

بشتری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

● شماره ۱۷۲

● اسفند ۹۷

● ISSN 1735-3658 شماره ثبت بین المللی

اولین نشریه دوگانه ویژه تابستانیان و کم بینایان در خاورمیانه



در همسایگی بهار بخوانید

- ۲ انسانیت را دریابیم!
- ۵ فضیلت سوره‌های فلق و ناس
- ۷ اینک بهار
- ۸ گل گفته‌اند!
- ۱۰ تولد، یک‌بار نیست
- ۱۲ آرامش شبانه
- ۱۴ فرمانده و پسر بچه
- ۱۵ خواب در منزل دیگر
- ۱۷ همنشین موسی (ع)
- ۱۹ خلقت بی عیب
- ۲۰ پاک‌کننده چیست؟
- ۲۲ روستای کوزه‌گران
- ۲۴ توصیه‌های کاهش وزن
- ۲۷ سیگار کشنده است!
- ۲۸ هوای مطبوع با بامبو
- ۳۰ کاکائو
- ۳۱ بهداشت در خانه
- ۳۲ لحظات شاد

انسانیت را دریابیم!

هر سال در ماه‌های بهمن و اسفند، اصلی‌ترین محور گفت‌وگوهای مردم در کوچه و بازار، محافل خانوادگی و دوستانه، برنامه‌های مختلف صداوسیما و سایر رسانه‌ها، لزوم توجه به زندگی دشوار اقشار ضعیف جامعه است که هر رویدادی حتی نسیم جانبخش بهاری می‌تواند سفره‌های خالی آنان را بلرزاند و دل کوچک غنچه‌های نورسته این باغ‌های خزان دیده را پژمرده کند. هر کس به نوبه خود در این زمینه سخنی می‌گوید، برخی به این سخن خود عمل می‌کنند و بعضی هم دستی از دور بر آتش دارند و تنها برای سایرین نسخه می‌پیچند و موعظه می‌کنند.

اما امسال مصداق‌های عینی اطلاق عبارت «اقشار آسیب‌پذیر جامعه» به شدت افزایش یافته و حتی افراد دارای درآمد متوسط را نیز در بر گرفته است. سالی که در روزهای پایانی آن هستیم، سال آزمون برای تک‌تک افراد ملت ایران بود؛ آزمون انسانیت و اخلاق‌مداری اجتماعی و اقتصادی. آزمونی که صرف‌نظر از علل و عوامل ایجاد آن، بسیاری از افراد جامعه ما را مردود کرد و

عده‌ای هم با ارفاق، نمره ناپلئونی گرفتند و پنداشتند قبول شده‌اند. گرچه مشکلات عجیب و غریبی دامن اقتصاد کشور ما را گرفته اما عده‌ای فرصت طلب عافیت خواه و البته بی‌قید و بی‌درد، کوشیده‌اند از نمد آشفته بازار اقتصادی کلاهی برای خود بدوزند. آنان پاهای سنگین خود را بر شانه‌های لرزان و خسته کارگران، کارمندان و صاحبان درآمدهای محدود گذاشتند تا نردبان طمع‌ورزی را چند پله با هم بالا بروند.

به گفته بسیاری از کارشناسان، رفتارهای اقتصادی و اجتماعی ما ایرانی‌ها نه برای صاحب نظران و نه حتی برای ابررایانه‌ها قابل پیش‌بینی یا تجزیه و تحلیل نیست زیرا به‌عنوان مثال، زمانی که یک حادثه دلخراش در حال وقوع است، انبوهی از تلفن‌های همراه حاضران در محل به حرکت درمی‌آیند و یک شبه فضای مجازی پر می‌شود از عکس و فیلم‌هایی که افتخار خالقان آنها جلب تعداد بیشتر بازدید کنندگان است.

در عرصه اقتصادی هم زمانی که بنا به هر علت موجه یا ناموجهی کالایی کمیاب یا گران می‌شود، ما به‌جای برخورد

عقلانه به صورت هیجانی و بدون هیچ دلیل منطقی، برای خرید و انبار کردن آن اقدام می‌کنیم و بدتر اینکه با استفاده از پیشرفته‌ترین امکانات تلفن همراه، بستگان و دوستان را نیز به این اقدام شتاب‌زده و نابجا تشویق می‌کنیم. اگر در زمان وقوع مشکلات یا بحران‌های اقتصادی نتوانیم تمرین خویشتنداری بکنیم، چگونه و با چه استدلالی از چه کسی یا چه نهادی انتظار داریم اقتصاد بیمار ما را درمان و کشور ما را به مدینه فاضله تبدیل کند؟ اکنون و در آستانه ورود به برگ جدیدی از دفتر زندگی خود به این پرسش ساده پاسخ دهیم: آیا من و خانواده‌ام بدون لباس و کفش و گر سنه هستیم؟ آیا اگر گران‌ترین اما بی‌کیفیت‌ترین لباس و کفش و خوراکی‌ها را برای شب عید تهیه نکنیم، سال جدید حلول نمی‌کند و ما بهار سال ۹۸ را نمی‌بینیم؟ اگر پاسخ صادقانه‌ای به این پرسش بدهیم، آسان‌تر می‌توانیم از این ماراتن خرید شب‌عید عبور کنیم. شاید اگر خود را قدری از این هیاهو دور نگه داریم، چشم‌مان به وضعیت خانواده‌هایی باز می‌شود که مجبورند یک ظرف غذای نذری را بین خود تقسیم کنند و امیدشان به لطف الهی باشد تا شام

شب‌شان از کجا برسد! بیاییم انسانیت و اخلاق را از لابه‌لای کتاب‌ها بیرون بکشیم و سفره‌های هفت‌سین خود را با آن تزیین و دل کودکان کم‌بضاعت را شاد کنیم و گرنه زمستان فراز و نشیب‌های اقتصادی پیش روی ملت نجیب ما سپری می‌شود، مبادا روسیاهی برای بعضی از ما بماند.

