

بشری



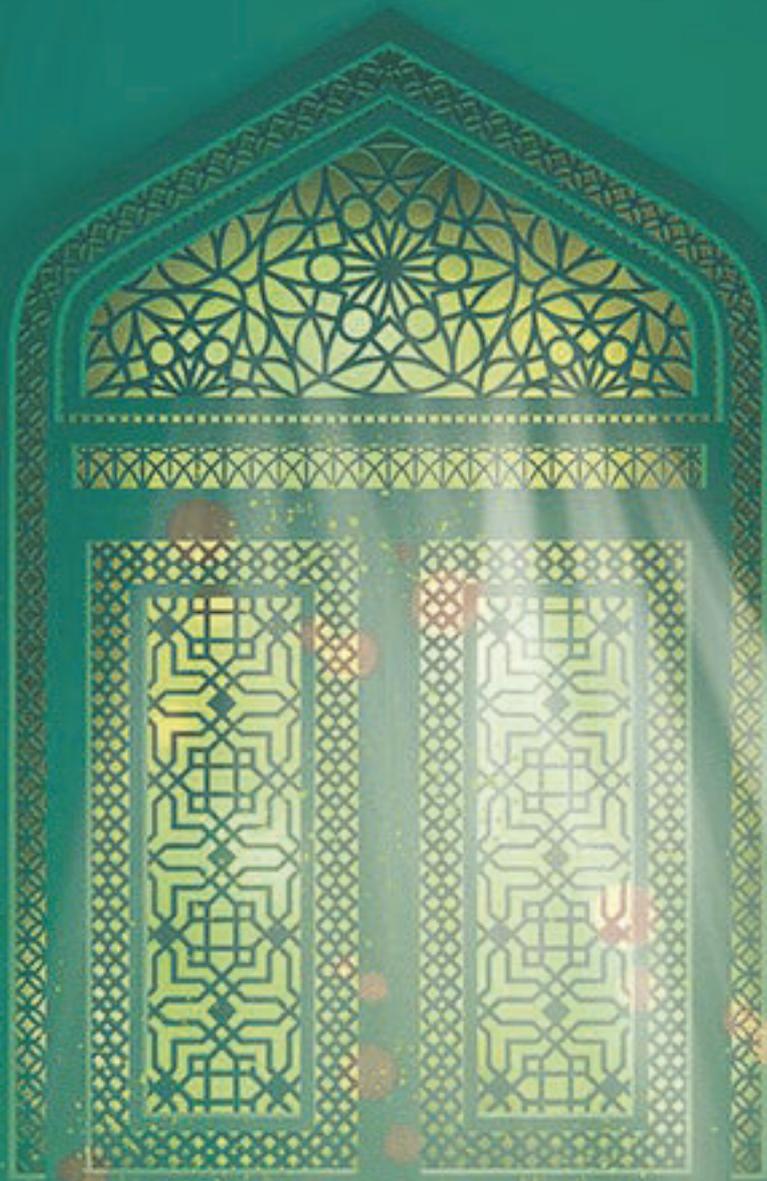
علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

● شماره ۱۵۱

● خرداد ۹۶

● شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه تابستانیان و کم بینایان در خاورمیانه



در میهمانی بندگی بخوانید

- ۲ باور کنیم زود می‌گذرد!
- ۴ فضیلت سوره شب
- ۵ درس‌هایی از شاه مردان
- ۶ گنهکار کجاست؟
- ۷ رنج‌های علم آفرین
- ۸ میهمان داری خدا
- ۹ با تجربه‌ها گفته‌اند
- ۱۰ کلاه فروش و میمون‌ها
- ۱۲ پیش به‌سوی آرامش
- ۱۳ ارزش علم با عمل
- ۱۵ جامه آزادگی
- ۱۶ در رستوران
- ۱۹ صیاد موش
- ۲۱ نویسنده فقرا
- ۲۱ گلگشت در ایلام
- ۲۳ تفاوت اثر انگشت
- ۲۵ کاهش وزن و رژیم غذایی
- ۲۶ تشخیص کمبود آب در بدن
- ۳۰ گل و گلاب
- ۳۱ پندهای سفری
- ۳۳ لبخند بهلولی

باور کنیم زود می‌گذرد!

انگار همین دیروز بود که هلال ماه رمضان با جلوه‌گری در آسمان شعبان، نوید آغاز میهمانی بندگی را بر مأذنه‌ها ندا داد. دست از غذای جسم شستیم تا روحمان را با لقمه‌های ایمان تغذیه کنیم و با جرعه‌های اطاعت سیراب سازیم. روزهای اول ماه، صرف آزمودن جسم شد تا دیدن و نخوردن را بیاموزد. هفته دوم را با شادی میلاد سبط اکبر، امام حسن (ع) به پایان رساندیم و آماده شدیم تا در هفته سوم، بر سجاده قدر بنشینیم و در تعیین مقدرات یک‌سال آینده خود سهیم شویم. سپس شمارش معکوس روزهای دهه سوم میهمانی عشق، قلب‌هایمان را از آمیزه غم و شادی پر کرد. غم پایان یافتن فرصت کوتاه شرکت در جشنواره عبادت و شادی چشیدن طعم شیرین عید فطر و امید به دریافت نمره قبولی در آزمون رمضان.

به همین سادگی ماه رمضان و یازده ماه دیگر، از پی یکدیگر آمدند و رفتند و باز فرش قرمز برای میهمانان خاص پروردگار گسترده شد اما اکنون که بار دیگر دعوتنامه میهمانی صیام به

نشانی منزل همه ما ارسال شده و میزبان مهربان، دست‌های لطف را گشوده تا تک تک مدعوین را در آغوش رحمت خود بگیرد، حرفی نگفته و اندوهی تلخ بر قلبم چنگ می‌زند که در ماه صیام گذشته چه کردم؟ و در روزهای پس از آن چه بهره‌ای از توشه روزه بردم؟ و برنامه‌ام برای رمضان امسال چیست؟ اطمینان دارم این تنها سخن من نیست و بسیاری از راهیان کوی رمضان، با چنین غم بزرگی دست و پنجه نرم می‌کنند زیرا احساس می‌کنند همان هستند که بودند و تغییری که آرزوی تحقق آن را در ماه مبارک داشتند، در اندیشه، گفتار و رفتار آنها روی نداده است.

