

بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

● شماره ۱۸۲

● دی ۹۸ ● ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاور میانه



با ما بخوانید

- ۲ خاکستری به جای آبی
- ۴ وجوه اعجاز قرآنی
- ۸ شیرین بیان
- ۹ مشتری مداری
- ۱۱ اندیشه کن
- ۱۳ غاز و تخم طلا
- ۱۵ خواب بهتر
- ۱۶ اثبات مهربانی پروردگار
- ۱۸ وفای به عهد در معاشرت
- ۲۰ موزه گردی
- ۲۲ تاریخچه عصای سپید
- ۲۴ داروهای خواب کننده
- ۲۵ مصرف سیر و کاهش سرطان
- ۲۶ غلبه بر زوال عقل
- ۲۷ بادام
- ۲۹ توصیه های گلی
- ۳۱ خوش خنده

خاکستری به جای آبی

سال‌ها قبل وقتی ما کودک بودیم، هرگاه کسی می‌خواست برای رنگ آبی مثالی بزند، اولین انتخاب او آسمان بود زیرا همه مردم، آسمان را به رنگ آبی می‌دیدند و از دیدن آن لذت می‌بردند اما صد افسوس و بسی تأسف که کودکان امروز ایرانی در بسیاری از شهرها فقط نامی از آسمان آبی می‌شنوند و در بیشتر روزهای پاییز و زمستان، آنچه بالای سر خود مشاهده می‌کنند، هیچ شباهتی به رنگ آبی ندارد گویی موجودی غاصب به نام خاکستری، حق رنگ آبی را خورده و جایش را اشغال کرده است.

اینجانب خاکستری غاصب، چیزی نیست مگر یک فاجعه زیست‌محیطی زاییده بی‌مهری ما نسبت به خودمان و نسل‌های آینده و نیز ساخته و پرداخته خودخواهی گروهی از افراد ضدقانون و از آن دردناک‌تر ناشی از بی‌برنامگی، سوءمدیریت و سهل‌انگاری برخی نهادها و افراد مسئول نسبت به کشور و هموطنان. البته بسیاری از ساکنان شهرها، هیچ نقشی در آلوده کردن هوای شهر خود ندارند، نه خودروی شخصی دارند،

نه کار و کسب‌شان تهدیدکننده محیط زیست است و نه بر
صندلی‌های مدیریتی نشسته‌اند اما این افراد هیزم همان آتشی
می‌شوند که خشک‌وتر را با هم می‌سوزاند.

اگر تا پنج شش سال پیش، سخن از آلودگی هوای چند کلانشهر
کشور مطرح می‌شد، متأسفانه در حال حاضر تعداد شهرهایی که
به دلیل آلودگی هوا تصمیمات اضطراری برای آنها گرفته می‌شود،
افزایش معنی‌داری پیدا کرده است هرچند که باید این تصمیم‌های
اضطراری را «مسکن‌های موقت» نامید که دیگر دردی از آلودگی
هوای شهرها را دوا نمی‌کند.

هر سال با فرا رسیدن فصل پاییز که نگرانی‌های مردم نسبت به
آلودگی هوای شهرها افزایش می‌یابد، ده‌ها کمیته و کمیسیون در
نهادهای مختلف، جلسات متعدد و متوالی تشکیل می‌دهند و
تصمیماتی هم می‌گیرند اما چه سود که تراژدی آلودگی هوا به
حدی مکرر و ناراحت‌کننده برای افکار عمومی تبدیل شده
است. یک نکته مشترک در سخنان همه مسئولان و نهادهای ذیربط
در این زمینه وجود دارد و آن چیزی نیست مگر پاس دادن

مسئولیت به زمین دیگران و خودداری از زدن یک سوزن به خودشان! سپس یک جوالدوز به بقیه!

در میانه این آشفته بازار آلودگی هوا و بی مسئولیتی‌های همیشگی، ما مردم مانده‌ایم با آسمانی که دیگر دیدن رنگ آبی آن برایمان به یک آرزو تبدیل شده و تنها راه چاره‌مان این است که دست به دعا برداریم و از خداوند بخواهیم که در این گره کور، فرجی بکند و وضع از این بدتر نشود. کسی می‌گفت: «دور نیست زمانی که در کتاب‌های درسی کودکان ایرانی، اولین مثال برای رنگ خاکستری، آسمان بسیاری از شهرها باشد و همان‌گونه که ما نسل میانسال ایرانی، با شنیدن عبارت «شمردن ستاره‌ها» لبخندی تلخ می‌زنیم، کودکان ما نیز با شنیدن عبارت «آسمان آبی» از بزرگ‌ترها بپرسند که مگر می‌شود آسمان آبی باشد؟» امید که این پیش‌بینی تأسفبار، هرگز محقق نشود!

«سپیدار»

وجوه اعجاز قرآنی

وجوه اعجاز قرآن به دو بخش کلی تقسیم می‌شود: لفظی (بیانی) و محتوایی. مهم‌ترین عرصه و گستره اعجاز بدین قرار است:

الف: اعجاز لفظی (بلاغی، بیانی): به جنبه‌های لفظی، ظرافت‌ها و نکته‌های ادبی و بلاغی قرآن مربوط می‌شود.

ب: اعجاز محتوایی: قرآن از نظر محتوا و مضمون نیز معجزه محسوب می‌شود. این جنبه اعجاز قرآن، از جنبه لفظی مهم‌تر است؛ زیرا هدف از نزول قرآن، هدایت بشر بوده که در ارتباط با محتوا است نه لفظ. اعجاز محتوایی قرآن، مصداق‌های فراوانی دارد که در اینجا تنها به دو نمونه از آنها اشاره می‌شود.

