

بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

● شماره ۱۷۶

● تیر ۹۸

● شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه تابستانیان و کم بینایان در خاور میانه



با دلی گرم بخوانید

- ۲.....افتخار سرزمین پارس
- ۴.....وحی کلامی و وحی بیانی
- ۷.....گل واژه
- ۹.....جوانی
- ۱۰.....بذری در شوره زار
- ۱۱.....مسافر مسلمان
- ۱۳.....دانستنی‌های خواب
- ۱۵.....دست‌آورد روجر
- ۱۷.....آداب تلفنی
- ۱۹.....اگر دوباره متولد می‌شدم
- ۲۱.....علت صافی کف پا
- ۲۲.....ورزش و آرتروز
- ۲۶.....غذای چشم
- ۲۸.....خونریزی طولانی بینی
- ۲۹.....آویشن
- ۳۰.....دقت در شست‌وشو
- ۳۱.....حاصل زحمت طنازان
- ۳۴.....اطلاعیه

افتخار سرزمین پارس

سلام بر هشتمین شاخه گل محمدی که با رضایت به خواسته و مشیت الهی در بوستان علوی و گلستان فاطمی شکفت! سلام بر مهربانی که به اجبار قدم بر خاک خراسان گذاشت اما غبار قدمهای مبارکش سرمه چشم ایرانیان شد و وجود مقدسش چون شمعی در آسمان سرزمین پارس نورافشانی کرد و ساکنان قدرشناس این دیار، در کمال افتخار و شادمانی همچون پروانگان عاشق، گرد این شمع درخشان به حرکت درآمدند. سلام بر برادری که ترک وطن و خانواده کرد تا بارگاه مطهرش میهن مردان و زنان پاک‌طینتی از نسل سلمان شود. رضای راضی شده به امر پروردگار، حدود سه سال خون دل خورد و رنج دوری از شهر پیامبر (ص) و مرقد مطهر جد و مادر شهیدهایش را به جان خرید تا ساکنان سرزمین پارس از انوار خورشید ولایت بی‌بهره نمانند.

اصل تسلیم در برابر اراده الهی، فضیلتی موروثی در خاندان عصمت و طهارت است. پس از روشن شدن چشمان ایرانیان به نور گام‌های تابناک حجت هشتم، خواهر و برادران ایشان

همچون باران رحمت الهی به سوی این دیار سرازیر شدند تا هم دل و دیده خود را به پرتو جمال برادر روشن کنند و هم جان‌های عطش زده مردم دور مانده از شهر پیامبر(ص) را با جرعه‌هایی از چشمه فضایل اهل بیت سیراب سازند. گرچه بعضی از این امامزادگان گرامی همچون فاطمه معصومه(س)، از دیدار برادر محروم ماندند و ملاقات‌شان با رضای عزیزتر از جان به دیار باقی موکول شد اما جای جای خاک ایران را با انوار اهل بیت روشن کردند تا مردم این کشور به این مدال افتخار نایل شوند که چشمان ناقابل‌شان قدمگاه بیشترین تعداد از فرزندان امام هفتم شود.

اگر ما ایرانیان محب اهل بیت، از هر یک از این میوه‌های باغ کاظمی یک کلمه فرا بگیریم، به یقین سعادت دنیا و آخرت خود را تضمین کرده‌ایم. زیارت مرقد‌های مطهر فرزندان هفتمین گوهر گنج امامت، اولین و ساده‌ترین شیوه بهره‌مندی از برکات وجود این عزیزان است. هرگاه کسی به این افتخار نایل می‌شود، تا مدت‌ها آثار سازنده آن را بر روح و روان خویش حس می‌کند. ما ایرانی‌ها باید برادری و یک دلی را از زندگی و منش فرزندان کاظم اهل بیت(ع) بیاموزیم و برای یاری و

غمخواری از یکدیگر، لحظه‌ای آرام نگیریم و دست برادری و کمک‌رسانی را به‌سوی عزیزان خود حتی در دورترین نقاط این خاک پاک دراز کنیم.

اگر توانستیم دل و جان خود را به این خُلق و خوی حسنه بیاراییم، می‌توانیم امیدوار باشیم که ما را در کلاس اول شیعه رضوی جای دهند و نگاه پدران و دعای خیر پاره تن پیامبر(ص) در طوس، شامل حال ما شود و گرنه زیارت ظاهری و هر روزه امام‌رضا(ع) و سایر امامزادگان واجب‌التعظیم، مانند آن است که تنها به پوسته‌ای از پیکر تشیع بسنده کنیم. ذی‌القعدة، ماه خانواده امام‌رضا(ع) بر پیروان عملی مکتب رضوی مبارک باد!

«سپیدار»

وحی کلامی و وحی بیانی

وحی از جهات گوناگون قابل تقسیم است. یکی از تقسیمات وحی، تقسیم آن به کلامی و بیانی است. وحی کلامی که به آن وحی قرآنی هم می‌گویند، همان قرآن است که به پیامبر(ص) نازل شد. وحی محدود به قرآن نیست بلکه سنت پیامبر هم به ایشان وحی شده است که وحی بیانی نام دارد.

وحی بیانی، به شرح و تفسیر آیات قرآن و احکام، اختصاص دارد. در قرآن کریم، حدود ۵۰۰ آیه مربوط به احکام (فروع دین) است. همه احکام و جزئیات آنها در قرآن نیامده اما وحی بیانی یعنی سنت پیامبر (ص)، به احکام مختلف پرداخته است. به عنوان مثال، تعداد رکعت‌های نماز در قرآن بیان نشده ولی در وحی بیانی به تفصیل به آنها اشاره شده است. وحی بیانی که در قالب احادیث به ما رسیده، در عین اینکه وحی است؛ در قرآن موجود نیست ولی در سخنان پیامبر (ص) و امامان (ع) می‌توان آنها را یافت. وحی بیانی به پیامبر (ص) نازل شده و ایشان آن را نزد امامان (ع) قرار دادند تا برای مردم بیان کنند.

