

بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

● شماره ۱۵۹

● بهمن ۹۶

ISSN 1735-3658 ● شماره ثبت بین المللی

اولین نشریه دوگانه ویژه تابستانی و کم بینایان در خاور میانه



در این شماره می‌خوانید

- ۲..... در یخ از پارسال
- ۴..... سوره عادیات
- ۴..... کاوش در عمق سخن
- ۶..... دست‌های قیمتی
- ۹..... بلبل گلزار و وردیم
- ۱۱..... حسرت باغ
- ۱۲..... در مسیر آرامش
- ۱۴..... فریب ذهن
- ۱۶..... عوامل پایداری معاشرت
- ۱۸..... نه سیخ بسوزد
- ۱۸..... عصر یخ
- ۲۰..... میهمان مهربانان در قزوین
- ۲۲..... خانه پیرتان می‌کند
- ۲۴..... تقویت استخوان‌ها
- ۲۶..... زیان‌های بیزاری از شغل
- ۲۸..... مسواک بدون باکتری
- ۳۰..... زیتون
- ۳۲..... فوت و فن ماهی‌خوری
- ۳۳..... لبخند ملیح

دریغ از پارسال

دومین ماه زمستان را در حالی سپری می‌کنیم که نه تنها چشم‌مان به هدیه سپید زمستان روشن نشده بلکه از نعمت باران پاییزی هم بی‌بهره مانده‌ایم. نه تنها ایرانیان میانسال بلکه حتی افراد جوان هم سال‌هایی را در خاطره خود دارند که در خبرها سخن از ارتفاع چند سانتیمتری برف در شهرها و چند ده‌سانتیمتری آن در مناطق کوهستانی بود اما طی سال‌های اخیر به‌ویژه در سال جاری، همه با نگرانی منتظر شنیدن خبر بارش میلیمتری برف هستند.

چه بر سر آب و هوای کشورمان آمده که یک نسل، خاطرات شیرین برف‌بازی و ساختن آدم‌برفی در کودکی و پارو کردن برف سنگین در جوانی خود را بیان می‌کند اما اکنون در دوران میانسالی یا سالمندی باید آرزوی شنیدن بارش قطرات باران را داشته باشد.

در نیمه دی‌ماه که پس از مدت‌ها چشم مردم برخی مناطق کشور به نزول باران روشن شد، افراد پس از سلام و احوالپرسی به یکدیگر تبریک می‌گفتند گویی روز عید است. وضعیت نزول

برکات آسمانی در کشور ما به مرحله‌ای از بحران رسیده که همه متفق‌القول، این ضرب‌المثل را تکرار می‌کنند: سال به سال، دریغ از پار سال. ممکن است برخی بگویند: «نقش ما مردم در کاهش نزولات آسمانی چیست؟ آیا مقصر این مشکل ما هستیم؟» بدون اینکه بخواهیم به تأثیر فعالیت‌های مخرب افراد بشر در برهم‌زدن نظم طبیعت اشاره کنیم، باید متوجه وظایف خود در قبال وضعیت موجود یعنی کم‌آبی باشیم زیرا صدای بلند بی‌آبی در ماه‌های تابستان به گوش همه می‌رسد اما اقدامات پیشگیرانه را باید از هم اکنون آغاز کرد تا در گرمای تابستان غافلگیر نشویم.

گرچه نزول باران و بارش برف به اراده و مشیت پروردگار صورت می‌گیرد اما ما هم می‌توانیم همان‌گونه که روزی خود را از پیشگاه آفریدگار توانا طلب می‌کنیم، دستان خالی خود را برای نزول باران به درگاه او بلند کنیم و با نیتی پاک و خالص، خالق هستی را به وجود بندگان برگزیده‌اش برای افزایش نزولات آسمانی سوگند دهیم شاید که روزهای باقیمانده از زمستان به سپیدی برف و قطرات حیاتبخش باران مزین شود.

[[سپیدار]]

سوره عادیات

سوره عادیات، یکصدمین سوره قرآن کریم، مکی و دارای ۱۱ آیه است.

از رسول خدا (ص) روایت است: «هر کس سوره عادیات را قرائت نماید، اجر و پاداشی ده برابر کسانی که در ایام حج در مُزدلفه بیتوته کرده‌اند، نصیب او خواهد شد.»

ایشان همچنین فرمودند: «هر کس سوره عادیات را بخواند و همواره بر قرائت آن مداومت ورزد، در روز قیامت با امیرالمؤمنین (ع) محشور می‌گردد و از دوستان و همراهان او خواهد بود.»

رسول اکرم (ص) در حدیث دیگری فرمودند: «ثواب قرائت سوره عادیات، برابر ثواب قرائت نصف قرآن است.»

در فضیلت این سوره همین بس که در شأن امیرالمؤمنین (ع) نازل شده و خداوند در آن به پیروزی ایشان در جنگ خبر داده بود.

کاوش در عمق سخن

✽ تظاهر به خوشبختی، دردناک‌تر از تحمل بدبختی است.

✽ سفر راستین برای کشف کردن، رفتن به مکان‌های تازه نیست بلکه یافتن نگاهی تازه است.

✽ قدر خود را بدان! آن قدر با ارزش هستی که فقط خدا توان خریدنت را دارد پس خود را به قیمت حسرتی تلخ، از دست مده.

✽ اگر در بی‌عدالتی‌ها بی‌طرف هستید، بدانید که طرف ستمگر را گرفته‌اید.

✽ بهترین سیاست، صداقت است!