۱. اعجاز تشریعی: مشتمل بودن قرآن بر احکام و قانون‌هایی است که از سوی پیامبر (ص) همراه با تحدی بر مردم ابلاغ شد و افراد عادی از ارائه و تدوین مشابه آن عاجز و ناتوانند. تحدی یعنی به چالش طلبیدن و دعوت برای ارائه کتابی مشابه قرآن کریم یا آوردن سوره یا حتی آیه‌ای مشابه آیات این کتاب آسمانی که البته نه در زمان ظهور اسلام و نه تا کنون، کسی نتوانسته حتی یک آیه مشابه آیات قرآن را بیاورد.

۲. اعجاز علمی: یعنی آیه‌ای، مطلبی علمی را که کسی قبل از نزول آن آیه بر پیامبر (ص) از آن اطلاع نداشت، بیان کند؛ به‌طوری که

آن مطلب علمی، مدت‌ها بعد از نزول آن آیه کشف شده و این مسئله علمی به گونه‌ای باشد که با وسایل عادی که —بشر عصر نزول در اختیار داشت—، قابل اکتساب نباشد.

نیروی جاذبه: در دو آیه قرآن (رعد، ۲ لقمان، ۱۰) آمده است: «خداست که آسمان‌ها را بدون ستون‌هایی که ببینید برافراشت.» برخی دانشمندان و مفسران، آیات فوق را اشاره به نیروی جاذبه و اعجاز علمی قرآن دانسته‌اند. مدت‌ها بعد از نزول قرآن، نیروی جاذبه توسط ابوریحان بیرونی و طبق نظر مشهور، توسط نیوتن در قرن هفدهم میلادی کشف شد. با توجه به اینکه واژه «عَمَد»، کلمه جمع و به معنای «ستونها» است، احتمال دارد نیروهای جاذبه متعددی بین کرات آسمانی موجود باشد که هنوز کشف نشده‌اند.

مثال دیگر، تعیین جنسیت جنین است. در قرآن و احادیث به نکات شگفت‌انگیزی در زمینه جنسیت جنین اشاره شده است که گرچه هدف از نزول این آیات، توجه دادن مردم به نشانه‌های توحید و معاد است ولی موجب حیرت و شگفتی همگان به خصوص متخصصان علوم پزشکی شده است. عامل تعیین جنسیت،

کروموزومی از منظر جنین شناسی، کروموزوم «Y» است. اسپرم حاوی کروموزوم «X»، رویان ماده و اسپرم حاوی کروموزوم «Y» رویان نر ایجاد می‌کند؛ بنابراین، جنس کروموزومی رویان در زمان باروری تعیین می‌شود.

عامل تعیین جنسیتی کروموزومی در قرآن، تلویحاً بیان شده است. خداوند در آیات ۴۵ و ۴۶ سوره نجم می‌فرماید: «و اوست که دو زوج نر و ماده را آفرید از نطفه‌ای هنگامی که خارج می‌شود» و نیز در آیات ۳۷ تا ۳۹ سوره قیامه آمده است: «آیا او نطفه‌ای از منی که در رحم ریخته می‌شود نبود؟ سپس به‌صورت علقه (آویزگی چسبنده) درآمد و خداوند او را آفرید و موزون ساخت و از آن دو زوج مرد و زن را آفرید.»

در هر دو آیه، وجود سلول‌های جنسی «گامت‌ها» در مایع منی که لازمه تشکیل جنین است، قابل برداشت است پس آیات فوق دلالت بر گامت نر دارد. مقصود از نطفه در آیات مذکور، ظاهراً نطفه مرد (اسپرم‌های شناور در مایع منی یا سیمن) است زیرا نطفه زن (تخمک) در آن وقت محسوس نبود.

«گردآوری: دکتر مریم گوهری»

شیرین بیان

*** انسان، شبیه‌ترین چیز به ترازو است با نادانی سبک می‌شود و با دانش سنگین.**

*** خداوند به سه طریق به خواسته بنده‌اش پاسخ می‌دهد: می‌گوید بله و آنچه که خواسته، به او می‌دهد؛ می‌گوید نه و چیز بهتری را به او می‌دهد و می‌گوید صبر کن و بهترین را به او می‌دهد.**

*** اگر برای کسی مهم باشی، او همیشه راهی برای وقت گذاشتن با تو پیدا می‌کند، نه بهانه‌ای برای فرار و نه دروغی برای توجیه.**
*** تا زمانی که نفس می‌کشید، هرگز برای شروعی تازه دیر نیست.**
*** آفتاب به گیاهی می‌تابد که سر از خاک بیرون آورده باشد.**

*** اگر بی‌هدف از خواب بیدار شدید، بهتر است برگردید و بخوابید!**

*** قبل از تنفر، عشق بورز! قبل از اینکه صحبت کنی، گوش کن!**
قبل از اینکه دعا کنی، ببخش! قبل از اینکه بنویسی، فکر کن! قبل از اینکه صدمه بزنی، احساس کن! و قبل از اینکه خرج کنی، درآمد داشته باش!

