بشری

علمی ، فرهنگی ، اجتماعی ، ورزشی

شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3658 • فروردین ۹۸ • شماره ۱۷۳

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه

شاد و امیدوار بخوانید

مهربانی، ژن خوب ایرانی! ۲
انس با منبع نور ۴
بهار، اتفاق نیست!..... ۷
قطره عسل ۷
بدین شایستگی جشنی ۸
تغییر نگرش ۹
یاقوت سخن..... ۱۰
به هدف چشم بدوزید! ۱۲
این‌گونه استراحت کنید! ۱۴
ملاقات مهم امیلی ۱۶
سلام کردن و دست دادن ۱۸
انعام پنج دلاری ۲۱
هجیج و مردم خودکفا..... ۲۲
تورم مفاصل آسیب دیده ۲۳
علت درد کَت و کول..... ۲۴
دیابتی‌ها و خطر افسردگی ۲۶
پونه..... ۲۸
به جنگ لکه‌ها برویم ۳۰
فروردین شاد ۳۲

مهربانی، ژن خوب ایرانی!

هر سال با فرا رسیدن تعطیلات نوروز، خیل عظیم مسافران همچون رودی خروشان در جاده‌های کشور به حرکت درمی‌آیند و هر یک بر اساس علاقه و سلیقه خود، شهر یا استان خاصی را به عنوان مقصد سفر انتخاب می‌کنند. در آخرین روزهای اسفند سال گذشته و در حالی‌که سیلی از خودروهای مسافران نوروزی، جاده‌ها را پوشانده بود، باران که در لطافت طبعش ملال نیست، تقریباً تمام استان‌های کشور را در بر گرفت و نعمتی که زمین خشکیده ایران سال‌هاست در عطش آن می‌سوزد، به‌دلیل برخی کم‌کاری‌ها، سوء مدیریت‌ها و بی برنامگی‌ها برای عده‌ای از هموطنان عزیزمان به نقمت تبدیل شد و خانه، محل کار و معیشت آنان را به همراه آرزوهای زیبایشان با خود برد.

کسانی که باید مانند سایر هموطنان خود، سرگرم به در کردن خستگی یکسال تلاش معاش می‌شدند، کشتی خانواده‌شان به گِل نشست و نوروزشان به غم‌روز تبدیل شد اما صدای آه دردناک و دود دل سوخته آنان به‌سرعت به گوش و چشم همگان رسید و

آن‌گونه که سنت و عادت ایرانیان با غیرت و مهربان است، هر یک از استان‌های سیل‌زده سریعاً بـه ایرانـی کوچـک امـا سراسـر جنب‌وجوش و تلاش تبدیل شدند. کسانی که هر سال با خـانواده خود عازم گوشه‌ای از این سرزمین پهناور می‌شدند، امسال بـار و بنه سفر خود را در استان‌های سیل‌زده بر زمین گذاشتند. این بار و بنه چیزی نبود مگر آب محبت، نـان نیکوکـاری و اجـاق گـرم همدردی!

همان‌گونه که سیل بهار امسال طی چند دهه گذشـته بی‌سـابقه بود، سیل عواطف انسانی و نوع‌دوستی ایرانیان هم منحصر به‌فرد و مثال زدنی شد. اگرچه مساحت مناطق سیل‌زده، وسیع و حجـم تخریب و زیان‌های مالی مردم بسیار بالا بود امـا سـرعت عمـل، شجاعت، وحدت، همکاری و فعالیت‌های دسته‌جمعی مردم در این مناطق نیز به همان اندازه گسترده و قابـل توجـه بـود. انسـان باشرافت و بزرگوار ایرانی، همواره و در هـر شـرایط و زمـان و مکانی، مصداق عینی و ملموس بیت «چـو عضـوی بـه‌درد آورد روزگار....دگر عضوها را نماند قرار» بوده و هست!

ما ایرانی‌ها در مقایسه با مردم بسیاری از کشورها یک ژن بسیار خوب داریم و نباید اجازه دهیم ناملایمات روزگار و احیاناً کج‌رفتاری برخی انسان نمایان بی‌عاطفه و بدخواه، این ژن خوب ما را زیر غبار بی‌تفاوتی و بی‌اعتنایی دفن کند. این ژن خوب، چیزی نیست جز مهر انسانی و احساس مسئولیت در قبال نوع بشر که با گوشت و خون ما عجین شده و حتی با مرگ فیزیکی هم از ما گرفته نمی‌شود و اهدای عضو، نماد عملی این حقیقت است. مراقب باشیم ویروس‌ها و میکروب‌هایی که به شکل برخی اخبار دروغ و شایعات بی پایه و اساس از طریق فضای مجازی به‌سوی این ژن خوب هدف‌گیری و شلیک می‌شود، به قلب پاک ما اصابت نکند و عواطف زلال و چشمه محبت ما را گل‌آلود نکند.

«سپیدار»

انس با منبع نور

در حالی‌که به اعتراف علما و صاحب‌نظران ادیان آسمانی، قرآن یک دستورالعمل جامع و کامل برای زندگی بشر تا پایان جهان هستی است، عده‌ای از معاندان به این باور رسیده‌اند که اگر بتوانند قرآن‌کریم را از زندگی مسلمانان خارج یا دست کم نقش

آن را کم‌رنگ کنند، می‌توانند مانع بهره‌مندی بشر از نعمت و برکات این کتاب با عظمت و رهنمودهای خاتم‌انبیا شوند. متأسفانه آن اندازه که مخالفان کینه‌توز اسلام و مسلمین با قرآن‌کریم آشنا هستند، ما که خود را پیرو تعالیم روشنگر آخرین حلقه زنجیره رسالت و اهل‌بیت ایشان می‌دانیم، نه تنها از مفاهیم والای آیات قرآن آگاهی نداریم بلکه بسیاری از ما حتی قادر به قرائت صحیح این آیات هم نیستیم.