نظریه‌ها در باره حقیقت وحی در حال حاضر در باب ماهیت وحی، سه دیدگاه متفاوت وجود دارد.

۱- دیدگاه گزاره‌ای: این دیدگاه که قدیمی‌ترین دیدگاه در مورد ماهیت وحی و مربوط به قرون وسطی است، امروزه هم طرفدارانی دارد. طبق این دیدگاه، خداوند حقایق را از طریق گزاره‌هایی به پیامبرش انتقال می‌دهد که این گزاره‌ها در قالب زبان‌های معمول و طبیعی دنیا نیست. زبان‌های طبیعی،

زبان‌هایی هستند که انسان‌ها با آنها سخن می‌گویند اما حقایقی را که خدا یا فرشته بر قلب پیامبران القا می‌کنند، صورت زبانی خاص ندارند و یک سری اطلاعات محض هستند. البته وقتی پیامبر بخواهد اطلاعات مذکور را برای دیگران نقل کند، آنها را در قالب زبانی خاص بیان می‌کند. بر طبق این دیدگاه، محتوای وحی از طرف خدا است ولی الفاظ آن نه از سوی خدا بلکه از سوی پیامبر است. القای مطلبی از طریق اشاره به دیگران و نیز علایم راهنمایی و رانندگی، چنین کاربردی دارند.

۲- دیدگاه تجربه دینی: بر اساس این دیدگاه، وحی نوعی تجربه دینی برای فاعل آن یعنی پیامبر است. پیامبر احساس می‌کند که کسی نزد او می‌آید و در دلش پیام‌ها و فرمان‌هایی را می‌خواند و او را مکلف به ابلاغ آن پیام‌ها به مردم می‌کند. در این نظریه، زبان وحی به پیامبر انکار شده و وحی، سخن خدا نیست، بلکه بیان مطلبی است که به ذهن پیامبر رسیده یا او در درون خود، این‌گونه احساس کرده است. وحی در این دیدگاه، مواجهه پیامبر با خدا است و پیامبر از این مواجهه تجربه‌ای کسب می‌کند. میان پیامبر و خدا جملاتی رد و بدل

نشده است، بلکه پیامبر تجربه خود را در قالب زبان تفسیر می‌کند و به دیگران انتقال می‌دهد. بر طبق این نظریه، تجارب وحیانی در زمینه دینی، خصوصی هستند و پیامبر هیچ پیامی از خدا نگرفته یعنی نه القا از طرف خداست نه محتوای وحی. این دیدگاه به دلایل متعددی مردود است که بیان آن در این مختصر نمی‌گنجد و نیاز به تفصیل دارد.

۳- دیدگاه افعال گفتاری: بر اساس این دیدگاه، پیامبر قدرت روحی ویژه‌ای دارد که در پرتو آن، اطلاعاتی را از خدا می‌گیرد، می‌فهمد و سپس آن را در اختیار دیگران قرار می‌دهد، یعنی هم الفاظ وحی و هم محتوای وحی از جانب خداوند است.

«گردآوری دکتر مریم گوهری»

گل واژه

* چقدر عجیب است! ما انسان‌هایی هستیم که نه طاقت دروغ داریم نه تحمل حقیقت.

* گاهی نیاز است که پزشک به جای یک مشت قرص، برای تفریاد تجویز کند.

*** مشکل دنیا این است که انسان‌های فهمیم، پر از تردیدند و انسان‌های نادان، پر از اطمینان.**

*** تیزترین دندان‌ها پشت چرب‌ترین زبان‌ها پنهان است!**
*** زمانی که احساس می‌کنی نمی‌توانی به گذشته‌ات برگردی، متوجه می‌شوی که در مسیر درستی قرار گرفته‌ای.**
*** چشم گشودن به جهان در دست ما نیست و چشم بستن از آن هم در اختیار ما نیست ولی به جهان با چشم باز نگریستن، وظیفه ماست!**

*** آموختم که: با احمق بحث نکنم و بگذارم در دنیای احمقانه خویش خوشبخت زندگی کند، با وقیح جدل نکنم زیرا چیزی برای از دست دادن ندارد و روحم را تباه می‌کند، از حسود دوری کنم زیرا حتی اگر دنیا را هم به او تقدیم کنم، باز هم از من بیزار خواهد شد و آخر اینکه تنهایی را به بودن در جمعی که به آن تعلق ندارم ترجیح دهم.**

*** سعی نکن در زندگی، بهترین قطار را سوار شوی، سعی کن بهترین ایستگاه پیاده شوی!**

*** در دنیا فقط یک نفر وجود دارد که باید از او بهتر باشی و آن کسی نیست جز گذشته خودت.**

*** همیشه یادمان باشد که نگفته‌ها را می‌توان گفت ولی گفته‌ها را نمی‌توان پس گرفت.**

*** با دروغ می‌شود چیزهای زیادی را به دست آورد ولی نمی‌شود آنها را برای همیشه نگه داشت.**

*** زیباترین حس زمانی رخ می‌دهد که یک اتفاق خوب برایت می‌افتد و تو مطمئنی آن اتفاق، پاداشی از طرف خدا بوده است. «گردآوری ایران پرنده»**

