

بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی و ورزشی

شماره ۱۷۴

اردیبهشت ۹۸

شماره ثبت بین‌المللی ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه نمایندگان و کم‌مبتدیان در خاورمیانه

در ماهِ ماه بخوانید

- ۲.....اطلاعیه مهم
- ۳.....سفره بی‌رنگ و ریا
- ۶.....حقیقت وحی
- ۹.....با دلم گفت‌وگو کرد
- ۱۰.....گوشواره‌های سخن
- ۱۲.....منطق بهلول
- ۱۳.....تسلیت
- ۱۳.....بهترین نوازنده
- ۱۷.....خواب و آرامش
- ۱۸.....عشق برابر است با عشق!
- ۲۱.....آداب آپارتمان نشینی
- ۲۴.....مخترع کبریت بی‌خطر
- ۲۵.....شنیدنی‌های ورزشی
- ۲۷.....گرفس در مقابل دیابت
- ۲۸.....یک لقمه پنیر
- ۳۱.....ریزه‌کاری‌های بهداشتی
- ۳۲.....نوبت شادی

اطلاعیه مهم

به اطلاع مشتریان گرامی بصری می‌رسانیم شماره حساب ماهنامه تغییر کرده است. از آنجا که پرداخت حق اشتراک ماهنامه برای دوستان نابینا با استفاده از کارت‌های بانکی، بسیار آسان‌تر از پرداخت در شعب بانک ملی است و با توجه به اینکه حساب قبلی ماهنامه، یک حساب حقوقی بود و امکان دریافت کارت برای آن وجود نداشت؛ با موافقت وزارت ارشاد، شماره یک کارت بانکی برای تسهیل در پرداخت‌ها اعلام می‌شود. مخاطبان محترم ماهنامه از این پس باید حق اشتراک و هدیه کتاب‌های درخواستی خود را به کارت بانکی متعلق به نشرین اطمینانی، مدیرمسئول ماهنامه به شماره ۶۰۳۷۹۹۱۳۳۵۹۶۰۵۳۴ واریز و از واریز وجوه به حساب قبلی خودداری کنند.

حق اشتراک ماهنامه در سال ۱۳۹۸، برای نشریه بریل ۴۰ هزار تومان و برای نشریه دوگانه یعنی بریل و با فونت درشت ۴۵ هزار تومان تعیین شده است. دوستان عزیز لطفاً در اسرع وقت، حق اشتراک خود را واریز و در تماس با دفتر بصری، اطلاعات

واریز شامل تاریخ، ساعت و مبلغ را اطلاع دهند. در غیر این صورت، ثبت اشتراک عزیزان امکان پذیر نخواهد بود.

همچنین به مشترکان عزیزی که ماهنامه را به صورت نامرتب دریافت می کنند، توصیه می کنیم با مراجعه حضوری یا تماس تلفنی با منطقه پستی مربوطه، مأمور پست مسئول منطقه خود را با ماهنامه آشنا کنند. از آنجا که نشریه مخاطبان با پست معمولی و رایگان ارسال می شود، متأسفانه هیچ کد رهگیری از سوی دفاتر پستی برای مرسوله های معمولی ارائه نمی شود تا در صورت مفقود شدن، بتوان سرنوشت مرسوله را در اداره پست پیگیری کرد و ادارات پست کشور نیز در قبال نرسیدن مرسوله های معمولی پاسخگو نیستند.

سفره بی رنگ و ریا

با فرا رسیدن ماه آزمون بندگی که همه مسلمانان برای حضور سر سفره رحمت الهی دعوت می شوند، دل های روزه داران که با آب دعا در چشمه اخلاص شسته و از گرد کینه و غبار خودخواهی پاک شده، به زیور مهر و زینت نیک اندیشی، نیک خواهی و نیکوکاری

آراسته می‌شود. در این ماه قلب‌ها حتی با وجود بُعد مسافت، به یکدیگر نزدیک می‌شوند و بهترین‌ها را برای همگان از درگاه الهی می‌خواهند.

سنت زیبا و خاطره‌انگیز گستردن سفره‌های افطار، یکی از قدیمی‌ترین و در عین حال تأثیرگذارترین آداب ماه مهربانی است. فلسفه گسترش این سنت حسنه، ترویج یک‌دلی، یک‌رنگی، نوع‌دوستی و از همه مهم‌تر، توجه به سفره‌های خالی اقشار ضعیف جامعه و انجام مسئولیت انسانی و اسلامی در قبال این افراد به عنوان چشم و چراغان جامعه است.

هرچند این سفره‌های آسمانی همچنان در بسیاری از نقاط کشور ما به نیکوترین شکل برقرار است اما طی سال‌های اخیر، در برخی مناطق مخصوصاً در پایتخت و بعضی شهرهای بزرگ، سفره‌های رمضانی از هدف اصلی و ماهیت شکل‌گیری خود قدری منحرف و به اقدامی لوکس و تجملی و به نمادی از تفاخر و خودنمایی تبدیل شده و کسانی به این سفره‌ها دعوت می‌شوند که اگر از جنبه توانایی مالی، در سطحی بالاتر از میزبان نباشند؛ کمتر از او هم نیستند.

از این تأسفبارتر، سفره‌های افطاری است که در برخی نهادها، وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و مؤسسات دولتی یا عمومی برگزار می‌شود و دردناک‌تر اینکه اولاً بودجه این مراکز، از بیت‌المال دولت یا به نحوی از اموال عمومی مردم است و دوم اینکه شأن این سفره‌های پر خرج و اسراف‌آمیز اجازه نمی‌دهد کسی جز مدیران، معاونان و مسئولان آن مؤسسه یا مدیرانی از مراکز دیگر برای آن دعوت شوند و حتی کارکنان این نهادها که بیشتر آنها در آمد پایین یا متوسطی دارند، مجاز نیستند به این سفره‌ها نزدیک شوند چه رسد به نشستن گرد آنها.