*** خیلی وقت‌ها می‌توان انسانی را به خاطر بدی‌هایش بخشید ولی به خاطر بی‌ارزش کردن خوبی‌هایی که به او کردیم، هرگز.**

*** بیشتر کسانی که از زندگی شما ایراد می‌گیرند، همان کسانی هستند که هرگز نمی‌دانند برای رسیدن به موفقیت فعلی‌تان چه بهای سنگینی پرداخته‌اید!**

*** قلب‌ها دریچه نفوذ هستند و آنکه صادقانه نفوذ کند، پایدارترین میهمان قلب‌ها است.**

«گردآوری: ایران پرنده»

مشتری مداری

روزی مردی به یک رستوران رفت و پشت میزی نشست تا غذایش را سفارش دهد. ناگهان یکی از گارسون‌ها به او نزدیک شد و با لحنی سرد گفت: «اینجا رزرو شده، در جای دیگری بنشینید.» مرد نگاهی معنی‌دار به گارسون کرد و جایش را تغییر داد. او با دقت بسیار، رفتار گارسون‌ها را زیر نظر گرفت و متوجه شد که عملکرد و رفتار کارکنان رستوران با مشتریان قدیمی، محترمانه و مشتری‌مدارانه است ولی هر مشتری بخت برگشته جدیدی که می‌آمد، با رفتاری خشک و سرد روبه‌رو می‌شد.

قابل توجه این بود که تعداد مشتریان قدیمی رستوران، از تعداد انگشتان یک دست هم فراتر نمی رفت. مرد پس از تمام شدن غذایش، هنگام خروج از رستوران، به گارسون ها و نگهبان جلوی در، مبلغ قابل توجهی انعام داد و باعث تعجب کارکنان و حتی دیگر مشتریان رستوران شد. عجیب تر این بود که علاوه بر انعام، از خدمات و مشتری مداری آنها هم تشکر فراوان کرد!

چند روز بعد، آن مرد همراه خانواده اش به همان رستوران رفت. نگهبان رستوران، علاوه بر نشان دادن جای پارک مناسب، شیشه های ماشینش را هم تمیز کرد. گارسون ها بهترین میز را به آنها نشان دادند و مانند پروانه اطراف میز آنها می گشتند. برای فرزند کوچک او صندلی مخصوص آوردند و حتی غذایی که در لیست آن روزشان نبود، به خاطر سفارش همسر آن مرد تهیه کردند و به بهترین شکل ممکن از آنها پذیرایی شد.

همسر مرد که برای اولین بار به این رستوران آمده بود، با تعجب کارکنان رستوران را نگاه می کرد و نمی دانست چرا گارسون ها در حالی که با دیگر مشتریان بسیار سرد و خشک رفتار می کنند، آنها را تحویل می گیرند! وقتی غذا خوردن همه اعضای

خانواده تمام شد و آماده رفتن شدند، مرد نزد صندوقدار رفت و پول غذا را حساب کرد. همه گارسون‌ها کار خود را رها کرده و کنار در رستوران به صف ایستاده بودند تا از انعام بی‌بهره نمانند اما مرد بی‌اعتنا از کنارشان گذشت و با خانواده‌اش از رستوران خارج شد.

گارسون‌ها حاج و واج مانده بودند و هیچ کدام روی‌شان نمی‌شد حرفی بزنند. وقتی مرد بی‌اعتنا از جلوی نگهبان در رد می‌شد، نگهبان گفت: «قربان، انعام ما!» مرد رویش را برگرداند و گفت: «انعام دفعه قبل برای امروز بود و انعام امروز برای دفعه قبل! به گارسون‌ها و بقیه هم بگو هر مشتری جدیدی می‌تواند مشتری قدیمی شما باشد، فقط به شرطی که به خاطر انعام کار نکنید!»
«امیرضا آرمیون»

اندیشه کن

ای دل از پست و بلند روزگار اندیشه کن
در برومندی ز قحط برگ و بار اندیشه کن
از نسیمی دفتر ایام بر هم می‌خورد
از ورق گردانی لیل و نهار اندیشه کن

بر لبِ بامِ خطر، نتوان به خواب امن رفت
ایمنی خواهی، ز اوج اعتبار اندیشه کن
نیست بی زهر پشیمانی، حضور این جهان
از رگِ خوابِ فراغت همچو مار اندیشه کن
روی در نقصان گذارد ماه چون گردد تمام
چون شود لبریز جامت از خمار اندیشه کن
بوی خون می آید از آزار دل های دو نیم
رحم کن بر جان خود، زین ذوالفقار اندیشه کن
گوشه گیری در دسر بسیار دارد در کمین
در محیط پر شر و شور، از کنار اندیشه کن
زخم می باشد گران، شمشیر لنگردار را
زینهار از دشمنان بردبار اندیشه کن
فتنه در دنبال دارد اختر دنباله دار
چون بر آرد خط، ز خال روی یار اندیشه کن
می توان از نبض، پی بردن به احوال درون
مرد دریا نیستی در جویبار اندیشه کن
پشه با شب زنده داری خون مردم می خورد

زینهار از زاهد شب زنده‌دار اندیشه کن
چون فلک آغاز و انجامی ندارد آرزو
زین محیط بی‌سر و بُن، زینهار اندیشه کن
ای که می‌خندی چو گل بر بوستان بی اختیار
از گلاب گریه بی اختیار اندیشه کن
این زمین و آسمان گردی و دودی بیش نیست
از دخان «صائب» بیندیش از غبار اندیشه کن

«صائب تبریزی»

غاز و تخم طلا

این داستان درباره کشاورز فقیری است که روزی متوجه یک تخم
طلای درخشان در لانه غازهایش شد. ابتدا فکر کرد تخم طلا
واقعی نیست و آن را دور انداخت اما بلافاصله پشیمان شد و تخم
را برداشت و به دقت نگاه کرد. تخم، طلای خالص بود. کشاورز
نمی‌توانست باور کند که چنین اقبالی به او روی آورده است اما
فردای آن روز هم در کمال تعجب دید که غازش دوباره تخم طلا
گذاشته است! مدتی، این کار هر روزه غاز شده بود.

