

بیتریک

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

● شماره ۱۹۷

● فروردین ۱۴۰۰

● شماره پستی: ۱۹۷۳۰۳۳۳

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه

در بهاران بخوانید

- اطلاعیه..... ۲
- تکسوار می آید!..... ۲
- پیامبران در کتاب وحی..... ۵
- می رود قافله عمر..... ۷
- چشمه سار معرفت..... ۸
- مرد چراغ به دست..... ۱۰
- تمرین های فکری..... ۱۲
- نصیحت شیطان..... ۱۴
- با گوش دل بشنویم!..... ۱۴
- پیشرفت بی انتها..... ۱۶
- کفش تنگ..... ۱۷
- ای نوبهار خندان..... ۱۸
- معاشرت کودکان و نوجوانان..... ۱۹
- نکویی با خلق خدا..... ۲۱
- لاستیک بادی..... ۲۲
- مشکلی به نام بوی بد دهان..... ۲۳
- تغذیه در محل کار..... ۲۵
- شنگ..... ۲۷
- گل و گیاه در منزل..... ۲۹
- چون گل بخندید..... ۳۱

اطلاعیه

دوستانی که مایل به تمدید اشتراک خود هستند، لطفاً در اسرع وقت، این موضوع را در تماس با دفتر ماهنامه اطلاع دهند. حق اشتراک سال جاری بشری در نشریه ماههای آینده به اطلاع می‌رسد.

تک سوار می‌آید!

مژده دهید باغ را نور نگار می‌رسد

بوستان هستی پر شده از هلهله، ارض و سما و انس و جن همگی در شفافاند و ولوله، چشمه و رود آمده در تب و تاب و غلغله، حور و ملک عرش و فرش با فریاد یا زمزمه، مژده دهند خلق را که سر زده از افق، خورشید روی یوسف فاطمه(س).

از هزاران سال پیش تا کنون همه پاکان و نیکان خبر آورده‌اند که خبری در راه است! ۱۲۴ هزار مشعل نبوت و نیز آخرین درخت باغ رسالت به‌همراه ریحانه دردانه جنت و ۱۱ ستاره آسمان امامت و ولایت، مژده داده‌اند که تک‌سوار جاده نور می‌آید! این دسته‌گل آسمانی، بیش از هزار سال است که باغ آفرینش را به

عطر وجودش متبرک کرده اما صد افسوس که مشام جان بشریت را زنگار جهالت و غفلت پوشانده است و توان استشمام آن را ندارد.

از کودکی همواره شنیده‌ایم که نگین دوازدهم انگشتری امامت، غایب است و باید برای تعجیل در ظهورش هم کوشش کنیم و هم دست به دعا برداریم اما واقعیت این است که او هم حاضر است و هم ناظر، هم ظاهر است و هم شاهد، هم منتظر است و هم منتظر! منتظر است تا ببیند مدعیان انتظار، برای تسریع در زمان وعده داده شده چه می‌کنند و منتظر است یعنی ظهور ظاهری او مورد انتظار همه بشریت است! این ما هستیم که در پرده غیبت قرار گرفته‌ایم و برای پاره کردن این پرده، هیچ تلاش واقعی انجام نمی‌دهیم و تنها به شعر و شعار بسنده کرده‌ایم!

انتظار، تنها منحصر به تعالیم شیعه نیست و هر یک از انبیای الهی و حتی مصلحان اجتماعی، بر این وعده حتمی پای فشرده‌اند که روزی از روزهای تاریخ زندگی بشر روی کره خاک فرا خواهد رسید که آخرین منجی و مصلح دادگر، رخ نشان می‌دهد و سراسر زمین را با عدالت و مهربانی زینت می‌بخشد. در این میان،

وظایفی برای مردم در جهت تسریع در ظهور منجی دادگر بیان شده که صدالبته همه این موارد، مطابق با خرد انسانی و تعالیم پیامبران نبوده و نیست.

گروهی از ما معتقدیم تا زمان فرج باید در خانه بنشینیم و تنها دعای فرج و سلامتی موعود منتظر را بخوانیم. این رفتار نه تنها انتظاری سازنده نیست بلکه فرساینده و تخریب کننده روح ما است. گروهی هم این باور خرافی و بدعت را در ذهن خود نهادینه کرده‌اند که ظهور پس از پر شدن زمین از ظلم و جور محقق می‌شود؛ بنابراین، خودشان و دیگران را موظف می‌دانند که به ایجاد شرایط گسترش ظلم و ستم کمک کنند اما وظایف یک منتظر واقعی نه تنها در سنت و سخنان اهل بیت (Σ) به صراحت بیان شده بلکه موعود منجی نیز شخصاً بارها به شیوه‌های مختلف تأکید کرده که مقدمه فرج او، کوشش دسته جمعی مردم برای گسترش مهرورزی و عدالت و امر به معروف و نهی از منکر است و او منتظر بیکار و بی‌خیر نمی‌خواهد!

ما که جرعه‌نوش دریای معارف اهل بیت (Σ) هستیم، غمی به دل راه نمی‌دهیم و دل‌مان روشن به نور الهی و جان‌مان مزین به

دستورات انسان‌ساز حافظان دین محمدی (ﷺ) است و از یاد نمی‌بریم که بزرگان دین فرموده‌اند هر اندازه یوسف زهرا (س) ناز کند، شما نیاز کنید! با همین اطمینان، دست بر دامان آن منجی غریب می‌گذاریم و برای درخواست ظهورش، خودش را به عنوان شفیع به محضر پروردگار می‌بریم و همچون سائلان مسکین، این‌گونه عرض حاجت می‌کنیم: ای سلاله فضایل انبیا و ای خلاصه محاسن اولیا و اوصیا! به حرمت نام مبارک مادرت نرجس خاتون و به احترام جلال و شکوه یاس محمدی، با ما هم‌نوا شو و کوتاه شدن دوران غیبت را از خدا بخواه!