جوانی

جوانی بر سر کوچ است دریاب این جوانی را

که شهری باز کی بیند غریب کاروانی را

خمیده پشت از آن گشتند پیران جهان دیده

که اندر خاک می‌جویند ایام جوانی را

به هرزه می‌دهی بر باد، عمر نازنین کز وی

به حاصل می‌توان کردن حیات جاودانی را

به زر نخریده‌ای جان را، از آن قدرش نمی‌دانی

که هندو قدر نشناسد متاع رایگانی را
نظامی گر دلی داری، نوای عاشقی برکش
سماع ارغونوی را، شراب ارغوانی را

«نظامی گنجوی»

بذری در شوره زار

مردی شکارچی پرندهای را به دام انداخت. پرنده گفت: «ای
مرد! تو در طول زندگی خود گوشت گاو و گوسفند بسیار
خورده‌ای و هیچ وقت سیر نشده‌ای. از خوردن جثه کوچک و ریز
من هم سیر نمی‌شوی. اگر مرا آزاد کنی، سه پند ارزشمند به تو
می‌دهم تا به سعادت برسی. پند اول را در دستان تو می‌گویم.
اگر آزادم کنی، پند دوم را وقتی روی بام خانه‌ات بنشینم به تو
می‌گویم. پند سوم را وقتی بر درخت بنشینم می‌گویم.» مرد
قبول کرد و پرنده گفت: «پند اول اینکه سخن محال را از کسی
باور مکن.»

مرد بلافاصله او را آزاد کرد، پرنده روی بام نشست و گفت:
«پند دوم اینکه هرگز غم گذشته را مخور و در اندیشه چیزی
مباش که از دست داده‌ای.» سپس روی شاخه درخت پرید و

گفت: «در شکم من یک مروارید گرانبها به وزن ۱۰۰ گرم است اما متأسفانه روزی و قسمت تو و فرزندان نبود وگرنه با آن ثروتمند و خوشبخت می‌شدی.»

شکارچی از شنیدن این سخن بسیار ناراحت شد. پرنده خندید و گفت: «مگر تو را نصیحت نکردم که بر گذشته افسوس مخور! یا پند مرا نفهمیدی یا نمی‌شنوی! پند دیگرم این بود که سخن ناممکن را باور مکن. ای ساده‌لوح! تمام وزن من ۱۰۰ گرم نیست، چگونه ممکن است یک مروارید به وزن ۱۰۰ گرم در شکم من باشد؟» مرد به خود آمد و گفت: «ای پرنده دانا! پندهای تو بسیار گرانبهاست. پند سوم را بگو!» پرنده گفت: «آیا به آن دو پند عمل کردی که پند سوم را هم بگویم؟ پند گفتن به نادان مانند بذر پاشیدن در شوره‌زار است!»

مسافر مسلمان

مسافری مسلمان پس از پیاده‌روی بسیار به یک درخت سرورسید و زیر آن استراحت کرد. او پاهاى خود را دراز کرد و دستانش را زیر سر قرار داد و برای مدتی آرامش یافت اما این

آرامش زیاد دوام نیاورد. مرد متعصبی از راه رسید و با مشاهده او که در سایه درخت مشغول استراحت بود، فریادی از ناراحتی کشید و گفت: «تو دیگر چه کافری هستی!» مرد مسافر که آرامش خود را از دست داده بود، جواب داد: «چرا به من ناسزا می‌گویی؟ به چه دلیل گمان می‌کنی که من کافر هستم؟ من که جز استراحت کاری نکرده‌ام؟ بگو چه خطایی از من سر زده؟» مرد متعصب جواب داد: «تو با گستاخی دراز کشیده‌ای و پاهایت به طرف مکه قرار دارند و با این کارت به خداوند توهین کرده‌ای.»

مرد مسافر بدون اینکه تحت تأثیر سخنان نابخردانه او قرار بگیرد، همچنان دراز کشیده بود و هیچ تغییری در حالت خود نداد. پس از چند لحظه مکث گفت: «دوست من! اگر می‌توانی مرا به سمتی بچرخان که خدا در آنجا نباشد!»

«به هر کجا که روی کنید، روی به خدا دارید و خداوند به

همه جا محیط است!» (سوره بقره آیه ۱۱۵)

درویشی از ابوسعید ابوالخیر سؤال کرد: «خدا را کجا جویم؟»

ابوسعید در پاسخ گفت: «کجایش جستی که نیافتی؟»

کعبه یک سنگ نشان است که ره گم نشود

حاجی احرام دگر بند و بین یار کجاست

انکار وجود خداوند به منزله انکار وجود انسان است. ذات

کبریایی خداوند، قابل ادراک و دیدنی نیست. فروغ اوست که

در ظاهر و باطن اشیا جلوه گر است.

[[صابر قاسمی]]

دانستنی‌های خواب

بالش خود را سرد نگه دارید هیچ چیز مانند یک بالش کتانی

سرد، در یک عصر تابستانی گرم، آرامبخش و مفید نیست. در

شب‌های گرم، سعی کنید روبالشی خود را چند دقیقه قبل از

خواب، در یخچال بگذارید. این کار به کاهش دمای بدن‌تان

کمک می‌کند و خواب‌آور خوبی است.

ساعت را جلو بکشید وقتی کار شما به صورت شیفتی است،

بهترین راه برای حفظ تعادل خواب، جلو کشیدن عقربه‌های

ساعت است. دفعه بعد که ساعت کارتان تغییر می‌کند، ساعت را

جلوتر تنظیم کنید نه عقب‌تر. اگر این کار را انجام دهید، نظم خواب‌تان به هم نمی‌خورد.

