

در صدمین شماره بخوانید

۲	پایان زمستان بهاری
۴	برکت فُصلت
۵	گفت و گوی صمیمی با خدا
۶	نفس باد صبا
۷	وقار، احترام به خود
۸	آن روز می میری
۱۰	ارتباط سالم و شاد
۱۴	صد مژده محبت
۲۲	الماس واژه ها
۲۳	قلب و صدا
۲۵	روایتی از تاریخ
۲۶	پر انرژی باشیم
۲۹	اطلاعات رنگی
۳۱	در جمع آذری ها
۳۳	لطفه های ازدواج
۳۴	کلماتورهای اسفندی
۳۶	گوشت، انتخاب تا فریز
۴۰	نمک سفره
۴۲	نار گیل

پایان زمستان بهاری

وقتی پای صحبت بزرگ‌ترها می‌نشینیم، از زبان آنان حکایت‌هایی درباره زمستان سخت و پر برف و یخ می‌شنویم که برای بسیاری از ما تقریباً شبیه به یک داستان تخیلی است. بسیاری از کودکان و نوجوانان در کلانشهرهای ایران تصویری که از برف سنگین و یخبندان زمستانی در ذهن دارند، از فیلم‌ها نشأت گرفته است زیرا آنان سالی یک‌بار هم شاهد بارش برف نیستند اما نسل میانسال و سالمند ایرانی خاطرات زیبا و دوست داشتنی از زمستان در ذهن دارد. هنوز بسیاری از مردم سال‌هایی را در خاطر دارند که برف سنگین منازل در کوچه‌های تنگ و باریک روی هم انباشته می‌شد و گاه ارتفاع آن از قامت یک فرد معمولی هم بیشتر می‌شد و گاه این برف تا مدتی پس از شروع سال نو هم روی زمین باقی می‌ماند.

مدهاست که اگر در شهرهای بزرگ به لطف الهی برفی هم از آسمان نازل شود، پس از ساعتی آب می‌شود و هیچ اثری از آن باقی نمی‌ماند. این پدیده حاصل عملکرد همه ما مردمی است که

بی توجه به آینده خود و فرزندان مان تا توانستیم محیط زیست خود را آلوده کردیم. بسیاری از شما عزیزان یقیناً می گوید: من که خودرو ندارم و رانندگی نمی کنم پس هیچ نقشی در نابودی محیط زیست ندارم. اما واقعیت این است که هر کس به نوبه خود و به شکلی به محیط زندگی و آب و هوا آسیب وارد می کند. عده ای با به راه انداختن خودروهای آلوده کننده و عده ای با اسراف در مصرف همه چیز از آب و برق و گاز تا مواد غذایی و مواد پاک کننده و مانند آنها. مصرف بیش از حد نیاز برق مستلزم فعالیت بیشتر نیروگاه ها با استفاده از سوخت فسیلی بیشتر است. اسراف در مصرف آب موجب کاهش ذخیره های آب زیرزمینی می شود. اسراف در سایر موارد یاد شده هم به صورت مستقیم یا غیر مستقیم آسیب هایی را به محیط زیست و شرایط آب و هوایی وارد می کند که تا نسل ها بعد هم قابل جبران نیست.

در گذشته، زمستان ها آنقدر سرد بود که آمدن فصل بهار و معتدل شدن هوا برای همه کاملاً ملموس بود اما سالهاست که در میانه زمستان، شرایط آب و هوایی بهاری را تجربه می کنیم و در

نخستین ماه‌های بهار هم ناچار باید گرمای بسیار شدید تابستان را تحمل کنیم. اگر این روند ادامه داشته باشد، دور نیست زمانی که در هوایی خشک و آلوده به سختی تنفس کنیم و استنشاق بوی نم‌باران برای ما یک آرزوی دست نیافتنی شود. بیایم هر یک به سهم خود با مصرف صحیح و به اندازه منابع طبیعی، بار دیگر خود را از حس دل‌انگیز بوییدن قطرات باران و قدم زدن روی تن‌پوش سپید زمین بهره‌مند کنیم. بهار زندگی شما به برکت نعمت‌های فراوان پروردگار سرسبز باد.

«سپیدار»

برکت فُصلت

سوره فصلت که نام‌های دیگرش «حم السجده و المصایح» است، چهل و یکمین سوره قرآن و مکی است و ۵۴ آیه دارد. در فضیلت این سوره از پیامبر اکرم (ﷺ) نقل شده: هر کس سوره فصلت را قرائت کند، به تعداد تمامی حروف تشکیل دهنده این سوره، ده حسنه به او داده می‌شود.

از امام صادق (ع) نیز روایت شده: قرائت سوره فصلت موجب نورانی شدن و سرور و شادی قاری آن در روز قیامت می‌شود و

در دنیا به گونه‌ای زندگی می‌کند که همه، او را ستایش کنند و به حال او غبطه بخورند.

گفت‌وگوی صمیمی با خدا

«کسانی که خداوند را در همه احوال، ایستاده و نشسته و بر پهلو آرمیده، یاد می‌کنند و در آفرینش آسمان‌ها و زمین می‌اندیشند.» آل عمران: آیه ۱۹۱

خدایا! هر وقت که می‌خواستم نماز بخوانم، فکر می‌کردم این یک ملاقات رسمی بین ماست زیرا قاعده و رسم و رسوم دارد. فکر می‌کردم برای گفت‌وگو با تو باید خیلی سنگین و رنگین، تر و تمیز بایستم و حرف‌هایم را با دقت و به صورت مشخص بگویم. همیشه فکر می‌کردم با خدا بودن، وقت خاصی دارد. شکل و کیفیت خاصی دارد و هر جا و هر شکلی با تو حرف زدن و به یادت افتادن، بی ادبی است اما این آیه، یک آیه فوق‌العاده است. از این به بعد دیگر خجالت نمی‌کشم از اینکه دراز بکشم و با تو صحبت کنم یا دستم را زیر چانه‌ام بزنم و لم بدهم و به تو فکر کنم. حالا خیالم راحت شده است، این یعنی همه‌جا و به هر شکل با تو

بودن، یعنی همیشه با تو بودن. خدایا! ممنون که این قدر با ما راه می آیی.