«سپیدار»

فضیلت سوره‌های فلق و ناس

سوره فلق، یکصد و سیزدهمین سوره و ناس آخرین سوره قرآن کریم است که هر دو در مکه نازل شده‌اند. سوره ناس پنج آیه و سوره فلق شش آیه دارد. این دو سوره را «مَعَوَّذَتَیْنِ» می‌نامند. در باره علت نامگذاری این دو سوره به معوذتین گفته‌اند: رسول خدا (ص) همواره حسنین (ع) را با این دو سوره تعویذ می‌نمود یعنی با قرائت این دو سوره، دو فرزندش را در پناه خداوند قرار می‌داد.

از رسول خدا (ص) نقل شده است: «هر کس این دو سوره را بخواند، مانند این است که همه کتاب‌های پیامبران الهی را قرائت کرده است.» ایشان همچنین فرمودند: «چرا مردم خود را با این

دو سوره تعویذ نمی‌کنند. برای تعویذ بهتر از این سوره‌ها یافت نمی‌شود. با سوره‌های فلق و ناس می‌توان بهترین امنیت را برای خود و خانواده خود به‌وجود آورد و شر حسودان و بدخواهان را خنثی نمود.»

در روایتی آمده است: «هر کس سوره فلق را قرائت نماید، برای او مایه شفا و امنیت از سحر و رحمتی برای ثابت ماندن بر عافیت است و هر کس سوره ناس را بخواند، باعث امنیت او از حيله‌های شیطان است. امنیت در خواب نیز از آثاری است که در پناه قرائت معوذتین می‌توان به آن رسید.»

از رسول خدا(ص) نقل شده است: «هر که سوره‌های توحید و ناس و فلق را هر شب ده مرتبه بخواند، مانند این است که تمام قرآن را قرائت کرده و از گناهانش خارج می‌شود، مانند روزی که از مادر متولد شده است و اگر در آن روز یا شب بمیرد، به مرگ شهادت مرده است.»

امام باقر(ع) فرمودند: «هر کس در خواب چیزی موجب ناراحتی او می‌شود؛ وقتی به رختخوابش می‌رود، سوره‌های فلق، ناس و

آیت‌الکرسی را قرائت کند.»

اینک بهار

نرم نرمک می‌رسد اینک بهار

بوی باران، بوی سبزه، بوی خاک

شاخه‌های شسته، باران خورده پاک

آسمان آبی و ابر سپید

برگ‌های سبز بید

عطر نرگس، رقص باد

نغمه شوق پرستوهای شاد

خلوت گرم کبوترهای مست

نرم نرمک می‌رسد اینک بهار

خوش به حال روزگار

خوش به حال چشمه‌ها و دشت‌ها

خوش به حال دانه‌ها و سبزه‌ها

خوش به حال غنچه‌های نیمه‌باز

خوش به حال دختر میخک که می‌خندد به ناز

خوش به حال جام لبریز از شراب
خوش به حال آفتاب
ای دل من، گرچه در این روزگار
جامه رنگین نمی پوشی به کام
باده رنگین نمی بینی به جام
نقل و سبزه در میان سفره نیست
جامت از آن می که می باید تهی است
ای دریغ از تو اگر چون گل نرقصی با نسیم
ای دریغ از ما اگر کامی نگیریم از بهار
گر نکوبی شیشه غم را به سنگ
هفت رنگش می شود هفتاد رنگ

«فریدون مشیری»

گل گفته اند!

* برای یاد گرفتن آنچه می خواستم بدانم، احتیاج به پیری داشتم،
اکنون برای خوب انجام دادن آنچه می دانم، احتیاج به جوانی
دارم.

* کسی که در جوانی، چیزهایی را می خرد که لازم ندارد، در

- پیری ناچار می‌شود، چیزهایی را که لازم دارد بفروشد.
- * تا زمانی که مالک چیزی هستیم، از مالکیت خود بی‌خبریم.
- * آنچه هستید، شما را بهتر معرفی می‌کند تا آنچه می‌گویید.
- * حقیقت همیشه عجیب‌تر از تخیل است.
- * یا چنان بنمای که هستی، یا چنان باش که می‌نمایی.
- * دنیا از آن کسانی است که برای تصاحب آن با ثبات قدم و خلق خوش گام برمی‌دارند.
- * هنگام خشم، عقل انسان شناخته می‌شود.
- * خشم، آتش است، با نوشیدن آب آن را فرو بنشانید.
- * خشمگین شدن یعنی گرفتن انتقام خطاهای دیگران از خود.
- * نفرت، همان خشم و غضبی است که روی هم انباشته شده است.
- * اگر شروع به قضاوت مردم کنید، وقتی برای دوست داشتن آنها نخواهید داشت.
- * از گناه تنفر داشته باش، نه از گناهکار.
- * ایمن مباش از شر کسی که برای خودش ارزش قائل نیست.
- * به دنیا نیامدن، بهتر از تعلیم ندیدن و نادان ماندن است زیرا

جهالت، ریشه همه بدبختی‌هاست.

