

# بیشری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی



• شماره ۱۷۸

• شهریور ۹۸

• شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3658

اولین نشریه دو کانه ویژه نابینایان و کم بینایان بر خاور میانه



## در وداع با عاشورایان بخوانید

- ۲ ..... قیام کربلا و احیای دین
- ۴ ..... حکمت نزول تدریجی قرآن
- ۸ ..... یادگار سخن
- ۱۰ ..... مهلت
- ۱۲ ..... زندگی، روز جزاست!
- ۱۳ ..... دیوید و گلیات
- ۱۴ ..... خواب‌های خوب ببینید!
- ۱۶ ..... دو دریاچه
- ۱۸ ..... گفت‌و شنود
- ۱۹ ..... چشمه پلکانی
- ۲۰ ..... چگونه اشیا را می‌گیریم؟
- ۲۲ ..... تغذیه کودکی و ورزش کهنسالی
- ۲۴ ..... در باره دیابت
- ۲۶ ..... سیگار، دشمن بینایی
- ۲۷ ..... یک بُرش هندوانه خنک
- ۲۹ ..... راهکارهای خانه‌داری
- ۳۱ ..... تبسم

## قیام کربلا و احیای دین

هر گاه سخن از فلسفه قیام کربلا به میان می آید، برخی به دلیل جهل و ناآگاهی یا از سر عناد و کینه توزی، می کوشند چنین القا کنند که امام حسین(ع) برای کسب حکومت و قدرت قیام کرد. این افراد یا نمی دانند یا نمی خواهند به خاطر بیاورند که سید شهیدان دشت کربلا، پسر همان امیری بود که بارها و بارها تأکید کرد حکومت و قدرت را کم ارزش تر از آب دهان یک حشره می داند. چگونه ممکن است امام حسین(ع) طالب قدرت و حاکمیت بر مردمی باشد که تنها پس از گذشت ۵۰ سال از رحلت پیامبر خاتم(ص)، از تعالیم انسان ساز و سنت تعالی بخش او به شدت فاصله گرفتند، گویی که اسلام مورد ادعای آنان در یک سوی کره زمین قرار دارد و اسلام مورد نظر پروردگار و تبیین شده از سوی پیامبر اکرم(ص) در آن سوی کره زمین قرار دارد.

اگر مردم به ظاهر مسلمان لیاقت بهره مندی از گوهر وجود ائمه(ع) را داشتند، هنگامی که خودشان برای بیعت با امیر مؤمنان پیشقدم شدند، قدر این نعمت الهی را می دانستند و کاری

نمی‌کردند که برادر و وصی پیامبر (ص)، خار در چشم و استخوان در گلو، سال‌ها در خانه بنشیند و در زمان حکومت، سنگین‌ترین ضربه‌ها را از کسانی بخورد که بیش از دیگران مدعی مسلمانی بودند.

فلسفه اصلی قیام امام حسین (ع)، باز گرداندن اسلام به زندگی فردی و اجتماعی مردم و زدودن آن از خرافات و اوهام و بدعت‌های پنجاه‌ساله بود. سومین پرچمدار ولایت و امامت کوشید مردم را از غفلت و خواص جامعه را از طمع‌ورزی، زیاده‌خواهی، نفاق و ریاکاری نجات بدهد. متأسفانه همان‌گونه که جسم فیزیکی امام در کربلا هدف سنگین‌ترین حملات از سوی دشمنان قرار گرفت، فلسفه و اهداف قیامش نیز در طول تاریخ همواره مورد تحریف واقع شده تا از میزان تأثیرگذاری آن بر وجدان‌های بیدار و قلب‌های آماده تعالی کاسته شود.

سومین مروارید صدف امامت هنگامی قیام تاریخ‌ساز خود را آغاز کرد که جامعه اسلامی از بیشتر فروع دین و احکام الهی فاصله گرفته بود و ناچار باید کسی برای اجرای دو مأموریت مهم امر به معروف و نهی از منکر وارد صحنه می‌شد. اگر قهرمانان صحنه

عاشورا در برابر شمشیرهای فتنه سینه سپر نمی کردند، قطعاً تعالیم والای اسلامی به نسل‌های بعد منتقل نمی شد و چیزی از اسلام به دست ما نمی رسید. این در حالی است که به گفته ائمه معصومین (ع)، مسلمانان باید خود را برای دوران آخرالزمان و برقراری حکومت عدل الهی به دست پربرکت حجت دوازدهم و بقیه... الاعظم آماده می کردند. در واقع، هدف سیدالشهدا (ع) احیای دین و ارائه چهره واقعی از اسلام بود.

«سپیدار»

## حکمت نزول تدریجی قرآن

قرآن کریم به طور تدریجی در مدت ۲۳ سال بر پیامبر (ص) نازل شد. خداوند در این مورد در قرآن فرمود: «و قرآنی که آیاتش را از هم جدا کردیم تا آن را با درنگ بر مردم بخوانی، و آن را به تدریج نازل کردیم.» (سوره اسراء آیه ۱۰۶)

افراد جاهل هم عصر پیامبر (ص) دانسته یا ندانسته، نزول تدریجی قرآن را مسخره می کردند و کتابی مدون و یکپارچه طلب می کردند. آنان به پیامبر (ص) ایراد می گرفتند که چرا قرآن، یک مرتبه بر او نازل نمی شود. نزول تدریجی قرآن، حکمت‌هایی

دارد که به مهم‌ترین آنها اشاره می‌کنیم.