کشاورز ثروتمند شد اما به تناسب ثروت بی‌حسابی که بدون

زحمت بدان دست یافته بود، طمع و کم طاقتی اش نیز افزایش یافت. او می خواست به یکباره همه تخم های طلا را صاحب شود. بنابراین، تصمیم گرفت غاز را بکشد و همه تخم های طلا را از داخل بدنش خارج کند. کشتن غاز همان و پشیمانی همان! وقتی شکم غاز را پاره کرد، متوجه شد که خبری از تخم طلا در شکم آن نیست. کشاورز، غازی را که تخم طلا می گذاشت، کشت.

اصل موفقیت: این داستان درباره طمع و مراقبت نکردن از روح و روان خود در برابر آن است. غاز، نشان دهنده دارایی ها و توانمندی های ما انسان ها است. تخم های طلا، همان سودمندی ها هستند؛ یعنی نتایج و دستاوردهایی که از طریق استفاده از دارایی ها و توانمندی های خلاق مان حاصل می شود. ما باید توازنی میان کسب سودمندی ها، نتایج و دستاوردها با مراقبت از دارایی ها و توانمندی های خلاق برقرار کنیم. به عنوان مثال، اگر از اتومبیل شخصی خود (دارایی) خوب مراقبت نکنیم، خیلی زود خراب می شود و دیگر نمی توانیم از آن استفاده سودمندی کنیم. درست است که می توانیم از اتومبیل خود در جهت های سودمندی استفاده کنیم اما لازم است هر چند وقت یکبار آن را برای بازدید

به تعمیر گاه ببریم.

«مرجان توکلی»

خواب بهتر

از گیجگاهتان شروع کنید: وقتی تحت فشار هستید، بی اراده به آرامبخش‌ترین نقطه بدن، یعنی گیجگاهتان دست می‌زنید. گیجگاهتان را با حرکتی نرم و دورانی ماساژ دهید. سپس به پیشانی‌تان از محل ابروها تا گیجگاهها دست بکشید و خود را آرام و آرام‌تر کنید تا بخوابید.

بس کنید: هر فعالیت ذهنی یا احساسی، مثل گوش دادن به موسیقی، جمع و جور کردن اتاق و وسایل و خواندن رمان، می‌تواند خواب شما را تحت تأثیر قرار دهد. در صورتی که به یکی از این کارها مشغولید، دست کم یک‌ساعت قبل از خواب، از آن دست بکشید تا راحت‌تر استراحت کنید.

از سکوت لذت ببرید: ما در زمانی زندگی می‌کنیم که اغلب، سکوت را خلأ به حساب می‌آورند و معتقدند که این خلأ باید پر شود. شگفتی سکوت این است که اولین مرحله رسیدن به صلح و آرامش است؛ چیزی که مطلوب است و باید قدرش را دانست، نه

اینکه از آن دوری کرد. اگر از این زاویه به سکوت نگاه کنید و آن را در لحظات قبل از خواب جست و جو کنید، در آرامش شب، راحت تر می خوابید.

دارویتان را صبح بخورید: بسیاری از داروهای شیمیایی و حتی گیاهی، عوارض جانبی دارند و باعث ایجاد اختلال در خواب می شوند. این موضوع در مورد بعضی ویتامین ها هم صادق است. برای حل این مشکل، تا حد امکان در طول روز، از این داروها استفاده کنید.

در بیداری به دنبال تنوع باشید: هر چند افراد مختلف به میزان متفاوتی به خواب نیاز دارند اما کسانی که از الگوی خواب ثابتی پیروی می کنند، خواب بهتری دارند. هر شب در ساعتی معین و به مقداری ثابت بخوابید. اگر احساس می کنید که در زندگی به تنوع نیاز دارید، در بیداری به دنبال آن باشید، نه در خواب.

«سپیده خلیلی»

اثبات مهربانی پروردگار

مردی به دانایی گفت: «خداوند مهربان نیست زیرا در زندگی ام نه آرامش داشته ام و نه به ثروت و مقامی رسیده ام.» دانا گفت: «آیا

خداوند به تو نیازی دارد؟» مرد گفت: «نه! معلوم است که ندارد!»
دانا در ادامه گفت: «آیا خدا نمی‌توانست هر لحظه تو را عذاب
دهد تا جایی که جانت به لب آید؟ آیا نمی‌توانست بر تو ظلم کند
و تا ابد تو را بیازارد! آیا خدا قدرت این کارها را نداشت؟»

مرد لحظه‌ای سکوت کرد و سپس گفت: «آری، خداوند قدرت
هر کاری را دارد.» دانا گفت: «پس چگونه می‌گویی که او مهربان
نیست؟ او با وجود آنکه به تو نیازی ندارد، به تو وعده بهشت
می‌دهد و تو را از عذابش می‌ترساند تا مبادا به آن گرفتار شوی،
حال آنکه می‌توانست همواره تو را عذاب دهد!» مرد که این
سخنان را شنید، شرمسار شد و دست به‌سوی پروردگار دراز کرد و
گفت: «پروردگارا! تو را سپاس می‌گویم که خدایی چون تو دارم
نه خدایی ظالم و ستمگر.»

جبران خلیل جبران می‌گوید: «ای عزیزان، غم مخورید زیرا
قادری متعال در این دنیای مادی هست، قادری که همه عدل است
و رحمت و عشق به بندگان.»