نخستین وظیفه ما در قبال امانت گرانبهایی که خداوند برای راهنمایی بشر در زندگی فرستاده، آشنایی با ظاهر آیات و سوره‌ها و کسب آگاهی از مفاهیم ژرف آنهاست تا بتوانیم حملات مداوم مدعیان روشنفکری به این کتاب مظلوم و مورد غفلت واقع شده را دفع کنیم.

خوانندگان قدیمی ماهنامه بشری حتماً به‌خاطر دارند که ۹ سال پیش، مبحث جدید و مبارکی در این نشریه تحت عنوان «فضیلت قرائت سوره‌های قرآن‌کریم» گشوده شد و با لطف و عنایت الهی و به برکت کلمات نورانی کتاب وحی، در پایان سال گذشته، ذکر فضیلت قرائت سوره‌های قرآن با سوره‌های فلق و ناس به پایان

رسید. به یاری پروردگار بر آن شدیم در سال جدید بـه میمنـت فرارسیدن ماه‌های سه‌گانه بهار معنویت یعنـی رجـب، شـعبان و رمضان‌المبارک، انس خود با کتاب وحی را از جنبه دیگـری پـی بگیریم. این‌بار می‌خواهیم از باغ پرثمر علوم قرآنی، میوه‌هایی در حد بضاعت و لیاقت خود بچینیم و در طبقی از اخلاص و احترام به پیشگاه شما عزیزان تقدیم کنیم به این امید که همگـام و همـراه یکدیگر در طریقی گام برداریم که چراغ‌های روشنگر آن، آیـات نورانی قرآن کریم است و فرشتگان مقرب، صف بـه صـف در دو طرف این جاده ایستاده‌اند تا دعاگو و ثناخوان قاریان و حافظـان کلام وحی باشند.

بر همین اساس، در ماه‌های آینده با مباحثی از قبیـل وحـی و انواع آن، سوره‌های مکی و مدنی، فواتح سوره‌ها، نزول قـرآن، اسباب و شأن نزول آیات، اعجاز قرآن، تفسیر و تأویل و انواع آنها آشنا می‌شویم و از آفریننده قرآن می‌خواهیم قلـب و دل مـا را لایق درک کلام خود و ما را در زمره خادمان و منتشر کننـدگان پرتوهای آیات نور در جهان قرار دهد.

بهار، اتفاق نیست!

بهار اتفاقی نیست که در تقویم و روی کاغذ رخ دهد! بهار قصه‌ای نیست که در گوشی‌های تلفن همراه با پیامک‌های نوروزی، هزاران بار دست به‌دست شود! بهار اتفاقی است که در دل‌ها، زندگی و رفتار افراد رخ می‌دهد! هیچ درختی پیام تبریک نوروز برای کسی نمی‌فرستد! می‌شکفد، جوانه و شکوفه می‌دهد، سبز می‌شود و ما آگاه می‌شویم که بهار فرا رسیده است! درختی که از شاخه‌هایش برف و یخ قندیل‌های زمستانی آویزان است، اگر هزاران برگ تقویم بهار به‌خود بیاویزد، کسی باور نمی‌کند بهار شده! ما هم باید مانند طبیعت، بهار شویم اما نه بهار تقویمی بلکه بهار روح و جان به گونه‌ای که اگر کسی تنها به چهره ما نگاه کرد، یقین کند بهار روح‌بخش و جانفزا فرا رسیده!

قطره عسل

قطره عسلی روی زمین افتاد. مورچه آمد و از آن چشید. می‌خواست برود اما مزه عسل برایش جالب بود! پس برگشت و دوباره از عسل چشید. باز عزم رفتن کرد اما احساس کرد فقط

چشیدن، کفایت نمی‌کند. تصمیم گرفت خود را در عسل بیندازد و بیشتر از آن لذت ببرد. مورچه در عسل غوطه‌ور شد و لذت برد اما دیگر نتوانست از آن خارج شود! پاهایش به زمین چسبید و تـــوان حرکت نداشت. آن‌قدر در این حالت ماند تا عاقبـــت مـــرد. دنیـــا چیزی نیست جز قطره بزرگی از عسل! آنکه به چشیدن مقدار کم آن بسنده کند، نجات می‌یابد و آنکه در دنیا غرق شـــود، هـــلاک می‌شود!

بدین شایستگی جشنی

ز باغ ای باغبان ما را همی بوی بهار آید
کلید باغ ما را دِه که فردامان به‌کار آید
کلید باغ را فردا هزاران خواستار آید
تو لختی صبر کن چندان که قمری بر چنار آید
چو اندر باغ تو بلبل به دیدار بهار آید
تو را مهمان ناخوانده به روزی صد هزار آید
کنون گر گلبنی را پنج شش گل در شمار آید
چنان دانی که هر کس را همی زو بوی یار آید

بهار امسال پنداری همی خوش‌تر ز پار آید
وزین خوش‌تر شود فردا که خسرو از شکار آید
بدین شایستگی جشنی، بدین بایستگی روزی
ملک را در جهان هر روز، جشنی باد و نوروزی

«فرخی سیستانی»

تغییر نگرش

در کشور ژاپن مرد ثروتمندی زندگی می‌کرد که از درد چشم، خواب نداشت و برای مداوای این درد، انواع داروها را مصرف کرد اما نتیجه‌ای نگرفت. پس از مشاوره فراوان با پزشکان و متخصصان متعدد، به این نتیجه رسید که باید درمان دردش را نزد یک راهب دانا و معروف پیدا کند. راهب پس از معاینه، به او پیشنهاد کرد که برای مدتی تنها به رنگ سبز نگاه کند.

