

بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

شماره ۱۸۲

اسفند ۹۸

شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3653

اولین نشریه دوگانه ویژه تابستانی و کمپنیا در خاور میانه



عالم

شاد از بوی بهار بخوانید

- ۲.....یاوران مهر آفرین
- ۴.....قرآن و پیامبرامی
- ۷.....نور علی گشته عنایت
- ۸.....گفتند و شنیدیم
- ۱۰.....نسیم نوز
- ۱۱.....معجزه باران
- ۱۵.....اندر حکایت بد خوابی
- ۱۶.....بادکنک فروش
- ۱۸.....باد آورده را باد می برد!
- ۱۹.....محبت پرنده
- ۲۰.....ادب عیادت
- ۲۳.....تاریخچه عصای سپید
- ۲۵.....چرا اسیدها می سوزانند؟
- ۲۶.....ورزش و سرطان سینه
- ۲۸.....ز مثل زعفران
- ۲۹.....سفارش های مطبخی
- ۳۱.....بخند و بخندان!

یاوران مهر آفرین

سالی که در آخرین ماه آن قرار داریم، در ساعاتی آغاز شد که با نام پر مهر و باصلاّت علی(ع) مزین و متبرک شده بود و با روزهایی به پایان می‌رسد که مقارن ماه رجب - ماه امیر مؤمنان علی(ع) - است؛ بنابراین، باید به خود ببالیم که یکی از سال‌های زندگی‌مان از صدر تا ذیل، منور به نور علوی است. اگر نام علی(ع) همواره در ذهن ما با قدرت، هیبت، شکوه و عظمت همراه است؛ از خاطر نمی‌بریم که پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌هایمان در دوران کودکی، بارها قصه‌های شنیدنی را از مهربانی‌ها و جوانمردی‌های دستگیر مسکینان و پدر یتیمان برای‌مان گفتند. اگر شیر خدا و شاه‌عرب، در میدان‌های نبرد با اهل باطل، هیچ هم‌اورد و حریفی نداشت اما در برابر ضعیفان و مستمندان، خادمی بی‌ادعا و برای کودکان محروم، پدری دلسوز و یک هم‌بازی دوست داشتنی بود.

سالی که به شیعه بودن‌مان در مکتب علوی افتخار کردیم، با سیلی ویرانگر در نوروز آغاز شد و پاییز و زمستان آن با مصیبت‌های فراوانی از سیل گرفته تا برف بی‌سابقه، عده زیادی از ایرانیان صبور را دل‌خسته و رنج دیده کرد. اکنون که ماراتن

خریدهای شب عید در جای جای ایران در جریان است و هر کس می‌کوشد نوروزی شاد و به یاد ماندنی را برای خود و خانواده‌اش رقم بزند، گروهی از ساکنان سرزمین مهربانی، حتی سرپناهی مناسب و شایسته برای محفوظ ماندن از سرما و باران در اختیار ندارند. اکنون کلاس‌های انسان‌دوستی، جوانمردی، هم‌دردی و مسئولیت‌پذیری در مدرسه علوی، آزمون برگزار می‌کند و شاگردانی کوشا و حاضر در صحنه را می‌طلبد.

اینک این گوی و این میدان! ماییم و بسیاری از هموطنان که در آستانه سال نو، غمی سنگین از سال کهنه را در دل دارند و شادی عید و نوروز، نتوانسته روزنه‌ای به دل‌های دردمند آنان باز کند. اگر طبق سنت رایج بین ساکنان سرزمین نوع‌دوستی و ایثار، دست‌در دست هم دهیم و خود را عضوی فعال و کوشا از خانواده بزرگ و دلگرم ایران بدانیم، بار مشکلات و مصیبت‌ها هر قدر هم سنگین و طاقت‌فرسا باشد، نمی‌تواند برابر اراده‌های پولادین ما پاریسان غیرتمند دوام بیاورد و همچون پَر گاهی بر زمین می‌افتد و زیر گام‌های محکم یاوران مهر آفرین محو می‌شود. دل‌های همه ایرانیان، به نور ایمان و امید روشن و با آتش مهر و ایثار گرم باد!

«سپیدار»

قرآن و پیامبر امّی

جنبه دیگری از اعجاز قرآن، نزول آن بر پیامبر امّی است. قرآن کریم، این مطلب را در آیات متعدد به صراحت بیان می‌کند که محمد(ص)، امّی و درس نخوانده است. خود آن حضرت نیز این امر را در برابر اقوام و خویشاوندان خود که در میان آنان پرورش یافته بود، اعلام کرد و آیاتی را که بر امّی و بی‌سواد بودنش دلالت دارد، برای آنان خواند. حتی یک تن از آنان این مطلب را انکار نکرد و این خود دلیل روشنی بر صدق ادعای رسول خدا(ص) است. با اینکه رسول خدا(ص) سواد نداشت؛ کتابی آورد که سرشار از معارف عقلی و دقایق علمی و فلسفی است به طوری که افکار فلاسفه و دانشمندان را به خود جلب و متفکران شرق و غرب عالم را مبهوت و متحیر کرده است و این برتری قرآن بر اندیشه‌ها تا قیامت ادامه خواهد داشت و این امر به نوبه خود، از بزرگ‌ترین جنبه‌های اعجاز قرآن مجید است.

