موفق، برای هر روز و هر ساعت و هر لحظه از زندگی شان برنامه ای دارند و اگر تفریح هم می کنند، خارج از برنامه نیست؛ البته این به معنای خشک و غیر منعطف بودن آنها نیست بلکه به معنای هدفمند بودن آنان و گزیده و دانسته عمل کردن شان است و شعار «هر چه پیش آید، خوش آید»، به مذاق شان خوشایند نیست.

چندی پیش، پای صحبت بانویی نشسته بودم که نظم و برنامه ریزی آنچنان در تار و پود زندگی اش نقش بسته بود که گویی آن را همچون هوا تنفس می کرد بی آنکه احساس زحمت کند. رعایت نظم در او جزئی از طبیعتش شده بود. وقتی در باره نظم از او پرسیدم، گفت: «فکر نکنید که من از ابتدا همین طور بودم؛ زمانی من هم برای خودم سلطان بی برنامه گی بودم اما وقتی این طرز زندگی سبب می شد پی در پی در کارهایم گره

ببافتند و مانع ایجاد شود و اسباب شرمندگی و سرافکندگی مرا پیش دیگران فراهم کند، تصمیم گرفتم فکری به حال خودم بکنم. از آنجا که هیچ تغییری یک‌شبه محقق نمی‌شود، تصمیم گرفتم هر چند روز یک‌بار، یک برنامه را به برنامه‌های روزانه‌ام اضافه کنم و طبیعی است که باید از صبح‌ها شروع می‌کردم. وقتی روز را با نظم شروع کنی، دلت می‌خواهد بقیه روزت را هم خراب نکنی. ابتدا هر روز، سر ساعت معینی بیدار شدم؛ بعد از چند روز، خواندن یک دعای کوچک صبحگاهی را اضافه کردم. سپس باز کردن پنجره، انجام چند حرکت کششی، مرتب کردن رختخواب، خوردن صبحانه و مسواک‌زدن را در برنامه جای دادم؛ در حالی که پیش از این، ناشتا از خانه بیرون می‌رفتم. خلاصه اینکه گام به گام و روز به روز، به برنامه‌ها شکل دادم تا رسیدم به جایی که حالا می‌بینید.»

«دکترشادی جهرانی»

اگر بهتر از این بودم!

جری، مدیر یک رستوران است و همیشه در حالت روحی خوبی قرار دارد. وقتی از او درباره چگونگی حفظ روحیه‌اش

می پرسند، معمولاً می گوید: «اگر من کمی بهتر از این بودم، دوقلو می شدم!» او هر وقت محل کارش را تغییر می دهد، بسیاری از پیشخدمت ها هم کارشان را رها می کنند تا با او به رستوران جدید بروند زیرا او فردی روحیه دهنده است. اگر کارمندی روز بدی داشته باشد، جری همیشه هست تا به او بگوید که چگونه به جنبه های مثبت اوضاع نگاه کند. این رفتار جری، کنجکاوی مرا برانگیخت. روزی سراغ او رفتم و پرسیدم: «هیچ کس نمی تواند همیشه آدم مثبتی باشد. تو چطور این کار را می کنی؟»

جری پاسخ داد: «هر روز صبح که بیدار می شوم، به خودم تذکر می دهم امروز دو انتخاب دارم. می توانم روحیه خوبی داشته باشم یا حالت روحی بد را برگزینم. گزینه اول، همیشه انتخاب من است. هر وقت اتفاق بدی رخ می دهد، می توانم انتخاب کنم که نقش قربانی را بازی کنم یا از آن رویداد، درسی بگیرم. همیشه روی مثبت زندگی را انتخاب می کنم.»

من با اعتراض به جری گفتم: «اما این کار همیشه به این سادگی که تو می گویی نیست.» جری گفت: «درست است اما به نظر من، سراسر زندگی ما انتخاب کردن است. وقتی همه امور اضافی و

بی‌اهمیت را کنار می‌گذاریم، هر شرایط، رخداد و موقعیتی برای ما موقعیت انتخاب و تصمیم‌گیری است و می‌توانیم انتخاب کنیم که چگونه به موقعیت‌ها واکنش نشان دهیم. ما خودمان انتخاب می‌کنیم که دیگران چطور حالت روحی‌مان را تحت تأثیر قرار دهند و در حالت روحی خوب یا بدی قرار بگیریم.»

