

بشری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی



• شمارہ ۱۷۰

• دی ۹۷

شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3658

اولین نشریہ دوکانہ ویزہ تابینایان و کم بینایان در خاورمیانه



تحفه‌های دیمه

- ۲ غمگساران صبور
- ۵ سوره نفرین یک دشمن
- ۶ کلمات جواهر نشان
- ۸ آرزوها
- ۹ مرد و مهاجم
- ۱۱ کم هزینه‌ترین لذتها
- ۱۵ به او واگذار کنیم!
- ۱۷ خواب آسوده
- ۱۹ سریع‌ترین دونده زن
- ۲۰ سوءهاضمه چیست؟
- ۲۲ شهر پل‌ها و کارون
- ۲۴ قبل از شروع ورزش بدانید
- ۲۶ زندگی در جنگل
- ۲۷ خواص درمانی موز و گوجه
- ۲۹ فلفل نبین چه ریزه!
- ۳۰ دانستنی‌های آشپزخانه‌ای
- ۳۲ برف‌خند

غمگساران صبور

تا کنون فکر کرده‌اید کدام مکان است که افراد با اندوه و درد، وارد آن می‌شوند و در بیشتر مواقع، سر حال و بدون غصه آنجا را ترک می‌کنند؟ یکی از اماکنی که بسیاری از مردم دست‌کم یک‌بار در طول عمر خود به آنجا می‌روند، بیمارستان است. اکثر افرادی که به بیمارستان مراجعه می‌کنند، یا خودشان درد و غصه‌ای دارند یا برای زدودن غم از دل یک بیمار رفته‌اند. به عبارت دیگر، کسی که به بیمارستان می‌رود، در لحظات خوش و شاد زندگی قرار ندارد و دردی در جسم خود حس می‌کند یا عزیزی دردمند دارد یا اینکه با دلهره و نگرانی، منتظر ورود کودکی به دنیا است. به جز مورد آخر که اضطراب شیرین شکفتن نهالی تازه در باغ یک خانواده است، در سایر موارد، قرار گرفتن در فضای دردآلود بیمارستان برای هیچ‌کس خوشایند نیست.

کسانی که درد جانکاه بیماری را از دل بیمار و اطرافیان و نزدیکان او می‌زدایند، انسان‌هایی فرشته‌صفت و پاک‌دلانی مهربان هستند که لحظه‌لحظه کار و فعالیت آنان با نگرانی نسبت

به احوال بیماران و انتظار بهبودی آنان همراه است. در واقع، یکی از مصداق‌های عینی سختی کار، زحمات پرستارانی است که بیمار را همچون نزدیک‌ترین عزیزان خود می‌دانند و مانند پروانه‌ای صبور، در اطراف بیمار می‌گردند و غمخوار بیمار می‌شوند و رنج و درد او را به جان می‌خرند تا روح بیمار را آرام و مطمئن کنند.

اکثر بیماران به محض بروز علایم بهبودی، از بیمارستان مرخص می‌شوند و پرستاران دیگر همراهشان نیستند تا در شادی بهبودی و سلامتی شریک‌شان باشند. به بیان دیگر، پرستاران بیش از آنکه شاهد شادی بیماران باشند، شریک لحظات غم و درد آنان هستند. پرستاران که همه هم و غم‌شان بهبودی بیماران است، خارج از محیط کار، خانواده‌ای دارند که مثل هر خانواده دیگر، غم و شادی، بیماری و سلامتی، خوشی و ناخوشی دارد. بنابراین، پرستاران هم یک‌روز شاد هستند و یک‌روز غمگین اما این فرشتگان زمینی، به مقتضای ماهیت شغل حساس خود، با روحیه‌ای شاد و آرامش‌آفرین بر بالین بیماران حاضر می‌شوند. گویی خود را

موظف می‌دانند همه مشکلات و ناملایمات زندگی شخصی خود را در یک کوله پستی جمع کنند و آن را بیرون بیمارستان بگذارند تا در اثنای رسیدگی به بیماران چشم‌شان به آن کوله پستی نیفتد.

اگر فعالیت شبانه‌روزی پرستاران و شکیبایی و آرامش مثال‌زدنی آنان نبود، هیچ بیماری رنگ آرامش و بهبودی را نمی‌دید. با این وصف، آیا بهتر نیست مردم و مسئولان هم به نحوی غمی از دل این غمگساران صبور بزدایند و اندکی از بار سنگین زندگی را از روی دوش خسته آنان بردارند؟ وظیفه مسئولان در این زمینه کاملاً مشخص است اما وظیفه مردم چیست؟ اینکه باور کنند بیمار آنان، نه اولین بیمار است و نه آخرین! و اینکه پرستاران، وظایف خود را بهتر از ما می‌دانند. آنان نه خدمتکار ما هستند و نه ما مدیر بیمارستان! بد نیست گاهی بدون اینکه بیماری در بیمارستانی داشته باشیم، با شاخه گلی دل‌تلاشگران عرصه سلامتی را شاد و آنان را به دلیل مهربانی همیشگی و خدمت صادقانه‌شان تشویق و تکریم کنیم.

«سپیدار»

سوره نفرین یک دشمن

سوره مَسَد، یکصد و یازدهمین سوره قرآن، مکی و دارای ۵ آیه است. این سوره که آن را «تَبَّت» نیز می‌نامند، اوایل دعوت آشکار پیغمبر اکرم (ص) نازل شده و تنها سوره‌ای است که با ذکر نام، به یکی از دشمنان اسلام و پیامبر (ص) یعنی شخص ابولهب اشاره شده است. محتوای این سوره، نشان می‌دهد که ابولهب، دشمن درجه یک پیغمبر اسلام (ص) بود. او و همسرش از هیچ کارشکنی و بدزبانی نسبت به پیامبر (ص) مضایقه نداشتند. قرآن کریم در این سوره با صراحت اعلام می‌کند که ابولهب و همسرش اهل دوزخند و راه نجاتی برای آنها نیست. این پیش‌بینی قرآن به واقعیت پیوست و آن دو، بی‌ایمان از دنیا رفتند.

