

بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

• شماره ۱۶۹

• آذر ۹۷

ISSN 1735-3858 شماره ثبت بین المللی

اولین نشریه دوگانه ویژه تابستانی و کتب بینایی در خاورمیانه



با ما بخوانید

- گویی دیروز بود! ۲
- سوره نصر ۵
- پرده انسانیت ۶
- پرهای شایعه ۸
- گنجینه عبرت ۹
- چیزی که عوض دارد! ۱۱
- استراحت مفید ۱۳
- پُست یک شبه ۱۵
- همنشینی لذتبخش ۱۶
- منطق ساموئل موریس ۱۸
- شستن دست قبل از غذا ۱۹
- کارت بانکی آخرت ۲۱
- درهای تهران ۲۳
- پاهای قوی داشته باشید! ۲۴
- پیاز سفید یا قرمز؟ ۲۶
- رابطه سرگیجه با غذای چرب ۲۷
- صبر زرد ۲۹
- دانستنی‌های خانگی ۳۰
- چند جرعه لبخند ۳۲

گویی دیروز بود!

بار دیگر روز جهانی معلولان فرا رسید، گویی دیروز بود که رادیو و تلویزیون و مطبوعات پر شد از تبریک و گرامیداشت این روز و تعریف و تمجید از معلولان و استعداد های خارق العاده آنان. یکسال دیگر گذشت و معلولان مورد توجه رسانه ها و برخی از مسئولان قرار گرفتند اما کمتر رسانه و مسئولی را می توان یافت که به مناسبت روز جهانی معلولان، به جای مبالغه و اغراق در تعریف از این افراد و رساندن جایگاه آنان تا نزدیکی های عرش الهی، این پرسش ضروری را مطرح کند: طی یکسال گذشته، چه پیشرفت عینی و واقعی در ابعاد مختلف زندگی این قشر از مردم جامعه ما حاصل شده و ماحصل انبوه سخنرانی ها و جشن های سال گذشته، چه اقدامی برای تأمین حقوق شهروندی و تسهیل در زندگی این افراد بوده است؟

طی چند دهه گذشته، بسیاری از روز های سال به گروه های مختلف مردم اختصاص یافت که در ابتدا اقدامی جالب و شایان تقدیر به نظر می رسید زیرا برخی اقشار را از مظلومیت و گمنامی

در هیاهوی زندگی، خارج می‌کرد و توجه عموم مردم و به‌ویژه رسانه‌ها و مسئولان را به مشکلات، کمبودها و استعدادها و توانایی‌های آنان جلب می‌کرد اما اخیراً به این باور رسیده‌ام که اصل اختصاص یک‌روز از سال به گروهی خاص از مردم نه تنها کمکی به بهبود وضعیت زندگی آنان نمی‌کند بلکه ایشان را به شیئی لوکس و تزئینی تبدیل می‌کند که برخی از متولیان امور، سالی یک‌بار با نگاهی گذرا به ویتترین اتاق خود، گوشه چشمی به آنان می‌اندازند و برای اثبات شایستگی و لیاقت مدیریتی خود، با برگزاری یک کنفرانس خبری، جملاقی سرشار از احساسات غلیظ انسانی را چاشنی یک‌رشته آمار و ارقام می‌کنند و پس از کلی تبلیغ برای خود و دوستان، آن قشر از مردم را به ویتترین اتاق‌شان باز می‌گردانند تا سال آینده.

آن گروه خاص می‌تواند معلول باشد یا کارگر، معلم و بازنشسته. گاهی اوقات اگر مسئولان در باره یک گروه از مردم یا روز مخصوص آنان سخن نگویند بهتر است تا اینکه سخنان‌شان خالی از هر نوع فایده باشد زیرا بارها شنیده و دیده شده در

لابه‌لای این فعالیت‌های تبلیغاتی مسئولان، سخنانی بیان می‌شود که نه تنها دردی را از کسی دوا نمی‌کند بلکه دل گروهی از مردم را هم می‌شکند.

هر سال در روز جهانی معلولان یا هفته بهزیستی، قول‌هایی برای اجرای قانون استخدامی سه‌درصد در سازمان‌های دولتی داده می‌شود اما به‌جز مواردی انگشت‌شمار، این قانون در بسیاری از آزمون‌های استخدامی به‌طور کامل اجرایی نشده است. اگر همه یاد می‌گرفتیم که بیشتر عمل کنیم و کمتر سخن بگوییم، ایران گلستانی سرسبز و باصفا می‌شد اما صد افسوس که جریان امور در جهت عکس این امر قرار دارد.

معلولانی که در جایگاه مدیریتی و اجرایی قرار می‌گیرند، می‌توانند بهترین الگو برای مسئولان و مدیران باشند. بهتر است ابتدا خودمان مجری «عملکرد بیشتر و بهتر و کلام کمتر» باشیم شاید سایرین هم متوجه فواید اجتماعی این راهکار بشوند. به امید آینده روشن برای همه معلولان!

«سپیدار»

سوره نصر

سوره نصر، یکصد و دهمین سوره قرآن، مکی و دارای ۳ آیه است. این سوره را «تودیع» هم می‌نامند و آن را آخرین سوره نازل شده بر پیامبر اکرم (ص) می‌دانند.