چند سال بعد، آگاه شدم که جری با موقعیت بسیار خطرناکی مواجه شده بود. او یک صبح زود وقتی در حال باز کردن گاوصندوق رستوران بود، با سه سارق روبه‌رو شد. جری که عصبی شده بود، دستش لرزید و تعادلش را از دست داد. دزدان وحشت کرده و به او شلیک کردند. خوشبختانه جری سریع به بیمارستان رسانده شد. پس از جراحی ۱۸ ساعته و هفته‌ها مراقبت‌های ویژه، جری از بیمارستان ترخیص شد در حالی که قسمت‌هایی از گلوله‌ها هنوز در بدنش بود. من او را ۶ ماه پس از آن واقعه دیدم. وقتی حالش را پرسیدم، گفت: «اگر من اندکی بهتر بودم، دوقلو می‌شدم. می‌خواهی جای گلوله را ببینی؟»

از دیدن زخم‌های او خودداری کردم اما پرسیدم: «وقتی سرقت رخ داد، در فکرت چه می‌گذشت؟» گفت: «اولین چیزی که در

فکر گذشت، این بود که باید در پستی را می‌بستم. هنگامی که به من شلیک کردند، همان‌طور که روی زمین افتاده بودم، فکر کردم که دو انتخاب دارم: زنده بمانم یا بمیرم. زنده ماندن، انتخابم بود.»

پرسیدم: «در بیمارستان نرسیدی؟» گفت: «کادر پزشکی عالی بودند. آنها مرتب به من می‌گفتند که خوب می‌شوم اما وقتی مرا به سوی اتاق عمل می‌بردند، وضعیتم را در چهره آنها دیدم و واقعاً ترسیدم. از چشمانشان خواندم که این مرد، مردنی است. باید کاری می‌کردم! یک پرستار از من پرسید به چیزی حساسیت دارم یا نه. پاسخ دادم: بله. کادر پزشکی ناگهان دست از کار کشیدند و منتظر پاسخ من شدند. نفسی عمیق کشیدم و گفتم: گلوله! در حالی که آنان می‌خندیدند، گفتم: انتخاب کردم که زنده بمانم. مرا مثل یک آدم زنده عمل کنید نه مثل مرده!»

به لطف مهارت پزشکان و البته به دلیل طرز فکر حیرت‌انگیزش، جری زنده ماند و به ما آموخت که هر روز، ما این انتخاب را داریم: از زندگی خود لذت ببریم یا از آن متنفر باشیم. طرز فکر، تنها چیزی است که متعلق به خود ماست و هیچ‌کس نمی‌تواند آن

را کنترل کند یا از ما بگیرد. پس اگر بتوانیم از آن محافظت کنیم، سایر امور زندگی ساده‌تر می‌شود.

[[سعید گل محمدی]]

رفتار متین

متانت در رفتار، برخاسته از روش زندگی ما است. درست ایستادن، نشانه تربیت درست است. یک اندام صاف، بدون خمیدگی، نشان دهنده شخصیت فرد است. وقتی روی صندلی می‌نشینید، با وقار بنشینید و با شدت و تالاپ روی صندلی نیفتید. هنگام نشستن، دست‌ها را روی زانوها بگذارید یا روی دسته صندلی. پاها را کنار هم روی زمین قرار دهید. اگر پا روی پا می‌اندازید، پنجه پاهایتان را تکان ندهید. هنگام ایستادن، صاف و کشیده بایستید و سرتان را خم نکنید. برای راحتی بیشتر هنگام ایستادن، می‌توانید پاها را کمی از هم جدا بگذارید و دست‌ها را پشت سر در هم قلاب کنید. هرگز دست به کمر نایستید زیرا نشانه پرخاشگری است. هنگام صحبت با دیگران، مراقب باشید حواس‌تان پرت اطراف نشود، مگر اینکه صاحب‌خانه باشید و بخواهید به میهمانان دیگر هم خوشامد بگویید.