کاش به این باور برسیم که پراندن یک گنجشک، ترساندن یک گربه، له کردن گل‌های روئیده در لابه‌لای علف‌های سبز، چیدن یک گل یاس به بهانه بوی خوش آن هم روزه را باطل می‌کند. کاش به این یقین برسیم که ناامید کردن فردی درمانده، رساندن غبار غم به قلب انسانی بی‌پناه، چشاندن شوری اشک بر لب‌های کودکی یتیم یا مادری بی‌یاور، فرو کردن وجدان تن‌پرور در آب بی‌تفاوتی و باقی ماندن بر گناه نابخشودنی

بی‌مسئولیتی تا اذان صبح، همه و همه جزو مبطلات روزه هستند هر چند در رساله‌ها نامی از آنها برده نشده باشد.

چه فرقی می‌کند زمان، ماه رمضان باشد یا خرداد؟ هر روز که دستی را گرفتیم، دلی را به دست آوردیم، اشکی را پاک کردیم، روز اثبات بندگی ماست. دوستان گرامی! بیایم امسال بجای محدود کردن روزه به نخوردن و نیاشامیدن، روزه روح و روان هم بگیریم! روزه‌ای با پرهیز از قضاوت دیگران، پرهیز از دروغ، ریا، تهمت، دورویی، نیرنگ، کینه و باز هم از کینه و گرنه در طول هزاران سال زندگی بشر روی کره خاکی، انسان‌هایی آمده و رفته‌اند که بسیار گرسنگی کشیده ولی هرگز نام آنان در فهرست روزه‌داران واقعی ثبت نشده است.

[[سپیدار]]

فضیلت سوره شب

سوره لیل به معنای شب، نود و دومین سوره قرآن کریم، مکی و دارای ۱۱ آیه است.

در حدیثی از رسول خدا (ص) آمده است: «هر کس سوره لیل را قرائت کند، خداوند به اندازه‌ای به او نعمت عطا می‌کند تا

راضی شود و او را از سختی و تنگی عافیت می‌بخشد و کارها را بر او آسان می‌کند.»

امام صادق (ع) فرمودند: «هر که سوره لیل را در روز یا شب قرائت کند، تمام اعضای بدنش بر اعمال نیک او شهادت می‌دهند و خداوند شهادت ایشان را می‌پذیرد و به بهشت رهنمون می‌شود.»

درس‌هایی از شاه مردان

امام علی (ع) اصول زندگی همراه با ایمان را در سه گام خلاصه فرمودند: «گام اول، دنیا دو روز است: روزی با تو و روز دیگر علیه تو. روزی که با توست مغرور مشو و روزی که علیه توست نا امید مشو زیرا هر دو پایان پذیر هستند. گام دوم، بگذارید و بگذرید! ببینید و دل نبندید! چشم بیندازید و دل نبازید که دیر یا زود باید گذاشت و گذشت. گام سوم، اشک‌ها خشک نمی‌شوند مگر بر اثر قساوت قلب‌ها! و قلب‌ها سخت و قسی نمی‌شوند مگر به سبب زیادی گناهان!»

امیر مؤمنان (ع) فرمودند: «چهار چیز برای چهار مقصد دیگر

آفریده شده‌اند: مال برای خرج کردن در نیازهای زندگی نه
برای نگهداری؛ علم برای عمل کردن به آن نه برای جدال و
کشمکش و بحث؛ انسان برای بندگی و اطاعت از خدا نه
خوشگذرانی و معصیت؛ دنیا برای جمع‌آوری توشه آخرت نه
غفلت از آخرت و آباد ساختن دنیا.»

حضرت علی (ع) فرمودند: «در شگفتم از کسی که خانه نابود
شدنی دنیا را آباد می‌کند اما جایگاه همیشگی آخرت را از یاد
برده است.»

گنهکار کجاست؟

آنکه از فرط گنه ناله کند زار کجاست؟
آنکه ز اغیار برد شکوه بر یار کجاست؟
آمده بر بام فلک باز ماه رمضان
می‌زند بانگ، منادی که گنهکار کجاست؟
سفره رنگین و خدا چشم به‌راه من و توست
تا که معلوم شود طالب دیدار کجاست؟
بار عام است خدا را به ضیافت بشتاب

تا نگویی که در رحمت دادار کجاست؟
مرغ شب نیمه شب دیده به ره می گوید
سوز دل ساز بود دیده بیدار کجاست؟
ماه رحمت بود ای ابر خطاپوش بار
تا نگویند که آن وعده ایثار کجاست؟
حق به کان گرمش طرفه متاعی دارد
در و دیوار زند داد خریدار کجاست؟
آن خدایی که رحیم است و کریم است و غفور
گوید ای سوته دلان عاشق دلدار کجاست؟
من ژولیده به آوای جلی می گویم
آنکه با توبه ستاند سپر نار کجاست؟

«ژولیده نیشابوری»

رنج‌های علم آفرین

خانواده‌اش او را با ادبیات آشنا کردند اما عشق بی حد او به ریاضی باعث شد تا در ۱۱ سالگی در حساب دیفرانسیل و انتگرال، صاحب نظر شود. دوران نوجوانی او در سایه حمایت پدر ثروتمندش به علم آموزی گذشت اما وقوع انقلاب کبیر

فرانسه و اعدام پدر و چند عضو دیگر خانواده، شور و شوق زندگی را در دل او از بین برد زیرا او را به دیدن صحنه مرگ پدرش بردند. وی بر اثر این حادثه، چنان دچار افسردگی شد که یک سال دست به هیچ کاری نزد و تا پایان عمر با پریشانی و افسردگی زندگی کرد.

