

بشیری

علمی . فرهنگی . اجتماعی . ورزشی



شماره ۱۸۱

آذر ۹۸

ISSN 1735-3658 شماره ثبت بین المللی

اولین نشریه دوگانه ویژه تابستانها و کم بینمایان در خاورمیانه

با احترام تقدیم می‌شود

- ۲..... بر قله تمدن
- ۵..... تناسب در اعجاز
- ۷..... گل‌های تر دارد
- ۸..... پروردگار نامرئی
- ۸..... به گوش جان شنیدیم!
- ۱۰..... امتحان ناموفق
- ۱۱..... روانشناسی خواب
- ۱۳..... وعده بیجا
- ۱۳..... دستاورد
- ۱۵..... بایدهای سفر
- ۱۷..... عیب‌های پنهانی
- ۱۷..... تاریخچه عصای سپید
- ۱۹..... سیل چیست؟
- ۲۴..... کاروانسرای قصر بهرام
- ۲۵..... تفاوت رنگ پوست
- ۲۷..... نیم‌نگاهی به خودمان
- ۲۹..... برگ چغندر
- ۳۱..... شما هم تجربه کنید!
- ۳۲..... وعده شادی

بر قله تمدن

نگاهی به تاریخ و جغرافیای جهان نشان می‌دهد هزاران سال قبل هنگامی که هیچ نامی از کشورهای ریز و درشت اروپایی و آمریکا و حتی بسیاری از کشورهای اطراف ما در نقشه جهان نبود، سرزمین ایران به‌عنوان مهد تمدن و فرهنگ اصیل انسانی همچون نگینی زرین بر پهنه کره زمین خودنمایی می‌کرد. در دورانی که بخش اعظم ساکنان کره زمین در تاریکی جهل و بی‌سوادی و ناآگاهی فرو رفته بودند، مردم ایران در هر یک از عرصه‌های علم و فرهنگ و صنعت زمان خود، یک سر و گردن از همه بالاتر بودند.

این جمله اغراق و مبالغه نیست: «مردم ایران، انسان‌هایی باهوش و خردمند هستند». بسیاری از دانشمندان و مقامات کشورهای مختلف جهان چه در گذشته و چه در دوران معاصر به این واقعیت اعتراف کرده‌اند و حضور ایرانیان فرزانه و فرهیخته در بالاترین سکوهای علمی جهان، تنها یک نمونه از این حقیقت غرورانگیز است.

یکی از نمونه‌های فرهنگ و تمدن کهن ایرانی، آداب و رسوم

مختلفی است که متناسب با روزها و فصل‌های مختلف سال تدوین و رایج شده و برخی از آنها تا کنون زنده و جاری باقی مانده است. آیین زیبا و به یاد ماندنی گرامی‌داشت شب یلدا، از جمله آداب رایج در ایران باستان است که تا کنون گرد کهنگی بر چهره آن ننشسته و به قوت خود باقی است.

البته آیین‌های مربوط به این شب نیز مانند بسیاری از سنت‌های کهن ایرانی طی قرن‌های متمادی دچار تغییراتی شده اما در مقایسه با مراسم چهارشنبه‌سوری، کمتر تحریف شده است. اگر نام یلدا، انبوهی از خوراکی‌های مختلف را در ذهن انسان زنده می‌کند، البته واضح است که هیچ یک از آنها هدف اصلی برگزاری آیین شب یلدا نبوده و نیست و هدف والاتری در پشت این سنت خاطره‌انگیز نهفته است.

از آنجا که انسان موجودی اجتماعی است، فطرتاً حضور در جمع را بر تنهایی و گوشه‌گیری ترجیح می‌دهد. تا کنون نشنیده‌ایم که کسی سنت شب یلدا را به تنهایی و برای خودش انجام دهد. اصولاً نام یلدا با گردهمایی و اجتماع گروهی از افراد همراه است. بیان تاریخ گذشتگان و خاطرات نسل کهنسال

جامعه، نوعی مبادله تجربیات بین نسلی است که سرد و گرم روزگار را چشیده با نسلی که هنوز در ابتدای جاده زندگی قرار دارد و بهره‌مندی از رهنمودهای یک راهنمای دلسوز و مهربان برایش امری گریز ناپذیر است. دانشمندان با انجام مطالعات متعدد ثابت کرده‌اند که حضور در جمع، انسان‌ها را از ابتلا به برخی مشکلات روحی و در نتیجه، بروز اختلالات جسمی نجات می‌دهد و آینده‌ای سرشار از امید را پیش روی او ترسیم می‌کند.

همه این امور مؤید و مؤکد این امر است که پدران و اجداد گذشته ما با درایت و خرد، سنت‌های پرمحتوا و عمیقی مانند آیین شب یلدا را پایه‌گذاری کردند. هیچ‌یک از اجزای این سنت جذاب، بی‌دلیل و بی‌خاصیت نبوده و ما هم نباید نسل‌های آینده را از لذت و بهره‌های این سنت‌های پرمحتوا محروم کنیم. بهترین راه حفظ حقوق نسل‌های آینده در این زمینه، احترام به آداب، رسوم، سنت‌ها و عادات صحیح و عمیق گذشتگان و محافظت از آنها در برابر بدعت‌ها، خرافه‌سازی‌ها و تحریف‌ها است. یلدا مبارک!