۱. مایه حرکت و نشاط تازه مسلمانان: حرکت تاریخی اسلام و تحرکی که در مسلمانان ایجاد کرد و شور و نشاطی که در پیکر جامعه بشری دمید و فداکاری‌هایی که در این زمینه رخ داد، جریان عظیمی بود که از ایمان مسلمانان صدر اسلام مایه می‌گرفت. راز حرکت و ایمان اولیه، نزول تدریجی آیات بود. رمز اصلی پیروزی اسلام، امدادهای الهی بود که به صورت احکام و آیات به تدریج نازل می‌شد. هر بار که حادثه‌ای رخ می‌داد، فرشته وحی نازل می‌شد و با ابلاغ آیات جدید، جان تازه‌ای در پیکر اسلام می‌دمید.

۲. دادن قوت قلب و آرامش دل به پیامبر(ص): نزول تدریجی قرآن، پیامبر اکرم(ص) را پایدارتر می‌کرد و بر دلش نیرو می‌بخشید. خداوند می‌فرماید: «و کسانی که کافر شدند، گفتند که چرا قرآن بر او(پیامبر) یک‌باره نازل نشد. این برای آن است تا قلبت را به وسیله آن استوار کنیم و آن را به آرامی (بر تو) خواندیم.» (سوره فرقان، آیه ۳۲)

۳. سهولت حفظ قرآن و فرصت بیشتر برای تأمل در محتوای آیات: نزول تدریجی قرآن موجب می‌شد مردم امّی و درس ناخوانده عرب، به آسانی آن را درک و حفظ کنند.

۴. آموزش تدریجی عقاید به مردم: نزول تدریجی قرآن موجب شد تا مردم عصر نزول، اندک‌اندک از عقاید باطل و عادات زشت جاهلی دست بردارند. اسلام به تدریج بنیان و پایه‌های عقاید بی‌اساس و جاهلی را تخریب کرد و بدون اعمال خشونت، آنان را از فرهنگ جاهلی و اوهام و خرافات نجات داد. این تدبیر و سیاست به‌ویژه برای قومی که در حفظ عقاید آبا و اجدادشان سخت متعصب بودند و در ریختن خون و غارتگری جسور بودند، لازم بود.

۵. آموزش تدریجی احکام به مردم: نزول تدریجی قرآن باعث سهولت فهم و عمل به احکام شد. اگر قرآن و احکام آن یک‌باره ابلاغ می‌شد، مردم زیر بار انجام واجبات و ترک کارهای حرام نمی‌رفتند، بنابراین، چنین مردمی را می‌بایست به تدریج با تعالیم آسمانی آشنا کرد تا از آن گریزان نشوند و آرام آرام با آن احکام خو بگیرند. گاهی حتی یک عمل نادرست، به تدریج حرام

اعلام می‌شد، برای مثال، قرآن برای پایان دادن به عاداتی مثل شرابخواری و قماربازی، مرحله به مرحله عمل کرد تا امکان ترک تدریجی آنها فراهم شود.

۶. هماهنگی با حوادث، مسائل و پرسش‌های تازه: با گذشت زمان از آغاز نزول قرآن کریم، پیشامدهای گوناگونی رخ می‌داد که همراه با مسائل تازه‌ای بود و آیاتی مناسب چنین وقایعی برای مسلمانان نازل می‌شد. همچنین افراد و گروه‌هایی که در مقاطع زمانی مختلف با رسول خدا(ص) روبه‌رو می‌شدند، پرسش‌هایی از ایشان می‌کردند. از این‌رو لازم بود که پاسخ آنها نیز در زمان مناسب از سوی خداوند داده شود.

۷. ارشاد مردم به منشأ قرآن: نزول قرآن در طول ۲۳ سال، نشان داد که تنظیم آیین فراگیر قرآن حتی تنظیم فهرست آن، از عهده یک انسان درس ناخوانده آن هم در محیطی عاری از فرهنگ و تمدن، خارج است و نزول آن بدون وحی آسمانی ممکن نیست. قرآن، کتابی نیست که پیش‌نویس داشته یا اصلاح شده باشد و آیات آن در شرایط مختلف نازل شده است، با این حال، کوچک‌ترین اختلاف و تناقضی در میان مطالب آن وجود ندارد.

اگر آیات قرآن با این ویژگی‌ها از طرف خدا نبود، مردم اختلاف زیادی در آن می‌یافتند، چنانکه خود قرآن می‌فرماید: «آیا در قرآن تأمل نمی‌کنند و اگر از جانب غیر خدا بود، در آن بسیار اختلاف می‌یافتند.» (سوره نساء آیه ۸۲)

۸. ضرورت تأخیر ناسخ از منسوخ: بعضی از آیات قرآن، ناسخ بعضی دیگر بوده‌اند یعنی لازم بود خداوند، مردم را برای مدتی به عمل یا ترک عملی موظف کند و پس از مدتی از روی حکمت، احکام سابق را به احکام ثانویه تغییر دهد.

«گردآوری دکتر مریم گوهری»

## یادگار سخن

\* سه واژه، مسیر موفقیت را نابود می‌کنند: نمی‌دانم، نمی‌توانم و نمی‌شود. سه واژه کنار هم معجزه می‌کنند: بله، می‌دانم، می‌توانم!

\* هیچ‌گاه دل‌پدري را که بی‌صدا گریه می‌کند نشکنید، او کسی را برای پاک کردن اشک‌هایش ندارد!