«عرفان نظر آهاری»

نفس باد صبا

نفس باد صبا مشک فشان خواهد شد
عالم پیر دگر باره جوان خواهد شد
ارغوان جام عقیقی به سمن خواهد داد
چشم نرگس به شقایق نگران خواهد شد
این تطاول که کشید از غم هجران بلبل
تا سراپرده گل نعره زنان خواهد شد
گر ز مسجد به خرابات شدم خرده مگیر
مجلس وعظ دراز است و زمان خواهد شد
ای دل ار عشرت امروز به فردا فکنی
مایه نقد بقا را که ضمان خواهد شد
ماه شعبان منه از دست قدح کاین خورشید
از نظر تا شب عید رمضان خواهد شد

گل عزیز است غنیمت شمریدش صحبت
که به باغ آمد از این راه و از آن خواهد شد
مطربا مجلس انس است غزل خوان و سرود
چند گویی که چنین رفت و چنان خواهد شد
حافظ از بهر تو آمد سوی اقلیم وجود
قدمی نه به وداعش که روان خواهد شد
«حافظ شیرازی»

وقار، احترام به خود

سال‌های زیادی را صرف مشاهده مردم موفق کردم. منظورم افراد پولدار، مهم و با نفوذ نیست. در واقع یکی از موفق‌ترین افرادی که تا کنون دیده‌ام، کاملاً ساده و مقتصدانه زندگی می‌کرد و در راه ایجاد شادی، صلح و قناعت تلاش می‌کرد. تمام افراد موفق، افرادی باوقار هستند، آنان که کاملاً قابل اعتمادند و می‌دانند چه کسی هستند و چه می‌خواهند. نیازی به خودنمایی و اغراق‌گویی در باره آنچه هستند و آنچه می‌کنند، ندارند. نیازی به جلب توجه دیگران ندارند زیرا به آنچه ما فکر می‌کنیم، علاقه زیادی ندارند. آنان سرگرم کنار آمدن با مسائل مربوط به زندگی خودشان

هستند. آنان تابع قوانین جامعه‌اند، نه به این دلیل که می‌ترسند
احمق جلوه کنند یا در کاری موفق نباشند بلکه نمی‌خواهند برای
جلب توجه به مسائل، خود را به زحمت بیندازند.
اگر می‌خواهید یک قانون‌گذار موفق باشید، مهم است که وقار و
متانت نشان دهید. رفتار خوبی با دیگران داشته باشید و مؤدب و
باملاحظه باشید. شخصی باشید که دیگران دوست دارند، او را
تحسین کنند. ناچار نیستید گوشه‌گیر، دیرجوش و جدی باشید.
می‌توانید شاد باشید و شیطننت کنید اما بدون خودنمایی.
استراحت کنید، لذت ببرید و فقط کنترل از دست‌تان خارج نشود.
آرام و مراقب اوضاع باشید. وقار یعنی احترام گذاشتن به خود و
نگه داشتن حرمت خویش. جالب است به این امر توجه کنید که
وقتی کاری را شروع می‌کنید، مردم چطور به شما احترام
می‌گذارند و حرمت بیشتری برایتان قائلند.

«مترجم: آذر جولایی»

آن روز می‌میری

روزی ملانصرالدین روی شاخه درختی نشسته بود و می‌خواست
همان شاخه را ببرد. شخصی فریاد زد: چه می‌کنی؟ الآن شاخه

می‌شکند و با سر به زمین می‌افتی! همان‌طور شد که آن مرد گفته بود. شاخه شکست و ملانصرالدین با سر روی زمین افتاد اما بلافاصله بلند شد و لباسش را تکان داد. یقه آن شخص را گرفت و گفت: این‌طور که معلوم است، تو از غیب خبر داری! پس باید بگویی من کی می‌میرم. آن شخص برای این که خودش را خلاص کند، گفت: هر وقت خرت دو بار پشت سر هم صدا کند، تو می‌میری. چند روز بعد که ملا برای آوردن هیزم با خرش به کوه رفته بود، چنین اتفاقی افتاد. ملا که به شدت ترسیده بود، فکر کرد مرده است و روی زمین دراز کشید. رهگذری او را در آن حال دید، گمان کرد، مرده است و عده‌ای را خبر کرد. آنها تابوت آوردند و ملا را برداشتند و روانه گورستان شدند. بین راه به رودخانه‌ای رسیدند. برای عبور از رودخانه، هر کس راهی را نشان می‌داد. وقتی بحث بالا گرفت، ملا از جایش بلند شد و با انگشت راهی را نشان داد و گفت: وقتی زنده بودم، از این راه می‌رفتم.

یکی بر سر شاخ، بُن می‌برید

خداوند بستان نگه کرد و دید

بگفتا که: این مرد بد می‌کند

نه با من که با نفس خود می‌کند

«قادرِ نسب»

ارتباط سالم و شاد

هر یک از ما از داشتن دوست یا همکار یا هم صحبت خوب و مهربان و فهیم لذت می‌بریم. این تمایل یقیناً در طرف مقابل ما هم وجود دارد. هیچ‌کس را نمی‌توان یافت که فردی بدخلق، عصبانی و دارای رفتار غیر محترمانه و خلاف عرف و آداب رایج در جامعه را تحمل کند.

بشری در ستون آداب اجتماعی می‌کوشد، برخی اصول بسیار ساده و در دسترس اما مهم و تأثیرگذار در روابط اجتماعی را به دوستان خود ارائه کند. شاید بعضی خوانندگان گرامی ماهنامه بگویند ما در این سن و سال و با کوله‌باری از تجربیات ارزنده زندگی، چه نیازی به شنیدن این نصیحت‌ها داریم! اما واقعیت این است که ما در عبور از زندگی پر شتاب کنونی، گاهی از

بدیهی‌ترین اصول رفتار با مردم غافل می‌شویم، بدون این‌که عمدی در کار باشد. بنابراین بد نیست، گاهی به خودمان یادآوری کنیم که رعایت نکردن بعضی از مسائل بسیار ریز و ظاهراً پیش پا افتاده، می‌تواند عزیزی را برنجاند یا دل دوستی را بشکند و جبران این امر به سادگی ممکن نیست. برای مثال، برخی از زوجها یا دوستان بر این باورند که یکی از نشانه‌های صمیمیت، این است که به راحتی به وسایل شخصی طرف مقابل دست بزنند، تلفن همراهش را کنترل کنند یا سر کیف او بروند اما این امر برای عده‌ای از مردم، ورود بی‌اجازه به حریم خصوصی تلقی می‌شود و ممکن است همین امر به یک بحران در روابط دو طرف تبدیل شود. اکنون به این نکات دقت کنید:

- * به نامه‌ها پاسخ دهید زیرا کسی منتظر پاسخ شماست.
- * به وسایل و اشیای متعلق به دیگران که در دسترس شما هستند، دست نزنید و بدون اجازه وارد حریم خصوصی افراد نشوید.
- * پرتوقع و از خود راضی نباشید و انتظار نداشته باشید، دیگران مطیع شما باشند یا احترام ویژه‌ای برایتان قائل شوند.