در باره شأن نزول این سوره آمده است: رسول خدا (ص) در پی فرمان خدا مبنی بر «وَأَنْذِرْ عَشِيرَتَكَ الْأَقْرَبِينَ»، دعوت خود را آشکار و جمعی از بستگان خود را به ضیافتی دعوت کردند. ایشان در آن جلسه فرمودند: «چه کسی با من بیعت می‌کند تا برادر و وصی و وارث و خلیفه بعد از من باشد؟» جز حضرت علی (ع) کسی

با ایشان بیعت نکرد. ابولهب به پا خاست و گفت: «آیا به خاطر این ادعای پیغمبری، ما را دعوت کرده‌ای؟» در پی رویدادهای این جلسه، سوره مسد بر پیامبر (ص) نازل شد.

در فضیلت این سوره از رسول خدا (ص) نقل شده است: «هر کس سوره مسد را قرائت نماید، امید می‌رود که خداوند او و ابولهب را در یک جا گرد نیاورد.»

از امام صادق (ع) روایت شده: «هر گاه سوره مسد را قرائت کردید، ابولهب را نفرین کنید چون او پیامبر (ص) و آنچه را از جانب خداوند آورده بود، تکذیب می‌کرد.»

کلمات جواهر نشان

* خواست واقعی. آن است که به تصمیم قطعی بینجامد و تصمیم واقعی، آن است که به عمل منجر شود و تنها چیزی که ما را به نتیجه می‌رساند، عمل صحیح است.

* گذشته، تنها یک منبع اطلاعاتی است که باید برای ساختن آینده، از آن استفاده کرد.

* وقتی زندگی عوض می‌شود که ارزش‌ها عوض شود. ما چیزی

بسیار بیشتر و فراتر از ارزش‌هایمان هستیم و وجودمان منحصر به ارزش‌ها نیست.

* تجربه‌ها مانند فرش بزرگی هستند که می‌توان روی آن، هر نقش و نگار دلخواهی را طراحی کرد.

* همیشه به خودت اعتماد داشته باش و خودت را باور کن! همیشه خودت را نقد بدان تا دیگران تو را به نسیه نفروشند.

* سعی کن استاد تغییر باشی نه قربانی تقدیر! هرگز به خاطر مردم تغییر نکن، این جماعت هر روز تو را به شکل دیگری می‌خواهند!

* مردم شهری که همه در آن می‌لنگند، به کسی که راست راه می‌رود می‌خندند!

* همیشه برای ماندن، دلیلی هست و برای رفتن، بهانه‌ای. برای خواستن نیاز هست و برای رد کردن، مصلحت! برای داشتن فضا هست و برای نداشتن، تقصیر! این که سوار بر کدام صندلی این قطار بشوی، به پای ماندن، خواستن و عشق داشتن تو برمی‌گردد و گرنه جهان پر است از بهانه و مصلحت!

«گردآوری، ایران پرنده»

آرزوها

ای خوشا سودای دل از دیده پنهان داشتن
مبحث تحقیق را در دفتر جان داشتن
بنده فرمان خود کردن، همه آفاق را
دیو بستن، قدرت دست سلیمان داشتن
در ره ویران دل، اقلیم دانش ساختن
در ره سیل قضا بنیاد و بنیان داشتن
دیده را دنیا نمودن، مردمک را غوص گر
اشک را مانند مروارید غلتان داشتن
از تکلف دور گشتن، ساده و خوش زیستن
ملک دهقانی خریدن، کار دهقان داشتن
رنجبر بودن ولی در کشتزار خویشتن
وقت حاصل، خرمن خود را به دامان داشتن
روز را با کشت و زرع و شخم آوردن به شب
شامگاهان در تنور خویشتن نان داشتن
سربلندی خواستن در عین پستی ذره وار

آرزوی صحبت خورشید رخشان داشتن

«پروین اعتصامی»

مرد و مهاجم

اواخر شب که قدم زنان از خیابانی نیمه تاریک می گذشتم، فریادی ضعیف را از پس بوته های انبوه شنیدم. گام هایم را آهسته کردم و با دقت گوش دادم. مطمئن شدم صدایی را که شنیده بودم، بی تردید صدای گلاویز شدن بود. وحشت کردم زیرا صدای خرخری سنگین، کشمکشی تا پای جان، پاره شدن پیراهنی در فاصله چند متری از جایی که ایستاده بودم، به گوشم رسید. معلوم بود کسی به زنی حمله ور شده است. وارد معرکه نشدم زیرا ترس جان مانع می شد. از اینکه امشب ناگهان تصمیم گرفته بودم راه تازه ای را برای رسیدن به خانه امتحان کنم، به خودم ناسزا گفتم. با خود فکر کردم: اگر خودم هم قربانی این درگیری شوم چه؟ آیا بهتر نیست به سوی اولین باجه تلفن بدوم و پلیس را خبر کنم؟

فریاد زن گرفتار، ضعیف و ضعیف تر می شد. می دانستم باید فوری دست به کار شوم. چطور می توانستم خود را به نشنیدن بزنم و بروم؟ سرانجام تصمیم خود را گرفتم. نمی توانستم به سرنوشت

آن زن ناشناس پشت کنم حتی اگر معنای این فکر، به خطر انداختن زندگی خودم باشد. من مرد شجاعی نبودم، ورزشکار هم نبودم، نمی‌دانم از کجا این شهامت معنوی و قدرت جسمانی را به دست آوردم اما همین که تصمیم گرفتم کمک کنم، مرا به فرد جدیدی تبدیل کرد.