بزرگ‌ترها هنوز هم خاطرات خود از سفره‌های افطاری خانوادگی، محلی و رسمی را با شور و هیجان بیان می‌کنند که پس از جمع شدن سفره، نور مهربانی وارد خانه نیازمندان می‌شد و دست‌های خالی پدران، سفره‌های بدون غذای مادران و دل‌های اندوهگین کودکان آنان را پر برکت و روشن می‌کرد. آیا سفره‌های افطاری امروزی غیر از سیرت شدن افراد غنی و در برخی موارد چشم و هم چشمی و فخر فروشی، ثمره دیگری دارد؟ آیا اکنون هم پس از جمع شدن سفره‌های افطاری، بر اساس سنت

زیبای گلریزان، عرق شرم از چهره پدری آبرومند اما فقیر زدوده می‌شود و دیگ آشپزخانه مادری زحمتکش اما نیازمند به جای پر شدن با آب برای خواباندن کودکان گرسنه و حفظ آبرو در برابر همسایگان، با غذایی متشکل از انسانیت، تواضع، محبت و ایثار پر می‌شود؟ بهتر است به این پرسش‌ها و ده‌ها پرسش مشابه آن پاسخ ندهیم زیرا پاسخ ما چیزی نیست مگر داغ شرمساری و نمره منفی برای همه ما شرکت کنندگان در آزمون رمضان!

اگر این پرسش‌ها پاسخ دیگری داشت، شاهد فقیرتر شدن فقرا و ثروت‌اندوزی و بی‌دردی برخی اغنیا نبودیم آن هم پس از یک سال پر تنش برای اقتصاد اکثر خانواده‌های ایرانی که هر روز متزلزل‌تر می‌شود و اگر دست لطف و نگاه بنده‌نواز آفریدگار نباشد، به یک مو می‌رسد و آن مو هم به تلنگری پاره می‌شود! خداوندا! هیچ یک از ما را هنگام اعطای عیدی آزمون بندگی، سرافکنده و خوار مساز!

«سپیدار»

حقیقت وحی

در آغاز سلسله مباحث جدید مربوط به آیات نور، به موضوع مهم

وحی و حقیقت و انواع آن اشاره می‌کنیم.

حقیقت وحی، برای عموم افراد بشر، امری دست نیافتنی است زیرا قابل شناخت با ابزارهای متعارف علمی و عمومی نیست و ارتباطی است خارق‌العاده بین خداوند متعال و بندگان خاص او که فقط همان بندگان به حقیقت آن پی برده‌اند و کاوش‌های علمی و فلسفی در قرون متمادی در مورد وحی به جایی نرسیده است. وحی از جانب خداوند است و خواستگاه آن، فراتر از شعور و حواس پنج‌گانه انسان است. حقایق و حیانی که پیامبران از خدا دریافت کرده‌اند، حقایق ویژه‌ای هستند که هر کسی توانایی اخذ آنها را از جانب خدا ندارد.

معانی لغوی وحی وحی در لغت یعنی «آموزش و القای سریع، پنهانی و مرموز» که متوجه مخاطب خاص و از دیگران پوشیده است. وحی در اصطلاح، عبارت است از ارتباطی معنوی که برای پیامبران الهی جهت دریافت پیام آسمانی از راه اتصال با عالم غیب برقرار می‌شود. در قرآن کریم، وحی در موارد گوناگون به کار رفته است.

۱- اشاره سریع و مرموز حضرت زکریا (ع) مقصود خود را با اشاره به مردم فهماند. قرآن می‌فرماید: «او از محراب عبادتش به سوی مردم بیرون آمد، با اشاره به آنها گفت: (به شکرانه این موهبت، یعنی بشارت یافتن به داشتن فرزند) صبح و شام خدا را تسبیح گوید.» (سوره مریم آیه ۱۱)

۲- الهام غریزی (هدایت غریزی) هر موجود به‌طور غریزی، راه بقا و تداوم حیات خود را می‌داند. قرآن کریم می‌فرماید: «و پروردگار تو به زنبور عسل وحی (الهام غریزی) کرد که از پاره‌ای کوه‌ها و برخی درختان و از آنچه داربست می‌زنند، خانه‌هایی برای خود درست کن.» (سوره نحل آیه ۶۸)

۳- الهام (وحی غیر رسالی) به انسان‌های صالح وحی به مادر حضرت موسی (ع) از این نوع است: «ما به مادر موسی الهام کردیم که او را شیر ده و هنگامی که بر او ترسیدی، وی را در آب دریا (نیل) بیفکن و نترس و غمگین مباش که ما او را به تو باز می‌گردانیم و از رسولان قرارش می‌دهیم.» (سوره قصص آیه ۷) وحی در این سه معنا، نوعی هدایت الهی است که در همه موجودات

وجود دارد هر چند درجات آن به تناسب درجات کمال موجودات، متفاوت است.