*** دادن هدیه به دیگران کار ارزنده‌ای است اما باید توجه داشت چه هدیه‌ای برای چه کسی مناسب است. برای مثال، گل سرخ مفهوم عشق را می‌رساند و باید بجا استفاده شود.**

*** در امر به معروف و نهی از منکر برای دیگران دقت کنید که توصیه‌های شما به صورت خصوصی باشد و از نهی کردن دیگران در جمع خودداری کنید. موقعی دیگران را از کاری نهی کنید که امکان تأثیرگذاری داشته باشد.**

*** آراسته و مرتب در جامعه ظاهر شوید و رفتار مناسبی با دیگران داشته باشید. رعایت بهداشت فردی و اجتماعی، احترام شما را نزد دیگران افزایش می‌دهد. پوشیدن لباس تمیز، استعمال بوی خوش، مسواک زدن، شستن مرتب دست و صورت و آراستگی، شما را به عنوان فردی مبادی آداب در جامعه مطرح می‌کند. توجه داشته باشید که آراستگی با سبک بودن تفاوت بسیاری دارد و نباید به بهانه شیک‌پوشی، فخرفروشی یا رفتار و ظاهر سبک و غیر متعارف را پیشه کرد.**

*** در برخورد با دیگران، مقید بودن به آداب «سلام» و «خداحافظی»، دوستی‌ها را عمیق‌تر می‌کند پس هرگز بدون سلام، با کسی همکلام نشوید و بدون خداحافظی، از او جدا نشوید هر چند مسأله‌ای برای شما پیش بیاید که خیلی مهم و فوری باشد. در این‌گونه موارد، می‌توانید خیلی سریع از طرف مقابل عذرخواهی و خداحافظی کنید.**

*** در تماس‌های تلفنی، سعی کنید دقیق باشید. اگر مطمئن شدید مزاحمتی در کار نیست، نام خود را بگویید و مشخصات طرف مقابل را بپرسید. مختصر و مفید صحبت کنید و از حاشیه رفتن خودداری کنید.**

*** در صحبت با دیگران، خود را مظلوم نشان ندهید و چهره واقعی خود را پنهان نکنید.**

*** اگر اشتباهی مرتکب شدید، زیاد سخت‌گیری نکنید بلکه به اشتباه خود اعتراف و عذرخواهی کنید.**

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

صد مزده محبت

صد حمد و ثنا مخصوص آفریدگاری که یکی است و یکتایی شایسته اوست! پروردگارا! صد شکر و هزار سپاس که سعادت خدمت را در سرنوشت افرادی رقم زدی که صد ماه پیش عزم خود را جزم کردند تا وارد جاده خدمت به نابینایان و کم بینایان شوند و در این مدت، سایه لطف خود را همواره بر سرشان گستردی.

دوستان گرامی، نابینایان و کم بینایان عزیز! صد سلام و هزار درود بر شما که آغوش خود را برای پذیرش ماهنامه بشری به عنوان یک عضو خانواده گشودید و این نشریه و همکارانش را با سیل محبت خود سیراب کردید.

خوانندگان محترم! مایه خوشبختی است که در کنار هم و با یاری خداوند به شماره ۱۰۰ ماهنامه رسیدیم در حالی که دستان بشری در دستان پر مهر شما قرار دارد. به همین سادگی ۱۰۰ ماه گذشت، شاید زمانی که سپری می‌شد، مشکلات و تنگناها شرایط را برای ما دشوار نشان می‌داد اما اکنون که در ایستگاه ۱۰۰ توقف کرده‌ایم و

به پشت سر نگاه می‌کنیم، می‌بینیم عمر این ماهنامه مانند عمر همه ما با سرعتی باور نکردنی می‌گذرد.

نخستین شماره از ماهنامه شامل این مطالب بود: چاق سلامتی مدیرمسئول، بحث حقوق معلولان که خانم الهام یوسفیان آن را تهیه کرده بودند، مطلبی درباره کوتاه نویسی خط بریل که به قلم خانم راضیه کباری تحریر شده بود، طنز و مطلب علمی اثر خانم صفا فاضلی، یک نکته یک تجربه و سفره‌خانه. از بین مباحثی که در این شماره مطرح بود، سخن سردبیر، طنز و یک نکته یک تجربه با تغییراتی تا کنون در بشری چاپ می‌شوند. علاوه بر همکارانی که نامشان برده شد و تا مدتی هم‌قدم بشری بودند، آقای ابراهیم کربلایی هم از شماره‌های نخست به جمع همکاران بشری پیوستند و طبق تجربه و تخصص خود وزنه ورزش را برداشتند و علاوه بر اینکه پایه ثابت بخش ورزشی ماهنامه بودند، بارها با تهیه ویژه نامه‌های ورزشی، همراهان بشری را در جمع ورزشکاران حاضر کردند. آقای کربلایی هنوز هم از قطار بشری پیاده نشده‌اند.

به تدریج که بشری قدم به قدم در راه انجام وظیفه اطلاع‌رسانی به نابینایان پیش می‌رفت، دوستان دیگری به این کاروان ملحق شدند و هر یک تا چند ایستگاه آن را همراهی کردند. سپس بشری را به نیروهای تازه نفس سپردند. اگر دقت کرده باشید در بسیاری از برنامه‌های رادیو و تلویزیون هنگام شروع سال جدید، افراد پشت صحنه را جلوی دوربین یا میکروفن می‌آورند تا شنوندگان و بینندگان بدانند برای تهیه یک برنامه چه کسانی بی‌صدا و پر انرژی فعالیت می‌کنند. اکنون ما هم می‌خواهیم بخش کوچکی از پشت صحنه ماهنامه را به شما نشان بدهیم تا دست‌کم تقدیر و تشکری از خیل عظیم یاوران بشری داشته باشیم.

آقای مرتضی هادیان بحث رایانه و فناوری را در چند شماره از ماهنامه مطرح کردند. آقای حسن بهمنی ستون طنز را با نام مستعار «ریزه‌پیزه» تقدیم کردند. آقای علیرضا سلامی چند قطعه شعر طنز تحفه آورده بودند. خانم نجمه ساداتی عضو کاروان تمدن شدند و به معرفی موزه‌ها و برخی جاذبه‌های گردشگری

کشور پرداختند. آقای رفیع رفیعی و خانم صابره بذرافشان هم مدت کوتاهی میهمان بشری بودند. خانم رقیه اشویی برای مدتی سبدهایی پر از جملات کوتاه و پر محتوای بزرگان را تقدیم خوانندگان گرامی کردند و گاهی هم دستبردی به کلماتورهای شیرین زدند. آقای مهدی فرجاللهی ما را با کاریکلماتور و تاریخچه آن آشنا کردند و خانم کوهستانی هم بارها با کاریکلماتورهای جذاب، تبسم را بر لبان همه نشانده. خانم ناهیدقادری نسب به عنوان یار همیشگی بشری با مطالب مختلفی از شعر سروده خود و اشعار زیبای شاعران پارسی‌گوی تا دلیشته‌های خویش یا داستان و مطالب گوناگون ادبی، اجتماعی و فرهنگی از مخاطبان بشری پذیرایی کردند. آقای عبد... دادخواه هم ضمن همکاری صمیمانه در امور مختلف، یک ویژه‌نامه رایانه نابینایان ارائه کردند. خانم فریبا نعیمی‌پور هم مراقب سلامت و تغذیه و بهداشت بشری بودند و علاوه بر ستون بهداشت و سلامت ماهنامه، چند ویژه‌نامه تخصصی در امور سلامت را هم پیشکش یاران بشری کردند و مسئولیت به روز کردن اخبار سایت