تنها کسی که تا حدودی باعث آرامش او شد، همسرش بود. تولد فرزندشان نیز کانون خانوادگی را گرم تر کرد اما چهار سال بعد با مرگ زن جوان، او به گوشه تنهایی و مطالعات خود پناه برد و توانست قواعد اولیه الکترومغناطیس را اثبات کند. ۴۵ سال بعد از درگذشت او، کنگره بین المللی فیزیکدانها واحد شدت جریان الکتریسیته را به افتخار او «آمپر» نامیدند. **[[ناهیید قادری نسب]]**

میهمان داری خدا

گویند کافری از ابراهیم (ع) طعامی خواست. ابراهیم (ع) گفت: «اگر ایمان بیاوری، تو را میهمان کنم و طعام دهم.» کافر پیشنهاد او را نپذیرفت و رفت. خداوند تعالی وحی فرستاد: «ای ابراهیم! ما هفتاد سال است که این کافر را روزی می دهیم.

اگر تو یک شب، او را غذا می‌دادی و از دین او نمی‌پرسیدی،
چه می‌شد؟»

ابراهیم (ع) در پی آن کافر رفت و او را باز آورد و طعام داد. کافر گفت: «چه شد که از حرف خود برگشتی و برایم سفره گستریدی؟» ابراهیم (ع) ماجرا را باز گفت. کافر گفت: «اگر خدای تو چنین کریم و مهربان است، پس دین خود را بر من عرضه کن تا ایمان بیاورم.»

(اگر بندگان که از من روی می‌گردانند، می‌دانستند چقدر آنان را دوست می‌دارم، از شوق می‌مردند. حدیث قدسی)
[[صابر قاسمی]]

با تجربه‌ها گفته‌اند

* همه می‌خواهند بدانند که دوست داشته می‌شوند و قدرشان دانسته می‌شود. پس حتماً به عزیزان‌تان بگویید که دوست‌شان دارید. شاید هرگز متوجه نشوید که چقدر نیاز به شنیدن این سخن دارند.

* گریستن همیشه نشانه ضعف نیست همه ما هنگامی که متولد شدیم، گریه کردیم. بعضی گریه‌ها مانند گریه تولد، نشانه این

است که زنده‌ایم!

*** کسانی را که باعث ناامیدی شما می‌شوند سرزنش نکنید.**

خودتان را سرزنش کنید که بیش از حد از آنها انتظار دارید.

*** گاهی خدا برای حفاظت از شما، کسی را از زندگی‌تان حذف**

می‌کند اصرار به برگشتش نکنید!

*** زندگی کوتاه نیست، مشکل اینجاست که ما زندگی را دیر**

شروع می‌کنیم.

*** خانواده، همیشه همخون بودن نیست؛ خانواده یعنی افرادی**

در زندگی‌تان که خواهان حضور شما در زندگی‌شان هستند،

آنها که شما را همان‌گونه که هستید می‌پذیرند. کسانی که

حاضرند هر کاری بکنند تا لبخند را بر لب‌تان ببینند و کسانی که

در هر شرایطی دوست‌تان دارند.

«گردآوری: ایران پرنده»

کلاه فروش و میمون‌ها

مردی کلاه فروش که از جنگلی می‌گذشت، تصمیم گرفت زیر

درختی استراحت کند. پس کلاه‌ها را روی زمین گذاشت و

خوابید. وقتی بیدار شد، کلاه‌ها نبود. بالای سرش را نگاه کرد،

چند میمون را دید که کلاه‌ها را برداشته‌اند. در حال فکر کردن برای پس گرفتن کلاه‌ها، سرش را خاراند و دید میمون‌ها همان کار را کردند. او کلاه را از سرش برداشت، میمون‌ها هم از او تقلید کردند. به فکرش رسید کلاهش را روی زمین پرت کند. وقتی این کار را کرد، میمون‌ها هم کلاه‌ها را انداختند. او همه کلاه‌ها را جمع کرد و رفت.

سال‌ها بعد، نوه او هم کلاه فروش شد. پدربزرگ این داستان را برای نوه‌اش تعریف کرد و گفت که اگر چنین وضعیتی برایش پیش آمد، چگونه برخورد کند. یک روز که نوه از همان جنگل می‌گذشت، در زیر درختی استراحت کرد. همان ماجرای پدربزرگ برایش اتفاق افتاد. او سرش را خاراند و کلاهش را برداشت، میمون‌ها هم همان کار را کردند. وقتی او کلاهش را روی زمین انداخت، میمون‌ها از او تقلید نکردند. یکی از میمون‌ها از درخت پایین آمد، کلاه او را برداشت و در گوشه‌ی محکمی به او زد و گفت: «فکر می‌کنی فقط تو پدربزرگ داری؟»

پیش به سوی آرامش

چه چیز در زندگی شما مهم است؟ پول، مقام، موقعیت، خانواده و روابط با دیگران. بر اساس آن زندگی را اولویت بندی کنید. پس از آن، دیگر در انجام کارهای روزانه نگران چیزهای بی اهمیت نخواهید بود.

زود بخوابید این سخن درستی است: «یک ساعت خواب قبل از نیمه شب، بهتر از دو ساعت خواب بعد از نیمه شب است.» اگر عادت به دیر خوابی دارید، مدتی این پیشنهاد را انجام دهید و نتیجه شگفت‌انگیز زود خوابیدن و سحر خیزی را مشاهده کنید.

دنیا را کودکانه ببینید سعی کنید مسائل جدی زندگی را با دیدی کودکانه ببینید. آن وقت متوجه می‌شوید که مسائل، آنقدر هم جدی نیستند.

