

# بشری



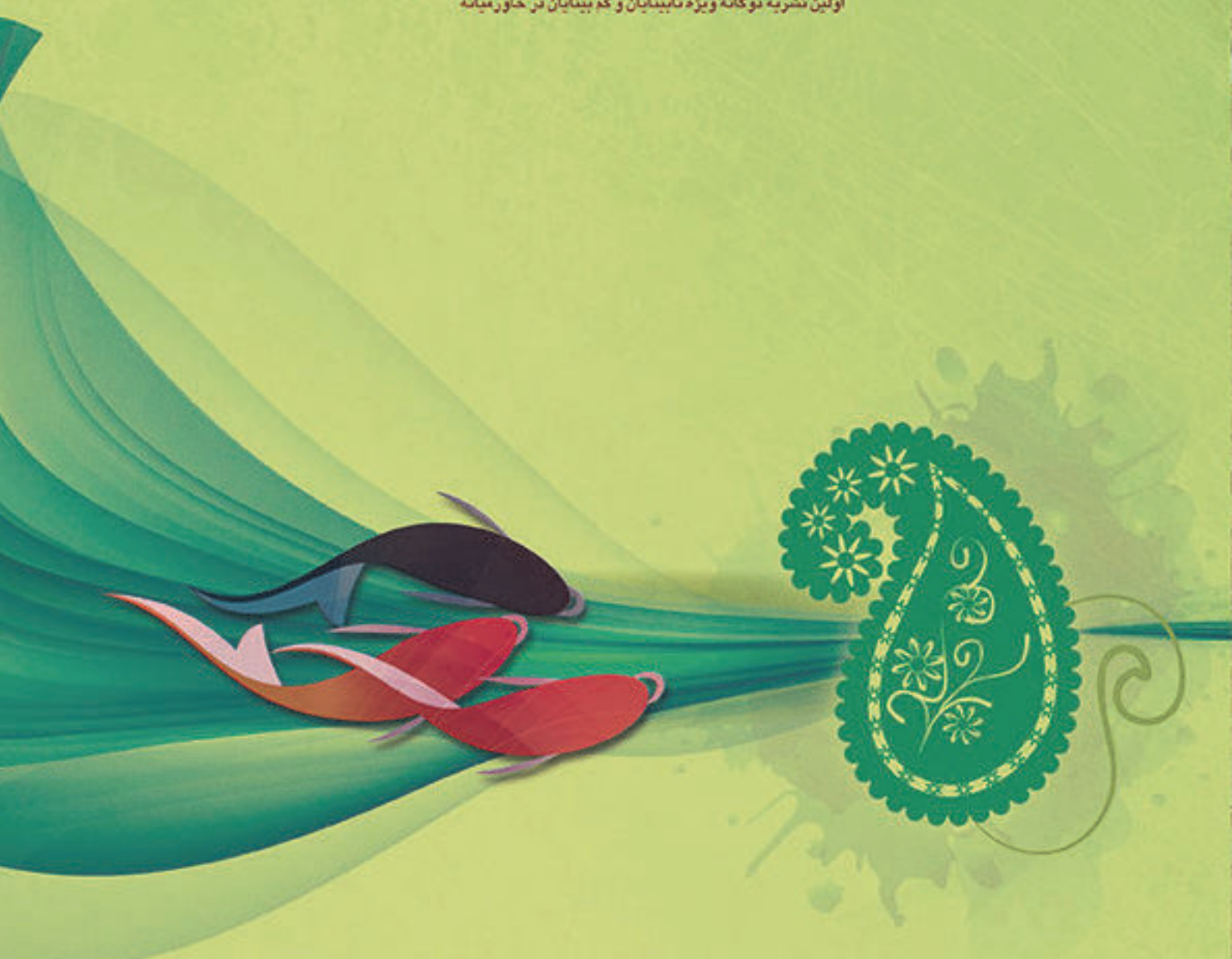
علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

● شماره ۱۷۳

● فروردین ۹۸

● شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه تابنمایان و کم بینایان در خاورمیانه



## شاد و امیدوار بخوانید

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

## 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 حالی که 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، به دلیل برخی کم‌کاری‌ها، سوء مدیریت‌ها و بی‌برنامگی‌ها برای عده‌ای از هموطنان عزیزمان به نعمت 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 گل نشست و نوروزشان به غم‌روز تبدیل شد اما صدای آه دردناک و دود دل سوخته آنان به سرعت به گوش و چشم همگان رسید و

آن گونه که سنت و عادت ایرانیان با غیرت و مهربان است، هر یک از استان‌های سیل‌زده سریعاً به ایرانی کوچک اما سراسر جنب‌وجوش و تلاش تبدیل شدند. کسانی که هر سال با خانواده خود عازم گوشه‌ای از این سرزمین پهناور می‌شدند، امسال بار و بینه سفر خود را در استان‌های سیل‌زده بر زمین گذاشتند. این بار و بینه چیزی نبود مگر آب محبت، نان نیکوکاری و اجاق گرم همدردی!