ماهنامه را هم بر عهده دارند. نزدیک دو سال است که خانم ایران پرنده با جملات مختصر و مفید، کاریکلماتور و سخنان از دل برآمده، تجربیات ارزنده خود را با کمال فروتنی در اختیار همه ما قرار دادند. البته نگاه تیزبین خانم سیده زهرا آرامی ویراستار ماهنامه را که سالهاست درست نویسی مطالب نشریه را زیر نظر دارند، ارج می گذاریم. آقای وحید ثابتی که حدود ۱۸ ماه است افتخار همکاری با ایشان را داریم، طراحی جلد ماهنامه ها و غرفه های بشری در نمایشگاه مطبوعات را به عنوان یکی از هزاران هنر خود به نمایش گذاشته اند. خانم الهه ثابتی با ذوق سرشار و سلیقه مثال زدنی خود ماهنامه را در امور مختلف بهره مند می کنند. خانم حمیده ایمانی هم سکان امور مالی را در دست دارند و به حساب و کتاب های مالی بشری سر و سامان می دهند. خانم مجیدی که امسال به بشری ملحق شده اند، در همه مراحل تهیه و چاپ و ارسال ماهنامه حضور فعال دارند. آقای یوسفی هم که معرف حضور همه هستند و به صورت شبانه روزی برای ماهنامه تلاش می کنند.

در این میان باید از کمک‌های دلسوزانه اما بی‌سر و صدای برخی مؤسسه‌ها، و نهادهای دولتی و غیر دولتی برای پیشرفت بشری تقدیر و تشکر کرد. در ابتدا و انتهای این فهرست، معاونت مطبوعاتی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، اداره کل مطبوعات و خبرگزاری‌های داخلی و تک‌تک کارکنان آنها قرار دارند. با توجه به اینکه معاونت مطبوعاتی نخستین مجوز انتشار یک نشریه برای نابینایان را به ماهنامه بشری اعطا کرد، از آن هنگام تا کنون هرگز «بشری» و ماهنامه «بچه‌ها بشری» را که در آستانه یک سالگی قرار دارد، تنها نگذاشته است. چاپ مهتاب به مدیریت آقای سعیدی و مجموعه لیتوگرافی نوید، نخستین دوستان بشری برای تهیه فیلم و زینک و چاپ جلد این نشریه بودند که نتایج ارزنده کمک‌های آنها همچنان در روند ترقی این ماهنامه مشهود است. آقای روایی‌نیا، مدیر چاپ امیراعلم در چاپ جلد نشریه سنگ تمام گذاشتند. طراحی کامپوگراف و آقای کیهانی مدت‌ها در طراحی جلد نشریه هنرنمایی کردند. مرکز فروش کاغذ پژمان و کاغذگلبرگ با توجه و دقتی مثال‌زدنی، بهترین کاغذهای موجود

در بازار را برای نشریه نابینایان در نظر گرفتند و نیت خیر خود را اینگونه به اثبات رساندند. شاید بتوان گفت، کارکنان اداره پست منطقه ۱۷ قدیمی‌ترین یاوران بشری هستند. این عزیزان که هرگز در هیچ محفلی نامی از آنان برده نمی‌شود، سال‌هاست که نشریه‌های شما خوانندگان گرامی را با کمال آرامش و صبر ارسال می‌کنند. اگر بخواهیم اعضای خانواده بزرگ نیکوکاران بشری را یک به یک نام ببریم، شاید در توان اندک ما نگنجد. صد البته زیاد بودن تعداد دوستان بشری مایه خرسندی است زیرا هزاران دوست کم است و یک دشمن زیاد.

آنچه به بشری رونق داد و ترازوی محتوای آن را سنگین کرد، علاوه بر هنرمندی همه افرادی که نام بردیم و دیگرانی که ممکن است نامشان از قلم افتاده باشد، همکاری خوانندگان گرامی بود که گهگاه چشمان بشری و مخاطبانش را به مطالب درخشان و ارزنده خود روشن می‌کردند. واقعیتی که بیان آن برای ما کمی تلخ است، اینکه ارتباط دوستان نابینا و کم‌بینا با این ماهنامه در سال‌های ابتدای تولد بشری بسیار نزدیک‌تر و صمیمانه‌تر بود زیرا

در اکثر شماره‌های ماهنامه، سفره‌خانه با نوشته‌های مخاطبان رنگ‌وبوی خاصی پیدا می‌کرد اما طی سال‌های اخیر کمتر از توجه شما عزیزان بهره‌مند شده‌ایم. نمی‌دانیم علت محرومیت بشری از این سعادت، کوتاهی و قصور ما بوده یا مشغله زیاد خوانندگان. به هر حال صدمین شماره از ماهنامه هم به شما تقدیم شد. بیش از ۸ سال در کنار شما و یاران گمنامی بودیم که اندیشه‌های نیک خود را با همت و اراده گره زدند تا خدمتی اندک را به محضر نابینایان و کم‌بینایان ایران تقدیم کنند. چند تن از نیکوکاران و یاران بشری اکنون و در جشن صدمین شماره ماهنامه در بین ما نیستند. به روان این عزیزان از جمله حاج‌ماشا... رضازاده، حاج‌ماشا... آقاجانزاده و خانم معصومه سرلک درود می‌فرستیم و بر این باوریم که خدمت ما به فرهنگ و عرصه مطبوعات، روح این مسافران دیار ابدیت را شاد و نام نیک ایشان را همواره زنده نگاه می‌دارد. امیدواریم شمعی که با همت یاران بشری در عرصه مطبوعات روشن شد، با اراده آهنین نابینایان فرهیخته، به چراغی فروزان تبدیل شود و نسل‌های پس از ما در صدمین سالگرد انتشار

بشری از خدمات ناچیز دست اندرکاران این ماهنامه به نیکی یاد کند.