به ویتامین ث روی بیاورید سعی کنید بیشتر غذاهایی را بخورید که ویتامین ث داشته باشند مثل میوه‌ها و سبزیجات. اینگونه غذاها نه تنها برای سلامتی شما مفیدند بلکه بر ذهن‌تان

هم اثر مثبت می‌گذارند و به آرامش شما کمک می‌کنند.
شکست را بپذیرید بر خلاف چیزی که در کودکی
آموخته‌اید، لازم نیست هر کاری که انجام می‌دهید با موفقیت
همراه باشد. بعضی افراد با چشمپوشی از موفقیت، آرامش خود
را حفظ می‌کنند.

از آرامش حرف بزنید یکی از تأثیرات بی‌نظیر حرف زدن
از آرامش، ایجاد آرامش است. حالا متوجه شدید که اگر بار
دیگر دچار نگرانی شدید، از چه موضوعی باید حرف بزنید.
بی‌اعتنایی کنید بعضی مسائل هستند که حل آنها از عهده
شما بر نمی‌آید. نسبت به آنها بی‌اعتنا باشید و سعی کنید همه
نیرویتان را صرف مسائلی کنید که از عهده حل آن بر می‌آید.
به این ترتیب، احساس آرامش خواهید کرد.

[[سپیده خلیلی]]

ارزش علم با عمل

می‌گویند برای تعمیر دیگ بخار یک کشتی عظیم، از یک
متخصص دعوت کردند. وی پس از آنکه به توضیحات مهندس

کشتی گوش داد و سؤالاتی از او کرد، به قسمت دیگ بخار رفت. نگاهی به لوله‌های پیچ در پیچ کرد و چند دقیقه به صدای دیگ بخار گوش داد. سپس چکش کوچکی را برداشت و با آن ضربه‌ای به شیر قرمز رنگی زد. ناگهان تمام موتور کشتی بطور کامل به کار افتاد و عیب آن برطرف شد. آن متخصص هم دنبال کار خود رفت!

روز بعد که صاحب کشتی یک صورت حساب هزار دلاری دریافت کرد، متعجب شد و گفت: «این متخصص بیش از ۱۵ دقیقه در موتورخانه کشتی وقت صرف نکرده است.» بنابراین از او صورت ریز هزینه‌ها را خواست و متخصص این صورت حساب را برایش فرستاد: بابت ضربه زدن چکش، نیم دلار! بابت دانستن محل ضربه ۹۹۹/۵ دلار!

نتیجه آنچه شما را به نتیجه مطلوب می‌رساند، الزاماً نه تلاش و فعالیت سخت و طاقت‌فرسا بلکه آگاهی و اطلاع از چگونگی انجام دقیق و درست کارهاست. بسیاری عمر خود را صرف به‌دست آوردن چیزهایی می‌کنند که شیوه کسب آن را

نیاموخته‌اند. آنها با حالتی از تعجب و عدم رضایت، از خود می‌پرسند چرا زندگی مزد تلاش‌شان را نداده است در حالی که همه آنچه در توان داشته‌اند به کار برده‌اند؟!

«امیررضا آرمیون»

جامه آزادگی

رمضان، ماه تأمل و تعمق در خویش، ماه علاج بیماری‌های آشکار و پنهان روح و روان و حتی بهبود امراض جسم است. رمضان، جامه آزادگی است، جامه‌ای از جنس نور، فراتر از مکان و زمان، دوخته بر جان و تن انسان‌ها. رمضان در ضیافت معشوق، به شرح هجران انسان از نیستان وجود پایان می‌دهد. آنچه لحظات رمضان را به ضیافتی الهی و آسمانی تبدیل و از سایر ساعات و روزهای سال متفاوت می‌کند، نه فقط کیفیت ابراز بندگی و انجام فرامین پروردگار بلکه در امکان گفت‌وگوی انسان با خالق و تشویق همگان برای ورود به این گفت‌وگوی زیبا و سازنده است. این گفت‌وگوی عاشقانه به تکتک انسان‌ها اجازه می‌دهد، آنچه را که به صورت عادت در عبادات خود بیان یا دریافت می‌کنند، به گونه‌ای ژرف‌تر و

اصیل‌تر تجربه کنند.

گرچه روزه‌داری در ادیان آسمانی گذشته رواج داشته و پروردگار هم بر آن تأکید دارد اما وظیفه مسلمانان در روزه‌داری به همین اندازه محدود نشده و آنان به ارتباط عملی نزدیک‌تر با قرآن کریم در این ماه مبارک تشویق شده‌اند. رؤیت هلال زیبای ماه صیام، این امید را در دل‌ها زنده می‌کند که میزبان میهمانی بندگی، به همه توفیق بهره‌مندی از برکات پایان ناپذیر رمضان را عطا فرماید تا راه تقرب و تعالی را با گام‌هایی بلندتر و محکم‌تر پیمایند و از گنج‌های پنهان در آیات قرآن کریم، گوهرهایی نفیس برگیرند.

«ناصحید شیخ‌پور»

در رستوران

برخی افراد معتقدند باید هر از چند گاه برای صرف غذا به رستوران بروند تا تنوع در زندگی خودشان و اعضای خانواده ایجاد شود. برای عده‌ای رفتن به رستوران، یکی از برنامه‌های هفتگی است. گروهی از مردم نیز که غذای خانگی را با هیچ چیز عوض نمی‌کنند، به ندرت به رستوران می‌روند. به هر حال،

جزو هر یک از این سه گروه باشیم، باید هنگامی که برای صرف غذا به رستوران می‌رویم چه به عنوان میهمان دعوت شده باشیم و چه خود برای انجام این کار برنامه‌ریزی کرده باشیم، از آداب صرف غذا در رستوران آگاه باشیم.