ساعت معینی بیدار شوید صرف‌نظر از اینکه شب چه ساعتی به رختخواب رفته‌اید، سعی کنید هر روز صبح در زمان معینی از خواب بیدار شوید. هرچه بیشتر به این کار عادت کنید، همان‌قدر بیشتر به زمان خواب خود عادت خواهید کرد.

در تاریکی بخوابید رنگ‌های روشن و پرده‌های تميز، به زیبایی اتاق کمک می‌کنند اما همیشه باعث خواب راحت نمی‌شوند. اتاق‌های تاریک یا وجود پرده‌های کلفت، مقدمات خواب راحت هستند.

ساعت را مخفی کنید وجود ساعت در اتاق خواب، ممکن است زمانی را که نمی‌توانید بخوابید به شما نشان دهد. در عین حال، هنگام استراحت تیک‌تاک می‌کند و حواس شما را پرت می‌کند. ساعت را بیرون از اتاق خواب بگذارید و با آرامش بیشتری در اتاق بخوابید.

در معرض نور نباشید هر نوع نور و روشنایی، مانع تولید

پروتئین برای تشکیل ملاتونین می‌شود و ملاتونین مهم‌ترین هورمون خواب در بدن است. تمام منابع نور را از اتاق خارج کنید حتی ساعت چراغدار تا بهتر بخوابید.

[[سپیده خلیلی]]

دست‌آورد روجر

این داستان مربوط به مسابقه دوی یک کیلومتر در چهار دقیقه است. طی هزاران سال، عده‌ای بر این باور بودند که هیچ‌کس نمی‌تواند یک کیلومتر را در کمتر از چهار دقیقه بدود. در مصر باستان، شیرهای باغ وحش را آزاد می‌کردند تا برده‌ها را دنبال کنند و رکورد چهار دقیقه دوی یک کیلومتر شکسته شود اما این تلاش‌ها نیز راه به جایی نبرد.

بهترین رکورد ثبت شده، چهار و شش دهم دقیقه بود و هیچ راهی برای شکستن آن به فکر کسی نمی‌رسید. دانشمندان، پزشکان و متخصصان نیز از ارائه چاره ناتوان بودند و می‌گفتند که دوی یک کیلومتر، بیش از چهار دقیقه زمان می‌برد. آنها معتقد بودند اگر کسی یک کیلومتر را در کمتر از این زمان بدود، قلبش از قفسه سینه‌اش بیرون می‌زند!

این باور منفی همچنان غالب بود تا اینکه مردی به نام روجر بانیستر تصمیم گرفت که سخنان متخصصان را نشنیده بگیرد زیرا او خودش را باور داشت. در نتیجه، یک تمرین منظم روزانه را در پیش گرفت و در سال ۱۹۵۴ میلادی، موفق شد مسیر یک کیلومتر را در کمتر از چهار دقیقه بدود. با این اقدام او سرانجام این مانع از سر راه همه برداشته شد و ظرف یک سال، ۲۷ دوندۀ دیگر توانستند این رکورد را بشکنند.

اصل موفقیت روجر بانیستر تصمیم گرفت صرف نظر از سخنان دیگران، فقط و فقط خودش را باور داشته باشد. او باید باور خودش را در باره دویدن یک کیلومتر در بیش از چهار دقیقه، تغییر می داد.

بنابراین، خودش را از نظر جسمی و روحی کاملاً آماده کرد. او خودش را می دید که رکورد ۴ دقیقه را شکسته در حالی که سایر رقبایش چنین کاری را نکرده بودند. بارزترین جنبه پیروزی روجر، سودمندی دستاورد او برای دیگران بود. اگر روجر توانست این رکورد را بشکند، پس ما هم می توانیم.

«مرجان توکلی»

آداب تلفنی

خوشبختانه امروزه تلفن موجب شده تا هم ارتباطات، آسان و کم هزینه شود و هم چندجانبه در همه جا و همه وقت میسر باشد البته باید از این وسیله رفاه و آسایش به درستی استفاده شود. رعایت چند نکته در این زمینه، هنر استفاده از تلفن محسوب می شود.

* سعی کنید ساعت خواب مردم را در نظر بگیرید و حتی الامکان زودتر از ساعت ۶ صبح و دیرتر از ساعت ۲۲/۳۰ به کسی زنگ نزنید مگر در مواقع اضطراری که عذری موجه دارید.

* بعد از گرفتن شماره و برقراری ارتباط، ابتدا سلام و بعد خود را معرفی کنید، سپس مطلب خود را مطرح کنید.

* اگر می خواهید از تلفن همراه یا ثابت کسی استفاده کنید، باید قبلاً از او اجازه بگیرید.

* اگر فردی که کنار شما است، بعد از گفت و گو با تلفن، در باره موضوع یا طرف صحبت خود توضیح نداد، شما نباید پرسید کی

بود یا چه می گفت؟

*** در هنگام رانندگی برای صحبت با تلفن همراه باید ابتدا در محل مناسبی توقف کنید، سپس از تلفن همراه استفاده کنید.**

*** یک صدای ملایم و غیر آزار دهنده برای زنگ تلفن خود انتخاب کنید تا در اتوبوس و اماکن عمومی، موجب ناراحتی دیگران نشود.**

*** تلفن همراه خود را در اماکن عمومی نظیر کتابخانه، محل کار، بیمارستان، جلسه، رستوران، مسجد، کافی شاپ، داخل آسانسور، وسایل نقلیه عمومی، کلاس درس، موزه و میهمانی خاموش کنید یا حداقل آن را روی منشی تلفنی یا حالت ویبره قرار دهید.**

*** با صدای آهسته با تلفن همراه صحبت کنید. گوشی ها به گونه ای طراحی شده اند که صدای ضعیف نیز از طریق آنها قابل انتقال است. مکالماتی که لحن تند، خشن و احساسی را طلب می کنند، به زمان مناسب تری موکول کنید.**

*** از پشت تلفن همراه با همسر خود مشاجره نکنید، کسی را**

توبیخ و سرزنش نکنید.