«اطیابی»

الماس واژه‌ها

*** این ما هستیم که به دیگران می‌آموزیم، چگونه با ما رفتار کنند.**
*** آزادی به کسی هدیه نمی‌شود، شما خودتان باید آزادی را به دست آورید.**

*** قاطعیت را با رفتار خشک و خشونت آمیز مترادف نکنید.**
*** از به کار بردن عباراتی که شما را کم‌رو و حقیر معرفی می‌کند، خودداری کنید.**
*** از به کار بردن کلمه «شکست» در مورد خود و دیگران پرهیز کنید.**

*** به یاد داشته باشید، وقتی امور مطابق برنامه‌ریزی شما به نتیجه نمی‌رسد، شما شکست نخورده‌اید بلکه به نتیجه جدیدی رسیده‌اید.**

*** نظرات شما اهمیت زیادی ندارد، این عمل شماست که می‌تواند تغییرات شگرفی را در جهان به وجود بیاورد.**

- * احترام از موضع ضعف، شما را حتی نزد خودتان خوار می‌کند.
- * دانایان سکوت می‌کنند، با استعدادها گفت‌وگو می‌کنند و افراد نادان اهل مجادله‌اند.
- * بزرگ‌ترین جلوه نادانی انسان، نپذیرفتن دانش دیگران درباره چیزی است که خود او اطلاعی از آن ندارد.
- * توانایی‌های روحی هر کس، تابع انتظارات اوست.
- * بیشتر موفقیت‌ها نشان می‌دهند، افرادی به پیروزی می‌رسند که به سرعت تصمیم می‌گیرند و به ندرت در تصمیمی که اندیشمندانه گرفته‌اند، تغییر ایجاد می‌کنند.
- * خوشرویی، نشانه زیرکی است زیرا هنگامی که احساس شادی شکل می‌گیرد، این نشاط چندان قوی است که به دیگران نیز سرایت می‌کند و بهتر می‌توان هر نوع مشکلی را از سر راه برداشت.

«گردآوری: امیر مصلحت»

قلب و صدا

روزی استادی از شاگردانش پرسید: چرا وقتی عصبانی هستیم، داد می‌زنیم؟ چرا مردم هنگامی که خشمگین می‌شوند، با صدای

بلند حرف می‌زنند یا حتی فریاد می‌کشند؟ پس از دقایقی، یکی از شاگردان پاسخ داد: چون در آن لحظه، آرامش و خونسردی خود را از دست می‌دهند. استاد پرسید: این که آرامش‌مان را از دست می‌دهیم درست ولی چرا با این که طرف مقابل در کنار ما قرار دارد، داد می‌زنیم؟ آیا نمی‌توان با صدای ملایم صحبت کرد؟ چرا هنگامی که خشمگین هستیم، داد می‌زنیم؟ شاگردان هر کدام جوابی دادند اما پاسخ‌ها مورد قبول استاد واقع نشد. سرانجام استاد این‌گونه توضیح داد: هنگامی که دو نفر خشمگین می‌شوند، قلب‌های‌شان از یکدیگر دور می‌شود. آنها برای جبران این فاصله، مجبورند داد بزنند. هرچه میزان عصبانیت و خشم بیشتر باشد، این فاصله نیز بیشتر می‌شود و آنها مجبور خواهند شد، صدای‌شان را بلندتر کنند.

سپس استاد پرسید: می‌دانید، هنگامی که دو نفر عاشق هم باشند، چطور می‌شود؟ آنها داد نمی‌زنند بلکه به آرامی با هم صحبت می‌کنند چون قلب‌های‌شان خیلی به هم نزدیک است. استاد ادامه داد: وقتی عشق آن دو به یکدیگر بیشتر شود، چه اتفاقی می‌افتد؟

آنها حتی حرف معمولی را هم نمی‌گویند فقط در گوش یکدیگر نجوا می‌کنند و عشق‌شان باز هم بیشتر می‌شود. سرانجام، از نجوا کردن هم بی‌نیاز می‌شوند و فقط یکدیگر را نگاه می‌کنند. این هنگامی است که دیگر هیچ فاصله‌ای بین قلب‌ها نیست.

«مترجم: ناهید مؤمن‌خوانی، موفقیت»

روایتی از تاریخ

☺ دیوانگان بصره: بهلول بغدادی وقتی در بصره بود، او را گفتند: دیوانگان بصره را بشمار! گفت: تعداد آنان از شماره بیرون است اما اگر بگویند که عاقلان را بشمار، ایشان معدودی بیش نیستند.

☺ خلعت سلطان: سلطان محمود در روز عید، خلعت هر کس را تعیین می‌کرد. وقتی نوبت به طلحک رسید، گفت: پالانی بیاورید و به او دهید، مأموران چنان کردند. طلحک آن پالان را روی دوش گرفت و به مجلس سلطان آمد. گفت: ای بزرگان! عنایت سلطان در حق من بنده از اینجا معلوم می‌شود که به همه شما خلعت از خزانه داد و جامه خاص از تن خود بیرون آورد و بر من پوشاند.

☺ ندیم سلطان: روزی برای سلطان محمود که بسیار گرسنه بود، بادمجان بورانی آوردند. سلطان از آن غذا خوش‌اش آمد و گفت:

بادمجان طعام خوبی است! ندیم سلطان در مدح بادمجان بسیار سخن گفت. وقتی سلطان سیر شد، گفت: بادمجان چیز بسیار مضر است! ندیم باز درباره ضرر بادمجان سخنان بسیاری گفت. سلطان گفت: مگر تو نبودی که چند دقیقه قبل، از آن تعریف می‌کردی؟ ندیم گفت: من ندیم توام نه ندیم بادمجان. باید چیزی بگویم که تو خوشت بیاید نه بادمجان.

«لبخند با بزرگان: محمود برآبادی»

پرانرژی باشیم

تقویت انرژی و هشیاری از راه‌های ساده و عملی مانند این موارد امکان پذیر است:

- ◀ حداقل ۳ وعده در روز غذا بخورید. انرژی از دست رفته خود را با خوردن غذا طبق یک برنامه منظم جبران کنید.
- ◀ نوع دوستی و گذشت را تمرین کنید. با انجام کارهای خوب و لطف کردن در حق دیگران انرژی، شادی، سلامتی و احساس رضایت‌مندی را در وجود خود تقویت کنید.
- ◀ شب‌ها تا دیروقت تلویزیون تماشا نکنید یا پای اینترنت ننشینید، به جای آن بیشتر استراحت کنید.

◀ **حرکات کششی انجام دهید** وقتی احساس خستگی می کنید، از جا بلند شوید و بدن خود را به سمت بالا بکشید. خم شوید و انگشتان پای خود را لمس کنید. کمرتان را از این پهلو به آن پهلو بچرخانید و نرمش های کششی انجام دهید. برخی تمرین های یوگا نیز در کاهش خستگی و تقویت انرژی مؤثرند.

◀ **یک چرت کوتاه بزنید** خواب کوتاه نیمروز شما را شاداب می کند و اگر زود هنگام باشد، در خواب شبانه شما اختلال ایجاد نخواهد کرد.

◀ **مصرف قند را کاهش دهید** مصرف زیاد قند موجب نوسان انرژی در بدن و احساس ناتوانی و فرسودگی می شود.

◀ **سبک غذا بخورید** با کم کردن حجم وعده های غذایی و افزایش تعداد وعده ها احساس سستی و بی حالی پس از هضم یک وعده غذایی سنگین را نخواهید داشت.

