

بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

شماره ۱۵۸

دی ۹۶

شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاور میانه



با احترام تقدیم می‌کنیم

۲	تاریکی روشنی‌بخش
۴	سوره زلزله
۶	شرط بلاغ
۷	زنبور قدرشناس
۸	حکیمانه
۱۰	یکی از بستگان خدا
۱۱	اقدامات آرامش‌بخش
۱۲	هرگز تسلیم نشوید
۱۳	عشق یعنی
۱۴	فهرست عبرت‌ها
۱۶	خانواده کلارک
۱۸	یک دست باشیم!
۱۸	معاشرت و حقوق والدین
۲۱	قزوین
۲۳	سنگ‌های قیمتی
۲۴	به جنگ سگته بروید
۲۷	مصرف نمک و دیابت
۲۸	نارگیل
۲۹	پیشگیری از بیماری‌های تنفسی
۳۱	شکردهای آشپزخانه‌ای
۳۳	لبخند در زمستان

تاریکی روشنی بخش

هنگامی که پاییز پس از اقامتی سه ماهه، لباس رنگارنگ خود را در کنار درختان، آرام بر زمین می‌گذارد و چمدان در دست، آماده رفتن به سفری یک ساله است، زمستان در شبی تاریک اما سرشار از امید با لباسی سپید به سپیدی دل‌های پاک بندگان پروردگار، آهسته آهسته می‌آید و طبیعت را از پاییز تحویل می‌گیرد. تنها دیدار و خداحافظی این دو یارِ پشت سر هم، در تاریکی شبی اتفاق می‌افتد که فقط چند ثانیه از بقیه شب‌ها طولانی‌تر است. شبی که ایرانیان از دیرباز آن را گرمی داشته‌اند به این دلیل که در دل تاریکی و سیاهی خود، روشنی‌روزی را می‌پرورد که پس از آن از راه می‌رسند.

شب‌یلدا علاوه بر شیرینی‌ها، دورهمی‌ها، قصه‌گویی‌ها و خاطره‌های دل‌انگیز آن، در برگیرنده عبرتی برای ما است؛ این عبرت که زندگی هرگز بر یک منوال نبوده و نیست و تغییر و دگرگونی در ماهیت و ذات زندگی جای دارد. حال چگونه است که ما انسان‌ها به سادگی حاضر به ایجاد تغییر در زندگی و افکار و

رفتارهای خود نیستیم؟ همان گونه که پس از شب یلدا، شب‌ها رو به کوتاهی و روزها به سوی بلندی پیش می‌روند، چه مانعی دارد که ما هم از شب یلدای ذهن خود عبور کنیم، به زندگی و مردم خوشبین باشیم مگر اینکه خلافت ثابت شود! چرا وقتی کنار هم هستیم حتی در میهمانی‌ها، سخنانمان بوی بدبینی، ناامیدی و نگرانی می‌دهد؟

حدیثی به نقل از اهل بیت (ع) شنیدم: هیچ کس نمی‌میرد مگر اینکه روزی تعیین شده خود از جانب پروردگار را دریافت کند. ما که دوستدار و پیرو خاندان رسالت (ع) هستیم، تنها با تکیه به همین حدیث باید باور کنیم تلاش برای کسب روزی، امری پسندیده است اما نگرانی از آینده زندگی، به منزله بی‌اعتمادی به قدرت آفریدگاری است که از رگ گردن به ما نزدیک‌تر و از مادر برایمان مهربان‌تر است.

خداوند بارها در آیات متعددی از کلام نورانی خود به انسان‌ها گوشزد کرده که در آمد و شد شب و روز تأمل و تفکر کنند. مگر نه اینکه شب یلدا یکی از همین شب‌هاست پس چه بهتر که ما هم در

دل خود بذر روشنی را با ایمان به قدرت پروردگار پروریم و هر روز برای زندگی بهتر در کنار سایرین، تلاش و برای برقراری روابط اجتماعی سازنده، موقعیت‌های جدیدتری ایجاد کنیم.

یکی از نعمت‌های گرانبهای خداوند در ماه دی، هدیه کردن پیامبری مهربان از دامن مادری پاک به جهان خلقت است. حضرت مسیح (ع) پیامبری از میان مردم و برای مردم بود و لحظه لحظه عمر خود را برای هدایت مردم به سوی نور الهی صرف کرد. وقتی درختان در برابر لطف و عنایت همیشگی پروردگار سر تعظیم فرود می‌آوردند، وظیفه ما به‌عنوان گل سرسبد آفرینش ادای هزاران شکر به درگاه ربوبی برای همه نعمت‌هایش است.

[[سپیدار]]

سوره زلزله

سوره زلزال به معنی زلزله، نود و نهمین سوره قرآن کریم، مدنی و دارای ۸ آیه است.

از رسول خدا (ص) نقل شده است: «هر کس در شب جمعه دو رکعت نماز بگذارد و در هر رکعت بعد از حمد، پانزده بار سوره زلزال را قرائت نماید، خداوند او را از عذاب قبر و سختی‌های

هولناک قیامت ایمن می‌دارد.»