*** تا حد ممکن از جلب توجه هنگام صحبت کردن با تلفن همراه خودداری کنید. تلفن همراه صرفاً به منظور ارتباط مؤثرتر افراد ساخته شده است.**

*** هر فرد دارای یک حریم یا فضای شخصی است که وی را احاطه کرده و احساس امنیت و آرامش را برای او فراهم می‌آورد به‌ویژه در مکان‌های شلوغ و پر ازدحام. کاربر هوشمند تلفن همراه، به حریم شخصی افراد احترام می‌گذارد و هنگام مکالمه با تلفن همراه، حداقل چند متر از نزدیک‌ترین فرد فاصله می‌گیرد و اگر این فضا در اختیارش نباشد، منتظر می‌ماند تا اطرافش خلوت شود. اتاق‌های شلوغ، داخل صف‌ها و راهروهای باریک، مکان‌های مناسبی برای مکالمه با تلفن همراه نیستند.**

[[خسرو امیرحسینی]]

اگر دوباره متولد می‌شدم

اگر می‌توانستم یک‌بار دیگر به دنیا بیایم، کمتر حرف می‌زدم و بیشتر گوش می‌کردم. دوستانم را برای صرف غذا به خانه دعوت می‌کردم حتی اگر فرش خانه‌ام کهنه و کاناپه‌ام ساییده و

فرسوده بود. در سالن پذیرایی‌ام، ذرت بوداده می‌جویدم و اگر کسی می‌خواست آتش شومینه را روشن کند، نگران کثیفی خانه‌ام نمی‌شدم. پای صحبت‌های پدر بزرگم می‌نشستم تا خاطرات جوانی‌اش را برایم تعریف کند.

در شب زیبای تابستانی، پنجره‌های اتاق را نمی‌بستم تا آرایش موهایم به‌هم نخورد. شمع‌هایی که به شکل گل رز هستند و مدت‌ها روی میز بدون استفاده بوده‌اند، روشن می‌کردم و به نور زیبای آنها خیره می‌شدم. با فرزندانی که روی چمن می‌نشستم بدون آنکه نگران لکه‌های سبزی شوم که روی لباسم نقش می‌بندد. با تماشای تلویزیون کمتر اشک می‌ریختم و قهقهه خنده سر می‌دادم و با دیدن زندگی، بیشتر می‌خندیدم. هر وقت احساس کسالت می‌کردم، در رختخواب می‌ماندم و از اینکه آن روز را کار نکردم، نگران نمی‌شدم که دنیا به آخر رسیده است.

هرگز چیزی را نمی‌خریدم فقط به این خاطر که ضمانت آن بیشتر است. به‌جای آنکه بی‌صبرانه در انتظار پایان دوران نُه‌ماهه بارداری بمانم، هر لحظه از این دوران را شکر می‌کردم

زیرا لیاقت و فرصت این را داشتم که بهترین موجود جهان را در وجودم پرورش دهم و معجزه خداوند را به نمایش بگذارم. وقتی فرزندانم با شور و حرارت مرا در آغوش می کشیدند، هرگز به آنها نمی گفتم: «بس است دیگر، حالا برو! پیش از غذا خوردن، دست هایت را بشوی» بلکه به آنها می گفتم: «دوست تان دارم! شما هدیه خدا برای من هستید!»

اگر شانس یک زندگی دوباره به من داده می شد، هر دقیقه آن را متوقف می کردم، آن را به دقت می دیدم، به آن حیات می دادم و هرگز آن را پس نمی دادم. راه میان بُرِ هر چیزی که در زندگی می خواهید، این است که اکنون شاد باشید و احساس شادی کنید. پیش از اینکه حسرت روزهای زندگی را بخورید، لحظات کنونی آن را قدر بدانید و در آن زندگی کنید.

«امیررضا آرمیون»

علت صافی کف پا

موقعی که جای پای خیس شما بر کف حمام می ماند، قسمت خشکی را بین محل انگشت شصت و سایر انگشتان و بین پنجه و پاشنه پا می بینید. دلیل این امر آن است که قسمت های وسط پا

به وسیله دو دسته عضله به نام عضلات تیبیال و پرونال، از زمین فاصله پیدا کرده‌اند که این عضلات، قوس پاها را تشکیل می‌دهند. اگر این عضلات ضعیف شوند، کف پاها صاف و تخت می‌شوند و هیچ فاصله‌ای بین آنها به وجود نمی‌آید زیرا پاها پهن می‌شود و قوس آنها متمایل به زمین می‌گردد.

این وضعیت، پاهای صاف یا قوس‌های افتاده نامیده می‌شود. مشاغل مبتنی بر ایستادن، پاهای افراد را صاف می‌کند. پیشخدمت‌ها، پرستاران و افراد پلیس، اغلب از پاهای صاف رنج می‌برند. راه درمان این مشکل، ورزشی است که عضلات را دوباره محکم می‌کند. تکیه‌گاه‌ها و پایه‌هایی که در کفش‌ها قرار داده می‌شود، وضعیت پاها را بدتر می‌کند زیرا به جای قوی‌تر کردن عضلات، آنها را سست‌تر و ضعیف‌تر می‌کند.