* دانا، زنده است اگرچه بمیرد و نادان، مرده است گرچه زنده باشد.

* معمولاً از نادانی وحشت نداریم، از اینکه ما را نادان بدانند می‌ترسیم.

* من جز این چیز، هیچ نمی‌دانم و آن، این است که هیچ نمی‌دانم.

«گردآوری ایران پرنده»

تولد، یک‌بار نیست

از مردی که صاحب فراگیرترین فروشگاه‌های زنجیره‌ای در جهان است، پرسیدند: «راه موفقیت شما چه بوده؟» او در پاسخ گفت: «زادگاه من انگلستان است. در خانواده فقیری به دنیا آمدم و چون خود را به معنای واقعی فقیر می‌دیدم، هیچ راهی به جز گدایی کردن نمی‌شناختم. روزی به طرف یک مرد متشخص رفتم و مثل همیشه قیافه‌ای مظلوم و رقت‌بار به خود گرفتم و از او درخواست پول کردم.

وی نگاهی به من انداخت و گفت: به جای گدایی کردن بیا با هم

معامله‌ای کنیم. پرسیدم: چه معامله‌ای؟ گفت: ساده است! یک بند انگشت تو را به ده پوند می‌خرم. گفتم: عجب حرفی می‌زنید آقا! بند انگشتم را به ده پوند بفروشم؟! گفت: «۲۰ پوند چطور است؟ گفتم: شوخی می‌کنید؟! گفت: برعکس، کاملاً جدی می‌گویم. گفتم: من گدا هستم اما احمق نیستم.

او همچنان قیمت را بالا می‌برد تا به هزار پوند رسید. گفتم: اگر ده هزار پوند هم بدهید، من به این معامله احمقانه راضی نمی‌شوم. گفت: اگر یک بند انگشت تو بیش از ده هزار پوند می‌ارزد، پس قیمت قلب تو چقدر است؟ در مورد قیمت چشم، گوش، مغز و پای خود چه می‌گویی؟ لابد همه وجودت را به چند میلیارد پوند هم نخواهی فروخت؟! گفتم: بله، درست فهمیده‌اید. گفت: عجیب است که تو یک ثروتمند حسابی هستی اما داری گدایی می‌کنی! از خودت خجالت نمی‌کشی؟

سخن او همچون پتکی بود که بر ذهن خواب‌آلود و سست من فرود آمد. ناگهان بیدار شدم و گویی از نو به دنیا آمده‌ام؛ اما این بار مرد ثروتمندی بودم که ثروت خود را از معجزه تولد به دست

آورده بود. از همان لحظه، گدایی کردن را کنار گذاشتم و زندگی تازه‌ای را آغاز کردم.»

نتیجه اکنون شما بگویید که اگر امروز، اولین روز تولد شما بود، چه راهی را در پیش می‌گرفتید و چه می‌کردید؟ با تولدهای بیشتر می‌توانید زندگی خود را سرشار از معجزه کنید؟

«امیررضا آرمیون»

آرامش شبانه

با انگشت، پای خود را لمس کنید در کف پاها نقاط بسیاری وجود دارند که لمس کردن آنها برای رهایی از فشار روانی و رسیدن به آرامش مؤثر است. برای اینکه راحت‌تر به آرامش برسید، با دست چپ، کف پای چپتان را بگیرید و با انگشتان دست راست، قسمت‌های بین قوس پا و بند انگشتان‌تان را به سمت عقب و جلو ماساژ دهید.

کتاب را به رختخواب ببرید بسیاری از نویسندگان دوست دارند رمان‌هایشان کارهایی ماندنی باشد و ذهن خواننده را به فکر وادارد. مردم، خواندن کتاب خوب را راه رسیدن به آرامش

می‌دانند، به‌خصوص هنگام خواب! این امر، دلیل فیزیولوژیکی دارد. همان‌طور که در صحنه‌های کتاب غرق می‌شوید، بیشتر به آرامش و خلسه می‌رسید.

به اندازه بخورید و بخوابید زیاد خوردن و کم خوردن هر دو، خواب راحت را از شما می‌گیرد. اگر زیاد غذا بخورید، متابولیسم بدن سرعت می‌گیرد، سیستم هضم سخت‌تر می‌شود و در نتیجه، موقع خواب مرتب در رختخواب غلت می‌زنید. اگر کم بخورید، گرسنگی خواب شما را مختل می‌کند. غذاهای سبک‌تر مثل سوپ‌جو و نان گندم بخورید تا بهتر بخوابید.

بدون خجالت بزرگ شوید گاهی احساس می‌کنید هرچه پیرتر می‌شوید، به الگوهای خواب دوران کودکی خود باز می‌گردید مثل چرت‌زدن در روز و حتی در شب. ممکن است تصور شود که با این کار، شب نیاز کمتری به خواب دارید اما این چرت‌زدن کاملاً طبیعی است و جای نگرانی نیست.

خیال‌پردازی وقتی شب به رختخواب می‌روید، منظره‌ای را پیش چشم مجسم کنید. فکر کنید، در جزیره‌ای استوایی زیر نور

آفتاب دراز کشیده‌اید. ابری را ببینید که در آسمان بالای سرتان شناور است. صدای برخورد امواج را با ساحل بشنوید، ماسه‌ها را زیر بدن خود و گرمی آفتاب را روی سرتان احساس کنید. اینها خیال‌هایی است که به خواب بهتر شما کمک می‌کند.