عبدال... بن عمر می‌گوید: «این سوره در اواسط ایام تشریق در حجه الوداع بر رسول خدا (ص) نازل شد. وقتی این سوره نازل شد، پیامبر (ص) فرمودند: «من امسال از دنیا می‌روم.» ایشان در همان سال از دنیا رفتند. پیامبر (ص) در آن سال وقتی معاذ بن جبل را به یمن می‌فرستادند، به او فرمودند: «دیگر مرا نخواهی دید.» ایشان از زمان نزول این سوره تا هنگام وفات، ذکر سبحان... را بسیار می‌گفتند و زیاد استغفار می‌کردند.»

از ایشان نقل شده است: «هر کس سوره نصر را قرائت کند، به او اجری داده می‌شود مانند کسی که در فتح مکه همراه با پیامبر خدا جنگیده و به شهادت رسیده است و هر کس آن را بعد از سوره حمد قرائت کند، نمازش به بهترین وجه قبول است. همچنین اگر در نمازش بعد از سوره حمد، هفت مرتبه سوره نصر

را بخواند، نمازش مقبول شده و اقامه نماز در وقت مخصوص آن،
برایش دوست داشتنی می‌شود.»

در فضیلت این سوره از امام صادق(ع) روایت شده: «هر کس
سوره نصر را در نمازهای مستحب یا واجب خود قرائت کند،
خداوند او را بر تمام دشمنانش یاری می‌کند و در روز قیامت در
حالی حاضر می‌شود که همراه او کتابی گویا است و خداوند این
کتاب را از درون قبرش بیرون می‌آورد و آن مایه امان از گرمای
آتش جهنم است. برای قاری این سوره در دنیا اسباب خیر فراهم
است به گونه‌ای که کسی ندیده و به قلبش خطور نکرده است.»

پرده انسانیت

نیک و بد ملک به کار تواند

در بد و نیک، آینده‌دار تواند

کفش دهی، باز دهندت کلاه

پرده‌دري، پرده درندت چو ماه

خیز و مکن پرده‌دري صبح‌وار

تا چو شبت نام بود پرده‌دار

چند پری چون مگس از بهر قوت
در دهنِ این تنه عنکبوت
پردگیانی که جهان داشتند
راز تو در پرده نهان داشتند
از ره این پرده فزون آمدی
لاجرم از پرده برون آمدی
دل که نه در پرده، وداعش مکن
هرچه نه در پرده، سماعش مکن
دست جز این پرده به جایی مزن
خارج از این پرده، نوایی مزن
بشنو از این پرده و بیدار شو
خلوتی پرده اسرار شو
جسمت را پاک‌تر از جان کنی
چونکه چهل روز به زندان کنی
مرد به زندان، شرف آرد به دست
یوسف از این روی به زندان نشست

پره‌های شایعه

زنی در مورد همسایه‌اش شایعات زیادی ساخت و در بین دیگران منتشر کرد. بعد از مدت کوتاهی اطرافیان آن همسایه از شایعات باخبر شدند و مشکلات و آسیب‌های زیادی به همسایه وارد شد. بعدها وقتی زن متوجه شد شایعات ساخته و پرداخته او چه صدماتی به همسایه‌اش وارد کرده، از کار خود پشیمان شد. به سراغ مرد حکیمی رفت تا از او کمک بگیرد شاید بتواند کار زشت خود را جبران کند.

حکیم به او گفت: «به بازار برو، یک مرغ بخر. آن را بکش و پره‌هایش را در مسیر جاده نزدیک محل زندگی خود دانه دانه پخش کن.» زن از این راه حل شگفت‌زده شد ولی این کار را انجام داد. فردای آن‌روز، حکیم به او گفت: «حالا برو و آن پرها را برای من بیاور.» زن رفت ولی تنها چهار پر در جاده پیدا کرد. حکیم در پاسخ به ابراز تعجب زن گفت: «انداختن پرها ساده بود ولی جمع کردن آنها به این سادگی نیست. شایعه‌هایی که تو ساختی، مانند پرهاست که آنها را به سادگی منتشر کردی اما

جبران آسیب‌های ناشی از آن غیر ممکن است. مواظب باشیم!
آبی که ریخته شد، دیگر جمع نمی‌شود.»

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «در شب معراج، مردمی را دیدم که چهره‌های خود را با ناخن‌هایشان می‌خراشیدند. پرسیدم: ای جبرئیل! اینها کیستند؟ گفت: اینها کسانی هستند که غیبت مردم را می‌کنند و آبرویشان را می‌برند.»

گنجینه عبرت

*** دیگران را در نظر داشته باش! شادمانی محصولی است که از چگونگی رفتار با دیگران به وجود می‌آید.**

*** هر آرزو، مخلوق آرزوی پیشین است؛ زنجیره آرزوها هیچ‌گاه پایان نمی‌پذیرد.**

*** خودپسندی مانند سایه، ما را دنبال می‌کند. قدرت آن مسموم کننده، اعتیادآور و مخرب است.**

*** قدردانی و حق‌شناسی، سبب می‌شود که توانگری از هر سو به شما روی آورد.**

*** تا لحظه‌ای که درونتان دگرگون نشده باشد، نمی‌توانید شاهد**

دگرگونی‌های بیرونی باشید.