✽ تا اندازه‌ای به خدا امیدوار باش که جرأت گناه کردن پیدا نکنی و از خدا تا اندازه‌ای بترس که از رحمت او ناامید نشوی.

✽ اگر بی‌منت محبت کردیم، بدون گناه کردن لذت بردیم و بدون شرط بخشیدیم، آن روز واقعاً زندگی کرده‌ایم!

✽ سعی کن با همه چیز کنار بیایی، فرار نکن زیرا زمین واقعاً گرد است!

✽ گورستان‌ها پر از افرادی است که می‌پنداشتند، چرخ دنیا بدون آنها نمی‌چرخد.

✿ آنچه که دل قادر به حذف کردنش نیست، ذهن مرتب آن را به یاد می آورد.

✿ فراموش شدگان هرگز فراموش کنندگان را فراموش نمی کنند، عجب حکایت جالبی است!

✿ همیشه افراد تنبل را برای کارهای سخت انتخاب کنید زیرا آنها راحت ترین راه را برای انجامش پیدا می کنند!

✿ کسی که تنها ابزارش چکش باشد، با هر چیزی مانند میخ رفتار می کند.

«گردآوری، ایران پرنده»

دست های قیمتی

جوانی با تحصیلات عالی که برای استخدام در یک پست مدیریتی در شرکتی بزرگ درخواست داده بود در اولین مرحله مصاحبه پذیرفته شد. رئیس شرکت در آخرین مرحله مصاحبه، با بررسی سوابق تحصیلی جوان متوجه شد که پیشرفت تحصیلی او از دبیرستان تا پایان دوره کارشناسی خوب بوده و او در هیچ یک از مواد درسی ضعیف عمل نکرده است. رئیس از او پرسید: «آیا طی دوران تحصیل تان بورس آموزشی کسب کرده اید؟»

جوان پاسخ داد: «خیر.» رئیس گفت: «آیا پدرتان شهریه‌های تحصیلتان را پرداخت کرده؟» جوان گفت: «زمانی که یکساله بودم، پدرم فوت کرد و مادرم به تنهایی تمام شهریه‌های تحصیلم در مدرسه و دانشگاه را پرداخت کرد.»

رئیس نگاهی به او انداخت و گفت: «مادرتان کجا کار می‌کرد؟» جوان پاسخ داد: «مادرم به‌عنوان کارگر در رختشویخانه کار می‌کند.» رئیس از جوان خواست دست‌هایش را به او نشان دهد و جوان هر دو دست خود را که پوستش نرم و سالم بود، نشان داد. رئیس پرسید: «آیا تا کنون در شستن رخت‌ها به مادرتان کمک کرده‌اید؟» جوان گفت: «هرگز، مادرم همیشه از من خواسته که فقط درس بخوانم و کتاب‌های بیشتری مطالعه کنم.» رئیس گفت: «خواهش می‌کنم امروز وقتی به منزل برگشتید، دست‌های مادرتان را تمیز کنید و بشوید و فردا صبح پیش من بیایید.»

وقتی جوان به خانه برگشت، با خوشحالی از مادرش خواست اجازه دهد دست‌های او را تمیز کند. مادر احساس عجیبی داشت، شادی اما همراه با نوعی احساس خوب و بد. او

دست‌هایش را به پسر نشان داد. جوان دست‌های مادر را در دست گرفت و همان‌طور که به آرامی آنها را تمیز می‌کرد، اشک‌هایش سرازیر شد. اولین بار بود که او با دقت به دست‌های مادرش خیره می‌شد.

جوان متوجه شد، دست‌های مادر چروکیده شده و کبودی‌های بسیار زیادی در پوست دست‌هایش هست. بعضی از کبودی‌ها چنان دردناک بودند که وقتی دست‌های او را با آب تمیز می‌کرد، مادرش می‌لرزید. اولین بار بود که جوان فهمید این دست‌های چروکیده و کبود، هر روز رخت‌ها را می‌شویند تا او بتواند با آرامش کامل تحصیل و پیشرفت کند. کبودی‌های دستان مادر، قیمتی بود که مادر مجبور بود برای تعالی علمی و آینده او بپردازد. جوان بعد از تمیز کردن دست‌های مادر، رخت‌های باقیمانده را به دور از چشم مادر شست.

آن شب، مادر و پسر مدت طولانی با هم صحبت کردند. صبح روز بعد جوان به دفتر رئیس شرکت رفت. رئیس پرسید: «آیا می‌توانید به من بگویید دیروز در خانه چه کردید و چه چیزی یاد گرفتید؟» جوان در حالی که چشمانش اشک‌آلود بود پاسخ

داد: «دست‌های مادرم را تمیز کردم و شست‌وشوی رخت‌های باقیمانده را انجام دادم.» رئیس پرسید: «لطفاً احساسات را از انجام این کارها بگویید.» جوان گفت: «اکنون می‌دانم قدردانی چیست. بدون حضور مادرم، موفقیت امروز من معنایی نداشت. اینک می‌فهمم که برای انجام کاری، باید چقدر سختی تحمل کرد.» رئیس شرکت سرش را به نشانه تأیید تکان داد و گفت: «این همان چیزی است که دنبالش می‌گشتم. می‌خواهم کسی را به کار بگیرم که بتواند قدر کمک دیگران را بداند، کسی که ارزش زحمات دیگران را برای انجام کارها بفهمد و کسی که پول را به عنوان تنها هدفش در زندگی قرار ندهد. شما استخدام شدید!»