«سپیدار»

پیامبران در کتاب وحی

تعداد پیامبران آسمانی، ۱۲۴ هزار نفر است که از میان آنان ۳۱۳ نفر رسول و از بین رسولان، پنج نفر «اولوالعزم، صاحب شریعت» بودند. قرآن در آیه ۲۶ سوره نحل می‌فرماید: «به تحقیق در هر امتی رسولی را برانگیختیم.» همچنین در آیات ۳۵ سوره احقاف و ۷ سوره احزاب و ۱۲ سوره شوری، پیامبران اولوالعزم معرفی

شدند: حضرت نوح(Σ)، حضرت ابراهیم(Σ)، حضرت موسی(Σ)،
حضرت عیسی(Σ) و حضرت محمد(□).

پیامبر اسلام(□)، آخرین پیامبر بوده و بعد از ایشان، سلسله نبوت
پایان یافته است. قرآن کریم به نام تعدادی از پیامبران به صراحت
اشاره کرده و به برخی از پیامبران هم بدون ذکر نام پرداخته است
مانند یوشع، خضر، زرتشت، شموئیل، حنظله بن صفوان و اشعیاء.
در روایات و برخی کتب پیروان ادیان دیگر، به پیامبرانی از قبیل
شیت، شمعیاء، ارمی، حزقیال، دانیال، عاموس، میکا، ناحوم،
حقوق، حجی، ملاکی، خالد بن سنان، جرجیس، قیدار، میشا و
شعیاء اشاره شده است.

پیامبران شهید شامل اشعیاء، زکریا، یحیی، جرجیس بودند.
پیامبرانی که از اعراب بودند: پیامبر اکرم(□)، صالح، شعیب، هود،
نوح، لوط، شیت.

قیدار، فرزند اسماعیل(Σ) و از اجداد پیامبر(□) بوده که در
خدابنده زنجان مدفون است.

اسماعیل صادق الوعد، فرزند حزقیال و از انبیای بنی اسرائیل بود.
عزیر ۱۰۰ سال پس از فوتش دوباره زنده شد.

القاب برخی پیامبران ابراهیم (Σ) خلیل...، اسرائیل لقب یعقوب (Σ)، الیاسین لقب الیاس (Σ)، ذوالنون و صاحب الحوت القاب یونس (Σ)، موسی (Σ) کلیم...، اسماعیل (Σ) ذبیح... و مسیح لقب عیسی (Σ) بود. پیامبر اکرم (ﷺ) هم دارای این القاب بودند: احمد، یس، ن، عبدا...، اذن، اسوه، امین، خاتم النبیین، رسول...، رحمه للعالمین، اول العابدین، برهان، بشیر، رؤف، صاحب، عائل، یتیم، ولی، نور، نبی، نذیر، مُنذر، مذکر، مدثر، مزمل، مبشر، ضال، عربی، شهید، شاهد، منیر، سراج، داعی... و فاطر.

«گردآوری. دکتر مریم گوهری»

می رود قافله عمر

می رود قافله عمر، چه ها می ماند
هر که غفلت کند از قافله جا می ماند
شیشه عمر چه زیباست ولی حساس است
که به رویش اثر لگه و «ها» می ماند
باید از شیشه خود لکه زدایی بکنی
خوب و بد در پس این شیشه به جا می ماند

هر که نیکی کند و دست کسی را گیرد
دست او یکسره در دست خدا می ماند
هر که یک ذره در این حادثه ظالم باشد
آخر قصه گرفتار بلا می ماند

«وحید آیدی گوزل»

چشمه سار معرفت

از مولای متقیان حضرت علی (ع)، علاوه بر صدها جمله کوتاه پرمغز و راهگشا برای بشریت، دهها خطبه عمیق به عنوان تابلوهایی درخشان در جاده پرفراز و نشیب زندگی باقی مانده که هر یک از این خطبه‌ها مانند اقیانوسی بیکران و حاصل ۶۰ سال عمر پربرکت یک راهنمای امین و بلد راه آگاه است. اگرچه هیچ‌یک از انسان‌ها نمی‌توانند طول و عرض این اقیانوس را پیمایند اما می‌توانند دست‌کم تنی به آب آن بزنند و جسم و روح آتش گرفته از ناآگاهی و بی‌خردی را در آن شست‌وشو دهند و قطراتی از آب آن را به نیت تبرک و تیمن با خود ببرند همان‌گونه که حاجیان کعبه عشق، جرعه‌هایی از زمزم یقین را به عنوان تحفه زیارت برای عزیزان خود می‌برند.

خطبه الوسیله، یکی از گوهرهای گرانسنگ اقیانوس تعالیم علوی است که تصمیم داریم در چند نشریه، در حد بضاعت اندک و فهم محدود خود، جرعه‌هایی از آن را بنوشیم و رفع عطش کنیم. در فرازی از این خطبه تاکید شده بر پیامبران و آل او زیاد درود و سلام بفرستید زیرا خداوند و ملائکه او بر پیامبر درود و سلام می‌فرستند. به درستی که اسلام، همان تسلیم شدن است و تسلیم شدن همان یقین داشتن است و یقین داشتن نیز همان باور و اطمینان داشتن است و باور و اطمینان همان اقرار آشکار است و اقرار نیز همان اجرا و انجام کارها است و اجرا و انجام کارها نیز همان عمل کردن است.