مرد پس از بازگشت از نزد راهب، به تمام مستخدمان خود دستور داد با خرید چندین قوطی رنگ سبز، خانه و تمام وسایل موجود در آن را به رنگ سبز درآورند. پس از مدتی رنگ ماشین، لباس اعضای خانواده، روپوش مستخدمان و هر آنچه به چشم می‌آمد، به سبز و ترکیبات آن تغییر کرد و البته چشم‌درد

صاحب‌خانه هم تسکین یافت.

مرد ثروتمند برای تشکر از راهب، وی را به منزلش دعوت کرد. راهب که با لباس نارنجی به منزل او وارد شده بود، متوجه شد که باید لباسش را عوض و خرقه‌ای سبز بر تن کند. او چنین کرد و وقتی به حضور بیمارش رسید، پرسید آیا چشم‌دردش تسکین یافته یا خیر؟ مرد تشکر کرد و گفت: «بله، اما این گران‌ترین درمانی بود که تا کنون انجام داده‌ام.» راهب با تعجب گفت: «اما درست برعکس شما، این ارزان‌ترین نسخه‌ای بود که تا کنون تجویز کرده‌ام! برای مداوای چشم‌درد کافی بود تنها عینکی با شیشه سبز می‌خریدی تا نیازی به این‌همه خرج نباشد.»

نتیجه **تغییر دنیا، کار احمقانه‌ای‌است، اما تغییر نگرش، ارزان‌ترین و مؤثرترین کار است. آسان بیندیش، راحت زندگی کن!**

«امیررضا آرمیون»

یاقوت سخن

*** کردار نیکو، از بلندی همت خبر می‌دهد.**

*** وجدان، خدای حاضر در انسان است.**

❊ سلامتی، تاجی است بر سر انسان سالم که فقط بیمـــاران آن را می‌بینند.

❊ هرکس بیشتر توان مجازات کردن دیگران را دارد، عفـــو از او پسندیده‌تر است.

❊ دعا نکنیم بارهایمان سبک‌تر شود، دعا کنیم شانه‌هایمان قوی‌تر شوند.

❊ ریشه تمام ترس‌های ما عدم اطمینان به خودمان است.

❊ بزرگ‌ترین آزمایش شجاعت روی زمین، تحمل شکست بدون از دست دادن روحیه است.

❊ تو نمی‌توانی سرنوشت را یکشبه تغییر بدهی اما می‌توانی یکشبه مسیرت را تغییر دهی.

❊ دروغ مثل برف است که هرچه آن را بغلتانید، بزرگ‌تر می‌شود.

❊ تا وقتی به‌قدرت نرسیده‌ای، مطیع باش و چون به آن رسیدی، متواضع باش!

❊ سرنوشت هر کسی را شخصیت او تعیین می‌کند.

❊ اگر بازیگر زندگی خود نباشی، بازیچه آن می‌شوی.

❊ چه بسا آنچه امروز از آنِ توست، آرزوی فردای تو باشد.

❊ خواستن و دانستن مهم نیست، تنها عملکرد است که اهمیت دارد.

❊ پله‌های موفقیت را بالا بروید وگرنه پله موفقیت دیگران می‌شوید.

❊ انسان از شکست‌هایش بیش از موفقیت‌هایش درس می‌گیرد.

❊ بخیل‌ترین مردم کسی است که در سلام کردن، بخل بورزد.

❊ خشم مانند اسیدی است که به ظرف محتوی خود بیشتر آسیب می‌رساند تا به کسی که به طرفش پاشیده می‌شود.

❊ کمتر قرض بگیر تا آزاده باشی.

❊ هرکه به دانش از دیگران پیش است، قیمتش از دیگران بیش است.

❊ محبت، همه چیز را شکست می‌دهد و خود شکست نمی‌خورد.

«گردآوری، ایران پرنده»

به هدف چشم بدوزید!

جزیره کاتالینا در ۲۱ مایلی ساحل کالیفرنیا قرار دارد. بسیاری از اهالی کالیفرنیا بارها و بارها تصمیم گرفته‌اند که شناکنان خودشان را به جزیره برسانند. در چهارم جولای سال ۱۹۵۲ میلادی،

فلورانس چادویک مصمم شد این فاصله را شنا کند. کارش را به‌خوبی آغاز کرد و پیشرفت قابل ملاحظه‌ای داشت اما ساعاتی بعد، خستگی بر او غلبه کرد و هوا نیز سرد شد. فلورانس مقاومت کرد اما ۱۵ ساعت بعد، در حالی‌که به شدت خسته شده بود و از فرط سرما می‌لرزید، خواست که او را از آب بیرون بکشند.

وقتی حالش خوب شد، متوجه شد که تنها نیم‌مایل با ساحل جزیره فاصله داشته است! فلورانس معتقد بود اگر مِه مانع دید او نمی‌شد، خیلی راحت می‌توانست خود را به ساحل برساند. او سوگند خورد که این ناکامی، آخرین شکست او باشد. تمرین را از سر گرفت و دو ماه بعد، دوباره همان مسیر را شنا کرد.

این‌بار هم اتفاقات گذشته تکرار شد، فلورانس خسته شد و مه جلوی دیدش را گرفت اما او با ایمان و اعتقاد محکم، به‌کار خود ادامه داد و تصویری از خشکی را در ذهنش ترسیم کرد. فلورانس می‌دانست که جایی در آن‌سوی مه، جزیره کاتالینا قرار دارد. سرانجام موفق شد و به‌عنوان اولین زنی شناخته شد که تا کاتالینا شنا کرده است. او حتی توانست رکورد مردان در این شنا را بشکند و دو ساعت زودتر به ساحل برسد.