*** هرگز به نعمت‌های زندگی دیگران چشم ندوزید زیرا اگر آنها را به دست آورید، باز هم احساس خرسندی نخواهید کرد.**

*** آرزوی درست، نخستین گام برای حل مشکلات و رسیدن به جاده توانگری است.**

*** هر جا که عشق نمی‌یابید، عشق بورزید، یقیناً آن را خواهید یافت.**

*** روزی که بدون اقدامی متکی بر عشق بگذرد، آن روز تباه شده است.**

*** وقتی به خود احترام بگذارید و عشق بورزید، دیگران را نیز دوست خواهید داشت.**

*** عشق، به انسان می‌آموزد که احساسات زیبا و انسانی خود را بروز دهد.**

*** ابتدا به‌طور کامل یاد بگیرید که چطور می‌توان یک نفر را دوست داشت! تنها در این صورت می‌توان همه را دوست داشت.**

*** تنها معصیت، فراموش کردن خود است و تنها فضیلت، به‌خاطر داشتن خود.**

*** وقتی عشق می‌ورزی، همه جا خدا را می‌بینی! وقتی نفرت بورزی، همه جا شیطان حضور دارد.**

*** افکار هر انسان، میانگین افکار پنج نفری است که بیشتر وقت خود را با آنها می‌گذرانند. خود را در حلقه افراد موفق قرار دهید.**

*** دیدن، حقیقت است، ولی درست دیدن، فضیلت است!**
*** داشتن ادب، خرجی ندارد ولی با داشتن آن می‌توان همه چیز را خرید.**

«گردآوری، ایران پرنده»

چیزی که عوض دارد!

در نزدیکی روستایی که نصرالدین در آن زندگی می‌کرد، مکان مرتفعی بود که شب‌ها باد شدیدی می‌وزید و فوق‌العاده سرد می‌شد. دوستان نصرالدین به او گفتند: «اگر بتوانی یک شب را تا صبح بدون روشن کردن آتش در بالای آن تپه بمانی، ما برای تو میهمانی مفصلی ترتیب می‌دهیم و گرنه تو باید همه ما را میهمان کنی.» نصرالدین قبول کرد و شب بالای تپه رفت و تا صبح از سرما به خود پیچید. صبح به ده برگشت و به دوستانش گفت: «من برنده

شدم و باید مرا میهمان کنید.» آنها گفتند: «از هیچ آتشی استفاده نکردی؟» او گفت: «نه، فقط در یکی از دهات اطراف، نوری از پنجره‌ای به چشم می‌خورد و معلوم بود شمع‌ی در آنجا روشن است.» گفتند: «همان آتش تو را گرم کرده! بنابراین، تو شرط را باختی و باید میهمانی بدهی.»

نصرالدین قبول کرد و آنان را برای روز خاصی به منزل خود دعوت کرد. دوستان یکی‌یکی آمدند و نشستند اما خبری از ناهار نبود! به نصرالدین گفتند: «گویی ناهار در کار نیست!» او گفت: «ناهار در کار است ولی هنوز آماده نشده است.» دو، سه ساعت دیگر هم گذشت اما باز هم خبری از ناهار نشد. نصرالدین گفت: «آب هنوز جوش نیامده که برنج را در آن بریزم.»

دوستان با کنجکاوی به آشپزخانه رفتند تا ببینند چرا آب به جوش نمی‌آید. آنان دیدند یک دیگ بزرگ به طاق آویزان است و دو متر پایین‌تر، یک شمع زیر دیگ گذاشته شده است. رو به نصرالدین کردند و گفتند: «این شمع کوچک که نمی‌تواند از فاصله دومتري، یک دیگ به این بزرگی را گرم کند!»

او در جواب گفت: «همین شمع چطور از فاصله چند فرسخی

می‌توانست مرا روی تپه گرم کند اما حالا از فاصله دو متری نمی‌تواند دیگ را گرم کند؟! شما بنشینید تا آب جوش بیاید و غذا را آماده کنم.»

نتیجه دیگران را با همان مقیاسی اندازه بگیرید که دوست دارید شما را اندازه بگیرند!

«امیر رضا آرمیون»

استراحت مفید

قدر گاوها را بدانید باور کنید قدیمی‌ها درست گفته‌اند: شیر، بهترین دارو برای درمان بی‌خوابی شبانه است. زیرا شیر، حاوی کلسیم و اسید آمینوتریتوفان است که هر دو به آرامش انسان کمک می‌کنند. شیر داروی طبیعی برای تضمین خواب راحت است.

رؤیا هر وقت دچار بی‌خوابی شدید و احساس کردید دیگر خواب‌تان نمی‌برد، تصویری از خودتان را مجسم کنید. ببینید در رؤیای‌تان چه شکلی هستید، صدایتان و محل خواب و رختخواب‌تان چگونه است. با گذشت زمان اندکی، خودتان نیز

جزیی از آن رؤیا خواهید شد. چه بهتر که وارد رؤیایی شاد بشوید.

قرن سیزدهم میلادی را مجسم کنید پیژامه زیبا و راحتی را که قهرمانان قرن سیزدهم بر تن می کردند و بارها آنها را در فیلم های هالیوودی دیده اید، به یاد آورید. چگونه ممکن است در پیژامه هایی به آن راحتی و زیبایی به خواب نرفت؟ اگر با لباس ابریشمی، مخالف نباشید و آن را بپوشید، چنان خواب لذتبخشی خواهد شد که تا کنون تصورش را هم نکرده اید.

قبل از خواب، حمام کنید حمام گرم و لذتبخش قبل از خواب، تمام تنش های روزانه را از عضلات تان دور می کند و شما را آماده خوابی خوش و راحت می کند. جالب اینجاست که حمام کردن حتی در هوای گرم، آرامبخش تر است. چند قطره روغن اسطوخدوس و مرزنجوش به آبی که با آن حمام می کنید، اضافه کنید تا راحت تر بخوابید.