پشت بوته‌ها دویدم و یقه حمله کننده را گرفتم و او را از زن جدا کردم. ما دو نفر، دست به گریبان روی زمین غلتیدیم. چند دقیقه گلاویز بودیم تا اینکه مهاجم از جا پرید و پا به فرار گذاشت. نفس زنان به سوی زن رفتم که پشت درختی مخفی شده بود و گریه می‌کرد. در تاریکی به سختی می‌توانستم او را بینم اما به خوبی احساس می‌کردم که از وحشت به خود می‌لرزد. چون نمی‌خواستم بیش از این مسبب ترس او بشوم، کمی فاصله گرفتم و با ملایمت گفتم: «تمام شد، مردک فرار کرد، خطر رفع شد!» سکوتی طولانی برقرار شد. سپس جمله‌ای حاکی از حیرت و شگفتی شنیدم: «پدر تویی؟!» آن وقت، کترین، کوچک‌ترین دخترم از پشت درخت جلو آمد.

همه، یکی هستیم، غریبه‌ای وجود ندارد! همه دارای روح
خدایی هستیم، همه از خاکیم و بندگان خداییم! مرد با کمک به
دیگری که گمان نمی‌کرد دخترش باشد، در حقیقت دخترش را
نجات داده بود.

«صابر قاسمی»

کم هزینه‌ترین لذت‌ها

بعضی از افراد نسل قدیمی‌تر معتقدند زندگی مردم در چند دهه
قبل، بسیار دشوارتر از زندگی کنونی بوده است زیرا در آن
روزگاران نه خبری از فناوری‌های جدید بود و نه ارتباط افراد با
یکدیگر با این سرعت برقرار می‌شد. در آن زمان‌ها اگر کسی
می‌خواست برای احوالپرسی از بستگان به شهر دیگری برود، باید
هزینه و زمان زیادی را اختصاص می‌داد، در حالی که اکنون
می‌توان فواصل طولانی را با یک ساعت نشستن روی صندلی
هواپیما طی کرد بدون اینکه آب در دل انسان تکان بخورد.

در مقابل، گروهی معتقدند با وجود همه پیشرفت‌ها در عرصه
فناوری و تسهیل در امور گوناگون زندگی، نسل حاضر کمتر از
نسل‌های گذشته از زندگی لذت می‌برد، افراد همیشه مضطرب و

شتابان هستند و نمی‌دانند چگونه روز را به شب می‌رسانند و در حیرتند چرا هفته و ماه و سال با سرعت سپری می‌شوند و آنان نمی‌توانند دلی شاد و خاطری آسوده داشته باشند و به دنبال راه‌هایی برای لذت بردن از زندگی پر هیاهوی کنونی هستند. برخی از راه‌های ساده اما عملی لذت بردن از زندگی را مرور می‌کنیم.

*** گاهی به تماشای غروب آفتاب بنشینیم و نفس عمیق بکشیم.**

*** سعی کنیم بیشتر بخندیم، بیشتر شکر کنیم، کمتر گله کنیم و بیشتر دعا کنیم.**

*** با تلفن کردن به یک دوست قدیمی، او را غافلگیر کنیم.**

*** گاهی هدیه‌هایی را که در گذشته از دیگران گرفته‌ایم، از کمد بیرون بیاوریم و تماشا کنیم.**

*** قدر سلامت تک تک اعضای بدن خود را بدانیم.**

*** ویژگی منحصر به فرد خود را تقویت کنیم تا با تکیه بر آن با دیگران معاشرت کنیم.**

*** گاهی در باره خلقت آسمان و زمین تفکر کنیم.**

*** با حیوانات و سایر جانداران مهربان باشیم. اگر چنین روحیه‌ای داشته باشیم، هرگز با انسان‌ها که شریف‌ترین آفریدگان خدا هستند، تندخویی و بدرفتاری نخواهیم کرد.**

*** برای انجام کارهایی که مدت‌هاست انجام نشده، زمان تعیین کنیم تصمیم جدی بگیریم که برای کارهایمان برنامه‌ریزی کنیم و آنها را طبق برنامه انجام دهیم.**

*** مجموعه‌ای از یک شیء مثل تمبر، برگ، سنگ یا کتاب برای خودمان جمع‌آوری کنیم.**

*** در یک روز برفی، همچون دوران کودکی با خانواده آدم‌برفی بسازیم.**

*** گاهی در حوض یا استخر شنا کنیم؛ البته اگر ماهی در آب باشد، بهتر است.**

*** گاهی از درخت بالا برویم و حس خود را در باره زیبایی‌ها به دیگران بگوییم.**

*** وقتی کارمان را خوب انجام دادیم مثلاً امتحان‌هایمان تمام شد،**

- به خودمان جایزه بدهیم؛ مثلاً یک بستنی بخریم و با لذت بخوریم.
- * جلوی آینه بایستیم و خودمان را تماشا کنیم.
- * فقط نشویم، بلکه فعالانه گوش کنیم.
- * رنگ‌ها را بشناسیم و از آنها لذت ببریم.
- * وقتی از خواب بیدار می‌شویم، زنده بودن را حس کنیم.
- * کمتر حرف بزنیم و بیشتر شنونده باشیم.
- * قبل از آنکه مجبور به رژیم گرفتن بشویم، ورزش کنیم و مراقب تغذیه خود باشیم.
- * چند بازی و سرگرمی مانند شطرنج را یاد بگیریم و تمرین کنیم.
- * گاهی کنار رودخانه بنشینیم و در سکوت به صدای آب گوش کنیم.
- * هرگز شوخ طبعی را از دست ندهیم.
- * احترام به اطرافیان را هرگز فراموش نکنیم.
- * به دنیای شعر و ادبیات نزدیک‌تر شویم.
- * گاهی از دیدن یک فیلم در کنار همه اعضای خانواده لذت ببریم.