ایشان همچنین به یکی از یاران خود فرمودند: «ازدواج کرده‌ای؟» گفت: «نه، زیرا چیزی ندارم که ازدواج کنم.» ایشان فرمودند: «آیا سوره قل‌هوا... احد را می‌دانی؟» گفت: «آری.» حضرت فرمودند: «این سوره، یک چهارم قرآن است.» سپس فرمودند: «آیا سوره قل یا ایها الکافرون را می‌دانی؟ سوره اذالزلت را می‌دانی؟ هر کدام از این سوره‌ها یک چهارم قرآن است.» ایشان همچنین فرمودند: «ازدواج کن و این سوره‌ها را مهر زوجات قرار بده.»

در فضیلت این سوره از امام صادق (ع) روایت است: «از قرائت سوره زلزال خسته نشوید زیرا هر کس در نمازهای مستحب خود این سوره را بخواند، آزار زلزله بر او نخواهد رسید و به وسیله زلزله، صاعقه یا آفتی از آفات دنیایی، نخواهد مرد و وقتی وفات کرد، دستور می‌دهند او را به بهشت ببرند و خداوند می‌فرماید: ای بنده من! در هر جای بهشت که دوست داشتی، جای گیر.»

امام رضا (ع) نیز فرمودند: «قرائت این سوره، برابر یک چهارم

قرآن و چهار بار قرائت آن، معادل یک ختم قرآن است.»
شرط بلاغ

**توانگری نه به مالست پیش اهل کمال
که مال تا لب گور است و بعد از آن اعمال
من آنچه شرط بلاغت با تو می گویم
تو خواه از سخنم پند گیر و خواه ملال
به چشم و گوش و دهان، آدمی نباشد شخص
که هست صورت دیوار را همین تمثال
نصیحت همه عالم چو باد در قفس است
به گوش مردم نادان چو آب در غربال
دل ای حکیم درین معبر هلاک مبند
که اعتماد نکردند بر جهان عقّال
مکن به چشم ارادت نگاه در دنیا
که پشت مار به نقش است و زهر او قتّال
نه آفتاب وجود ضعیف انسان را
که آفتاب فلک را ضرورت است زوال**

برفت عمر و نرفتیم راه شرط ادب
به راستی که به بازی برفت چندین سال
کنون که رغبت خیر است، زور طاعت نیست
دریغ زور جوانی که صرف شد به محال
کنون هوای عمل می زند کبوتر نفس
که دست جور زمانه نه پر گذاشت نه بال
به زیر بار گنه گام بر نمی گیرم
که زیر بار به آهستگی رود حمال
چنین گذشت که دیگر امید خیر نماند
مگر به عفو خداوند منعم متعال

«سعدی شیرازی»

زنبور قدرشناس

زنبوری که خیلی تشنه بود، به چشمه رفت تا تشنگی اش را برطرف کند. وقتی داشت آب می نوشید، در آب افتاد و جریان تند آب، او را با خودش برد. در همان لحظه، کبوتری که کمی پایین تر، از همان چشمه آب می نوشید و شاهد تقلای زنبور بود، شاخه کوچکی را داخل آب انداخت. زنبور روی شاخه رفت و وقتی بال هایش

خشک شد، توانست پرواز کند.

مدت زیادی از این ماجرا نگذشته بود که زنبور مردی را دید که با تفنگش به سمت همان کبوتری که جانش را نجات داده بود، نشانه گرفته است. زنبور قدرشناس به سرعت به سمت مرد پرواز کرد و به شدت نیشش زد طوری که تیرش به خطا رفت و کبوتر بدون اینکه آسیبی دیده باشد، پر زد و رفت. جواب نیکی، کار نیک دیگری است.

[[ناهیید قادری نسب]]

حکیمانه

*** زمین، بهشت می شود اگر مردم بفهمند هیچ چیز عیب نیست جز قضاوت کردن دیگران، هیچ چیز گناه نیست جز حق الناس، هیچ چیز ثواب نیست جز خدمت به دیگران و هیچ کس اسطوره نیست مگر در مهربانی و انسانیت.**

*** زندگی، امتحان دشواری نیست اما بسیاری از مردم در آن مردود می شوند چون سعی می کنند از روی دست دیگران بنویسند، غافل از اینکه سؤالات برگه هر کس متفاوت از سؤالات دیگران است.**

*** آرامش، رهایی از طوفان نیست بلکه آرام زندگی کردن در میان طوفان است.**

*** همیشه کسی هست که در راهتان سنگ پرتاب می کند پس به شما بستگی دارد که با سنگ ها چه می سازید؟ پل یا دیوار؟ شما معمار زندگی تان هستید، سعی کنید معمار خوبی باشید.**

*** اگر مقداری قند و زعفران را یک روز در کنار ظرف نفت قرار دهیم، یک روز بعد نمی توانیم از آنها استفاده کنیم! همنشین بد همین زیان را برای انسان دارد.**

*** باران که می بارد، همه پرنده ها به دنبال سرپناه هستند! اما عقاب برای اجتناب از خیس شدن، بالاتر از ابرها پرواز می کند! این دیدگاه است که تفاوت را خلق می کند!**

*** در زندگی می توانی از ویرگول و نقطه سر خط استفاده کنی ولی از نقطه پایان هرگز! پس تا زندگی هست، باید با تمام وجود زندگی کرد.**

*** مایلم پیش پزشک بروم و بگویم آن بخش از مغزم را که حرف های مردم برایش مهم است، خارج کند.**

*** بزرگ‌ترین دشمن آرامش انسان، مقایسه خود با دیگران است؛ غافل از اینکه هر کس در مسیری کاملاً متفاوت از دیگری در حال سفر است.**

«گردآوری ایران پرنده»

یکی از بستگان خدا

شب کریسمس بود و هوا سرد و برفی. پسرک در حالی که پاهای برهنه‌اش را روی برف جا به جا می‌کرد تا شاید سرمای برف‌های کف پیاده‌رو کمتر آزارش بدهد، صورتش را به شیشه سرد فروشگاه چسبانده بود و به داخل نگاه می‌کرد؛ گویی که با نگاهی، نداشته‌هایش را از خدا طلب می‌کرد. خانمی که قصد ورود به فروشگاه را داشت، کمی مکث کرد و نگاهی به پسرک که محو تماشا بود انداخت و بعد داخل فروشگاه رفت.