اصل موفقیت وقتی هدفی را برمی‌گزینید، برای رسیدن به آن از هیچ تلاشی فروگذار نکنید. حتی زمانی که از نظر جسمی و روحی خسته می‌شوید، باز هم به تلاش خود ادامه دهید و چالش‌های پیش‌رو را یکی پس از دیگری از سر راه خود بردارید. تصویری شفاف و روشن از اهداف‌تان ترسیم کنید و راه‌های رسیدن به آنها را بشناسید. هرگز تسلیم مشکلات نشوید، بی‌امان بر آنها بتازید و مطمئن باشید که پیروز خواهید شد.

«مرجان توکلی»

این‌گونه استراحت کنید!

شب فرنی بخورید جوی‌دوسر بیش از هر غذای دیگری به داشتن خواص آرامبخش معروف است. یک بشقاب فرنی با جو و شیر، بهترین غذای قبل از خواب است.

یک ساعت بیشتر یا کمتر عده‌ای از مردم وقتی شب دراز می‌کشند و خوابشان نمی‌برد، احساس کمبود می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهد که ۶ یا ۷ ساعت خواب خوب، مؤثرتر از ۸ یا ۹ ساعت غلت‌زدن در رختخواب است زیرا کیفیت خواب مهم‌تر از

کمیت آن است. بنابراین، یکی دو ساعت کم‌خوابی، مشکل بزرگی نیست.

برای صبحانه شکلات بخورید بعضی افراد زندگی بدون شکلات را تحمل نمی‌کنند و برخی دیگر زندگی بدون کولا را. اگر مجبورید محرک‌هایی نظیر شکلات، کولا و قهوه مصرف کنید، سعی کنید قبل از ناهار باشد. مصرف حتی مقدار کمی از این مواد در اواخر روز، ممکن است موجب بی‌خوابی در شب شود.

تنهایی مشکل نیست سکوت شب، احساس تنهایی را چندین برابر می‌کند. پادزهر تنهایی، راحت بودن و لذت بردن از تنها بودن است. ممکن است به‌نظر برسد این‌کار نیاز به تلاش زیادی دارد اما زمانی که این تغییر نگرش در شما به‌وجود آمد، متوجه می‌شوید که چه همدم خوبی برای خودتان هستید.

به مغز خود رجوع کنید یکی از وظایف مغز، تولید ملاتونین است. این ماده شیمیایی که به‌صورت قرص هم یافت می‌شود، دمای بدن را کاهش می‌دهد و خواب‌آور است و احساس گیجی

بعد از پرواز را درمان می‌کند اما مانند همه خواب‌آورها حتی خواب‌آورهای طبیعی، باید با مشورت پزشک مصرف شود.

«سپیده خلیلی»

ملاقات مهم امیلی

ظهر یک روز سرد زمستانی، وقتی امیلی به خانه برگشت، پاکت نامه‌ای را پشت در خانه دید. امیلی نامه را باز کرد، داخل آن نوشته شده بود: «امیلی عزیز! عصر امروز به خانه تو می‌آیم تا تو را ملاقات کنم. با عشق، خدا!»

امیلی همان‌طور که با دستان لرزان نامه را روی میز می‌گذاشت، با خود فکر کرد که چرا خدا می‌خواهد او را ملاقات کند؟ او که آدم مهمی نبود؟ در همین فکر بود که ناگهان متوجه شد در خانه چیزی برای پذیرایی از خدا ندارد. نگاهی به کیف خود انداخت، تنها پنج‌دلار در آن بود. با این حال، به‌سمت فروشگاه رفت، یک قرص نان و دو بطری شیر خرید.

وقتی از فروشگاه بیرون آمد، برف سنگینی در حال باریدن بود. او که عجله داشت زودتر به‌خانه برگردد، زن و مرد فقیری را دید

که از سرما می‌لرزیدند. مرد به او گفت: «خانم! ما خانه و پـــولی نداریم، بسیار سردمان است و گرسنه هستیم. آیا امکان دارد به ما کمک کنید؟» امیلی جواب داد: «متأسفم، من دیگر پولی نـــدارم و این نان و شیر را هم برای میهمان خریده‌ام.» مرد گفت: «مشکلی نیست خانم! متشکرم.» سپس دستش را روی شانه همسرش گذاشت و به راه خود ادامه دادند.

در حالی‌که مرد و زن از امیلی دور می‌شدند، او درد شدیدی را در دلش احساس کرد. به‌دنبال آنها دوید و گفت: «آقـــا، خـــانم! خواهش می‌کنم صبر کنید!» وقتی به آن دو رسید، سبد غذا را به آنها داد و بعد کت خود را درآورد و روی شانه‌های زن انداخت. مرد از او تشکر و برایش دعا کرد.

وقتی امیلی به‌خانه بازگشت، یک لحظه ناراحت شد چون قـــرار بود خدا به ملاقاتش بیاید و او چیزی بـــرای پـــذیرایی نداشـــت. همان‌طور که در را باز می‌کرد، پاکت دیگری جلوی در دید. نامه را برداشت و باز کرد، در آن نوشته بود: «امیلی عزیز! از پذیرایی خوب و کت زیبایت متشکرم! با عشق، خدا.»

خداوند فرموده هر کمک کوچکی که در حق بندگانش می‌کنیم، گویی که به او کمک کرده‌ایم. بـــرای آنکـــه شخصـــی را دوســـت بدارید، ابتدا باید خدا را در چهره او ببینید.