«سپیده خلیلی»

فرمانده و پسر بچه

ژنرالی بود که می‌خواست از عرض رودخانه عبور کند، اما نمی‌دانست عمق رودخانه چقدر است و اینکه آیا اسبش می‌تواند از رودخانه عبور کند یا غرق می‌شود؟ او برای یافتن کمک، نگاهی به اطراف خود انداخت و پسر بچه‌ای را نزدیک رودخانه دید، چاره‌ای نداشت جز اینکه از او راهنمایی بگیرد. پسر نگاهی به اسب فرمانده انداخت و بعد از مدتی مکث، با اطمینان کامل گفت که فرمانده و اسبش می‌توانند به راحتی و صحیح و سالم از عرض رودخانه عبور کنند.

فرمانده سوار بر اسب، قدم به رودخانه گذاشت. وقتی به وسط رود رسید، ناگهان متوجه عمق زیاد آب شد و چیزی نمانده بود غرق شود. بعد از آنکه توانست به هر زحمتی خودش را نجات

دهد، فریادکنان به طرف پسر رفت و تهدید کرد که او را به سختی مجازات می‌کند. پسر که از تهدیدهای فرمانده ترسیده بود، مظلومانه جواب داد: «اما قربان، من می‌بینم که اردک‌های من هر روز بدون هیچ مشکلی از این طرف رودخانه به آن طرف رودخانه می‌روند و خود شما هم می‌بینید که پاهای اردک‌های من کوتاه‌تر از پاهای اسب شماست!»

اصل موفقیت هنگامی که نیاز به راهنمایی دارید، در جست‌وجوی راهنمایی گرفتن از افرادی باشید که می‌دانند در باره چه موضوعی باید سخن بگویند. ناپلئون هیل می‌گوید: «نقطه نظر، کم‌ارزش‌ترین کالای روی زمین است.» قبل از آنکه به نظرات دیگران عمل کنید، خودتان آنها را تحلیل کنید.

«مرجان توکلی»

خواب در منزل دیگر

شب ماندن در خانه دیگران باید با برنامه، اعلام شده و با رعایت شرایط زندگی میزبان صورت گیرد. اگر می‌دانید ظرفیت اتاق‌های منزل میزبان در حدی نیست که حضور فرد دیگری در آن امکان‌پذیر باشد، برای خواب نمانید اما اگر مشکلی در باره

ظرفیت اتاق‌های خواب وجود ندارد یا میزبان مایل است شما شب را بمانید یا به علت مسافت زیاد تا منزل، مجبور به ماندن هستید، این نکات را رعایت کنید:


✿ **اگر عادت خانواده میزبان، زود خوابیدن است، نباید تا دیروقت بیدار بمانید. در عین حال، اگر میهمان نیاز به استراحت دارد، میزبان هم باید شرایط را برای او فراهم کند.**

✿ **پهن کردن رختخواب برای میهمان، از وظایف میزبان است ولی پس از بیدار شدن میهمان، جمع کردن رختخواب به عهده اوست.**

✿ **آگاه کردن میهمان از محل کلید برق، محل سرویس بهداشتی و حتی محل نوشیدن آب، از وظایف میزبان است.**

✿ **اگر میهمان عادت به سحرخیزی دارد اما میزبان دیرتر برمی‌خیزد، میهمان باید سکوت کامل را رعایت کند و مزاحمتی برای استراحت میزبان ایجاد نکند، عکس همین موضوع نیز صادق است.**

✿ **هر کس در زندگی شخصی و خانوادگی خود عادت‌ها و علایق و سلیقه خاصی دارد اما هنگامی که دو فرد با دو سلیقه و عادت**

متفاوت قرار است یک یا چند شب در خانه‌ای کنار هم باشند، هر کدام باید در عین زندگی مطابق میل و علاقه خود، به نظرات طرف مقابل هم احترام بگذارند و به گونه‌ای عمل کنند که در پایان این همنشینی چند روزه، به جز خاطرات زیبا و دوست‌داشتنی چیز دیگری در ذهن خودشان و طرف مقابل نماند.  میهمان باید در منزل میزبان طوری رفتار کند که نظم و برنامه زندگی او را بر هم نزند، هر چیز در جای خود قرار گیرد، وسیله‌ای جابه‌جا نشود و اقدامی خلاف میل میزبان انجام نشود. «خسرو امیر حسینی»

همنشین موسی (ع)

مادر مقام ارجمند و والایی در همه ادیان دارد و همگان با دید احترام به او می‌نگرند. ادیان مختلف با همه تفاوت‌های ظاهری، در این زمینه وحدت نظر دارند و مقام مادر را از مقام سایرین برتر می‌دانند. در تعالیم موسی کلیم (ع)، مقام مادر بس بزرگ شمرده شده و به فرزندان که در خدمت مادران خود هستند، همنشینی با پیامبران در بهشت وعده داده شده است. حضرت موسی (ع) هنگام مناجات، از خداوند درخواست کرد همنشیش را در بهشت به او

معرفی کند تا او را بشناسد. خطاب آمد: «ای موسی! در فلان ناحیه، کوچه فلان، به فلان مغازه برو، کسی که در آنجا مشغول کار است، او همنشین تو در بهشت خواهد بود.»