*** تماشای گل و گیاه را به چشمان خود هدیه کنیم.**

*** از آنچه داریم، خود و دیگران را بهره‌مند کنیم ممکن است فردا دیر باشد.**

[[فصلنامه پیام مادر]]

به او واگذار کنیم!

ساعت‌سازی بود که ساعت هم تعمیر می‌کرد. روزی مردی با ساعتی خراب وارد مغازه او شد و گفت: «ساعتم خراب شده! فکر می‌کنید بتوانید تعمیرش کنید؟» ساعت‌ساز جواب داد: «البته سعی خودم را می‌کنم.» مرد گفت: «متشکرم اما این ساعت برای من خیلی ارزشمند است.» سپس ساعت را برداشت و رفت.

بعد از او مرد دیگری وارد مغازه شد و گفت: «ساعتم کار نمی‌کند؛ اما اگر این قطعه کوچک را اینجا بگذاری و آن یکی را هم اینجا، مطمئنم که دوباره مثل روز اولش کار می‌کند.» ساعت‌ساز چیزی نگفت، ساعت را گرفت و همان کاری را که مرد گفته بود انجام داد. سپس ساعت را به او برگرداند. ظهر نشده بود که مرد دیگری وارد مغازه شد. ساعتش را روی میز گذاشت و گفت: «یک ساعت دیگر برمی‌گردم تا آن را ببرم.» این را گفت و

مغازه را ترک کرد.

قبل از اینکه ساعت ساز مغازه را تعطیل کند، چهارمین مرد وارد مغازه شد و گفت: «قربان، ساعت کار نمی کند. من چیزی راجع به تعمیر ساعت نمی دانم! لطفاً هر وقت آماده شد، خبرم کنید.» به نظر شما از میان چهار مردی که به مغازه ساعت ساز آمدند، ساعت کدام یک از آنها تعمیر شد؟

نتیجه ما اغلب مشکلاتمان را نزد خدا می بریم و پیش از بازگشت، آنها را با خود برمی گردانیم! گاهی برای خدا تعیین می کنیم که چگونه گره از کار ما بگشاید! گاهی هم برای خدا زمان تعیین می کنیم که تا چه زمانی باید دعای ما را برآورده کند! درست مثل آنها که برای تعمیر ساعت شان آمده بودند. باید مشکل را به خدا واگذار کنیم. او خودش پس از حل آن، ما را خبر می کند. فراموش نکنیم که خداوند همیشه وقت شناس است. عالمی گرانقدر می گفت: همیشه فکر می کنیم چون گرفتاریم، به خدا نمی رسیم ولی در حقیقت چون به خدا نمی رسیم، گرفتاریم.» «امیرضا آرمیون»

خواب آسوده

از خلاقیت لذت ببرید لحظات قبل از خواب، زمانی است که ذهن شما بیشتر از هر وقت دیگر خلاق می‌شود. به گفته آرتور کوستلر: «حاصلخیزترین منطقه از نظر ذهنی، همان ساحل باتلاقی بین خواب و بیداری است.» آرام باشید و از آن لذت ببرید.

چند قطره برای بالش چند قطره اسطوخدوس و مرزنجوش یا هر روغنی که از بوی آن خوش‌تان می‌آید، روی دستمالی بریزید و درون بالش خود بگذارید. این کار نه تنها خواب خوش برای شما می‌آورد بلکه موجب خواب خوب هم می‌شود.

نگران بی‌خوابی نباشید یکی از شگفتی‌های دراز کشیدن و بیدار بودن در رختخواب این است که خود این وضع، نگرانی را از بین می‌برد. اگر زندگی به چشم شما ماجرای است که هرگز نمی‌توانید حوادث آن را پیش‌بینی کنید، پس بیداری هم جزئی از آن حوادث است.

چه کسی می‌داند که این حوادث به کجا منتهی می‌شود؟ چه کسی می‌داند که شما در لحظات آرام نیمه بیداری، به چه مسائلی

در مورد خودتان پی خواهید برد؟

با بابونه بخوابید بابونه، یکی از آرامبخش‌ترین و مؤثرترین مسکن‌های طبیعی است. بسته‌های کوچک از این گیاه اکنون موجود است و شما می‌توانید به سلیقه خود با لیمو و عسل به آن طعم بهتری بدهید.

مثل یک کودک نوپا باشید آیا تا کنون توجه کرده‌اید که کودکان چه راحت می‌خوابند؟ آنها طوری به خواب می‌روند که گویی هیچ فکری در دنیا ندارند و به همه خواسته‌هایشان رسیده‌اند. هنگام شب وقتی دست از کار می‌کشید، این احساس را در خود ایجاد کنید. وانمود کنید که هیچ فکری ندارید و تمام خواسته‌های شما برآورده شده است. به این ترتیب شما هم می‌توانید مثل یک کودک بخوابید.

قدرتشک خود را بدانید شما با تشک، بیش از هر وسیله دیگری ارتباط دارید و زمان زیادی را با آن سپری می‌کنید. برای تشک خود پول خرج کنید. هرچه تشک بزرگ‌تر و سفت‌تر باشد، همان قدر خواب راحت‌تر می‌شود.

