

در ماه شهریور بخوانید

۲	امانتی عزیز
۴	قرائت حشر
۵	دنیا تعطیل نمی شود
۶	ای خاک پاک طوس
۸	اصل از یاد رفته
۹	شکست و موفقیت
۱۰	در پی هر اتفاق
۱۲	یقین دارم که
۱۳	گلچین کلماتور
۱۵	اصول زندگی آسان تر
۱۶	در محضر والدین
۱۹	خاطرات رجال سیاسی
۲۰	روزنه های دانش
۲۳	شهریور در شهر کرد
۲۵	هلو
۲۶	هشدارهای آبی
۲۹	توصیه های شیرین
۳۱	دستیخت طنازان
۳۳	اطلاعه

امانتی عزیز

دومین ماه از یازدهمین سال عمر بشری در حالی آغاز شده که همکاران ماهنامه، سنگینی امانتی بزرگ را بر دوش خود احساس می‌کنند. این امانت چیزی نیست جز وظیفه خدمت به افرادی که به جز ماهنامه بشری نشریه دیگری به خط بریل در اختیار ندارند. خادمان شما در ماهنامه طی ده سال گذشته همواره تلاش کردند این نشریه مطابق با نیازها و خواسته‌های شما عزیزان باشد. اگر این هدف کاملاً محقق نشده، به یقین ناشی از توان و امکانات اندک ما بوده است. به شما اطمینان می‌دهیم، تمام هم‌وغم یاران بشری این است که هر ماه بر تنوع و عمق مطالب نشریه افزوده شود. شما هم با بیان نیازها و خواسته‌های خود، راه تحقق اهداف بشری را هموار کنید.

از دهه ۶۰ تا کنون چند نشریه به خط بریل در ایران منتشر شده و پس از مدتی به دلایل مختلف بخصوص مشکلات شدید مالی و کمبود امکانات تعطیل شده‌اند. اگر بشری در ده سال گذشته بی‌وقفه به خدمتگزاری شما مفتخر بوده، بدین سبب است که همه یارانش زندگی خود را از راه شغل دیگری می‌گذرانند و نه تنها

چشمداشت مالی از بشری ندارند بلکه دل پاک و دست‌های
مهربانشان را هم به‌عنوان هدیه به صحنه خدمت آوردند.

این واقعیت که پس از گذشت یک دهه، بشری در برابر صاحبان
اصلی خود سربلند مانده، نشان دهنده اعتماد و اطمینان خانواده
نابینایان به آن است. این اعتماد وظیفه ما را دشوارتر می‌کند زیرا
باور داریم اگرچه بسیاری از مشترکان نشریه، خوانندگان خاموش
هستند و تنها سالی یک‌بار آن‌هم برای هماهنگی در امر
حق‌اشتراک با دفتر ماهنامه تماس می‌گیرند اما بسیار دقیق و
ریزبین هستند و رعایت نیاز و سلیقه آنان کار آسانی نیست.

با توجه به نبود نشریه مشابه، بشری می‌خواهد به خواسته‌های
همه مخاطبانش پاسخ دهد اما می‌دانیم و می‌دانید که این امر
صددرصد عملی نمی‌شود پس با توجه به مثل معروف «بهترین
کارها رعایت حد وسط است» بشری سطح متوسط تحصیلی و
آگاهی مخاطبان را ملاک قرار می‌دهد. دست ما را بگیرید و در
ادامه راه یاریمان کنید.

«سپیدار»

قرائت حشر

حشر، پنجاه و نهمین سوره قرآن کریم، مدنی و دارای ۲۴ آیه است.

از پیامبر اکرم (ﷺ) روایت شده است: «هر کس سوره حشر را قرائت کند، بهشت و جهنم و عرش و کرسی و حجاب‌های آن و آسمان‌های هفتگانه و زمین‌های هفتگانه و هوا و باده‌ها و پرندگان و درختان و کوه‌ها و خورشید و ماه و فرشتگان، همگی بر او درود و صلوات می‌فرستند و برای او طلب مغفرت و آمرزش می‌کنند و اگر همان روز یا شب قرائت سوره حشر، از دنیا برود شهید محسوب می‌شود.»

ایشان همچنین فرمودند: «هر کس سوره حشر را قرائت کند، عضو حزب ا... است که رستگارانند.»

پیامبر (ﷺ) همچنین فرمودند: «اسم اعظم خدا در شش آیه آخر سوره حشر است.»

یادآور می‌شود اسم اعظم خداوند، اسمی است که دستیابی به آن، بسیاری از مشکلات مادی و معنوی را حل کرده و به بسیاری از

مقامات می‌توان دست یافت.

ایشان در جای دیگری فرمودند: «هر کس آیه آخر سوره حشر را در شب و روز بخواند و در آن روز و شب بمیرد، بهشت بر او واجب می‌شود.»

در سخنی از امام صادق (علیه السلام) آمده است: «هر کس در عصرها سوره الرحمن و حشر را قرائت نماید، خداوند فرشته‌ای را با شمشیر برهنه مأمور می‌کند تا صبح از او مراقبت کند.»