چند دقیقه بعد در حالی که یک جفت کفش در دست داشت، بیرون آمد و گفت: «آقا پسر!» پسرک برگشت و به سمت او رفت. وقتی خانم کفش‌ها را به او داد، چشمان پسر برق زد. او با خوشحالی اما با صدای لرزان پرسید: «شما خدا هستید؟» خانم گفت: «نه پسر! من فقط یکی از بندگان خدا هستم!» پسرک گفت:

«می‌دانستم که شما با خدا نسبتی دارید! خدا جان! دوست دارم
که این قدر مهربانی!»

«امیر رضا آرمیون»

اقدامات آرامش‌بخش

آرامش را در جای خاصی بیابید شما ممکن است آرامش را
برای مثال در وسط اتاق، بیشتر احساس کنید تا در گوشه‌های آن،
دور از جمعیت، آرامش بیشتری داشته باشید تا در میان افراد یا
در پارک آرام‌تر باشید تا در محل کار. آن مکان آرامش‌بخش را
پیدا کنید و آرامش را در آنجا بیابید.

برنامه سالم‌سازی بدن‌تان را با خوردن یک کیوی در روز
آغاز کنید بعضی مواد خوراکی سرشار از پتاسیم هستند مانند
کیوی و موز. خوردن این میوه‌ها احساس تندرستی و شادی به
ارمغان می‌آورند.

اولویت‌های کار برای داشتن آرامش در محیط کار، چیزی
مهم‌تر از این نیست که بدانید چه کاری را باید انجام دهید. باید
بتوانید در باره کارتان سؤال، و برنامه‌ریزی کنید. به این

ترتیب، بر کارهایتان کنترل و تسلط کامل پیدا می‌کنید.
به دیگران اجازه پیشرفت بدهید برای حفظ سلامت فکری در
زمان انجام کار، بهترین شیوه محوّل کردن بعضی کارها به دیگران
است. رمز موفقیت در انجام کار، تمرکز بر کارهایی است که
خودتان می‌توانید بهتر انجام دهید و دست کشیدن از کارهایی که
دیگران بهتر انجام می‌دهند.

با افراد آرام همنشین باشید آرامش، مُسری است و می‌تواند
از فردی به فرد دیگر منتقل شود. بنابراین، از بودن در کنار افراد
آرام لذت ببرید البته برای رسیدن به احساس آرامشی که آنها
منتقل می‌کنند.

[[سپیده خلیلی]]

هرگز، تسلیم نشوید

روزی از وینستون چرچیل، نخست‌وزیر انگلستان، دعوت کردند در
مراسم فارغ‌التحصیلی جمعی از دانشجویان دانشگاه آکسفورد
شرکت و سخنرانی کند. وقتی نوبت سخنرانی چرچیل شد،
بلافاصله پشت تریبون ایستاد و هر دو طرف میز را با دستانش

گرفت. لحظه‌ای سکوت کرد و نگاهی به شرکت کنندگان حاضر در مراسم انداخت. بیش از ۳۰ ثانیه به آنها خیره شد و سپس گفت: «هرگز، هرگز، هرگز تسلیم نشوید!» آنگاه دوباره سکوت کرد و با تأکید فراوان حرفش را تکرار کرد: «هرگز، هرگز، هرگز تسلیم نشوید!» چرچیل چند ثانیه دیگر به شرکت کنندگان خیره شد و سپس از پشت تریبون به جای خود در میان میهمانان باز گشت.

اصل موفقیت بی‌تردید سخنرانی چرچیل، کوتاه‌ترین سخنرانی در طول تاریخ است که بار معنایی بسیار بالایی دارد. باور کنید کسانی که در تلاش‌هایشان به موفقیت می‌رسند، بیش از دیگران به ریسمان صبر چنگ زده‌اند! پس چه بهتر که عادات ایستادگی و صبر را در خود تقویت کنیم.

«مرجان توکلی»

عشق یعنی

ای که می‌پرسی نشان عشق چیست

عشق چیزی جز ظهور مهر نیست

عشق یعنی مشکلی آسان کنی

دردی از درمانده‌ای درمان کنی

در میان این همه غوغا و شر
عشق یعنی گاهش رنج بشر
عشق یعنی گل به جای خار باش
پل به جای این همه دیوار باش
عشق یعنی تشنه‌ای خود نیز اگر
واگذاری آب را، بر تشنه‌تر
عشق یعنی دشت گل کاری شده
در کویری چشمه‌ای جاری شده
عشق یعنی ترش را شیرین کنی
عشق یعنی نیش را نوشین کنی
هر کجا عشق آید و ساکن شود
هر چه ناممکن بود، ممکن شود

«مولانا»

فهرست عبرت‌ها

* پنج اتفاق است که نمی‌توان آنها را باز گرداند: سنگ پس از
پرتاب شدن! سخن پس از گفته شدن، موقعیت پس از پایان یافتن،
زمان پس از گذشتن و دل پس از شکسته شدن.