۴- وسوسه های شیطانی قرآن از این جهت که ترفندهای شیطان، پرشتاب، پنهان و مرموز است؛ بر آنها واژه وحی را اطلاق می کند و می فرماید: «این چنین در برابر هر پیامبری، دشمنی از شیاطین انس و جن قرار دادیم. آنها به طور سری (در گوشه) و بی اساس (برای اغفال مردم) به یکدیگر وحی می کنند؛ سخنان فریبنده می گویند. (سوره انعام آیه ۱۱۲)

۵- القا امری به فرشتگان القای امر به ملائکه صورت می گرفته تا فوراً فرمان برند. قرآن می فرماید: «آنگاه که پروردگارت به فرشتگان وحی می کند که من با شما هستم.» (سوره انفال آیه ۱۲)

« گردآوری دکتر مریم گوهری »

با دلم گفت و گو کرد

دل باغ تا سبزه را آرزو کرد

بهار، آب و آینه را روبه رو کرد

زمین را در اطراف باران رهانید

تن خسته خاک را زیر و رو کرد
تَشْرَد به تالاب‌های زمین‌گیر
دل قطره‌ها را پر از جستجو کرد
خیابان پر از خلوت و خاموشی بود
خم کوچه‌ها را پر از های‌وهو کرد
نگاهم پی خواهش سبز می‌رفت
بهار آمد و با دلم گفتگو کرد
مرا با صدای تر آب‌ها خواند
مرا با دل خسته‌ام روبه‌رو کرد

«سلمان هراتی»

گوشواره‌های سخن

- * پایان تلخ، همیشه بهتر از تلخی بی پایان است.
- * انسان‌ها همیشه نیاز به نصیحت ندارند؛ گاهی تنها چیزی که واقعاً به آن محتاجند، دستی است که دستشان را بگیرد، گوشی که سخنان را بشنود و قلبی که آن‌ها را درک کند.
- * اگر در کنار هم باشیم، کوهی نیست که نتوانیم به آن صعود کنیم.

*** حرف‌های زیبا همیشه راست نیستند و حرف‌های راست همیشه زیبا نیستند.**

*** هرگز تسلیم نشوید؛ معجزه‌ها هر روز رخ می‌دهند، شاید فردا روز شما باشد!**

*** برای شناخت بهتر انسان‌ها کافیت فقط یک‌بار بر خلاف میلشان عمل کنید.**

*** در مسائل شخصی مردم کنجکاوی نکنیم؛ زیرا اگر شخصی نبود، خودشان آنها را بیان می‌کردند.**

*** انسان خوبی باش! اما برای اثبات خوب بودن، وقت خود را هدر نده.**

*** هیچ‌کس را در زندگیتان ملامت نکنید! افراد خوب برایتان شادی می‌آورند؛ افراد بد، تجربه‌های شما را افزایش می‌دهند، بدترین‌ها درس عبرت می‌شوند و بهترین‌ها خاطره!**

*** مهم نیست مردم در مورد تو چه فکری می‌کنند، مهم این است که تو چقدر مهمی که در موردت فکر می‌کنند.**

*** مهربانی، زبانی است که ناشنوا می‌تواند آن را بشنود و نابینا می‌تواند آن را ببیند!**

*** برای متنفر بودن از کسانی که از من متنفرند، وقت ندارم زیرا درگیر دوست داشتن کسانی هستم که مرا دوست دارند!**
*** کلمات خود را برای کسانی که تنها سزاوار سکوت شما هستند، خرج نکنید!**

«گردآوری، ایران پرنده»

منطق بهلول

ابوحنیفه، چند عقیده داشت که آنها را آموزش می‌داد. اول آنکه می‌گفت: بندگان، فعل خدایند یعنی انسان در کارهایش هیچ اختیاری ندارد و تنها خداست که او را اداره می‌کند و او مجبور است بپذیرد. دوم آنکه خداوند را می‌توان دید و سوم آنکه شیطان، آتش است و آتش در آتش اثر ندارد پس او به جهنم نمی‌رود.

روزی بهلول کلوخی برداشت و بر سر او زد. ابوحنیفه عصبانی شد و از او نزد قاضی شکایت کرد. قاضی از بهلول پرسید: «چرا این کار را کردی؟» بهلول پاسخ داد: «مگر او نمی‌گوید انسان، از خود اختیاری ندارد و همه اعمال ما از سوی خداست؟» ابوحنیفه گفت: «آری.» بهلول گفت: «پس من مقصر نیستم،

خداوند تو را زده است! دوم اینکه او دروغ می‌گوید و درد ندارد.
اگر راست می‌گویی، باید دردش را نشان دهد. سوم آنکه کلوخ از
خاک است و او هم از خاک! پس خاک در خاک اثر ندارد.»
ابوحنیفه با شنیدن این سخنان حکیمانه بهلول، از شکایت خود
گذشت.

هر کس جبر را مطرح کند، خود را رنجور می‌کند و این
رنجوری، او را به گور می‌برد.

«صابر قاسمی»

تسلیت

درگذشت پدر گرامی خانم دانش‌راد، همکار عزیز و یار قدیمی
ماهنامه را به ایشان و خانواده محترمشان تسلیت می‌گوییم. غفران
و رضوان الهی شامل حال آن فقید سعید و صبر و آرامش دل،
نصیب بازماندگان ایشان باد!

بهترین نوازنده

داستان مادر باره «رابی» است؛ پسر جوانی که با مادر پیرش
زندگی می‌کرد. مادر می‌خواست او پیانیستی حرفه‌ای شود و از

صمیم قلب آرزو داشت صدای پیانو زدن پسرش را بشنود. پس رابی را به دست زنی سپرد تا پیانو را به وی آموزش دهد اما مشکل کوچکی وجود داشت. رابی استعداد چندانی در موسیقی نداشت و پیشرفتش خیلی کند بود. به همین دلیل، معلمش به آینده او چندان خوشبین نبود. با وجود این مشکل، از اشتیاق و علاقه مادر رابی کم نمی شد و هر هفته رابی را برای تمرین نزد معلم می فرستاد.