✿ هیچ‌گاه با دستکش غذا نخورید و آن را روی زانوی خود یا داخل کیف بگذارید. اگر میز شما تمیز بود، می‌توانید دستکش‌ها را روی میز قرار دهید.

✿ کیف و لوازمی را که همراه دارید، روی صندلی دیگران قرار ندهید زیرا ممکن است، مجبور شوید آنها را بردارید. البته اگر مطمئن هستید کسی روی آن صندلی نمی‌نشیند، می‌توانید وسایل خود را در آنجا قرار دهید.

✿ اگر کیف شما بزرگ است، روی زمین کنار پای خود و اگر کوچک است، روی زانوی خود بگذارید.

✿ اگر در رستوران قرار ملاقات دارید، هرگز دیر در محل حاضر نشوید.

✿ اگر صورت غذا شامل تعداد زیادی از غذاها است، گران‌ترین و ارزان‌ترین آنها را انتخاب نکنید بلکه حد وسط را در نظر

بگیرید و پس از انتخاب، به آقایان همراه خود بگویید تا آن را سفارش دهند و با صدای بلند غذا سفارش ندهید. اگر از غذایی که خوردید خوشتان آمد و مایلید دوباره میل کنید، از آقایان همراه خود بخواهید سفارش دهند.

✿ در موقع انتخاب غذا زود تصمیم بگیرید چون دیگران منتظر شما هستند.

✿ سر میز غذا به مطالعه روزنامه کتاب یا بازی با تلفن همراه مشغول نشوید.

✿ اگر قاشق و چنگال شما کثیف بود، آن را با دستمال پاک نکنید بلکه بدون سر و صدا به گارسن بگویید تا آنها را عوض کند و اگر در حین غذا خوردن قاشق یا چنگال شما به زمین افتاد، آن را برندارید بلکه از گارسن بخواهید قاشق یا چنگال دیگری برای شما بیاورد.

✿ اگر در رستوران دوستان خود را دیدید، آقا از جای خود بلند شود و خانم در حالی که در جای خود قرار دارد، احوالپرسی کند. اگر معرفی لازم بود، این کار بطور خلاصه انجام شود.

✿ از سر میز غذا برای دیدن دوستان به این میز و آن میز سرک نکشید.

✿ اگر می‌خواهید در رستوران میهمانی بدهید، چند دقیقه قبل از میهمانان آنجا حاضر باشید تا موقع آمدن میهمانان به آنها خوشامد بگویید و آنها را به میز مورد نظر هدایت کنید.

✿ پس از پایان غذا و موقع خروج از رستوران، باید اول میهمانان خارج شوند، سپس میزبان بعد از پرداخت صورت حساب خارج شود.

«مضین حاجیان»

صیاد موش

پسر سیاهپوستی بود که فکر می‌کرد کمتر کسی به او اهمیت می‌دهد زیرا نابینا به دنیا آمده بود. در مدرسه از همه کناره می‌گرفت تا اینکه سرانجام یک تصویر ذهنی بسیار ضعیف از خودش ساخت. روزی سر و کله یک موش در کلاس پیدا شد. معلم و شاگردان تلاش کردند تا موش را پیدا کنند و به دام بیندازند اما موفق نشدند. معلم یادش آمد که دانش‌آموز نابینا می‌تواند رد موش را بگیرد زیرا گوش بسیار تیزی دارد.

بنابراین رو به پسر کرد و گفت: «درسته تو نابینایی اما خداوند نعمت شنوایی بسیار بالایی به تو داده است.»

پسرک توانست به کمک بقیه موش را به دام بیندازد. معلم و همکلاسی‌هایش حسابی از او تشکر کردند. به خاطر همان یک بار تقدیر و تشویق، استیوی واندر به یکی از سرشناس‌ترین هنرپیشگان در عرصه سینما تبدیل و نامش جاودانه شد.

اصل موفقیت تصویر ذهنی واندر بعد از ماجرای به دام انداختن موش تغییر کرد. بسیاری از ما استعداد‌های نهانی در وجود خود داریم و باید استعداد‌های بالقوه خود را بشناسیم و آنها را به فعل دریاوریم. جرقه‌های قدردانی، تفاهم و تمجید از سوی دیگران، به منزله محرک‌هایی هستند که می‌توانند انگیزه خوبی در مسیر ارتقای ما از انسان‌هایی معمولی به فرشتگانی نیک‌اندیش باشند. می‌توانیم فردی را با انتقاد و تمسخر تا مرز نابودی پیش ببریم و از سوی دیگر، می‌توانیم با تفاهم، قدردانی و تمجید خالصانه، انسان‌ها را در راه شناخت استعداد‌های بالقوه‌شان یاری رسانیم.

«مرجان توکلی»

نویسنده فقرا

ارسکین کالر ول، نویسنده معروف و معاصر آمریکایی، در ابتدای جوانی زندگی سختی داشت. او در داستان‌هایش از فقیران و تهیدستان طرفداری می‌کرد و رمان‌هایش بازتاب روزهای سخت زندگی این نویسنده بود. ارسکین بتدریج شهرت زیادی به دست آورد تا جایی که بیش از ۲۰ میلیون جلد از کتاب‌هایش به فروش رفت و از این راه ثروتی هنگفت کسب کرد. روزی از برناردشاو، نویسنده انگلیسی، خواسته شد نظرش را درباره ارسکین بگوید. شاو خندید و گفت: «هیچ چیز، یک نویسنده را بهتر و آسان‌تر از طرفداری از فقیران، ثروتمند نمی‌کند.»

[[محمود برآبادی]]

گلگشت در ایلام

قلعه والی این قلعه در ضلع شمالی خیابان پاسداران شهر ایلام روی تپه «چقامیرگ» ساخته شده و در گذشته محلی برای اطراق والیان بوده است. نمای قلعه دوزنقه‌ای شکل است و سه

ورودی در سه ضلع دروازه خود دارد. ضلع جنوبی آن با پله‌های کم شیب به خیابان مشرف می‌شود که بیانگر اختلاف سطح قلعه با زمین‌های مجاور آن است. در انتهای ورودی‌ها، دو هشتی وجود دارد که نور اتاق‌ها را تأمین می‌کند.