[[محمد شمس]]

ورزش و آرتروز

افراد مبتلا به آرتروز به دنبال آن هستند که بدانند چه ورزش‌هایی برای کاهش درد آنها و افزایش کارایی مفاصل‌شان مفیدتر است. این بیماران می‌توانند به این موارد توجه و عمل کنند.

۱- حرکات کششی: حرکات کششی می‌تواند انعطاف‌پذیری بدن بیماران را افزایش دهد و دامنه حرکت مفاصل را بیشتر کند. البته ورزش‌های کششی برای هر فرد متفاوت است و بستگی به این دارد که کدام مفصل از بدن بیمار با درد و مشکل مواجه است. معمولاً حرکات کششی برای بیماران آرتروز به آرامی انجام می‌شود و در ناحیه زانوها، دست‌ها و آرنج‌ها صورت می‌گیرد. به‌طور کلی، برای انجام حرکات کششی باید ابتدا بدن را گرم کرد که این گرم کردن، سه تا پنج دقیقه ادامه دارد و هر حرکت کششی را باید ده تا بیست ثانیه انجام داد. برای کاستن از دردهای آرتروز، می‌توان از حرکات رایج در ورزش یوگا استفاده کرد. بهتر است بیماران آرتروز، با فیزیوتراپ خود برای انجام ورزش‌های کششی مشورت کنند.

۲- پیاده‌روی: پیاده‌روی ورزشی است که فشار زیادی به مفاصل وارد نمی‌کند و می‌تواند به سلامت قلب، عروق و مفاصل بیماران کمک کند. برای انجام پیاده‌روی باید کفش‌های مناسب انتخاب کنید و آب کافی بنوشید.

۳- ورزش‌هایی با حرکات آرام مانند یوگا و تایچی: این ورزش‌ها روی تنفس، حرکات آرام و مدیتیشن تمرکز دارند و انعطاف‌پذیری و تعادل بدن را افزایش می‌دهند.

۴- پیلاتس: پیلاتس، ورزشی است که به مفاصل فشار زیادی نمی‌آورد و باعث افزایش قدرت عضلات اطراف مفاصل می‌شود. افرادی که تازه پیلاتس را آغاز کرده‌اند، بهتر است در ابتدا از دستگاه برای تقویت عضلات استفاده نکنند.

۵- ورزش‌های آبی: این‌گونه ورزش‌ها باعث می‌شود وزن بدن کمتر روی مفاصل فشار بیاورد. ورزش‌هایی مثل شنا، انعطاف‌پذیری، قدرت عضلات و توانایی هوازی بدن را افزایش می‌دهد و باعث کاهش فشار روی مفاصل می‌شود.

۶- دوچرخه سواری: از آنجا که آرتروز باعث می‌شود احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی در فرد افزایش یابد، بهتر است ورزش‌هایی را انجام دهیم که برای قلب مفید هستند. دوچرخه سواری می‌تواند قدرت عضلات پا را افزایش دهد که به بیماران آرتروز کمک می‌کند.

۷- ورزش‌های قدرتی: افزایش قدرت عضلات اطراف مفاصل، می‌تواند باعث کاهش درد شود. توصیه می‌شود از باندهای ورزشی برای انجام حرکات قدرتی استفاده کنید. برای انجام این ورزش‌ها با فیزیوتراپ خود مشورت کنید.

۸- ورزش‌های مربوط به دست: آرتروز گاهی باعث می‌شود دامنه حرکت دست کمتر شود. حرکات مربوط به دست را انجام دهید تا انعطاف‌پذیری دست‌ها و قدرت عضلات در این ناحیه افزایش یابد.

۹- باغبانی: باغبانی می‌تواند یک نوع ورزش محسوب شود که باعث بهبود روحیه نیز می‌شود. مبتلایان به آرتروز در نظر داشته باشند که ورزش باید به صورت مداوم انجام و تمرینات در زمان‌های مشخص شده تکرار شوند تا تأثیرگذار باشند. ضمناً باید به علائم بیماری خود دقت و ورزش مورد نظرشان را طبق این علائم انتخاب کنند. مشورت با فیزیوتراپ می‌تواند کمک خوبی برای این بیماران باشد.

«ابراهیم کربلایی»

غذای چشم

با افزایش امید به زندگی، شمار کسانی که گرفتار بیماری‌های سالخوردگی و کهولت شبکیه (دژانراسیون ماکولا) و آب‌مروارید (کدر شدن عدسی) هستند، بیشتر می‌شود. پژوهشگران دریافته‌اند که غذاهای سرشار از لوتئین و زاگزانتین (رنگدانه‌های بینایی)، خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن چشمی را کاهش می‌دهند. از سوی دیگر، ویتامین‌های سی، ای، بتاکاروتن، روی و اسیدهای چرب امگا ۳ از بیماری‌های چشمی که با افزایش سن همراهند پیشگیری می‌کنند. اگر می‌خواهید خطر ابتلا به این بیماری‌ها را کاهش دهید، از این خوراکی‌ها غافل نشوید.

اسفناج اسفناج مقادیر بسیار زیادی لوتئین و زاگزانتین دارد. اسفناج را می‌توان به سالاد و ساندویچ افزود. از آنجا که پخت اسفناج، میزان جذب لوتئین آن را بیشتر می‌کند، بورانی اسفناج یا خورش اسفناج را فراموش نکنید.