شخص مؤمن هرگز دین را از دیدگاه و نظر خود کسب نمی‌کند بلکه او هرچه از سوی پروردگارش به او رسیده است پذیرا می‌شود. یقین شخص مؤمن، از اعمالش آشکار است. تردید و شک منافق از اعمالش و کفر و انکار شخص کافر نیز از عملش آشکار است. قسم به کسی که جان و نفس من در ید و اختیار اوست، مردم دین و امورشان را شناخته‌اند و به این علت بود که به انکار کافران و منافقان و به کارهای خبیثشان اعتقاد پیدا کردند.

ای مردم! به دین‌تان تمسک بجوید و به آن چنگ بزنید و هیچ احدی شما را از دین‌تان جدا و از آن نهی و منع‌تان نسازد. خطاکاری در عین متدین بودن، بهتر از نیکی در عین بی‌دینی است زیرا در دین برای خطاها بخشودگی هست ولی هرگز نیکی کردن همراه با بی‌دین بودن، قبول نمی‌شود.

مرد چراغ به دست

مردی صبح زود از خواب بیدار شد. از خانه بیرون رفت تا نمازش را در مسجد بخواند. در راه مسجد، پایش به چیزی گیر کرد و به زمین افتاد و لباس‌هایش کثیف شد. برخاست، لباس‌هایش را تکان داد و به خانه برگشت تا لباس‌هایش را عوض کند. سپس با لباس تمیز عازم مسجد شد. دوباره در همان نقطه، زمین خورد و لباس‌هایش کثیف شد. باز به خانه برگشت و لباس‌هایش را عوض کرد و عازم مسجد شد.

در راه، به مردی برخورد که چراغ در دست داشت. نامش را پرسید که مرد پاسخ داد: «من دیدم شما در راه مسجد، دوبار به زمین افتادید. به همین دلیل، چراغ آوردم تا راه‌تان را روشن

کنم.» مرد از او بسیار تشکر کرد و با هم به طرف مسجد به راه افتادند. همین که به مسجد رسیدند، مرد از شخص چراغ به دست خواست با هم وارد مسجد شوند و نماز بخوانند اما او از رفتن به مسجد خودداری کرد. مرد درخواستش را دوباره تکرار کرد ولی پاسخ منفی شنید. از او پرسید چرا نمی‌خواهد وارد مسجد شود و نماز بخواند.

مرد چراغ به دست پاسخ داد: «من شیطان هستم.» مرد از این پاسخ تکان خورد. شیطان سخنش را این‌گونه ادامه داد: «من تو را در راه مسجد دیدم و خودم باعث زمین خوردنت شدم. وقتی به خانه رفتی و لباس‌هایت را عوض کردی و دوباره به سمت مسجد راه افتادی، خدا همه گناهانت را بخشید. برای بار دوم باعث زمین خوردن تو شدم اما زمین خوردن دوباره هم نتوانست تو را قانع کند در خانه بمانی و از رفتن به مسجد خودداری کنی. وقتی پس از دومین زمین خوردن باز عازم مسجد شدی، خدا گناهان افراد خانواده‌ات را هم بخشید. ترسیدم اگر یک‌بار دیگر باعث زمین خوردن تو بشوم، آن وقت خدا گناهان همه افراد دهکده را

ببخشد. بنابراین، تصمیم گرفتیم کاری کنیم تا تو سالم به مسجد
برسی و حادثه‌ای برایت رخ ندهد!»

نتیجه کار خیری را که قصد انجامش را دارید، به نتیجه برسانید
و به تعویق نیندازید زیرا نمی‌دانید چه اجر و پاداشی ممکن است
پس از انجام آن، نصیب شما و اطرافیان‌تان شود.

تمرین‌های فکری

قدرت مغزی خود را به نهایت برسانید آیا فکر نمی‌کنید که
مغز شما هم به ورزش و تمرین نیاز دارد؟ تحقیقات نشان داده است
که اگر صبح‌ها بیشتر از مغز خود کار بکشید و آن را به یادگیری
عادت دهید، قدرت یادگیری و حافظه شما در طول روز بیشتر
خواهد شد. این بدان معنا است که باید مباحث مشکل‌تر را
صبح‌زود به‌عنوان اولین دروس مطالعه کنید.

مختصر و مفید آیا گیج شده‌اید که مطالعه را از کجا شروع
کنید؟ تحقیقات نشان داده که تمرکز روی واژه‌های کلیدی، بیشتر
از تمرکز روی انبوهی از نوشته‌ها، به شما کمک می‌کند تا در حفظ
و یادآوری مطالب موفق‌تر عمل کنید.

قدرت عصاره‌های گیاهی آیا مایلید به داروهای گیاهی عادت کنید؟ کمی عصاره «راوید» معطر یا روغن «آیلانگ آیلانگ» تهیه کنید. آنها را روی پوست خود بمالید زیرا این روغن‌ها سبب کاهش هیجان و فشارهای ناشی از ترس در بدن می‌شود.

انگیزه آیا انگیزه درونی خود را از دست رفته تصور می‌کنید؟ بسیار دشوار است که برای دیگران محرک و مشوق باشید اما خودتان در نیمه راه امتحان مانده باشید! اگر به چنین حالتی رسیده‌اید، به خود قوت قلب بدهید و فکر کنید که ظرف یک‌ماه همه چیز تمام خواهد شد.