[[سپیدار]]

تناسب در اعجاز

شناختن معجزه برای همه افراد امکان‌پذیر نیست و تنها کسانی می‌توانند معجزه را از دیگر عملیات دقیق علمی و فنی تشخیص دهند که در علوم و فنون مشابه آن معجزه، مهارت و تخصص داشته باشند تا بتوانند بفهمند که انجام این عمل، برای دیگران امکان‌پذیر است یا خیر. به همین دلیل، دانشمندان زودتر از دیگران معجزه را تصدیق می‌کردند، ولی راه هر نوع شک و تردید برای افراد بی‌اطلاع باز بود. از این رو، حکمت الهی اقتضا می‌کرد، هر پیامبری را با معجزه‌ای مجهز کند که مشابه با صنعت و فن رایج زمان و مکان بعثت او باشد تا متخصصان بتوانند حقیقت معجزه و تفاوت آن را با علم یا فن رایج در عصر خود تشخیص دهند.

خداوند متعال، هنگامی که حضرت موسی(ع) را به پیامبری مبعوث کرد، سحر و جادو در میان مردم آن دوران رایج و معمول بود و حضرت موسی(ع) نیز از سنخ همان فن معمول زمان خویش، عملی را نشان داد که انجام آن از قدرت ساحران خارج بود و به این وسیله توانست عمل آنان را که بر جادوگری

متکی بود، باطل و نبوت خویش را ثابت کند. خداوند، عیسی(ع) را هنگامی مبعوث کرد که بیماری‌های متعددی پدید آمده بود و مردم نیازمند گسترش و پیشرفت علم طب بودند و علاقه شدیدی نسبت به آن از خود نشان می‌دادند به طوری که این علم در آن زمان از رواج زیادی برخوردار شده بود. در همان دوران، عیسی(ع) مبعوث شد و معجزه‌های نشان داد که مشابه علم طب و فن رایج زمان بود اما انجام آن از پزشکان زمان ساخته نبود. او به اذن خدا، مردگان را زنده می‌کرد، نابینایان مادرزاد را هم شفا می‌داد و امراض علاج‌ناپذیر را بهبود می‌بخشید و از این راه، نبوت خویش را اثبات کرد.

خداوند حضرت محمد(ص) را در دورانی برانگیخت که سخن‌سرایی و شعر و شاعری، بیش از هر علم و فنی در میان مردم آن عصر، رونق و رواج داشت. رسول اکرم(ص) نیز از طرف خداوند، آنچنان موعظه‌های شیرین و بلیغ و جملات متین و حکمت‌آمیزی آورد که خط بطلان بر گفتار شیوای سخن‌سرایان و شاعران زمان خود کشید و حجت را بر آنان و بر نسل‌های آینده تمام کرد.

«گردآوری، دکتر مریم گوهری»

گل‌های تر دارد

دلا نزد کسی بنشین که او از دل خبر دارد
به زیر آن درختی رو که او گل‌های تر دارد
در این بازار عطاران، مرو هر سو چو بیکاران
به دکان کسی بنشین که در دکان شکر دارد
ترازو گر نداری پس تو را زوره زند هر کس
یکی قلبی بیاراید، تو پنداری که زر دارد
تو را بر در نشانَد او به طرّاری که می‌آیم
تو منشین منتظر بر در، که آن خانه دو در دارد
بر هر دیگی که می‌جوشد، میاور کاسه و منشین
که هر دیگی که می‌جوشد، درون چیزی دگر دارد
نه هر کلکی شکر دارد، نه هر زیری زبر دارد
نه هر چشمی نظر دارد، نه هر بحری گهر دارد
بنال ای بلبل دستان، ازیرا ناله مستان
میان صخره و خارا اثر دارد، اثر دارد

پروردگار نامرئی

امپراطور به مردی خداپرست گفت: «من دوست دارم خدای تو را ببینم.» مرد گفت: «این غیر ممکن است.» امپراطور گفت: «غیر ممکن! پس چطور می‌توانم اختیار زندگی‌ام را به کسی واگذارم که نمی‌توانم او را ببینم؟» مرد گفت: «پس شما به من کیسه‌ای را نشان دهید که در آن عشق به همسران را نگهداری می‌کنید تا وزنش کنم و ببینم چه اندازه است؟ کم است یا زیاد؟» امپراطور گفت: «احمق نباشید! هیچ‌کس نمی‌تواند عشق را در کیسه نگهداری کند! عشق که دیدنی نیست!» مرد گفت: «عشق را نمی‌توان دید اما می‌توان به زنی علاقه‌مند و عاشق او شد. پس باور کنید که هر چیزی دیدنی نیست و باید وجودش را حس کرد.»

جهان را بلندی و پستی تویی

ندانم چه‌ای، هر چه هستی تویی

[[صابر قاسمی]]

به گوش جان شنیدیم!

* ممکن است صعود بسیار دشوار باشد اما دیدن منظره از بالا

بسیار ارزشمند است.

* بعضی آن قدر به دیگران وفادارند که به خودشان خیانت می کنند.

* برای کسی دل به دریا بزنید که همسفر بخواهد، نه قایق!

* بهترین دوستم آینه است، وقتی من گریه می کنم، او نمی خندد!

* از لبخندت برای تغییر دنیا استفاده کن، مگذار دنیا لبخندت را تغییر دهد.

* همیشه از صلح سخن بگو اما آماده جنگ با مشکلات جدید باش.

* درون افراد را در زمان عصبانیت بشناس! حرفهایی که انسانها در زمان عصبانیت به شما می زنند، واقعی ترین نظر آنها در مورد شماست.

* از خودتان انسانیت به یادگار بگذارید نه انسان! تولید مثل را هر جانوری می داند!