◀ **غلات و غذاهای سرشار از انرژی مصرف کنید** غلات حاوی کربوهیدرات های مرکبی هستند که برای تجزیه شدن، به مدت زمان بیشتری نیاز دارند و تا ساعت ها انرژی شما را حفظ می کنند.

از جمله این خوراکی‌های سرشار از انرژی می‌توان به تخم آفتاب‌گردان، حبوبات، میوه، آبنمیه، تخم‌مرغ، ماست، مغزها و سبزیجات اشاره کرد.

◀ پروتئین خالص مصرف کنید غذاهای پروتئینه به احساس سیری طولانی مدت شما کمک می‌کند. همچنین مانع افزایش ناگهانی قند خون می‌شود و انرژی شما را حفظ می‌کند. پروتئین‌های خالص شامل ماهی و غذاهای دریایی است.

◀ مصرف قهوه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا را کاهش دهید اگرچه قهوه موجب افزایش ناگهانی انرژی می‌شود اما در نهایت، خستگی را به دنبال خواهد داشت. قهوه نباید از برنامه غذایی شما حذف شود اما مقدار مصرف روزانه آن نباید بیشتر از یک فنجان باشد.

◀ ویتامین‌های کافی مصرف کنید مطمئن شوید که به اندازه کافی ویتامین‌هایی مثل ویتامین C، D، سلنیوم، ریبوفلاوین، نیاسین و گروه ویتامین B را مصرف می‌کنید.

◀ از عطر درمانی و بخور غافل نشوید در عطر درمانی از روغن‌های خاص گیاهی برای تحریک مغز از طریق اعصاب بویایی

استفاده می‌شود. این روغن‌ها می‌توانند به آب وان حمام افزوده شوند یا از آنها برای ماساژ بدن و بخور استفاده کرد. از جمله گیاهانی که به هشیاری و رفع خستگی کمک می‌کنند، دارچین، نعنا، رزماری، ریحان و فلفل سیاه است. عطر مرکبات را نیز امتحان کنید.

◀ از رساندن آب زیاد به بدن خود دریغ نکنید آب فراوان بنوشید زیرا کم‌آبی، حجم خون را کاهش می‌دهد و موجب خستگی می‌شود. نوشیدن آب فراوان نیاز به دفع را افزایش می‌دهد و دفع مکرر ادرار به بیدار ماندن شما در زمانی که نیاز به هشیاری بیشتر دارید، کمک می‌کند.

«سولماز فروتن. موفقیت»

اطلاعات رنگی

رنگ‌ها هم مانند هر پدیده دیگری برای خود دنیایی بزرگ و پر رمز و راز دارند. این که هر رنگ از نظر روانی چه احساسی را در انسان برمی‌انگیزد، یک علم پیچیده و گسترده است. از آنجا که انسان یک موجود اجتماعی است و همواره تمایل دارد در جمع به بهترین شکل ممکن ظاهر شود و با مردم ارتباط نزدیکی داشته

باشد، برای رنگ‌ها به عنوان یک ابزار مهم ارتباطی در زندگی خود اولویت خاصی قائل است. همه مایلیم در انتخاب و هماهنگ کردن لباس، کفش، وسایل خانه یا دفتر کار و تزئینات منزل، رنگ‌های زیبا و جذاب و مناسب را طوری در کنار هم قرار دهیم که هم برای خود و طرف مقابل چشم‌نواز باشد و هم با عرف جامعه مطابقت داشته باشد. به این اطلاعات رنگی دقت کنید:

رنگ‌های سرد شامل آبی، سبز، نقره‌ای و فیروزه‌ای، رنگ‌هایی آرامبخش هستند و رنگ‌های گرم شامل قرمز، صورتی، زرد، طلایی و نارنجی، نشان دهنده احساسات مختلف از خوشبینی محض تا خشونت شدید هستند. رنگ قرمز، فشارخون را بالا می‌برد. رنگ سبز باعث آرامش می‌شود، به همین دلیل در اتاق‌های عمل از رنگ سبز استفاده می‌شود. رنگ آبی، نشانه قدرت، صلح و هوش است و مردان بیش از زنان به رنگ آبی علاقه دارند. خانم‌ها رنگ‌های سرد را ترجیح می‌دهند. به همین دلیل رنگ فیروزه‌ای (ترکیب دو رنگ سرد سبز و آبی) مورد علاقه خانم‌هاست. این رنگ نماد پیچیدگی، فرهیختگی و قدمت است.

رنگ ارغوانی (بنفش تیره)، رنگی باشکوه و رمز آلود به حساب می آید. به همین دلیل این رنگ مورد علاقه خانمهاست و آقایان از آن دوری می کنند. رنگ های ترکیبی (سرد با گرم) مانند ارغوانی، سوسنی، بنفش و مانند آنها آرامبخش و مهیج هستند. رنگ های خنثی شامل قهوه ای، بژ، شیری، خاکستری، سیاه و سفید باعث می شوند انسان به رنگ های دیگری که در کنار آنها قرار گرفته اند، توجه خاص نشان دهد. بعضی از انواع سیاه، قهوه ای برنزی، طلایی و بژ رنگ گرم محسوب می شوند در حالی که سفید، شیری، نقره ای و خاکستری، رنگ های سردتری به حساب می آیند.

در جمع آذری ها

استان آذربایجان غربی، جاذبه های گردشگری و طبیعی فراوانی دارد که در این شماره از ماهنامه به ۳ مورد از آنها اشاره می کنیم:

دریاچه مار می شو این دریاچه طبیعی در حدود ۴۵ کیلومتری غرب ارومیه واقع شده و به دلیل زیست انواع آبزیان مانند ماهی قزل آلا محل مناسبی برای صید ماهی است. آب این دریاچه از

چشمه‌های طبیعی و نزولات جوی تأمین می‌شود.

حجاری‌های خان‌تختی این حجاری‌ها روی قطعه سنگی صاف در ۷۶ کیلومتری جاده ارومیه سلماس و در روستایی به نام «خان تختی» واقع شده است. در این کتیبه، مردی بر اسب راهوار سوار است که لباس او و افراد همراهش مشابه لباس مردان دوره ساسانی است.

کاخ باغچه جوق این کاخ در روستای «باغچه جوق» در نزدیکی ماکو واقع شده و از عمارت‌های باشکوه تاریخی استان است. این بنا به دستور «اقبال السلطنه» سردار مظفرالدین‌شاه قاجار بنا شد. کاخ دارای هشتی ورودی و حصار درونی، ساختمان اصلی، ساختمان سنگی و ساختمان‌های گلخانه، حمام، انباری و نگهبانی است. مهم‌ترین قسمت کاخ، تالار مرتفع و آینه‌کاری شده حوضخانه است که ویژگی‌های معماری ایرانی و معماری فرنگی را در کنار یکدیگر در خود جای داده است. در نمای بیرونی کاخ، سنگ مرمر با نقوش گل و بوته، شمشه‌های گچی، مجسمه‌های حیوانات، فرشته و انسان، ستون‌های گچبری شده و نرده‌های

چدنی به چشم می خورد. در حال حاضر این کاخ به عنوان کاخ موزه اشیا و لوازم زندگی سردار ماکو مورد بازدید علاقه‌مندان است و از اتاق‌های طبقه همکف به عنوان موزه اشیای تاریخی و مردم‌شناسی استفاده می‌شود.