سرانجام روزی رسید که دیگر رابی سر تمرین حاضر نشد. معلم فکر کرد که او دست از این کار کشیده است و از این غیبت رابی خوشحال هم شد زیرا معتقد بود زحماتش برای رابی به نتیجه نمی رسد. مدت کوتاهی گذشت تا اینکه از معلم خواسته شد رهبری یک کنسرت پیانو را برای اجرا در شهر بر عهده بگیرد. او با توزیع دعوتنامه هایی در شهر، از کودکان نوازنده و به طور خاص از شاگردانش خواست آمادگی خود را جهت شرکت در کنسرت اعلام کنند.

ناگهان رابی، تلفنی اعلام کرد که او هم می خواهد به عنوان

نوازنده در کنسرت شرکت کند. معلم به رابی گفت که او آمادگی کافی برای نوازندگی را ندارد. از سوی دیگر، چون مدت‌هاست که دست از تمرین برداشته، شاگرد او هم محسوب نمی‌شود. رابی خواهش کرد که این فرصت به او داده شود و به معلم قول داد تمام تلاش خود را بکند و آبروی او را حفظ کند.

سرانجام خانم معلم تسلیم شد و اجازه داد رابی به‌عنوان آخرین شرکت کننده، چند قطعه بنوازد. با این‌همه، امیدوار بود که رابی در آخرین لحظات پشیمان شود. روز موعود فرا رسید! سالن مملو از جمعیت بود و تمام شرکت‌کنندگان کارشان را به نحو احسن انجام دادند. بالاخره نوبت اجرای رابی رسید، نامش را اعلام کردند و او پا روی سن گذاشت و پشت پیانو قرار گرفت. لباسش چندان مرتب و آراسته نبود و موهایش بلند و شانه نخورده بود. خانم معلم خیلی ناراحت بود و می‌ترسید اجرای ضعیف او تمام اجراهای خوب دیگران را تحت‌الشعاع قرار دهد.

رابی که شروع به نواختن کرد، سکوت سنگینی بر سالن حکمفرما شد و همه از مهارت این پسر کوچک شگفت‌زده شدند.

واقعیت این بود که رابی اجرایی برتر از از تمام شرکت کنندگان کنسرت ارائه داد. هنگامی که برنامه رابی تمام شد، حضار از او خواستند روی سن بماند تا با او صحبت کنند. همه از او پرسیدند که چگونه تا این حد در نواختن پیانو ماهر شده است.

او در جواب گفت: «نمی‌توانستم در تمرین‌های هفتگی کلاس پیانو شرکت کنم. مادرم مبتلا به سرطان بود و هیچ‌کس نبود که مرا به کلاس پیانو ببرد. مادرم صبح امروز درگذشت و من می‌خواستم او صدای پیانو زدن مرا بشنود. این اولین بار است که مادرم می‌تواند صدای پیانو زدن مرا بشنود زیرا وقتی زنده بود، ناشنوا بود ولی مطمئنم که اکنون سخنان مرا می‌شنود. من هم باید فقط به خاطر او با مهارت پیانو بزنم.»

اصل موفقیت این داستان در حقیقت، آمیزه‌ای از عشق و خواستن برای رسیدن به اوج شهرت است. وقتی می‌خواهید کاری را با عشق و بنا به دلیلی بسیار خاص انجام دهید، یقیناً به خوبی از عهده آن بر خواهید آمد. اگر می‌خواهید کاری را انجام دهید و تصور می‌کنید که در انجام آن استعداد ندارید، مسلم بدانید که با

داشتن دلیل و انگیزه‌ای قوی موفق می‌شوید و استعداد خدادادی و درونی خود را شکوفا می‌کنید.

«مرجان توکلی»

خواب و آرامش

خواب نیمروز بعضی عقیده دارند که خواب نیمروز، بیشتر با دیر ناهار خوردن و گرمی هوا ارتباط دارد تا با چرخه استراحت اما چرخه استراحت انسان، دو بار در روز اتفاق می‌افتد که بار دوم آن، اوایل بعدازظهر است. اگر خواب طبیعی شب، شما را راضی نمی‌کند، بعدازظهرها هم چرتی بزنید.

خواب صبح ممکن است به‌نظر شما زود برخاستن، روح‌بخش و نشاط‌آور باشد ولی لازمه این کار، زود خوابیدن در پایان روز است که زود بیدار شدن روز بعد را راحت‌تر می‌کند.

پرهیز از چرت‌زدن بی‌موقع اگر می‌خواهید خواب منظمی داشته باشید، فقط شب‌ها بخوابید یعنی اینکه از چرت‌زدن در ساعات صبح یا نزدیک شب پرهیزید. صرف نظر از مدتی که شب گذشته نخوابیده‌اید، چرت‌زدن‌های مکرر روزانه، خواب شب شما را برهم می‌زند. انتخاب با شماست!

مطالعه کنید بسیاری از کسانی که مطالعه می کنند، مشکل بی خوابی ندارند. آنها شبها فرصتی پیدا می کنند تا خواسته های خود را بر آورده کنند. اگر مجبور به تحمل بی خوابی هستید، حتی با وجود این احتمال که ممکن است شکست بخورید، مطالعه را شروع کنید زیرا به راه حل یکی از مشکلات عمومی زندگی دست یافته اید، مشکل وقت نداشتن، از این فرصت برای مطالعه استفاده کنید.

کنار دریا استراحت کنید آیا تا کنون متوجه شده اید که وقتی صدای امواج به گوشتان می رسد، چقدر راحت می خوابید؟ حتی فایده این صدا، بیشتر از فایده هوای تازه دریاست. ریتم و صدای امواج، تقریباً هم ریتم تنفس بسیار آرام انسان است. اگر در کنار دریا زندگی نمی کنید، می توانید به صدای ضبط شده امواج، گوش دهید.