* تسلیم که باشی، دنیا برای تو تعظیم می کند!

* اگر اشتیاق شما برای موفقیت، بیشتر از ترس شما از شکست

خوردن باشد، حتماً موفق خواهید شد.

*** در دنیا جای کافی برای همه هست! پس به جای اینکه جای**

کسی را بگیری، سعی کن جای خودت را پیدا کنی!

*** به گرسنگی مردن، بهتر که نان فرومایگان خوردن!**

*** خوشبختی انسان به مقام یا دارایی او بستگی ندارد!**

خوشبختی تنها به اندیشه انسان بستگی دارد!

*** زیبایی در دکورهای پرزرق و برق نیست، در سادگی و سلیقه**

نهفته است!

«گردآوری، ایران پرنده»

امتحان ناموفق

شاه عباس صفوی که همراه دو تن از علمای بزرگ زمان یعنی

شیخ بهایی و میر داماد عازم مشهد بود، تصمیم گرفت آن دو را

امتحان کند! به شیخ بهایی که اسبش جلو می‌رفت، گفت: «این

میر داماد چقدر تنبل است، اسبش دائم عقب می‌ماند.»

شیخ بهایی گفت: «کوهی از علم و دانش بر آن اسب سوار است!

حیوان کشش این همه عظمت را ندارد!»

ساعتی بعد، وقتی شیخ‌بهایی از قافله دورتر شد، شاه‌عباس به میرداماد گفت: «این شیخ‌بهایی رعایت هیچ‌کس را نمی‌کند! دائم جلوتر از همه می‌رود!» میرداماد گفت: «اسب او از اینکه آدم بزرگی چون شیخ‌بهایی بر پشتش سوار است، سر از پا نمی‌شناسد و می‌خواهد از شوق، بال در آورد!»

رسم رفاقت را از این دو عالم برجسته بیاموزیم و در غیاب یکدیگر، حافظ آبروی هم باشیم!

روانشناسی خواب

بالش خود را بشناسید: یک بالش خاص می‌تواند رابط بین شما و خوابی راحت باشد. از میان انواع بالش‌هایی که در بازار یافت می‌شود، بالشی را انتخاب کنید که با فیزیک بدن و مزاج‌تان سازگار باشد. این پیشنهاد را امتحان کنید، حتماً تعجب می‌کنید که چرا قبلاً به این فکر نیفتاده بودید.

سیگار نکشید تا خواب‌تان برود: ترک سیگار، کار آسانی نیست اما باید بدانید نیکوتین نوعی محرک است! محرکی که خواب شما را به هم می‌زند. اگر به کشیدن سیگار عادت کرده‌اید و در

عین حال می‌خواهید راحت بخوابید، دست کم دو ساعت قبل از خواب سیگار نکشید.

پیش از خواب، سیر نخورید: از صدها سال پیش، سیر به‌عنوان محافظ شبانه انسان شناخته شده است. شاید دلیلش این باشد که سیر نمی‌گذارد شما به خواب عمیق فرو بروید. عده‌ای از استادان یوگا می‌گویند سیر، نمک و ادویه عوارض جانبی زیادی دارند و زیاد خوردن آنها در شب، بی‌خوابی می‌آورد.

داخل آب بروید: شاید نشنیده باشید که فرو رفتن در آب، فشار عصبی را کم می‌کند و به دنبال آن، کیفیت خواب بالا می‌رود. در آب فرو روید تا بتوانید در شب‌های پر سر و صدای شهرها راحت بخوابید. اگر به حوض یا استخری دسترسی ندارید، می‌توانید به حمام بروید و با آب گرم، خواب خوب خود را تضمین کنید.

اتاق را آبی کنید: رنگ‌ها هم مثل صداها نه تنها بر احساس بلکه بر فیزیولوژی بدن اثر می‌گذارند. طول موج رنگ‌هایی مانند آبی، سبز و صورتی، حس آرامش ایجاد می‌کنند در حالی که رنگ‌های اصلی و تند، محرک هستند. اگر اتاق‌تان را با

رنگ‌های آرامبخش رنگ کنید، خواب راحت‌تری خواهید داشت.

[[سپیده خلیلی]]

وعده بیجا

پادشاه در یک شب سرد زمستانی، از قصر خارج شد. هنگام بازگشت، سرباز پیری را دید که با لباسی اندک در سرما نگهبانی می‌داد. از او پرسید: «آیا سردت نیست؟» نگهبان پیر پاسخ داد: «چرا، اما لباس گرم ندارم و مجبورم تحمل کنم.» پادشاه گفت: «من الآن که به قصر برگردم، دستور می‌دهم یکی از لباس‌های گرم خودم را برایت بیاورند.» نگهبان ذوق‌زده شد و تشکر کرد اما پادشاه به محض ورود به قصر، وعده‌ای که داده بود، یادش رفت. صبح روز بعد، جسد سرمازده پیر مرد نگهبان را در اطراف قصر پیدا کردند در حالی که در کنارش با خطی ناخوانا نوشته بود: من هر شب با همین لباس کم، سرما را تحمل می‌کردم اما وعده لباس گرم تو، مرا از پای در آورد.

دستاورد

دانشمندان آزمایشی را روی تعدادی لیسه پروانه انجام دادند.