دنیا تعطیل نمی‌شود

خدایا! سال‌هاست که به دنیا آمده‌ام و هفته‌هاست که برایت می‌نویسم اما هنوز هم نمی‌دانم چرا هستم و چرا برایت می‌نویسم. نمی‌دانم برای چه به دنیا آمده‌ام و قرار است روی این زمین گرد چه کار کنم. راستی، اگر به دنیا نمی‌آمدم، چه کسی جای خالی مرا حس می‌کرد. اصلاً برای دنیا چه فرقی می‌کرد که من باشم یا نباشم. دنیا آنقدر شلوغ است که هیچ‌کس متوجه نبودن من نمی‌شود.

بعد از آن که بمیرم، مطمئنم هیچ اتفاقی نمی‌افتد و همه چیز به خوبی و خوشی پیش می‌رود. باز هم صبح می‌شود و خورشید درمی‌آید. باز هم شب می‌شود و یک عالم ستاره، سر و کله‌شان پیدا می‌شود. بهار می‌شود و تابستان، پاییز می‌آید و زمستان. دنیا به خاطر هیچ‌کس تعطیل نمی‌شود اما قرار است چه کار مهمی انجام بدهم؟ حالا که هستم، کاری که به خاطرش مرا آفریدی چیست؟

امروز داشتم سوره «الذاریات» را می‌خواندم. به آیه ۵۶ رسیدم، آیه این بود: «جن و انس را جز برای عبادت نیافریدم.»
«عرفان نظر آهاری»

ای خاک پاک طوس

ای خاک طوس! مدفن سبط پیمبری
یا للجب که فرشی و از عرش برتری
فرشی ولی به رفعت بالاتری ز عرش
خاکی ولی ز پاکی، دَر و گوهری
مِسِ وجود، زر شود از کیمیای تو
پندارم آن که معدن گوگرد احمری

پیروزه پروری چه بود پیش خاک تو
ای خاک پاک طوس، تو خورشید پروری
خورشید پروریدن هم نیست شأن تو
زیرا که مضجع خلف الصدق حیدری
ای آستان عرش نشان خدیو طوس
در محکمی پایه، چو سد سکندری
هم گاه لطف، ضامن آهوی وحشی
هم وقت قهر، بیشه حق را غضنفری
هم سبط مصطفایی و هم نسل مرتضی
هم والی ولایت و سلطان کشوری
هم خازن بهشتی و هم حاکم جحیم
هم شافع گناهی و ساقی کوثری
هم هشتمین امامی و هم اولین ظهور
هم صلب پاک طیب موسی بن جعفری
هم آسمان به حکم تو گردد به گرد خاک
هم آفتاب از تو کند نور گستری

باشد غلامی سر کوی تو خواجگی
باشد گدایی در لطف تو انگری
خاری که زایران درت را خلد به پا
خوش تر بود ز قائم و دیبای شُتری
شاها «طرب» که زاده پاک هما بود
آموخت در ثنای تو رسم سخنوری

«طرب شیرازی»

اصل از یاد رفته

حکیم فرزانه‌ای، همه مردم شهر را جمع کرد تا برای آنها داستان یک اصل فراموش شده را بازگو کند. از چند روز قبل، مریدان حکیم در سراسر شهر جار زدند و مردم را آگاه کردند. از این‌رو جمع کثیری در روز موعود برای شنیدن حکایت فراموش شده، گرد آمدند. حکیم بالای منبر رفت و گفت: روزی روزگاری پسر بچه‌ای زندگی می‌کرد. بعد از گذشت مدتی جوان شد، سپس ازدواج کرد و صاحب فرزندی شد. به سرعت کار کرد، سپس خانه و تجارتخانه‌ای برای خود دست و پا کرد. آن‌گاه حکیم ساکت شد. مردم ابتدا کمی صبر کردند، عاقبت عصبانی شدند و فریاد

کشیدند: «خوب! که چی؟» حکیم به نشانه تأسف سری تکان داد و گفت: «که چی را از خودتان پرسید این داستان زندگی خود شماست!»

راستی، که چی؟! آیا واقعاً هدف از آفرینش انسان فقط همین چیزهایی بود که حکیم گفت؟! باید گفت این حکیم فرزانه به بهترین شکل ممکن مردمان شهرش را پند داد.
«من منم، امیررضا آرمیون»

شکست و موفقیت

*** بسیاری از انسان‌های موفق به همان اندازه که موفق بوده‌اند، شکست هم خورده‌اند.**
*** شکست تنها درسی است که به شما کمک می‌کند برای دفعه بعد آماده باشید.**

*** موفقیت، مقصد نیست؛ سفر است.**

*** موفقیت به معنای تسلط و حکمرانی بر دیگران نیست بلکه احاطه و کنترل بر توانایی‌های خودتان است.**

*** موفقیت شما تنها به شخص خودتان ارتباط ندارد بلکه به تأثیر مثبت شما بر زندگی اطرافیان نیز مربوط است.**

*** مشغول بودن با مفید بودن فرق دارد و شاد بودن با موفق بودن متفاوت است.**

*** شما حق دارید شاد باشید اما به خود شما بستگی دارد که به درستی از آن برخوردار شوید.**

*** هر کس را که ملاقات می‌کنید، در زمینه‌ای خاص از شما برتر است. همه ما توانایی‌های متفاوتی داریم. آنچه به درد دیگران می‌خورد، لزوماً به کار شما نمی‌آید.**