«سپیده خلیلی»

عشق برابر است با عشق!

روزگاری پسرک فقیری زندگی می کرد که ناچار بود برای گذران

زندگی و تأمین مخارج تحصیلش دست فروشی کند. از این خانه به آن خانه می‌رفت تا شاید بتواند پولی به دست آورد. روزی متوجه شد تنها یک سکه ده سنتی برایش باقی مانده و این در حالی بود که شدیداً احساس گرسنگی می‌کرد. تصمیم گرفت از خانه‌ای مقداری غذا تقاضا کند. به طور اتفاقی در خانه‌ای را زد، دختر جوان و مهربانی در را باز کرد. پسرک با دیدن چهره مهربان دختر، خجالت کشید و به جای غذا، فقط یک لیوان آب درخواست کرد. دختر که متوجه گرسنگی شدید پسرک شده بود، به جای آب برایش یک لیوان بزرگ شیر آورد. پسر به آهستگی شیر را سر کشید و گفت: «چقدر باید به شما بپردازم؟» دختر پاسخ داد: «چیزی نباید بپردازید.» پسرک گفت: «از صمیم قلب از شما سپاسگزاری می‌کنم.»

سال‌ها بعد، دختر جوان به شدت بیمار شد. پزشکان محلی از درمان بیماری او اظهار ناتوانی کردند و او را برای ادامه معالجات به شهر فرستادند تا در بیمارستانی مجهز، تحت درمان متخصصان قرار گیرد. پزشک متخصص برای بررسی وضعیت بیمار و مشاوره

فرا خوانده شد. هنگامی که پزشک متوجه شد بیمارش از چه شهری به آنجا آمده، چشمانش برق عجیبی زد. بلافاصله برخاست و به سرعت به اتاق بیمار رفت.

در اولین نگاه، بیمارش را شناخت. سپس به اتاق مشاوره بازگشت تا هرچه زودتر برای نجات جان بیمار اقدام کند. از آن روز به بعد، زن را مورد توجه خاص خود قرار داد. سرانجام پس از تلاش طولانی برای درمان بیماری، پزشک موفق شد. آخرین روز بستری بودن زن در بیمارستان فرا رسید. صورتحساب بیمارستان، برای تأیید نزد پزشک فرستاده شد. وی در گوشه صورتحساب چیزی نوشت، آن را درون پاکتی گذاشت و برای بیمار ارسال کرد. زن از باز کردن پاکت و دیدن مبلغ صورتحساب واهمه داشت و مطمئن بود که باید تمام عمر را بدهکار باشد. سرانجام تصمیم خود را گرفت و پاکت را باز کرد. چیزی توجهش را جلب کرد، چند کلمه روی صورتحساب نوشته شده بود: «بهای این صورتحساب قبلاً با یک لیوان شیر پرداخت شده است!»

«امیررضا آرمیون»

آداب آپارتمان نشینی

شیوه ساختمان سازی ها در شهرهای بزرگ کشورمان تا حدودی اشتباه است و به جای اینکه در این ساخت و سازها به آسایش افراد توجه شود، صرفاً به جنبه های لوکس و زیبایی آنها پرداخته می شود. یکی از این اشتباهات ساختمانی، قرار دادن درهای دو آپارتمان در کنج دیوار است به طوری که اگر همزمان کسانی از هر دو واحد خارج شوند، به یکدیگر برخورد می کنند.

اگر در ورودی دو آپارتمان دقیقاً روبه روی یکدیگر باشد، باز شدن همزمان در هر دو واحد، چشم افراد را به داخل واحد مقابل جذب می کند در حالی که داخل خانه، حریم خصوصی افراد است. اگر ساختمان ها طوری ساخته شود که تأسیسات آب و برق و گاز هر یک از واحدها با کنتور جداگانه ای تأمین شود، نه تنها عامل بروز بسیاری از اختلافات آپارتمانی از بین می رود بلکه حق هیچ یک از واحدها به دلیل اسرافکاری برخی افراد ضایع نمی شود و هر کس همان اندازه که از این امکانات مصرف می کند، بهای آن را نیز می پردازد.

شاید بهترین اقدام برای تأمین حقوق همه ساکنان آپارتمان، آگاه شدن همه از قوانین حاکم بر زندگی آپارتمانی و به اصطلاح «آشنایی با فرهنگ آپارتمان‌نشینی» باشد. اولین اقدام ضروری در این زمینه، تعیین مدیر برای آپارتمان‌های با تعداد واحد کم و هیأت مدیره برای مجتمع‌های مسکونی است. برگزاری جلسات منظم با حضور نمایندگان از همه واحدهای آپارتمان و ارائه گزارش کار از سوی مدیر یا هیأت مدیره، اصلی‌ترین اقدام برای برقراری آرامش در ساختمان است. یکی از مزایای برگزاری جلسات با حضور تمامی ساکنان، آشنایی آنان با مشکلات و کاستی‌ها در ساختمان و چاره‌اندیشی دسته جمعی برای رفع آنها است.