تسکین فشارهای روحی آیا از نگرانی و فشارهای روحی، آشفته شده‌اید؟ در چنین مواقعی، بر اساس یک درمان قدیمی چینی، سعی کنید روی نقاط دردناک بدن، فشار ممتد وارد کنید یا نازک‌ترین قسمت مابین انگشت شست و سبابه را پیدا کنید و روی آن نقطه فشار ممتدی بدهید و سپس آن را رها کنید. این کار را سه‌بار انجام دهید.

«سپیده خلیلی»

نصیحت شیطان

به شیطان گفتم: «لعنت بر شیطان!» شیطان لبخند زد. پرسیدم: «چرا می خندی؟» گفت: «از حماقت تو خنده ام می گیرد.» پرسیدم: «مگر چه کرده ام؟» گفت: «مرا لعنت می کنی در حالی که هیچ بدی در حق تو نکرده ام؟» با تعجب پرسیدم: «پس چرا گاهی شکست می خورم؟» جواب داد: «نفس تو مانند اسبی است که آن را رام نکرده ای! نفس تو هنوز وحشی است و به همین خاطر، تو را زمین می زند.» گفتم: «پس تو چه کاره ای؟» پاسخ داد: «هر وقت سواری آموختی، برای رم دادن اسب تو خواهم آمد. فعلاً برو سواری کردن بیاموز!»

«امیر رضا آرمیون»

با گوش دل بشنویم!

* اگر ناچار شدی، از یک وعده غذایت بگذر ولی از مطالعه کتاب نگذر!

* مهم نیست چه مقدار هزینه برای خرید کتاب پرداخت می کنی!

مهم هزینه ای است که به دلیل نخواندن آن کتاب می پردازی!

* خداوند همان عشق است! عشق هرگز کسی را مجازات نمی کند

اما خدای عشق و عاشق، پیوسته می‌خواهد شاهد رشد و کمال انسان‌ها باشد. بنابراین، ما را در محیطی قرار می‌دهد که از فرصت رشد و تکامل شخصیت برخوردار باشیم و درد و رنج، دو ابزار این رشد هستند.

* در عمق هر اتفاقی، تجربه‌ای نیک نهفته است؛ حتی در تجاربی که برای ما دردناک هستند.

* در پس هر درد و رنج، درسی پنهان است که با یادگیری آن، رنج و درد از میان می‌رود.

* رنج، برکتی است که خداوند بر دل ما نازل می‌کند تا معنای رحمت بیکران و عشق بی‌نهایتش را برای ما عیان کند.

* اگر انسانی نیک‌گفتار، رنج دیده شود؛ شاید در جایی در اعماق وجودش ناخالصی وجود دارد و خداوند به وسیله درد و رنج به او تذکر می‌دهد که باید اعمالش را اصلاح کند.

درد آمد بهتر از ملک جهان

تا بخوانی مَر خدا را در نهان

خواندن بی درد از افسردگیست

خواندن با درد از دل بُردگیست

«گردآوری ایران پرنده»

پیشرفت بی انتها

همیشه دنبال یافتن راه‌های بهتر برای انجام کارهای گوناگون زندگی باشید. پیشرفت و پیروزی برای کسانی اتفاق می‌افتد که همواره برای تحقق پیروزی، تمرین می‌کنند و آن را ادامه می‌دهند. اگر انتخاب شما این باشد که قدری خود را متوقف کنید و آگاه شوید و آن گاه دوباره به راه ادامه دهید؛ می‌توانید همسر، پسر، دختر، دوست، کارمند، رئیس، ورزشکار و شهروند بهتری شوید.

تعهد، از درون انسان به عرصه رفتار و گفتار او می‌آید و انسان همیشه و در صحنه‌های مختلف زندگی امتحان می‌شود. برای تحقق پیشرفت در عرصه‌های مختلف علمی، هنری، اجتماعی و مانند آن، خودتان را با بهترین‌ها بسنجید. بیشتر مردم این گزینه را انتخاب می‌کنند که فردی متوسط باشند. متوسط یعنی شما حد و مرز توان و استعداد بالقوه خود را تا وقتی که سعی نکنید، کشف نمی‌کنید. طرز فکر «کافی بودن» را رد کنید و به اندیشه عالی بودن، تعهد داشته باشید. در باره هر یک از اهداف خود فکر کنید؛ ببینید

چطور می‌توانید آن را در هر ماه تنها یک درصد پیشرفت دهید. موفقیت، یک سفر است و درست کردن سریع یک کار نیست. لذت موفقیت در انجام منظم و با برنامه آن است. به موفقیت به‌عنوان یک سربالایی که باید از آن بالا بروید، نگاه نکنید؛ بلکه آن را یک دشت پهناور ببینید که می‌خواهید در آن قدم بزنید. همیشه فرزندان و کارمندان خود را تشویق کنید تا حد امکان تلاش کنند و این راه را ادامه دهند. خودتان و آنها را دست بالا بگیرید. همه می‌توانیم در زندگی، بهترین باشیم!