سراسر بخشش جانان، طریق لطف و احسان بود

اگر تسبیح می‌فرمود، اگر زَنار می‌آورد
«صابر قاسمی»

وفای به عهد در معاشرت

یکی از کلیدی‌ترین عوامل برقراری ارتباط و استمرار معاشرت بین انسان‌ها، وفای به عهد است. همچنین درک لزوم وفای به عهد، یکی از فطریات بشر محسوب می‌شود که می‌توان آن را به‌عنوان یکی از بنیادی‌ترین ریشه‌های خوشبختی بشر در نظر گرفت. وفای به عهد نه تنها برای تعالی معنوی و سعادت اجتماعی انسان ضروری است بلکه خداوند هم درک لزوم آن را به‌صورت فطری در باطن هر انسان قرار داده است. این بحث به لحاظ عام بودنش امری جهانی به حساب می‌آید؛ زیرا تمام مردم جهان از هر ملیت با هر زبان و نژاد، قادر به درک طبیعی آن هستند.

به‌عنوان مثال، هر انسانی در دوران کودکی بدون آنکه مباحث علمی و عقلی را درک کند، بر اساس فطرت طبیعی خود لزوم وفای به عهد را می‌فهمد. اگر والدین می‌خواهند فرزندان‌شان وفای به عهد را رعایت کنند، هنگامی که به کودکان وعده می‌دهند، باید به وعده خود عمل کنند.

برای مثال، اگر به کودک گفته‌اند در هنگام بازگشت به منزل، اسباب‌بازی برای او می‌خرند، حتماً به این وعده عمل کنند زیرا

کودک به این وعده والدین اطمینان دارد و تا زمانی که والدین به خانه نیامده‌اند، کودک با فکر اسباب‌بازی شاد و خرسند است و بهره‌مندی از آن هدیه را به خویشتن نوید می‌دهد اما اگر والدین به توقع فطری کودک پاسخ مناسب و به موقع ندهند، واقعاً خلاف انتظاری برای کودک پیش می‌آید که بر خلاف توقع طبیعی او است و موجبات ناراحتی وی را پدید می‌آورد و خلف‌وعده از نظر کودکان امری زشت و بد تلقی می‌شود. همان‌طور که عدم وفای به عهد، رابطه کودک و والدین را مخدوش می‌کند، اثر تخریبی هم در روابط بین دوستان و همسایگان دارد.

اهمیت لزوم وفای به عهد از منظر اسلام: در مکتب گرانسنگ اسلام، وفای به عهد از مهم‌ترین وظایف غیر قابل تخلف پیروان این آیین بر شمرده شده است و مسلمانان در همه حال، موظف به رعایت آن هستند خواه شرایط خاص باشد یا عادی، خواه طرف پیمان مسلمان باشد یا غیر مسلمان. بنابراین، جامعه اسلامی نسبت به پیمان‌های منعقد، باید وفادار باشد و مردم هم تعهدات خود را بدون کمترین مسامحه و تعلل انجام دهند، زیرا قرار است آنان با

هم با اتحاد و انسجام معاشرت کنند. اصل نخست همگرایی و همزیستی مطلوب مردم، وفای به عهد و پیمان است.
«خسرو امیر حسینی»

موزه گردی

تهران با دارا بودن مجموعه‌ای از موزه‌ها، کاخ موزه‌ها، گالری‌های متفاوت، محله‌ها، خیابان‌ها و کوچه‌های تاریخی، می‌تواند برای شهروندان تهرانی نمونه‌ای از یک سفر کوتاه‌مدت را تداعی کند. تهران بیشترین کاخ‌موزه‌های کشور را در خود جای داده که کاخ‌موزه گلستان واقع در میدان پانزده خرداد، یکی از آنها است.

قدمت این مجموعه تاریخی به زمان صفویه باز می‌گردد ولی شاهان قاجار هم در آن اقامت داشتند. کاخ گلستان که از ارگ تاریخی تهران بر جای مانده است، ۲۰۰ سال قدمت دارد و بسیار جذاب و دیدنی است. بخش‌های مختلف کاخ عبارت هستند: ایوان تخت مرمر، خلوت کریمخانی، تالار سلام، تالار آینه، تالار سفره‌خانه، تالار برلیان، عمارت خوابگاه، کاخ شمس‌العماره، عمارت بادگیر، تالار الماس، کاخ ابیض و چادرخانه. نگارخانه هم

بخشی از حوضخانه طبقه زیرین تالار سلام است که برای ارائه آثار نقاشی هنرمندان ایران در دوره قاجار اختصاص یافته بود.

ایوان تخت مرمر با ۶۵ قطعه مرمر در اندازه‌های مختلف، از دیدنی‌های کاخ گلستان محسوب می‌شود. اگر نقاشی مشهور کمال‌الملک را که از تالار آینه با تمام جزئیات آن ترسیم کرده مشاهده کنید، درمی‌یابید که چرا کمال‌الملک در بین نقاشان ایرانی تا این حد معروف شده است. مجموعه کاخ گلستان به تنهایی به اندازه همه اماکن گردشگری یک شهر، زیبایی و جاذبه تاریخی دارد. با گردش در این مجموعه، فرصت دیدار از تالار عاج را هم خواهید یافت. این تالار در زمان ناصرالدین‌شاه برای نگهداری هدایای خارجی مورد استفاده قرار می‌گرفت.