*** زمانی که نگران طرز فکر دیگران درباره خودتان هستید، در واقع به طرز فکر خودتان فکر می‌کنید.**

«سولماز فروتن، مجله موفقیت»

در پس هر اتفاق

روزگاری پادشاهی زندگی می‌کرد که وزیر بسیار خردمندی داشت. پادشاه هر جا می‌رفت، وزیر همراهش بود. از جمله پندهای وزیر این بود: «در پس هر اتفاقی، حکمتی نهفته است.» یک روز پادشاه قصد شکار کرد و حادثه‌ای برایش رخ داد. او به اشتباه تیری به پای خودش زد و مجروح شد. نظر وزیرش را نسبت

به این ماجرا جویا شد. وزیر جواب داد: «قبله عالم به سلامت! در پس هر اتفاقی، حکمتی نهفته است.»

پادشاه سخت عصبانی شد و دستور داد وزیر را به زندان ببندازند. در زندان به ملاقات وزیر رفت و از او پرسید: «خوب! حالا چی فکر می‌کنی؟» وزیر بار دیگر همان جواب گذشته خود را تکرار کرد. با شنیدن این پاسخ، شاه دستور داد وزیر همچنان در زندان بماند. چندی بعد پادشاه به شکار رفت البته این بار بدون همراهی وزیر. در طول راه، به اسارت یک قبیله آدمخوار در آمد. آدمخوارها او را به چادرشان بردند تا برای شام شب آماده‌اش کنند. پیش از این که شاه را در دیگ ببندازند، با دقت اعضای بدنش را یک به یک بررسی کردند. آنها زخم روی پای شاه را دیدند و تصمیم گرفتند که از خوردنش صرف نظر کنند و او را در جنگل به حال خود رها کنند.

سنت قبیله آدمخوارها، به آنها اجازه نمی‌داد، غذایی معیوب بخورند. بر این اساس، پادشاه به خاطر زخم روی پایش، غذایی خوردنی نبود. در همان زمان بود که شاه به صحت پند حکیمانه

وزیرش پی‌برد. وزیر نیز از مرگ نجات پیدا کرد زیرا اگر شاه او را زندانی نکرده بود، ناگزیر بود همراهش به شکار برود و در نهایت نصیب آدمخوارها شود.

در پس هر اتفاقی که در زندگی انسان رخ می‌دهد، حکمتی نهفته است که باعث می‌شود آن اتفاق همیشه به سود ما تمام شود. اگر در این جمله دقیق شوید، درمی‌یابید تمام تجربیات گذشته ما، از آن رو اتفاق افتاده‌اند که ما را به جایگاهی برسانند که امروز در آن قرار داریم و همواره خیر و صلاح ما در همان اتفاقات بوده است. تمامی تجربیات گذشته، از ما انسان‌هایی بهتر می‌سازند. بنابراین، هر چالشی را که امروز با آن روبه‌رو می‌شویم، به چشم رویدادی ببینیم که ما را به سوی مرحله بعدی سوق می‌دهد.

«داستان‌هایی به کوتاهی زندگی، ترجمه مرجان توکلی»

یقین دارم که

◀ فراموش کردن خطا و به خاطر سپردن لطف دیگران، هر دو به یک اندازه مهم هستند.

◀ کاری که از انجام آن لذت ببری، به اندازه تفریح لذتبخش است.

- ◀ اگر تنها به خودت فکر کنی، بدبختی تو تضمین شده است.
 - ◀ وقتی از افرادی که دوستشان دارید جدا می‌شوید، بهتر است آخرین کلماتتان محبت‌آمیز باشد چون ممکن است این آخرین باری باشد که آنها را می‌بینید.
 - ◀ درک راه درست به مراتب نیاز به خلاقیت بیشتری دارد تا تشخیص راه نادرست.
 - ◀ حسادت، دشمن خوشبختی است.
 - ◀ افراد با من آن‌گونه رفتار می‌کنند که من به آنها اجازه می‌دهم.
 - ◀ گذشته را نمی‌توانم تغییر دهم ولی می‌توانم رهایش کنم.
 - ◀ آدم هرچه مسن‌تر می‌شود، زمان برایش سریع‌تر می‌گذرد.
- «گردآوری دکتر علیرضا جلالی‌فراهانی»

گلچین کلماتور

- ♣ ضربان قلب، لحظات گذران زندگی را به هم پاس می‌دهند.
- ♣ به اندازه حاصل جمع عمرهای سپری شده، احساس پیری می‌کنم.
- ♣ مطالعه در گورستان، احتیاج به ورق زدن سنگ قبرها ندارد.

♣ عمری بین درِ ورودی و درِ خروجیِ زندگی، سرگردان بودم.
♣ خورشید هنگام طلوع، ماسک گل سرخ به چهره می‌کشد.
♣ قبل از خودکشی، قاتل و مقتول را در مقابل آینه به هم نشان داد.

♣ سایه همه نژادها، به یک رنگ است.
♣ خورشید، مچِ شب را با روشنی روز باز می‌کند.
♣ آبتنی ماهی، یک عمر طول می‌کشد.
♣ سطل زباله، سالن غذاخوری سگ و گربه است.
♣ در آستانه درِ خروجیِ زندگی، جسدِ مرا جا گذاشتم.
♣ شب نمی‌گذارد چراغ‌های خاموش، همدیگر را ببینند.
♣ ناودان با سکوتش، حکایت باران نباریده را برای گل تشنه بازگو می‌کند.

