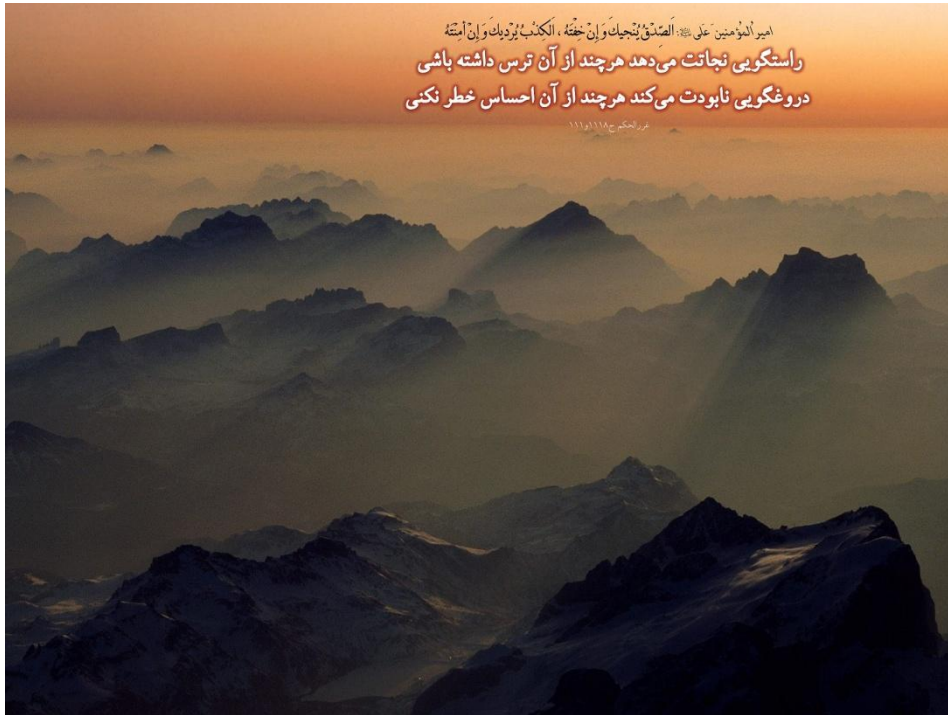


به نام خداوند مهربان



سخنی حکمت آمیز از نهج البلاغه

حکمت ۳۸- ارزش ها و آداب معاشرت با مردم (اخلاقی، اجتماعی، تربیتی)

وَقَالَ [عَلِيهِ السَّلَامُ] لِابْنِهِ الْحَسَنِ [عَلَيْهِ السَّلَامُ] يَا بَنِيَّ احْفَظْ عَنِّي اَرْبَعًا وَ اَرْبَعًا لَا يَضُرُّكَ مَا عَمِلْتَ مَعَهُنَّ اِنَّ اَغْنَى الْعَنَى الْعَقْلُ وَ اَكْبَرَ الْفَقْرِ الْحُمُقُ وَ اَوْحَشَ الْوَحْشَةِ الْعُجْبُ وَ اَكْرَمَ الْحَسَبِ حُسْنُ الْخُلُقِ يَا بَنِيَّ اِيَّاكَ وَ مُصَادَقَةَ الْاَحْمَقِ فَاِنَّهُ يُرِيدُ اَنْ يَنْفَعَكَ فَيَضُرُّكَ وَ اِيَّاكَ وَ مُصَادَقَةَ الْبَخِيلِ فَاِنَّهُ يَقْعُدُ عَنْكَ اَحْوَجَ مَا تَكُونُ اِلَيْهِ وَ اِيَّاكَ وَ مُصَادَقَةَ الْفَاجِرِ فَاِنَّهُ يَبِيْعُكَ بِالتَّافِهِ وَ اِيَّاكَ وَ مُصَادَقَةَ الْكُذَّابِ فَاِنَّهُ كَالسَّرَابِ يُقْرَبُ عَلَيْكَ الْبَعِيدَ وَ يَبْعُدُ عَلَيْكَ الْقَرِيبَ.

به فرزندش امام حسن [علیه السلام] فرمود: پسر من! چهار چیز از من یادگیر (در خوبی ها) ، و چهار چیز به خاطر بسیار (هشدارها)، که تا به آن ها عمل می کنی زیان نبینی:

الف - خوبی ها

1- همانا ارزشمندترین بی نیازی عقل است . ۲- و بزرگ ترین فقر بی خردی است . ۳- و ترسناک ترین تنهایی خود پسندی است . ۴- و گرامی ترین ارزش خانوادگی ، اخلاق نیکوست.