کسی این میان گوی دولت ربود

که در بند آسایـــش خلـــق بود

«صابر قاسمی»

سلام کردن و دست دادن

آداب سلام کردن رسول‌اکرم(ص) فرمودند: «ســـلام کـــردن مستحب است ولی جواب آن واجب.» حتی در حال نماز اگر کسی به انسان نمازگزار سلام کند، واجب است جواب او را بدهـــد. آن حضرت همچنین فرمودند: «نزدیک‌ترین مردم به خدا و رســـولش کسی است که با سلام، آغاز گفتار کند.» بنابراین، ســـلام کـــردن، نقطه آغازین ارتباط انسانی است.

☸ هر تازه وارد باید به جمع حاضـــر ســـلام کنـــد. بهتـــر اســـت کوچک‌ترها به بزرگ‌ترها سلام کنند ولی پیشقدمی بزرگ‌ترها در سلام کردن، نشان‌دهنده پیروی آنان از پیامبر(ص) و درسی عملی برای کوچک‌ترها است.

❁ در صورتی که آقایان کلاه به‌سر داشته باشند، هنگام سلام و احوالپرسی باید آن را از سر بردارند.

❁ هنگام سلام کردن، بهتر است نام طرف مقابل نیز بیان شود: «سلام آقای ...»

❁ معمولاً آقایان به خانم‌ها و افراد دارای رتبه پایین‌تر در یک اداره یا مرکز آموزشی و نظامی به رتبه بالاتر سلام می‌کنند. هنگامی که سوار اتوبوس، تاکسی یا هر وسیله نقلیه عمومی می‌شوید، با لبخند به راننده سلام کنید و هنگام حضور در فروشگاه یا هر مرکز ارائه خدمات، به مسئولی که پاسخگوی شماست، سلام کنید.

❁ هنگام سلام کردن، صحیح نیست سیگار به لب یا دست‌ها در جیب باشد.

❁ سلام هنگامی مؤثر است که همراه با نگاه چشم باشد.

آداب دست دادن **یکی دیگر از نمادهای برقراری ارتباط بین انسان‌ها، دست دادن به همدیگر است. دست دادن از دیرباز نشانه هم‌پیمانی، وحدت و بیعت کردن بوده و هست. این عمل هم ریشه**

روانشناختی دارد و هم جزو باورها و ارزش‌های جوامع بشری به‌خصوص ایرانیان بوده است.

☸ معمولاً بزرگ‌ترها (چه از جنبه سنی و چه از جنبه رتبه‌ای) باید در دست دادن پیشقدم شوند.

☸ هنگام دست دادن باید به صورت شخص مقابل نگاه کرد و با لبخند و کمی خم کردن سر، اظهار خوشحالی کرد.

☸ وقتی شخصی وارد جایی می‌شود که جمع زیادی نشسته‌اند، با بالابردن دو دست خود، عرض ادب عمومی می‌کند و از دست دادن با تک تک افراد پرهیز می‌کند.

☸ اگر در دستان طرف مقابل پاکت، کیف، پرونده یا هر چیز دیگری هست، نباید دست خود را برای دست دادن به سمتش دراز کنید.

☸ هنگام دست دادن نباید بیش از حد معمول، دست طرف مقابل را فشرد.

☸ هنگام خداحافظی از یک جمع، دست دادن با همه لازم نیست، فقط با یک معذرت‌خواهی، خداحافظی کنید.

❁ دست دادن با دستکش برای آقایان مناسب نیست. در صورتی که آقا عذر موجهی دارد یا بیرون آوردن دستکش زمان زیادی طول می‌کشد، باید به طرف مقابل بگوید: «ببخشید که با دستکش دست دادم».

❁ دست دادن با دستکش برای خانم‌ها هیچ اشکالی ندارد.

❁ هنگام دست دادن نباید فاصله با طرف مقابل، آن‌قدر زیاد باشد که او مجبور به خم کردن بدن شود.

❁ معمولاً هنگام ورود میهمان، میزبان در دست دادن پیشقدم می‌شود و هنگام خداحافظی باید میهمان آغازگر باشد.

❁ موقع دست دادن در محافل دیپلماتیک یا مراکز نظامی، باید بی‌حرکت یا اصطلاحاً «خبردار» ایستاد. این‌گونه عرض ادب در مقابل بزرگ‌ترها هم امری پسندیده است ولی در محافل دوستانه یا خانوادگی و صمیمی، نباید خبردار ایستاد.

«خسرو امیرحسینی»

انعام پنج دلاری

بیل‌گیتس،مدیر شرکت ماکروسافت، بعد از خوردن غذا در یک رستوران، پنج دلار به‌عنوان انعام به پیشخدمت داد اما پیشخدمت

ناراحت شد. گیتس که متوجه ناراحتی او شده بود، گفت: «چه اتفاقی افتاده؟» پیشخدمت گفت: «متعجب شده‌ام به این دلیل که در میز کناری، فرزند شما ۵۰ دلار به من انعام داد اما شما که پدر او و پولدارترین انسان جهان هستید، فقط پنج دلار انعام می‌دهید!» گیتس لبخند زد و جواب پرمعنایی به او داد: «او فرزند پولدارترین مرد جهان است ولی من پسر یک نجار ساده هستم!» هرگز گذشته خود را فراموش نکنیم زیرا بخشی از زندگی و شخصیت ماست!

هجیج و مردم خودکفا

روستای هجیج در ۲۵ کیلومتری شهرستان پاوه را شاید بتوان یکی از شگفت‌انگیزترین روستاهای جهان دانست زیرا دارای یک مجموعه خیابان نیم‌دایره و ساختمان‌های یک طبقه ردیفی است که رو به دره عمیق و رودخانه زیبای سیروان ساخته شده است. تمام خانه‌های این روستا از سنگ و اغلب به‌صورت خشکه‌چین و پلکانی ساخته شده، به‌گونه‌ای که پشت‌بام هر خانه، حیاط خانه بالایی محسوب می‌شود.