♣ برای نام‌نویسی روی سنگ قبر، یک عمر فرصت داریم.
♣ ناودان‌ها شب بارانی را با نغمه‌سرایی به صبح می‌رسانند.
♣ گل تشنه، در هوای بارانی، انتظار باغبان را نمی‌کشد.
♣ قفس خالی را به اندازه همه پرندگان دوست دارم.

«پرویز شاپور»

اصول زندگی آسان‌تر

کار و قول خود را با هم تطبیق دهید افراد زیادی هستند که صرف‌نظر از کارهای اصلی خود، کارهایی را قبول می‌کنند که واقعاً برای آنها ارزش قائل هستند. بعضی‌ها از اطراف شهر و از روستاها به شهر می‌آیند و کار کوچکی را در شهر به عهده می‌گیرند. بعضی‌ها حقوق کمی می‌گیرند در حالی که کار با ارزشی انجام می‌دهند. اگر شما دنبال معنای زندگی هستید و مایلید راهتان را تغییر دهید، موقعیت خود را مشخص کنید و این سؤال‌ها را از خود پرسید: چگونه می‌توانم به هدفم برسم؟ چگونه می‌توانم به قول خود عمل کنم؟ چگونه می‌توانم بین کار و قول خود تعادل برقرار کنم؟

فکر کنید و فکرتان را روی یک کاغذ بزرگ بنویسید. بگذارید فکرهای گوناگون به ذهنتان روان شوند. خلاق باشید و به دنبال راه‌حل‌ها بگردید. امکان تغییر در زندگی هست زیرا دیگران این کار را کرده‌اند.

دکمه توقف خود را فشار دهید وقتی احساس افسردگی می‌کنیم،

اغلب آن را به گردن نزدیک‌ترین و عزیزترین کسان خود می‌اندازیم. راه حل پیشنهادی برایتان داریم. حالت ذهن خود را بشناسید و سعی کنید از منفی‌بافی بیرون بیایید. برای این کار باید دکمه توقف خود را فشار دهید. تصور کنید دکمه‌ای وجود دارد که روی آن نوشته شده است؛ «ایست». این دکمه خیالی برای لحظه‌ای، چرخش احساسات شما را متوقف می‌کند. بنابراین می‌توانید احتیاجات فوری خود را تشخیص دهید و تصمیم بگیرید که کدامیک از این موارد در اولویت هستند: صحبت کردن با یک نفر، تنها بودن، نوشیدن چای و مهربانی. به این ترتیب می‌توانید احتیاجات خود را با ملایمت بازگو کنید و شریک زندگیتان به احساسات شما درست همان پاسخی را خواهد داد که انتظار دارید.

«روانشناسی ساده، ترجمه سپیده خلیلی»

در محضر والدین

احترام به پدر و مادر بزرگان دین، علما، جامعه‌شناسان و نخبگان جامعه بر لزوم رعایت احترام انسان‌ها در روابط اجتماعی توصیه و تأکید می‌کنند، گاهی برخی از ما در برخورد با افراد

مختلف، چنان رفتار محترمانه‌ای از خود نشان می‌دهیم و خود را چنان مبادی آداب می‌دانیم که گویی باید از ما به عنوان نمونه و الگوی عینی رعایت آداب اجتماعی نام برده شود اما از رعایت بدیهی‌ترین اصول رفتار سنجیده اجتماعی در برخورد با اعضای خانواده بخصوص پدر و مادر غافل هستیم. اگر سلام کردن، رعایت ادب در سخن گفتن، انجام وظایف و مسئولیت‌های خود در قبال دیگران امری ضروری است، رعایت این اصول در باره والدین چندین برابر سایرین واجب است.

✽ ادب احوالپرسی، عذرخواهی در صورت اشتباه و تشکر را در برخورد با پدر و مادر قبل از دیگران و بیش از دیگران رعایت کنید.

✽ حفظ حرمت سن پدر و مادر از واجبات است. به شخصیت این دو عزیز به عنوان بزرگ و مدیر خانواده احترام بگذارید. دیر آمدن و رفت و آمد خود را با کمال احترام به اطلاع آنان برسانید.

❖ نه پدر وظیفه دارد تا آخر عمر مثل یک عابر بانک برای فرزندان‌ش عمل کند و نه مادر موظف، است نقش یک خدمتکار را در خانه بازی کند. همه اعضای خانواده باید در اداره آن سهیم باشند و در قبال محبتی که پدر و مادر در حقشان می‌کنند، قدردان باشند.

❖ اگر قرار است کسی را به خانه دعوت کنید، پیش از انجام این دعوت، والدین شما باید از آن مطلع باشند.

❖ تشکر از پدر و مادر را به روزهای مخصوص این دو عزیز محدود نکنید و در سایر روزهای سال هم به هر شکل ممکن دل آنان را شاد کنید و نشان دهید که وجودشان تا چه اندازه برایتان حیاتی و مهم است.

❖ پیش از آن که والدین از شما بخواهند کاری برایشان انجام دهید یا چیزی برایشان تهیه کنید، خودتان اقدام کنید. این امر مستلزم دقت و توجه شما به زندگی والدین است.