«سپیده خلیلی»

سریع‌ترین دونده زن

ویلما رادلف، در خانه‌ای فقیر در ایالت تنسی آمریکا دیده به جهان گشود. در چهارسالگی بیماری ذات‌الریه و مخلک گرفت و سرانجام پس از ابتلا به بیماری فلج‌اطفال، از ناحیه هر دو پا فلج شد. پزشکان به او گفتند که دیگر نمی‌تواند مثل افراد سالم راه برود اما مادرش تشویقش می‌کرد و به او می‌گفت اگر باور عمیقی داشته باشد، می‌تواند از عهده هر کاری برآید.

ویلما روزی به مادرش گفت: «دلم می‌خواهد سریع‌ترین دونده زن دنیا بشوم.» در ۹ سالگی، با توصیه اکید پزشکان، تمرین‌های خود را شروع کرد. در ۱۳ سالگی، در اولین مسابقه شرکت کرد و نفر آخر شد اما دست از تلاش برنداشت. آن‌قدر مسابقه داد و آخر شد تا عاقبت روزی توانست نفر اول شود.

در ۱۵ سالگی، به دانشگاه ایالتی تنسی رفت و با یکی از مربیان آنجا آشنا شد. ویلما به او گفت که دلش می‌خواهد عنوان سریع‌ترین دونده زن دنیا را به خود اختصاص دهد. مربی در جواب گفت: «با روحیه و اعتماد به نفس بالایی که در تو سراغ

دارم، هیچ کس نمی تواند سد راحت شود.» ویلما با حضور در مسابقات المپیک سال ۱۹۶۰ میلادی در رده زنان معلول، توانست با کسب سه مدال طلا در دوی ۱۰۰ متر، ۲۰۰ متر و ۴۰۰ متر، عنوان سریع ترین دونده زن دنیا را از آن خود کند.

اصل موفقیت چه کسی باور می کرد که دختری معلول بتواند در مسابقات المپیک صاحب سه مدال طلا شود؟ ویلما رادلف خود را به چشم یک معلول نگاه نکرد بلکه خود را ایستاده بر سکوی قهرمانی می دید. او عنان سرنوشت خویش را در دست گرفت و بی امان به سوی رؤیاهایش تاخت. در طول این راه، ناگزیر بود بر چالش ها غلبه و یأس و ناامیدی را از خود دور کند اما این مبارزات، ارزش کسب سه مدال طلا را داشتند. اگر دختری معلول مثل ویلما می تواند چنین کار بزرگی را انجام دهد، پس ما که از لحاظ جسمی در سلامت کامل هستیم نیز می توانیم شاهد موفقیت های بزرگ و روزافزون خود باشیم.

«مرجان توکلی»

سوءهاضمه چیست؟

سوءهاضمه اغلب با دخالت یک لوله شگفت انگیز ۹ تا ۹/۵ متری به

نام لوله گوارشی به وجود می آید. در این سیستم که به گونه‌ای مهندسی‌ساز، طراحی شده است؛ غذا خرد، زیر و رو، رقیق و حل می‌شود و از نظر شیمیایی به اجزای ساده‌تری تقسیم می‌شود که این اجزا می‌توانند جذب خون شوند.

لوله گوارشی از غشایی تشکیل شده است که باید در مقابل ماده شیمیایی مقاوم باشد چون این ماده قادر است استخوان، غضروف، مواد حیوانی و گیاهی را که بسیار سخت‌تر از غشا هستند، حل کند. شیره معده، یکی از عوامل اصلی در هضم غذا است که مقادیر زیادی اسید هیدروکلریک دارد. این اسید می‌تواند تخم‌مرغ آبپز سفت شده را در چند دقیقه حل کند. اکنون باید پرسید: چرا این اسید، معده را حل نمی‌کند؟ به نظر می‌رسد یک دلیل این باشد که معده نه تنها اسید بلکه آمونیاک هم ترشح می‌کند. آمونیاک یک باز است و قدرتی مساوی اسید دارد و می‌تواند به‌عنوان عامل خنثی‌کننده تأثیرات اسید عمل کند. شیره قوی معده، گاهی به دلایلی نمی‌تواند ترشح شود و در نتیجه، ممکن است ما دردهایی را احساس کنیم که به‌عنوان سوءهاضمه

شناخته می‌شود.

لوله گوارش هضم غذا را به خوبی و فوری انجام می‌دهد. دیدن، بویدن و حتی فکر کردن به غذا، بزاق و شیره معده را به ترشح می‌اندازد. در همین حال، غده‌ها شروع به کار می‌کنند و مویرگ‌ها گشاد می‌شوند تا خون اضافی برای عمل هضم بیاورند اما دیدن غذای غیر اشتهاآور یا احساسات ناشی از نگرانی، التهاب، خشم و ترس ممکن است، فعالیت لوله گوارش را متوقف کنند یا حتی باعث رنگ پریدگی معده شوند که نتیجه آن سوءهاضمه است. اگر ما غذا را سریع و بدون جویدن بخوریم یا آن قدر زیاد بخوریم که هضم آن مشکل باشد، سوءهاضمه بروز می‌کند زیرا بار زیادی به سیستم گوارش تحمیل و کار آن مختل شده است.