از ویژگی‌های منحصر به‌فرد ساکنان این روستا، خودکفـــایی در تأمین تمامی مایحتاج روزانه است.از گیوه بافی که پاپوش مردم مناطق کردنشین است گرفته تا بافت لباس‌های ســـنتی از پشـــم و رنگ‌های طبیعی و تهیه خوراکی‌های مختلـــف و ســـایر ملزومـــات زندگی، توسط اهالی انجام می‌شود. روستای پلکانی هجـــیج بـــا کوه‌های سنگی، مناظر سرسبز، چشمه‌های خروشان و مســـیر پـــر پیچ‌وخم، ویژگی‌هایی دارد که چشم هر بیننده‌ای را خیره می‌کند.

«سوگل رام»

تورم مفاصل آسیب‌دیده

تورم یک مفصل آسیب‌دیده مثل زانو یـــا مـــچ پـــا پـــس از تکثیـــر سلول‌های معمولی برای محافظت از قسمت صدمه دیـــده ایجـــاد می‌شود. همچنین مقداری خونریزی داخلی در ناحیه صدمه دیده اتفاق می‌افتد. افزایش ناگهانی سلول‌ها «هایپر پلاشـــیا» نامیـــده می‌شود.

تورم‌ها به دو گروه اصلی تقسیم می‌شوند: تومورهای کـــاذب و تومورهای واقعی. تورم‌های التهابی که بعد از صدمه دیدن مفصل ظاهر می‌شوند، متعلق به گروه اول هستند. این گروه کوفتگی‌ها،

کبودی اطراف محل آسیب‌دیده، پیچیدگی‌ها، رگ‌به‌رگ شدن‌ها، شکستگی‌ها و تورم‌های عفونی مثل جوش‌ها، دمل‌ها و آبسه‌ها را در بر می‌گیرد. تورم مفاصل را می‌توان با استفاده از حوله‌های سرد و کیسه‌های یخ کاهش داد. از باندهای محکم نیز برای محافظت مفصل آسیب‌دیده استفاده می‌شود.

تومورهای واقعی، از توده‌های بافت تشکیل شده‌اند. این بافت‌ها از سلول‌های بدن که قبلاً وجود داشته‌اند، به‌وجود می‌آیند و بزرگ می‌شوند. بعضی از این تومورها، سلول‌های معمولی دارند که گاهی بی‌خطر و خوش‌خیم و گاهی هم مضر و بدخیم هستند. در برخی دیگر از تومورها سلول‌ها کمی با سلول مولد اصلی‌شان متفاوتند و معمولاً خطرناکند.

«محمد و محمدرضا شمس»

علت درد کَت و کول

شاید پس از یک‌روز خسته‌کننده و انجام کارهای سنگین- به‌خصوص که تازه ایام خانه تکانی را پشت سر گذاشته‌اید—، درد عضله سراغ‌تان بیاید یا پس از چند ساعت ورزش و شنا احساس

کنید که درد ماهیچه‌ها شما را کلافه می‌کند. اصلی‌ترین دلایل احساس کوفتگی و دردهای عضلانی از این قرار هستند:

کمبود ویتامین D **پزشکان توصیه می‌کنند برای فرار از دردهای ماهیچه‌ای، بیشتر آفتاب بگیرید و اجازه دهید نور خورشید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، ویتامین D بدنتان را تأمین کند زیرا کمبود ویتامین D باعث درد استخوان‌ها و دردهای عضلانی می‌شود و تجربه احساس ناخوشایند کوفتگی به دلیل کمبود همین ویتامین در بدن است. تا زمانی که نور خورشید اثر واقعی‌اش را روی بدن شما بگذارد، چاره‌ای جز استفاده از مکمل‌های ویتامین D ندارید. به گفته متخصصان، با ورزش روزانه هم می‌توانید چنین خدمتی را به بدنتان بکنید.**

کمبود آهن **کمبود شدید آهن گرچه بیشتر در زنان بروز می‌کند اما می‌تواند آقایان را هم مبتلا کند. اگر می‌خواهید با این دردها مبارزه کنید، باید خوراکی‌هایی مانند آجیل، لوبیا، اسفناج، ماهی، تخم‌مرغ و قارچ مصرف کنید و با مصرف بیشتر گوشت قرمز، فقر آهن بدنتان را جبران کنید.**

استرس وقتی هورمون استرس در بدن ترشح می‌شود، ماهیچه‌ها در حالت آماده‌باش قرار می‌گیرند و بر اساس یک واکنش طبیعی، منقبض می‌شوند، قدرتشان را جمع می‌کنند و آماده جنگ می‌شوند. در صورتی‌که با جنگی روبه‌رو نشوند، تنها حالت انقباض و درد بعد از آن را تجربه می‌کنند. اغلب برای رها شدن از این استرس، باید از تکنیک‌های تمدد اعصاب استفاده کرد و بیشتر از گذشته، ویتامین‌های گروه B را مصرف کرد.

دوش آب‌سرد گرچه اغلب افراد فکر می‌کنند با گرفتن دوش آب‌گرم بعد از ورزش، ماهیچه‌هایشان را آرام می‌کنند اما واقعیت این است که این اقدام می‌تواند درد ماهیچه‌ها را چند برابر کند. در این شرایط، دوش آب‌سرد بر خلاف آب‌گرم می‌تواند سرعت گردش خون در بدن را کاهش دهد و باعث کاهش گرفتگی‌ها و دردهای عضلانی شود.