[[زهره زاهدی]]

کوه‌های یخ

کوه‌های یخ به کجا می‌روند؟ کوه‌های یخ، توده‌های عظیم یخ هستند که در مناطق قطب شمال و نواحی اقیانوس منجمد جنوب، از یخچال‌های طبیعی جدا شده‌اند. قسمت فوقانی آنها به دلیل تابش آفتاب و قسمت‌های زیرین به وسیله آب‌های گرم‌تر، به تدریج آب و به‌داخل دریا رانده می‌شوند. یک کوه یخ ممکن است حدود ۷۶ متر ارتفاع داشته باشد، هرچند فقط یک‌نهم آن بالای سطح آب دریا است و ممکن است این پدیده برای کشتی‌رانی، خطر آفرین باشد.

بزرگ‌ترین حادثه برای یک کشتی مسافربری انگلیسی به نام تایتانیک رخ داد. تصور می‌شد که این کشتی زیبا هرگز غرق نشود چون پوششی چند لایه و ۱۵ حجره مانع داخل شدن آب داشت اما این کشتی در آوریل سال ۱۹۱۲ میلادی با یک کوه یخی در شمال اقیانوس اطلس برخورد کرد. با وجود پوشش مضاعف و حجره‌های یاد شده، کشتی سوراخ و به‌سرعت غرق شد. از کل ۲۲۰۷ سرنشین کشتی، بیش از ۱۵۰۰ نفر غرق شدند.

[[محمد و محمدرضا شمس]]

آپاندیس

آپاندیس، یک ساختار لوله‌ای شکل و کوچک به طول حدود ۶ سانتی‌متر و متصل به قسمت ابتدایی روده بزرگ است و در قسمت راست پایین شکم قرار دارد. بیماری «آپاندیسیت» به معنای التهاب آپاندیس است. این بیماری، درمان دارویی مؤثری ندارد و باید فوراً جراحی شود. اگر بیمار با سرعت جراحی شود، در بیشتر موارد بدون مشکل خاصی بهبود پیدا می‌کند ولی در صورت تأخیر در جراحی، آپاندیس پاره شده و باعث پخش عفونت در محوطه شکم و حتی مرگ می‌شود. در گذشته، تصور می‌شد آپاندیس، هیچ‌کاری در بدن انجام نمی‌دهد اما امروزه دانشمندان عملکردهایی را برای آن بیان می‌کنند. گرچه آنان در مورد عملکرد آپاندیس مطمئن نیستند اما به نظر می‌رسد برداشتن آن با جراحی نیز اختلال خاصی در سلامت بدن ایجاد نمی‌کند.

از سلول‌های دیواره آپاندیس، مایع مخاطی ترشح می‌شود که به روده بزرگ می‌ریزد و داخل این لوله توخالی را تمیز نگه می‌دارد. انسداد مجرای آپاندیس منجر به آپاندیسیت می‌شود

زیرا مایع مخاطی، درون مجرای آپاندیس حبس می‌شود و باکتری‌هایی که به‌صورت طبیعی در آن زندگی می‌کنند، به سرعت تکثیر می‌شوند و آپاندیس را متورم و عفونی می‌کنند. آپاندیس متورمی که پر از عفونت است، ممکن است خون‌رسانی را متوقف کند. با توقف خون‌رسانی، دیواره آپاندیس ضعیف و گاهی پاره می‌شود. با پارگی آپاندیس و پخش عفونت، ممکن است حفره شکمی عفونی شود یا آبسه شکمی ایجاد کند.

آپاندیسیت در هر سنی ممکن است رخ دهد ولی شایع‌ترین زمان بیماری، بین ۱۳ تا ۳۰ سالگی است. در برخی بیماران و کودکان، روند ایجاد آن سریع است و زمان بروز درد و پاره شدن آپاندیس، چند ساعت بیشتر طول نمی‌کشد. به‌نظر می‌رسد آپاندیسیت، خودبه‌خود و بدون علت مساعد کننده خاصی رخ می‌دهد. تشخیص بیماری در افراد مسن و زنان باردار مشکل‌تر است.