«امیررضا آرمیون»

بلبل گلزار و وردیم

به پیش باد تو ما همچو گردیم

بدان سو که تو گردی چون نگردیم

ز نور نوبهارت سبز و گرمیم

ز تأثیر خزان‌ت سرد و زردیم

ز عکس حلم تو تسلیم باشیم
ز عکس خشم تو اندر نبردیم
عدم را برگماری جمله هیچیم
کرم را برفزایی جمله مَر دیم
عدم را و کرم را چون شکستی
جهان را و نهان را درنوردیم
چو دیدیم آنچه از عالم فزون است
دو عالم را شکستیم و بخوردیم
به چشم عاشقان، جان و جهانیم
به چشم فاسقان، مرگیم و دردیم
زمستان و تموز از ما جدا شد
نه گرمیم ای حریفان و نه سردیم
زمستان و تموز احوال جسم است
نه جسمیم این زمان، ما روح فردیم
چو گفتی بس بُود خاموش گردیم
اگرچه بلبل گلزار و وردیم

حسرت باغ

تاجری در حیاط خانه‌اش انواع درختان و گل‌ها را کاشته و باغ بسیار زیبایی را ایجاد کرده بود. اصلی‌ترین سرگرمی و تفریح هر روز او گردش در باغ و لذت بردن از گل‌ها و گیاهان آن بود تا اینکه روزی به سفر رفت. پس از بازگشت، به دیدن باغش رفت! اما سر جایش خشکش زد زیرا تمام درختان و گیاهان در حال خشک شدن بودند.

او از درخت صنوبر که در گذشته بسیار سرسبز بود، پرسید چه اتفاقی افتاده است. صنوبر پاسخ داد: «وقتی به درخت سیب نگاه می‌کردم، با خود می‌گفتم: من هرگز نمی‌توانم مثل او چنین میوه‌های زیبایی به عمل بیاورم. با این افکار چنان احساس ناراحتی کردم که شروع به خشک شدن کردم.»

تاجر به سراغ درخت سیب رفت اما او نیز خشک شده بود! علت را پرسید. درخت سیب پاسخ داد: «با نگاه به گل‌سرخ و احساس بوی خوش آن، به خودم گفتم: هرگز چنین بوی خوشی از خود متصاعد نخواهم کرد. با این فکر، شروع به خشک شدن کردم.» تاجر سپس از بوته گل‌سرخ که خشک شده بود، علت را

پرسید. گل سرخ چنین گفت: «حسرت درخت افرا را خوردم چرا که من در پاییز نمی‌توانم گل بدهم. ناامید شدم و آهی بلند کشیدم و خشک شدن من شروع شد.»

تاجر در ادامه گردش در باغ، متوجه گل بسیار زیبایی شد که در گوشه باغ سر سبز بود، علت شادابی آن را جویا شد. گل پاسخ داد: «ابتدا شروع به خشک شدن کردم زیرا هرگز عظمت صنوبر را که در تمام طول سال سرسبز است، نداشتم و از لطافت و خوشبویی گل سرخ نیز برخوردار نبودم اما با خود گفتم: اگر تاجر ثروتمند و عاقل ما که این باغ زیبا را پرورش داده می‌خواست چیز دیگری جای من پرورش دهد، حتماً این کار را می‌کرد. بنابراین، اگر او مرا پرورش داده، حتماً می‌خواست من وجود داشته باشم. از آن لحظه به بعد، تصمیم گرفتم تا حد ممکن زیباترین موجود باشم.»

در مسیر آرامش

بخواهید و بگیرید یکی از مسائل مهم و قابل توجه در محیط کار، این است که اگر چیزی را می‌خواهید بهتر است آن را مطرح کنید، نه اینکه منتظر شوید کس دیگری خواسته شما را

بر آورده کند و آن چیز را تحویل تان دهد.

پلک‌هایتان را پایین بیاورید می‌توانید با پایین آوردن پلک‌ها، چند لحظه احساس آرامش کنید. اگر همزمان با بستن پلک‌ها مراقب باشید ماهیچه‌های صورت‌تان منقبض نشوند، احساس آرامش بیشتری خواهید کرد.

با مشکلات روبه‌رو شوید انجام دادن کار حتی با مشکلات و زیر فشار عصبی، بهتر از به تعویق انداختن آن است. مواجهه شدن با مشکل، پیروزی بزرگی است. سعی کنید با هر مشکلی روبه‌رو می‌شوید، راه حلی برای آن پیدا کنید. به این ترتیب، راه را برای رسیدن به آرامش ذهنی خود هموار کرده‌اید.

وظایف خود را انجام دهید اگر در شرایط رقابتی قرار گرفتید، با آگاهی از روند اوضاع، احساس امنیت بیشتری خواهید کرد. مطالعه کنید، آماده باشید و موضوع را بدانید. به این ترتیب، منبعی برای آرامش خواهید داشت.

الگوهای کاری خود را تغییر دهید در موقع انجام کار، اگر احساس خستگی کردید، سراغ کار دیگری بروید. کاری انجام

دهید که قبلاً انجام نمی‌دادید! به چیزهایی فکر کنید که قبلاً به آنها توجه نداشتید!

به خودتان سخت نگیرید به نظر بسیاری از متخصصان، در محیط‌های کار بیشترین فشار از طرف خود شخص بر او وارد می‌شود. این فشارها گاهی ناشی از زیاده‌خواهی‌هاست و گاهی از برنامه‌ها و مهلت‌هایی است که برای خود تعیین می‌کنیم. منطقی بیندیشید تا جایی برای آرامشتان وجود داشته باشد.