«مترجم فائزه درگاشی»

کفش تنگ

روزی کفش زیبایی را در مغازه‌ای دیدم و از آن خوشم آمد. با آنکه برایم تنگ بود و پایم را اذیت می‌کرد، آن را خریدم. فروشنده گفت: «نگران نباش، این کفش جا باز می‌کند!» مدت‌ها گذشت اما آن کفش جا باز نکرد. با خودم می‌گفتم: «در مسیرهای کوتاه، آن را می‌پوشم» اما باز هم پایم را زخم می‌کرد ولی من آن را بسیار دوست داشتم. بالاخره یک روز، آن کفش را کنار گذاشتم زیرا امیدم برای جا باز کردن آن کفش، بی‌مورد بود و آن کفش

سایز پایم نبود. هر چند خیلی دوستش داشتم ولی به درد من نمی خورد! خلاصه از آن کفش برایم هیچ باقی نماند جز زخم‌هایی که روی پاهایم گذاشت و مدت‌ها طول کشید تا خوب شود!

بعضی از افراد درست مثل همان کفش هستند! باید آنها را کنار گذاشت زیرا به سایز افکار و عقاید و قلب ما نمی‌خورند هر قدر هم که آنها را دوست داشته باشیم، دست آخر فقط زخم‌هایی برای ما به جا می‌گذارند!

ای نوبهار خندان

ای نوبهارِ خندان، از لامکان رسیدی
چیزی به یار مانی، از یارِ ما چه دیدی
خندان و تازه رویی، سرسبز و مُشک بویی
هم رنگِ یار مایی یا رنگ از او خریدی؟
ای فصلِ خوش چو جانی، وز دیده‌ها نهانی
اندر اثر پدیدگی، در ذات ناپدیدگی
ای گل، چرا نخندی، کز هجر باز رستی؟

ای ابر چون نگری، کز یار خود بُردی
ای گل چمن بیارا، می خندد آشکارا
زیرا سه ماه پنهان، در خار می دویدی
ای باغ، خوش بپرور، این نورسیدگان را
کاحوال آمدن شان از رعد می شنیدی
ای باد، شاخه ها را در رقص اندر آور
بر یاد آن که روزی بر وصل می وزیدی
بنگر بدین درختان، چون جمع نیک بختان
شادند ای بنفشه، از غم چرا خمیدی؟
سوسن به غنچه گوید: «هر چند بسته چشمی
چشمت گشاده گردد، کز بخت در مزیدی

«مولوی»

معاشرت کودکان و نوجوانان

در بسیاری از خانواده ها، رفتار غیر منتظره و گاهی غیر مؤدبانه فرزندان، سبب فشارهای روانی بر والدین و بی میلی آنان برای معاشرت با دیگران می شود. هنگامی که رفتار بدی از یک فرزند سر می زند، احساسی ناخوشایند، این پرسش را برای والدین

مطرح می‌کند: «ما در کجای تربیت فرزندمان اشتباه کرده‌ایم؟»

کودکان و نوجوانان هرچه در رفتارهای اجتماعی، بی‌قید و بندتر می‌شوند؛ پدر و مادر آنها در مانده‌تر و شرمگین‌تر می‌شوند. بیان این مطلب به معنای اعتقاد به تربیت استبدادی کودکان نیست؛ ولی باید قوانین زندگی در کنار دیگران و باید و نبایدهای رفتاری را از همان کودکی به آنها آموخت. این کار سبب می‌شود که افراد خانواده از کنار هم بودن، بیشتر لذت ببرند و زندگی آنان آسان‌تر شود و کودک نیز با اعتماد به نفس بیشتری رشد کند؛ زیرا کودکی که هیچ حد و مرزی را نمی‌شناسد، احتمالاً نمی‌تواند در مهدکودک یا مدرسه، محبوب همکلاسی‌ها و معلم‌ها باشد.

هنگامی که دیگران او را از برنامه‌های جمعی و میهمانی‌های گروهی حذف کنند، تازه اهمیت رعایت حدود برای او و والدینش آشکار می‌شود. بنابراین، باید رفتار خوب به کودک آموزش داده شود. نمی‌توان از دیگران توقع داشت که خطای کودک ما را درک و از آنها چشم‌پوشی کنند. این روزها آمار افراد مسن رو به افزایش است و این افراد معمولاً حوصله و اعصاب تحمل کودکان

شیرین اما جسور ما را ندارند. اگر می‌خواهید کودک شما در حضور دیگران آزاد و مطمئن عمل کند و از کمک و همراهی سایرین برخوردار باشد، باید به او بیاموزید که در هر شرایطی چگونه رفتار کند.

آیا شما به درستی می‌دانید که تا چه حد باید کودک را آزاد گذاشت؟ چه نکاتی را باید به او تذکر داد؟ چه قوانینی را باید به او آموخت؟ از چه شیوه رفتاری باید پیروی کرد تا به نتیجه مطلوب رسید؟ همه این امور، نیاز به مطالعه، استفاده از تجربیات دیگران و برخورد های عاقلانه و منطقی همراه با محبت با کودکان دارد!

[[خسرو امیر حسینی]]

نکویی با خلق خدا

خواهی که خدا بر تو بخشد

با خلق خدا کن نکویی

خداوند در روز قیامت، عده‌ای از افراد را از خود دور می‌کند و به آنها می‌گوید: «ای خطاکاران! بروید زیرا ما گرسنه بودیم، سیرمان نکردید! تشنه بودیم و شما ما را سیراب نکردید! برهنه

بودیم، ما را نپوشانید! غریب بودیم و شما ما را پناه ندادید! بیمار بودیم و شما برای عیادت ما نیامدید!» آن زمان خطاکاران می‌گویند: «چه زمان شما گرسنه، تشنه، برهنه، غریب و بیمار بودید که ما شما را یاری نکردیم؟»