❖ به گونه‌ای با پدر و مادر سخن بگویید که گویی آنان هرگز مرتکب خطایی در زندگی نشده‌اند. هرگز با آنان به تندی سخن

نگوید. نزد دیگران مراقب سخنان و رفتارتان با والدین باشید زیرا ممکن است بیان یک کلمه نسنجیده و نیخته، دل نازک آنان را بشکند.

«لیلا پورنعمتی و حمیدرضا غیوری»

خاطرات رجال سیاسی

📖 در زمانی که بیسمارک صدراعظم آلمان بود، وزیر خارجه انگلستان به آلمان مسافرت کرد و روزی به خدمت بیسمارک رفت. وزیر که از مصاحبت بیسمارک خوشش آمده بود، مدت طولانی نزد او ماند و از هر دری سخن گفتند. در میان صحبت، وزیر خارجه انگلیس از بیسمارک پرسید: شما با آدم‌های مزاحمی که نزدتان می‌آیند و با حرف‌های بی سر و ته، وقتان را تلف می‌کنند، چگونه برخورد می‌کنید که شرشان را از سر خودتان کم کنید؟ بیسمارک در جواب گفت: خیلی ساده است. به پیشخدمت خود در این باره دستورهای لازم را داده‌ام. او به محض آن‌که دید، آدم سمجی بیش از حد وقت مرا گرفته، پیش می‌آید و می‌گوید: امپراطور شما را فوری احضار کرده‌اند! هنوز حرف بیسمارک تمام

نشده بود که پیشخدمت آمد و گفت: قربان، امپراطور شما را به فوریت احضار کرده‌اند!

📖 پس از پایان جنگ جهانی اول، «پادروسکی» پیانیست و آهنگساز بزرگ لهستانی، به پاس کوشش‌هایش برای استقلال و آزادی لهستان، به عنوان اولین نخست‌وزیر این کشور انتخاب شد. در کنفرانس «ورسای» که در سال ۱۹۱۹ با حضور رؤسای دولت‌های پیروز تشکیل شد، کلمانسو نخست‌وزیر فرانسه با پادروسکی آشنا شد. نخست‌وزیر فرانسه از او پرسید: آقای پادروسکی، شما با پادروسکی، پیانیست مشهور، نسبتی دارید؟ نخست‌وزیر لهستان گفت: خودم هستم. کلمانسو با حیرت گفت: عجب! تصور نمی‌کردم مردی به آن بزرگی، نخست‌وزیری را قبول کند!

«محمود برآبادی»

روزنه‌های دانش

👉 نهنگ آبی، بزرگ‌ترین جانور روی زمین است. بزرگی قلب این پستاندار غول پیکر به اندازه یک ماشین کوچک و رگ‌های آن به قدری بزرگ است که انسان به راحتی می‌تواند در آن شنا کند.

➡ در خشنده‌گی کرم شبتاب کاملاً شبیه نورهای دیگر است ولی اصلاً گرما ندارد. به این گونه نورافشانی، «نورافشانی سرد» گفته می‌شود. این نور بر اثر ماده‌ای به نام «لوسی فرین» ایجاد می‌شود که در بدن کرم شبتاب وجود دارد. وقتی این ماده با اکسیژن ترکیب می‌شود، می‌درخشد.

➡ سرعت حرکت آرواره‌های یک نوع از مورچه، بیش از ۱۰۰ کیلومتر در ساعت است که بالاترین سرعت ثبت شده در خصوص حرکت اندام بدن در بین تمامی موجودات زنده است. نیروی وارد شده توسط حرکت سریع آرواره این مورچه حتی ۳۰۰ برابر نیروی وزن این موجود کوچک است.

➡ مقاومت موش صحرایی در برابر بی‌آبی، بیشتر از شتر است. ➡ اگر تار عنکبوت به کلفتی مغز یک مداد بود، سنگینی یک هواپیمای بزرگ بویینگ را تحمل می‌کرد.

➡ علت سپیدی موی سالمندان: هر رشته موی سر با یک ریشه به پوست سر متصل است. ریشه مو درست در زیر سطح پوست با یک ساختمان بافتی لوله مانند به نام «فولیکول» یا پیاز مو احاطه

می‌شود. فولیکول‌ها حاوی سلول‌های رنگدار هستند که ماده‌ای به نام «ملانین» را تولید می‌کنند. رنگ قهوه‌ای پوست در افرادی که پوست تیره دارند یا رنگ قهوه‌ای پوست افراد با پوست روشن پس از برنزه شدن هم ناشی از آن است. میزان ملانین پیاز مو، تعیین کننده رنگ‌های مختلف مو از سیاه تا قرمز و بلوند است. با افزایش سن، سلول‌های رنگدانه پیاز مو می‌میرند و موها شروع به خاکستری، سفید و نقره‌ای شدن می‌کنند.

👉 مزه غذاها بیشتر مربوط به بینی است نه زبان. زبان فقط طعم‌های شوری، شیرینی، ترشی و تندی را متوجه می‌شود اما مزه سیب را تشخیص نمی‌دهد و چیزی که ما به عنوان مزه سیب می‌شناسیم، بوی آن است نه طعم. برای همین وقتی سرما می‌خوریم، طعم اکثر غذاها را متوجه نمی‌شویم.