خوش خبری در بی خبری است اگر قبل از خواب مشغول خواندن کتاب های هیجان انگیز بشوید، به آرامش می رسید اما

مطالعه روزنامه‌ها و مجلات خبری، تأثیر معکوسی دارند. این نشریات پر از گزارش‌های ناراحت کننده و منفی هستند. این گونه اخبار و گزارش‌ها مطالبی نیستند که در پایان روز ذهن‌تان را با آنها آرام کنید.

[[سپیده خلیلی]]

پُست یک شبَه

فِرِد اسمیت، دانشجوی رشته بازرگانی یکی از دانشگاه‌های آمریکا بود. به عنوان کار تحقیقی یکی از واحدهای درسی، طرحی را تحت عنوان «پُست یک شبَه کالاها» ارائه داد که مورد قبول قرار نگرفت و به خاطر این طرح، نمره بسیار پایینی گرفت. استدلال اساتید این بود که با وجود سرویس پست فعال روزانه در کشور آمریکا، هیچ کس از این پست شبانه استقبال نمی کند. این اظهار نظر، اسمیت را دلسرد نکرد.

چندی بعد، او تمام سرمایه اش را به پای ایده اش ریخت و دفتر پستی سریع السیر فدرال را افتتاح کرد. در اولین روز کار این دفتر، انتظار می رفت که ۱۶۷ بسته پستی رد و بدل شود اما آنها فقط هفت تقاضا داشتند. گیرنده پنج بسته پستی، خودشان بودند و

تنها دو بسته پستی ارسال شد. آیا اسمیت، تسلیم شکست شد؟
مسلم است که خیر! زیرا امروزه پست سریع السیر فدرال، شرکتی
است که میلیاردها دلار سودآوری دارد.

اصل موفقیت اسمیت، شکست نخورد زیرا هنگامی که تصمیمش
را عملی کرد، به هیچ نتیجه‌ای جز سود فراوان فکر نمی‌کرد. در
اولین روز افتتاح دفتر، بیشتر از دو سفارش دریافت نکرد اما
گفت: «در ابتدای کار با اراده محکم و عزمی استوار، یاد گرفتم
چگونه دو بسته پستی را ارسال کنم. حال باید یاد بگیرم که چطور
بیش از دو سفارش دریافت و ارسال کنم.» این یک اصل موفقیت
است، اگر بخواهیم در انجام یک کار بزرگ موفق شویم، باید به
جنبه مثبت هر چیز نگاه کنیم و آنگاه به اقداماتی کارساز و مداوم
دست بزنیم.

[[مرجان توکلی]]

همنشینی لذتبخش

پایان میهمانی ترک میهمانی باید به موقع و برابر ساعت دعوت
باشد و ضمن تشکر و خداحافظی از میزبان، ابتدا خانم میهمان و

بعد آقا از اتاق یا سالن خارج شوند. میزبان هم وظیفه دارد میهمان را تا در خروجی، بدرقه کند.

✽ اگر میهمانی برای شخص خاصی گرفته شده باشد، میهمانان باید منتظر بمانند تا شخص مورد نظر، محل میهمانی را ترک کند، سپس سایر میهمانان خداحافظی کنند.

✽ خداحافظی باید قبل از خارج شدن از منزل انجام شود تا به بیرون از آپارتمان یا سالن نکشد. از گفت و گوهای غیر ضروری در مقابل منزل یا سالن خودداری شود تا مزاحمتی برای دیگران ایجاد نکند.

گفت و گو در میهمانی در میهمانی باید از گفت و گوهای زیاد خودداری شود. هیچ کس نباید برای تحمیل عقاید شخصی خود به سایرین پافشاری کند. ورود به بحث های تخصصی سیاسی و اقتصادی در میهمانی که افراد با نظرات و افکار گوناگون حضور دارند، مناسب نیست. هنگام صحبت کردن، نباید تَن صدا بلند باشد زیرا موجب اذیت دیگران می شود. همچنین ورود به صحبت دو نفر و اظهار نظر درباره موضوع گفت و گوی آنان به هیچ وجه

شایسته نیست. یکی از شرایط متکلم خوب، کم حرف بودن است. سعی نکنید در جمع، رشته سخن را به دست بگیرید، گفت و گو باید بین افراد در چرخش باشد و نباید یک نفر همواره گوینده و بقیه شنونده سخنان او باشند.

✽ اگر متوجه شدید در میهمانی، کسی را با سخن خود رنجانده‌اید، پیش از پایان میهمانی از او پوزش بخواهید تا کدورت و رنجش خاطری برای آینده باقی نماند.

✽ شوخی و مزاح در حد اعتدال مورد قبول همگان است به شرط اینکه کسی مسخره نشود و از کلمات و جملات دور از شأن مجلس استفاده نشود.

✽ در گوشی صحبت کردن دو نفر با هم در جمع، نادرست و غیر قابل پذیرش است.