گوجه‌فرنگی این خوراکی مفید علاوه بر ویتامین‌های آ و سی،

لوتئین و زاگزانتین، دارای لیکوپن است. لیکوپن از شبکه در برابر آسیب‌های نوری محافظت می‌کند و از احتمال بیماری‌های مرتبط با سالخوردگی چشم می‌کاهد. پختن گوجه‌فرنگی، جذب لیکوپن را برای بدن آسان‌تر می‌کند.

ذرت ذرت نه تنها خوشمزه است بلکه حاوی لوتئین و زاگزانتین است. پختن ذرت، میزان لوتئین و زاگزانتین و آنتی‌اکسیدان‌های آن را بالا می‌برد.

کلم بروکلی سرشار از فیبر، ویتامین سی، بتا کاروتن، لوتئین و زاگزانتین است. می‌توان کلم بروکلی پخته شده را در املت یا در کنار ماکارونی میل کرد.

تخم‌مرغ یکی از سالم‌ترین انواع صبحانه، تخم‌مرغ است که مملو از پروتئین، لوتئین و ویتامین ای و امگا ۳ است.

پرتقال: مرکبات حاوی ویتامین سی هستند که به تقویت سلامت بافت چشم کمک می‌کند. همچنین به بازسازی دیگر آنتی‌اکسیدان‌ها همچون ویتامین ای منجر می‌شود

«نشریه کانون پرستاران بازنشسته»

خونریزی طولانی بینی

خونریزی بینی به طور معمول، بر اثر پاره شدن رگ های خونی کوچک داخل بینی رخ می دهد. این رگ ها یا بر اثر ضربه به بینی یا در نتیجه عطسه کردن یا دستکاری بینی با انگشت، پاره می شود. فشار خون بالا نیز می تواند باعث خونریزی بینی شود. خونریزی بینی ممکن است به دنبال ضربه به سر رخ دهد. خونریزی رقیق و آبکی، خطرناک است زیرا می تواند ناشی از آسیب جمجمه باشد.

یکی از راه هایی که به توقف خونریزی بینی کمک می کند، تنفس فرد مصدوم از راه دهان است و باید قسمت نرم بینی اش را فشار دهد. اگر خونریزی بینی بیش از ۳۰ دقیقه ادامه داشت، مصدوم باید به بیمارستان منتقل شود. گفتنی است صحبت کردن، بلعیدن غذا، سرفه کردن، بیرون انداختن آب دهان یا بالا کشیدن بینی موجب جابه جایی لخته های خون در بینی و ادامه خونریزی می شود.

«پیام تجربه»

آویشن

این گیاه دارای طبع گرم و خشک و ویتامین‌های آ، ب، ای و هورمون گیاهی است. استحمام با آب جوشانده آویشن، در تسکین درد رماتیسم شفا بخش و در رفع لاغری موضعی نیز مؤثر است. مصرف دمکرده آویشن در درمان صرع، میگرن، تب و دفع انگل اثر خوبی دارد. آویشن مقوی، محرک، التیام‌بخش، افزایش‌دهنده شیر مادر، تصفیه‌کننده خون، مدر، ضد عفونی‌کننده، مقوی عضلات، دافع اخلاط خونی، آرام‌بخش و دافع سودا است و حافظه را تقویت می‌کند.

این خوراکی حاوی آنتی‌بیوتیک طبیعی است. مصرف دمکرده و جوشانده آن برای مبتلایان به بیماری‌هایی نظیر درد معده، سرطان، کلسترول، ورم روده، سیاه‌سرفه، اختلال‌های مغزی و کلیوی، مسمومیت، دندان‌درد، شب‌کوری، ناراحتی کبدی، چاقی، ورم کلیه، آسم، درد سیاتیک، زکام، سوءهاضمه، آرتروز، واریس و برفک دهان، مفید است. عرق آویشن برای درمان جوش‌های جلدی، اثر مثبت دارد.

مضرات بانوان باردار مجاز به مصرف این خوراکی نیستند زیرا موجب سقط جنین می‌شود و در برخی افراد موجب کم‌اشتهایی می‌شود. اشخاص مبتلا به آلومینوری مجاز به استفاده درمانی از این خوراکی نیستند.

«کاظم کیانی»

دقت در شست‌وشو

شست‌وشوی سطوح ظرفشویی، سطوح و میزهای آشپزخانه، سطل آشغال، پیشخوان و محل اتصال لوله‌های آب ظرفشویی را مرتب با آب و پودر رختشویی و مقداری وایتکس به دقت شست‌وشو دهید. سعی کنید از آب داغ استفاده کنید تا کلیه سطوح به خوبی شسته شود.

شستن چرخ‌گوشت چرخ‌گوشت و کلیه ضمایم مربوط به آن را پس از استفاده، به خوبی با آب‌جوش و ماده پاک‌کننده شست‌وشو دهید و با یک پارچه تمیز خشک کنید.

نظافت تخته‌گوشت به محض مشاهده هرگونه تغییر رنگ در تخته‌گوشت آشپزخانه، آن را چند ساعتی در آب داغ و وایتکس

قرار دهید تا به خوبی پاک شود. از تخته‌گوشت‌های پلاستیکی استفاده کنید و هرگز از جنس چوبی آن استفاده نکنید.

شست‌وشوی وسایل آشپزخانه در بازکن کنسروها را پس از هر بار استفاده به خوبی بشوید. حوله‌ها، اسفنج‌ها و دستمال‌های آشپزخانه را به‌طور مرتب شست‌وشو دهید.

درخشندگی بشقاب‌ها هنگام شستن بشقاب‌ها، چند قاشق غذاخوری سرکه داخل آب بریزید. سرکه، چربی‌ها را از بین می‌برد و بشقاب‌ها را شفاف و درخشان می‌کند.