در سقف اتاق‌ها از انواع قوس‌های تزئینی به شیوه رومی استفاده شده و اطراف آنها با برجسته کردن آجرها و کاشی‌های رنگی کوچک، تزئین شده است. قلعه ۲۲ اتاق تودرتو دارد. اتاق‌ها دارای تزئینات آینه‌کاری و نقاشی‌هایی با نقوش انسان است. اتاق شاه‌نشین، گچبری‌های منحصر به فردی با نقش گل و گیاه دارد و دارای یک حوض سنگی کوچک است. در تزئین درهای چوبی و پنجره‌ها شیشه‌های رنگی به کار رفته است. قلعه ۶ زیر زمین دارد که با توجه به معماری آنها احتمالاً محل استراحت در بهار و تابستان بوده است.

کاخ فلاحتی این کاخ ساده در خیابان آیتا... حیدری ایلام در میان درختان زیبای باغ کشاورزی قرار دارد. آب سراب ایلام، درختان و باغ‌های اطراف این کاخ را سیراب می‌کرده

است. کاخ فلاحتی در دوره پهلوی به دستور والی غلامرضاخان در سال ۱۳۲۶ احداث شد.

نقشه داخلی کاخ به صورت دو اتاق تودرتو و یک هال بزرگ است و در جلوی هال، یک ایوان قرار گرفته که در اتاق‌ها و هال به آن باز می‌شود. دو طرف اتاق‌ها به صورت چندضلعی بیرون آمده و بین آنها دو تراس قرار دارد و در هر دو طرف، پنجره‌ای با طاق نیمدایره و گچبری‌های زیبا تعبیه شده است. در ساختن این بنا از آجرهای مربع شکل، سنگ‌های تراشیده شده، چوب، گچ و ورق گالوانیزه استفاده شده و کف کاخ نیز با آجر فرش شده است.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

تفاوت اثر انگشت

سطح پوست انگشتان دست با خطوط ظریف و برجستگی‌هایی که با افزایش عمر عمیق‌تر می‌شوند، علامت‌گذاری شده است. نوک انگشتان هر کس شکل خاصی دارد و از دیگر افراد متمایز است؛ همان‌گونه که اثر پا و کف دست‌ها متفاوت است. به همین دلیل از آن به‌عنوان ساده‌ترین و مؤثرترین روش شناسایی افراد

استفاده می‌شود. هر برجستگی بخش خارجی پوست (اپیدرم) پر از منافذی است که از طریق آن عرق کردن انجام می‌شود و با دو ردیف برآمدگی به بخش داخلی پوست (بشره) متصل است.

زخم و سوختگی‌هایی که به پوست و بشره آن آسیب می‌رساند، شکل انگشتان و کف دست را تغییر نمی‌دهد و اثر و شکل اولیه دست با پوست جدید احیا می‌شود اما اگر برآمدگی‌های بخش داخلی پوست آسیب ببینند و از بین بروند، اثر انگشتان هم از بین خواهد رفت.

پنج نوع شکل مختلف انگشت عبارت هستند: طاقی، خیمه‌ای، حلقه‌ای شعاعی، حلقه‌ای زیرین و پیچ حلقه‌ای. پیچ حلقه‌ای‌ها معمولاً گرد یا پیچی، طاقی‌ها مانند تپه یا کره و خیمه‌ای‌ها مانند میخ یا منار هستند. حلقه‌ای‌ها دارای برجستگی‌هایی به شکل سنجاق سر متحدالمرکزند و به دو نوع شعاعی و غیر شعاعی تقسیم می‌شوند که از شیب و شکل آنها جهت شناخت و سنجش استخوان ساعد استفاده می‌شود.

شیب حلقه‌های‌های غیر شعاعی به سمت انگشت کوچک دست و شیب حلقه‌های‌های شعاعی به سمت انگشت شصت انحراف دارد. شکل و اثر انگشتان از هنگام تولد تا مرگ یکسان است و تنها آسیب دیدگی برآمدگی‌های بخش داخلی پوست (پایلا) باعث از بین رفتن آن می‌شود. بنابراین، اثر انگشت نقشی مثبت و اساسی در کار پلیس جهت شناسایی هویت اشخاص ایفا می‌کند. [[محمد و محمد رضا شمس]]

کاهش وزن و رژیم غذایی

مطالعات ۱۶ ساله محققان آمریکایی نشان می‌دهد که علاوه بر ورزش، با سه تغییر کوچک در رژیم غذایی می‌توان کاهش وزن چشمگیری داشت. بر اساس این مطالعه، استفاده از غذاهای دریایی، حذف گوشت قرمز و استفاده از غذاهایی با شاخص قند پایین، مهم‌ترین روش‌های کاهش وزن هستند که در کنار فعالیت‌های بدنی باید به آنها توجه کرد.

غذاهای دریایی بخورید اضافه کردن غذاهای دریایی به وعده‌های غذایی، یکی از مؤثرترین روش‌های کاهش وزن است. ماهی یا میگوی سرخ کرده به کاهش وزن کمک نمی‌کند

بلکه رمز لاغری در غذاهای دریایی بخارپز یا کبابی کردن آنهاست. مصرف ماهی‌های حاوی چربی غیر اشباع مانند ماهی سالمون توصیه می‌شود.

با گوشت قرمز خداحافظی کنید مطالعات انجمن قلب آمریکا نشان می‌دهد که مصرف گوشت قرمز، به دلیل کلسترول و چربی اشباع موجود در آن، یکی از مهم‌ترین دلایل اضافه وزن است. گوشت قرمز معمولاً با برنج یا نان میل می‌شود که همین امر باعث اضافه وزن می‌شود. برای کاهش وزن باید پروتئین دریایی، حبوبات، میوه و سبزی را جایگزین گوشت قرمز کرد.