علت انسداد مجرای آپاندیس دلیل ابتلا به آپاندیسیت، انسداد دهانه آپاندیس است. این انسداد به هر علتی که ایجاد شود، باعث بالا رفتن فشار داخل آپاندیس شده و باعث ایجاد

التهاب و اختلال در جریان خون آن می‌شود. شایع‌ترین دلیل انسداد آپاندیس، گیر کردن گلوله سفتی از مدفوع در دهانه آن است. گاهی هم بر اثر عفونت‌های میکروبی یا ویروسی سیستم گوارشی، غدد لنفاوی متورم شده و می‌توانند روی آپاندیس فشار وارد کنند و باعث انسداد آن شوند. در موارد نادری نیز آسیب و ضربه‌های وارده به شکم می‌تواند منجر به انسداد شود.

«دکتر خلیل کاظم‌نیا»

تعطیلات در جزایر

برای بهره‌مندی از جاذبه‌های طبیعی و زیبایی‌های سه جزیره‌ای که امروز به شما معرفی می‌کنیم، باید دو روز وقت اختصاص دهید. شروع سفر در عزیمت به هر سه جزیره، بندر عباس است. در باره امکانات رفاهی و خدمات پذیرایی در این جزایر، مطمئن باشید با مشکلی مواجه نخواهید شد. جاذبه‌های گردشگری مشترک در سفر به این جزایر، تجربه زندگی در یک جزیره کوچک در کنار مردم، اقامت در خانه‌های محلی آنها، ماهیگیری و قایق سواری است.

جزیره هنگام برای سفر ۳۰ کیلومتری به این جزیره، باید از

قشم عبور کنید. دیدن دلفین‌ها و نیز تخم‌گذاری لاک‌پشت‌ها،
غواصی و پیاده‌روی در جزیره را در برنامه خود بگنجانید.
جزیره لارک در این سفر ۳۰ کیلومتری از قشم عبور می‌کنید.
جزیره هرمز مسافت این سفر، ۲۵ کیلومتر است.

«دکتر محمدشریف ملک‌زاده»

تغذیه در ماه مبارک

در ماه مبارک رمضان نه تنها تعداد و ساعت وعده‌های غذایی
روزه‌داران تغییر می‌کند بلکه مواد غذایی مورد نیاز برای بدن نیز
متفاوت می‌شود. برای داشتن یک تغذیه مناسب و مفید در روزهای
این ماه عزیز، نکاتی عملی و مهم را یاد آوری می‌کنیم:

وعده افطار با توجه به اینکه قندخون افت کرده و فرد تشنه
شده بهتر است افطار با مایعاتی مثل آب، شیر گرم و شیرینی‌های
طبیعی مانند خرما، انجیر و کشمش آغاز شود. با خوردن این
میوه‌ها و مایعات، مقدار مناسبی قند به بدن می‌رسد. توصیه
می‌شود خوراکی‌های بسیار شیرین مانند زولبیا و بامیه، به مقدار
کم در افطار و در فاصله افطار تا شام و به مقدار بسیار کمتر در
وعده سحر مصرف شود. بعد از افطار، روزه‌دار می‌تواند یک

غذای سبک میل کند. چون دستگاه گوارش مدتی طولانی خالی بوده، لازم است غذا خوردن همراه با آرامش باشد تا آسیبی به دستگاه گوارش نرسد.

غذای سبک چیست؟ نان تازه، پنیر، مغز گردو، سبزی خوردن، خیار و گوجه فرنگی، غذای سبک است زیرا باعث می شود گرسنگی به آرامی رفع شود. یک ساعت بعد از این وعده، بهتر است مقداری میوه مصرف کرد و نیم ساعت بعد از آن، شام میل شود. مواد غذایی پروتئین دار مانند زرشک پلو با مرغ یا برنج با انواع خورش، شام مناسبی است.

وعده سحری را باید با یک ماده غذایی ساده از لبنیات مثل ماست یا از گروه میوه ها آغاز کرد و بعد به سراغ غذای اصلی رفت. سحری می تواند یک غذای نانی یا برنج با خورش همراه صیفی جات و سبزی باشد. میزان مصرف گوشت را در وعده سحر کاهش دهید و به جای آن، غذاهایی با مقداری چربی را در این وعده بگنجانید. خوراکی های شور و شیرین و حتی ترش، برای وعده سحر مناسب نیستند و باعث دفع آب از بدن و ایجاد تشنگی در ساعات های اولیه روز می شوند.