این لیس‌ها، چشم بسته دنباله‌روی اولین لیس‌های می‌شدند که در جلوی صف قرار داشت. آنها را طوری پشت سر هم قرار داده بودند که روی لبه یک گلدان گرد می‌چرخیدند، به طوری که اولین لیس‌پشت آخرین لیس‌ه‌ها قرار می‌گرفت و حرکتی کاملاً دوآر داشتند. مقدار بسیار زیادی برگ‌های سوزنی کاج که غذای اصلی این لیس‌هاست، در وسط گلدان گذاشته شده بود. لیس‌ها مدت هفت شبانه‌روز، دور این گلدان پر از غذا چرخیدند تا اینکه همه آنها بر اثر گرسنگی و خستگی تلف شدند. تلف شدن آنها حاصل استفاده نکردن از منبع غذای در دسترس‌شان بود.

اصل موفقیت: بسیاری از ما نیز مثل این لیس‌ها حرکتی دوآر و شبیه چرخ و فلک داریم بدون اینکه به نتیجه مطلوب برسیم. ما هم مثل لیس‌ها از درک تفاوت میان دستاورد و عملکرد عاجزیم و این دو را با یکدیگر اشتباه می‌گیریم. ممکن است به‌شدت مشغول انجام فعالیت‌های گوناگون باشیم اما حاصل کار به هیچ عنوان سودمند نباشد. ما باید اهداف و مقاصد خاص و تعریف شده‌ای داشته باشیم.

«مرجان توکلی»

بایدهای سفر

* برای سفرهای درازمدت برنامه‌ریزی کنید؛ یعنی از قبل، زمان رفت و برگشت، محل‌های استراحت و وسایل مورد نیاز را یادداشت کنید.

* پوشش خود را بر حسب شرایط اقلیمی و آب و هوایی مقصد و مناطق بین راه تدارک ببینید. اگر ساکن مناطق گرمسیر هستید و قصد سفر به شهری سردسیر را دارید، ابتدا از وضعیت آب و هوایی مقصد در مدت اقامت خود مطلع شوید. برای مثال، اگر برای شهر مقصد شما پیش‌بینی برف شده، لباس و کفش مناسب و چتر را فراموش نکنید. اگر با خودروی شخصی مسافرت می‌کنید، از سالم بودن برف‌پاک‌کن، لاستیک‌ها و مانند آن اطمینان حاصل کنید.

* از حمل وسایل اضافه و غیر ضروری پرهیز کنید! فقط وسایلی را بردارید که در بین راه و مقصد به آنها نیاز دارید و امکان تهیه آن نیست یا خرید آن، هزینه زیادی دارد. سبکی و چابکی از اصول مسافرت است!

* اگر در هتل اقامت دارید، هنگام تردد در طبقات، راه‌پله‌ها و آسانسور مخصوصاً در هنگام شب، آرام حرکت کنید، آرام صحبت کنید و از ایجاد سروصدا پرهیزید و در اتاق خود را به آرامی باز و بسته کنید. هر بار که از هتل خارج می‌شوید، کلید اتاق را به قسمت پذیرش تحویل بدهید.

* با لباس راحتی در لابی، راهروها و سالن غذاخوری هتل حاضر نشوید.

* به قوانین هتل و دستورالعمل‌هایی که از سوی کارکنان به شما یادآوری می‌شود یا به صورت نوشته در اتاق یا لابی پیش چشم مسافران قرار داده شده احترام بگذارید.

* هنگام ترک هتل از پیش‌خدمت‌ها و مسئولین آن با خوش‌رویی تشکر و خداحافظی کنید.

* خوش‌رویی، گذشت، احترام به حقوق فردی و جمعی، رعایت حریم و آداب و رسوم شهر مقصد، از مهم‌ترین اولویتهای سفر و نشانگر شخصیت و جایگاه اجتماعی افراد است.

«خسرو امیرحسینی»

عیب‌های پنهانی

عارفی پارچه‌ای بافت و در بافت آن نهایت دقت و کوشش را به کار برد، سپس آن را فروخت. مشتری به علت وجود عیبی پنهانی، پارچه را به او باز گرداند و عارف گریست! مشتری چون عارف را گریان دید، دلش سوخت و گفت: «پارچه را به من برگردان! من به این عیب راضی‌ام، گریه مکن.» عارف گفت: «گریه من به دلیل عیب پارچه نیست. از آن می‌گیریم که در بافت آن کوشش بسیار کردم اما به سبب عیبی پنهانی، به من باز گردانده شد. می‌ترسم عملی را که چهل سال در انجام آن کوشیده‌ام، از من نپذیرند.»

کسی که امروز به حساب کار خود بنشیند و در صدد اصلاح کار خویش بر آید، نگران فردا نخواهد بود.

[[امیررضا آرمیون]]

تاریخچه عصای سپید

وقتی سربازان آمریکایی نابینا شده در جنگ جهانی دوم به کشورشان بازگشتند، شکل و نقش عصای سپید در زندگی آنان تغییرات مثبت و مفیدی پدید آورد به طوری که این افراد با

کمک عصای سپید حضور بهتری در جامعه داشتند و مردم و جامعه هم آنان را با دید بهتری پذیرفت و این افراد توانستند وارد مشارکتهای اجتماعی شوند. از جمله این تغییرات، تکنیکی بود که دکتر «ریچارد هوور» در عصای سپید تحت عنوان «روش هوور» به وجود آورد تا نابینایان با دقت بیشتری عصا را بگیرند و حرکت کنند که در آینده درباره آن بیشتر خواهیم گفت.