[[سپیده خلیلی]]

فریب ذهن

سال‌ها قبل، اتفاق عجیبی در اروپا رخ داد. به گروهی از متخصصان اجازه داده شد روی قاتلی محکوم به اعدام، آزمایشی را انجام دهند. قاتل را در حالی که دست و پا و چشمانش بسته بود، به محل اعدام بردند و روی میزی قرار دادند. بریدگی کوچکی روی بازویش ایجاد کردند اما بریدگی آن قدر عمیق نبود که باعث خونریزی شدید و طولانی شود. حاضران در محل به قاتل گفتند که او به علت خونریزی شدید

می‌میرد. سپس جریانی از آب‌گرم از بالا روی بازویش و از آنجا داخل ظرفی می‌ریخت که او می‌توانست ریزش آن را حس کرده و صدایش را نیز بشنود.

متخصصان در جریان گفت‌وگو درباره شدت خونریزی او، این جمله را تکرار می‌کردند که قاتل رفته‌رفته احساس ضعف بیشتری می‌کند و به مرگ نزدیک‌تر می‌شود. قاتل به دلیل امواج منفی فراوانی که ذهنش دریافت کرده بود، پس از چند دقیقه واقعاً مرد.

اصل موفقیت ذهن ارزشمند انسان به اندازه‌ای توانمند است که با کمک آن می‌تواند به هر چه خواهانش است، دست پیدا کند. ذهن ما با همان چیزهایی تغذیه می‌شود که روی آنها تمرکز می‌کنیم. انسان همان می‌شود که بدان می‌اندیشد. با وجود این، همان‌طور که در داستان بالا ملاحظه کردید، ذهن می‌تواند فریب بخورد. قاتل را به گونه‌ای آماده کرده بودند که مرگ تدریجی خود را باور کند. ذهن او این پیام را دریافت کرد که در حال مردن است و به خواسته متخصصان پاسخ مثبت داد و به همین راحتی مرد! باور کنید که خود شما باید نگهبان

زمین بارور ذهنتان در برابر هجوم افکار نادرست باشید. تنها روی آنچه حقیقتاً خواهانش هستید، تمرکز کنید حتی اگر نتوانید فوراً شاهد تحقق آن باشید.

«مرجان توکلی»

عوامل پایداری معاشرت

خانه‌داری کیفیت و زینت منزل مربوط به طرز فکر خانم خانه است. خواه خانه‌ای بزرگ و مدرن باشد و خواه آپارتمانی کوچک؛ زیرا لطف و جذابیت منزل مربوط به نظافت، مرتب بودن، انضباط، تمیزی و هماهنگ بودن اثاثیه آن است.

تهیه اثاثیه یادمان باشد قبل از هر خریدی به این پرسش‌ها پاسخ دهیم: آیا خرید این وسیله جدید ضرورت و فایده‌ای برای بهبود زندگی ما دارد؟ اگر این وسیله را نداشته باشیم، زندگی ما نقص خواهد داشت؟ آیا فقط برای انبار کردن و به رخ این و آن کشیدن، آن را می‌خرم؟ آیا ممکن است به جای آن، چیز بهتر و زیباتری بخرم؟ پاسخی عاقلانه به این پرسش‌ها به ما در پی بردن به ارزش واقعی آن وسیله و تصمیم‌گیری برای خریدن یا نخریدن آن، کمک می‌کند زیرا تنها نتیجه‌ای که از خرید

اشیای غیر ضروری عاید ما می‌شود، تبدیل کردن خانه به دکان سمساری است. اگر درست فکر کنیم، می‌توانیم با همین هزینه، چیزی را بخریم که فایده بیشتری داشته باشد.

نظافت نظافت، کاری عقلانی و اسلامی است و موجب خشنودی انسان می‌شود. نظافت فردی، جمعی، محیطی و حتی کلامی و اخلاقی در طول تاریخ بشر مورد توجه همه بزرگان بوده و در برقراری ارتباط اجتماعی مؤثر است. به دلیل ارزش، ضرورت و اهمیت نظافت در زندگی فردی و اجتماعی، لازم است نظافت در همه عرصه‌ها مراعات شود. نظافت در منزل، مسجد، اتوبوس، مترو، اداره، اماکن عمومی و مسافرت، تعطیل بردار نیست. نظافت شخصی، یکی از عوامل مؤثر در برقراری ارتباط بین افراد و در برگیرنده پاکی، طراوت، زیبایی و بوی خوش است. نظافت شخصی یعنی موهایی که بوی چربی ندهد، بدنی که از آن بوی عرق به مشام نرسد، ناخن‌هایی که کوتاه و تمیز و مرتب باشد، پوستی که شفاف و درخشان باشد و ظاهری که مرتب و تمیز باشد. رعایت این نکات بر هر زن و مرد لازم

است و باعث تقویت نشاط فردی و برقراری رابطه‌ای پایدار بین افراد می‌شود.

«خسرو امیر حسینی»

نه سیخ بسوزد

حسنعلی میرزا شجاع السلطنه، پسر فتحعلی‌شاه، زمانی حاکم کرمان بود. او در مدت حضورش در این شهر به تجربه دریافته بود که ترکه‌های نازک انار می‌تواند کار سیخ کباب را انجام دهد و کباب بر سیخی که چوبش انار باشد، خوشمزه‌تر می‌شود. به همین دلیل، پخت کباب با چوب انار را رایج کرد و این کباب در کرمان به «کباب حسنی» معروف شد. او وقتی میل کباب داشت، به نوکرها می‌گفت: «طوری کباب را بگردانید که نه سیخ بسوزد نه کباب.»

این دستور او بعدها به صورت ضرب‌المثل درآمد و برای توصیه به میانه‌روی و اعتدال در کارها به کار می‌رود.