شش مورد از بهترین پزشکان: نور خورشید، استراحت، ورزش، رژیم غذایی مناسب، اعتماد به نفس و دوستان و عزیزان.

پنج حقیقت غیر قابل انکار زندگی: حقیقت اول اینکه به فرزندان خود آموزش ثروتمند شدن ندهید بلکه به آنان آموزش دهید چگونه خوشبخت شوند که وقتی بزرگ شدند، ارزش هر چیز را بدانند نه قیمت آن را. دوم اینکه غذایتان را مثل دارو بخورید تا مجبور نشوید دارو را مثل غذا بخورید. سوم، کسی که شما را دوست دارد، هرگز رهایتان نمی‌کند زیرا اگر صدها دلیل برای ترک شما داشته باشد، یک دلیل برای ماندن در کنارتان پیدا می‌کند. حقیقت چهارم اینکه بین انسان و انسان بودن، تفاوت بسیار است و فقط عده کمی متوجه این تفاوت هستند. حقیقت پنجم، وقتی متولد می‌شوید، دوستان‌تان دارند و وقتی بمیرید، دوستان‌تان خواهند داشت. فاصله این دو امر را خودتان مدیریت کنید.

برخی انسان‌ها در طول زندگی برای چهار چیز تلاش می‌کنند: نامشان مطرح باشد، لباسشان فاخر باشد، منزلشان زیبا باشد و

خودروی مدل بالا داشته باشند اما این افراد بعد از مرگ، نامشان می‌شود میت، لباسشان می‌شود کفن، منزلشان می‌شود قبر و مرکبشان می‌شود تابوت. پس ای انسان! چه چیز تو را در برابر پروردگار کریمت مغرور ساخته است؟

خانواده کلارک

سال‌ها پیش خانواده‌ای به نام کلارک در اسکاتلند زندگی می‌کردند که همگی در آرزوی مهاجرت به آمریکا بودند. کلارک و همسرش سالیان سال کار کرده و در آمدشان را پس‌انداز کرده بودند تا به همراه ۹ فرزند قد و نیم قدشان به آمریکا بروند و به آرزویشان دست پیدا کنند. پس‌انداز و تهیه مقدمات سفر، زمان زیادی طول کشیده بود اما سرانجام پول لازم برای این مهاجرت را فراهم کردند.

آنها پس از دریافت گذرنامه، در یک خط کشتیرانی جدید بلیت رزرو کرده بودند. اعضای خانواده بسیار شاد بودند و برای راهی شدن لحظه شماری می‌کردند اما چند روز مانده به سفر، سگی پای پسر کوچک کلارک را گاز گرفت. پزشک پس از بخیه زدن پای کودک، پرچم زردی در بالای خانه کلارک آویزان کرد و همه

اعضای خانواده را به دلیل احتمال ابتلا به بیماری هاری به مدت ۱۴ روز قرنطینه کرد.

رؤیای خانواده نقش بر آب شد چون نمی‌توانستند طبق برنامه، عازم آمریکا شوند. کلارک ناامید و خشمگین به بندرگاه رفت تا شاهد راهی شدن کشتی باشد. در حالی که سیل اشک از چشمانش جاری بود، پسرش را به دلیل این بدبختی به باد ناسزا گرفت. پنج روز بعد، خبر ناگوار غرق شدن کشتی تایتانیک در اسکاتلند پخش شد.

کشتی غول پیکر در آب‌های اقیانوس فرو رفت و جان صدها نفر را گرفت. خانواده کلارک طبق برنامه قرار بود در این کشتی باشند اما به دلیل حادثه پای فرزندشان نتوانستند سوار این کشتی شوند. وقتی این خبر ناگوار به خانواده کلارک رسید، او فرزندش را در آغوش کشید و خدا را برای نجات جان خانواده و تبدیل یک مصیبت واقعی به یک رحمت الهی شکر گفت. گاه آنچه مصیبتی بزرگ به نظر می‌رسد، به عظیم‌ترین خیر و صلاح زندگی‌مان بدل می‌شود.

[[صابر قاسمی]]

یک دست باشیم!

انگشتان دست ما یکی کوچک است و یکی بزرگ! یکی بلند و یکی کوتاه! یکی قوی و یکی ضعیف! اما هیچ کدام دیگری را مسخره نمی‌کند! دیگری را له نمی‌کند و برای دیگری تعظیم نمی‌کند. آنها کنار هم یک دست می‌شوند و کار می‌کنند! گاه ما انسان‌ها اگر خودمان را از کسی بالاتر بدانیم، او را له می‌کنیم و اگر از کسی پایین‌تر باشیم، او را می‌پرستیم! یادمان باشد نه کسی بنده ماست، نه کسی خدای ما! خداوند انگشت‌ها را این‌گونه آفریده که در کنار هم یک دست شوند. با هم باشیم و کنار هم! آن‌گاه لذت یک دست بودن را می‌فهمیم!