عصاهای سپید جدید که برای جهت‌یابی طراحی شدند، به حفظ استقلال نابینایان کمک کردند، به طوری که در آن دوران عصای سپید، جایگاه مناسب‌تری بین مقامات دولتی آمریکا پیدا کرد. دکتر «ناول پری» و همکارش «جاکوب استنبروک» دو سال قبل از آن زمان، ۱۵ اکتبر را «روز عصای سپید» نامیدند اما اولین دستورالعمل اشاعه عصای سپید در دسامبر ۱۹۳۰ در منطقه پئوریای آمریکا تصویب شد تا بر اساس آن، حفظ امنیت عابر پیاده نابینا در خیابان البته به شرط همراه داشتن عصای سپید تضمین گردد.

در سال ۱۹۳۵ ایالت میشیگان هم عصای سپید را به عنوان نماد

شناسایی نابینایان پذیرفت. در فوریه سال ۱۹۳۶ آیین‌نامه‌ای به تصویب رسید که نقش عصای‌سپید را در جامعه به رسمیت شناخت. در حمایت از این آیین‌نامه، یک گروه‌مایی در برابر شهرداری میشیگان برگزار شد و در آن تجمع، همه آسیب‌دیدگان بینایی با عصای سپید حضور پیدا کردند. در سال ۱۹۳۷ «دونالد شور»، لایحه‌ای را تسلیم مجلس قانون‌گذاری میشیگان کرد که در آن پیشنهاد شده بود: «هر فرد نابینایی که عصای سپید همراه داشته باشد، در تمام خیابان‌های این ایالت مورد حمایت و حفاظت خواهد بود.»

[[ابراهیم کربلایی]]

سیل چیست؟

سیل، حجم آب فراوان و خروشان است که بر اثر بالا آمدن سطح رودخانه، سد، دریا یا دریاچه به ناگهان زمین‌های اطراف خود را فرا می‌گیرد و گاهی یکباره و با شدت جاری می‌شود و همه را غافلگیر می‌کند. سیل، از شایع‌ترین سوانح طبیعی دنیا است و تقریباً در تمام کشورها رخ می‌دهد ولی بیش از ۷۰ درصد سیل جهان مربوط به هند و بنگلادش است. سیل

معمولاً در فصل‌های معینی از سال اتفاق می‌افتد و مردم از قبل برای وقوع آن آمادگی دارند، ولی گاهی چنان شدید و ناگهانی است که به فاجعه تبدیل می‌شود. جریان سیل گاهی مقادیر زیادی رسوبات و نخاله با خود حمل می‌کند که میزان تخریب و خسارت آن سه‌برابر می‌شود.

سیلاب می‌تواند به مخازن سوخت آسیب برساند و با شناور شدن مواد سوختی قابل اشتعال روی آب، خطر آتش‌سوزی افزایش می‌یابد. برخی دانشمندان معتقدند گرم شدن کره زمین و اثرات ناشی از پدیده «ال نینو»، علت اصلی وقوع بیشتر سیل‌ها است اما انسان‌ها نیز با قطع درختان جنگل که فرسایش خاک را به دنبال دارد و تغییر مسیر رودخانه‌ها به مصلحت خود، شرایط را برای جاری شدن سیل فراهم می‌کنند. باران شدید و ذوب سریع برف، مهم‌ترین دلایل وقوع سیل است. همچنین هنگامی که مسیر رودخانه یا مسیر طبیعی جریان آب نتواند تمام آب‌های جاری شده را تحمل کند، سیل اتفاق می‌افتد. سیلاب‌ها انواع مختلفی دارند.

سیلاب آرام: این سیلاب به تدریج طی روزها و هفته‌ها به علت

بارش شدید و افزایش حجم آب رودخانه‌ها و دریاچه‌ها ایجاد می‌شود.

سیلاب ناگهانی: سیلاب‌های کوتاه‌مدت که بر اثر افزایش ناگهانی حجم آب رودخانه‌ها و دریاچه‌ها ایجاد می‌شود و مرگ و مصدومیت افراد و حیوانات اهلی و تخریب منازل را در پی دارد.

سیلاب شهری: با تغییر کاربری زمین‌ها از کشاورزی و جنگل به خیابان و ساختمان، قدرت جذب باران به وسیله زمین کم شده و هنگام سیل، خیابان‌ها و کوچه‌ها به محل عبور پرسرعت آب تبدیل می‌شوند که زندگی شهری را مختل می‌کند و خسارات فراوانی از جمله آب گرفتگی وسیع، خفگی و غرق شدن افراد را در پی دارد.

سیلاب رودخانه‌ای: برخی از سیلاب‌ها فصلی و با بارندگی‌های بهاره یا زمستانه و همراه با ذوب سریع برف‌ها اتفاق می‌افتد. در این حالت، مسیر رودخانه سریعاً پر می‌شود و زمین‌های مجاور را زیر آب می‌برد. این مناطق همیشه زمان کافی برای هشدار تخلیه و دور شدن از منطقه را دارند. اگر از ساخت و سازها در

بستر رودخانه جلوگیری شود، خسارت‌های ناشی از آنها به حداقل می‌رسد.

توصیه‌های بارانی: با توجه به اینکه در روزهای بارانی، خطرات بالقوه‌ای همه مردم و به‌ویژه افراد آسیب‌پذیر مانند کودکان، سالمندان و بانوان باردار را تهدید می‌کند، به این توصیه‌ها توجه کنید.