تزیینات گچبری و نقاشی تالار، بسیار جذاب و شبیه به بناهای دوره زندیه است. کاخ ابیض، از بناهای زیبای این مجموعه است که در زمان قاجار با الهام از بناهای اروپایی آن عصر ساخته شد. موزه مردم‌شناسی، بنایی دو طبقه و دربرگیرنده صحنه‌هایی از زندگی واقعی و آداب و رسوم مردم گذشته است. در ضلع شرقی مجموعه کاخ گلستان، عمارتی پنج طبقه موسوم به شمس‌العماره

واقع شده که طبقات چهارم و پنجم آن به صورت دو برج مجزا از هم است.

وقایع تاریخی زیادی در کاخ گلستان اتفاق افتاده از جمله: تاجگذاری پادشاهان قاجار از جمله مظفرالدین شاه و احمدشاه، گشایش مجلس اول در سال ۱۳۲۴ هجری قمری و تاجگذاری رضا و محمدرضا پهلوی.

«سوگل رام»

تاریخچه عصای سپید

در تداوم ارزش گذاری به عصای سپید در آمریکا، «فرانک مورفی» فرماندار ایالت میشیگان، لایحه‌ای را امضا کرد تا از ماه مارس سال ۱۹۳۷ میلادی، لایحه «دونالدشور» به قانون تبدیل شود. سال‌ها بعد یعنی در اوایل دهه ۱۹۶۰ میلادی، انجمن‌های دولتی و مؤسسات خدمات‌رسان به افراد آسیب‌دیده بینایی پیشنهاد دادند، روز ۱۵ اکتبر به عنوان «روز امنیت عصای سپید» که «هوور» آن را انتخاب کرده بود، نامگذاری و تصویب شود. پس از پیگیری‌ها و کمپین‌های دامنه‌دار، نهایتاً در ۱۶ اکتبر ۱۹۶۴ یک تصمیم مشترک در تمام ایالات متحده گرفته شد تا روز امنیت عصای سپید در هر

سال، ۱۵ اکتبر ثبت و در قانون کشور لحاظ شود. مجلس نمایندگان و سنا در محل اقامت رئیس‌جمهور آمریکا جلسه‌ای برگزار و تصویب کردند که همه ساله مراسمی در این روز، در سراسر کشور اجرا شود.

در روند تثبیت این قانون، «لیندون جانسون» اولین رئیس‌جمهور آمریکا بود که این روز را به رسمیت شناخت. در اعلامیه رئیس‌جمهوری، این روز نماد نابینایی معرفی شد. جانسون در این اعلامیه همچنین افراد دارای معلولیت بینایی را به دلیل پیگیری‌ها در کسب استقلال و عزم راسخ آنان، داشتن وقار و خود اتکایی تحسین کرد. این اعلامیه از توسعه کاربرد عصای سپید ابراز خرسندی کرد و افزود: «امروز عصای سپید در جامعه ما تبدیل به الگویی برای ارائه توانمندی فرد نابینا، تردد آسان، رضایتمندی و تعیین موقعیت فرد نابینا در جهت استقلال ایشان شده است. از سال ۱۹۶۴ تا کنون همه رؤسای جمهوری آمریکا، این روز را تکریم و بر حقوق نابینایان تأکید کرده‌اند.

«ابراهیم کر بلایی»

داروهای خواب کننده

بعضی داروها که داروهای خواب آور یا هیپنوتیک نامیده می شوند، با ایجاد اثری سست کننده روی سیستم عصبی، ما را خواب می کنند. آنها روی بخشی از مغز ما عمل می کنند که این بخش، دوره خواب و بیداری را کنترل می کند. این داروها از نظر مقدار مصرف مورد نیاز، مدت عمل آنها و میزان سلامتی، بین مقدار مصرف مفید و خطرناک آنها بسیار متفاوتند.

اثر بعضی از این داروها مثل فنوباریتون یا لومینال، بین شش تا ده ساعت است و استفاده دائمی از آنها ممکن است شخص را تا روز بعد از مصرف دارو، خواب آلود کند. اثر داروهایی مثل بوتوباریتون یا آمیتال و سومریل حدود پنج تا شش ساعت و اثر دارویی مثل پنتوباریتون یا نبوتال بین دو تا سه ساعت است و داروهای فوق العاده کوتاه اثر، مثل تیوپنتون یا پنتوتال به عنوان داروهای مقدم بر داروهای بیهوش کننده به کار برده می شوند. این داروها می توانند اثرات زیان آور داشته باشند و باید فقط زیر نظر پزشک مصرف شوند.

مصرف سیر و کاهش سرطان

تحقیقات نشان می‌دهد که ترکیبات مفید در سیر می‌تواند از تشکیل مواد سرطانزا در بدن جلوگیری کند که این اثربخشی بر روی معده و روده بیشتر است. تحقیقات دکتر جان میلز از دانشگاه پنسیلوانیا در آمریکا نشان می‌دهد، کسانی که به‌طور مرتب از سیر استفاده می‌کنند، کمتر به سرطان معده و روده مبتلا می‌شوند. بر اساس این تحقیق، مصرف پنج تا ۱۸ گرم معادل دو تا پنج قطعه کوچک از سیر خام یا پخته در هفته برای پیشگیری از سرطان مؤثر است.

مصرف سیر برای سلامت قلب نیز مفید است. ترکیبات موجود در سیر می‌تواند میزان کلسترول خون به‌ویژه کلسترول بد را کاهش دهد. این ترکیبات از تشکیل لخته خون در شریان‌ها جلوگیری می‌کند و خطر سکته قلبی را کاهش می‌دهد. بر اساس نتایج این تحقیق، مصرف سیر تازه، بهترین راه استفاده از ترکیبات مفید این گیاه محسوب می‌شود.