«مسعود سنوبری»

لطیفه‌های ازدواج

❶ مردی دوستش را که تازه ازدواج کرده بود، در ایستگاه راه‌آهن دید. گفت: به به، آقای داماد، کجا تشریف می‌برید؟
داماد: می‌خوام برم ماه عسل. مرد: پس عروس خانم کجاست؟
داماد: او را نمی‌برم، بالاخره یک نفر باید تو خونه بمونه که دزد اثاثیه را نبره!

❷ مادر دختر به خواستگار: شما قسم می‌خورید که تا حالا زن نگرفتید؟ خواستگار: بله خانم، به جون دوتا بچه‌هام تا به حال زن نگرفتم!

❸ مردی به خواستگار دخترش گفت: بینم جوون، در دختر من چی دیدی که به خواستگاری آمدم؟ خواستگار: در دختر شما هیچی ولی در حساب بانکی شما یه چیزایی دیدم!

❶ جوانی برای خواستگاری به خانه دختری رفت. پدر دختر که پیر و ثروتمند بود، گفت: بی‌تعارف به شما بگویم که اگر به طمع اموال من می‌خواهی دخترم را بگیری، باید بدانی که حتی یک شاهی هم به او نمی‌رسد، مگر بعد از آن که من بمیرم. جوان گفت: حضرت آقا، ناراحت نباشید، من صبر می‌کنم!

❷ دختری با خوشحالی به پدرش گفت: آقای می‌خواهد برای خواستگاری من نزد شما بیاید. پدر پرسید: در ماه چقدر درآمد دارد؟ دختر: اتفاقاً او هم در مورد شما، همین سؤال را از من پرسید!

❸ کارمندان دفتر ثبت ازدواج برای صرف ناهار از اتاق بیرون رفته و این کاغذ را روی در ورودی دفتر نصب کرده بودند: تا یک ساعت دیگر دفتر تعطیل است. از این فرصت استفاده کرده و بیشتر فکر کنید. اگر باز هم سر عقل نیامدید، آن وقت مراجعه کنید.

کلماتورهای اسفندی

♣ خودنویسم را از واژه‌ها پر می‌کنم.

♣ روزگار شب، سیاه است.

❀ قلبم یک در میان برای خودم و دیگران می‌زند.
 ❀ در زمستان پوست موز را نمی‌کنم چون می‌ترسم سرما بخورد.
 ❀ شیشه عمر ماهی، همان تُنگ آبش است.
 ❀ از سفیدی برف در شب دریافتم که سیاهی شب، رنگ پس نمی‌دهد.
 ❀ با دسته گل به استقبال میکروبی که تازه وارد بدنم شده بود
 شتافتم.
 ❀ ساعت خراب شده، یک بار می‌گوید تیک و دو بار می‌گوید تاک.
 ❀ قفسی که در نداشته باشد، آزادبخواه است.
 ❀ برای این که تا بهشت پیاده نروم، وصیت کردم مرا با اتومبیل به
 خاک بسپارند.
 ❀ اگر پاندول ساعت داخل قفس شیشه‌ای قدم نزند، حوصله‌اش
 سر می‌رود.
 ❀ روح هنگام صعود، ترمزش برید و با آسمان تصادف کرد.
 ❀ برای آنکه مجازاتم سبک‌تر شود، با دست مصنوعی جیب
 اشخاص را می‌زنم.
 ❀ برای اینکه واژه‌ها فرار نکنند، هرگز دهانم را باز نمی‌کنم.

♣ هیچ جنایتکاری به اندازه قلبم با خون سر و کار ندارد.
♣ برای بادکنک امکان ندارد «یک سوزن به خودش بزند و یک جوالدوز به دیگری».

♣ پرنده وقتی اسیر می‌شود، فکرش پرواز می‌کند.
♣ درخت، سیگار برگ می‌کشد.
♣ در شب بارانی، قطرات باران خیلی به هم تنه می‌زنند.
♣ برای گربه تحقیرآمیز است که با «مرگ موش» خودکشی کند.
«پرویز شاپور»

گوشت، انتخاب تا فریز

انتخاب صحیح گوشت قرمز، سفید و ماهی، مهم‌ترین نکته برای حفظ کیفیت و ارزش غذایی آن در مدت نگهداری در فریزر است. برای انتخاب صحیح گوشت به این نکات دقت کنید:

* گوشت انتخاب شده نباید نیاز به پاک کردن زیاد داشته باشد. چربی گوشت باید در حد استاندارد باشد. کاهش مدت زمان خرید تا فریز کردن، باعث می‌شود ماده غذایی با کیفیت بهتری وارد فریزر شود. بنابراین باید انواع گوشت سریعاً فریز شود.

*** مواد گوشتی پاک و بسته بندی شده که یخ زده نیستند، به خرید مواد گوشتی بسته بندی نشده، ارجحیت دارند هر چند قیمت شان بالاتر باشد.**

*** برای انتخاب انواع گوشت باید به رنگ، بو و وضعیت ظاهری آن توجه کرد. رنگ گوشت قرمز باید صورتی یا قرمز کم رنگ و بدون کبودی یا رگه های بنفش باشد. گوشت سفید هم باید صورتی مایل به سفید باشد و هیچ گونه کبودی، زرد شدگی یا تغییر رنگ در آن دیده نشود. شفافیت فلس، چشم و پوست ماهی و سفت بودن گوشت آن بویژه در ناحیه شکم، نشان دهنده سلامت ماهی است. اگر از انواع گوشت ها و ماهی، بوی ترشیدگی (بویی شبیه سرکه) و بوی تند چربی به مشام برسد، کیفیت نامناسب آن را نشان می دهد.**

*** انتخاب گوشت با کیفیت بالا باعث می شود، ارزش غذایی آن در طول فریز کردن حفظ شود و هنگام پختن بهتر و سریع تر پخته شود. گوشت ها نیازی به آنزیم بَری ندارند. فریز کردن مواد غذایی گوشتی، خود به خود باعث توقف فعالیت آنزیم های موجود**

در آنها و نیز توقف فعالیت باکتری‌ها، کپک‌ها و قارچ‌ها می‌شود.
* پاک کردن، شستن و سپس بسته‌بندی مناسب انواع گوشت،
سه نکته مهم در روند نگهداری مناسب مواد گوشتی در فریزر
محسوب می‌شود.