*** به اخبار مربوط به هواشناسی و شرایط جوی از طریق رسانه‌ها دقت کنید و در روزهای بارانی، از مسافرت‌های غیرضروری به سایر شهرها و نیز تردد در معابر شهری که یقیناً دارای ترافیک سنگین و آب‌گرفتگی است، خودداری کنید. تردد بی‌مورد بیماران حاد در چنین شرایطی، آنان را در معرض خطرات گوناگونی قرار می‌دهد از جمله سُرخوردن روی زمین خیس و لغزنده، افتادن در چاله‌های پر از آب، مصدومیت به دلیل تصادف با خودروهایی که سرعت مطمئنه را رعایت نمی‌کنند.**

*** اگر آب‌گرفتگی در معابر رخ داده، از مسیرهای جایگزین که احتمال ترافیک کمتری دارند عبور کنید.**

* اگر از وسیله شخصی برای تردد استفاده می‌کنید، قبل از خروج از منزل، از وضعیت خیابان‌ها و معابر مطلع شوید و از سالم بودن خودروی‌تان مطمئن شوید.

* لباس و کفش مناسب روزهای بارانی را بپوشید و بردن چتر را فراموش نکنید.

* اگر در کیفیتان اسناد و مدارکی دارید، آنها را در پوشش مناسبی بگذارید که آب به آنها نفوذ نکند و اگر باید داروی خاصی را در ساعت معینی مصرف کنید، آن را در پوشش مناسب ضد آب در کیفیتان قرار دهید.

* از فاضلاب‌ها و جویبارهای به‌ظاهر آرام دوری کنید و در مسیر جریان آب راه نروید.

* از درختان در معرض آب گرفتگی دور شوید و از خط‌های فشارقوی برق هم فاصله بگیرید. اگر سیم برق لختی در آب افتاده، به آن نزدیک نشوید و موضوع را به آتش‌نشانی اطلاع دهید. از آب جاری شده، فاصله بگیرید و از تردد در حاشیه رودخانه‌ها و مسیل‌ها خودداری و از حضور غیر ضروری در مکان‌های شلوغ پرهیز کنید.

«دکتر فرهاد رضوانی»

کاروانسرای قصر بهرام

در ۱۵۴ کیلومتری جنوب تهران، سر راه جاده سنگی قدیمی و کاروانرو و کویری اصفهان-کاشان-گرمسار که به جاده «سنگ فرش» نیز شهرت دارد، کاروانسرای قدیمی به نام قصر بهرام واقع است که یکی از جاذبه‌های تاریخی تهران به‌شمار می‌آید. این بنا که بیشتر به کاروانسراهای شهری شباهت دارد، یکی از اقامتگاه‌های سلاطین صفوی هنگام سفر به تهران بوده است. ظاهر بیرونی این کاروانسرا به شکل مربع است و نمای آن را از سنگ‌های بزرگ و منظم آهکی، به رنگ سفید ساخته‌اند و دارای چهار برج بلند و نیم‌دایره و دو دروازه شمالی و جنوبی است.

کاروانسرای قصر بهرام به صورت چهار ایوانی ساخته شده و حیاطی بزرگ به شکل هشت‌ضلعی دارد که دارای ۲۴ اتاق در اطراف و حوض چهارگوشی به عمق حدود دو متر در وسط حیاط است. همچنین حیاط بزرگ و ساده دیگری با طاق بلند ضربی، در طرف شرقی کاروانسرا وجود

دارد. در سمت غرب حیاط مرکزی، تالار وسیعی ساخته شده که داخل آن دارای قسمت شاه‌نشین و طاقچه‌هایی در اطراف و یک ایوان در جلوی تالار است.

این کاروانسرا به کاروانسرای عباس آباد نیز مشهور است و با نظارت سازمان میراث‌فرهنگی، توسط سازمان حفاظت محیط‌زیست تعمیر و مرمت شده و در حال حاضر به‌عنوان پاسگاه شکاربانی پارک ملی کویر و نیز میهمانسرای برای اقامت گردشگران و محققان مورد استفاده قرار می‌گیرد.
[[سوگل رام]]

تفاوت رنگ پوست

رنگ پوست مردم، به‌خاطر شبکه‌ای از سلول‌های تشکیل دهنده رنگینه به‌نام «ملانوسیت» متفاوت است. عناصر این شبکه در بین و زیر سلول‌های عمیق‌ترین لایه بشره یا پوست خارجی بدن که «لایه اصلی» نام دارد، پخش هستند. ملانوسیت‌ها قسمت‌های الحاقی باریک و شاخه‌مانندی دارند که یکدیگر را لمس می‌کنند و به طرف بالا بین سلول‌های قسمت‌های عمیق‌تر بشره یا همان پوست امتداد دارند. در هر میلیمتر مکعب پوست،

حدود هزار تا ۳ هزار ملانوسیت وجود دارد و هر یک از آنها ملانین تیره رنگی تولید می‌کنند که در نتیجه اکسیداسیون ایجاد می‌شود. این اکسیداسیون به کمک یک آنزیم حاوی مس به نام «تیروزیناس» که طیف قرمزی از تغییرات رنگ ایجاد می‌کند، تسریع می‌شود.