شبهه تحریف در قرآن: قرآن، سند موجودیت اسلام و دلیل استوار صحت نبوت است و باید همواره محفوظ بماند. هرگونه احتمال دستبرد به قرآن، یعنی تزلزل اساس اسلام که چنین

احتمالی بر خلاف ضرورت عقل و دین است. قرآنی که در دست مسلمانان است، تضمین شده و همین امر دلیل اعجاز آن است؛ با این وجود، شبهه تحریف قرآن، از دیرزمان مطرح بوده و پیوسته مورد انکار از سوی علمای بزرگ اسلام بوده است.

تحریف در لغت: تحریف از ریشه «حرف» به معنی کناره، گرفته شده است. تحریف کلام یعنی کناره زدن از مسیر طبیعی آن. مسیر طبیعی الفاظ و عبارات، همان افاده معانی حقیقی و مراد واقعی آنهاست و در صورت انحراف از آن معانی، تحریف رخ می‌دهد لذا تحریف کلام را چنین وصف کرده‌اند: «تفسیر کردن آن بر خلاف آنچه ظاهر آن است» یعنی دگرگون ساختن کلام و برگرداندن آن به سوی دیگر. این گونه تحریف را تحریف معنوی می‌گویند. در قرآن هر جا واژه تحریف آمده، به همین معنی (تحریف معنوی) است. تحریف معنوی که همان «تفسیر به رأی و برداشت نادرست از قرآن» است، رخ داده است.

تحریف در اصطلاح: تحریف در اصطلاح، به هفت معنی آمده است که به چند مورد آن اشاره می‌شود:

الف: تحریف معنوی (تحریف در معنا و تفسیر): این گونه برداشت

غیر مستند از قرآن، باطل و تفسیر به رأی محسوب می‌شود. پیامبر (ص) فرمودند: «هر که قرآن را صرفاً طبق دلخواه خود تفسیر کند، باید جایگاه خود را در آتش مشخص کند.»

ب: تحریف لفظی: این تحریف به چند صورت، قابل تصور است.

۱. اختلاف در لهجه: هر یک از قبایل عرب، لهجه مخصوص به خود داشتند و بر خلاف لهجه قریش، قرآن را تلاوت می‌کردند اما قرآن به لهجه قریش نازل شده بود.

۲. تبدیل کلمات: به این معنا که لفظی از قرآن را برداشته و مترادف آن را جایگزین کنند.

۳. مطلبی شامل سوره، آیه، جمله یا کلمه به قرآن افزوده شود.

۴. کاستن از قرآن: برخی گمان کرده‌اند که محتوای قرآن، بیش از اندازه قرآن موجود، بوده است یا به جهت سهو و اشتباه یا عمداً چیزی از آن کاسته شده است. بیشتر بحث در باره مسئله تحریف در همین زمینه است که آیا از قرآن چیزی کم شده یا خیر! به دلیل برخی روایات اهل سنت و نیز روایاتی از شیعه، شبهه کاستن از محتوای قرآن پیش آمده است، ولی این امر مورد اجماع امت است که هرگز بر قرآن چیزی افزوده نشده است.

«گردآوری، دکتر مریم گوهری»

نور علی گشته عنایت

ارکان حرم راست به سر شور ولایت
بت‌ها همه گشتند به توحید، هدایت
زمزم به دو صد زمزمه کرده‌ست روایت
کامشب به حرم نور علی گشته عنایت
نوری که نه مبدأ بود آن را نه نهایت
کز نور الهی کند این نور حکایت
این نور همان است که پیش از گل آدم
تابید ز حسن ازلی در دل آدم
این نور، فروغ بصر آدم و حواست
این نور همان راهبر نوح به دریاست
این نور، تجلی خدا در دل سیناست
این نور عیان، جلوه حق در ید بیضاست
این نور همان معجزه فیض مسیحا است
این نور، خطابیست که در طور به موساست
این نور فروغیست که در غیب نهان بود
این نور چراغیست که در عرش عیان بود

ای بحر تجلیِ ازل، این گهرِ توست
ای معجزه صنعِ خدا، این اثرِ توست
ای روحِ امین، مرشد تو راهبرِ توست
ای بیت، جمالِ احدِ دادگرِ توست
ای آدمِ پاکیزه سرشت، این پدرِ توست
ای فاطمه‌ی بنت‌اسد، این پسرِ توست
بر رویِ دو دستِ تو یدا... مبارک
دیدارِ جمالِ اسدا... مبارک

«غلامرضا سازگار»

گفتند و شنیدیم

* نشانه یک انسان زیبا این است که همیشه زیبایی‌های دیگران را می‌بیند.

* ایجاد تغییرات بزرگ زندگی، تا حدی ترسناک است؛ ولی ترسناک‌تر از آن، حسرت است.

* بخشش، بهترین شکل عشق است؛ عذرخواهی کردن، انسانی قوی می‌طلبد و از آن قوی‌تر، انسانی است که او را ببخشد.

* جاری باش! مقاومت تو در برابر زندگی، تو را می‌فرساید مثل سنگ در مسیر آب.