👉 در قدیم مردم روزانه بین ۵۰ تا ۶۰ گرم نمک مصرف می‌کردند. علت این بوده که از نمک برای نگهداری مواد غذایی استفاده می‌شده است. امروزه بین ۵ تا ۶ گرم نمک در روز مصرف می‌شود.

«گردآوری: ایران پرنده»

شهریور در شهر کرد

پل زمان خان این پل در گلوگاهی روی زاینده رود در حاشیه شهر ساسان و به دستور زمان خان از خان‌های ایل قشقایی ساخته شد. دو دهانه این پل در تمام سال، آب زاینده رود را عبور می‌دهند. مصالح آن، آجر، گل و گچ بوده و پایه‌های آن جهت استحکام از سنگ بنا شده است. این پل حدود ۲۲ متر طول دارد و قدمت آن را به دوره صفوی نسبت می‌دهند اما تفکر اولیه ساخت پل به دوره ساسانی برمی‌گردد. طبیعت زیبای اطراف این پل، از جاذبه‌های گردشگری و تفرجگاهی به شمار می‌آید. دهکده سیاحتی زاگرس در مجاورت این پل بنا شده و دارای واحدهای اقامتی است.

قلعه چالستر این قلعه در چالستر در ۸ کیلومتری شهر کرد قرار دارد و مربوط به دوره قاجاریه است. قلعه چالستر تلفیقی از معماری دوره قاجار با معماری اروپا است. معماری سردر قلعه به دلیل ارتفاع زیاد، توجه گردشگران را جلب می‌کند. سه ایوان ستوندار در قلعه ساخته شده که ایوان شاه‌نشین آن بالاتر از سایر

ایوان‌ها است. تزیینات بنا شامل ستون‌های سنگی با نقوش اسلیمی و تزیینات گچبری، حجاری و آجرکاری است. اندرونی آن را «عمارت ستوده» می‌نامند. در زیرزمین بنا نیز ازاره‌های سنگی منقش وجود دارد. این عمارت دارای یک حمام خصوصی نیز هست. امروز چهار موزه مردم‌شناسی، سنگ، کار و زندگی و حمام خان در آن دایر است. نام دیگر قلعه «خدا رحم‌خان» است.

قلعه نصیرخان بختیاری این قلعه در روستای «سورک» شهرکرد واقع است و شامل دو طبقه ساختمان، حمام، اصطبل و انبار است. نصیرخان که ملقب به «سردار جنگ» بود در اواخر دوره قاجار این بنا را ایجاد کرد و امروز تنها ساختمان اصلی و حمام آن باقی مانده است.

اتاق آینه این اتاق در خانه‌ای قدیمی واقع در خیابان ولیعصر شمالی شهرکرد قرار دارد. این بنا از یک خانه اشرافی متعلق به عهد قاجار باقی مانده است که تزیینات گل و بوته و آینه‌کاری زیبایی دارد.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

هلو

هلو حاوی ویتامین‌های آ، ب۱، ب۲، ب۶ و ث و مواد معدنی مثل کلسیم، فسفر، پتاسیم، مواد قندی و ازته است. هلو دارای اثر مسکن، ملین، تب‌بر، ضد انگل، صفرا بر، زود هضم، تقویت کننده کلیه و کبد و به علت داشتن ترکیبات مفید در رشد و نمو کودکان مؤثر است و در حفظ تعادل سوخت و ساز بدن سالمندان نقش مفیدی دارد. این میوه برای افراد مبتلا به نقرس، نارسایی کبد و رماتیسم مزمن، دارویی مؤثر است. هلو به علت داشتن مقدار قابل توجهی انواع ویتامین‌ها موجب رفع تحریک و ناراحتی‌های اعصاب شده و باعث سلامتی بیشتر بدن می‌شود.

هلو به خاطر داشتن فسفر در فعالیت مغز و اعصاب مؤثر است و به دلیل داشتن پتاسیم، سموم و مواد زائد و اسیدهای زیانبار و چربی خون را دفع می‌کند. درجه قلیایی بودن خون را افزایش می‌دهد، ترشح صفرا را تنظیم می‌کند و باعث لنت مزاج می‌شود. کلسیم موجود در هلو برای استخوان‌بندی، حفظ و سلامتی دندان‌ها، رشد و تأمین قدرت دفاعی بدن اثربخش است. مصرف

هلو برای مبتلایان به لک صورت، سرماخوردگی، عفونت مجاری تنفسی، جوش صورت، سنگ کلیه، سیاه سرفه، اوره خون، قطره قطره آمدن ادرار، آسم، کولیت کلیه، رماتیسم و زخم‌های واریسی می‌تواند اثر درمانی داشته باشد.

افراط در مصرف هلو در برخی افراد موجب تب و صفرا می‌شود. افرادی که مبتلا به سردرد، سوء هاضمه، ورم کلیه و کیسه صفرا و ناراحتی روده هستند، در مصرف هلو احتیاط کنند. هلو دارای مقدار سلولز نسبتاً زیادی است، به همین خاطر مصرف آن در برخی افراد مبتلا به ناراحتی معده ایجاد نفخ می‌کند.