پروتئین باید در وعده شام و چربی در وعده سحری مصرف شود! چربی‌ها آخرین گروه مواد غذایی هستند که دستگاه گوارش را ترک می‌کنند و ماندگاری آنها در دستگاه گوارش، احساس سیری طولانی به افراد می‌دهد. گوشت برای هضم و جذب، به آب زیادی نیاز دارد و اگر در وعده سحر مقدار زیادی گوشت یا سایر پروتئین‌ها مصرف شود، در ساعات‌های اولیه روز برای انجام متابولیسم پروتئین‌ها مقداری آب از بدن دفع و بدن دچار کم‌آبی می‌شود.

رفع بوی بد دهان دلیل بوی بد دهان، رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان است. بهتر است در وعده افطار، شام و سحر بعد از صرف غذا، زمانی را به شست‌وشوی دهان و دندان اختصاص داد و از مسواک و نخ دندان استفاده کرد زیرا اگر مقدار کمی مواد غذایی در دهان بماند، در طول روز چون آب مصرف نمی‌شود، تخمیر بی‌هوازی انجام می‌شود و باکتری‌های موجود در دهان، بوی بدی ایجاد می‌کنند.

مصرف غذاهای سرشار از پروتئین و حبوبات در وعده سحر نیز چون برای متابولیسم به آب نیاز دارند و متابولیسم آنها موجب

ایجاد ترکیب‌های نیتروژن دار می‌شود، بوی بد ایجاد می‌کند و این بو از دستگاه گوارش به دهان باز می‌گردد. مصرف بیشتر میوه و سبزی در وعده سحر و رعایت بهداشت دهان و دندان می‌تواند بوی بد دهان را کاهش دهد.

«دکتر محمد رضا وفا»

نگهداری مواد غذایی

لوبیا سبز لوبیا سبز را درون شیشه‌ای قرار دهید و رویش مقداری آب نمک سرد بریزید.

سبزیجات برای جلوگیری از زرد و پوسیدگی سبزی خوردن، پس از پاک کردن و شستن سبزی‌ها، آنها را داخل سبد بریزید و روی آن را با پلاستیک فریزر بپوشانید به طوری که تمام سطح سبد پوشیده شود. به این شکل، می‌توانید سبزی خوردن را به مدت طولانی‌تری نگه دارید. برای آنکه سبزی‌هایی مثل کاهو، زرد و پلاستیک نشوند؛ کف محل مخصوص نگهداری سبزیجات در یخچال را با حوله کاغذی یا دستمال سفره بپوشانید. کاغذ، رطوبت اضافی را جذب می‌کند و سبزیجات و میوه‌ها را مدت بیشتری تازه نگه می‌دارد. همچنین می‌توانید چند قطعه اسفنج خشک را در قسمت مخصوص سبزیجات در یخچال قرار دهید. اسفنج خشک نیز مانند

کاغذ، رطوبت را جذب می‌کند و از فاسد شدن میوه‌ها و سبزیجات برای مدتی جلوگیری می‌کند.

سبز ماندن سبزیجات اگر می‌خواهید سبزی، نخود فرنگی و لوبیاسبز، سبز بمانند و رنگ کدر به خود نگیرند؛ می‌توانید در تمام مدت پخت، در ظرف را باز بگذارید یا یک چهارم قاشق چایخوری جوش شیرین به آن اضافه کنید.

«فرزانه اکبرنیارودسری»

هلال ماه

✚ نصرالدین شب اول ماه به شهری رسید. دید مردم روی بام‌ها جمع شده‌اند و با انگشت به آسمان اشاره می‌کنند و هلال ماه را به هم نشان می‌دهند. زیر لب گفت: «عجب آدم‌های کم‌عقلی هستند! برای دیدن ماه به این کم‌نوری، چقدر به خودشان زحمت می‌دهند. نمی‌دانند در شهر ما وقتی قرص ماه به اندازه یک سینی بزرگ می‌شود، هیچ‌کس به آن نگاه نمی‌کند.»