معاشرت و حقوق والدین

«ما به انسان توصیه کردیم که به پدر و مادرش نیکی کند. مادرش او را با ناراحتی حمل می‌کند و با ناراحتی بر زمین می‌گذارد.»
با توجه به مضمون این آیه شریفه، یکی از حقوق والدین بر فرزندان، احترام و نیکی به آنها است، هرچند که حق مادر برجسته‌تر مطرح می‌شود؛ چون زحمات او بیشتر است. از نخستین

روزهای بارداری، حالت مادر دگرگون می‌شود و ناراحتی‌ها پی‌درپی می‌آیند به طوری که گاه خواب، خوراک، استراحت و آرامش را از او می‌گیرند و در اواخر دوران حمل، راه رفتن و حتی نشست و برخاست برای او مشکل می‌شود اما با صبر و شکیبایی و عشق به فرزندی که به زودی چشم به دنیا می‌گشاید، تمام ناملایمات را تحمل می‌کند.

نظافت کودک پس از تولد نیز مشکلی بزرگ است. تأمین غذای او که از شیر جان مادر است، ایثاری بزرگ به شمار می‌رود. به همین جهت، حق و ارزش آن هم بی‌نهایت است. بیماری‌های مختلفی که نوزاد را تهدید می‌کنند و مادر باید با شکیبایی فوق‌العاده به مقابله با آنها برخیزد، چالش دیگری است. اینکه قرآن تنها از ناراحتی‌های مادر سخن گفته و سخنی از پدر به میان نیاورده، بدین معنا نیست که زحمات پدر اهمیت ندارد زیرا پدر نیز در بسیاری از مشکلات، شریک مادر است اما مادر سهم بیشتری دارد. امام صادق (ع) فرمودند: «مردی خدمت رسول خدا (ص) آمد و عرض کرد: یا رسول‌ا... من به جهاد علاقه دارم. پیامبر (ص)

فرمودند: پس در راه خدا جهاد کن که اگر کشته شوی، نزد خدا زنده خواهی بود و روزی داده می‌شوی و پاداشت به عهده خدا است و اگر از میدان جنگ باز گردی، از گناهان پاک می‌شوی مانند روزی که متولد شدی. عرض کرد: یا رسول‌ا...! پدر و مادر پیری دارم که به من انس گرفته‌اند و از رفتنم به جهاد کراحت دارند. رسول خدا (ص) فرمودند: در این صورت، همراه پدر و مادرت باش. سوگند به آنکه جانم در دست اوست، مأنوس بودن یک شبانه‌روز آنها با تو، از جهاد یک سال برتر است.»

دقت در همین فرمایش حضرت کافی است تا حق والدین بر فرزندان معلوم شود. همچنین در ارتباط با حق پدر، ابراهیم بن شعیب می‌گوید که به امام صادق (ع) عرض کردم: «پدرم به اندازه‌ای پیر و ناتوان شده که من باید او را برای قضای حاجت ببرم.» حضرت فرمودند: «اگر می‌توانی خودت در این کار مباشرت کن و خودت برایش هنگام غذا خوردن، لقمه بگیر تا سپر آتش فردایت باشد و تو را به بهشت ببرد.»

وظیفه فرزندان است: از نیکی به پدر و مادر غفلت نکنند.

خدمت به پدر و مادر را کمتر از جهاد در راه خداوند ندانند. در زحمات برای پدر و مادر، شکیبایی پیشه کنند. کوچک‌ترین کم‌توجهی به پدر و مادر روا ندارند و هر گونه خدمت به آنان را وظیفه انسانی و الهی خود بدانند. البته وظایف پدر و مادر نسبت به فرزندان نیز کم نیست و نیاز به تأمل دارد.

[[خسرو امیر حسینی]]

قزوین

کاخ موزه کلاه‌فرنگی (چهلستون) قزوین این بنا از آثار مهم دوره صفویه، در میان یک باغ قرار دارد. این کاخ، تنها کوشک باقیمانده از کاخ‌های سلطنتی دوره شاه طهماسب است. ساختمان با شکل هشت‌گوش، در دو طبقه ساخته شده و هر طبقه دارای تالارها و اتاق‌های کوچکی است. بر بالای رواق‌ها، ایوانی با ستون‌های چوبی به چشم می‌خورد. نقاشی‌های دیواری طبقه اول، نمونه‌ای از نگارگری مکتب قزوین و دارای شهرت جهانی است. سقف بنا نیز پوشیده از مقرنس‌های زیبا است. تالار بزرگ طبقه دوم با ارسی‌های پنج چشمه‌ای در چهار جهت اصلی به محوطه بالا می‌پیوندد که دارای سقف بلندی است. از این بنا هم

اکنون به عنوان موزه قزوین استفاده می‌شود. مورخین معتقدند بنای هشت بهشت اصفهان، با الهام از این اثر ساخته شده است.

قلعه الموت این قلعه مشهور و افسانه‌ای، در نزدیکی روستای گازرخان واقع شده است. شهرت قلعه به دلیل حضور حسن صباح، رهبر اسماعیلیه در دوره سلجوقی است. قلعه الموت، عمده‌ترین مرکز فعالیت فرقه اسماعیلیه بوده است. پس از سقوط قلعه و به آتش کشیده شدن کتابخانه نفیس الموت، این قلعه رونق خود را از دست داد و به زندانی برای شورشیان دوره صفویه تبدیل شد. این قلعه در اصل، الهه آموت نام داشت به معنای آشیانه عقاب.