\* مادر، از همه ما ضعیف‌تر بود، نه به علت غصه‌هایی که دارد و ما هم در داشتن آنها با او مشترکیم، بلکه به دلیل غصه‌های خصوصی

- هر کدام از ما که او به تنهایی آنها را تحمل کرده است.
- \* نعمت، فقط برف و باران نیست، گاهی خداوند رفیقی زلال‌تر از برف و باران را سر راه ما قرار می‌دهد!
- \* سوزش شلاقی که بیدارم کند، بهتر از نوازش دستی است که خوابم کند.
- \* وقتی صحبت می‌کنید، چیزی را که می‌دانید، تکرار می‌کنید اما وقتی گوش می‌دهید، ممکن است چیز جدیدی یاد بگیرید.
- \* انسان زمانی دوست واقعی دارد که خودش هم یک دوست واقعی باشد.
- \* شادترین مردم، بهترین چیزها را در زندگی ندارند! اما آنها بهترین برداشت را از زندگی دارند.
- \* هر چیزی به هر دلیل، تبدیل به فکری در سرم یا آرزویی در دلم شود، حق من و مال من است و بی‌شک آن را به دست می‌آورم.
- \* تنهایی را بلندترین شاخه درخت خوب می‌فهمد! گویی که هر چه بزرگ‌تر می‌شویم، تنها تر می‌شویم. به راستی خدا از بزرگی تنهاست یا از تنهایی بزرگ است!

**\* مراقب باش به چه کسی اعتماد می‌کنی، شیطان هم یک روز فرشته بود.**

**\* خدایا! دلم مثل قبله‌نما است! وقتی عقربه‌اش رو به تو می‌ایستد، آرام می‌شود.**

**«گردآوری ایران پرنده»**

## **مهلت**

**روزی حضرت عزرائیل، ملک‌الموت، به زیارت رسول خدا(ص) رفت. پیامبر(ص) از او پرسیدند: «ای برادر، چندین هزار سال است که تو مأمور قبض روح انسان‌ها هستی. آیا هنگام جان‌کندن آنها دلت برای کسی سوخته است؟» عزرائیل گفت: «یار رسول!...! در این مدت دلم برای دو نفر سوخت، اولی مربوط به روزی است که دریا طوفانی شد و امواج سهمگین آن، یک کشتی را در هم شکست و همه سرنشینان آن غرق شدند و فقط یک زن باردار نجات یافت. او سوار بر تخته‌پاره کشتی شد و امواج ملایم دریا آن زن را به ساحل آورد و به جزیره‌ای انداخت. در همین هنگام، فرزند پسر او به دنیا آمد. من مأمور شدم جان آن زن را بگیرم و دلم به حال آن پسر بچه سوخت.»**

حضرت عزرائیل ادامه داد: «دومین بار، هنگامی بود که شدادبن عاد سالها به ساختن باغ بزرگ و بی نظیر خود پرداخت و همه توان، امکانات و ثروت خویش را در ساختن آن صرف کرد. او هزاران تن طلا و جواهر در ساخت ستون‌ها و سایر تزئینات آن خرج کرد تا باغش منحصر به فرد شود. وقتی برای دیدن باغش رفته بود، همین که خواست از اسب پیاده شود و پای راستش را از رکاب به زمین بگذارد، در حالی که هنوز پای چپش بر رکاب بود، فرمان از سوی خدا آمد که جان او را بگیرم. آن تیره بخت، از پشت اسب بین زمین و رکاب، گیر کرد و به طرز فجیعی مرد. دلم به حال او سوخت زیرا عمری را به امید دیدن باغ باشکوهش سپری کرد اما هنوز چشمش به باغ نیفتاده بود که اسیر مرگ شد.»

در این هنگام، حضرت جبرئیل به محضر پیامبر (ص) رسید و گفت: «ای رسول خدا، پروردگارت سلام رساند و فرمود: به عظمت و جلالم سوگند، شدادبن عاد همان کودکی بود که او را از دریای طوفانی به لطف خود گرفتیم و از آن جزیره دور افتاده نجاتش دادیم. او را بی مادر تربیت کردیم و به پادشاهی رساندیم، اما کفران نعمت و خودبینی و تکبر کرد و سرانجام عذاب سخت ما او

را فرا گرفت تا جهانیان بدانند که ما به آدمیان مهلت می‌دهیم  
ولی آنها را رها نمی‌کنیم.»

«امیر رضا آرمیون»

**زندگی، روز جزاست!**

باز دل، مست نوایی است که من می‌دانم  
این نوا نیز ز جایست که من می‌دانم  
محمل و قافله و ناقه در این وحشتگاه  
گردی از بانگ در ایست که من می‌دانم  
خونم آخر به کف پای کسی خواهد ریخت  
این همان رنگ حنایی است که من می‌دانم  
چشم وا کردم و غوغای قیامت دیدم  
زندگی روز جزایی است که من می‌دانم  
آب گردیدن و موجی ز تمنا نزدن  
پاس ناموس حیایی است که من می‌دانم  
در مقامی که به جایی نرسد کوشش ما  
ناله اقبال رسایی است که من می‌دانم  
عشق زد شمع که ای سوختگان

خوش باشید! شعله هم آب بقایی است که من می‌دانم  
حیرتم سوخت که از دفتر عنقایی او  
جهل هم نسخه‌نمایی است که من می‌دانم  
بود عمری به برم دلبر و نگشود نقاب  
«بیدل» این نیز ادایی است که من می‌دانم

«بیدل دهلوی»

## دیوید و گلیات

داستان ما در باره دیوید و گلیات است. گلیات مردی بسیار تنومند و قوی هیکل بود و همیشه با قلدری، از اهالی روستا می‌خواست یک نفر را بفرستند تا با او زور آزمایی کند. روزی دیوید که چوپانی ۱۷ ساله بود، به روستا آمد تا سری به برادرانش بزند. وقتی از ماجرای گلیات آگاه شد، به برادرانش گفت: «چرا همه با هم متحد نمی‌شوید تا با این غول بی‌شاخ و دم بجنگید؟» برادران که به شدت از گلیات می‌ترسیدند، در جواب گفتند: «قد و هیکلش را نمی‌بینی؟ آن قدر تنومند است که هیچ ضربه‌ای به او کارساز نیست.»