[[محمد و محمدرضا شمس]]

شهر پل‌ها و کارون

اهواز شهر پل‌ها و کارون، شهر گرما و مردم میهمان‌نواز است. در گذشته، شنیدن نام اهواز همیشه گرما را به یادمان می‌آورد اما این روزها گرد و خاک، میهمان ناخوانده این شهر شده و نفسش را گرفته است ولی نتوانسته چیزی از جذابیت‌های آن کم کند؛ شهری

که با وجود تمام مشکلاتش هنوز یکی از دیدنی‌ترین شهرهای ایران است و به دلیل اهمیت و تعدد مناطق دیدنی، به معرفی آن می‌پردازیم.

کسانی که به خوزستان و اهواز سفر نکرده‌اند، با شنیدن نام کارون، بزرگ‌ترین رود ایران در ذهن‌شان تداعی می‌شود. وقتی به اهواز سفر کنید و کارون را از نزدیک ببینید، تمام ذهنیت شما تغییر خواهد کرد و کارون دیگر برای شما یک رود نخواهد بود. این رود آن قدر با عظمت و بزرگ است که در خاطره‌ها می‌ماند، رودی زنده، پیر و باصلابت که آرام و باشکوه در دل اهواز جریان دارد.

یکی دیگر از جاذبه‌های زیبای شهر اهواز، پل‌های آن است. تعداد ۹ پل که همگی از روی کارون می‌گذرند. زمانی که از روی یکی از آنها گذر می‌کنید، نمایی به یاد ماندنی از کارون در خاطر شما نقش می‌بندد. این منظره دیدنی و چشم‌نواز، در شب محسوس‌تر است. پل معلق یا پل سفید، از مهم‌ترین نمادهای اهواز است و شاید تصویری که بسیاری از ما از اهواز در ذهن داریم،

تصویر این پل معلق باشد. پل معلق در سال ۱۳۱۵ شمسی روی رودخانه کارون ساخته شد و گفته می‌شود نخستین پل معلق در ایران است. از روی این پل می‌توان عکس‌های بسیار زیبایی از کارون گرفت و یادگاری خوبی از اهواز داشت. این پل از چنان اهمیتی در تاریخ ایران و اهواز برخوردار است که در ۲۶ آبان ۱۳۷۸ در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسید.

[[هما حاتم]]

قبل از شروع ورزش بدانید

افرادی که به‌صورت مداوم ورزش می‌کنند، باید از موارد خاصی آگاهی داشته باشند تا نتیجه بهتری از ورزش کردن خود بگیرند و زبانی به سلامت آنها وارد نشود. همه افراد قبل از شروع ورزش مداوم باید این نکات را بدانند.

۱- قبل از شروع باید چک‌آپ انجام دهید و مطمئن شوید که مشکلی ندارید. در صورتی که مشکل خاصی داشتید، باید به پزشک مراجعه کنید و از محدودیت‌های خود برای ورزش آگاه شوید. افرادی که زیر ۴۰ سال هستند، در صورتی که سابقه بیماری قلبی نداشته باشند، می‌توانند بدون چک‌آپ ورزش کنند اما مردان

بالای ۴۵ سال و زنان بالای ۵۰ سال حتماً باید چک آپ انجام دهند.
۲- زمانی که تب دارید، ورزش نکنید. در صورتی که مبتلا به آنفلوآنزا شده‌اید و تب دارید، باید حداقل یک هفته ریکاوری داشته باشید. دویدن در این حالت مناسب نیست.

۳- مایعات بدن را هنگام ورزش تأمین کنید. بهتر است هنگام ورزش کردن، هر ۳۰ دقیقه یکبار آب بنوشید. در هر بار نوشیدن آب، دو یا سه بار دهان را از آب پر کنید. این کار از سوزش عضلات جلوگیری می‌کند.

۴- قبل و بعد از ورزش سیگار نکشید. سیگار کشیدن به‌طور کلی برای سلامتی خطرناک است اما بسیار مهم است که دو ساعت قبل و بعد از ورزش، اصلاً سیگار نکشید. سیگار کشیدن در این مقطع زمانی خطرناک‌تر است.

۵- در صورتی که ورزش هوازی انجام می‌دهید، بالا رفتن ضربان قلب و سخت‌تر شدن تنفس، عادی است. با این حال، با هر نوع ورزش و در هر زمان نباید این تنگی نفس ایجاد شود. در صورتی که تنگی نفس با درد سینه همراه باشد، نگران کننده است. ضربان

قلب عادی در زمان ورزش سنگین، نباید بیشتر از ۲۰۰ بار در دقیقه باشد.

«ابراهیم کربلایی»

زندگی در جنگل

بر اساس مطالعات انجام شده در مؤسسه ماکس پلانک، بین دسترسی به طبیعت و سلامتی مغز، ارتباط وجود دارد. سر و صدا، آلودگی و ازدحام مردم در یک فضای محدود مثل زندگی در شهر می‌تواند استرس مزمن ایجاد کند. شهرنشینان بیشتر از کسانی که در حومه شهر زندگی می‌کنند، در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های روانی مانند افسردگی، اضطراب و اسکیزوفرنی قرار دارند. مقایسه صورت گرفته نشان می‌دهد میزان فعالیت آمیگدال (هسته مرکزی مغز که نقش مهمی در پردازش استرس و واکنش به خطر دارد)، در افراد شهرنشین بیشتر است.

یک تیم تحقیقاتی روانشناس، به بررسی تأثیر وجود فضای سبز، جنگل و دشت در نزدیکی محل زندگی افراد بر مناطق پردازش استرس در مغز آنها پرداخت. یافته‌های تحقیقات این تیم، نشان می‌دهد محیط زندگی می‌تواند ساختار و عملکرد مغز را شکل

دهد. به همین دلیل ما به محیط‌های دارای تأثیر مثبت روی رشد مغز، علاقه نشان می‌دهیم.