همان گونه که سیل بهار امسال طی چند دهه گذشته بی‌سابقه بود، سیل عواطف انسانی و نوع‌دوستی ایرانیان هم منحصر به فرد و مثال زدنی شد. اگرچه مساحت مناطق سیل‌زده، وسیع و حجم تخریب و زیان‌های مالی مردم بسیار بالا بود اما سرعت عمل، شجاعت، وحدت، همکاری و فعالیت‌های دسته‌جمعی مردم در این مناطق نیز به همان اندازه گسترده و قابل توجه بود. انسان باشرافت و بزرگواری ایرانی، همواره و در هر شرایط و زمان و مکانی، مصداق عینی و ملموس بیت «چو عضوی به‌درد 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 کج رفتاری 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 بی‌پایه و اساس از طریق فضای مجازی به سوی این ژن خوب هدف‌گیری و شلیک می‌شود، به قلب پاک ما اصابت نکنند و عواطف زلال و چشمه محبت ما را گل‌آلود نکنند.

[[سپیدار]]

## انس با منبع نور

در حالی که 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 قرآن کریم 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 قرآن کریم 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 قرآن کریم» 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 فلک و ناس به پایان

رسید. به یاری پروردگار بر آن شدیم در سال جدید به میمنت فرارسیدن ماه‌های سه‌گانه بهار معنویت یعنی رجب، شعبان و رمضان المبارک، انس خود با کتاب وحی را از جنبه دیگری پی بگیریم. این بار 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 همگام و همراه یکدیگر در طریقی گام برداریم که چراغ‌های روشنگر آن، آیات نورانی قرآن کریم است و فرشتگان مقرب، صف به صف در دو طرف این جاده ایستاده‌اند تا دعاگو و ثناخوان قاریان و حافظان کلام وحی باشند.

بر همین اساس، در ماه‌های آینده با مباحثی از قبیل وحی و انواع آن، سوره‌های مکی و مدنی، فواتح سوره‌ها، نزول قرآن، اسباب و شأن نزول آیات، اعجاز قرآن، تفسیر و تأویل و انواع آنها آشنا می‌شویم و از آفریننده قرآن می‌خواهیم قلب و دل ما را لایق درک کلام خود و ما را در زمره خادمان و منتشر کنندگان 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 به دست شود! بهار اتفاقی است که در دل‌ها، زندگی و رفتار افراد رخ می‌دهد! هیچ درختی پیام تبریک نوروز برای کسی نمی‌فرستد! می‌شکند، 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 به خود 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 توان حرکت نداشت. آن قدر در این حالت ماند تا عاقبت مرد. دنیا چیزی نیست جز قطره بزرگی از عسل! آنکه به چشیدن مقدار کم آن بسنده کند، نجات می‌یابد و آنکه در دنیا غرق شود، هلاک می‌شود!

### بدین شایستگی جشنی

ز باغ ای باغبان ما را همی بوی بهار آید  
کلید باغ ما را ده که فردامان به کار 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 در آورند. 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 این همه خرج نباشد.»**

**نتیجه تغییر دنیا، کار احمقانه‌ای است، 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 بیماران آن را می‌بینند.**

**\* هر کس بیشتر توان مجازات کردن دیگران را دارد، عفو 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 یکسبه تغییر دهی اما می‌توانی یکسبه مسیرت را تغییر دهی.**

**\* دروغ مثل برف است که هر چه آن را بغلتانید، بزرگ‌تر می‌شود.**

**\* تا وقتی به قدرت 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 آن توست، آرزوی فردای تو باشد.**

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

**\* پله‌های موفقیت را بالا بروید و گرنه 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.**

**\* هر که 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 به خوبی 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 حالی که 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 مه 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.