اما دیوید که از جنبه متفاوتی به قضیه نگاه می‌کرد گفت: «فکر

نمی‌کنم آن قدر که شما می‌گویید، قوی باشد. به نظر من او آن قدر فربه است که نمی‌تواند خودش را مخفی کند!» دیوید اعلام کرد که با گلیات مبارزه می‌کند. وی با ایمانی راسخ، توانست گلیات را تنها به ضرب یک قلاب‌سنگ از پا در آورد.

اصل موفقیت موفقیت، امری است که به نگرش فرد بستگی دارد. موفقیت یعنی اینکه به چالش‌ها و موانع چگونه بنگریم. در نظر فرد منفی‌باف و بزدل، هنگام رویارویی با مشکلات، از دست هیچ‌کس هیچ‌کاری ساخته نیست اما از نظر فرد مثبت‌اندیش و متکی به نفس، همواره راهی برای حل مشکل یا کنترل آن وجود دارد. تفاوت ما انسان‌ها در درک وضعیت موجود، از همین جا نشأت می‌گیرد.

«مرجان توکلی»

## خواب‌های خوب ببینید!

شناور بودن را بیاموزید سفر به ستاره‌ها کار هر کسی نیست اما کسانی هستند که این کار را انجام می‌دهند و آن را باور دارند. این افراد معتقدند که این سفر در عمیق‌ترین مرحله خواب اتفاق می‌افتد. می‌توانید فرض کنید که بدن‌تان یک سانتیمتر از سطح

رختخواب بالاتر است. این تجربه را کسب کنید، وقتی کاملاً این حالت را احساس کردید، تمام فکرهای کنونی خود را کنار می‌گذارید.

به انتظار خستگی بنشینید مردم از جنبه زمان و چگونگی استراحت با هم تفاوت‌های زیادی دارند، بعضی از آنها حدود ساعت ۱۰ شب خسته می‌شوند و بعضی هم زودتر! عده‌ای هم تا نیمه‌شب بیدارند و خسته نمی‌شوند. می‌توانید تا زمانی که خواب به سراغتان بیاید، منتظر شوید و سپس به‌راحتی، خستگی را به خواب تبدیل کنید. هر وقت احساس خواب‌آلودگی کردید، به رختخواب بروید.

به خود تلقین کنید که خواب هستید بسیاری از افرادی که ادعای بی‌خوابی دارند، یا خواب‌شان کاملاً طبیعی است یا کمتر از ۳۰ دقیقه در شب، دچار بی‌خوابی می‌شوند. بیشتر افراد در طول ۲۰ دقیقه اول که سرشان را روی بالش می‌گذارند، به خواب می‌روند. بیشتر وقت‌ها این باور که به اندازه کافی نمی‌خوابید، تصویری بیش نیست.

**هر کاری را به وقتش موکول کنید کسانی که زیاد کار می‌کنند، معمولاً مشکل بی‌خوابی دارند زیرا پس از رفتن به رختخواب، نمی‌دانند چطور دست از کار بکشند. سعی کنید در زمان خاصی از روز، دست از کار بکشید. مکان، زمان و اتفاقی را برای پایان کار تعیین و فهرستی از کارهای فردای خود را تهیه کنید و با خیالی آسوده بخوابید.**

**در آرامش به موسیقی گوش کنید برای رهایی از مشکل همسایه‌های پر سروصدا، راه چاره ساده‌ای وجود دارد، گوش دادن به موسیقی دلپذیر با هدفون. اگر هر روز به یک قطعه موسیقی گوش کنید، با تداعی آن قطعه موسیقی آرامش می‌یابید و زودتر به اثر موسیقی پی می‌برید.**

[[سپیده خلیلی]]

## **دو دریاچه**

**در فلسطین دو دریاچه وجود دارد که یکی از آنها دارای آب تمیز است و ماهی‌ها در آن جست‌وخیز می‌کنند و سواحل آن سبز و اطرافش پر از درخت است. ریشه‌های درختان به سمت آب امتداد یافته و از آب دریا بهره می‌گیرند. رود اردن، آب تمیز تپه‌های**

اطراف را به درون این دریاچه که زیر نور آفتاب برق می‌زند می‌ریزد. مردم خانه‌هایشان را نزدیک دریاچه بنا کرده و پرنده‌ها هم لانه‌هایشان را همان اطراف ساخته‌اند.

رود اردن به دریاچه دیگری هم می‌ریزد اما در این دریاچه، نشانی از ماهی نیست. نه پرنده‌ای در اطراف آن لانه دارد و نه گل و گیاهی که اطراف آن رشد کند. رودی که به این دریاچه می‌ریزد، همان رودی است که به دریاچه اول می‌ریزد اما دریاچه اول در ازای هر قطره که دریافت می‌کند، قطره‌ای از خود بیرون می‌ریزد اما دریاچه دوم، همه آب‌های دریافتی را در خود نگه می‌دارد. دریاچه اول که در حال بخشش به دیگران است، زنده می‌ماند اما دریاچه دوم که همه آب را در خود نگه می‌دارد، راکد و مرده است. وقتی می‌بخشید، دریافت می‌کنید! باید بخشید تا دریافت کنید.