پروردگار می‌فرماید: «زمانی که شما از انجام این اعمال نیک در حق نیازمندان دریغ می‌کردید، گویی از ما دریغ می‌کردید!» «نیازمند، فرستاده خداست! کسی که او را یاری و به او قرض دهد، گویی به خدا قرض داده و کسی که از او دریغ کند، گویی از خدا دریغ کرده است.» امام علی (ع)

«صابر قاسمی»

لاستیک بادی

لاستیک‌های بادی در جاده‌ها در برابر دست‌اندازها، شیارها و دیگر ناهمواری‌های سطح جاده، مثل یک بالشتک به وسایل نقلیه کمک می‌کنند. این تأثیر به‌خاطر هوای فشرده‌ای است که در داخل لاستیک وجود دارد. تا سال ۱۹۰۰ میلادی، تمام وسایل نقلیه از لاستیک‌های توپُر استفاده می‌کردند. وضع این لاستیک‌ها زیاد رضایت‌بخش نبود زیرا وقتی آنها با مانعی روی سطح جاده

بر خورد می‌کردند، ضربه وارده معمولاً مکانیسم خودرو را مختل می‌کرد و اثر آن برای مسافران وسایل نقلیه بسیار ناراحت کننده بود. راه‌ها پر از گودال و دست‌انداز و رانندگی در آنها بسیار خطرناک بود.

سازگاری چرخ‌های بادی، به رانندگان اعتماد به نفس بیشتری داد و آنان را قادر ساخت با اطمینان بیشتری برانند و سرپیچ دور بزنند و میزان سرعت را تغییر دهند.

[[مترجم، محمد شمس]]

مشکلی به نام بوی بد دهان

برای از بین بردن بوی دهان، روی زبان‌تان مسواک بکشید. یک متخصص بیماری‌های دهان و دندان با بیان اینکه عوامل تولید بوی دهان به چند مورد تقسیم می‌شوند، گفت: «مواردی چون پوسیدگی دندان، پر کردن بد دندان، گیر کردن غذا بین پرزهای چشایی زبان، حفره‌های لوزه در عمق آن، استفاده از دندان مصنوعی و گیر کردن غذا زیر روکش آن، ابتلا به بیماری‌های گوارشی به خصوص بیماری‌های معده، سینوزیت به علت ترشح چرک از پشت حلق و بیماری‌های لته به دلیل وجود

میکرو ارگانسیم‌ها، از عوامل ایجاد بوی دهان هستند.»

دکتر داوودی در باره شیوه‌های پیشگیری از این مشکل گفت: «برای جلوگیری از بروز این بوی بد، باید بهداشت دندان را رعایت که و مرتب مسواک زد و اگر دندان پوسیده‌ای در دهان وجود دارد، حتماً برای درمان آن اقدام شود.» وی افزود: «اگر بوی بد دهان مربوط به لوزه‌ها باشد؛ در صورت تشخیص پزشک معالج، لوزه‌ها با جراحی خارج می‌شوند و اگر مشکل خیلی جدی نباشد، فرد می‌تواند با غرغره کردن آب‌نمک در ته حلق و با فشار خارج کردن آن از دهان، خرده غذاها را از اطراف لوزه خارج کند.»

وی افزود: «اگر پرزهای چشایی زبان بزرگ باشد، می‌توان روی زبان را هم مسواک کشید ولی اگر پرزها بزرگ‌تر از حد طبیعی باشد یا به اصطلاح مردم «زبان مودار» باشد، اقدام پزشکی برای درمان آن ضروری است. در مورد بیماران مبتلا به سینوزیت هم باید گفت برای رفع بوی بد دهان به علت بیماری سینوزیت باید آب ولرم را از بینی بالا بکشند و سپس آن را از دهان خارج کنند و درمان‌های آنتی‌بیوتیکی را زیر نظر پزشک ادامه دهند. مصرف غذاهای بودار، استعمال سیگار و مصرف مواد

مخدر نیز می‌تواند باعث ایجاد بوی بد دهان شود.

[[هفته‌نامه سلامت]]

تغذیه در محل کار

آیا می‌دانستید میز کار شما به چند دلیل جای مناسبی برای غذا خوردن نیست؟ اول به این دلیل که باعث می‌شود حواس شما به جای آنکه به غذا خوردن متمرکز شود، متوجه جواب دادن به تلفن، پیامک، ایمیل فرستادن و مانند آن باشد. بنابراین، مغز توجهی به مقدار غذایی که خورده می‌شود ندارد و پرخوری، اولین دستاورد این امر است. دوم اینکه میز کار شما ۴۰۰ بار کثیف‌تر از سرویس بهداشتی و یا میز غذایی است که هرگز تمیز نشده است. مهم‌تر اینکه روی این میز، وسایل کثیف دیگری از قبیل گوشی تلفن، موس و رایانه وجود دارد و تمام این وسایل باعث انتقال آلودگی می‌شود.

در محل کار هنگام خوردن غذا به این نکات توجه کنید:

ببینید چه می‌خورید! به غذایی که برای خود آورده‌اید توجه کنید و هرگز هنگام صرف غذا کار اضافه حتی پاسخگویی به تلفن را انجام ندهید زیرا ممکن است بیش از نیاز روزانه غذا بخورید و

به مرور چاق شوید. البته قبل از هر چیز باید مقدار مشخصی غذا در ظرف خود بریزید.

غذایتان را از خانه ببرید غذایی که از بیرون تهیه می‌کنید؛ گران، با حجم زیاد، سنگین و چرب است. بنابراین، بردن غذا از خانه بسیار بهتر است. اگر در محل کارتان یخچال وجود دارد، غذا را در یخچال بگذارید و اگر به دلیل مشغله کاری، فرصت نکردید آن را در یخچال قرار دهید، یادتان باشد نباید غذا را بیش از دو ساعت بیرون یخچال نگهداری کرد.