از نظر جغرافیایی، این قلعه بر فراز تخته سنگی با شیب تند و پرتگاه‌های عمیق قرار گرفته و تنها راه ورود به قلعه، در ضلع شمال شرقی آن است. این منطقه قابلیت‌های زیست محیطی، غارهای طبیعی، رودخانه و چشمه‌های فراوان دارد. به همین دلیل، آبادی‌های زیادی در آن به وجود آمده‌اند. شاید یکی از دلایل ساخته شدن قلعه در این منطقه، علاوه بر موقعیت استراتژیکی کوه‌ها، ویژگی‌های اقلیمی و آب و هوایی آن باشد.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

سنگ‌های قیمتی

سنگ‌های گرانبها یا جواهرات، اجسام معدنی هستند که برای زینت مورد استفاده قرار می‌گیرند و در داخل سنگ‌ها یافت می‌شوند. سنگ‌ها به سه گروه تقسیم می‌شوند: سنگ‌های آذرین (از آتش شکل گرفته) که ممکن است دارای رگه‌های نرم یا سخت باشند. نوع خیلی سخت آن، پگماتیت نامیده می‌شود که منبع مهمی از گوهرهای معدنی از قبیل الماس است. گوهرها همچنین در حفره‌های سنگ‌های آتشفشانی گرانیت و ابسیدین یافت می‌شوند. نوع دوم؛ سنگ‌های رسوبی یا سنگ‌های ورقه ورقه شده هستند و جز فیروزه و عین‌الهر، منبع خیلی کمی از جواهرات هستند. هرچند وقتی که سنگ‌های اصل حامل اجسام و گوهرهای معدنی سنگین، در بستر رودخانه به صورت ریگ و مواد رسوبی ته‌نشین می‌شوند، سنگریزه‌های جواهری برمه علیا، بیون، سیلان و ایلام را تشکیل می‌دهند.

نوع سوم سنگ‌ها؛ سنگ‌های دگرذیسی و سنگ‌هایی که با فشار تغییر یافته‌اند، منبعی سرشار از گوهرهای معدنی هستند مانند

یاقوت‌هایی که در برمه یافت شده‌اند. همچنین مواد گرانبهائی از مرواریدهای اصل حیوانی از صدف به دست آمده ، عاج از فیل و مرجان که از جانوران ریز دریایی سرچشمه می‌گیرند، نام خود را نیز از آنها کسب می‌کنند. کهربای زرد یا کهربای سیاه که منشأ گیاهی دارند نیز در گروه سوم سنگ‌های قیمتی جای دارند. کهربای زرد، صمغ سنگواره شده یک درخت مخروطی است که در عصر ایوسن رشد کرده است. کهربای سیاه، یک نوع سنگواره چوب است.

جواهرات در سراسر دنیا یافت می‌شوند و به دلیل کمیابی و زیبایی، ارزشمند هستند. جذابیت این سنگ‌ها یا بستگی به میزان شفافیت یا سیری رنگ آنها بستگی دارد مانند یاقوت و زمرد، یا صرفاً بستگی به رنگ دارد مانند فیروزه، یا به میزان خلوص و تابش آن بستگی دارد مانند الماس و یا مربوط به تنوع رنگ است مانند عین‌الهر.

[[محمد و محمدرضا شمس]]

به جنگ سگته بروید

سگته ناشی از بسته شدن موقت یا دائم عروق خونی است که به

بخش‌های مختلف مغز یا قلب خون‌رسانی می‌کنند. توجه به عوامل ایجاد سکته می‌تواند در کاهش آن نقش مهمی داشته باشد.

عوامل خطر ساز غیر قابل تغییر در بروز سکته چندین مورد هستند که باید مورد توجه قرار گیرند:

سن: دو سوم موارد ابتلا به سکته مربوط به افراد بالای ۶۵ سال است.

جنس: بروز سکته در مردان، ۲۵ درصد بیشتر از زنان است.

نژاد: در برخی نژادها بروز سکته بیش از نژادهای دیگر است.

سابقه خانوادگی: در خانواده‌هایی که سابقه بیماری‌های قلبی-عروقی، مغزی و فشار خون دارند، میزان بروز سکته بیشتر است.

عوامل خطر قابل تغییر

سیگار: تحقیقات نشان داده است که سیگار به تنهایی نقش بسیار مهمی در ابتلا به سکته ایفا می‌کند.

اختلالات دریچه‌ای و بیماری‌های قلبی، رژیم غذایی نامناسب، چاقی و فشار خون بالا از دیگر عوامل افزایش سکته هستند.

روش‌های مختلفی برای کاهش خطر ابتلا به سکتة پیشنهاد می‌شود:

ورزش منظم میزان چربی بدن با افزایش وزن و سن بالا می‌رود. ورزش منظم و متعادل سبب کاهش سرعت افزایش چربی بدن در افراد چاق و کاهش درصد کلی چربی بدن در افراد معمولی می‌شود. همچنین بین میزان انجام ورزش و ابتلا به تصلب شرایین، رابطه معکوس وجود دارد؛ هرچه ورزش منظم‌تر باشد، ابتلا به تصلب شرایین کمتر می‌شود. بهترین روش ورزش، انجام فعالیت‌های هوازی مورد علاقه به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه و سه تا چهار بار در هفته است.

پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری و شنا از جمله این ورزش‌ها است. در کنار انجام ورزش منظم باید برای کنترل و درمان فشارخون بالا و نگهداری آن در حد فشار ۱۲۰ روی ۸۰ و نیز با مراجعات منظم پزشکی و کنترل وزن و قند خون، اقدام کرد. اجرای این توصیه‌ها باعث کاهش خطر سکتة می‌شود.

«ابراهیم کربلایی»

مصرف نمک و دیابت

محققان می‌گویند مصرف زیاد نمک می‌تواند خطر ابتلای افراد بزرگسال به بیماری دیابت را افزایش دهد. بر اساس تحقیقات، اگر افراد هر روز دو و نیم گرم نمک اضافی (اندکی بیش از نصف قاشق چایخوری) مصرف کنند، به طور متوسط ۶۵ درصد احتمال ابتلا آنان به بیماری دیابت افزایش می‌یابد.

بر اساس نتایج تحقیقات، کسانی که بیشترین مصرف نمک را داشتند، ۷۲ درصد بیشتر از کسانی که کمترین میزان مصرف نمک را داشتند، به دیابت مبتلا شدند. افزایش مصرف نمک موجب تحریک مقاومت انسولین خواهد شد. مقاومت انسولین در بدن به بروز دیابت نوع دو منتهی می‌شود. مصرف بیش از اندازه نمک همچنین با افزایش قابل توجه خطر ابتلا به دیابت خود ایمن پنهان در افراد بزرگسال همراه است. دیابت مذکور، نوعی از دیابت است که به تدریج پیشرفت می‌کند و در دوره بزرگسالی خود را نشان می‌دهد. یافته‌های محققان، اهمیت تلاش برای پیشگیری از دیابت در بزرگسالان را تأیید و تأکید می‌کند.

«سولماز فروتن»

نارگیل

نارگیل مرکب از اترهای گلیسرین، اسیدهای مختلف لوریک و میریستیک (یک ماده چرب شبیه کره گاو) است. نارگیل دارای اثر آنتی‌بیوتیکی، ملین، ضد تشنج، تب‌بر، ضد سم، مدر، مغذی و شیرافزا است. مصرف پودر نارگیل با سالاد و سبزی در رفع سوءهاضمه مفید است. مالیدن روغن نارگیل به موها مانع ریزش آنها می‌شود و مقوی مو است. مصرف روغن نارگیل برای رفع کندی دندان‌ها، فلج موضعی، گاز روده، آرتروز، بواسیر و درد زانو سودمند و دارای اثر تسکین دهنده درد کمر و دردهای رماتیسمی است.

دم کرده برگ نارگیل خواب‌آور است؛ بنابراین برای افراد مبتلا به بی‌خوابی یا کم‌خوابی، مفید است. مصرف نارگیل برای مبتلایان به بیماری‌هایی نظیر درد مثانه، کم‌وزنی، قطره قطره آمدن ادرار، کم‌خونی، تشنج عصبی، بدبویی دهان، جنون، دیابت، مالیخولیا، مسمومیت و ناراحتی اعصاب اثر درمانی دارد. برای افرادی که از ضعف بینایی رنج می‌برند یا مایل به تقویت قدرت

بینایی خود هستند، می‌توانند از روغن نارگیل همراه نبات استفاده کنند. خوردن نارگیل با سرکه موجب دفع انگل روده می‌شود.

مضرات مصرف نارگیل کهنه موجب ناراحتی گوارشی و استفراغ می‌شود. مصرف نارگیل برای افراد دارای معده‌های حساس یا ضعیف، عوارضی مانند سوءهاضمه به دنبال دارد. زیاده‌روی در مصرف نارگیل موجب غلظت خون، افزایش اسیداوریک و کلسترول می‌شود. افراد مبتلا به آترومی، غلظت خون، تصلب‌شراین، نقرس و ناراحتی‌های کبد، باید از مصرف نارگیل پرهیز کنند.

«کاظم کیانی»

پیشگیری از بیماری‌های تنفسی

علائمی مثل گلودرد، آبریزش بینی، تب و لرز، سرفه، درد مفاصل و بی‌حوصلگی نشانه عفونی شدن دستگاه تنفسی است. با سرد شدن هوا شرایط برای ابتلا به این عفونت‌ها بیشتر فراهم می‌شود چون عوامل بیماری‌زا در فصول سرد سال، به دنبال تضعیف سیستم ایمنی بدن منجر به بروز بیماری‌های عفونی دستگاه تنفسی می‌شوند.

وقتی بدن در معرض هوای سرد قرار گیرد به ویژه در مواردی که سیستم ایمنی بدن ضعیف باشد، رگ‌های خونی مخاط دستگاه تنفسی فوقانی منقبض می‌شود، جریان خون در آن کاهش می‌یابد و مقاومت مخاط که بستگی به جریان خون کافی در آن دارد، در مقابل هجوم عوامل بیماری‌زا کم می‌شود. بدین ترتیب، میکروب‌ها به سلول‌های مخاطی حمله می‌کنند و باعث عفونت دستگاه تنفس می‌شوند. بنابراین، دو عامل مهم در ایجاد عفونت دستگاه تنفس نقش دارند. عوامل ایجاد کننده بیماری و کاهش مقاومت و ضعف سیستم ایمنی.