ز مالت چون تو انفاقی نداری

مثال ابری هستی که بارانی ندارد

[[صابر قاسمی]]

## گفت و شنود

✿ تلفن همراه یک ابزار ارتباطی در مواقع اضطراری و فوریتی است نه یک وسیله تفریح یا گفت‌وگوی طولانی‌مدت و بعضاً بیهوده و مضر. زمان مکالمه با تلفن همراه باید کوتاه و مختصر باشد.

✿ هنگام صحبت با تلفن همراه، به‌صورت هم‌زمان با اطرافیان خود صحبت نکنید زیرا موجب سردرگمی آنان و مخاطب تلفنی شما می‌شود.

✿ در بیمارستان و داخل هواپیما که امکان تداخل امواج تلفن همراه با سایر دستگاه‌های الکترونیکی وجود دارد، از روشن کردن تلفن همراه خودداری کنید.

✿ در اماکنی همچون موزه، سینما یا نمایشگاه که عکس‌برداری و فیلم‌برداری ممنوع است، با تلفن همراه خود عکس یا فیلم نگیرید.

✿ در اماکن پر ازدحام، از گرفتن عکس با تلفن همراه خودداری کنید چون ممکن است دیگران به اشتباه تصور کنند که شما در حال گرفتن عکس از آنها هستید.

✿ هر قدر شما خود را بیشتر در دسترس قرار دهید، دیگران

بیشتر از شما توقع خواهند داشت تا در تمام اوقات در دسترس باشید و چنانچه به‌طور مستمر و فوری به تماس یا پیام کوتاه آنان پاسخ ندهید، ممکن است از شما دلخور شوند.

✪ اگر شماره تلفنی را اشتباه گرفتید، از عذرخواهی کردن و گفتن ببخشید و معذرت می‌خواهم، غافل نشوید.

✪ هنگام سرو غذا، از تماس تلفنی خودداری کنید.

✪ اگر میهمان در منزل شما از تلفن استفاده می‌کند، بهتر است کنار او نباشید تا راحت صحبت کند. میهمان هم وظیفه دارد مکالمه‌ای کوتاه و لحنی آهسته داشته باشد.

✪ تلفن همراه امکانات متعددی دارد! اگر سعی کنید آنها را به درستی یاد بگیرید، می‌توانید در وقت و هزینه صرفه‌جویی کنید و بسیاری از نیازهای خود مثل تصویربرداری، فیلمبرداری و پرداخت قبوض را رفع کنید.

«خسرو امیر حسینی»

## چشمه پلکانی

در گوشه‌ای از استان مازندران، چشم‌اندازی تماشایی از چشمه‌ای وجود دارد که شکل پلکانی آن زبانزد خاص و عام است زیرا

انباشت آهک‌ها روی یکدیگر باعث شده تا تراس‌هایی شکل بگیرد و آب روی آنها جریان پیدا کند. این وضعیت پله‌ای طی هزاران سال توسط جریان آب از دو چشمه آب‌معدنی به‌وجود آمده و به یکی از دیدنی‌ترین نقاط این منطقه تبدیل شده است.

این‌گونه چشمه‌ها در نقاط دیگری از جهان همچون ترکیه نیز دیده می‌شود. وجه تمایز چشمه پلکانی مازندران که آن را «باداب سورت» می‌نامند، رنگ متفاوت آن است که از غلظت بالای رسوبات اکسید آهن ناشی می‌شود و وجود این ماده نه فقط چهره‌ای متفاوت به آن بخشیده بلکه به دلیل شوری بالا و محتوای مواد معدنی، خواص درمانی فراوانی نیز دارد.

«سوگل رام»

## چگونه اشیا را می‌گیریم؟

برای گرفتن اشیا، عضلات مان را به کار می‌اندازیم تا از شست دست برای این کار استفاده کنیم. اهمیت شست در این است که می‌تواند در عرض کف دست تا انگشت سبابه حرکت داده شود. درست برعکس ما انسان‌ها پنجه‌های دست میمون سفت و سخت است و همین اختلاف فیزیکی، بیانگر این است که چرا یک انسان می‌تواند

یک وسیله را با دقتی قابل توجه جابه‌جا کند ولی میمون قادر به این کار نیست. سازوکار دست از طریق مچ که یک مفصل لولایی است انجام می‌شود.

مچ دست از هشت استخوان کوچک (کارپال‌ها) تشکیل شده که این استخوان‌ها برای ایجاد ثبات ارتجاعی، محکم به یکدیگر بسته شده‌اند. در زیر مچ، پنج استخوان کوچک و دراز (متا کارپال‌ها) قرار دارند که به کف دست استحکام می‌بخشند. چهارتا از استخوان‌ها دارای مفصل لولایی هستند و به انگشتان پیوسته‌اند اما مفصل مربوط به شست به آن اجازه می‌دهد تا به اطراف حرکت کند و با انگشتان دیگر و کف دست تماس داشته باشد. به این ترتیب، عمل محکم گرفتن انجام می‌شود.

داشتن چنین دستی بشر را قادر ساخته است که جامعه و فرهنگ مبتنی بر استفاده از ابزار را بنا نهد. برخی بر این عقیده‌اند که دست، نتیجه تغییر و تکامل سُم پنج پره یکی از مهره‌داران است. گاهی کودکی با یک شست یا انگشت اضافه متولد می‌شود. حدود ۹۲ درصد افراد بشر، راست دست هستند اما میمون‌ها به استفاده از هر دو دست با سهولت یکسان تمایل دارند.