*** در برابر انتقادات، اگر نادرست بود، بی‌اعتنا باشید! اگر غیرمنصفانه بود، عصبانی نشوید! اگر از روی نادانی بود، لبخند بزنید! و اگر عادلانه بود، از آن درس بگیرید.**

*** برای هیچ چیز شتاب نکن! وقتش که برسد، آن‌طور که باید، خودش اتفاق می‌افتد.**

*** شش آیین زندگی: قبل از دعا، ایمان داشته باش! قبل از صحبت کردن، گوش کن! قبل از خرج کردن، به‌دست آور! قبل از نوشتن، فکر کن! قبل از تسلیم شدن، تلاش کن! و قبل از مردن، زندگی کن!**

*** اخلاق بد مثل لاستیک پنچر است! تا عوضش نکنید، راه به‌جایی نخواهید برد.**

*** به بودن‌ها دیر عادت کن و به نبودن‌ها زود! آدم‌ها نبودن را بهتر بلدند!**

*** تمام افکار خود را روی کاری که انجام می‌دهید، متمرکز کنید! پرتوهای خورشید تا متمرکز نشوند، نمی‌سوزانند!**

*** دوست واقعی، کسی است که در کنارش جرأت کنی، خودت باشی.**
«گردآوری، ایران پرنده»

نسیم نوروز

بر چهره گل، نسیم نوروز خوش است
در صحن چمن روی دل افروز خوش است
از دی که گذشت هر چه گویی خوش نیست
خوش باش و ز دی مگو که امروز خوش است
در هر دشت که لاله زاری بوده است
آن لاله ز خون شهریاری بوده است
هر برگ بنفشه گز زمین می‌روید
خالی است که بر رخ نگاری بوده است
چون ابر به نوروز، رخ لاله بشست
بر خیز و به جام باده کن عزم درست
این سبزه که امروز تماشاگه توست
فردا همه از خاک تو بر خواهد رُست
ساقی گل و سبزه‌ها طربناک شده است
دریاب که هفته‌ای دگر خاک شده است
می‌نوش، گلی بچین که تا درنگری
گل خاک شده است و سبزه خاشاک شده است

معجزه باران

یکی از گرم‌ترین روزهای فصل خشکسالی بود و چند ماهی بود که رنگ باران را ندیده بودیم. در آشپزخانه مشغول تهیه ناهار برای خانواده بودم که دیدم بیلی، پسر شش ساله‌ام به سمت جنگل می‌رود. او با آسودگی و آرامش یک کودک خردسال راه نمی‌رفت و طوری قدم برمی‌داشت که گویی هدف مهمی دارد. با دقت راه می‌رفت و سعی می‌کرد تکان نخورد. هنوز چند دقیقه از ناپدید شدنش در جنگل نگذشته بود که با سرعت به خانه برگشت. با این فکر که هر کاری انجام می‌داده، دیگر تمام شده؛ سرگرم درست کردن ساندویچ شدم. لحظاتی بعد، او دوباره با قدم‌هایی آهسته و با احتیاط به سمت جنگل رفت و بار دیگر با عجله به خانه برگشت و در مدت کوتاهی، این کار چند بار تکرار شد.

سرانجام، کاسه صبرم لبریز شد و او را تعقیب کردم. دوست نداشتم فکر کند او را کنترل می‌کنم. نگاهم به دست‌های بیلی افتاد که آنها را به شکل فنجانی، در مقابل خود نگه داشته بود. دقت می‌کرد تا آبی که در دستانش بود نریزد؛ آبی که شاید بیشتر از دو یا سه قاشق نبود. هنگامی که دوباره به جنگل رفت، آهسته به

او نزدیک شدم. تیغ‌ها و شاخه‌های درختان با صورت او برخورد می‌کردند اما هدف او خیلی مهم‌تر از این بود که بخواهد منصرف شود. هنگامی که خم شدم تا بینم او چه می‌کند، با شگفت‌انگیزترین صحنه در طول عمرم مواجه شدم.

چند آهوی بزرگ در مقابل پسرم ظاهر شدند. بیلی آهسته به سمت آنها رفت. دلم می‌خواست فریاد بکشم و او را از آنجا فراری بدهم اما از ترس نفسم بند آمده بود. لحظاتی بعد، قوچ بزرگی را دیدم که به شکل خطرناکی به بیلی نزدیک شد اما به او آسیبی نزد. شاخ‌های این قوچ، نشان از مهارت خالق دانا و توانای هستی داشت. هنگامی که بیلی دو زانو روی زمین نشست، قوچ تکان نخورد. بچه‌آهویی روی زمین افتاده بود و معلوم بود که از گرمای شدید هوا و کم شدن آب بدنش رنج می‌برد. بچه‌آهو سرش را با زحمت بالا آورد تا آبی را که در دستان پسرم بود، لیس بزند.

وقتی آب تمام شد و بیلی بلند شد تا با عجله به خانه برگردد، من که پشت یک درخت پنهان شده بودم، او را تعقیب کردم. بیلی وقتی به خانه رسید، شیر آب را کمی باز کرد. قطره‌های آب آرام

شروع به چکیدن کردند. او همانجا دوزانو نشسته و منتظر بود تا دست‌هایش پر آب شود. حالا دیگر موضوع برایم روشن شده بود. پس از آب بازی او با شلنگ آب در هفته گذشته و صحبت‌های مفصلی که در باره صرفه‌جویی در مصرف آب برایش کرده بودم، از من کمک نخواست. ۲۰ دقیقه طول کشید تا دستان او پر از آب شد. وقتی بلند شد و به طرف جنگل برگشت، من درست مقابل او بودم. در حالی که چشمان کوچکش پر از اشک شده بود، فقط گفت: «من آب را هدر ندادم» و به مسیر خود ادامه داد.