مدیر ساختمان همچنین باید با نصب به موقع اطلاعیه‌ها در تابلوی اعلانات، همه ساکنان را از اقدامات خود مطلع کند و کلیه هزینه‌هایی را که برای ساختمان پرداخت شده، با جزییات کامل و به صورت شفاف اطلاع‌رسانی کند. اگر ساکنان یک یا چند واحد از انجام وظایف خود در قبال سایرین سر باز زده‌اند، مدیر باید ابتدا

با تذکرات خاص، آنان را به رعایت حقوق دیگران وادار کند. در صورتی که تذکرات نتیجه نداشت، مراتب را با ادبیاتی مؤدبانه و با تکیه بر قوانین آپارتمان‌نشینی در تابلوی اعلانات به آگاهی همگان برساند. اگر این امر نیز کارساز نیفتاد، راه‌های قانونی برای مجاب کردن افراد متخلف وجود دارد.

چه نکاتی باید در آپارتمان رعایت شود؟

* از تردد دیر هنگام و صحبت با صدای بلند در راهرو و نیز بلند کردن صدای تلویزیون و رادیو و سایر وسایل صوتی خودداری کنید.

* همه قسمت‌های ساختمان، متعلق به همه ساکنان است پس باید از نوشتن کودکان روی دیوار، ریختن زباله یا ته سیگار در راهرو و راه پله‌ها خودداری شود.

* کشیدن سیگار در قسمت‌های سرپوشیده آپارتمان و پراکنده کردن کفش‌ها در راهروها موجب اذیت و آزار سایرین می‌شود.

* در ساختمان‌هایی که آب و گاز مشترک است، هزینه شارژ ماهانه را باید بر حسب مساحت واحد یا جمعیت ساکن در واحد

تقسیم کرد تا عدالت نسبی رعایت شود. هزینه شارژ باید به موقع و کامل پرداخت شود.

- * هیچ کس حق ندارد در آپارتمان، حیوان نگهداری کند.
- * پارک کردن خودرو در محل پارکینگ متعلق به دیگران بدون اجازه صاحب آن، مصداق دیگری از تخلف آپارتمانی است.
- * پشت بام ساختمان، متعلق به همه واحدها است و نباید انبار وسایل اضافه برخی واحدها شود.
- * فضای سبز و محیط اطراف مجتمع ها عمومی است و همه باید برای نظافت و زیباسازی آنها تلاش کنند.

«خسرو امیر حسینی»

مخترع کبریت بی خطر

کبریت بی خطر را یک سوئدی به نام «یوهان ادوار لوندستروم» در سال ۱۸۵۵ میلادی اختراع کرد. احتمالاً ده سال قبل از آنکه فسفر قرمز به وسیله یک شیمیدان اتریشی به نام «آنتون فن شروتز» کشف شود، کبریت ساخته شده باشد. فسفر قرمز، برخلاف فسفر سفید که در آن زمان برای ساختن کبریت از آن استفاده می شد، سمی نبود و در هوا فوراً آتش نمی گرفت.

ماهیت کبریت بی خطر، در جدایی اجزای آتشزای آن است که یک قسمت در سر چوب کبریت است و قسمت دیگر در کنار جعبه کبریت قرار دارد. لوندستروم، فسر قرمز را روی جلد بیرونی جعبه کبریت که ایجاد اصطکاک می کند، گذاشت و کلرات پتاسیم را در سر چوب کبریت قرار داد. فسر سفید به این دلیل در مصرف کبریت رایج شد که تحت هر شرایط آب و هوایی، کیفیت خود را حفظ می کرد اما زمانی که اثرات خطرناک سمی آن روی کارگران کارخانه های کبریت سازی مشخص شد، اعتراضات مردم بالا گرفت و باعث ممنوعیت استفاده از این کبریت ها در کشورهای پیشرفته در آغاز قرن بیستم میلادی شد.

[[محمد شمس]]

شنیدنی های ورزشی

نوشتیدن مایعات هنگام فعالیت ورزشی زمانی که در یک محیط گرم یا مرطوب ورزش می کنید، بدنتان از راه تعریق، حداکثر دو تا سه لیتر آب را در ساعت از دست می دهد. بیشتر این آب، از سلول ها و فضاها بین بافتی بدنتان تأمین شده است که نتیجه این مقدار تعریق، کم آبی در بدن است. با وجود این،

بیشترین کاهش نسبی حجم مایع از دست رفته، متعلق به بخش عروقی است یعنی کاهش حجم پلاسما. بدیهی است که بدون جایگزین کردن مایعات، این مقدار کاهش آب را نمی‌توان به مدت طولانی تحمل کرد. در نتیجه، میزان تعریق کاهش می‌یابد و باعث افزایش خطر بیماری گرم‌زدگی می‌شود.

نشانه‌های پارکینسون لرزش ملایم انگشت، دست، پا، سفتی لب، سفتی و خشکی اندام‌ها، حرکات کند و تعادل ضعیف، دشواری راه رفتن و بلند شدن از صندلی و ثابت و بی‌احساس شدن چهره، از نشانه‌های ابتلا به پارکینسون است.

ورزش صبحگاهی قبل از صبحانه افزایش متابولیسم، حداکثر میزان کاهش وزن در طول روز و تحریک اشتها از مزایای ورزش قبل از صبحانه و کاهش سطح انسولین خون، کاهش گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کمبود انرژی، افزایش سطح کورتیزول و تحلیل رفتن بافت‌های عضلانی بدن، از معایب آن است. کسانی که هدفشان فقط کاهش وزن است، بهتر است قبل از ورزش صبحانه نخورند و کسانی که هدفشان حفظ توده عضلانی و آب کردن چربی‌هاست،

بهتر است قبل از ورزش صبحانه پروتئینی میل کنند.