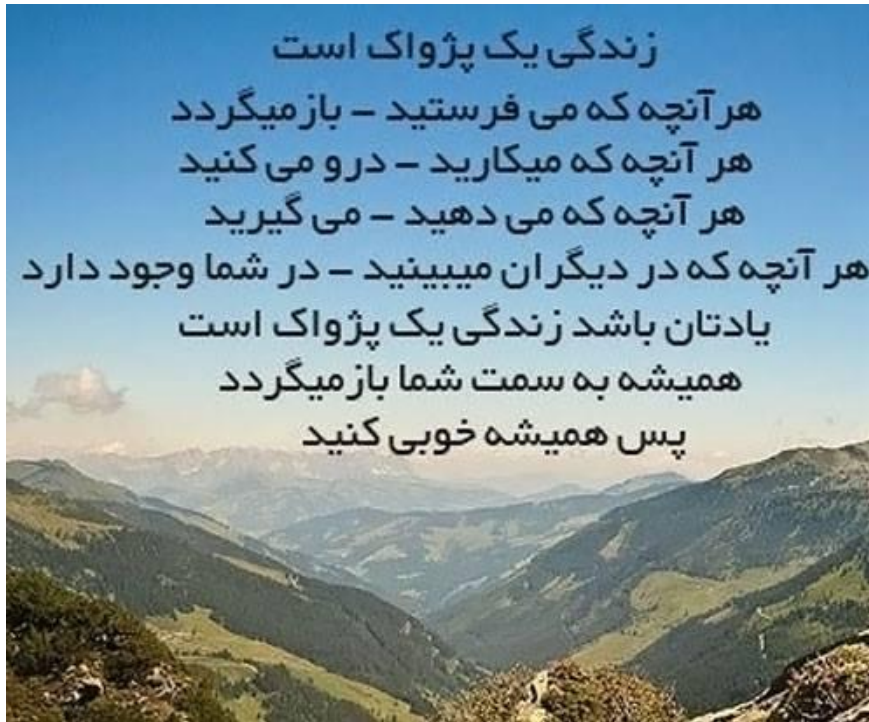
ب - هشدارها

1- پسر من! از دوستی با احمق بپرهیز ، چرا که می خواهد به تو نفعی رساند اما دچار زیان می کند.

۲- از دوستی با بخیل بپرهیز، زیرا آنچه را که سخت به ان نیاز داری از تو دریغ می دارد.

۳- از دوستی با بدکار بپرهیز، که با اندک بهایی تو را می فروشد.

4- و از دوستی با دروغگو بپرهیز که به سراب ماند: دور را به تو نزدیک ، و نزدیک را دور می نمایاند.



خداوندا ... مرا به بزرگی چیزهایی که داده ای آگاه و راضی کن!

تا کوچکی چیزهایی که ندارم آرامشم را برهم نریزد ...

دکتر شریعتی

ایمان دارم که قشنگترین عشق نگاه مهربان خداوند به بندگانش است تا وقتی پشتت به خدا گرم است تمام هراسهای دنیا خنده دار است.

در سن هشتاد و سه سالگی از "فرانک لویید رایت" معمار بزرگ و نامدار پرسیدند:

از میان کارهای بزرگی که انجام داده اید؛ کدام را بیشتر می پسندید؟

که او پاسخ می دهد: کار بعدی را

کفش کودکی را دریا برد/کودک روی ساحل نوشت دریای دزد...
آن طرف تر مردی که صید خوبی داشت روی ماسه ها نوشت:دریای سخاوتمند...

جوانی غرق شد/مادرش نوشت: دریای قاتل...
پیرمردی مرواریدی صید کرد نوشت: دریای بخشنده...
موجی نوشته ها را شست
دریا آرام گفت: به قضاوت دیگران اعتنا نکن اگر میخواهی دریا باشی بر آنچه گذشت.. آنچه شکست.. آنچه نشد.. حسرت نخور!!!
زندگی اگر آسان بود با گریه آغاز نمیشد.

دکتر علی شریعی

در شگفتی که سلام آغاز هر دیداری ست.. ولی در نماز پایان است شاید این بدین معناست که پایان نماز آغاز دیدار است...