حضرت موسی(ع) به سراغ آن فرد رفت، دید جوانی قصاب است. از دور مراقب بود تا ببیند او چه عمل شایسته‌ای انجام می‌دهد اما چیز فوق‌العاده‌ای در رفتار او ندید. شب هنگام که جوان محل کارش را ترک می‌کرد، موسی(ع) بدون اینکه خود را معرفی کند، نزد جوان آمد و از او اجازه گرفت، شب میهمانش باشد. حضرت موسی(ع) می‌خواست رمز کار جوان را دریابد و ببیند او چه عبادتی در خلوت خود با خدا انجام می‌دهد که این منزلت را پیدا کرده و همنشین او شده است.

وقتی جوان وارد منزل شد، غذایی آماده کرد. آن‌گاه سراغ پیرزنی از کار افتاده رفت که دست و پایش فلج بود و قدرت حرکت نداشت. با صبر و حوصله، غذا را لقمه لقمه کرد و در دهان پیرزن گذاشت. او را شست‌وشو داد و لباسش را عوض کرد. موسی(ع) هنگام خداحافظی، خود را معرفی کرد و پرسید: «این

زن کیست که وقتی به او غذا می‌دادی، نگاهی به سوی آسمان می‌انداخت و کلماتی را بر زبان جاری می‌کرد؟»

جوان گفت: «این زن، مادر من است و هر بار که به او غذا می‌دهم، در باره من دعا می‌کند و می‌گوید: خدایا! او را همنشین موسی بن عمران (ع) در بهشت برین قرار بده!» موسی به جوان بشارت داد: «خداوند دعای مادرت در باره تو را مستجاب کرده است!» مادران را مقدس بشماریم!

خلقت بی عیب

جهان چون زلف و خط و خال و ابروست

که هر چیزی به جای خویش نیکوست

زنی در بیشه‌زاری می‌گشت و به طبیعت می‌اندیشید. او سر راه خود به مزرعه‌ای پر از کدوهای تنبل طلایی رسید که در گوشه‌ای از آن، یک درخت بلوط سر به آسمان کشیده بود. زن زیر سایه درخت بلوط نشست و به شگفتی آفرینش اندیشید. او پیش خود گفت: «بلوط به این کوچکی روی این تنه و شاخه‌های تنومند و بزرگ نشسته و کدو تنبل به آن بزرگی، روی ساقه‌ای نرم و کوچک

قرار دارد. گویی جای این دو میوه هنگام آفرینش عوض شده است! بلوط به این کوچکی باید روی این ساقه نرم و کوچک قرار می‌گرفت و کدوتنبل به آن بزرگی روی ساقه‌های بلند و محکم بلوط می‌روید.»

زن، سرخوش از اندیشه خود زیر درخت بلوط دراز کشید و به خواب رفت. پس از مدتی بر اثر افتادن یک میوه بلوط روی بینی خود از خواب بیدار شد. دستی روی بینی‌اش کشید، خندید و گفت: «خدایا! مرا ببخش، عجب حکمتی! اگر کدوتنبل به آن بزرگی از آن بالا روی صورتم می‌افتاد، فاتح‌ام خوانده شده بود!»

خداوند که دانای مطلق است، هیچ چیزی را در جهان خلقت بی‌دلیل و بدون هدف نیافریده است!
نیست در دایره یک نکته خلاف از پس و پیش

که من این مسئله بی‌چون و چرا می‌دانم.
«صابر قاسمی»

پاک‌کننده چیست؟

پاک‌کننده، ماده‌ای است که قدرت تمیزکنندگی دارد. این تعریف

شامل صابون، شامپو و پودرهای شست‌وشوی لباس است. پاک‌کننده معمولاً دارای خاصیت کش سطحی است یعنی اینکه قادر است کشش سطحی آب را کاهش دهد. در فرایند تمیز کردن، ماده پاک‌کننده همانند پلی بین مواد جامد و آب عمل می‌کند.

مولکول‌های صابون، شبیه میله‌های دوسر هستند. یک سر مولکول، حلال و سر دیگر آن از مواد چرب حل‌نشدنی تشکیل شده است. وقتی پاک‌کننده با آب مخلوط می‌شود، بخشی از مولکول صابون آزاد می‌شود و بقیه برای شکستن کشش سطحی آب باقی می‌ماند. در سطح آب فضای کافی برای مولکول‌های آب وجود ندارد. بنابراین، آنها با میله‌های مقاوم مولکول‌های پاک‌کننده، تشکیل حباب بسته‌ای را می‌دهند. لکه‌های کثیف، قسمت چرب مولکول‌های صابون را که آنها را احاطه کرده‌اند، به خود جذب می‌کنند و باعث می‌شوند که مولکول‌های حلال، کثیفی را در خود حل کنند و آن را از بین ببرند.

«محمد شمس»

روستای کوزه‌گران

در باره وضعیت شهرستان ورامین و توابع آن در پیش از اسلام، اطلاعات چندانی در دست نیست اما تعداد زیاد قلعه و کاخ در اطراف شهر، نشان دهنده آن است که در آن دوران، ورامین آباد بوده است. اعتمادالسلطنه در کتاب «مرآت البلدان» و «جورج کرزن» در سفرنامه خود، ورامین و قلعه چهارگوش ایرج در نزدیکی آن را با «وارنا» که در اوستا آمده است، برابر دانسته‌اند. در اواخر دوره سلجوقی، ورامین از شهرهای ثروتمند و پرنفوذ شیعی بوده به طوری که از سه وزیر آخر دوره سلجوقی، دو تن از اهالی ورامین و یک تن دیگر ساکن ورامین بودند.