«کاظم کیانی»

هشدارهای آبی

استفاده از مرطوب کننده بهتر است پس از آبکشی بدن در استخر، از لوسیون‌های مرطوب کننده پوست برای مرطوب کردن تمام سطح پوست کمک بگیرید. این کار باعث می‌شود، آبی که بعد از شنا کردن جذب بدن شما شده است، به راحتی تبخیر نشود. وقتی آب زیر پوست تبخیر نشود، پوست صورت و بدن شما

دچار خشکی نمی‌شود و شادابی و طراوت خود را پس از شنا حفظ می‌کند. بهتر است بدانید که آبتنی و شنای مکرر بدون استفاده از لوسیون‌های مرطوب کننده می‌تواند باعث خشکی بیش از حد و تشدید اگزماهای پوستی شود.

لابه‌لای انگشتان پا را خشک کنید از آنجا که امکان ابتلا به قارچ‌های مختلف پوستی بر اثر مرطوب ماندن بخش‌هایی از بدن پس از شنا در فصل تابستان افزایش پیدا می‌کند، بهتر است افراد زمینه ایجاد این ناراحتی‌های پوستی پس از رفتن به استخر را برای بدن خود فراهم نکنند. کشاله ران، لای انگشتان پا و زیر بغل، نواحی گرم و مرطوب بدن محسوب می‌شوند و می‌توانند به راحتی زمینه ایجاد قارچ‌های پوستی را فراهم کنند. در نتیجه بهتر است پس از خروج از استخر و پیش از پوشیدن لباس‌های خود، به خوبی تمام بدن و لابه‌لای انگشتان پای خود را خشک کنید تا دچار چنین ناراحتی‌هایی نشوید.

هشدار دریایی یکی از مشکلاتی که معمولاً برای شناگران مبتدی دریا پیش می‌آید، و یک هشدار مهم کارشناسان، حرکت

شن‌های روان کف دریا است که باعث خالی شدن زیر پا و از بین رفتن تعادل می‌شود. در این حالت، فرد شوکه می‌شود و ترس باعث از دست رفتن قوای فکری و تصمیم‌گیری‌اش می‌شود که می‌تواند باعث غرق شدن او شود. در بعضی از مناطق ساحلی در زیر آب، پشته‌های ماسه‌ای وجود دارد که وقتی شناگر روی آن قرار می‌گیرد، احساس می‌کند چقدر عمق آب کم است ولی ناگهان عمق آب زیاد می‌شود. پشته‌های ماسه‌ای به راحتی شناگر را فریب می‌دهند و ناگهان زیر پایش را خالی می‌کند. این پشته‌ها هم پایدار نیستند.

یکی دیگر از دلایل غرق شدن افراد در سال‌های اخیر، پیشروی آب بوده که باعث شده خیلی از ساختمان‌ها، تأسیسات و چاه‌های فاضلاب زیر سطح آب بروند. هنوز بعضی مناطق ساحلی از این نظر پاکسازی نشده‌اند و امکان دارد هنگام شیرجه برای شناگران حوادثی نظیر برخورد با اشیاء و لوازم فلزی، چوبی و سنگی به وجود آید همچنین چاه‌های این تأسیسات که روباز هستند، بسیار

خطرناکند زیرا اگر فرد داخل آنها سقوط کند، جنازه‌اش هرگز بیرون نخواهد آمد.

در مناطق مجاز شنا، این خطرها وجود ندارد و کف دریا پاکسازی و مناطق «شنا ممنوع» شناسایی و با تابلوهایی مشخص شده اما برخی افراد، بی‌توجه به این هشدارها به دلیل خلوت بودن محل‌های پاکسازی نشده، با پای خود به کام مرگ می‌روند.
«دکتر بهروز باریکبین، هفته‌نامه سلامت»

توصیه‌های شیرین

—عسل غذایی مقوی و انرژی‌زا است. فعالیت آنزیم‌های موجود در عسل سبب تجزیه چربی‌های اطراف قلب می‌شود. بنابراین، مصرف این ماده غذایی به سالمندان و مبتلایان به بیماری‌های قلبی و عروقی توصیه می‌شود. دغدغه اصلی خانم‌ها در خرید عسل، شناسایی انواع قلبی آن است. بر خلاف انتظار عموم، شکرک زدن عسل به معنای قلبی بودن آن نیست.

از بین بردن شکرک عسل عسل را به مدت ۳۰ دقیقه در حرارت ۶۵ درجه سانتیگراد قرار دهید. در این دما همه ذرات جامد موجود در عسل به مایع تبدیل می‌شود.

نگهداری عسل از نگهداری عسل در ظروف فلزی خودداری کنید زیرا عسل ماده‌ای اسیدی است و پس از مدتی فلز را در خود حل می‌کند. از سوی دیگر، ذرات فلز حل شده در عسل برای بدن مضر است. از این رو ظروف شیشه‌ای، لعابی یا سفالی برای نگهداری عسل مناسب است. عسل، آب موجود در اتاق را به خود جذب می‌کند. به همین دلیل، در صورت نگهداری آن درون ظروف بی‌در، عسلی رقیق و آبکی خواهید داشت.

قوام آمدن شربت یک قطره از شربت را درون کاسه حاوی آب سرد بریزید اگر قطره به زیر آب فرو رفت، شربت قوام آمده است. روش دیگر؛ یک قطره از شربت را بین دو انگشت سبابه و شصت قرار دهید و انگشت‌ها را از هم جدا کنید. اگر شربت بین انگشتان شما حالت کش آمدگی پیدا کرد، نشان دهنده این است که قوام آمده است.