«ابراهیم کربلایی»

دیابتی‌ها و خطر افسردگی

دانشمندان می‌گویند کسانی که همزمان به افسردگی و دیابت مبتلا هستند، نشانگرهای التهابی بیشتر از افراد دیگر در نمونه

خونشان دیده می‌شود و کسانی که یکـــی از ایـــن دو بیمـــاری را دارند، کمتر از افراد یاد شده نشانگرهای التهـــابی در خونشـــان دیده می‌شود. دانشمندان در مطالعات گذشته خود به این نتیجـــه رسیده بودند که افراد مبتلا به دیابت، بیشتر از دیگران در خطـــر ابتلا به افسردگی قرار دارند. اکنون با این کشف می‌توان با روش کنترل التهاب، به درمان هر دو بیماری دست یافت.

بیماری قند یا دیابت، نوعی اختلال در سوخت و ساز است که به علل مختلف ظاهر می‌شود و با درجات متفاوت کمبود انسولین یـــا عدم پاسخ به انسولین همراه است. طبق این تعریف، نقـــش مهـــم انسولین و تغییرات قابل ملاحظه‌ای کـــه بـــه‌دنبال کمبـــود آن در سوخت و ساز بدن ایجاد می‌شود، بهتر قابل درک است. این نـــوع دیابت تقریباً ۸۵ تا ۹۰ درصد کـــل بیمـــاران دیـــابتی را تشـــکیل می‌دهد. در این نوع دیابت، زمینه ارثی دخالت دارد و در مقایسه با دیابت وابسته به انسولین، بیشتر به‌صورت خـــانوادگی مشـــاهده می‌شود. برای فردی که دارای زمینه ارثی بیماری دیابت اســـت، عوامل محیطی می‌تواند موجب بروز علایـــم بیمـــاری شـــود. در

کشورهای غربی، ابتلا به دیابت به میزان ۶۰ تا ۹۰ درصد مربوط به عامل دریافت کالری اضافی، چاقی و در نتیجه مقاومت نسبی به انسولین است.

دیابت نوع دوم، اغلب در بین افراد میانسال دیده می‌شود. در دیابت نوع دوم، کمبود انسولین به‌طور نسبی وجود دارد ولی مقاومت به انسولین می‌تواند در پیدایش بیماری اهمیت بیشتری داشته باشد. در این بیماران، پاسخ انسولین به گلوکز ممکن است طبیعی یا بیش از حد طبیعی باشد. محققان بر این باورند که علت افزایش شمار مبتلایان به افسردگی، زندگی شهرنشینی و مواردی همچون افزایش استرس روزانه افراد در اجتماع و کاهش میزان اشتغال است.

«پیام تجربه»

پونه

پونه حاوی مواد آنتی‌بیوتیک طبیعی است. بنابراین، در رفع بیماری‌های عفونی نقش مفیدی دارد. پونه دارای ویتامین‌های A،B، C و مواد مفید دیگری است که به این دلیل در تقویت

اعصاب و رفع تحریکات و تشنج‌های عصبی مؤثر است و مانند یک داروی آرامبخش عمل می‌کند. این گیاه صفراآور، دافع بلغم و سودا، نشاط‌آور، ضدعفونی کننده و تهوع‌آور است.

در کرک‌های پونه، نوعی اسانس وجود دارد که باعث ترشح غده‌های گوارش می‌شود و به هضم غذا کمک می‌کند. پونه به علت داشتن یک نوع اسانس مفید، ضد نفخ و بادشکن است و افرادی که از نارسایی یا نفخ دستگاه گوارش رنج می‌برند، می‌توانند با خوردن این سبزی مفید، بیماری خود را از بین ببرند. مصرف پونه برای اشخاصی که به ناراحتی‌های سیاه‌سرفه، سکسکه، ضعف معده، بی‌اختیاری ادرار، عفونت روده، تب و لرز، تصلب شرایین، انگل، یرقان، تپش قلب، یبوست، فشارخون، سیاهی پوست، اسیداوریک و ناراحتی‌های رحم مبتلا هستند، سودمند است.

مصرف دم‌کرده پونه کوهی برای تقویت روده‌ها و کبد و ضد عفونی کردن روده‌ها مؤثر است و خشکی دهان را نیز برطرف می‌کند. نوشیدن دم‌کرده پونه برای افراد مسن مفید است زیرا موجب تقویت حافظه و اعصاب و نشاط‌آور است.

مضرات زیاده‌روی در خوردن پونه برای خانم‌های‌باردار مضر است و ممکن است موجب سقط جنین شود. اشخاصی که فشارخون پایین دارند، باید در مصرف پونه احتیاط کنند زیرا پونه موجب کاهش فشارخون می‌شود.

«کاظم کیانی»

به جنگ لکه‌ها برویم

رفع لکه‌های چربی روی لباس برای از بین بردن لکه‌های چربی روی لباس، مقداری نمک را در الکل یا آمونیاک حل کنید و به آرامی روی لکه بمالید. نقاط چرب روی پوشاک را با آرد نیز می‌توان از بین برد. مقداری آرد روی لکه بریزید، یک قطعه خشک کن تمیز روی آن قرار بدهید و اتو بزنید تا چربی جذب شود، سپس آرد را از روی لباس بتکانید.

لکه‌های چربی روی فرش لکه‌های چربی روی فرش یا قالیچه را می‌توان به این‌صورت از بین برد که روی لکه چربی را با مقدار زیادی جوش‌شیرین بپوشانید و خوب به داخل پرزهای فرش بمالید. بگذارید یک شب به همین حال بماند و روز بعد با جاروبرقی،

آن را جمع کنید.

لکه روغن روی چرم لکه روغن روی چرم و جیر را با پارچه‌ای که درون سرکه فرو برده‌اید، پاک کنید. برای آنکه پرز جیر به حالت طبیعی درآید، به وسیله برس مخصوص جیر، آن را برس بزنید.