«خسرو امیر حسینی»

منطق ساموئل مورس

در مصاحبه‌ای از پروفیسور ساموئل مورس سؤال شد: «در آزمایش‌های شما حتماً موردی پیش آمده است که در برخورد با آن به بن‌بست رسیده باشید و ندانید چگونه آن مانع را از سر راه

بردارید.» پرفسور پاسخ داد: «بله، بارها چنین موردی پیش آمده است.» پرسیدند: «واکنش شما چگونه بود؟» موریس با هیجان پاسخ داد: «در این مواقع، من دعا می‌کردم تا نوری بر دل من بتابد و راهم را پیدا کنم.» پرسیدند: «آیا خواسته شما برآورده می‌شد؟» پرفسور با فروتنی جواب داد: «بله، برآورده می‌شد. به همین دلیل، احساس می‌کنم استحقاق چنین شهرتی را ندارم. در حقیقت تمام دستاوردهای علمی خود را مدیون یاری خداوند هستم. من به هیچ وجه برتر از سایر دانشمندان نبودم اما پروردگار، انسان‌ها را برمی‌گزیند و موهبت‌هایی به آنان عطا می‌کند. از صمیم قلب خدا را شکر می‌کنم که این موهبت را به من عطا کرد.»

اینجاست که می‌توان به آسانی دریافت چرا نخستین پیامی که مخترعان تلگراف مخابره کردند، چنین بود: «خدا چه خلق کرده است!» پروردگار، جلال و شکوه، از آن توست.

[[صابر قاسمی]]

شستن دست قبل از غذا

برای جلوگیری از بیماری، باید دست‌هایمان را قبل از غذا

بشوئیم. ما در جهانی پر از میکروب زندگی می‌کنیم و میکروب‌هایی که برای ما خطرناک هستند، در همه مواد مخصوصاً در مواد غذایی مورد نیاز ما زندگی و تکثیر می‌کنند. بنابراین، عاقلانه این است تا حد امکان قبل از تماس با غذا میکروب‌ها را از دست‌هایمان پاک کنیم. بسیاری از چیزهایی که ما معمولاً آنها را میکروب می‌نامیم، بی‌ضرر هستند و بعضی حتی مفیدند. سایر میکروب‌ها که پاتوژن (بیماری‌زا) نامیده می‌شوند، به بدن هجوم می‌آورند و با تأمین غذای خود از طریق بافت‌های بدن، زندگی می‌کنند. باکتری‌ها که جانوران ریز تک سلولی هستند، باعث بیماری‌هایی از قبیل دیفتری، وبا، کزاز، سیاه‌سرفه، تیفوئید، جذام و مَخلک می‌شوند. ویروس‌ها آن‌قدر کوچکند که دانشمندان، آنها را فقط زیر میکروسکوپ‌های الکترونی بسیار قوی می‌بینند اما همین ویروس‌ها عامل شمار زیادی از بیماری‌های انسانی از سرماخوردگی گرفته تا بیماری‌های هستند.

در بیمارستان‌ها برای حفظ استانداردهای بهداشتی، اقداماتی از قبیل ضدعفونی و میکروب‌زدایی رایج است. هدف از

ضد عفونی کردن، نابود کردن میکروب‌هایی است که از قبل در زخم وجود داشته‌اند. این کار با کمک مواد شیمیایی صورت می‌گیرد و میکروب‌زدایی از طریق استریلیزه کردن دست‌های جراح، وسایل جراحی، بانداژها، پانسمان‌ها و سایر منابع بالقوه هر بیماری انجام و تلاش می‌شود میکروب‌ها از زخم‌ها دور باشند. سیستم ضد عفونی کردن را «لُرد لیستر» (۱۸۲۷-۱۹۱۲) وارد جراحی کرد. او کشفیات دانشمندان فرانسوی از جمله لویی پاستور را که در قرن نوزدهم می‌زیست، بررسی کرد. لیستر ابتدا اسید کربولیک خالص را که بسیار قوی بود، بررسی و استفاده کرد اما این اسید به اغلب بافت‌های بدن انسان آسیب می‌زد. بعدها مواد ضد عفونی کننده بهتری کشف شدند. روش میکروب‌زدایی از طریق استریلیزه کردن وسایل جراحی، با استفاده از جریان حرارت بسیار زیاد شروع شد. پنی‌سیلین و سایر داروهای جدید، مشکل کنترل میکروب‌ها را کاهش دادند.

«محمد و محمدرضا شمس»

کارت بانکی آخرت

وقتی فروشنده کارت بانکی مرا کشید تا هزینه خریدم را بردارد،

دستگاه پیام داد که موجودی کافی نیست. می‌دانستم که دست کم سه برابر مبلغی که خرید کرده بودم، در کارت پول دارم. با بی‌حوصلگی از فروشنده خواستم دوباره کارت بکشد. این بار پیام آمد که رمز، نامعتبر است. فروشنده با ناراحتی گفت: «اگر پول نقد همراه دارید لطفاً نقدی پرداخت کنید.» فکر می‌کنم کارت را کنار تلفن همراه گذاشتید و کارت سوخته است.»

در راه برگشت به خانه، مرتب این جمله فروشنده در سرم صدا می‌کرد: «پول نقد همراه دارید؟» با خداوند نجوا کردم: خدایا! ما در کارت اعمالمان کارهای بسیاری داریم که به آنها امید بسته‌ایم مثل عبادت‌هایی که کردیم، انفاق‌ها و دستگیری از نیازمندان و مانند آن. نکند در روز حساب به ما بگویند: موجودی کافی نیست و ما شگفت‌زده بگوییم: مگر می‌شود؟ این همه اعمال نیکی که انجام داده بودیم چه شد؟

آن گاه به ما بگویند: اعمالتان را در کنار چیزهایی قرار دادید که به طور کامل اعمالتان را سوزاند و از بین برد. اعمالتان کنار بخل، حسد، ریا، بی‌اعتمادی به خدا، دنیادوستی و مانند آن قرار گرفته و دیگر از آن اعمال خیر چیزی باقی نمانده است. نکند از

ما پرسند: نقد با خودت چه آورده‌ای؟ و ما دستان خالی باشد و کیسه‌مان تهی.