مطالعه روی ساکنان حومه شهرها نشان داده مجاورت با طبیعت برای سلامتی روان سودمند است. همچنین تخمین زده می‌شود که تا سال ۲۰۵۰ حدود ۷۰ درصد از جمعیت جهان در شهرها ساکن باشند. بنابراین، مقام‌های مسئول در کشورهای مختلف باید این زنگ خطر را جدی بگیرند و برای جلوگیری از محرومیت فزاینده شهرنشینان از مزایای زندگی در طبیعت برنامه‌ریزی کنند و مشوق‌هایی را برای ترغیب مردم به ماندن در روستاها و مهاجرت معکوس از شهرها به کار بگیرند.

[[سولماز فروتن، موفقیت]]

خواص درمانی موز و گوجه

درمان زخم معده با موز موز بهبود دهنده زخم مزمن معده و کاهش دهنده کلسترول است و مصرف آن سیستم گردش خون را تنظیم می‌کند. مطالعه روی ۸۵۹ نفر، مرد و زن که در دانشگاه کالیفرنیا و دانشگاه کمبریج انگلستان انجام شد، نشان داد افرادی که روزانه مواد غذایی دارای پتاسیم بالا مثل موز مصرف می‌کنند،

۴۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به حمله قلبی قرار دارند. تحقیق دیگری نشان داده کسانی که برنامه غذایی روزانه آنان حاوی پتاسیم کافی است، علاوه بر اینکه از خطر بروز حملات قلبی در امان می‌مانند، دچار عوارض غلظت خون نیز نمی‌شوند. اثر پتاسیم بسیار قوی است و دانشمندان معتقدند افزودن پتاسیم به غذای روزانه موجب پایین آمدن فشارخون می‌شود و در صورت حذف پتاسیم از برنامه غذایی، فشارخون بالا می‌رود. تحقیقاتی که در دانشگاه ویلادلفیا انجام شده، نشان می‌دهد حذف پتاسیم از غذای ۱۲ نفر که فشارخون بالا داشتند، موجب شد بعد از ده روز، فشارخون‌شان بالاتر برود.

دانه‌های شگفت‌انگیز اگر شما از آن دسته افرادی هستید که از آسپرین استفاده می‌کنید تا خون‌تان لخته نشود، حتماً می‌دانید که داروهای شیمیایی می‌توانند در درازمدت عوارض خطرناکی داشته باشند. از این رو بهتر است به جای آسپرین، مواد دیگری را مصرف کنید که خطرات مواد شیمیایی را نداشته باشند. آسپرین از جمله قرص‌هایی است که اغلب افراد مصرف می‌کنند تا دچار

لختگی خون نشوند اما از خطر مصرف زیاد آن نیز می‌ترسند و به دنبال جایگزینی برای آن هستند.

تحقیقات در آمریکا ثابت کرده دانه‌های گوجه‌فرنگی می‌تواند جایگزینی طبیعی برای آسپرین باشد. دانشمندان در دانه‌های گوجه‌فرنگی، ماده‌ای یافته‌اند که می‌تواند با پیشگیری از لخته شدن خون در بدن، به گردش طبیعی خون نیز کمک کند، در حالی که مصرف آسپرین ممکن است عوارضی از جمله خونریزی معده را به همراه داشته باشد. البته یافته‌های دانشمندان به این معنی نیست که افراد مجاز باشند مصرف آسپرین را خودسرانه قطع کنند.

[[ماهنامه پیام تجربه]]

فلفل نبین چه ریزه!

فلفل سیاه، یکی از انواع فلفل است که خواص آن اشتها آور، عطسه آور، محرک، عرق آور، افزایش دهنده آب بزاق، تب‌بر و ضد سفیدی مو است. فلفل سیاه اگر با مویز مصرف شود، دارای اثر دافع بلغم است و اگر به تنهایی هر روز چند دانه بلعیده شود، برای افراد مبتلا به نقرس مفید است. افزودن فلفل سیاه به چای، تسکین

دهنده سردرد است. مصرف این فلفل برای مبتلایان به دل‌درد، سرماخوردگی، دل‌پیچه، نفخ، استفراغ و مسمومیت سودمند است.

مضرات زیاده‌روی در خوردن فلفل سیاه برای خانم‌های باردار مضر است و سبب عفونت مجاری ادرار می‌شود و عوارضی نیز برای نوزاد آنان خواهد داشت. افراط در خوردن این نوع فلفل موجب بدبو شدن عرق بدن، سردرد، خونریزی داخلی، تهوع، ضعف اعصاب، غلظت خون، سکسکه، تلخ شدن دهان، سوءهاضمه، ضایعات پوستی، ناراحتی روده، کلیه، کبد و مجاری ادرار می‌شود. مبتلایان به بیماری‌هایی نظیر زخم مجاری ادرار، سوءهاضمه، بواسیر، کلسترول، تصلب‌شراین، آترومی، چاقی، سرماخوردگی، ورم پروستات، ورم لوزالمعده، سکته مغزی، سنگ کلیه و مالیخولیا باید در مصرف فلفل سیاه احتیاط کنند.

«کاظم کیانی»

دانستنی‌های آشپزخانه‌ای

توصیه‌های تخم‌مرغی تخم‌مرغ شکسته را هرگز برای پخت غذا استفاده نکنید. همیشه تخم‌مرغ‌ها را کامل بپزید تا زرده و سفیده

هر دو خوب پخته شوند و از مصرف تخم مرغ نیم پز و به اصطلاح
عسلی اجتناب کنید.