در این دوره، ورامین رو به آبادی رفت و چندین مدرسه و مسجد توسط خاندان رضی‌الدین در شهر ساخته شد و آنان اقدامات مفید فراوانی برای عمران مکه و مدینه نیز انجام دادند. ورامین با دارا بودن سابقه تاریخی، اماکن تاریخی را در خود جای داده است. یکی از جاذبه‌های ورامین، روستاهای این شهر است مانند روستای احمدآباد کوزه‌گران.

برای رسیدن به این روستا باید قبل از رسیدن به شهر ورامین، از جاده زیبا و باریکی که خط راه آهن، آن را قطع می‌کند، عبور کرد تا به این روستا رسید. این روستا یکی از روستاهای گردشگری شهر ورامین است که در ۸ کیلومتری جنوب بخش مرکزی این شهرستان قرار دارد و به دلیل خاک مرغوب، بهترین سفال‌های استان تهران را تولید می‌کند.

مردم روستای احمدآباد، از قدیم علاوه بر کشاورزی، در صنعت سفالگری نیز فعالیت داشته‌اند و به همین دلیل، روستای آنان را احمدآباد کوزه‌گران می‌گویند و سفال‌های تولید شده در این روستا از نظر کیفیت، با سفال‌های بخش لاله‌جین همدان برابری می‌کند. وجود تعداد زیادی کارگاه‌های صنعت سفال و سرامیک در این روستا و تولید انواع وسایل و لوازم سفالی، باعث شده بسیاری از گردشگران به‌ویژه میهمانان نوری از این روستا بازدید کنند. در حال حاضر، یک کارگاه مجهز سفالگری با بهره‌گیری از اساتید مجرب، علاوه بر تولید وسایل سفالی، فروش و عرضه مستقیم وسایل تولید شده را انجام می‌دهد.

احمدآباد کوزه‌گران، از ۶۰۰ هکتار اراضی قابل کشت برخوردار است که بیشترین محصولات کشاورزی آن را غلات، صیفی‌جات، پنبه، حبوبات، باغ‌های انگور و گردو تشکیل می‌دهد. این روستای گردشگری در برگیرنده آثار تاریخی بسیاری است؛ مانند امامزاده سیدحسین، قلعه زمزم، قبرستان قدیمی، مسجد قدیمی، تپه قلعه و منگل رودخانه.

توصیه‌های کاهش وزن

افزایش آمادگی جسمانی و کاهش وزن در مدت زمان کوتاه‌تر، بهتر است با کمک روش‌های خاص صورت گیرد. ده توصیه زیر می‌تواند در افزایش آمادگی جسمانی مؤثر باشد.

۱- ورزش قلبی-عروقی بیشتری انجام دهید: ورزش کردن به مدت ۳۰ دقیقه روی تردمیل، انجام ورزش‌های الپتیکال ۵ روز در هفته و به صورت مرتب می‌تواند شما را به هدف‌تان نزدیک‌تر کند. می‌توانید ورزش‌های قلبی-عروقی را با شدت متوسط انجام دهید تا چربی‌ها بسوزد.

۲- هر روز عضلات شکم را منقبض کنید: منقبض کردن عضلات شکم، روی عضلات داخل شکمی تأثیر می‌گذارد. قدرتمند شدن این عضلات باعث می‌شود که حالت بدن بهتر باشد. این ورزش را هر جا و هر زمانی می‌توان انجام داد. برای انجام این ورزش تنها باید عمیق‌تر نفس بکشید و چند لحظه نفس را حبس کنید تا شکم به داخل برود و آن را سفت کنید، ۲۰ ثانیه مکث کافی است.

۳- مصرف کربوهیدرات را کاهش دهید: نان سفید، سیب‌زمینی، برنج و پاستا حاوی میزان زیادی کربوهیدرات هستند. سبزیجات و پروتئین بیشتر مصرف کنید. بهتر است میزان مصرف سدیم را نیز کاهش دهید.

۴- آب بدن را تأمین کنید: الکل و نوشیدنی شیرین مصرف نکنید و به‌جای هر نوشیدنی دیگری تنها آب بنوشید. مصرف خیار، لیمو، پرتقال و عرق‌نعنای و نیز مصرف مواد معدنی و ویتامین‌ها برای پوست و بافت‌های عضلات مناسب است.

۵- شکر تصفیه شده مصرف نکنید: شکر باعث تورم بدن می‌شود؛ از میوه‌های شیرین یا شکلات تلخ به‌جای شیرینی استفاده کنید.

۶- چربی سالم مصرف کنید: خوردن کره بادام زمینی، روغن نارگیل و روغن آووکادو مناسب‌تر از مصرف روغن‌های جامد و اشباع شده است. روغن ماهی نیز سالم است و به حفظ عضلات کمک می‌کند.

۷- از سونا استفاده کنید: به استخر بروید و از سونا استفاده کنید. این کار هم برای کاهش وزن و هم برای حفظ پوست مناسب است. هوای گرم، عضلات را آرام می‌کند و برای ریکاوری بعد از ورزش بسیار مفید است. ماساژ نیز می‌تواند به افزایش جریان خون در عضلات کمک کند.