تمیزی کرکره‌ها برای تمیز کردن کرکره‌ها می‌توانید از دستکش یا جوراب‌های پشمی کهنه استفاده کنید. برای این کار، هر یک از دستان خود را در داخل یک لنگه جوراب یا دستکش قرار دهید. سپس با یک دست مایع مخصوص پاک‌کننده را روی نوار کرکره‌ها بمالید و با دست دیگر آن را خشک کنید.

«فرح کلالی مقدم»

حاصل زحمت طنازان

😊 دو اسکاتلندی در خیابان به هم برخورد کردند. یکی از آنها

گفت: «مثل اینکه من در این هفت سال تغییری نکرده‌ام چون تو مرا شناختی.» دومی جواب داد: «در مدتی که مسافرت بودی، قیافه‌ات کمی فرق کرده اما من از چیز دیگری تو را شناختم.»
اولی: «از چی؟» دومی: «از کلاهت.»

😊 مرد اسکاتلندی پسر بچه‌ای را دید که به دنبال مادرش می‌دود و گریه می‌کند. مرد جلو رفت و از مادر بچه پرسید: «بخشید خانم، چی شده؟ چرا این بچه گریه می‌کند؟» مادر: «در آن قنادی، شیرینی دیده و دلش می‌خواهد ولی متأسفانه من پول ندارم.» اسکاتلندی مانند یک جنتلمن، دست در جیب کرد و یک اسکناس صد پوندی به بچه داد و گفت: «هرچه می‌خواهی بخر و باقی پول را بیاور.» بچه پول را گرفت، به طرف قنادی دوید و خوشحال با شیرینی برگشت و ۹۵ پوند به مرد پس داد. مادر گفت: «ممنون! اگر شما نبودید، این بچه امان مرا می‌برید.» اسکاتلندی لبخندزنان جواب داد: «اکنون هم شما خوشحالید، هم این کودک و هم من زیرا اسکناس قلبی من هم خرج شد.»

😊 یک اسکاتلندی به اداره ثبت احوال رفت تا برای بچه‌اش شناسنامه بگیرد. وقتی شناسنامه را گرفت، به مأمور گفت: «چقدر باید بدهم؟» مأمور گفت: «بابت صدور شناسنامه پول نمی‌گیریم.» مرد با خوشحالی گفت: «حالا که این‌طور است، یکی هم برای آن بچه‌ام بدهید زیرا خانم من دوقلو زاییده است.»

😊 دو نفر اسکاتلندی خسیس، به کنار دریا رفتند و با یکدیگر شرط بستند که خود را به آب دریا بزنند و هر کدام زودتر از آب دریا بیرون آمد، یک پوند به دیگری بدهد. می‌گویند پس از گذشت ده سال، هنوز هیچ کدامشان بیرون نیامده‌اند.

😊 اسکاتلندی با اتومبیلش وارد تعمیرگاه شد و به مکانیک گفت: «لطفاً یک استکان روغن توی موتور، چند قطره روغن ترمز در ظرف مخصوص و یک لیوان آب در رادیاتور اتومبیلم بریزید.» مکانیک گفت: «لاستیک‌هایتان هم کم‌باد هستند! اجازه بدهید چند تا سرفه داخل‌شان کنم!»

😊 می‌گویند آغا محمدخان قاجار در خست نظیر نداشت. روزی فرمان داد گوش مجرمی را ببرند. چون پنهانی بر اجرای حکم

نظارت داشت، مشاهده کرد که مجرم سعی دارد با پرداخت رشوه به مأمور، او را از کارش باز دارد. پس خودش نزد مجرم رفت و گفت: «آن چند عباسی را به خودم بده تا از تو بگذرم!»

اطلاعیه

قابل توجه مشتریان گرامی! حق اشتراک ماهنامه بریل بشری برای سال ۱۳۹۸، مبلغ ۴۰ هزار تومان و ماهنامه دوگانه ۴۵ هزار تومان تعیین شده است. با توجه به اینکه شماره حساب ماهنامه اخیراً تغییر یافته است و شماره حساب قدیمی بشری دیگر فعال نیست، لطفاً حق اشتراک خود را در اسرع وقت به کارت بانکی به شماره ۶۰۳۷۹۹۱۳۳۵۹۶۰۵۳۴ متعلق به نسرين اطيابی واریز کنید و در تماس با دفتر نشریه، تاریخ و ساعت و مبلغ واریزی را اطلاع دهید. واریز حق اشتراک بدون اطلاع‌رسانی به همکاران ماهنامه، مانع ثبت اشتراک سال جاری برای عزیزان مشترک می‌شود.



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3658



۷ تیر، شهادت دکتر بهشتی (آیت‌الله سید محمد حسینی بهشتی)

Managing Director: Nafiseh Azizi
Address: P.O. Box 17775/385 Tehran
Fax: +9822 33103466
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.boshra.ir

انتشار: ماهی یکبار
چاپ: تهران، چاپخانه مهر
آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۳۸
تلفن: ۳۳۵۱۱۱۱۱ / ۳۳۵۱۱۱۱۲
فکس: ۳۳۵۱۱۱۱۳
پست: ۱۹۱۲۳۳۳۳
ایران، تهران، خیابان ولیعصر

ماهنامه ویژه نمایندگان و کتب بین‌المللی
مدیر: دکتر بهشتی، مدیر اجرایی
ویراستار: سید زهرا آذینی
تألیف: دکتر بهشتی، دکتر بهشتی
تألیف: دکتر بهشتی، دکتر بهشتی
تألیف: دکتر بهشتی، دکتر بهشتی