نکته مهم دیگر در فصول سرد، وجود هوای خشک در محیط‌های بسته است زیرا افراد برای گرم کردن هوای خانه، از وسایل گرمایشی استفاده می‌کنند که سوختن گاز و سایر سوخت‌های فسیلی، خشکی هوا را به دنبال دارد و باعث کاهش قدرت دفاعی مخاط تنفسی و آمادگی بیشتر افراد برای ابتلا به بیماری‌های تنفسی می‌شود.

راه‌های پیشگیری طبیعی از بیماری‌های تنفسی برای پیشگیری

از ابتلا به این بیماری‌ها استفاده از بخور گیاهان دارویی بخصوص اکالیپتوس، آویشن شیرازی و گیاه (مورد) توصیه می‌شود. اسانس اکالیپتوس با بیماری‌های تنفسی مقابله می‌کند. اسانس، مهم‌ترین بخش گیاه با خواص ضد عفونی کننده و خلط آور است.

یکی دیگر از روش‌های پیشگیری، تقویت سیستم ایمنی بدن قبل از شروع سرماست. آلوئه‌ورا به عنوان تقویت کننده سیستم ایمنی و افزایش دهنده مقاومت بدن در برابر بیماری‌های ویروسی به‌ویژه آنفلوآنزا و سرماخوردگی شناخته شده است که توصیه می‌شود برای پیشگیری قبل از شروع سرما، مصرف این گونه مکمل‌ها را شروع کنید.

[[مجله موفقیت]]

شگردهای آشپزخانه‌ای

تمیز کردن ظرف شیر برای آنکه ظرف شیر را راحت‌تر تمیز کنید، همیشه پیش از آنکه شیر را در ظرف بجوشانید، ظرف را با آب سرد آب بکشید.

جدا کردن ژله از قالب برای جدا کردن ژله از قالب آن، حوله‌ای در آب گرم خیس کنید. بعد آن را به مدت ۱۵ ثانیه دور قالب ژله بپیچید. سپس با حرکت سریع هر دو دست، آن را جدا کنید.

پخت قارچ قارچ تازه در مدت چند دقیقه کاملاً می‌پزد و هرگز نباید در آب بماند. پیش از پخت باید داخل کلاهک آن را تمیز کرد.

جگر سیاه اگر می‌خواهید جگر سیاه هنگام سرخ کردن نرم شود، ابتدا آن را در شیر خیس کنید. سپس به مدت دو ساعت آن را در یخچال نگه دارید. آن گاه جگر را بیرون بیاورید و خشک کنید. سپس آرد نان به آن بزنید و سرخ کنید.

بوی میگوی کنسرو شده اگر از میگوی کنسرو شده استفاده می‌کنید، برای از بین بردن بوی حلی کنسرو بهتر است میگوها را ۱۵ دقیقه در مقدار کمی آب انگور خیس کنید.

جلوگیری از به هم چسبیدن برنج و اسپاگتی اگر یک تکه کره یا چند قاشق شربت خوری روغن خوراکی به آب برنج یا اسپاگتی

اضافه کنید، برنج یا اسپاگتی شما سر نمی‌رود و به هم نمی‌چسبد.
[[فرح کلالی مقدم]]

لبخند در زمستان

😊 ابلهی از بهلول پرسید: «دنیا را چگونه می‌بینی؟» بهلول گفت: «سعادت‌مند خواهی زیست.» ابله در حیرت شد و گفت: «این چه جوابی است که به پرسش من دادی؟» بهلول پاسخ داد: «نیکو جوابی است! زیرا عاقل آنچه را می‌داند، نمی‌گوید اما آنچه را که بگوید، می‌داند!»

😊 خواجه‌ای بهلول را گفت: «مدتی است آنقدر استراحت کرده‌ام که خسته شده‌ام.» بهلول گفت: «پس قدری استراحت کن!»

😊 بهلول را دیدند که در نیمروزی گرم، روی زمین نشسته و در خاک پنجه می‌زند. گفتند: «به چه مشغولی؟» گفت: «سایه‌ام روی زمین افتاده است، تقلا می‌کنم آن را بلند کنم اما نمی‌توانم!»

😊 قاضی شهر در گذشت و جمعیت انبوهی به تشییع جنازه‌اش رفتند. کسی به بهلول گفت: «زمان تشییع جنازه بهتر است، انسان

جلوی تابوت قرار گیرد یا عقب آن؟» بهلول گفت: «جلو یا عقب
تابوت فرقی ندارد، باید سعی کرد توی تابوت قرار نگرفت!»
😊 بهلول را دیدند بر بالای تپه‌ای نشسته بود و دست و پا می‌زد،
پرسیدند: «تو را چه می‌شود که دست و پا می‌زنی؟» گفت: «ناگهان
در فکر فرو رفتم، دست و پا می‌زنم تا از آن بیرون آیم!»
😊 روزی بهلول به حجره خواجه‌ای رفت و گفت: «صد دینار قرض
بده.» خواجه گفت: «پنجاه دینار بیشتر ندارم.» بهلول گفت:
«مانعی نیست، پنجاه دینار طلب من!»
😊 بهلول پای پیاده در راهی می‌رفت، قاضی شهر او را دید و
گفت: «شنیدم الاغت سقط شده و تو را تنها گذاشته است.» بهلول
گفت: «تو زنده باشی! یک موی تو به صد تا الاغ من می‌ارزد!»