مراحل مختلف شکل‌گیری ملانین، رنگ‌هایی مثل زرد کم‌رنگ، سبزه، نارنجی، قرمز، قهوه‌ای و بالاخره سیاه تولید می‌کند. پوست انسان شامل مقادیر کمتر یا زیادتری از ملانین است. در نژادهای دارای پوست روشن، لایه ملانوسیت‌های پوست، رنگینه‌های خیلی کوچکی را در بر می‌گیرند. در نژادهای دارای پوست تیره‌تر، ذخایر رنگینه‌ها زیاد هستند و سایر ملانوسیت‌ها باید در لایه‌های بالاتر بشره پیدا شوند. ملانین محافظ طبیعی پوست در مقابل اشعه‌های خورشیدی مضر است و در معرض نور آفتاب، انسان معمولاً سوختگی تدریجی را تحمل می‌کند. افزایش رنگینه ملانین، به محافظت بافت‌های زیرین کمک می‌کند. در افراد بور و سرخ‌مو سلول‌های رنگینه‌ای فقط به‌طور جزئی و غیر یکنواخت پاسخ می‌دهند. نتیجه این امر،

ممکن است بیشتر موجب کمک‌مکی شدن پوست شود نه سوختن صورت در آفتاب.

[[محمد شمس]]

نیم‌نگاهی به خودمان

خطر حمله قلبی و التهاب مفاصل: خطر حمله قلبی در مبتلایان به التهاب مفاصل، دو برابر سایر افراد است. محققان هشدار داده‌اند که خطر بروز حمله قلبی در بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید یا التهاب مفاصل، دو برابر بیشتر از افرادی است که این بیماری مفصلی را ندارند. تحقیق جدید نشان داده که بیماران مبتلا به دیابت و آرتریت روماتوئید باید به دلیل خطر ابتلا به مشکلات قلبی، به‌طور مستقیم تحت نظر و کنترل باشند. این پژوهش در دانمارک طی یک دوره ده‌ساله انجام شده است.

دکتر جاسپر، محقق اصلی این پژوهش، یادآور شد در حالی که همه می‌دانستند آرتریت روماتوئید، یک فاکتور خطر ساز مستقل در بروز بیماری‌های قلبی-عروقی است، اطلاعات و نتایج این پژوهش تأکید کرد افزایش خطر حمله قلبی در این بیماران، به اندازه بیماران مبتلا به دیابت است.

کمر درد و پوکی استخوان: کمر درد بدون علت، زنگ خطری است برای پوکی استخوان. با توجه به اینکه پوکی استخوان در مراحل اولیه علامت ویژه‌ای ندارد، کمر دردهای بی‌دلیل به‌ویژه در زنان میانسال می‌تواند زنگ خطری برای این عارضه باشد. پوکی استخوان، به‌دلیل پایین آمدن سطح هورمون استروژن و کاهش فعالیت‌های بدنی و عوامل ارثی ایجاد می‌شود که در مراحل اولیه، علامت چندانی ندارد اما بررسی‌ها نشان داده در مراحل حاد ممکن است با دردهای استخوانی شدید در مناطقی از کمر و پا و حتی دست‌ها خود را نشان دهد. حتی ممکن است مناطقی از استخوان‌ها بدون ضربه و اتفاق خاصی، دچار ترک یا شکستگی شود که در این مراحل باعث ناتوانی بیمار می‌شود. البته استفاده از داروهای کورتونی و اشعه درمانی برای سرطان تخمدان و کمبود کلسیم و پروتئین نیز در ابتلا به این عارضه مؤثر است. مصرف منظم لبنیات کم‌چرب و ورزش‌هایی نظیر پیاده‌روی برای جلوگیری از این عارضه، مفید است.

«مجله پیام تجربه»

برگ چغندر

چغندر حاوی ویتامین‌های آ، ب۱، ب۲، ب۶، پ، پ، ث و عناصر آهن، کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم، آرسنیک، روبیدم و موادی مثل آلومین، قندها، هیدرات کربن و چربی است. چغندر به علت داشتن آرسنیک و روبیدم، از بیماری جذام جلوگیری می‌کند و به دلیل داشتن فسفر، غذای خوبی برای تقویت مغز است و موجب تقویت حافظه و اعصاب می‌شود. چغندر اشتها آور، مدر، دافع اسیداوریک، مقوی، ملین، آرامبخش و تصفیه کننده خون است. مصرف این سبزی برای افراد مبتلا به سوءهاضمه، کم‌خونی، اوره، درد مفاصل، یبوست، آب مروارید، سرفه، اسهال خونی، بواسیر، سیاتیک، ورم کلیه، آنژین قلبی، سکتة مغزی، التهاب مثانه، ضعف حافظه، ناراحتی عصبی و ناراحتی پوستی مفید است.

خوردن آب برگ چغندر در موارد ابتلا به سردرد، چاقی، درد دندان و زخم معده بسیار سودمند است. مصرف برگ چغندر در رفع بیماری التهاب کبدی، نقش مفیدی دارد و خون

را نیز قلیایی می‌کند. برگ چغندر از سبزی‌های بسیار مفیدی است که بیشتر در تهیه خوراکی‌ها به‌خصوص در تهیه غذاهای محلی، آش‌ها و سوپ‌ها مورد استفاده است. سبزی‌ها منابع ارزشمندی از ویتامین‌های آ و ث هستند و برگ چغندر نیز از این مزیت برخوردار است و در این سبزی مفید، علاوه بر ویتامین‌های مذکور، ویتامین‌های ب ۲ و پ پ نیز وجود دارد و ارزش این سبزی را چند برابر می‌کند.

برگ چغندر از سبزی‌های مهمی است که گذشته از داشتن ویتامین‌ها، مواد معدنی حیات‌بخشی مثل پتاسیم، منیزیم، آهن، کلسیم و کلروفیل را نیز دارا است و به همین علت در شست‌وشوی سلول‌های کبدی، دفع سموم و رفع التهاب‌های بدن سودمند است و برای درمان التهاب کیسه صفرا، تقویت و خونسازی و برطرف کردن ضعف و کم‌خونی بسیار مؤثر است.