غلبه بر زوال عقل

محققان در مرکز مراقبت‌های درمانی «هانتز داون» در کمبریج‌شایر در انگلستان در یک برنامه جدید، تمرینات بدنی روی صندلی را به بیماران دارای زوال عقل ارائه دادند که توانست روند زندگی آنها را بهبود بخشد. این برنامه «عشق حرکت» نامیده شده که ویژگی اصلی آن، عدم تقارن دوطرفه است. عدم تقارن دوطرفه یعنی قسمت راست مغز، حرکت قسمت چپ بدن را کنترل می‌کند و بالعکس. با این تمرین که هر قسمت بدن، یک حرکت متفاوت از قسمت دیگر را کنترل می‌کند، هر نیمه مغز باید جداگانه اطلاعاتی متفاوت را پردازش کند.

تمرینات مشابهی در مراکز مراقبت‌های درمانی ژاپن انجام و توسط مؤسسه ژیمناستیک بریتانیا بازسازی شده است. از این روش برای بهبود قوه ادراک افراد و توانایی‌های عملکرد آنها استفاده شده است و می‌توان گفت که این کار، نوعی تمرین مغز است و سعی می‌کند مغز افراد را برای انجام کارهای پیچیده‌تری به کار بگیرد. تایلز مادری ۹۴ ساله مبتلا به زوال عقل است که به گفته

دخترش، این جلسات تمرینی، در زندگی ایشان بهبودی ایجاد کرده است و تایلز اکنون می‌تواند خودش غذا بخورد، به تنهایی کاغذ و قلم را بردارد و بنویسد.

زوال عقل، بر اثر از بین رفتن سلول‌های مغزی ایجاد می‌شود. تمریناتی که از آن سخن گفته شد، نمی‌تواند سلول‌های مغزی را بازسازی کند اما برخی دانشمندان می‌گویند این تمرینات کمک می‌کند بین سلول‌های سالم باقیمانده در مغز، ارتباط جدید ایجاد شود به گونه‌ای که می‌توان انتظار داشت اگر کسی هفته‌ای یک‌بار این تمرینات را انجام دهد، بعد از سه ماه تغییراتی در روند بهبودی او مشاهده شود. افراد تحت این تمرین می‌توانند نام پرستار خود را به خاطر بسپارند. نتایج یاد شده فقط از گروه کوچکی در تمرینات آزمایشی به دست آمده اما جای امیدواری است که افراد بیشتری از مبتلایان به زوال عقل، از این تمرینات بهره‌مند شوند.

«ماهنامه پیام تجربه»

بادام

بادام شیرین دارای روغن، صمغ، مواد سفیده‌ای، قند، فسفر،

آهک، منیزیم، گوگرد، پتاسیم، آهن، کلر و سدیم است. شیر بادام شیرین به همراه شکر، سرفه شدید را برطرف و حنجره را نرم و باز می‌کند و برای آسم و سینه‌پهلوی مفید است و از خونریزی‌ها جلوگیری می‌کند. خوردن بادام شیرین، سوزش ادرار را از بین می‌برد، دافع سودا، قلیایی‌کننده خون، شیرافزا و مصرف آن برای افراد مبتلا به این ناراحتی‌ها سودمند است: ناراحتی‌های اعصاب، التهاب دستگاه گوارش، التهاب روده بزرگ، زخم روده‌ها، حصه، برونشیت، سرفه، سکت، ناراحتی قلبی، لاغری و اوره.

مصرف روغن بادام شیرین همراه کتیرا و شکر موجب درمان سرفه‌های خشک، باز شدن صدا و نرم شدن روده‌ها می‌شود و به تنهایی برای مشکلات سختی ادرار، قولنج، دل‌پیچه، سنگ کلیه و مثانه، دل‌درد، بی‌خوابی و رفع عوارض مسهل‌های شیمیایی سودمند است.

بادام تلخ برای مبتلایان به آسم، طحال، ضعف چشم، جوش‌های مزمن، انسداد کبد و طحال، یرقان، ترک لب، کک‌ومک، لک سیاه، ورم سینه و درد کلیه مفید است. بادام تلخ از نظر دارویی، ارزش بیشتری نسبت به بادام شیرین دارد زیرا از آن، ماده‌ای به نام آب

بادام تلخ تهیه می‌شود که در درمان سرفه، تهوع و احساس خفگی کاربرد دارد.

مضرات: هنگام مصرف بادام دقت کنید که کهنه و فاسد نباشد زیرا مغز بادام کهنه و فاسد موجب بی‌اشتهایی، استفراغ، غش و بروز افسردگی می‌شود. درمان این ناراحتی‌ها استفراغ کردن و خوردن میوه‌های ترش است. زیاده‌روی در مصرف بادام به خصوص بادام کوبیده برای معده مضر است. افراد چاق و مبتلا به فشارخون، دیابت، سوءهاضمه و ناراحتی معده و افراد دارای روده ضعیف نباید در مصرف بادام زیاده‌روی کنند. زیاده‌روی در مصرف بادام تلخ، اثر سمی دارد و موجب ناراحتی روده و استفراغ می‌شود. زنان باردار نیز مجاز به مصرف این خوراکی نیستند.