این بار هم اتفاقات گذشته تکرار شد، فلورانس خسته شد و مه جلوی دیدش را گرفت اما او با ایمان و اعتقاد محکم، به کار خود ادامه داد و تصویری از خشکی را در ذهنش ترسیم کرد. فلورانس می‌دانست که جایی در آن سوی مه، جزیره کاتالینا قرار دارد. سرانجام موفق شد و به عنوان 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 کم خوابی، مشکل بزرگی نیست.

**برای صبحانه شکلات بخورید** بعضی افراد زندگی بدون شکلات را تحمل نمی کنند 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 بی خوابی در شب شود.

**تنهایی مشکل نیست** سکوت شب، احساس تنهایی را چندین برابر می کند. پادزهر تنهایی، راحت بودن و لذت بردن از تنها بودن است. ممکن است به نظر برسد این کار نیاز به تلاش زیادی دارد اما زمانی که این تغییر نگرش در شما به وجود آمد، متوجه می شوید که چه همدم خوبی برای خودتان هستید.

**به مغز خود رجوع کنید** یکی از وظایف مغز، تولید ملاتونین است. این ماده شیمیایی که به صورت قرص هم یافت می شود، دمای بدن را کاهش می دهد و خواب آور 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، به سمت 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 به خانه برگردد، زن و مرد فقیری را دید

که از سرما می‌لرزیدند. مرد به او گفت: «خانم! ما خانه و پولی نداریم، بسیار سردمان است و گرسنه هستیم. آیا امکان دارد به ما کمک کنید؟» امیلی جواب داد: «متأسفم، من دیگر پولی ندارم 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 حالی که مرد و زن از امیلی دور می‌شدند، او درد شدیدی را در دلش احساس کرد. به دنبال آنها دوید و گفت: «آقا، خانم! خواهش می‌کنم صبر کنید!» وقتی به آن دو رسید، سبد غذا را به آنها داد و بعد کت خود را در آورد و روی شانه‌های زن انداخت. مرد از او تشکر و برایش دعا کرد.

وقتی امیلی به خانه بازگشت، یک لحظه ناراحت شد چون قرار بود خدا به ملاقاتش بیاید و او چیزی برای پذیرایی نداشت. 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. برای آنکه شخصی را دوست بدارید، ابتدا باید خدا را در چهره او ببینید.

کسی این میان گوی دولت ربود

که در بند آسایش خلق بود

«صابر قاسمی»

## سلام کردن و دست دادن

آداب سلام کردن رسول اکرم (ص) فرمودند: «سلام کردن

مستحب است ولی جواب آن واجب.» حتی در حال نماز اگر کسی

به انسان نمازگزار سلام کند، واجب است جواب او را بدهد. آن

حضرت همچنین فرمودند: «نزدیک‌ترین مردم به خدا و رسولش

کسی است که با سلام، آغاز گفتار کند.» بنابراین، سلام کردن،

نقطه آغازین ارتباط انسانی است.

✽ هر تازه وارد باید به جمع حاضر سلام کند. بهتر است

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 به سر 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 می کنند. هنگامی که سوار اتوبوس، تاکسی یا هر وسیله نقلیه عمومی می شوید، 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 به خصوص 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 بالا بردن 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 فشرده.

✿ 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: «بخشید که با دستکش دست دادم».

✪ دست دادن با دستکش برای خانم‌ها هیچ اشکالی ندارد.  
✪ هنگام دست دادن نباید فاصله با طرف مقابل، آن قدر 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 امیر حسینی]]

## انعام پنج دلاری

بیل گیتس، 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 به صورت خشکه‌چین و پلکانی ساخته شده، به گونه‌ای که پشت‌بام هر خانه، حیاط خانه بالایی محسوب می‌شود.

از ویژگی‌های منحصر به فرد ساکنان این روستا، خودکفایی در تأمین تمامی مایحتاج روزانه است. از گیوه بافی که پایپوش مردم مناطق کردنشین است گرفته تا بافت لباس‌های سنتی از پشم و رنگ‌های طبیعی و تهیه خوراکی‌های مختلف و سایر ملزومات زندگی، توسط اهالی انجام می‌شود. روستای پلکانی هجیج با کوه‌های سنگی، مناظر سرسبز، چشمه‌های خروشان و مسیر پر پیچ و خم، ویژگی‌هایی دارد که چشم هر بیننده‌ای را خیره می‌کند. «سوگل رام»

## تورم مفاصل آسیب‌دیده

تورم یک مفصل آسیب‌دیده مثل زانو یا مچ پا پس از تکرار سلول‌های معمولی برای محافظت از قسمت صدمه دیده ایجاد می‌شود. همچنین مقداری خونریزی داخلی در ناحیه صدمه دیده اتفاق می‌افتد. افزایش ناگهانی سلول‌ها «هایپر پلاشیا» نامیده می‌شود.