شربت خاکشیر آسان پس از شستن خاکشیر، مخلوط غلیظ آب و خاکشیر را در قالب‌های مکعبی یخ بریزید و در فریزر بگذارید.

هر بار که خواستید، می‌توانید یک قالب خاکشیر یخزده را داخل لیوان آب بیندازید.

جلوگیری از شکرک زدن مربا در پایان پخت مربا کمی آب‌لیمو به آن اضافه کنید. اگر میزان شکر درست باشد، مربای شما هرگز شکرک نمی‌زند. اگر مربا به هر دلیل شکرک زد، شیشه حاوی آن را برای چند ثانیه در ماکروویو بگذارید تا شکرک آن باز شود.

«سین هشتم، سعیده یراقی»

دستپخت طنازان

😊 مردی می‌خواست سوار اتوبوس شود. راننده گفت: نیا بالا آقا، توی اتوبوس نه جای نشستن است نه جای ایستادن. مرد: عیبی ندارد، دراز می‌کشم!

😊 دروغگوی اولی: من یک بار توپی را شوت کردم، بعدها به من خبر دادند آن توپ در کره ماه به یک فضاانورد خورده بود! دروغگوی دومی: راست می‌گویی، آن فضاانورد من بودم. اولی: آنجا چه کار می‌کردی؟ دومی: در مسابقه پرش ارتفاع شرکت کرده بودم!

😊 پرستار: آقای قصاب، به شما تبریک می‌گوییم! صاحب پسر
شدید، وزنش سه کیلوونیم است. قصاب: با استخوان یا
بی‌استخوان؟

😊 روزی مردی به مغازه کله پاچه فروشی رفت. شاگرد مغازه از
او پرسید: چشم بگذارم؟ مرد گفت: باشه، من هم می‌رم قایم
می‌شم!

😊 مردی به نانوايي رفت و دید صف مردانه شلوغ است. به صف
خانم‌ها رفت و گفت: ببخشید، خواهرم گفت دو تا نان بدهید!
😊 اولی: چگونه می‌توان دندان‌های مورچه را شمرد؟ دومی: این
که کاری ندارد، مورچه را قلقلک می‌دهیم، وقتی خنده‌اش گرفت،
دندان‌هایش را می‌شمریم!

😊 زن: حیف شد قناری مون گم شد، عجب خوش آواز بود! مرد:
آره راست می‌گویی، خوشمزه هم بود!

😊 جمعی برای دعای باران به صحرا رفتند و کودکان دبستان را
هم با خود بردند. شخصی پرسید: این کودکان را کجا می‌برید؟
گفتند: برای دعا کردن تا باران بیارد، دعای کودکان مستجاب

است. شخص گفت: اگر دعای کودکان مستجاب می‌شد، یک معلم در همه عالم زنده نمی‌ماند!

😊 پدر با اشتیاق مشغول تماشای برنامه دلخواهش در تلویزیون بود. پسر کوچکش که در اتاق دیگری مشغول انجام تکالیف مدرسه بود وارد شد و پرسید: پدر جان، سلسله جبال آلپ در کجاست؟ پدر که حواسش به تلویزیون بود، بلافاصله جواب داد: از مادرت بپرس، برای این که هیچ وقت چیزها را سر جایشان نمی‌گذارد.

اطلاعیه

با تشکر از همه مشتریان ارجمند که مسابقات قرآنی نشریه را در ماه‌های اخیر با دقت دنبال و با علاقه در آنها شرکت کرد. بشری به اطلاع می‌رساند، قرعه‌کشی مسابقات قرآنی در اواخر مرداد، با حضور تنی چند از همکاران نشریه برگزار و برای هر مسابقه یک برنده معرفی شد.

در اینجا به چند نکته درباره ارسال نشریه از طریق پست اشاره می‌کنیم. اوایل سال جاری شرکت پست اعلام کرد اگر قرار باشد ماهنامه به صورت سفارشی ارسال شود، برای هر نسخه نشریه باید

مبلغی بیش از ۲۷۰۰ تومان پرداخت شود. پرداخت سالانه بیش از ۳۰ هزار تومان تنها برای هزینه پست سفارشی نه در توان بشری است و نه در توان تعداد زیادی از مخاطبان. مذاکرات همکاران بشری با شرکت پست در این زمینه ادامه دارد تا نشریه‌ها به صورت سفارشی اما با هزینه کمتر ارسال شود تا زمان به نتیجه رسیدن مذاکرات با شرکت پست، ماهنامه‌ها با پست معمولی رایگان ارسال می‌شود که نسبت به گذشته با تأخیر به دست شما می‌رسد.

از شما عزیز خواننده می‌خواهیم به محض پایان سال اشتراک خود، برای هماهنگی درباره میزان حق اشتراک با دفتر ماهنامه تماس بگیرید و فیش واریز حق اشتراک را حتماً به دفتر ماهنامه ارسال کنید تا مشکلی در محاسبات مسئول مالی ایجاد نشود زیرا بسیار اتفاق افتاده که یکی از مشتریان حق اشتراک را پرداخت کرده اما فیشی به دفتر نشریه نرسیده است.