درهای تهران

شاید کمتر کسی بداند که تهران در زمان‌های مختلف، ۳۰ دروازه مهم داشته است، دروازه‌هایی که اکنون جز در چند نقطه از شهر چیزی از آنها باقی نمانده است.

در گذشته در تقاطع خیابان‌های انقلاب و مفتح، دروازه دولت قرار داشت که امروز هم این منطقه به همین نام معروف است.

دروازه شاه‌عبدالعظیم در ابتدای بازار حضرتی، محدوده مولوی و میدان شوش بود و تا ابتدای جاده شهرری ادامه داشت. در پامنار و محدوده بازار، دروازه‌ای به نام دروازه شمیران بود. مدتی بعد در انتهای پل چوبی، دروازه دیگری به همین نام ساخته شد که هنوز هم به همین نام شناخته می‌شود.

دروازه قزوین، از بازارچه قوام‌الدوله یعنی منطقه خیابان وحدت اسلامی امروزی شروع می‌شد. مدتی بعد، در میدان قزوین دروازه‌ای ساخته شد که همین نام را روی آن گذاشتند. همچنین

در حوالی بازار و در ابتدای بازار نایب السلطنه، دروازه‌ای با نام «دروازه دولاب» قرار داشت که بعدها در سهراب شکوفه، دروازه دیگری با این نام ساخته شد. دروازه دوشان‌تپه، در میدان شهدا (ژاله سابق) قرار داشت.

دروازه یوسف‌آباد، در محل فعلی چهارراه کالج و در نزدیکی چهارراه ولیعصر امروزی قرار داشت.

دروازه گمرک یکی از قدیمی‌ترین دروازه‌های تهران، در انتهای خیابان امیریه یعنی کارگر جنوبی و رو به میدان گمرک ساخته شده بود.

«هما حاتمی، موفقیت»

پاهای قوی داشته باشید!

آسیب‌دیدگی از ناحیه پا یکی از آسیب‌دیدگی‌های شایع در بین ورزشکاران است اما می‌توانید با انجام این ورزش‌ها پاهای قدرتمندتری داشته باشید.

۱- پیاده‌روی سریع: پنج دقیقه با سرعت زیاد راه بروید. این کار باعث می‌شود که پاها گرم شوند و جریان خون در آنها افزایش

یابد. به این ترتیب، پاها برای انجام ورزش‌های دیگر آماده می‌شود.

۲- روی زمین با پاها بنویسید: روی صندلی بنشینید و با انگشت پاهای خود حروف مختلف را روی زمین نقاشی کنید. از انگشت شست پا برای نوشتن استفاده کنید. این حرکت تمام عضلات پایین پا را به کار می‌اندازد. فرقی ندارد نوشتن به چه زبان و چه خطی باشد.

۳- گذاشتن حوله زیر پا و فشار دادن آن: یک حوله زیر پای خود لوله کنید و کف پایتان را روی آن فشار دهید. سعی کنید با پا حوله را روی زمین حرکت دهید.

۴- روی پاشنه پا راه بروید: ۳۰ ثانیه در اطراف خانه روی پاشنه پا حرکت کنید. این کار، عضلات ساق پا را تقویت می‌کند.

۵- حرکت اسکات انجام دهید: می‌توانید این حرکت را در حالی که پاشنه پایتان را از زمین جدا کرده‌اید، با بالا نگه داشتن آن انجام دهید. این کار باعث قدرتمند شدن عضلات کف پا می‌شود.

۶- تعادل بدن را روی انگشتان پا حفظ کنید: این حرکت باعث می‌شود که تعادل بدن افزایش یابد و عضلات پا قدرتمندتر شود.

۷- یخ روی عضلات بمالید: یک بطری آب یخ‌زده را روی عضلات پا حرکت دهید. می‌توانید این کار را هر زمانی که احساس خستگی در ناحیه پا داشتید، انجام دهید.
«ابراهیم کربلایی»

پیاز سفید یا قرمز؟

پیاز قرمز و سفید هر دو شیرین هستند و طعم ملایمی دارند که از آنها افزودنی‌های خوش طعمی برای انواع غذاها درست می‌کنند. در بحث تغذیه، قدرت پیاز قرمز اندکی از پیاز سفید بیشتر است. پیاز سفید و قرمز هر دو کم کالری هستند. ۱۰۰ گرم پیاز قرمز، ۳۷ کالری دارد در حالی که همین مقدار پیاز سفید، دارای ۴۲ کالری است. استفاده از این دو ماده غذایی کم کالری در رژیم غذایی کمک می‌کند کالری روزانه و وزن خود را کنترل کنید.

۱۰۰ گرم پیاز قرمز با دو گرم فیبر در مقایسه با همین مقدار پیاز سفید که ۱/۲ گرم فیبر دارد، منبع بهتری است اگرچه هر دو نوع پیاز فیبر بالایی ندارند. به ازای مصرف هر هزار گرم از آنها، ۱۴ گرم فیبر به بدن شما می‌رسد. پیاز سفید و قرمز هر دو منبع خوبی

برای ویتامین C هستند و هر ۱۰۰ گرم از آنها ۱۰ درصد از ویتامین C مورد نیاز بدن شما را تأمین می‌کنند. این ویتامین محلول در آب، برای ساختن کلاژن (پروتئینی که به التیام زخم کمک می‌کند) و نیز برای تقویت سیستم ایمنی بدن لازم است. ویتامین C همچنین آنتی‌اکسیدانی است که رادیکال‌های آزاد مخرب در بدن را از بین می‌برد.