عصر یخ

عصر یخ بعد از حدود ۲ میلیون سال تداوم، در حدود ۱۰ هزار

سال قبل پایان یافت. یخ در بیشترین وسعت خود تقریباً ۳۰ درصد سطح خشکی جهان را پوشانده بود. توده‌های بزرگ یخ به صورت غلطان به جنوب دور در آمریکا یعنی کانزاس و نبراسکای امروزی رسیدند و تا اروپای شمالی، پایین خطی که لندن و برلین را به هم متصل می‌کند، امتداد یافتند اما هنگامی که درجه حرارت بالا می‌رفت، یخ به طور موقت عقب‌نشینی می‌کرد. در طول دوره‌های گرم که در مجموع بالغ بر چند صد سال شد، مناطقی که از بار یخ آزاد شدند، از سوی افراد بشر آباد شد. دانشمندان معتقدند آب و هوا در آن دوران، گرم‌تر از وضعیت کنونی آب و هوای زمین بود.

چه موقع توده بزرگ یخ حرکت می‌کند؟ یک توده بزرگ یخ (رودخانه یخ) به این دلیل حرکت می‌کند که فشار زیاد یخ و برف، نقطه انجماد لایه‌های پایینی را کاهش می‌دهد و سبب ذوب آنها می‌شود. در نتیجه، توده بزرگ یخ مانند قیر حرکت می‌کند، هر چند حرکت آن کند باشد. رودخانه یخ، باید کاملاً قدیمی باشد تا مواد کافی برای ایجاد فشار مورد نیاز برای

حرکت آن جمع شود. حرکت رودخانه یخ معمولاً وقتی اتفاق می افتد که حدود ۱۸/۳ متر ضخامت داشته باشد. حرکت یخ به قدری آهسته است که با چشم قابل ملاحظه نیست اما اندازه گیری ها نشان داده که ممکن است حرکت آن در روز به حدود ۴۵/۷۲ متر برسد. بدن کوهنوردانی که زیر لجن پنهان شده بودند، ظرف چند سال چندین کیلومتر جا به جا شده اند. توده های یخ، ۱۰ درصد سطح کره زمین را پوشانده اند.

[[محمد و محمدرضا شمس]]

میهمان مهربانان در قزوین

دریاچه اوان این دریاچه زیبا که مانند نگینی زمردین در ۷۰ کیلومتری قزوین می درخشد، بیش از ۷۰ هزار متر مربع مساحت دارد. دریاچه اوان از آب چشمه های کف آن تغذیه می شود. درختان دست کاشت و گیاهان درون دریاچه، چشم انداز زیبایی به آن بخشیده اند. حیات وحش این حوزه آبخیز شامل بز، پلنگ، خرس قهوه ای، روباه، شغال، گرگ، گراز، گربه وحشی، انواع عقاب، شاهین، دارکوب، کبک، زاغی و انواع ماهی است.

مسجد النبی مسجد النبی از بزرگ‌ترین مساجد ایران است که ساختمان آن مربوط به دوره صفویه بوده و در دوره قاجار تجدید بنا شده است. مسجد النبی از نوع مساجد چهار ایوانی و دارای سه ورودی است. حوض بزرگی در وسط صحن مسجد به چشم می‌خورد. صحن از سمت شمال و جنوب به شبستان و از شرق و غرب به رواق‌ها محدود است. گنبد بزرگ مسجد به ارتفاع ۲۰ متر در پشت ایوان جنوبی، دارای کاشی‌کاری است.

قلعه لمبسر این قلعه بزرگ و مستحکم که در شمال شرقی شهرستان رودبار قزوین قرار دارد، قبل از اسلام بنا شده است. لم به معنی عقاب و لمبسر به معنی جایگاه عقاب‌ها است. دسترسی به قلعه، تقریباً غیر ممکن بوده و حمله به آن از راه دور و به وسیله منجنیق صورت می‌گرفته است. آن‌طور که از متون تاریخی برمی‌آید، تمام قلعه‌های ایران به جز قلعه لمبسر، از طریق نظامی تصرف شده‌اند ولی این قلعه در یک جنگ میکروبی و به دلیل شیوع وبا تسلیم شده است. قلعه لمبسر دارای معماری و کانال‌های شگفت‌انگیز است. دیوارهای دو لایه سنگی در جبهه شرقی، مخازن عظیم آب و غلات، دروازه‌های ورودی،

برج‌های متعدد نگهبانی و سیستم شگفت‌آور آبرسانی، این دژ را از قلعه‌های دیگر ممتاز کرده است.
«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

خانه پیرتان می‌کند!

همه می‌دانیم که پیری معمولاً بر اثر عوامل ژنتیکی و محیطی مانند رادیکال‌های آزاد و استرس ایجاد می‌شود اما آیا می‌دانید خانه شما هم می‌تواند پیرتان کند؟ دانشمندان معتقدند همه گارهایی که برای به‌تأخیر انداختن پیری با استفاده از شیوه‌ها و ابزارهای گوناگون مانند کرم‌های ضد پیری می‌کنیم، به‌وسیله خانه‌مان خنثی می‌شود و عوامل متعددی در خانه در این پیر کردن مؤثر هستند از پنجره‌ها گرفته تا انتخاب رنگ دیوارها. بهتر است با برخی از این پیر کننده‌های خاموش و بی‌سروصدا آشنا شویم و برای کاستن از تأثیرات آنها چاره‌ای بیندیشیم و اقدام کنیم.