من هم با یک دیگ کوچک که از آشپزخانه برداشته بودم به او ملحق شدم. هنگامی که رسیدیم، پشت او ایستادم و به او اجازه دادم بچه آهو را به تنهایی سیراب کند زیرا این کار او بود و خودش باید تماشا می‌کرد. ایستادم و مشغول تماشای زیباترین رویداد زندگی‌ام یعنی تلاش برای نجات جان یکی از آفریدگان خدا شدم. وقتی قطره‌های اشک از صورتم به زمین می‌افتاد، به آسمان نگاه کردم، گویی همه ساکنان آسمان هم با غرور و افتخار می‌گریستند. شاید بعضی بگویند که این فقط یک اتفاق بوده و

چنین معجزاتی وجود ندارند. من نمی‌توانم با آنها بحث کنم اما تنها چیزی که می‌توانم بگویم این است که باران رحمت خداوند، مزرعه ما را نجات داد؛ درست مثل کار زیبای پسر کوچکم که باعث نجات جان یک آهو شد.

نتیجه: این شیوه خداوند است. او با شما صحبت می‌کند و می‌خواهد شما هم با او حرف بزنید. آیا تا به حال مستأصل و تنها شده‌اید طوری که هیچ‌کس نباشد تا با او صحبت کنید. آیا تا به حال اتفاق افتاده به کسی فکر کنید که مدت‌هاست از او خبری ندارید. بعد از مدت کوتاهی، او را ببینید یا تماس تلفنی از جانب او داشته باشید. آیا تا به حال پیش آمده که چیز فوق‌العاده‌ای را بدون اینکه آن را درخواست کرده باشید، دریافت کنید در حالی که توانایی پرداخت هزینه آن را نداشته‌اید؟ تنها خداوند است که از خواسته قلبی ما خبر دارد و او است که در قلب‌مان حضور دارد.

به خداوند نگویند که چقدر توفان مشکلات شما بزرگ و سهمگین است. به توفان بگویند که خدای شما چقدر بزرگ و توانا است.
«امیرضا آرمیون»

اندر حکایت بد خوابی

دستگاه بخور روشن کنید: اگر مشکلات تنفسی مانع خواب شما می‌شود، از دستگاه بخور در اتاق خواب‌تان استفاده کنید. دست‌کم یک ساعت قبل از خواب، دستگاه را روشن کنید و در اتاق را محکم ببندید تا بخار در اتاق پخش شود. بعد به رختخواب بروید و در طول شب هم در را بسته نگه دارید.

شروع مجدد کار بدن: قرار گرفتن در معرض نور آفتاب به مدت نیم ساعت، برای تنظیم ساعت بیولوژیکی ضروری است. اگر برای پرستاری از بچه در ساعات شب بیدار می‌شوید، یا پرواز طولانی دارید و یا به هر دلیل در ساعات نیمه شب از خواب بیدار شده‌اید، ساعت بیولوژیکی بدن‌تان کار خود را دوباره شروع می‌کند. صبح جلوی نور آفتاب باشید تا بعد از غروب آفتاب، راحت‌تر بخوابید.

وانمود کنید بی‌گناه هستید: یک انسان بی‌گناه، باید خوابی راحت داشته باشد؛ خوابی که بقیه فقط تصورش را می‌کنند. همان‌طور که دراز می‌کشید، پاکی خود را به یاد آورید؛ زمانی را که در زندگی خوشبین بوده و از مهلت‌ها و مسئولیت‌ها

نهراسیده‌اید. اجازه دهید که امشب قوه تخیل شما آن احساس آرامش را دوباره تجربه کند.

به بدن خود لطف کنید: اقدامات محدودی در زندگی وجود دارد که مانند ماساژ کل بدن، اثری آرامبخش داشته باشد و شما را به حالت خواب فرو ببرد. تا حد ممکن، بدن خود را ماساژ دهید و بدانید این کار همان قدر که برای خواب مفید است، در روحیه شما نیز اثر مثبت دارد.

فرمولی برای یک خواب راحت: فرمول تضمین شده‌ای که خواب راحت برای تان به همراه می‌آورد، این است: در رختخوابی زیبا، زیر ملحفه‌های زیبا، با لباس خوابی زیبا و زیر نور چراغ خواب‌های زیبا بخوابید.

[[سپیده خلیلی]]

بادکنک‌فروش

مرد بادکنک‌فروشی در یک زمین بازی، بادکنک‌های خود را می‌فروخت. زمانی که می‌دید فروش چندانی ندارد، چند بادکنک را رها می‌کرد. بادکنک‌ها که به هوا می‌رفتند، عده زیادی گرد او حلقه می‌زدند و دوباره کار و کاسبی‌اش سکه می‌شد. روزی ابتدا

یک بادکنک سفید، بعد یک بادکنک آبی و در آخر هم یک بادکنک سبز را به هوا فرستاد. بعد از مدتی، پسری که شاهد این ماجرا بود، آستین کت بادکنک فروش را کشید و پرسید: «آقا! اگر یک بادکنک سیاه را رها کنید، باز هم به هوا می‌رود؟» بادکنک‌فروش نگاهی به پسر بچه انداخت و گفت: «پسرم! آن چیزی که داخل بادکنک‌ها است، باعث هوا رفتن آنها می‌شود نه رنگ‌شان!»

اصل موفقیت: اینکه ما چه کسی هستیم، تا چه حد تحصیل کرده‌ایم، چقدر پول داریم و چه کسانی را می‌شناسیم، هیچ‌یک عامل پیروزی ما در زندگی نیستند. عوامل خارجی، تعیین کننده موفقیت ما نیست بلکه آنچه در درون مغز ما انسان‌ها قرار دارد، تعیین کننده میزان موفقیت ما در زندگی است زیرا توانایی‌های بالقوه فوق‌العاده زیادی در درون خود داریم. ما بیشتر مواقع نمی‌توانیم محیط خارجی و اتفاقات پیرامون خود را تغییر دهیم اما می‌توانیم خودمان را تغییر دهیم تا بر جهان خارج تأثیر گذار باشیم و تغییرش دهیم.