غذایی بخورید که شاخص قند آن پایین باشد غذاهایی با شاخص قند ۱ تا ۵۵ جزو غذاهای کم قند، ۵۲ تا ۶۹ متوسط و ۷۰ به بالا، غذاهای پر قند محسوب می‌شوند. برای مثال، شاخص قند سیب حدود ۳۹ و برنج سفید ۸۹ است.
«ابراهیم کربلایی»

تشخیص کمبود آب در بدن

دو سوم وزن بدن را آب تشکیل می‌دهد و انسان نمی‌تواند

بیشتر از چند روز بدون آب زنده بماند. همه سلول‌ها، اندام‌ها و بافت‌های بدن به آب وابسته هستند. در نتیجه آب نقش مهمی در سلامت کلی بدن دارد. بدون آب، بدن درست کار نمی‌کند. در بعضی مواقع بیشتر افراد نمی‌دانند بدن‌شان دچار کمبود آب شده است. اگر نشانه‌های کمبود آب در بدن را بشناسید، می‌توانید میزان مصرف آب را متعادل کنید. برای تأمین آب مورد نیاز بدن، مایعات بنوشید و مواد غذایی سرشار از آب مصرف کنید. به ۱۰ نشانه کمبود آب در بدن توجه کنید:

۱- سردرد و سردرگمی: اگر سطح آب بدن کاهش پیدا کند، میزان مایع اطراف مغز پایین می‌آید. این مایع، مغز را از ضربه‌های خفیف و حرکت محافظت می‌کند. کاهش آب بدن منجر به بروز سردردهای عادی و میگرنی می‌شود. همچنین کمبود آب، جریان اکسیژن و خون به مغز را کاهش می‌دهد.

۲- ضعف در تمرکز: از آنجا که ۹۰ درصد مغز انسان از آب تشکیل شده است، زمانی که بدن دچار کمبود آب شود، مغز تحت تأثیر قرار می‌گیرد و قدرت تصمیم‌گیری، حافظه و روحیه

افراد تضعیف می‌شود. این موضوع باعث بروز علائمی همچون فراموشکاری، ضعف تمرکز، تفکر و ارتباط می‌شود.

۳- بوی بد و خشکی دهان: به دلیل کمبود آب، بدن بزاق کمتری تولید می‌کند. بزاق دهان خواص ضد باکتری دارد. این امر منجر به رشد بیش از اندازه باکتری در دهان و بوی بد آن می‌شود.

۴- یبوست و سایر مشکلات گوارشی: آب به روان کردن دستگاه گوارش کمک می‌کند و مسیر گوارش را انعطاف‌پذیر و تمیز نگه می‌دارد. این امر به حرکات منظم روده کمک کرده و از بروز یبوست پیشگیری می‌کند.

۵- هوس ناگهانی غذا: اگر به‌صورت ناگهانی هوس غذا می‌کنید، یک لیوان آب بنوشید. زمانی که آب بدن کاهش یابد، بدن سیگنال‌های اشتباه به مغز ارسال می‌کند که باعث می‌شود فکر کنید گرسنه هستید؛ اما در واقع تشنه هستید.

۶- کاهش و تغییر رنگ ادرار: اگر چند ساعت یک‌بار به سرویس بهداشتی مراجعه نمی‌کنید، احتمالاً بدن‌تان دچار کمبود آب است. اگر میزان مناسبی از آب مصرف کنید، بطور

مرتب یعنی حدود ۴ تا ۷ بار در روز نیاز به دفع ادرار پیدا می‌کنید. از آنجا که بدن سموم را از طریق ادرار دفع می‌کند، اگر مرتب دفع ادرار نکنید، مشکل‌ساز می‌شود.

۷- خستگی و بی‌حالی: اگر احساس خستگی و خواب‌آلودگی دارید، ممکن است بدن‌تان دچار کمبود آب شده باشد. کمبود آب در بدن باعث کاهش فشارخون و عدم تأمین اکسیژن کافی برای بخش‌های مختلف بدن مانند مغز می‌شود. کمبود اکسیژن منجر به خواب‌آلودگی، خستگی و احساس کسالت می‌شود.

۸- درد مفاصل و ماهیچه‌ها: آب برای سلامت مفاصل و غضروف‌ها ضروری است. در واقع ۸۰ درصد مفاصل و غضروف‌ها آب است. زمانی که بدن دچار کمبود آب می‌شود، استخوان‌ها کم‌کم روی هم ساییده و باعث ایجاد درد می‌شوند.

۹- خشکی پوست و لب‌ها: یکی از اولین نشانه‌های کمبود آب در بدن، خشکی و چروکیدگی لب‌ها و پوست بدن است.

۱۰- افزایش ضربان قلب: کمبود آب روی ضربان قلب و عملکرد آن تأثیر مستقیم دارد. کمبود آب باعث کاهش حجم پلاسما می‌شود. در نتیجه خون چسبناک‌تر می‌شود. این امر

روی گردش خون تأثیر می‌گذارد و ضربان قلب را افزایش می‌دهد.

[[مجله صنفی پرستاران بازنشسته]]

گل و گلاب

گل سرخ حاوی آنتی‌بیوتیک طبیعی است و مقداری ویتامین ث دارد. این گیاه حاوی اسانس روغنی به نام روغن گل سرخ است که ماده اصلی تشکیل دهنده آن ژرانیول است. علاوه بر آن تاننها، گلوکوزید و مواد رنگی نیز دارد. گل سرخ تب‌بر، شادی‌آور، قابض و عطسه‌آور است. مصرف گل سرخ روی کبد، مثانه، لته و حافظه اثر مقوی دارد و برای مبتلایان به بیماری‌هایی مانند گرفتگی بینی، ورم دستگاه هاضمه، زخم روده، درد و لقی دندان، تپش قلب، درد رحم، آرتروز، فشارخون، درد روده، غش، سل، اسهال خونی، زخم آبله و ناراحتی‌های ریوی اثر کمک کننده دارد.