پیاز سفید و قرمز هر دو کلسیم دارند و دو درصد از آهن مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می‌کنند. این دو پیاز حاوی فلاوونوئید (آنتی‌اکسیدانی که از شما در برابر بیماری‌های قلبی، سکته و برخی از انواع سرطان محافظت می‌کند) نیز هستند. مقدار فلاوونوئید در لایه خشک و بیرونی پیاز بیشتر از لایه‌های درونی آن است و در پیاز قرمز بیشتر از پیاز سفید یافت می‌شود.

«سولماز فروتن»

رابطه سرگیجه با غذای چرب

محققان استرالیایی به تازگی اعلام کرده‌اند که مصرف غذای چرب، علت اصلی احساس سرگیجه و خواب در طول روز و بی‌خوابی یا خواب بی‌کیفیت در طول شب است. این تحقیق مهم

که روی ۱۸۰۰ نفر در سنین بین ۳۵ تا ۸۰ سال انجام شده، مشخص کرده در کنار عوامل مؤثر بر احساس خستگی در روز و بی‌خوابی در شب که شامل افسردگی، مصرف دارو، استعمال دخانیات و نداشتن فعالیت بدنی است، مصرف مواد غذایی چرب را نیز می‌توان علت اصلی این اختلالات دانست.

موادی که وارد بدن می‌شود، اگر بیش از ۵۰ درصد چربی داشته باشد، امکان احساس خستگی و سرگیجه در روز را دو برابر و امکان ابتلا به بی‌خوابی یا کم‌خوابی در شب را سه برابر می‌کند. علت این است که چربی‌ها نمی‌توانند انرژی لازم برای انجام کارها را در بدن تأمین کنند. در نتیجه، ذخیره انرژی بدن خیلی زود کاهش می‌یابد و فرد احساس سرگیجه و خستگی می‌کند. مصرف غذاهای چرب همچنین سبب پرخوری می‌شود زیرا فرد می‌خواهد قبل از خواب، کمبود انرژی بدن خود را با پرخوری جبران کند و در شب هم دچار بی‌خوابی یا بدخوابی می‌شود. توصیه می‌شود از مصرف زیاد غذاهای فراوری شده، چرب، سرشار از کربوهیدرات، گلوکز و سدیم خودداری کنید و

**چند ساعت قبل از خواب، پر خوری نکنید تا شبها راحت بخوابید
و در ساعات روز هم پر انرژی باشید.**

[[ماهنامه پیام تجربه]]

صبر زرد

**صبر زرد، شیرابه سفت شده برگ‌های گوشتدار گیاهانی به نام
آلوئه‌ورا است که اثر مسهل و مقوی دارد. مقدار کم آن یعنی پنج
تا ده گرم، به عنوان تقویت کننده دستگاه هاضمه تلقی می‌شود زیرا
ماده مذکور به شکل خفیف، مخاط روده را تحریک کرده و از
توقف مواد در روده جلوگیری می‌کند. صبر زرد اثر ضد عفونی
کننده، ضد خارش پوستی، مسکن درد مفاصل و التیام دهنده قوی
دارد. در گذشته از آن برای پانسمان زخم‌ها و درمان سوختگی
استفاده می‌شد. از این گیاه برای دفع انگل کودکان استفاده
می‌شود. از برگ صبر زرد، نوعی کرم و ژل تهیه می‌شود که برای
نرم و لطیف شدن پوست و افزایش مقاومت پوست تأثیر مفیدی
دارد. برای درمان اگزما برگ صبر زرد را به قطعات کوچک
تقسیم و آنها را له کنید و به محل اگزما بمالید و این کار را چندین
بار تکرار کنید تا التیام یابد.**

مضرات صبر زرد، اثر سمی دارد. بنابراین، مصرف آن برای خانم‌های باردار ممنوع است و افراد عادی نیز باید با تجویز پزشک آن را استفاده کنند. تجویز صبر زرد و فراورده‌های آن برای کودکان غیر مجاز است. مصرف این داروی طبیعی برای بانوانی که دچار خونریزی در فواصل قاعدگی هستند یا در مواردی که در ادرار خون دیده می‌شود یا برای مبتلایان به بواسیر مضر است. مصرف صبر زرد برای مبتلایان به بیماری‌های کبد، اسهال خونی، افسردگی و افراد دارای قدرت بدنی ضعیف، مجاز نیست.

«کاظم کیانی»

دانستنی‌های خانگی

مواد پرکالری اگر به هر دلیل لازم است بدن شما کالری بیشتری دریافت کند، کره بادام‌زمینی را همراه سیب، موز و گلابی استفاده کنید. از شیر پرچرب غافل نشوید تا کالری بیشتری دریافت کنید.

میزان مصرف مجاز تخم‌مرغ در هفته بیش از سه عدد زرده

تخم مرغ نخورید. به جای هر تخم مرغ کامل در دستور تهیه غذا، بهتر است از سفیده دو تخم مرغ استفاده کنید.

دوبار در هفته ماهی بخورید دفعات مصرف ماهی در هفته نباید کمتر از دو نوبت باشد. کپسول های روغن ماهی، حاوی چربی هستند! آنها را خودسرانه مصرف نکنید.