«مرجان توکلی»

باد آورده را باد می برد!

لقمان، مردی امین، درستکار، پرهیزکار و راستگو بود. او مردم را نصیحت می کرد و در آموزش آنان پیش قدم بود و مثل پدری مهربان، مردم را به راه راست و اخلاق نیک راهنمایی می کرد. وقتی فرشتگان از او پرسیدند: «از چه راه به حکمت و دانش رسیدی؟» گفت: «از طریق راستی و امانتداری!»

روزی مردی از لقمان، یک هزار دینار قرض گرفت. در دل قصد کرد که آن پول را به لقمان پس ندهد. ناگهان باد تنیدی وزید و پول ها از دست مرد به زمین ریخت و باد آنها را برد. او بار دیگر نزد لقمان آمد و هزار دینار دیگر قرض گرفت. این بار با خود گفت: «اگر سود کردم، سودش را نزد لقمان می برم.» آن پول برایش سه برابر سودآوری داشت. مرد بدهکار سودها را نزد لقمان برد و گفت: «این پول متعلق به توست.» لقمان گفت: «آنچه را که باد برایت آورده بود، باد هم برد! چون این پول ها را با تلاش و زحمت به کار بستى، سود زیادی هم بردی!»

«علی صالحی»

محبت پرنده

روزی شخصی از بیابانی می‌گذشت تا به مدینه برود. در راه دید که پرنده‌ای بچه‌هایش را در لانه گذاشت و برای آوردن غذا بیرون رفت. مرد کنار لانه پرنده رفت، جوجه‌ها را از لانه درآورد و با خود گفت: «این‌ها را به‌عنوان هدیه نزد پیامبر (ص) می‌برم.» وقتی به مدینه رسید، جوجه‌ها را نزد پیامبر (ص) برد در حالی که جمعی از اصحاب، نزد پیامبر (ص) حضور داشتند.

ناگهان همه حاضران دیدند پرنده مادر، بی‌آنکه از مردم وحشت کند؛ آمد و خودش را روی جوجه‌هایش انداخت. معلوم شد که پرنده مادر، به دنبال آن شخص به هوای جوجه‌هایش آمده و محبت و علاقه او به فرزندان‌ش به قدری زیاد بوده که بدون وحشت از نزدیک شدن به انسان‌ها، با زبان بی‌زبانی، جوجه‌های خود را می‌خواهد. پیامبر (ص) به حاضران رو کردند و فرمودند: «این محبت مادر را نسبت به بچه‌هایش درک کردید، بدانید خدا هزار برابر این محبت، نسبت به بندگان‌ش محبت و علاقه دارد.»

ای خداوند ای قدیم، احسان تو

آنکه دانم وانکه نه، هم آن تو

[[صابر قاسمی]]

ادب عیادت

انسان که اجتماعی آفریده شده و موجودی که گل سرسبد خلقت است، نمی‌تواند گرفتاری و بیماری هم‌نوع خود را ببیند و نسبت به آن بی تفاوت باشد. یکی از نشانه‌های همزیستی سالم انسان‌ها، با خبر شدن از حال همدیگر است. نمی‌توان ادعای همدلی و هم‌نوعی کرد ولی وقتی دوستی، همسایه‌ای یا قوم و خویشی بیمار شد، به عیادت او نرفت. نه قوانین بشری و اجتماعی این بی‌تفاوتی را می‌پسندد و نه قوانین شرعی با آن موافق است.

بنابراین، رفتن به عیادت بیمار از اصول اساسی معاشرت سالم است که هم پاداش اخروی دارد و هم می‌تواند اثرات عمیق عاطفی هم برای فرد بیمار و هم برای شخص عیادت کننده داشته باشد. عیادت و دل‌جویی از بیماران، صمیمیت و پیوندها را استحکام می‌بخشد و به بیمار و خانواده، بستگان و پرستارانش برای گذر از دوره سخت بیماری و دوران نقاحت پس از آن کمک قابل توجهی می‌کند.

هنگام عیادت از بیمار، افراد عیادت کننده باید این نکات را رعایت کنند:

گرفتن اجازه از بیمار برای عیادت: شایسته است پیش از عیادت، اطمینان حاصل کنیم که شخص بیمار اجازه این ملاقات را می‌دهد. ملاقات کنندگان هنگام عیادت، دعا‌های خالصانه‌شان را نثار کنند زیرا هر کس دعایی اجابت شده دارد.

عیادت مستحب است: عیادت بیمار، محبوب خداست و از نظر دین اسلام، مستحب است. در روایت وارد شده که هر کس مریضی را عیادت کند، هفتاد هزار فرشته او را مشایعت و برایش استغفار می‌کنند تا به منزلش باز گردد.

ملاقات بیمار ممکن باشد: یعنی بیمار از ملاقات، خسته و ناراحت نشود. بعضی بیماری‌ها به قدری شدید و همراه درد است که بیمار نمی‌تواند به راحتی صحبت کند. ملاقات‌های پی‌درپی ممکن است باعث ناراحتی و خستگی بیمار شود.

بیماری مسری نباشد: اگر بیماری فردی مسری باشد، باید بستگان او موضوع را به عیادت کنندگان اطلاع و آنان از عیادت خودداری کنند.

*** ملاقات بیمار باید کوتاه و از زیاد سخن گفتن با او پرهیز شود**

مگر اینکه خود بیمار درخواست زیاد ماندن و صحبت کردن با کسی را داشته باشد.