پنجره‌ها بر اساس تحقیقات انجمن سرطان پوست، حداقل ۵۰ درصد اشعه ماورای بنفش خورشید از پنجره‌ها عبور می‌کند. در واقع اگر کرم ضد آفتاب استفاده نکنید، هر نور مستقیم از

خورشید که در منزل به شما می‌رسد، به پوست‌تان آسیب می‌رساند. این پرتوها که عامل بروز چین و چروک و لکه روی پوست هستند، خطر ابتلا به سرطان پوست را نیز افزایش می‌دهند. توصیه می‌شود علاوه بر محیط بیرون حتی در منزل نیز کرم ضد آفتاب را فراموش نکنید. محافظت در برابر نور خورشید، آسان‌ترین روش حفظ زیبایی و سلامت پوست است.

بالش بخشی از چین و چروک‌های صورت، ناشی از فشار صورت روی بالش و خوابیدن به پهلو است. می‌توان با دو روش این مشکل را رفع کرد: استفاده از بالش‌های ابریشمی که زیر پوست سر می‌خورند و خوابیدن به پشت. علت بروز خطوط روی صورت، این است که پوست افراد بالغ دیگر مانند پوست یک نوجوان یا جوان، حالت ارتجاعی ندارد. این چین و چروک‌ها نتیجه فشار مداوم صورت روی بالش و کشیده و فشرده شدن پوست است. بهترین روش پیشگیری از آن به پشت خوابیدن است.

[[موفقیت]]

تقویت استخوان‌ها

ورزش با استفاده از وزنه از مفیدترین روش‌های تقویت استخوان‌ها بخصوص برای بانوان است. برای جلوگیری از پوکی استخوان بهتر است همه به‌ویژه بانوان ورزش را هرچه زودتر آغاز کنند؛ البته برای استحکام استخوان‌ها، همه ورزش‌ها تأثیر یکسانی ندارند. بهترین نوع ورزش برای تحریک رشد استخوان‌ها، فعالیت‌هایی است که بر تمام استخوان‌ها اثر بگذارد و هر نوع فعالیتی که به اسکلت بدن بیش از فعالیت‌های روزمره فشار وارد کند، مفید است.

تمام استخوان‌ها به هر فشاری که به آنها وارد می‌شود، واکنش نشان می‌دهند و تمایل بیشتری به محکم‌تر شدن پیدا می‌کنند. برای مثال، انجام دوی آرام باعث تقویت استخوان‌های مچ پا، ساق پا و حتی مفاصل ران‌ها می‌شود ولی تأثیری بر استخوان‌های مچ دست یا نواحی بازوها ندارد. همچنین تجربه نشان داده، تنیس‌بازان حرفه‌ای دارای استخوان‌های محکم‌تر و ضخیم‌تری در بازویی هستند که با آن

راکت را می گیرند.

بهترین ورزش برای استحکام استخوان ها، وزنه برداری است. یک برنامه خوب وزنه برداری که شامل قسمت های فوقانی، تحتانی و مرکز بدن یعنی نواحی شکم، لگن و ستون فقرات باشد، تمام استخوان ها را محکم می کند. بر خلاف تصور همگان، شنا که برای قلب، ناحیه تحتانی کمر و داشتن اندام مناسب مفید است اما چون در آب دچار بی وزنی می شویم، سهم چندانی در تراکم استخوان ها ندارد.

افرادی که مبتلا به پوکی استخوان هستند، باید بدانند استخوان هایشان از حد طبیعی ضعیف تر است لذا در شروع ورزش باید از ورزش های سنگین و حرکاتی که باعث زمین خوردگی یا فشار و کشش زیاد بر استخوان ها می شود، پرهیز کنند. بهتر است برای انتخاب ورزش و نوع تمرینات با پزشک ورزشی مشورت کرد تا با برنامه های متنوع ورزشی ضمن ایجاد تعادل، استحکام استخوان ها افزایش یابد. هیچ گاه برای ساختن استخوان ها دیر نیست، پس از امروز شروع کنید.

«ابراهیم کربلایی»

زیان‌های بیزاری از شغل

اگر از شغل‌تان بیزار هستید، مدت زمان طولانی آن را انجام ندهید. بر اساس تحقیقات انجام شده، اشتغال در حرفه‌ای که از آن نفرت دارید، می‌تواند برای سلامتی شما عوارضی جدی به همراه داشته باشد. بر اساس مطالعات، بیشترین میزان افسردگی، اختلالات خواب و نگرانی افراطی برای افرادی پیش می‌آید که در دوران ۲۰ تا ۴۰ سالگی، از شغل خود ناراضی هستند. بروز مشکلات عاطفی نیز در این افراد تشخیص داده شده است.

از سوی دیگر، کسانی که کارشان را با شادی آغاز می‌کنند اما با گذشت زمان دچار نارضایتی از شغل خود می‌شوند نیز بی‌خواب شده و نگران هستند ولی به‌اندازه گروه اول به افسردگی و اختلالات عاطفی دچار نمی‌شوند. کمبود خواب نیز به نوبه خود منجر به مشکلات جدی سلامت و بیماری‌های قلبی می‌شود.

مشکل فقط بُعد روانی نیست؛ آیا هنگام رفتن به سر کار حتی از لحاظ جسمی نیز بیمار هستید؟ تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که از شغل خود رضایت کمتری دارند، از سلامت عمومی کمتری نیز برخوردارند و اغلب بیمارند و بیشتر دچار کمردرد می‌شوند. همچنین استرس کار کردن در حرفه‌ای که از آن رضایت ندارید، با کاهش تعداد گلبول‌های سفید خون و در نتیجه بالا رفتن احتمال ابتلا به عفونت در بدن شما همراه خواهد بود.