راه بروید فراموش نکنید که راه رفتن، به هضم غذا کمک می‌کند. این عادت خوبی نیست که پشت میز کار غذا بخورید و فوراً کار را از سر بگیرید و مدت طولانی پشت میز بنشینید. بهتر است بعد از غذا به بهانه آوردن آب یا شستن دست‌ها از پشت میز بلند شوید و کمی فعالیت بدنی داشته باشید.

از رومیزی استفاده کنید انداختن سفره‌ای کوچک یا استفاده از زیر بشقابی نسبتاً بزرگ می‌تواند از تماس غذای شما با آلودگی‌های احتمالی موجود روی میز کار، جلوگیری کند.

میز کارت‌ان را ضد عفونی کنید اگر به این دلیل که مکانی مخصوص برای غذا خوردن در محل کارت‌ان وجود ندارد، مجبورید پشت میزتان غذا بخورید، بهتر است هر روز میز کارت‌ان را ضد عفونی کنید. ماده ضد عفونی کننده و دستمال تمیز (نه دستمال کاغذی) همراه داشته باشید تا میزتان را برای صرف غذا آماده کنید.

با دوست‌تان غذا بخورید برای غذا خوردن پشت میز کار، همکاران را نیز دعوت کنید. با این کار، فرصتی برای گپ‌زدن و یک استراحت کوتاه برای هر دوی شما فراهم می‌شود و برای مدتی کوتاه از فضای کار و استرس‌های آن جدا می‌شوید.

شنگ

شنگ گیاهی مدر، تسکین دهنده درد، قابض، آرامبخش و مقوی است. ریشه این گیاه مقداری لعاب و یک ماده تلخ دارد و خوردن آن برای افزایش اشتها مفید است. شنگ اثر خلط‌آور و التیام‌دهنده زخم دارد و برای نرم کردن سینه نیز سودمند است. ریشه شنگ دافع سموم بدن و از بین برنده عفونت گوش است.

افرادی که مسموم شده‌اند، برای رفع عوارض آن باید ریشه سنگ را بجوشانند و صاف شده آن را میل کنند.

مصرف سنگ برای تقویت کار کبد، معده و اعصاب مفید است. برای درمان بیماری‌های نقرس، رماتیسم، بیماری‌های پوستی و نزله ریوی توصیه شده از جوشانده سنگ استفاده شود. مصرف این گیاه برای مبتلایان به ناراحتی‌هایی همچون اوره خون، رماتیسم، سل، مشکلات صفرآوی، زخم روده و اثنی عشر، دیابت، خونریزی رحم، زخم‌های ریوی و اخلاط خونی اثر درمانی خوبی دارد. برای درمان زخم‌های عفونی، توصیه می‌شود برگ و گل خشک سنگ را آسیاب کنید و پودر حاصله را روی محل زخم‌ها بپاشید.

از سنگ عصاره‌ای به دست می‌آید که از آن به عنوان یک پادزهر قوی یاد می‌شود. این عصاره اثر زیادی در درمان بیماری‌های پوستی مخصوصاً کچلی دارد و برای درمان زخم‌های جلدی نیز مصرف می‌شود. چکاندن آب سنگ در بینی، از خونریزی آن جلوگیری می‌کند. جوشانده این گیاه برای دفع مواد زاید از جمله اسیداوریک سودمند است. برای رفع زگیل می‌توانید با آب ریشه سنگ، محل زگیل را مالش دهید. ضماد له شده سنگ یا تفاله

جوشانده آن برای التیام زخم‌های پوستی مفید است. روغن به دست آمده از سنگ برای درمان سوختگی‌ها مصرف می‌شود. در گذشته در ایران از برگ‌های سنگ در تهیه نوعی سالاد استفاده می‌شد و این برگ‌ها را مثل کاسنی و کاهو می‌خوردند و گاهی در سرکه خیس می‌کردند و میل می‌کردند. توصیه شده هنگام پختن سنگ، هرگز آب آن را دور نریزید زیرا فواید اصلی و شفاف‌بخش این گیاه در آب جوشانده آن جمع شده است.

سنگ به نام‌های متعددی نامیده می‌شود مانند سنگ چمنی، سنگه، قندرون و اسفلنج. از گیاه قطع شده سنگ، ماده‌ای ارزشمند ترشح می‌شود که به نام قندرون معروف است. در قدیم از این ماده مانند آدامس استفاده می‌کردند و معتقد بودند اثرات درمانی زیادی دارد.

مضرات زیاده‌روی در مصرف سنگ مانند افراط در سایر مواد غذایی مضر است و موجب ناراحتی کلیه می‌شود.

«کازم کیانی»

گل و گیاه در منزل

II هر گاه تصمیم گرفتید گل و گیاهی را برای نگهداری در منزل

خریداری کنید، پیش از خرید باید وضعیت دقیق میزان نور مکان مورد نظر برای نگهداری گیاه و نیز شرایط آب و هوایی آن مکان را برای فروشنده توضیح دهید تا بتواند مناسب‌ترین گیاه با وضعیت منزل شما را پیشنهاد دهد. برای مثال، اگر فضای خانه نور زیادی ندارد، بهتر است گل‌های سایه‌پسند و مقاوم را خریداری کنید.