۸- صاف بایستید: درست نگه داشتن بدن بسیار مهم است. هنگامی که عضلات شکم را منقبض می‌کنید، صاف بایستید. عضلات کمر را منقبض کنید و این حالت را تمرین کنید.

۹- مصرف پروتئین همراه ورزش را فراموش نکنید: مصرف پروتئین در کنار کاهش دریافت کالری بسیار ضروری است. برای تأمین کربوهیدرات می‌توانید موز و جوی دو سر مصرف کنید.

۱۰- زود بخوابید و زود از خواب بیدار شوید: ماهیچه‌ها هنگامی

که شما خواب هستید، ساخته می‌شوند. استراحت بعد از ورزش به تحقق این هدف کمک شایان توجهی می‌کند.

«ابراهیم کربلایی»

سیگار کشنده است!

کشیدن یک سیگار در روز هم می‌تواند کشنده باشد. محققان می‌گویند کشیدن تنها یک نخ سیگار در روز هم می‌تواند با ریسک بالای بیماری قلبی و سکتة مرتبط باشد. به گفته محققان دانشگاه کالج لندن، افراد سیگاری باید به جای کاهش تعداد سیگارشان به فکر ترک سیگار باشند. معمولاً افراد جوان نسبت به افراد مسن، تعداد سیگار کمتری دود می‌کنند اما همین تعداد کم هم آنها را در معرض بیماری قلبی و عروق کرونر قرار می‌دهد.

بینایی افراد سیگاری در معرض خطر است هر سال میلیاردها تومان صرف واردات، تولید و استعمال دخانیات می‌شود و ۳۶ هزار مرگ سالانه به دلیل مصرف فرآورده‌های دخانی در کشور اتفاق می‌افتد. دستگاه‌های تنفسی، بینایی و گوارشی، بخش‌هایی هستند که با استعمال دخانیات دچار آسیب‌های جدی و غیر قابل جبران می‌شوند. فرسودگی پرده شبکیه بر اثر مصرف مواد

دخانی، از مهم‌ترین این موارد است. چشم‌پزشکان می‌گویند زمینه اصلی بروز این عارضه، ارثی است اما مسائل دیگر از جمله کشیدن سیگار و قلیان، احتمال وقوع آن را افزایش می‌دهد.

متأسفانه عدم آگاهی از مضرات و خطرات قلیان، باعث شده جوانان فکر کنند که دود قلیان، کم‌خطرتر از سیگار است در حالی که خطر دود قلیان بیشتر از سیگار است و سیستم بینایی را به شدت در معرض آسیب قرار می‌دهد. به همین دلیل، آسیب شبکه از عوارض استعمال دخانیات می‌تواند جدی باشد و موجب کم‌بینایی و نابینایی شود. مصرف مواد دخانی همچنین افزایش فشارخون را در پی دارد و این عارضه نیز به نوبه خود، سلامت چشم‌ها را تهدید می‌کند. انسداد عروق پرده شبکه به‌عنوان سومین بیماری مهم شبکه شناخته شده و فشارخون، چربی و دیابت، از عوامل اصلی بروز این عارضه چشمی به‌شمار می‌روند.

«ماهنامه پیام تجربه»

هوای مطبوع با بامبو

بامبو ابتدا در شرق و جنوب آسیا می‌روید اما بعدها به گیاه محبوب اکثر مردم جهان تبدیل شد و اکنون تقریباً در تمام دنیا

می‌توان ساقه‌ها و ریشه‌های بامبو را خریداری و از آن استفاده کرد. بامبو را می‌توان در آپارتمان به ارتفاع بین نیم تا یک و نیم متر هم پرورش داد.

پژوهشگران می‌گویند این گیاه دوست‌داشتنی نقش تصفیه‌کننده هوا را ایفا می‌کند. در مطالعه‌ای مشخص شد ساقه‌های بامبو می‌توانند بنزن، منواکسید کربن، زیلن و کلروفرم را از هوای اطراف خود جذب کنند. بامبو جدا از کمک به تصفیه هوا، یک خاصیت جالب دیگر هم دارد و آن اینکه ذرات معلق و تخم‌های عنکبوت‌های خانگی را می‌گیرد و نابود می‌کند. این تخم‌ها برای مبتلایان به آلرژی، باعث بدتر شدن وضعیت تنفس‌شان می‌شود. در کنار همه اینها، بامبو در ماه‌های سرد سال که هوای داخل آپارتمان گرم و خشک است، هوای داخل را تا حد زیادی مرطوب و مناسب می‌کند. برای نگهداری بامبو بهتر است آن را در معرض نور مستقیم خورشید قرار ندهید و در تمام دوران رشد، آن را در محیطی مرطوب قرار دهید.

«نشریه کانون پرستاران بازنشسته تهران»

کاکائو

کاکائو دارای ۸ تا ۱۰ درصد نشاسته، ۱۱ تا ۱۸ درصد مواد سفیده‌ای، ۲ تا ۳ درصد کافئین، یک تا ۳ درصد تئوبرومین و در حدود ۴ درصد مواد معدنی است. کاکائو دارای اثر تقویت کننده و ادرار آور است. مصرف کاکائو برای اشخاصی که مبتلا به مسمومیت و ناراحتی‌های کلیه، کبد و خستگی مفرط هستند، سودمند است. از دانه‌های کاکائو انواع روغن‌های طبی می‌سازند. استعمال این روغن‌ها در موارد ترک پوست به خصوص ترک پاشنه پا و پوست صورت، اثر درمانی دارد. پودر کاکائو برای تهیه شکلات و فراورده‌های دارویی مختلف مانند شربت‌های مقوی کاربرد دارد. از پوست دانه‌های کاکائو برای تهیه انواع نوشابه‌های مفرح و مقوی استفاده می‌شود.