«ابراهیم کربلایی»

کرفس در مقابل دیابت

دکتر صفوی متخصص تغذیه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت:
«کرفس از سبزی‌های حاوی فیبر زیاد است که بر سلامت دستگاه گوارش تأثیر فراوان دارد. کرفس خاصیت هضم‌کنندگی خوبی دارد و از دیگر خواص آن می‌توان به مقابله با سرطان، کاهش فشارخون و کلسترول خون اشاره کرد. ساقه کرفس ویتامین زیادی ندارد اما برگ‌های آن حاوی ویتامین آ و ث است. نوشیدن آب کرفس برای کسانی که در صدد کاهش وزن هستند یا از رژیم غذایی کم انرژی پیروی می‌کنند، بسیار مناسب است. البته نوشیدن آب کرفس موجب می‌شود مقادیر زیادی از فیبر موجود در کرفس به‌طور کامل به بدن نرسد ولی در مقایسه با مصرف سایر آب‌میوه‌ها مثل آب پرتقال که هر لیوان آن ۱۲۰ کیلوکالری به بدن می‌رساند، کالری کمتری دارد.

علاوه بر این، مصرف آب کرفس برای کسانی که به بیماری دیابت مبتلا هستند، بسیار مفید است و حتی از آن می‌توان

به عنوان ملین طبیعی و ضد یبوست استفاده کرد. آب کرفس ادرار آور بوده و پتاسیم و سدیم موجود در آن، تنظیم کننده مایعات بدن است. آب کرفس همچنین برای رفع التهاب مفاصل و انقباض عضلانی ماهیچه‌ها کاربرد دارد و مصرف این سبزی برای بیماران مبتلا به آسم و آرتروز بسیار مناسب است.

بهترین زمان برای تأثیرگذاری آب کرفس، مصرف آن صبح زود و با معده خالی است. افرادی که میل بسیاری برای خوردن غذا دارند، می‌توانند آب کرفس بخورند زیرا اشتهای خوردن غذا به خصوص مواد شیرینی را کاهش می‌دهد. مبتلایان به سنگ کلیه از مصرف کرفس غافل نشوند زیرا در افرادی که دچار سنگ‌های مجاری ادرار هستند، می‌تواند باعث از بین رفتن این سنگ‌ها بشود. آب کرفس سموم بدن را با قدرت از بین می‌برد و مصرف آن باعث شکستن و حذف سنگ‌های کلیوی می‌شود.

«پیام تجربه»

یک لقمه پنیر

پنیر حاوی ویتامین‌های ب۱، ب۱۲، ث و املاحی همچون کلسیم، منیزیم، گوگرد، پتاسیم، آهن و مواد چربی، هیدرات دوکربن و

مواد آلبومینی است. بر این اساس دارای ارزش حیاتی زیاد برای تأمین و حفظ سلامتی بدن است. پنیر در تقویت روده‌ها و معده اثر مفیدی دارد و خوراک میکروب‌های مفید روده است. بنابراین، به هضم و جذب کمک می‌کند و موجب تولید انرژی می‌شود. مبتلایان به بیماری‌های التهاب معده، خشکی پوست، بی‌خوابی، ضعف اعصاب، وسواس، فشارخون، ناراحتی‌های صفاوی و بیماری سل، بهتر است از پنیر تازه‌ای که هنوز آب آن را نگرفته‌اند، استفاده کنند تا به‌زودی آثار بهبودی را در خود مشاهده کنند. برای دفع بلغم، رطوبت معده و زیاد کردن اشتها می‌توانید از پنیر نمک‌زده یا پنیر کهنه‌ای که هنوز فاسد و سمی نشده، استفاده کنید.

به مادران شیرده که از کمی شیر خود گله دارند، توصیه شده پنیر تازه را بجوشانند و آب صاف شده آن را میل کنند. در صورت مسمومیت با سرب و نقره می‌توانید از مخلوط مرزه، گردو و پنیر استفاده کنید. هنگام مصرف پنیر همشیه آن را به همراه یک خوراکی مفید دیگر همچون خرما، مرزه، پونه و مغز گردو میل کنید. علت توصیه به مصرف همزمان پنیر با گردو این است که بین

کلسیم موجود در پنیر و فسفر گردو، یک رابطه و تعادل وجود دارد.

مضرات پنیر کمی دیر هضم است ولی پس از هضم شدن به سرعت جذب سلول‌ها می‌شود و آنها را وادار به فعالیت کرده و باعث تولید خون سالم می‌شود. هرگز پنیر کهنه و فاسد را مصرف نکنید زیرا خطرناک و سمی است و باعث عوارض خطرناک از جمله تولید سنگ در کلیه می‌شود. زیاده‌روی در خوردن پنیر شور، موجب ناراحتی معده و ضعف بینایی می‌شود. اشخاصی که به ناراحتی‌هایی مانند نقرس، رماتیسم، اسیداوریک، گال، یبوست، سنگ کلیه، ضعف حافظه، آسم، فشارخون، سرماخوردگی، تصلب‌شراین، کلسترول، کولیت، اضافه وزن، بدبویی عرق بدن و لکنت زبان مبتلا هستند، در مصرف پنیر احتیاط کنند. پنیرهای تازه که با شیر نجوشیده درست می‌شود، محل خوبی برای زندگی موجودات ذره‌بینی و رشد میکروب‌های بیماری‌زا مانند حصبه و تب مالت است. بنابراین، در مصرف این گونه پنیرها احتیاط کنید.

«کاظم کیانی»

ریزه کاری های بهداشتی

پاک کردن کاشی برای پاک کردن کاشی ها، نصف فنجان سرکه سفید، نصف فنجان جوش شیرین و یک چهارم فنجان آب گرم را به صورت محلول در آورید و کاشی ها را با آن بشوید.