*** در موقع عیادت، افراد برای ابراز احساس همدردی، هدایایی مثل گل، شیرینی و میوه با خود می‌برند ولی باید توجه کرد گل‌ها بدون عطر باشد تا موجب اذیت بیمار یا سایر حاضران نشود. آوردن شیرینی و میوه هم نباید مغایر دستور پزشک بیمار باشد.**

*** بوق زدن در اطراف بیمارستان، راه رفتن در راهروها و اتاق‌های بیمارستان با کفش‌های پرسر و صدا، صحبت کردن با صدای بلند در اطراف بیمار، اقداماتی است که به هیچ وجه با اقدام پسندیده عیادت از بیمار، مناسبت ندارد.**

*** اگر هدایایی برای بیمار می‌برید، خیلی گران‌قیمت نباشد که هم برای خود شما ایجاد زحمت کند و هم فکر جبران آن، به روحیه بیمار و اطرافیانش آسیب بزند.**

*** اگر بیمار در منزل بستری است، هر سه روز یک‌بار به عیادت او بروید تا خانواده بیمار در تنگنای پذیرایی‌های مکرر قرار نگیرند و خسته و فرسوده نشوند. گاهی بهتر است که بیمار با خانواده‌اش تنها باشند تا خانواده امکان خدمت به بیمارشان را داشته باشند و**

هزینه‌های سنگین هم بر آنان تحمیل نشود.

*** عیادت از بیمار را برای خود وظیفه بدانید و بدون منت و چشم‌داشتی از او و خانواده‌اش، این عمل انسانی را به‌جا آورید.**
«خسرو امیرحسینی»

تاریخچه عصای سپید

در کشور ما همه‌ساله در روز جهانی عصای سپید، از دکتر ناول پری و همکارش یاکوب استنبروک که در سال ۱۹۲۸ میلادی، روز جهانی عصای سپید را اعلام کردند، صحبت می‌شود اما حقایق بسیاری در این تاریخچه مغفول مانده که تلاش می‌کنیم بخشی از آن را بیان کنیم.

اولین فردی که مدعی شد خالق عصای سپید و روز مربوط به آن است، «جیمز بیگز» انگلیسی بود که در شهر بریستول عکاسی می‌کرد و شناختی از نابینا و نابینایی نداشت. او در تاریکخانه عکاسی خود مواد شیمیایی را ترکیب می‌کرد تا در چاپ و ظهور عکس از آن استفاده کند. وی بر اثر حادثه‌ای در همان تاریکخانه، دچار آسیب شدید چشمی و نابینا شد. او برای تحرک و ادامه زندگی، ابتدا از یک چوب‌دست معمولی استفاده می‌کرد اما

به دنبال ایجاد شرایط آسان‌تری برای حرکت خود در محیط بود. وی به دلیل آشنایی با رنگ‌ها می‌دانست رنگ‌های روشن مثل سفید، در جامعه تأثیرگذارتر است؛ بنابراین، چوبدست قهوه‌ای و سیاه خود را کنار گذاشت و با استفاده از چوبدست سپید، توجه دیگران را بیشتر جلب کرد.

پس از مشاهده آثار مثبتی که چوبدست سپید در تردد او برای جلب توجه رانندگان وسایل نقلیه به‌ویژه موتورسواران و حفظ امنیت او داشت، تصمیم گرفت سپید بودن عصا را برای آسیب‌دیدگان بینایی رسمی کند. وی با مجلات مرتبط با وسایل حمل‌ونقل، راهنمایی و رانندگی و وزارت کشور انگلیس مکاتباتی انجام داد. در آن زمان، روزنامه‌های بسیاری از کشورها مثل مصر، کانادا، فرانسه و آمریکا سخنرانی‌ها و فعالیت‌های او برای رسمیت بخشیدن به عصای سپید را منتشر می‌کردند. کم‌کم کشورهای پیشرو از جمله آمریکا و فرانسه به این موضوع اهمیت دادند و بدین ترتیب بیگز اعلام کرد در سال ۱۹۲۱ اولین فردی بوده که عصای سپید را ابداع و کاربردی کرده است.

«ابراهیم کربلایی»

چرا اسیدها می‌سوزانند؟

بعضی از اسیدها به علت اینکه گرایش قوی به جذب آب دارند، باعث سوختگی می‌شوند و در این فرایند، مقدار زیادی حرارت تولید می‌کنند. از آنجا که اغلب سلول‌های زنده دارای آب هستند، اسیدهای قوی مانند اسید سولفوریک، اسید هیدروکلریک و اسید نیتریک، روی این سلول‌ها واکنش نشان می‌دهند و باعث مرگ سلول‌ها و در نتیجه سوختگی شدید می‌شوند. این اسیدها و اسیدهایی مثل اسید پرکلریک و اسید بنزین سولفوریک، اسیدهای معدنی نامیده می‌شوند زیرا از مواد معدنی تهیه می‌شوند و اسیدهای قوی و خطرناکی هستند. گرچه این اسیدها دارای ارزش زیاد صنعتی هستند اما برای حمل و جابه‌جایی آنها باید وقت فراوانی صرف شود. اغلب اسیدهای ارگانیک که از عوامل زنده تولید می‌شوند، اسیدهای ضعیفی هستند و سرکه و آبلیمو از آن جمله‌اند.