II زیبایی گل در سالم بودن و طراوت برگ‌های آن است. برگ‌ها باید شاداب و مقاوم باشد و نشانه‌های پژمردگی در آن مشاهده نشود. وجود لکه‌های قهوه‌ای روی برگ‌ها، نشانگر زیاد بودن کود و خاک آن گیاه است. لکه‌های زرد به‌ویژه روی برگ‌های پایین گل، نشان می‌دهد که به گلدان بیش از اندازه آب داده‌اند.

II هنگام خرید گل حتماً نام علمی آن را بپرسید تا با مراجعه به کتاب یا فضای مجازی با شرایط نگهداری آن آشنا شوید.

II اگر گیاه گلداری را برای خرید مد نظر دارید، گلی را انتخاب کنید که غنچه‌های باز نشده بیشتری دارد. توجه داشته باشید در سه هفته اول پس از خرید، گل‌ها نیاز به مراقبت و توجه بیشتری دارند.

II گلدان را پس از آوردن به منزل، در محل مناسبی از نظر

میزان نورگیری قرار دهید. دقت کنید گلدان از دسترس کودکان دور باشد.

II چرخاندن گاه‌گاه گلدان بدون جابه‌جا کردن آن، باعث می‌شود ریشه‌ها بهتر نفس بکشند. تا حد امکان در دو سه هفته اول، گلدان را در جایی که رطوبت بیشتری دارد، بگذارید.

II روی برگ‌ها را هر روز با آب ولرم آب‌پاشی کنید. بهتر است این کار را با اسپری آب‌پاش انجام دهید.

II اگر گل را در فصل زمستان و هوای سرد خریده‌اید، قبل از بیرون آوردن گیاه از گلفروشی، روی آن را با نایلون بپوشانید.

II اگر ریشه یکی از گل‌های شما از گلدان بیرون زده، باید بدانید که گلدان آن کوچک است و باید فوراً گلدان را بزرگ‌تر کنید. کوچکی گلدان و تحت فشار بودن ریشه گل، روی سلامت و طراوت آن تأثیر منفی دارد.

«فرح کلالی مقدم»

چون گل بخندید

† راننده کامیون: راننده کامیونی وارد رستوران شد. دقایقی پس از آنکه شروع به غذا خوردن کرد، سه جوان موتورسوار وارد

رستوران شدند و مستقیماً سر میز راننده کامیون رفتند. بعد از چند دقیقه پچ پچ کردن، جوان اولی سیگارش را در لیوان راننده خاموش کرد اما راننده سخنی نگفت. دومی شیشه نوشابه‌اش را روی سر راننده خالی کرد اما راننده باز هم هیچ نگفت.

وقتی راننده خواست صورت حساب را پرداخت کند، جوان سومی به او پشت پا زد و راننده زمین خورد اما باز هم ساکت ماند. دقایقی پس از خروج راننده از رستوران، یکی از جوان‌ها به صاحب رستوران گفت: «چه آدم بی‌خاصیتی بود! نه غذا خوردن بلد بود، نه حرف زدن و نه دعوا!» صاحب رستوران گفت: «از همه بدتر اینکه رانندگی بلد نبود زیرا وقتی دنده عقب گرفت، سه موتور زیبا و شیک را له کرد!»

† طناب: ده مرد و یک زن به طنابی آویزان بودند اما طناب، تحمل وزن همه آنها را نداشت و باید یکی از آنان طناب را رها می‌کرد وگرنه همه با هم سقوط می‌کردند. زن گفت: «من در تمام عمرم همیشه عادت داشتم که داوطلبانه خودم را وقف فرزندان و همسرم کنم و در مقابل، چیزی از آنها مطالبه نکنم و به فداکاری عادت دارم!» در این لحظه هر ده مرد به هیجان آمدند و شروع

به کف زدن کردند!

‡ چهار تا رفیق می خواستند سوار تاکسی شوند ولی پولی برای کرایه نداشتند! قرار گذاشتند وقتی به مقصد رسیدند، چهارتایی پیاده شوند و فرار کنند. وقتی به مقصد رسیدند، درهای ماشین را باز کردند و شروع کردند به دویدن! رفتند تا به یک ساختمان تاریک رسیدند که هیچ کس نمی توانست دیگران را ببیند. فقط صدای نفس زدن هایشان شنیده می شد! یکی از آن چهار نفر، روی شانه فرد کناری اش زد و گفت: «فکرش را بکن که راننده الان چه حالی دارد!» آن فرد گفت: «راننده منم، فقط بگویند چه شده است!»



BOSHMA

Biological, cultural, social & environmental



Managing Director: Nasrin Atyabi
Address: P.O. Box 12775/338 Tabriz
Fax: +9824 33122966
Cell Phone: +98 912 307 5978
Website: www.kermia.ir

انتشارات علمی نوید - جلد بیست و نهم، بهار ۱۳۹۸
پایه برزیل، تهران، جوادان تهران، جوادان مهدی پور، پلاک ۲۸
تلفن: ۰۲۱-۳۳۵۱۱۱۳۳ / ۳۳۵۱۱۱۳۴
تلفن فکس: ۳۳۵۱۱۱۳۳
آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۲۸، پ. م. ۱۳۱۳۳۳۳۳۳۳

دانشگاه ویژه ناسنتیان و گم بینان
مناصب: مدیر و مدیر مسئول: نسرین ایتابی
ویراستار: سیده زهرا آرتابی
توزیع: بهار و تابستان - ۲۰۱۹ - پست پیوسته فرزندانی
پستی: تهران، صندوق پستی ۱۳۱۳۳۳۳۳۳۳