مضرات مصرف بی‌رویه کاکائو برای خانم‌های باردار مضر است و ممکن است موجب سقط جنین شود و در افراد دیگر نیز سبب اگزما، تکرر ادرار، ککومک، زیاد شدن اسیداوریک خون، یبوست، تپش قلب، بی‌خوابی، کهیر، ناراحتی کبد و اعصاب

می‌شود. افراد مبتلا به آسم، تپش قلب، تصلب شرایین، کلسترول،
نقرس، دیابت، سنگ کلیه، آترومی، هیپاتیت روده و رماتیسم مجاز
به مصرف کاکائو نیستند.

«کازم کیانی»

بهداشت در خانه

بهداشت دست‌ها بهداشت دست‌ها را هرگز از یاد نبرید. قبل از
انجام هر کاری در آشپزخانه، دست‌ها را با دقت برای ۲۰ ثانیه با
آب و صابون بشوید و آنها را با حوله تمیز خشک کنید.
— برای شستن ظروف یا هر نوع ماده غذایی از جمله گوشت، از
دستکش استفاده کنید. بعد از خروج از دستشویی حتی اگر برای
شست‌وشو و نظافت به آنجا رفته بودید، تماس با سطل زباله یا
حیوانات خانگی، شست‌وشوی دست‌ها فراموش نشود.
— اگر در حین تهیه غذا مجبور شدید به تلفن پاسخ دهید یا
دست‌هایتان با مو، بینی و چشم خودتان یا کودکان تماس پیدا
کرد، بلافاصله و قبل از تماس با غذا دست‌هایتان را به دقت
بشوید.

مبارزه با حشرات موذی برای مبارزه با حشرات موذی موجود در خاک گلدان‌های آپارتمانی، ته سیگارهای مصرف شده را در ظرف آب خیس کنید و آب آن را داخل گلدان بریزید. حشرات موجود در خاک گلدان به‌زودی از بین می‌روند.

تقویت مو با خوراکی‌ها مالش آب شنبلیله روی نوک موها، از موخوره شدن آنها جلوگیری می‌کند. خوردن کته و ماست، سبوس برنج و گندم و جو به‌صورت خام یا پخته به همراه آب، موخوره را از بین می‌برد.

ترک سیگار با مواد غذایی برخی مواد غذایی به ترک سیگار کمک می‌کنند از جمله: اسفناج، کشمش، انجیر، لوبیا، بادام. مواد غذایی که مصرف آنها هنگام ترک سیگار توصیه نمی‌شود، عبارت هستند: گوشت قرمز، جگر، جوانه گندم، عدس، مرغ، تخم‌مرغ، پنیر، بادام‌کوهی، گردو، آلو و قهوه.

«فرج کلانی مقدم»

لحظات شاد

😊 مردی برای اطلاع از وضع درسی فرزندش به مدرسه رفت.

مدیر مدرسه گفت: «آقا! شما نیم‌ساعت دیر آمدید زیرا نیم‌ساعت قبل، پسران برای تشییع جنازه شما اجازه گرفت و رفت.»
☺ مردی کسی را دید که با حالت اندوه در گوشه‌ای نشسته و ناله می‌کند. پرسید: «عمو! چرا ناراحتی؟» مرد گفت: «دو روز است که الاغم گم شده!» مرد اولی با تمسخر گفت: «در روزنامه‌ها اعلام می‌کردی، بهتر بود!» مرد دومی گفت: «ای آقا! الاغ من که مثل شما سواد ندارد که بخواند.»

☺ پیرایشگری که سر مشتری را اصلاح می‌کرد و مرتب با قیچی مویش را می‌کشید، از او پرسید: «شما چند برادر هستید؟» آن بیچاره پاسخ داد: «اگر از دست شما جان سالم به در برم، دو برادر هستیم.»

☺ کشاورز اسکاتلندی داشت روزنامه می‌خواند که زنش آمد و گفت: «گاو همسایه وارد مزرعه ما شده، چه کار کنیم؟» مرد گفت: «این که دیگر پرسیدن ندارد، شیرش را بدوش و بیرونش کن!»

☺ پروفیسوری پیر که در هتلی اقامت کرده بود، روزی نزد مدیر هتل رفت و گفت: «لطفاً یک آینه قدی در اتاق من بگذارید.» مدیر

هتل: «چرا آینه قدی؟» پروفیسور: «برای اینکه من امروز صبح، باز
هم با زیر شلواری از هتل خارج شده بودم.»
☺ معلم: «چگونه می‌توان اسب ایرانی را از اسب روسی تشخیص
داد؟» شاگرد: «از تفاوت لهجه‌شان!»
☺ پلیس به عابر گفت: «جریمه از وسط خیابان رد شدن، ۹۰۰
فرانک است!» عابر: «بیاید این هزار فرانک را بگیرید و ۱۰۰
فرانک به من بدهید.» پلیس: «من پول خرد ندارم. به من یک
ناسزا بگویید. جریمه آن ۱۰۰ فرانک می‌شود تا با هم بی حساب
بشویم!»