خرید غذای منجمد از خرید غذاهای منجمد شده که بیش از
مدت معین برای مصرف، به صورت منجمد نگهداری شده است،
خودداری کنید. غذاهای باقی مانده از شام یا نهار را سریع در
یخچال بگذارید و روی اجاق گاز یا میز آشپزخانه رها نکنید.

تهیه سالاد برای تهیه سالاد، همه اجزای آن را پیش از مخلوط
کردن، در سرما نگهداری کنید. سس سالاد را بیرون یخچال
نگذارید زیرا سس ها خیلی زود فاسد می شوند.

دم کن ها دم کن های برنج را هفته ای دوبار با دقت بشوید زیرا
احتمال میکروبی شدن آنها بسیار است.

کیوی نارس اگر کیوی نارس و سفت است، آنها را در ظرفی
بچینید، یک عدد سیب کنار کیوی ها قرار دهید و ظرف را در
یخچال نگهداری کنید. کیوی ها در مدت کوتاهی رسیده و آماده
میل کردن می شوند.

نگهداری نان پس از خرید نان داغ، باید از قرار دادن آن

روی هم و ایجاد حالت خمیری در آنها جلوگیری کنید زیرا رطوبت باعث تسریع در بیات شدن و کپک زدن نان می شود. برای نگهداری نان در مدت طولانی بهتر است از روش خشک کردن یا انجماد آن در فریزر استفاده کنید.

نگهداری روغن هرگز شیشه روغن مایع را مجاور نور آفتاب قرار ندهید. پس از هربار مصرف، در شیشه را ببندید.
«فرح کلالی مقدم»

برفخند

☺ هیتلر روزی از تیمارستانی در آلمان دیدن می کرد که ناگهان دیوانه ای به او رسید و گفت: «بینم تو تازه دیوانه شده ای؟» هیتلر با عصبانیت گفت: «ای احمق! من رهبر آلمانم!» دیوانه با شنیدن این حرف خندید و گفت: «من هم اول همین فکر را می کردم که سر از اینجا در آوردم.»

☺ دو دیوانه در باغ تیمارستان گردش می کردند. ناگهان چشم شان به دو طوطی افتاد که روی درخت نشسته بودند. یکی از طوطی ها قرمز و دیگری سبز بود. دیوانه اولی: «بیا اینها را بگیریم.» دومی جواب داد: «باشه، ولی فقط قرمز را بگیریم!»

اولی: «چرا فقط قرمز را؟» دومی: «نمی‌بینی که اون یکی سبز و کاله و نرسیده.»

☺ **دیوانه اولی: «می‌دانی برای شب جشن، می‌خواهم یک برنامه آکروبات خیلی جالب اجرا کنم. از بالای یک نردبان شیرجه می‌روم توی یک بطری.» دومی: «مگه دیوونه شدی؟ آدم به این بزرگی چجوری می‌تونه بره توی بطری؟» اولی: «همین جوری که نمی‌رم! یه قیف می‌گذارم سر بطری.»**

☺ **دو دیوانه مدت‌ها با کلیدی که ساخته بودند، شب‌ها در تیمارستان را باز می‌کردند و بیرون می‌رفتند و بعد از چند ساعت گردش، دوباره به تیمارستان برمی‌گشتند. یک شب یکی از آنها گفت: «امشب نمی‌تونیم از تیمارستان بیرون برویم.» دومی: «چرا؟» اولی: «برای اینکه دربان تیمارستان، در را قفل نکرده.» دومی: «خوب این که غصه نداره!» اولی: «چطور غصه نداره؟» دومی: «چون در را قفل نکرده، ما هم از دیوار بالا می‌رویم و از آن طرف می‌پریم توی خیابون.»**

☺ **دیوانه اولی کبریتی را مرتب روشن می‌کرد و در آب فرو**

می برد. دیوانه دومی پرسید: «چرا کبریت روشن می کنی؟» اولی:
«سکه ۵ ریالی من در آب افتاده، می خواهم آن را پیدا کنم.»
دومی: «این طور که نمی شود پول را پیدا کرد! هر قدر کبریت را
روشن کنی و در آب فرو ببری، خاموش می شود. باید کبریت را
داخل آب کنی و همانجا روشن کنی تا دیگر خاموش نشود.»
☺ فرق دیوانه و عاقل در این است که اولی عقل ندارد و دومی
خیال می کند که عقل دارد.

☺ شکارچی اولی: «وقتی در هند بودی، ببر هم شکار کردی؟»
شکارچی دومی: «البته، روزی برای شکار ببر عازم جنگل شدیم.»
اولی: «شانسی هم داشتید؟» دومی: «بله، با ببری رو به رو
نشدیم.»



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3658



استان خوزستان، شهر اهواز، پل غدیر (پل هشتم، پل کابلی)

Managing Director: Nasrin Atyabi
Address: P.O. BOX 17775/5185 Tehran
Fax: +9821 33102466
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.boshra.ir

ایران: تهران، پل غدیر، پل کابلی، پل هشتم
آدرس: تهران، پ.م. ۱۷۷۷۵/۵۱۸۵، پ.م. ۳۸
تلفن: ۳۳۱۰۲۴۶۶ / ۳۳۱۰۲۴۶۶
تلفن همراه: ۰۹۱۲ ۳۰۷ ۰۳۲۸
ایران: اهواز، پل غدیر، پل کابلی

ماهنامه ویژه نمایندگان و کم بینمایان
مدیر: ناصر آتیبی، مدیر مسئول: ناصر آتیبی
ویراستار: سیدرضا آتیبی
تألیف: ناصر آتیبی، سیدرضا آتیبی، سیدرضا آتیبی
تألیف: ایران، تهران، پ.م. ۱۷۷۷۵/۵۱۸۵