«کاظم کیانی»

توصیه‌های گلی

*** هرگز به گیاهان خانگی، آب سرد ندهید زیرا برای ریشه‌های آنها مضر است! برای آنها از آب ولرم استفاده کنید.**

*** برگ‌های گیاهان را هر هفته با دستمال نم‌دار تمیز کنید.**

*** برای طولانی‌تر شدن عمر گل‌ها، در آب آنها کمی سرکه**

طبیعی بریزید.

*** با استفاده از اسپری‌های مو می‌توانید گل‌های طبیعی چیده شده را طوری خشک کنید که شکل و حالت و رنگ آنها تغییر نکند و ثابت بماند.**

*** اگر می‌خواهید گل‌های چیده شده تازه بمانند، ساقه آنها را با روزنامه خیس بپوشانید و در یخچال قرار دهید.**

*** اگر در ته گلدان، یک سکه مسی بیندازید، عمر گل‌های شما زیادتر می‌شود و حل کردن یک قرص آسپرین در آب گلدان، باعث دوام بیشتر گل‌های گلدان می‌شود.**

*** بعد از چند روز، آب گلدان بدبو می‌شود، اگر یک تکه زغال در آب گلدان بیندازید، از بوی بد آن جلوگیری می‌کند.**

*** اگر می‌خواهید گل‌های شما تا آمدن میهمان‌ها تر و تازه و شاداب بماند، در انتهای ساقه آنها دستمال مرطوبی ببندید و درون یخچال بگذارید.**

*** با گل‌ها مهربان باشید و هنگام دسته کردن، آنها را محکم به هم نیچید زیرا شدت عمل در این مورد، عمر گل را کوتاه می‌کند.**

*** شاخه گل‌ها را بلند بگیرید و هنگام چیدن گل از ساقه، این کار را به آرامی و تا حد امکان به وسیله قیچی مخصوص انجام دهید.**
«فرح کلانی مقدم»

خوش خنده

☺ معلم: «جواد، بگو ببینم اگر بگویم محمود و جعفر، تقی را زدند؛ این جمله، چطور جمله‌ای است؟» جواد: «آقا اجازه! این جمله، نامردی است چون دو نفر ریختند سر یک نفر!»

☺ سعید: «محمود، من هر وقت تو را می‌بینم، یاد احمد می‌افتم!» محمود: «ولی من با احمد هیچ شباهتی ندارم!» سعید: «درست است شباهت ظاهری ندارید ولی هر دوی شما ده‌هزار تومان به من بدهکار هستید.»

☺ معلم: «ایرج، اولین سلسله‌ای که در ایران تشکیل شد، چه سلسله‌ای بود؟» ایرج: «آقا اجازه، سلسله جبال البرز!»

☺ اولی: «پدرم همیشه موقع کار کردن سوت می‌زد.» دومی: «معلوم است آدم شوخ و زنده دلی است!» اولی: «نه، خیلی هم جدی است! پدرم مأمور راهنمایی و رانندگی است.»

☺ اولی: «من دوستی دارم که می‌گوید پدرِ پدرِ پدرِ پدرِ بزرگ خودش را دیده است!» دومی: «این غیر ممکن است، حتماً دروغ می‌گوید.» اولی: «نه، دروغ نمی‌گوید؛ فقط زبانش می‌گیرد!»

☺ در یک خیابان تنگ و باریک، دو اتومبیل روبه‌روی هم قرار گرفتند و هیچ کدام حاضر نشدند عقب بروند. راننده اولی برای اینکه نشان بدهد خیال عقب رفتن ندارد، شروع کرد به خواندن روزنامه. در این هنگام راننده دومی سرش را از پنجره اتومبیل بیرون آورد و گفت: «آقا، بی‌زحمت جدولش را بدهید من حل کنم!»

☺ مدیر مؤسسه به متقاضی کار گفت: «پس شما مایلید در مؤسسه ما مشغول کار شوید؟» متقاضی: «بله، البته.» مدیر: «شما ضامن هم دارید؟» متقاضی: «بله، البته ولی دو ماه و ده روز دیگر می‌آید!» مدیر: «پس ضامن شما در سفر هستند؟» متقاضی: «نه قربان، دزدی کرده بردنش زندان، تا دو ماه و ده روز دیگر آزاد می‌شود!»

☺ قاضی در دادگاه به متهم گفت: «ای گمراه! ای که همیشه به راه کج می‌روی! در راه راست چه بدی دیده‌ای؟» متهم با شرمندگی گفت: «یک پلیس گردن کلفت را!»

اطلاعیه

مشترکان گرامی که خواهان دریافت تقویم سال آینده هستند، این موضوع را در قالب پیام به دفتر ماهنامه اطلاع دهند. با توجه به گرانی شدید کاغذ در سال جاری، هزینه تقویم به زودی به اطلاع دوستان عزیز می‌رسد.



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3658

از جاذبه‌های گردشگری در زمستان

استان هرمزگان، شهرستان بندر خمیره، روستای نیمه‌کاره، چشمه آبگرم سیاهکش

Managing Director: Nasrin Ayazi
Address: P.O. BOX 17775/155 Tehran
Fax: +9821 33502466
Cell Phone: +98 912 307 0378
Website: www.boshra.ir

پست‌مکان: تهران، پ.م.خ. ۱۷۷۷۵/۱۵۵
تلفن: ۰۲۱-۳۳۵۰۲۴۶۶ / ۰۲۱-۳۳۵۱۱۱۱۲
تلفن همراه: ۰۹۱۲ ۳۰۷۰۳۷۸
ایمیل: boshra@boshra.ir

موضوع: گردشگری و طبیعت
موضوع: گردشگری و طبیعت
موضوع: گردشگری و طبیعت
موضوع: گردشگری و طبیعت