گذاشتن غذای پخته در فریزر در صورت باقی ماندن غذاها آنها را در ظرف های دربسته قرار دهید و داخل فریزر بگذارید. قرار دادن غذای پخته و سرد شده در فریزر اشتباه است زیرا در مدت زمان سرد شدن، به باکتری ها فرصت تکثیر و رشد می دهد. بنابراین، غذاها را با همان حالت گرم و نه داغ در داخل فریزر قرار دهید.

پخت و خوردن غذا غذا را آرام و سر فرصت بجوید و از آن لذت ببرید. استرس و مشکلات فکری، از عوامل مؤثر در پیری زودرس هستند. همچنین برای پختن غذا، روش هایی مانند تنوری کردن، آرام پزی، خورشت کردن و کباب کردن را جایگزین سرخ کردن مواد غذایی کنید.

میزان مصرف نمک مصرف نمک و سایر منابع سدیم را به کمتر از سه گرم در روز معادل حدود نصف قاشق چایخوری محدود کنید. از غذاهایی که دارای برچسب کم نمک هستند استفاده کنید.

آرامش ذهن با سبزی و میوه وعده‌های غذایی را با خوردن میوه و سبزیجات خام شروع کنید. این غذاها به دستگاه گوارش و ذهن شما آرامش و به وعده‌های غذایی شما نظم می‌دهند.

شام و سبزیجات برای شام، میزان مصرف سبزیجات را دو برابر کنید. در شام از روغن و مواد سرخ شده استفاده نکنید و به جای آن از هویج، کلم، گوجه، خیار، کرفس و اسفناج استفاده کنید.
«فرح کلالی مقدم»

چند جرعه لبخند

😊 زندانبان: «اینجا یک زندان نمونه است! ما سعی می‌کنیم هر زندانی را به کاری که قبل از محکومیتش داشته، مشغول کنیم.»
زندان: «این مایه خوشحالی من است.» زندانبان: «برای چه؟»
زندان: «چون من قبل از این، دربان یک شرکت بودم.»

😊 هواپیما به علت نقص فنی در حال سقوط بود. خلبان که وضع را چنین دید، رو به میهماندار کرد و گفت: «لطفاً چتر نجات مرا بیاورید!» میهماندار با نگرانی پرسید: «برای چه؟» خلبان: «نترسید، هواپیما خراب شده، می‌روم پایین برای شما کمک بیاورم!»

😊 مدیر کلی به جرم اختلاس زندانی شده بود. پس از مدت‌ها که در گوشه زندان به سر می‌برد، روزی یکی از دوستان قدیمی به ملاقاتش آمد. نگهبان به سلول آمد و گفت که ملاقاتی دارد. مدیر کل بادی به غیب انداخت و گفت: «بگو حالا وقت ندارم چون در جلسه هستم.»

😊 اولی: «پدر من با یک دست هر اتومبیلی را که دلش بخواهد نگه می‌دارد!» دومی: «ای چاخان، آخه چطوری؟» اولی: «آخه پدر من افسر اداره راهنمایی و رانندگی است!»

😊 یکی از عکاس‌ها، آگهی مفصلی به روزنامه داده بود و ضمن تعریف زیاد از وسایل پیشرفته عکاسی و هنر خود، نوشته بود که هر نوع عکسی را به اندازه طبیعی آن بزرگ می‌کند! پس از انتشار آگهی، شخصی به عکاسی مراجعه کرد و پرسید: «شما

اعلام کرده بودید که هر عکسی را به اندازه طبیعی آن بزرگ می‌کنید؟» مدیر عکاسی گفت: «البته، البته!» مشتری دست به جیب برد و عکسی را بیرون آورد و گفت: «بسیار خوب، لطفاً این عکس کوه دماوند را که من خودم انداخته‌ام، به اندازه طبیعی آن برایم بزرگ کنید.»

☺ افسر راهنمایی هنگام آزمایش رانندگی به خانم گفت: «شماره اتوبوس جلویی چیست؟» خانم گفت: «کدام اتوبوس؟!»
☺ معلم: «چگونه می‌توان اسب ایرانی را از اسب روسی تشخیص داد؟» شاگرد: «از تفاوت لهجه‌شان.»

☺ مورچه و فیل که با هم دوست بودند، یک شب تا صبح به رقص و پایکوبی مشغول شدند. صبح فیل افتاد و مرد. مورچه با تأسف فراوان، سر به آسمان بلند کرد و گفت: «پس از عمری آمدم شبی را خوش باشم، حالا باید مابقی عمرم را قبر بکنم.»



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-36



طهران قدیم، دروازه دولت

Managing Director: Nasrin Ayyari
Address: P.O. Box 17775/166 Tehran
Fax: +9821 33102466
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.kanma.ir

ایرانگردانی: نوید • چاپ: تند • چاپ: ایران گستر
چاپ: تند • تهران: میدان تهران، تهران: پلاک ۳۸
تلفن: ۳۳۱۰۳۳۸۸ / ۳۳۱۱۱۱۲۲
تلفکس: ۳۳۱۰۳۳۸۸ / ۳۳۱۱۱۱۲۲
ایران گردانی: نوید • چاپ: ایران گستر

ماهنامه ویژه نمایندگان و کم بینمایان
صاحب: انتشار و مدیر مسئول: نشرین افسری
ویراستار: سیده زهرا آفریدی
نویسنده: ویرایش و طراحی: حسین یوسفی فرداوندی
نشانی: ایران - تهران صندوق پستی ۱۷۷۷۵/۳۳۸