[[محمد شمس]]

## تغذیه کودکی و ورزش کهنسالی

بعد از اولین سال زندگی، سرعت رشد کودک به صورت قابل توجهی کاهش می‌یابد. وزن کودک تا سن ده‌سالگی به طور میانگین، سالانه دو تا سه کیلوگرم افزایش می‌یابد. افزایش میانگین قد از سال دوم زندگی، شش تا هشت سانتیمتر در سال و تا سن بلوغ ادامه دارد. کودک از حدود یک سالگی باید با انواع غذاها آشنا شود و از شش گروه غذایی اصلی یعنی نان و غلات، شیر و لبنیات، گوشت و تخم‌مرغ، حبوبات، میوه‌ها و سبزیجات استفاده کند.

با توجه به کوچکی معده کودکان، آنها زود سیر می‌شوند اما چون در حال رشد هستند و بازی و ورزش و فعالیت‌های گوناگون انجام می‌دهند، نیاز غذایی زیادی دارند به طوری که گاهی باید پنج وعده غذا مصرف کنند. پیشنهاد می‌شود انرژی ضروری هر روز کودکان، از ۵۰ تا ۶۰ درصد کربوهیدرات، ۲۵ تا ۳۵ درصد چربی و ده تا ۱۵ درصد پروتئین تأمین شود.

نباید نیاز اساسی کودک به آهن را فراموش کرد. اگر بعد از یک‌سالگی کودک، مصرف شیر او را زیاد نکنیم، بدنش به کم‌خونی مبتلا می‌شود. برای افزایش قابلیت جذب آهن باید در رژیم

**غذایی کودک، مصرف ویتامین سی همراه با گوشت قرمز، ماهی و ماکیان را افزایش داد. مصرف لبنیات جهت جذب کلسیم برای معدنی شدن بدن، حفظ رشد استخوان‌ها و شکل دندان‌ها نیز بسیار مهم است.**

**محققان آلمانی دریافتند فعالیت ورزشی طولانی مدت، اثر ضدپیری روی سلول‌های بدن به جا می‌گذارد. آنها با بهره‌گیری از کلاهک محافظ و قرار دادن آن روی ناحیه‌ای موسوم به تلومرس که در انتهای کروموزوم واقع شده و دی.ان.آ سلولی را ثابت نگه می‌دارد و با کهولت سن، طول آن کوتاه می‌شود، دریافته‌اند کوتاهی تلومرس‌ها در سلول‌های ایمنی ورزشکاران، با سرعت کمتری صورت می‌گیرد. هنگام تقسیم سلولی، تلومرس‌های سلولی کوتاه و موجب مرگ سلولی بیشتری می‌شود.**

**پژوهشگران با بررسی دو گروه سنی ۲۰ ساله‌ها و میانسالان، به این نتیجه رسیدند که افراد مسنی که در جوانی ورزش طولانی داشته‌اند، روند پیری سلول‌های ایمنی بدن‌شان به کندی صورت می‌گیرد.**

**«ابراهیم کربلایی»**

## در باره دیابت

دیابت، یکی از بیماری‌های شایع است که تعداد زیادی از افراد جامعه به آن مبتلا هستند. دو عامل اصلی در بروز دیابت نقش به‌سزایی دارند. یکی از آنها، کاهش یا توقف تولید انسولین توسط غده پانکراس یا لوزالمعده است که عمدتاً در سنین کودکی رخ می‌دهد و منجر به بروز دیابت نوع یک می‌شود. دومین عامل، مقاومت به انسولین است که غالباً در میانسالی رخ می‌دهد و ابتلا به دیابت نوع دوم را در پی دارد.

در هر دو مورد، وراثت نقش تعیین‌کننده‌ای دارد اما در دیابت نوع دوم، عواملی نظیر اضافه وزن، چاقی، نحوه تغذیه و میزان فعالیت بدنی افراد نیز تأثیرگذار هستند که البته با اصلاح این عوامل می‌توان از بروز این بیماری پیشگیری کرد. شاید به‌نظر برسد افرادی که مبتلا به بیماری دیابت هستند، باید از خوردن بسیاری از مواد غذایی محروم باشند اما این‌طور نیست و محرومیت مطلق از مصرف مواد خوراکی وجود ندارد. البته در مورد مصرف قندها باید به این نکته اشاره کرد که

قندهای ساده به دلیل اثر سریع در بالا بردن سطح قند خون باید با احتیاط و به شکل محدودتری استفاده شوند. بر همین اساس به بیماران دیابتی توصیه می‌شود، رعایت یک الگوی غذایی متنوع و متناسب با وضعیت جسمی خود را در اولویت قرار دهند و بر مصرف میوه‌جات و سبزیجات به دلیل خواص متعدد آنها تأکید شود. مهم‌ترین انواع دیابت، عبارت هستند: دیابت نوع یک، نوع دو و دیابت بارداری.

**دیابت نوع یک** بدن بیماران مبتلا به این نوع دیابت که معمولاً در کودکان و نوجوانان مشاهده می‌شود، انسولین ترشح نمی‌کند البته ممکن است این نوع دیابت در هر سنی ظاهر شود و افراد مبتلا به این نوع دیابت باید هر روز انسولین مصرف کنند.

**عوامل خطر برای دیابت نوع یک** اگرچه علت دقیق دیابت نوع یک، ناشناخته است اما عوامل خطر ابتلا به این بیماری شامل: سابقه خانوادگی، فاکتورهای محیطی و اختلالات سیستم ایمنی بدن است.

«ماهنامه پیام تجربه»

## سیگار، دشمن بینایی

هر سال میلیاردها تومان صرف واردات، تولید و استعمال دخانیات می‌شود و هر ساله ۳۶ هزار مرگ ناشی از مصرف فراورده‌های دخانی در کشور اتفاق می‌افتد. دستگاه تنفس، بینایی و گوارش، بخش‌هایی از بدن هستند که با استعمال دخانیات دچار آسیب‌های شدید و غیر قابل جبران می‌شوند که فرسودگی پرده شبکیه بر اثر مصرف مواد دخانی، از این موارد است.