تمیز کردن شیارهای پشت وسایل برای تمیز کردن شیارهای پشت تلویزیون و ضبط و دیگر وسایل برقی، از یک مسواک مرطوب استفاده کنید تا گرد و غبار پشت آنها از بین برود. ابتدا گرد و خاک را پاک کنید، بعد مسواک مرطوب را روی شیارها بکشید.

براق کردن پنجره ها اگر می خواهید پنجره های شما براق شود، روزنامه را آغشته به آب و سرکه کنید و شیشه ها را با آن پاک کنید تا شیشه ها برق بزند. همچنین بشقاب های چینی منزل را هم می توانید با پنبه آغشته به سرکه تمیز کنید.

صرفه جویی در مصرف پودر اگر می خواهید در مصرف پودر ماشین لباسشویی صرفه جویی کنید، می توانید یک قاشق غذاخوری جوش شیرین به آب اضافه کنید تا در مصرف پودر صرفه جویی شود.

پاک کردن جرم کاشی حمام برای بهتر پاک شدن جرم کاشی‌های حمام و دستشویی، بهتر است همزمان با مایع سفید کننده، از جوش شیرین استفاده کنید. همچنین بهتر است برای تمیز کردن لوسترها دستمال نرم و تمیز را به الکل آغشته کنید و روی بدنه لوسترها بکشید.

رفع چربی از اسفنج برای تمیز کردن اسفنجی که آب و چرک را می‌گیرد، آن را در کاسه آب نمک و جوش شیرین قرار دهید تا چربی آن گرفته شود.

رفع سیاهی دست‌ها اگر دست‌تان از دوده سیاه شد، ابتدا آن را با روغن مایع چرب کنید و بعد با پنبه دست‌تان را پاک کنید. روغن، دوده را در خود حل می‌کند و باعث پاک شدن آن می‌شود. پس از دقایقی دست‌تان را با آب گرم و صابون بشوید.
«فرح کلالی مقدم»

نوبت شادی

😊 مادرزن حسن آقا مرده بود و او می‌خواست این خبر را طوری به همسرش که در مسافرت بود، اطلاع بدهد که باعث ناراحتی‌اش

نشود. پس از مدتی تفکر، این تلگراف را مخابره کرد: «مادرت کمی حالش خوب نیست، روز جمعه به خاک سپرده خواهد شد.» ☺ خانمی که سن و سال زیادی از وی گذشته بود و هنوز خودش را زیبا می‌دانست، در مجلسی از بغل دستی خود پرسید: «این آقای که روبه‌رو نشسته و ده دقیقه است به من خیره شده کیست؟» بغل دستی گفت: «ایشان عتیقه شناس و عتیقه فروش هستند.»

☺ همسر یک استاد دانشگاه همیشه شوهرش را به حواس‌پرتی و کم‌هوشی متهم می‌کرد. یک شب که به اتفاق هم از تئاتر خارج شدند، استاد گفت: «حالا تصدیق کن کدام یک از ما حواسش پرت است! تو چترت را در تئاتر جا گذاشته بودی و من نه تنها چتر خودم را فراموش نکردم بلکه چتر تو را هم آوردم.» زن با تعجب گفت: «آقای حواس جمع! ما اصلاً هیچ کدام چتر همراه خود نیاورده بودیم!»

☺ یکی می‌گفت: «مردم می‌گویند ازدواج، یک نوع قمار است؛ ولی این حرف صحیح نیست زیرا در قمار، گاهی امید برد هست ولی در ازدواج چطور؟!»

😊 دو زن که نشان بین ۵۰ تا ۵۵ سال بود، با هم صحبت می‌کردند. اولی: «خواهرجان، تو چند سال داری؟» دومی: «معلومه، ۳۰ سال. تو چند سال داری؟» اولی: «۲۷ سال.» یک زن ۲۵ ساله آنجا بود و حرف‌های آن دو را گوش می‌داد. دو زن رو به او کردند و پرسیدند: «شما چند سال دارید؟» زن جواب داد: «با این ترتیبی که شما حساب کردید، من هنوز به دنیا نیامده‌ام!»

😊 معلم: «بزرگ‌ترین ریگزار جهان را نام ببرید.» در حالی که کلاس را سکوت فرا گرفته بود، یکی از شاگردان از ته کلاس گفت: «آقا اجازه، نانوایی سنگی.»



BOSHRA

Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

No. 155N 1735 3674

ماهیانه ویژه نمایندگان و کم بینمایان

Managing Director: Nasrin Atyabi
Address: P.O. BOX 17775/386 Tehran
Fax: +9821 33102466
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.kamna.ir

ایرانگردان: تهران - چاپ: مشهد - چاپ: تهران
چاپ: تهران - تهران - تهران - تهران - تهران - تهران - تهران - تهران
تلفن: ۳۳۱۰۲۴۶۶ / ۳۳۱۰۲۴۶۶
تلفن: ۳۳۱۰۲۴۶۶ / ۳۳۱۰۲۴۶۶
ایران: تهران - چاپ: مشهد - چاپ: تهران

ماهیانه ویژه نمایندگان و کم بینمایان
مدیر: تهران - مدیر: تهران - مدیر: تهران - مدیر: تهران - مدیر: تهران - مدیر: تهران - مدیر: تهران - مدیر: تهران
ویراستار: تهران - ویراستار: تهران - ویراستار: تهران - ویراستار: تهران - ویراستار: تهران - ویراستار: تهران - ویراستار: تهران - ویراستار: تهران
تلفن: ۳۳۱۰۲۴۶۶ / ۳۳۱۰۲۴۶۶
تلفن: ۳۳۱۰۲۴۶۶ / ۳۳۱۰۲۴۶۶
ایران: تهران - چاپ: مشهد - چاپ: تهران