تمام اسیدها ترش‌مزه هستند و بسیاری از آنها روی فلزات، اثر می‌گذارند و آنها را به نمک و هیدروژن آزاد تبدیل می‌کنند. به منظور جلوگیری از سوختگی‌های شدید هنگام حمل و جابه‌جایی

اسیدها، افراد حمل کننده باید لباس های مخصوصی بپوشند. همیشه باید اسید را به آرامی داخل آب ریخت و هرگز نباید آب را داخل اسید بریزید. چنانچه دچار سوختگی با اسید شدید، باید پوست خود را با آب فراوان و سپس با محلول رقیق آمونیاک شست و شو دهید. اگر چشمان شما آلوده شد، باید بلافاصله آنها را با آب فراوان و بعد با بی کربنات دوسود که باعث خنثی کردن اثر اسید باقی مانده می شود، شست و شو دهید.

[[محمد شمس]]

ورزش و سرطان سینه

ورزش موجب افزایش طول عمر مبتلایان به سرطان سینه می شود. تحقیقات جدید ثابت کرده حفظ تناسب اندام، راهکاری ساده برای طولانی شدن عمر بعد از ابتلا به سرطان سینه است. مطالعات جدید نشان داده که ورزش منظم موجب کاهش ریسک مرگ ناشی از بیماری قلبی، دیابت و حتی احتمال بازگشت سرطان سینه در مبتلایان می شود. یک عضو تیم تحقیق در این باره گفت: «نتایج این مطالعه به خوبی اثبات کرده ورزش بر خلاف کاهش وزن، برای پیشگیری از بازگشت مجدد سرطان سینه مؤثر است.»

سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالیفرنیا جنوبی، همراه با تیمش وضعیت ۱۰۰ فرد درمان شده از سرطان سینه را که کمتر از شش ماه قبل از ورود به مطالعه، تحت درمان سرطان قرار گرفته بودند؛ بررسی کردند. حدود نیمی از افراد شرکت کننده در مطالعه، چاق و ۷۷ درصد آنان مبتلا به سندرم متابولیک بودند. سندرم متابولیک شامل گروهی از مشکلات سلامت نظیر فشارخون بالا، چربی اضافی بدن و چربی بالای خون است که احتمال بیماری قلبی فرد را افزایش می‌دهد.

سرپرست تیم مطالعاتی در ادامه اعلام کرد: «بسیاری از افراد نمی‌دانند که علت اصلی مرگ در بازماندگان سرطان سینه، بیماری قلبی است نه خود سرطان. زنان مبتلا به سندرم متابولیک، ۱۷ درصد بیشتر در معرض ابتلا به سرطان سینه، سه برابر بیشتر در معرض بازگشت مجدد سرطان سینه و دو برابر بیشتر در معرض مرگ ناشی از سرطان سینه هستند. ورزش موجب تغییراتی در بدن می‌شود و با فعال‌تر کردن تمام سلول‌ها و اعضای بدن، می‌توان از سرطان سینه در امان ماند.»

«پیام تجربه»

ز مثل زعفران

زعفران حاوی ویتامین ب ۲، مواد چربی، املاح معدنی، مواد صمغی، اسانس، عطر مخصوص و یک نوع ماده رنگی است. در علم پزشکی، زعفران به عنوان نشاط آور، نیروبخش، تقویت کننده و آرامبخش معرفی می شود. زعفران شادی بخش، ادرار آور، بادشکن، رسوب زدای مثانه و کلیه، ضد عفونی کننده، مسکن، ضد سرفه، تقویت کننده معده، کبد و دستگاه تنفسی است.

مصرف زعفران برای مبتلایان به صرع، سرفه، دل پیچه، نفخ، سرخک، ورم لوزه، یرقان، افسردگی و جوش و ناراحتی های رحمی، مفید است. روغن زعفران، ملین اعصاب و خواب آور است و ضماد آن در رفع دمل و کورک مؤثر است و مالیدن آن موجب ضد عفونی شدن زخم های پوستی می شود و به بهبود زخم ها کمک می کند. از زعفران به عنوان یک ادویه عالی و گران قیمت در پخت غذاها، سوپ ها، سالادها و سس ها استفاده می شود. زعفران دارای بوی تند، اندکی تلخ اما مطبوع است. در طب سنتی ذکر شده که بوییدن گل زعفران برای معالجه مننژیت اثربخش است و موجب تسکین اعصاب می شود.

مضرات: باید در مصرف زعفران احتیاط و به مقدار کم مصرف شود زیرا مصرف زیاد آن موجب تهوع و خونریزی می‌شود. مصرف جوشانده زعفران ممکن است موجب سقط جنین در زنان باردار شود و مسمومیت و عوارض شدید دیگری را هم برای آنان به دنبال داشته باشد. زیاده روی در مصرف زعفران موجب ناراحتی‌های کبد، ضعف و درد چشم، سردرد، سرگیجه، کم اشتها، رعشه، ضعف و ناراحتی اعصاب می‌شود. افرادی که سابقه سکته مغزی دارند یا به ناراحتی‌هایی از قبیل کلسترول، اختلال چشمی، ضعف اعصاب، اسیداوریک، نقرس، بی‌اشتهایی، ضعف حافظه و تصلب شرایین مبتلا هستند، در مصرف زعفران احتیاط کنند.
«کاظم کیانی»

سفارش‌های مطبخی

زنگ زدن سیم ظرفشویی: برای جلوگیری از زنگ زدن سیم ظرفشویی، یک لیوان پلاستیکی یا یک شیشه دهان گشاد را از محلول آب و صابون پر کنید و سیم ظرفشویی را پس از شستن ظرف‌ها درون آن بیندازید. آب صابون را هر شب عوض کنید تا سیم تمیز و پاکیزه بماند.