چشم پزشکان می‌گویند زمینه اصلی فرسودگی پرده شبکیه، ارثی است اما مسائل دیگری 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 دود قلیان کم‌خطرتر از سیگار است در حالی که عکس این وضعیت مصداق دارد و خطر دود قلیان بیشتر از سیگار است و دستگاه بینایی را به شدت در معرض آسیب قرار می‌دهد و این آسیب شبکیه می‌تواند جدی باشد و موجب کم‌بینایی و نابینایی شود.

علاوه بر این، مصرف مواد دخانی موجب افزایش فشار خون

می‌شود و این عارضه به نوع دیگری سلامت چشم‌ها را تهدید می‌کند. نکته مهم دیگر اینکه انسداد عروق پرده شبکیه به‌عنوان سومین بیماری مهم شبکیه شناخته شده و فشارخون، چربی و دیابت از عوامل اصلی بروز این عارضه چشمی به‌شمار می‌رود. اگر سیگار یا قلیان می‌کشید، همین حالا آنها را خاموش کنید و مطمئن باشید زندگی بدون دخانیات زیباتر است زیرا چشم‌ها که یکی از ابزارهای مهم لذت بردن از زیبایی‌ها هستند، در امان می‌مانند.

«مرکز چشم‌پزشکی نور»

## یک بُرش هندوانه خنک

هندوانه دارای اثر خلط‌آور، شیرافزا، مدر، تصفیه‌کننده خون، ضد عطش، آنتی‌بیوتیک، ضد سودا و صفرا، ضد تب و نشاط‌آور است. هندوانه به علت داشتن کُبالت، پتاسیم، منگنز و منیزیم در شمار بهترین خوراکی‌های تصفیه‌کننده خون و درمان‌کننده ناراحتی‌های کلیه و کبد قرار دارد. این میوه آبدار به‌دلیل داشتن مواد معدنی مفید، کلیه‌ها را فعال‌تر می‌کند و برای افرادی که به نارسایی کلیه مبتلا هستند، اثر بهبود دهنده دارد. همچنین

اشخاصی که دارای عرق بدبوی بدن هستند، می‌توانند با مصرف هندوانه، این مشکل را رفع کنند. آب هندوانه نیز به علت داشتن مواد مفید، فعالیت دفع را تأمین می‌کند. مصرف هندوانه طراوت پوست را افزایش می‌دهد، خستگی را برطرف می‌کند و به دفع سموم بدن کمک می‌کند و برای مبتلایان به نقرس و رماتیسم مزمن، یک داروی حیاتی محسوب می‌شود.

در گذشته از هندوانه به‌عنوان داروی ضدگرمی و حرارت استفاده می‌شد. امروزه هم از آن به‌عنوان خنک‌کننده و پایین‌آورنده تب استفاده می‌شود. مصرف هندوانه با سکنجبین برای رفع سنگ کیسه صفرا مفید است. افرادی که از بی‌خوابی رنج می‌برند، از تخم هندوانه استفاده کنند. مصرف هندوانه برای افرادی که مبتلا به بیماری‌هایی مانند آب‌ریزش چشم، حصبه، فشارخون، ورم پروستات، اسیداوریک، یرقان، سنگ کلیه و مثانه، کم‌خونی، سوزش ادرار، ورم طحال، دفع سخت ادرار، انگل، چسبندگی پلاکت‌های خون، نقرس، یبوست، عفونت و کم‌وزنی هستند نافع است. مربای پوست هندوانه برای افراد مبتلا به ناراحتی معده مفید است.

**مضرات** مصرف هندوانه همراه انگور موجب سوءهاضمه می‌شود. زیاده‌روی در مصرف هندوانه موجب نفخ می‌شود و برای طحال مضر است. همچنین برای اشخاصی که معده و روده ضعیفی دارند مفید نیست. مبتلایان به درد مفاصل و مننژیت، مجاز به مصرف هندوانه نیستند. به دلیل میزان بالای سلولز در هندوانه، اثر دیر هضم و نفاخ دارد. بر همین اساس، بیمارانی که مبتلا به حصبه یا جراثحت روده هستند، نباید از این میوه استفاده کنند. مصرف هندوانه به صورت ناشتا در هوای گرم و هنگام غلبه عطش، اشتباه است. بهتر است هندوانه به عنوان دسر بعد از غذا مصرف شود.

«کاظم کیانی»

## راهکارهای خانه‌داری

**رفع املاح آهکی کتری** برای از بین بردن املاح آهکی، کتری را با مقدار مساوی آب و سرکه پر کنید و بگذارید تمام شب به همان حال بماند، کتری تمیز خواهد شد.

**رفع بوی نامطبوع یخچال** برای از بین بردن بوی نامطبوع یخچال، پنبه را به مقدار کمی وانیل آغشته کنید و در داخل یخچال بگذارید، بوی دلپذیری در یخچال ایجاد می‌شود.