از گل سرخ اسانسی به دست می‌آید که در تهیه گلاب و بسیاری از عطرها، لوازم آرایشی و کرم‌ها، دارو و آب‌های بهداشتی استفاده می‌شود. غرغره با جوشانده گل سرخ در

تسکین گلودرد سودمند است. از گلاب که یکی از فراورده‌های گل سرخ است، می‌توان در درمان بیماری‌های سردرد، ضعف حافظه، ورم کیسه صفرا، دل‌درد، زخم معده، درد چشم، ضعف کبد و ناراحتی ریه استفاده کرد.

مضرات گل سرخ زیاده‌روی در مصرف گل سرخ ممکن است در برخی افراد ایجاد حساسیت کند.

«کاظم کیانی»

پندهای سفری

شرایط پیاده‌روی در سفر یک فرد با شرایط بدنی عادی می‌تواند بین ۲۰ تا ۳۰ کیلومتر در روز پیاده‌روی کند. اگر در صدد پیاده‌روی در سفر هستید، دست کم ۱۰ دقیقه در هر ساعت استراحت کنید. در طول سفر، آهسته و یکنواخت حرکت کنید و هنگام پیاده‌روی در بیابان‌های داغ، بهتر است اول صبح یا هنگام عصر پیاده‌روی کنید. ساده‌ترین و مطمئن‌ترین راه را برای پیمودن انتخاب کنید. در طول راه، از روی موانع عبور نکنید، آنها را دور بزنید. در تپه‌های پرشیب به شکل زیگزال حرکت کنید. از داخل دره‌ها، گودال‌ها و آبراه‌ها حرکت نکنید.

از حرکت در ارتفاعات بلند خودداری کنید. ۳ متر فاصله بین خود و همراهان را رعایت کنید. سرعت پیاده روی گروه را بر اساس ضعیف‌ترین فرد هماهنگ کنید. از صحبت کردن بی دلیل هنگام راه رفتن خودداری کنید. از میان آب‌های جاری عبور نکنید، آنها عمیق‌تر و سریع‌تر از آن هستند که به نظر می‌رسند.

رعدووبرق در سفر قبل از مسافرت، اطلاعاتی در مورد وضعیت هوای مقصد کسب و اطلاعات خود را برای شناسایی ابرها تکمیل کنید. رعدووبرق می‌تواند در اعماق دره‌ها، روی خط‌الرأس‌ها و نزدیک قله‌ها رخ دهد. رعدووبرق پس از اصابت، پخش می‌شود و در امتداد زمین‌های دارای کمترین مقاومت تداوم می‌یابد. موقع رعدووبرق، از حرکت در شیب‌های تند پرهیز کنید. اگر موقع رعدووبرق در محل باز و در کنار درختان هستید، بهتر است روی یک سنگ اما نه بالاترین سنگ آن ناحیه بنشینید و بدن را روی آن جمع کنید. بهترین حالت این است که تا حد ممکن روی پاهایتان خم شوید. سنگی را انتخاب کنید که از زمین جدا شده است. به صورت دسته جمعی در داخل یک

**گودال کوچک، زیر یک سنگ آویزان یا داخل یک غار کوچک
تجمع نکنید.**

[[سعیده یراقی]]

لبخند بهلولی

😊 یکی از ندیمان خلیفه، بهلول را گفت: «چرا اینجا نشسته‌ای؟
برخیز و نزد وزیر خلیفه برو که هر دیوانه را پنج درم می‌دهد.»
بهلول گفت: «اگر راست می‌گویی، برو که تو را ده درم خواهد
داد.»

😊 دو همسایه بر سر لاشه سگی که نزدیک خانه‌شان افتاده بود،
به مشاجره پرداختند و اختلاف خود را به محضر داروغه بردند
و هر یک مدعی شدند که وظیفه برداشتن لاشه سگ به عهده
دیگری است. بهلول در آنجا حاضر بود. داروغه عقیده او را
پرسید. بهلول گفت: «کوچه برای عموم است و وظیفه برداشتن
لاشه سگ به عهده داروغه شهر است.»

😊 روزی خلیفه از سر شوخی از بهلول پرسید: «تا به امروز
موجودی احمق‌تر از خود دیده‌ای؟» بهلول گفت: «نه، این
نخستین بار است که می‌بینم.»

😊 روزی خلیفه بهلول را احضار کرد که: «خوابی دیده‌ام، می‌خواهم تعبیرش کنی.» بهلول گفت: «خوابت چیست؟» خلیفه گفت: «خواب دیدم به جانور وحشتناکی تبدیل شده‌ام و نعره زنان به اطراف خود هجوم می‌برم و آنچه سر راه خود می‌بینم، در هم می‌شکنم و می‌بلعم. بگو تعبیرش چیست؟» بهلول گفت: «من تعبیر واقعیت را نمی‌دانم، فقط خواب تعبیر می‌کنم.»

😊 روزی خلیفه بهلول را پرسید: «زمین را روشنی از چه باشد؟» بهلول گفت: «از آفتاب.» پرسید: «شب را سیاهی از چه باشد؟» بهلول گفت: «از وجود مبارک خلیفه.»

😊 روزی داروغه بهلول را گفت: «تا چند روز دیگر مرا به شهری دیگر می‌فرستند. اینک از همه خداحافظی می‌کنم.» بهلول گفت: «این مصیبتی عظیم است.» داروغه پرسید: «برای شما؟» بهلول گفت: «نه برای آن شهر دیگر.»