خبر امیدوارکننده این است که اگر افراد با بیزاری حرفه‌ای را آغاز کنند اما به مرور زمان حس بهتری نسبت به کارشان پیدا کنند، به اندازه کسانی که از شغل خود بیزارند، مشکل سلامتی نخواهند داشت پس اگر از کاری که انجام می‌دهید نفرت دارید، لطفی در حق خودتان بکنید و از این شغل دست بکشید. لازم نیست حتماً محل کارتان را ترک کنید، شاید در همان سازمان جایگاه دیگری باشد که برای شما رضایت‌بخش‌تر است. حداقل مدت کوتاهی مرخصی بگیرید و یادتان باشد سلامتی خود را در اولویت قرار دهید. همیشه می‌توانید کار

دیگری پیدا کنید اما فقط یک بار زندگی می کنید.

«سولماز فروتن»

مسواک بدون باکتری

مسواک ها محل تجمع باکتری های مختلف هستند. بسیاری از افراد پس از مسواک زدن، مسواک را سریع زیر آب می گیرند، یکی دو بار به آن ضربه می زنند و به تصور اینکه تمیز شده، آن را سر جای خود می گذارند غافل از اینکه محیط مرطوب حمام یا سرویس بهداشتی، محل مناسبی برای رشد باکتری ها است. تمیز نگه داشتن مسواک اعضای خانواده، از رشد میکروب ها و شیوع بیماری هایی مانند آنفلوآنزا جلوگیری می کند. این مراقبت ممکن است کاری اضافه به نظر برسد اما وقت زیادی از کسی نمی گیرد و در فصل سرما و شیوع سرماخوردگی اقدامی مهم است.

🌸 دست های خود را قبل و بعد از برداشتن مسواک با آب گرم و صابون بشوید تا از انتقال باکتری از طریق دست به مسواک جلوگیری کنید.

🌸 ابتدا مسواک را زیر آب داغ بگیرید تا نرم و تمام مواد

چسبیده به آن شل شود. سپس آن را زیر آب سرد بگیرید تا برس آن سفت شود و با حرکت شست آن را کاملاً تمیز کنید.

✿ مسواک را ۳۰ ثانیه داخل یک دهان شویه آنتی باکتریال بگذارید تا میکروب‌های آن از بین برود. الکل، میکروارگانیسم‌های زیادی را از بین می‌برد.

✿ دو قاشق غذاخوری جوش شیرین را داخل یک پیمانه آب گرم حل کنید. مسواک را یک شب داخل آن بگذارید.

✿ مسواک را برای ضد عفونی دائم داخل پراکسید هیدروژن ۳ درصد قرار دهید و مایع را هر روز عوض کنید. دقت کنید برس مسواک به‌طور کامل داخل مایع قرار بگیرد. می‌توانید یک قاشق چایخوری پراکسید را داخل یک پیمانه آب بریزید. برای شست و شوی سریع با مسواک آن را هم بزنید.

✿ یک قرص تمیز کننده پروتز را در آب گرم حل کنید و مسواک را داخل آن بگذارید. حالت جوشان، بقایای مواد را از برس مسواک جدا می‌کند و آنزیم‌های موجود در تمیز کننده، به شکستن پروتئین‌های غذایی کمک می‌کند. این اقدام، یک راه سریع دیگر برای ضد عفونی کردن مسواک است.

نکته‌های کلیدی در حفظ مسواک

✿ مسواک را یک یا دوبار در هفته، داخل سرکه سفید قرار

دهید تا باکتری‌های آن از بین برود.

✿ هر سه ماه یک بار مسواک خود را عوض کنید. در صورت خم

شدن یا ساییدگی سر مسواک، تعویض را زودتر انجام دهید.

✿ هنگام تمیز کردن حمام، ضدعفونی کردن جامسواکی را

فراموش نکنید.

✿ زمانی که مسواک در تماس با میکروب است، مانند زمانی که

یکی از اعضای خانواده دچار آنفلوآنزا شده است، پس از

بهبودی فرد بیمار، مسواک او را عوض کنید.

✿ سعی کنید از خمیر دندان‌های پمپی استفاده کنید تا انتقال

میکروب‌ها کاهش یابد.

✿ برای ضدعفونی کردن می‌توانید مسواک را در طول شب،

داخل فریزر بگذارید یا ۱۰ ثانیه با ماکروفر حرارت دهید.

«نشریه کانون پرستاران بازنشسته تهران»

زیتون

زیتون حاوی ویتامین ای، مواد معدنی مانند پتاس، گوگرد،

فسفر، منیزیم، آهن، مس، منگنز، کلسیم، مواد صمغی، مواد چربی، مانیتول، کاروتن، سدیم، قند، تانن، ماده تلخ، دیاستاز و روغن است. زیتون تبهر، مدر، ضد فشارخون، مسهل و التیام بخش است.

از زیتون برای درمان بیماری‌های لثه، نقرس، صفرا، رماتیسم، دیابت، یبوست، انواع التهاب، بواسیر، تصلب شرایین، کلسترول، اسکوربوت، کم‌خونی، اوره خون، کهیر، اسیداوریک، آبریزش چشم، خونریزی‌ها، زخم‌ها، مسمومیت با سرب، فشارخون و ناراحتی‌های جلدی، قلبی و روده استفاده می‌شود. در برخی از این موارد، از برگ و روغن آن نیز استفاده درمانی می‌شود. روغن زیتون برای زخم‌های باز، سوختگی‌ها، سنگ صفرا، یبوست مزمن، تحریک کبد و کلیه، آفتاب سوختگی، زیبایی و شادابی پوست تأثیر چشمگیری دارد.