**پودر رختشویی و گیره‌های پرده اگر به گیره‌های پرده یا داخل ریل آهنی آن، مقداری پودر رختشویی بمالید، روان‌تر می‌شود. این روش در مورد گیره‌ها و ریل‌های آهنی پرده که زنگ‌زده باشند نیز مؤثر است.**

**کندن کاغذ از روی وسایل اگر کاغذی به لوازم چوبی منزل از قبیل صندلی یا دسته مبل و میز چسبیده و مایلید آن را بکنید، هیچ‌گاه با لوازم تیز و تیغ، این کار را انجام ندهید. چند قطره روغن روی کاغذ بمالید و با پارچه نرمی آن را مالش دهید. این کار را آن‌قدر انجام دهید تا کاغذ به‌طور کامل کنده شود.**

**رفع خط روی شیشه اگر روی میز شیشه‌ای یا شیشه تلویزیون خط افتاده، کافیت مقدار کمی خمیر دندان روی آن بمالید، سپس با پارچه نرمی آن را صیقل دهید. به این ترتیب، آثار خراشیدگی شیشه از بین می‌رود و تصویر تلویزیون بهتر خواهد شد.**

**پاک کردن آدامس برای پاک کردن آدامس، یک قطعه یخ را آن‌قدر روی محل مورد نظر بمالید تا سفت شود. بعد با یک چاقوی کند به آرامی آن را بردارید. سپس با پارچه نمدار، آن قسمت را**

پاک کنید.

**زدودن رسوب از داخل اتوی بخار برای زدودن رسوب از داخل اتوی بخار، آن را با مقدار مساوی آب و سرکه سفید پر کنید و بگذارید چند دقیقه بخار کند. سپس اتو را از برق کشیده تا یک ساعت بماند. سپس محفظه آن را خالی کنید و با آب تمیز بشوید. لکه‌های قهوه‌ای یا اثر سوختگی در کف اتو را با مالیدن محلول گرم شده سرکه و نمک از بین ببرید. قسمت‌های خارجی اتو را می‌توانید به وسیله خمیر دندان یا ماده مخصوص پرداخت نقره، پاک کنید.**

«فرح کلالی مقدم»

تبسم

😊 دو بچه از شاهکارهای پدران‌شان صحبت می‌کردند. اولی: «پدرم ساختمانی ساخته، دالانش آن قدر بزرگ است که شش‌ماه طول می‌کشد تا به انتهایش برسی.» دومی: «پدر من هم یک جارو درست کرده که هر وقت می‌خواهد باران بیاید، با آن ابرها را کنار می‌زند.» اولی: «خوب، پدرت این جاروی بلند را کجا می‌گذارد؟» دومی: «در دالان ساختمانی که پدرت ساخته.»

☺ مردی برای خرید چند دستگاه بنز به نمایشگاهی رفت. بعد از انجام معامله، صاحب نمایشگاه به مرد گفت: «آقا، بقیه پول شما را خرده نداریم.» مرد پولدار گفت: «اشکالی ندارد، بقیه‌اش را هم چندتا ژیان بدهید.»

☺ از یک شکارچی پرسیدند: «اگر فقط یک فشنگ برایت باقی بماند و ناگهان خود را میان چند گرگ و ببر و پلنگ بینی، به طرف کدامیک شلیک می‌کنی؟» شکارچی فوراً جواب داد: «به طرف خودم.»

☺ اولی: «چرا وقتی هنوز لقمه به دهان نرسیده، دهان باز می‌شود؟» دومی: «برای اینکه درست نیست چنین میهمان عزیزی پشت در معطل بماند!»

☺ شخصی پیراهنی را که دزدیده بود، به پسرش داد تا به بازار برود و بفروشد. در راه، دزدان پیراهن را از پسر دزدیدند. وقتی پسر به خانه برگشت، پدر پرسید: «پیراهن را چند فروختی؟» پسر گفت: «به همان قیمتی که شما خریده بودید!»

☺ پدر از پسرش که از جلسه امتحان برگشته بود پرسید: «چه کردی؟» پسر: «نقش هیتلر را دقیقاً بازی کردم!» پدر با تعجب

پرسید: «یعنی چه؟» پسر با خونسردی گفت: «یعنی اینکه در تاریخ، شکست خوردم!»

😊 اولی: «یادت هست که شش سال پیش ساعت طلایم را گم کردم؟» دومی: «بله، چطور مگه؟» اولی: «دیروز جیب‌های کتم را می‌گشتم! فکر می‌کنی چه چیزی پیدا کردم؟» دومی: «حتماً ساعت را.» اولی: «نه بابا، سوراخی را که ساعت از آن افتاده بود!»

😊 اولی: «خیابانی که در آن سکونت داری یک طرفه است یا دو طرفه؟» دومی: «هیچ طرفه!» اولی: «یعنی چه؟» دومی: «یعنی اینکه فعلاً یک طرفش را اداره برق کنده، آن طرفش را سازمان آب و وسطش را هم شرکت گاز!»

# BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3658

۵ شهریور، روز بزرگداشت ابن سینا و روز زکریای رازی و روز داروساز

Managing Director: Nasrin Atyabi  
Address: P.O. BOX 17775/388 Teh. Iran  
Fax: +9821 33102466  
Cell Phone: +98 912 307 0328  
Website: www.kamna.ir

ایرانگردان، تهران، چاپ و نشر: چاپ ایرانگردان  
چاپ: تهران، تهران، ایران، آستان قدس رضوی، پلاک ۳۸  
تلفن: ۳۳۱۰۲۴۶۶ / ۳۳۱۰۳۳۳۳  
تلفنکس: ۳۳۱۰۳۳۳۳ شماره ۳۰۷۰۳۳۳  
ایران گردان، مشهد، مشهد

ماهنامه ویژه نمایندگان و کم بینمایان  
مناصب: انتشار و مدیر مسئول: سعید ابراهیمی  
ویراستار: سعید زهرا آریانی  
نویسنده: فریاد رفیعی - مدیر مسئول: فرزاد زاری  
نشانی: ایران، تهران، صندوق پستی: ۱۷۷۵۳۳۸

زکریای رازی ۳۳۱-۳۵۱