مضرات: مبتلایان به سوءهاضمه باید از خوردن چغندر خودداری کنند و افرادی که به قند خون مبتلا هستند، مجاز به مصرف آن نیستند. خوردن برگ چغندر ممکن است در بعضی افراد موجب استفراغ، دل‌پیچه و در برخی کودکان باعث

حساسیت شود. اشخاص مبتلا به نقرس، کولیت، فشار خون، نفخ و ناراحتی‌های معده در مصرف چغندر احتیاط کنند.
«کاظم کیانی»

شما همه تجربه کنید!

✿ اگر سوزن چرخ خیاطی شما کند شده و قابل استفاده نیست، آن را دور نیندازید. خودتان می‌توانید آن را تیز کنید. برای این کار کافی است یک سمباده را زیر سوزن چرخ قرار دهید، سوزن را چند بار روی آن فرو ببرید. دوباره مانند قبل تیز خواهد شد.

✿ سوزن‌های ته‌گرد، سنجاق‌قفل‌ی، سوزن‌های خیاطی را به‌صورت جداگانه در جعبه‌های بسیار کوچک بریزید تا هنگام نیاز به آسانی قابل استفاده باشند. پراکنده شدن این سوزن‌ها روی زمین، هم برای شما و هم برای کودکان بسیار خطرناک است.

✿ برای راحت نخ کردن سوزن، می‌توانید هنگام نخ کردن، نوک انگشت شصت و اشاره خود را با مقدار کمی اسپری مخصوص موی سر آغشته کنید و نوک نخ را بین انگشتان نگه دارید. به

این ترتیب نخ سفت شده و بی آنکه چند شاخه شود، به راحتی نخ را داخل سوزن کنید. اگر این اسپری را در دسترس ندارید، می‌توانید از مقدار کمی محلول نشاسته و آب استفاده کنید و سر نخ را به آن آغشته کنید.

✿ برای اتوی بهتر لباس‌ها باید آنها را نمدار کرد. اگر این کار برای تک‌تک لباس‌ها انجام شود، بسیار وقتگیر است. برای صرفه‌جویی در وقت، همه لباس‌هایی را که برای اتو کردن آماده کرده‌اید، درون کیسه نایلونی تمیز و بزرگ بگذارید و روی آن مقداری آب پاشید. سپس سر کیسه را ببندید و بگذارید چند ساعت به همین حال بماند. آن‌گاه لباس‌ها را که برای اتو آماده شده‌اند، از کیسه خارج کنید و به آسانی اتو بزنید.

«فرح کلالی مقدم»

وعده شادی

😊 اولی: «تصمیم گرفتم از این به بعد فقط مواد غذایی نباتی بخورم و از خوردن گوشت پرهیز کنم.» دومی: «لابد با مشورت طبیب، این تصمیم را گرفته‌ای؟» اولی: «نه، با مشورت قصاب محل چون او دیگر حاضر نیست به من نسیه بفروشد.»

☺ مسافری در یک قهوه‌خانه بین راه قهوه‌چی را صدا کرد و گفت: «آقا جان! این که آورده‌ای، چیست؟ قهوه است یا چای؟ بوی نفت می‌دهد!» قهوه‌چی با خونسردی گفت: «قربانت گردم! اگر بوی نفت می‌دهد، قطعاً قهوه است چون چای ما بوی صابون می‌دهد!»

☺ اولی: «بخشید آقا! کوچه دانایی کجاست» «دومی: «نمی‌دونم! چون من در بن‌بست جهالت زندگی می‌کنم.»

☺ مرد انگلیسی که مشغول رانندگی بود، ناگهان فرمان از دستش خارج شد و با سرعت به دیواری برخورد کرد. بعد از ویران کردن دیوار، وارد حیاط و بعد وارد اتاقی شد که صاحب‌خانه با خانمش در آن مشغول غذا خوردن بودند. راننده که دست‌پاچه شده بود، با ترس گفت: «معذرت می‌خواهم آقا، می‌خواستم به کوچه چهاردهم بروم که» صاحب‌خانه وسط حرف او پرید و با خونسردی گفت: «اتفاقاً درست آمده‌اید! اگر مستقیم حرکت کنید، پس از گذشتن از حمام و آشپزخانه، به کوچه چهاردهم می‌رسید!»

☺ مشتری: «یک جعبه قند می‌خواستم.» فروشنده: «بفرمایید!»

**مشری: «ولی روی این که نوشته فلفل سیاه!» فروشنده:
«مخصوصاً نوشتیم تا مورچه داخلش نرود!»**

**☺ قاضی: «چرا به خانه وکیل مدافعی که قبلاً از تو دفاع کرده
بود، دستبرد زدی؟» دزد: «من در پرونده قبلی، حق الوکاله‌اش
را دادم ولی وقتی دیدم دفاعیه‌اش نتیجه‌ای نداشت، به شیوه
مخصوص خودم، پولم را پس گرفتم.»**

**☺ معلم: «ایرج! انگشتان دست را نام ببر.» ایرج: «شست،
مجاور شست، وسطی، یکی مونده به آخری و آخری.» -معلم:
«بگو بینم کدام شاعر بود که وزن شعر را رعایت نمی‌کرد؟»
شاگرد: «اسمش یادم نیست آقا، ولی همین قدر می‌دانم که قبل
از اختراع ترازو شعر می‌گفته!»**