تورم‌ها به دو گروه اصلی تقسیم می‌شوند: تومورهای کاذب 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 گت و کول

شاید پس از یک‌روز خسته‌کننده و انجام کارهای سنگین- به‌خصوص که تازه ایام خانه‌تکانی 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 صورتی که 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 آب سرد** 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 یکی از این دو بیماری را دارند، کمتر از افراد یاد شده نشانگرهای التهابی در خونشان دیده می‌شود. دانشمندان در مطالعات گذشته خود به این نتیجه رسیده بودند که افراد مبتلا به دیابت، بیشتر از دیگران در خطر 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 یا عدم پاسخ به انسولین همراه است. طبق این تعریف، نقش مهم انسولین و تغییرات قابل ملاحظه‌ای که به دنبال کمبود آن در سوخت و ساز بدن ایجاد می‌شود، بهتر قابل درک است. این نوع دیابت تقریباً ۸۵ تا ۹۰ درصد کل بیماران دیابتی را تشکیل می‌دهد. در این نوع دیابت، زمینه ارثی دخالت دارد و در مقایسه با دیابت وابسته به انسولین، بیشتر به صورت خانوادگی مشاهده می‌شود. برای فردی که دارای زمینه ارثی بیماری دیابت است، عوامل محیطی می‌تواند موجب بروز علایم بیماری شود. 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 صفرآور، دافع بلغم و سودا، نشاط آور، ضد عفونی کننده و تهوع آور است.

در کرم‌های 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 گوهی 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 نشاط آور است.

**مضرات** زیاده‌روی در خوردن پونه برای خانم‌های باردار مضر است و ممکن است موجب سقط جنین شود. اشخاصی که فشار خون پایین دارند، باید در مصرف پونه احتیاط کنند زیرا پونه موجب کاهش فشار خون 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 دهید 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 این صورت از بین برد که روی لکه چربی را با مقدار زیادی جوش شیرین 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 زرد رنگ 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 زرد رنگ 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 زرد رنگ برطرف خواهد شد. آنگاه پارچه را مدتی درون آب سرد خیس

کنید، سپس بشوید.

**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 آب گرم نشوید زیرا به جای 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 بشوید.

[[فرح کلالی مقدم]]

## 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؟» نجیب زاده: «چرا!» شاو: «پس چرا شما از نجابت ارث  
نبرده اید؟»

😊 مشتری: «آقا، من شیرینی میوه‌ای می‌خواستم! این شیرینی که  
میوه ندارد!» فروشنده: «آیا ندیدید آقای که شیرینی ناپلئونی  
خرید، چیزی روی شیرینی‌اش نبود؟ طبق نظر شما باید  
ناپلئون بناپارت 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: «کتلی که برایم  
آورده بود.»

😊 جمشید کوچولو 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 دهان  
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.»

😊 ارباب رجوع 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؟» ارباب رجوع 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

International Reg. No. ISSN 1735-3658



۱۳ فروردین، جشن سیزده به در

Managing Director: Nasrin Atyabi  
Address: P.O. BOX 17775/385 Teh. Iran  
Fax: +9821 33102466  
Cell Phone: +98 912 307 0328  
Website: www.kanna.ir

ارتوگراف: الهی تهرانی • چاپ: ابتدا، چاپ: ایران گرافیک  
چاپ: بریل، تهران، میدان ایران، میدان هادی، پور، پلاک ۳۸  
تلفن: ۳۳۱۱۱۱۱۱ / ۳۳۱۰۳۳۳  
تلفکس: ۳۳۱۰۳۳۳ / شماره: ۳۰۷۰۳۳۳ / ۹۱۲  
تهران، ابتدا، ویدئو گالری

ماهنامه ویژه نخبگان و کم بینان  
مناصب: انتشار و مدیر مسئول: سرین اتمی  
ویراستار: سیده زهرا آرمی  
انور گلی، رفیع رفیعی، حسین پورسفی، فرزاد زری  
تهران، تهران، صندوق پستی: ۱۷۷۵۳۳۸