بعد از خرید گوشت باید آن را با دقت تمیز کنیم. جدا کردن
چربی گوشت قرمز، جدا کردن پوست مرغ و تمیز کردن شکم ماهی
و کندن فلس آن اصلی‌ترین کار در پاک کردن گوشت است.
هنگامی که کار پاک کردن گوشت به پایان رسید، نوبت به شستن
می‌رسد. برای شستن باید از آب ولرم استفاده کرد تا به بافت و
کیفیت مواد گوشتی آسیب نرسد. یک ربع تا ۲۰ دقیقه بعد از
شست‌وشو، باید صبر کنیم تا آب گوشت کاملاً گرفته شود. مرحله
بعد، تقسیم گوشت است. بهتر است، ماهی به صورت قطعه نشده و
گوشت قرمز و مرغ به اندازه‌ای که در زمان پخت غذا به آن نیاز
داریم، قطعه شوند. گوشت‌های خورشی باید به اندازه مورد نیاز
قطعه شوند و مرغ هم برای استفاده کبابی یا قیمه قطعه تقسیم
شود.

برای بسته‌بندی، از کیسه‌های پلاستیکی ضخیم یا کیسه‌های ایجاد کننده خلأ استفاده کنید. کیسه ایجاد کننده خلأ، کیسه‌ای با در زپپی است که با بستن زیپ آن، هیچ هوایی داخل بسته نمی‌ماند. نبودن هوا باعث می‌شود کیفیت و ارزش غذایی آن بهتر حفظ شود. اگر هنگام بسته‌بندی گوشت، کیسه فریزر به هر دلیل آسیب دید، لازم است آن را عوض کنید. کیسه فریزر نباید هیچ‌گونه منفذی داشته باشد. قطعه‌های گوشت را به تعداد مورد نیاز در هر بسته بگذارید چون مواد غذایی خارج شده از فریزر، به هیچ وجه نباید دوباره به فریزر باز گردانده شوند. نباید بسته‌های گوشت، مرغ و ماهی را که از فروشگاه‌ها می‌خرید، به همان شکل فریز کنید چون پوشش پلاستیکی روی آنها بسیار نازک است و باعث می‌شود، رطوبت طبیعی ماده غذایی از بین برود. مواد غذایی داخل این بسته‌ها شسته و بهداشتی نیست و باعث آلودگی فریزر می‌شود و آلودگی آنها به مواد غذایی دیگر هم منتقل می‌شود.

نمک سفره

نمک طعام به دو شکل مختلف دریایی و سنگ نمک در طبیعت وجود دارد. نمک در کارخانه تصفیه و بسته بندی می‌شود. اگر قرار باشد به نمک ید اضافه کنند، پیش از شروع بسته بندی نهایی، ید را روی نمک اسپری می‌کنند تا به خوبی با کریستال‌های آن ترکیب شود. کمبود ید در بدن ناشی از کم کاری غده تیروئید باعث تورم گلو می‌شود. ضمن این که علائم دیگری مانند خستگی و خواب‌آلودگی را برای فرد ایجاد می‌کند. یکی از راه‌های کاهش شیوع گواتر، مصرف مواد غذایی حاوی ید است. از آنجا که ید در ماهی و سایر غذاهای دریایی به مقدار بسیار زیاد موجود است و سرانه مصرف آبریان در بین مردم ایران در سطح پایین قرار دارد، افزودن ید به نمکی که هر روز از سوی خانواده‌ها مصرف می‌شود، راهی برای کم کردن موارد ابتلا به گواتر در کشور محسوب می‌شود. هرچه میزان ید نمک کمتر باشد، شوری آن هم پایین‌تر می‌آید. به همین دلیل استفاده از نمک‌های یددار، نسبت به

نمک‌های ساده ارجحیت پیدا می‌کند زیرا شوری ید باعث مصرف کمتر نمک در غذاها می‌شود.

نمک را می‌توان در هر ظرفی ریخت و در هر مکان خشک و بدون رطوبت نگهداری کرد. نور و حرارت هم تأثیر چندانی بر نمک ندارد. این روزها استفاده از نمک‌های پتاسیم به جای نمک‌های سدیم بین کسانی که رژیم غذایی کم نمک دارند یا فشارخون‌شان بالاست، رواج پیدا کرده است. این افراد گمان می‌کنند جایگزین شدن سدیم با پتاسیم، باعث از بین رفتن زیان‌های نمک می‌شود و می‌توانند بدون دغدغه هرچه دل‌شان خواست نمک بخورند اما این تفکر درست نیست. شاید مصرف نمک پتاسیم برای افرادی که دچار فشارخون بالا هستند، بد نباشد اما اگر همین نمک پتاسیم به میزان نامتعادل مصرف شود و ذائقه بیمار را شور کند، مشکلات متعددی برای او بوجود خواهد آورد.

«دکتر محمدحسین عزیزی. سلامت»

نارگیل

نارگیل درختی از تیره نخل‌ها است که در تمام ایام سال دارای میوه است. میوه آن سفت و پوشیده از الیاف است. زیر الیاف، پوسته سخت و استخوانی میوه قرار دارد. پس از شکستن پوسته سخت، مغز میوه که همان قسمت خوراکی آن است، پیدا می‌شود. این مغز به صورت یک حفره توخالی است که در داخل آن، مایعی بی‌رنگ به نام «آب نارگیل» وجود دارد. این آب دارای خاصیت ملین است. درخت نارگیل مخصوص مناطق گرم است و در کشورهای آفریقایی، هند، سریلانکا، فیلیپین و منطقه هندوچین پرورش داده می‌شود. درخت نارگیل در چاه‌بهار ایران نیز کاشته می‌شود.

نارگیل تازه، میوه‌ای با طبیعت گرم است و نارگیل خشک شده، طبیعتی گرم‌تر و خشک‌تر از تازه آن دارد. نارگیل سرشار از مواد چربی، املاح معدنی، ویتامین‌های A و B و دارای اسید آمینه و آنزیم‌های مختلف است. نارگیل برای تقویت عمومی بدن مصرف

می‌شود و برای درمان فلج اعضای بدن اثر زیادی دارد. این میوه که دیر هضم و چاق کننده است باعث تقویت عضلات و موی سر و تسکین درد می‌شود. شیر نارگیل، ضد اسهال است. میوه نارس نارگیل فاقد مغز است ولی درون حفره آن، مایعی شیری رنگ با طعم کمی شیرین و مطبوع وجود دارد که به نام «شیر نارگیل» معروف است. طبیعت شیر نارگیل، کمی گرم و مرطوب کننده بدن است. از مغز نارگیل بر اثر فشار و گرما ماده روغنی سفیدرنگی به نام «کره نارگیل» گرفته می‌شود. این ماده چرب شبیه کره گاوی است. از این کره در تهیه صابون و شمع استفاده می‌شود و در صورت تصفیه شدن، مصرف تغذیه‌ای نیز دارد.

«علی اکبر رادپویا»