مضرات مصرف زیتون نارس موجب سوءهاضمه می‌شود. زیاده‌روی در مصرف زیتون‌پرورده در آب نمک ممکن است موجب سردرد و بی‌خوابی شود و عوارض دیگری نیز دارد.

زیاده روی در خوردن زیتون کاملاً رسیده موجب ضعف بینایی می شود و در موارد صرع، استفراغ و کم وزنی زیانبار است.
«کاظم کیانی»

فوت و فن ماهی خوری

هنگام پوست کندن ماهی فلس دار، برای جلوگیری از لغزیدن آن مقداری نمک روی ماهی بپاشید. هنگام کندن فلس اگر آن را زیر شیر آب با فشار کم بگیرید، احساس می کنید کارتان آسان تر شده زیرا جریان آب، فلس های اضافی را شسته و انرژی شما بیهوده تلف نمی شود.

رفع بوی ماهی برای از بین بردن بوی ماهی از روی قاشق و چنگال بهتر است داخل آبی که آنها را درون آن می شوئید، یک قاشق مرباخوری پودر خردل بریزید. در مورد ظروف چینی نیز می توانید یک قاشق مرباخوری سرکه روی آب بریزید.

خرید ماهی هنگام خرید ماهی، دقت کنید تازه باشد. برای تشخیص ماهی توجه داشته باشید که چشم های ماهی باید روشن و شفاف و اندکی برآمده باشد. ماهی کهنه دارای چشمانی فرو رفته، کدر و نیمه باز است. فلس های ماهی باید درخشان باشد،

برق بزند و محکم و سالم به پوست چسبیده باشد. فلس‌های کدر و ریخته، دلیل کهنگی ماهی است.

رفع بوی مرغ هنگام پختن مرغ اگر پیاز، برگ‌بو و نظایر آن را در اختیار ندارید، برای گرفتن بوی مرغ از هویج استفاده کنید. کافیست چند هویج را به صورت درسته یا خرد شده داخل مرغ بیندازید. هویج هم بوی مرغ را می‌گیرد و هم می‌تواند برای تهیه سوپ مرغ استفاده شود.

رفع بوی میگو برای از بین بردن بوی نامطبوع میگو یک تکه دارچین را درون ظرفی که میگوها در آن پخته می‌شوند بیندازید تا هم بوی نامطبوع میگوها از بین برود و هم طعم و مزه آن تغییر نکند.

«فرح کلالی مقدم»

لبخند ملیح

😊 بهلول را به اتهام دزدی الاغ پیش قاضی بردند. قاضی پرسید: «آیا به تنهایی الاغ را دزدیدی؟» بهلول گفت: «آری، مگر این روزها دیگر می‌شود به کسی اطمینان کرد؟»

😊 مردی متکبر که خود را فیلسوف دهر می‌پنداشت، بهلول را

گفت: «آدم احمق کسی است که به چیزی اطمینان کامل داشته باشد.» بهلول پرسید: «تو مطمئنی؟» گفت: «کاملاً!»

😊 دوستی بهلول را گفت: «آینده دنیا تاریک است.» بهلول گفت: «شاید؛ ولی وظیفه ما روشن است!»

😊 بهلول پایش را با دستمالی بسته و لنگان لنگان راه می‌رفت. پرسیدند: «سبب چیست؟» پاسخ داد: «از مرحله پرت شده‌ام و پایم شکسته است!»

😊 بهلول را پرسیدند که عصا به چه کار آید؟ گفت: «عصا روزی هزار بار زمین می‌خورد تا صاحبش زمین نخورد!»

😊 روزی بهلول از پشت‌بام افتاد و پایش شکست، ناگزیر پیش حکیم رفت. حکیم گفت: «صد دینار می‌گیرم تا پایت را گچ کنم.» بهلول گفت: «نمی‌شود پنجاه دینار بگیری و به جای گچ، پایم را در گاه‌وگل کنی؟»

😊 یکی از دوستان بهلول که پدرش فوت کرده بود هنوز خبر نداشت. بهلول را برای خبر رساندن و تسلی دادن برگزیدند. بهلول نزد او رفت و گفت: «آمده‌ام بگویم مرحوم پدرت این اواخر کمی نقاht داشت که آن‌هم به حمد خدا رفع شد!»



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3658



استان قزوین، شهر رازمیان، مرکز بخش رودبار الموت غربی، قلعه لمپسر (دژ لمسر)

Managing Director: Nasrin Atiyah
Address: P.O. BOX 177775/345 Tel Aviv
Fax: +9821 33102466
Cell Phone: +98 912 807 0128
Website: www.kamniah.com

۱. **آب و برق:** در صورت نیاز، با شرکت های مربوطه هماهنگی لازم است.
 ۲. **تعمیرات:** در صورت نیاز، با شرکت های مربوطه هماهنگی لازم است.
 ۳. **تعمیرات:** در صورت نیاز، با شرکت های مربوطه هماهنگی لازم است.
 ۴. **تعمیرات:** در صورت نیاز، با شرکت های مربوطه هماهنگی لازم است.
 ۵. **تعمیرات:** در صورت نیاز، با شرکت های مربوطه هماهنگی لازم است.

ماہنامہ ویژہ ناپیدیاں و کم پیدیاں
صاحب المذاکر و مدیر مسئول : سرین اعلیٰ
ویراستار: سیدہ زہرا آفرین
تحریر: آئی. رفیع رفیقی، آصف حسین یوسف فرداوی
پیشکش: ای. آر. آر. محمد، سہیل، ۱۷۷۵۳۳۸