لکه‌های زرد هنگام اتو کردن هرگاه هنگام اتو کردن متوجه شدید لکه‌های زردرنگ نشانه سوختگی روی لباس ظاهر شده، باید محل سوخته را روی میز اتو بگذارید و با یک کیسه حمام که آن را در آب سرد فرو برده‌اید، محکم روی آن بکوبید، پارچه باید کاملاً خیس باشد. می‌توانید نقاط سوخته را با تکه‌ای پنبه آغشته به «پراکسید» تر کنید، نقاط زردرنگ ناپدید می‌شود و می‌توان پارچه را اتو زد.

رفع لکه با پیاز هرگاه نقاط سوخته روی پارچه کتانی بیشتر باشد، برای از بین بردن لکه‌ها از یک پیاز کمک بگیرید. پیاز را از وسط به دو نیم کنید و روی پارچه کتانی بمالید، لکه‌های زردرنگ برطرف خواهد شد. آنگاه پارچه را مدتی درون آب سرد خیس

کنید، سپس بشویید.

لکه‌های تخم‌مرغ **برای پاک کردن لکه‌های تخم‌مرغ از روی قاشق، آنها را درون آبی که تخم‌مرغ را پخته‌اید، خیس کنید لکه‌ها پاک خواهد شد. لکه‌های سفیده تخم‌مرغ را هرگز با آب‌گرم نشویید زیرا به‌جای آنکه آن را از بین ببرد، باعث انعقاد سفیده تخم‌مرغ و باقی ماندن لکه‌ها می‌شود. هرگاه لباس شما به سفیده تخم‌مرغ آلوده شد، محل لکه را با آب سرد بشویید.**

«فرح کلالی‌مقدم»

فروردین شاد

☺ **زندانبان که آدم خوش‌قلبی بود، از یکی از زندانیان پرسید: «چرا هیچ‌کس به ملاقات تو نمی‌آید؟ مگر دوست و آشنایی نداری؟» زندانی: «چرا دارم ولی همه آنها در همین زندان حبس هستند.»**

☺ **نجیب‌زاده‌ای از برناردشاو طنزپرداز معروف پرسید: «مگر شما پدرتان خیاط نبود؟» شاو گفت: «بله!» نجیب‌زاده: «پس چرا شما خیاط نشدید؟» شاو: «و شما! مگر پدرتان از نجیبان**

نبوده؟»نجیب‌زاده: «چرا!» شاو: «پس چرا شما از نجابت ارث نبرده‌اید؟»

☺ مشتری: «آقا، من شیرینی میوه‌ای می‌خواستم! این شیرینی که میوه ندارد!» فروشنده: «آیا ندیدید آقایی که شیرینی ناپلئونی خرید، چیزی روی شیرینی‌اش نبود؟ طبق نظر شما باید ناپلئون‌بناپارت روی شیرینی او نشسته بود!»

☺ قاضی: «آیا اعتراف می‌کنی که گارسون رستوران را با ضربه جسمی سنگین و سخت بر سرش کشتی؟» متهم: «بله.» قاضی: «خوب، آن جسم سخت و سنگین چه بود؟» متهم: «کتلتی که برایم آورده بود.»

☺ جمشیدکوچولو با لب و دهان کثیف و مربایی وارد کلاس شد! خانم معلم رو به او کرد و گفت: «جمشید، خیلی زشت است که با این صورت نشسته به کلاس بیایی! اگر من یک روز با لب و دهن کثیف به مدرسه بیایم، به من چه می‌گویی؟» جمشید: «من هیچ نخواهم گفت چون والدینم به من گفته‌اند در کار دیگران دخالت نکنم.»

☺ شاگرد: «آقا، سعدی در چه سالی فوت کرد؟» معلم: «مرگ سعدی در سال‌های ۶۹۰ تا ۶۹۴ هجری قمری اتفاق افتاده است.» شاگرد: «معلوم می‌شود آن بیچاره چهار سال تمام جان می‌کنده است.»

☺ محمود: «حسن! چرا صورتت مجروح شده و سرت را بسته‌ای؟» حسن: «در خیابان پشت خانه، یک چاله بزرگ هست، آیا آن را دیده‌ای؟» محمود: «بله، مگر چه شده» آن چاله چه ربطی به تو دارد؟» حسن: «من آن را ندیدم.»

☺ ارباب‌رجوع در محفلی می‌گفت: «برای انجام کار بسیار مهمی، روز شنبه به وزارتخانه رفتم و یکشنبه کارم درست شد.» یکی گفت: «من که باور نمی‌کنم! چگونه ممکن است کار مهمی تنها در دو روز در ادارات دولتی انجام شود؟» ارباب‌رجوع گفت: «تعجبی ندارد، در روز شنبه‌ای از سال ۱۳۹۱ به اداره رفتم و در روز یکشنبه‌ای از سال ۱۳۹۷ کارم درست شد!»

BOSHRA
A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

۱۳ فروردین، جشن سیزده به در
ماهنامه ویژه نابینایان و کم بینایان
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: نسرین اقبالی
ویراستار: سیده زهرا آرامی
امور فنی: رفیع رفیعی - حسین یوسفی فرحزادی
نشانی: ایران، تهران صندوق پستی ۱۷۷۷۵/۳۳۸
لیتوگرافی: نوید • چاپ جلد: چاپ امیرالعلم
چاپ بریل: تهران، خیابان ایران، خیابان مهدوی پور، پلاک ۳۸
تلفن: ۳۳۱۰۳۴۶۸ / ۳۳۵۱۱۸۸۲-۴
تلفکس: ۳۳۱۰۳۴۶۶ همراه: ۰۹۱۲ ۳۰۷۰۳۲۸
اجرای جلد: وحید لایلی
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