دکتر علی شریعی

الهی! گفتمی کریم؛ امید بر آن تمام است. که چون گزم تو در میان است، ناامیدی حرام است.
الهی! دانایی ده که از راه نیفتیم و بینایی ده تا در چاه نیفتیم. دست گیر که دستاویزی نداریم، بپذیر که پای گریزی نداریم.

خواجه عبدالله انصاری

نکته سلامتی- پزشکی

چند توصیه بهداشتی برای بهبود سلامت چشمها



در شرایطی که دنیای ما بیش از پیش به سوی دیجیتالی شدن پیش می‌رود یکی از مهمترین موضوعات مورد بحث از سوی پزشکان و کارشناسان بهداشت عمومی، اهمیت حفاظت و مراقبت از چشمها است.

سایت تخصصی ماش‌ایبل در مقاله جدیدی چند توصیه مهم و کاربردی را برای محافظت بهتر از چشمها و بهبود سلامت این عضو حیاتی و در عین حال حساس، ارائه کرده است. در این مقاله تاکید شده است که برای تقویت بینایی باید همواره از مواد غذایی مناسب و حاوی ویتامین‌های مختلف به ویژه ویتامین آ استفاده کنید. این ویتامین در منابع گیاهی به صورت پیش ویتامین به شکل انواع کاروتن‌ها به ویژه بتاکاروتن و در منابع حیوانی به شکل «رتینول فعال» یافت می‌شود. بهترین منابع حیوانی این ویتامین شامل جگر، قلوه، زرده تخم مرغ، شیر پرچرب، کره، روغن کبد ماهی و ماهی‌های کوچک کیلکا هستند. همچنین بهترین منابع گیاهی ویتامین آ شامل سبزی‌هایی با برگ سبز تیره مانند اسفناج، کاهو، سبزی‌های زرد مثل هویج و کدو حلوائی، میوه‌های زرد و نارنجی نظیر زردآلو، خرمالو، نارنگی و طالبی، موز، خربزه و انواع مرکبات هستند. به گفته کارشناسان، علاوه بر توصیه‌های تغذیه‌ای خواب و استراحت کافی نیز در مراقبت از چشمها بسیار

موثر است. چشم‌پزشکان همچنین تاکید می‌کنند چشم‌ها را از تماس زیاد با اشعه ماوراء بنفش با استفاده از عینک‌های استاندارد و مناسب محافظت کنید. در فضایی با نور کافی و مناسب کار کنید. نور کم یا خیره کننده باعث می‌شود که چشم با دشواری بیشتری کار کرده و در نتیجه فشار بیشتری به آن وارد شود. در این حالت چشم زودتر و بیشتر خسته می‌شود. نور خوب نوری است که دارای روشنایی کافی بوده، خیره کننده نباشد و بطور یکسان در فضا پخش شود. همچنین هنگام مطالعه از یک منبع نور کافی استفاده کنید. افرادی که در رختخواب به حالت نیمه نشسته و یا خوابیده و در حالی که کتاب را مقابل چشم گرفته‌اند، مطالعه می‌کنند، می‌بایست نور لازم جهت مطالعه را طوری تنظیم نمایند که نور از بالای تخت و یا از چراغ کنار تخت که کمی عقب‌تر از آن قرار گرفته است به کتاب بتابد. هیچگاه نور نباید بطور مستقیم و از روبرو به چشم بتابد. همچنین پس از مطالعه مداوم مثلاً حدود یک ساعت و نیم، مدتی چشمان خود را بسته و یا به دیوار سفید و اشیاء دور نگاه کنید و یا چشمان خود را برای مدت کوتاهی به فعالیت دیگری مشغول کنید تا خستگی آن رفع شود. این توصیه برای رانندگان اتومبیل نیز مفید است. در ادامه این مقاله آمده است: از آنجایی که چشم‌ها به آسانی آلوده می‌شوند باید اطراف چشم و پلک‌ها را به دفعات شسته و با حوله نرم خشک کنید. همچنین اگر هر گونه جسم خارجی وارد چشم یا داخل پلک شد باید با گوشه یک دستمال تمیز و با احتیاط فراوان آن را بیرون آورید. در این حالت از مالیدن چشم خودداری کنید. علاوه بر این، چشم طبیعی و سالم احتیاج به درمان ندارد. لذا از به کار بردن هر گونه دارو و یا محلول‌های شستشوی چشم بدون دستور پزشک خودداری کنید.

منبع: مرکز اطلاعات فنی ایران

اللهم صل على محمد وآل محمد وعجل فرجهم