پاک کردن قابلمه سوخته: برای پاک کردن ماهیتابه یا قابلمه‌های سوخته و ته گرفته، مقداری جوش شیرین درون آنها بریزید و کمی آب به آن اضافه کنید تا ظرف فقط مرطوب شود. اگر ظرف را چند ساعت به همین حال بگذارید، می‌توانید قسمت سوخته را بردارید و دور بیندازید.

لکه‌های سخت ظروف: لکه‌های سخت شده را از ظروفی که معمولاً غذا به ته آنها نمی‌چسبد، می‌توان با نصف فنجان سرکه و یک فنجان آب جوشاند و مواد و لکه چسبیده را جدا کرد.

چوب‌پنبه و لکه‌های روی کارد: برای از بین بردن لکه‌های موجود روی کارد آشپزخانه یا زنگ‌زدگی آن، از چوب‌پنبه استفاده کنید. چوب‌پنبه را قدری خیس و به آرامی به یک ماده پاک‌کننده آغشته کنید و با حرکت جلو و عقب، آن را روی تیغه کارد بکشید.

پاک کردن ظروف مسی: برای پاک کردن ظروف مسی که سیاه شده، نصف لیمو را به دانه‌های درشت نمک بمالید و محکم به ظروف مسی سیاه بکشید تا سیاهی ظروف را برطرف کند.

پاک کردن نقره: برای پاک کردن جواهرات و ظروف نقره، یک برش لیمو را به آن بمالید. بعد آن را با آب گرم بشوید و با پارچه تمیز خشک کنید.

«فرح کلالی مقدم»

بخند و بخندان

😊 روزی موش‌ها جلسه‌ای تشکیل دادند تا نامه‌ای برای گربه بنویسند و از او بخواهند دست از آزار آنان بردارد. به یکی از موش‌ها گفتند: «این نامه را پیش گربه ببر و صد هزار تومان بگیر!» موش کمی فکر کرد و جواب داد: «نمی‌برم.» پرسیدند: «چرا؟» گفت: «راه به این نزدیکی و کرایه به این زیادی! یک (اما) در آن وجود دارد!»

😊 غروب پنجشنبه بود؛ سرکارگر، کارگرها را جمع کرد، لیست حقوقی را از جیبش درآورد، اسم هر کارگر را خواند و پولش را داد تا لیست تمام شد. در انتها صدا زد: «حاصل جمع.» کسی جوابی نداد! سرکارگر عصبانی شد و گفت: «این احمق کیست که حقوقش از همه ما بیشتر است اما نمی‌آید بگیرد»

😊 جوانی که زمان رفتنش به سربازی فرا رسیده بود، برای فرار

از خدمت به چشم‌پزشک مراجعه و ادعا کرد که چشم‌هایش بسیار ضعیف است و دور را نمی‌بیند. پزشک چشمان او را معاینه کرد و مشغول نوشتن شد. جوان گفت: «آقای دکتر! تصدیق فرمودید که چشم‌های من نزدیک‌بین هستند؟» دکتر گفت: «بله، چشم‌های شما دور را خوب نمی‌بیند.» جوان خوشحال شد و گفت: «پس می‌نویسید که مرا معاف کنند؟» دکتر گفت: «خیر، می‌نویسم که شما را برای جنگ‌های تن به تن ببرند چون هیچ احتیاجی به دوربین ندارید.»

😊 مسافری چمدان در دست، هنگام خروج از میهمان‌خانه، به اطراف خود نگاه کرد و به مستخدم میهمان‌خانه گفت: «به نظر شما من چیزی را فراموش نکرده‌ام؟» مستخدم گفت: «چرا قربان! انعام بنده را!»

😊 دیوانه‌ای وارد قهوه‌خانه شد و سر میزی نشست که استکانی وارونه روی آن میز قرار داشت. وی نگاهی به آن انداخت و گفت: «عجب استکان جالبی است که سر ندارد!» بعد آن را برداشت و برگرداند و گفت: «این استکان، اصلاً به درد نمی‌خورد چون ته هم ندارد!»

😊 پدر: «پسرم! این دفعه چند تا تجدید داری؟» پسر: «فقط دوتا، پدرجان!» پدر: «آفرین! پس معلومه پیشرفت کردی! حالا بگو از چه درس هایی تجدید شده ای؟» پسر: «از کتبی و شفاهی!»

😊 معلم در کلاس دستور زبان، از شاگردی پرسید: «بگو ببینم، من میلیارد هستم، چگونه عبارتی است؟» شاگرد: «یک دروغ محض!»



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

Volume 10, Number 1, February 2018

از جاذبه‌های گردشگری در زمستان استان خوزستان، شهرستان ایذه، روستای کول فرج، تنگه کول فرج

Managing Director: Nasrin Atyari
Address: P.O. BOX 17775/345 Teh. Iran
Fax: +9821 33102466
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.kanna.ir

ایران: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۳۸
آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۳۸
تلفن: +۹۸۲۱ ۳۳۱۰۲۴۶۶
تلفن همراه: +۹۸ ۹۱۲ ۳۰۷ ۰۳۲۸
وبسایت: www.kanna.ir

ماهنامه ویژه تابستان و گرمی
معاونت: مدیر مسئول: سحرین اقبالی
ویراستار: سیده زهرا آقایی
محرران: رابعه رفیعی، سحرین اقبالی، فرزانه
مجلسی، ایران - تهران - صندوق پستی: ۱۷۷۷۵/۳۳۸