

بشری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی



شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3658 • شماره دور ۹۹ • شماره ۱۹۰

اولین نشریه دوگانه ویژه نمایندگان و کم بینمایان در کشور میانه



در محرم محزون بخوانید

- جلوه‌هایی از یک نور ۲
- مظهر لطف خدا منم ۶
- حریص و کم طاقت ۸
- گل گفتند! ۹
- انواع تفسیر ۱۰
- جداسازی اهداف ۱۳
- بی‌خبر از دینداری ۱۴
- مقدمات خواب خوب ۱۵
- سمعک خاص ۱۶
- آداب غذا خوردن ۱۷
- تفاوت ۱۹
- ریشه ما فهم ماست! ۲۰
- وقتی فیل مایوس می‌شود ۲۰
- کنترل آب و هوا ۲۲
- مکان‌های محبوب میکروب‌ها ۲۳
- بابونه ۲۸
- راه‌های غلبه بر نفخ ۳۰
- راهکارهای برقی ۳۳

جلوه‌هایی از یک نور

اگر از ما پرسند: «از امام حسین(ع) چه می‌دانید؟» اکثریت قریب به اتفاق ما به سراغ آخرین سال زندگی آن حضرت و خودداری ایشان از بیعت با مجسمه فساد و حیوان انسان‌نمای دوران یعنی یزید می‌رویم و شرحی مفصل از حوادث دردناک آخرین روزهای زندگی دنیایی امام و به صورت خاص، لحظات غمبار و کمر شکن روز عاشورا بیان می‌کنیم اما واقعیت این است، امام حسین(ع) ۵۷ سال زندگی پر برکت را سپری کردند و البته صدافسوس و هزاران دریغ زیرا بشریت نتوانست از انوار وجود آن حضرت بهره گیرد.

چند نفر از ما شیعیان کتب تاریخ و سیره امام حسین(ع) را مطالعه کرده‌ایم؟ آیا می‌دانستید در جنگ‌هایی که امیر مؤمنان برای حفظ کیان اسلام مجبور به حضور در آنها شدند، امام حسین(ع) همچون یک سرباز عادی شمشیر زدند و از حیثیت اسلام و حرمت مسلمین دفاع کردند در حالی که ایشان فرزند حاکم مسلمین بودند؟ چند نفر از ما می‌دانیم که آن حضرت کشاورز

بودند و همچون بقیه مردم هر روز روی زمین‌های خود کار می‌کردند و در آمدی را که حاصل زحمت‌شان بود، به فقرا می‌بخشیدند؟

هر سخن یا عمل ساده آن حضرت حاوی درسی برای همه بشریت تا ابد خواهد بود. ایشان کمک به حل مشکلات مسلمانان را اصلی‌ترین اولویت زندگی خود قرار داده بودند به گونه‌ای که یک روز هنگام اعتکاف در مسجدالحرام، برای حل مشکل یک مسلمان بدهکار، اعتکاف را ترک کردند در حالی که انسان معتکف در مسجد اجازه خروج از آن مکان را مگر در امور ضروری ندارد. ایشان باز کردن گره از زندگی فرد مسلمان را دارای فضیلتی هزاران برابر نسبت به اعتکاف در مسجد توصیف کردند.

همه ما بارها شنیده‌ایم که سالار شهیدان، شب عاشورا از سپاه کفر مهلت خواست تا همراه با لشکر کوچک اما دریادل خود به عبادت و راز و نیاز پردازند اما آیا این را هم شنیده و درس زندگی قرار داده‌ایم که آن حضرت از اصحاب خود خواستند هر کس حقی از مردم به گردن دارد، به شهر و دیار خود برگردد تا حق‌الناس بر عهده‌اش نماند؟ امام حسین(ع) در مدت ۱۰ سال

امامت برادر بزرگوارشان امام حسن(ع)، نماد اطاعت و فرمانبری از امام زمان خود بودند. آیا همان اندازه که از جنگاوری و جانفشانی سرور جوانان اهل بهشت آگاهی داریم، از میزان عطوفت آن حضرت نسبت به تک تک اعضای خانواده و همسر گرامی‌شان هم با خبریم؟

البته این شخصیت چند بعدی تنها مختص سومین سالار کاروان ولایت و امامت نیست و این ویژگی‌های والای انسانی در نسل اهل بیت همچون چراغی فروزان از پدر به پسر منتقل شده است. به همین دلیل، کسانی که امام حسین(ع) را فقط یک جنگجو می‌دانند یا آنان که امام حسن(ع) را به دلیل صلح با معاویه، هدف انتقاد جاهلانه، کورکورانه و بی منطق قرار می‌دهند یا گروهی که زینت عابدان و فخر ساجدان را امام بیمار خطاب می‌کنند، به خود و به بشریت جفا کرده‌اند زیرا اگر وجهه عبادت و سجود در شخصیت امام چهارم بیش از سایر ائمه(ع) هویدا شد و اگر نشر و تبلیغ علوم در دوران امامت پنجمین و ششمین حلقه از زنجیره امامت گسترش یافت و اگر فروخورنده خشم، سال‌های طولانی را در سیاه‌چال‌های ظالمان سپری کرد و اگرهای دیگر در باره هر

یک از ائمه، مشیت و تقدیر الهی آن بود که هر یک از این هدیه‌های آسمانی، بخشی از صفات الهی را برای انسان‌ها به نمایش بگذارند و بر حسب مقتضیات زمان خود، جلوه‌هایی از لطف الهی را به بشر نشان دهند تا جای هیچ بهانه‌ای برای مخالفان لجوج و معاندان هدایت ناپذیر باقی نماند.

کسی که می‌خواهد درس‌های حماسه کربلا را الگوی زندگی قرار دهد، باید جنبه‌های مختلف این واقعه را در کنار هم ببیند زیرا تمامی حوادث مقدماتی، واقعه روز عاشورا و پیامدهای آن، تکه‌هایی از یک پیکره واحد و جدایی‌ناپذیر هستند. دعوت مردم کوفه از سالار شهیدان، شهادت مسلم بن عقیل (ع) و سفیران دیگر امام توسط نامردان مدعی مسلمانی، زنجیره جنایت‌های سپاه کفر در دشت نینوا، مصیبت‌های جانکاه بانوان و کودکان اهل بیت (ع) در شام و کوفه و حوادث پس از آن، همه و همه پرده‌های متعدد از نمایشی بود که یک طرف آن نور بود و رضای پروردگار و سوی دیگرش تاریکی مطلق و تاخت و تاز سپاه شیطان! بکوشیم با پیروی از سیره اهل بیت (ع)، خود را در بخش نورانی این صحنه نگاه داریم!

«سپیدار»

مظهر لطف خدا منم

ای اهل شام، مظهر لطف خدا منم
مقصود ز آفرینش ارض و سما منم
پوشیده نیست نزد من اسرار کائنات
زیرا که محرمِ حرمِ کبریا منم
مسجود کائنات بود خاک کوی من
زینت فزای کعبه، صفای صفا منم
زمزم ز فیض مقدم من یافت آبرو
مهر منیر مکه، امیر منی منم
بر جمله اولیا منم امروز جانشین
وارث به علم یک به یک انبیا منم
آن آدمی که دم به دم اندر تمام عمر
از ابتدا گریسته تا انتها منم
بر کشتی نوح که نوح در او نوحه گر نشست
ای قوم بدگهر به خدا ناخدا منم
آن موسی ای که سینه به سینا ز غم درید
از داستان واقعه کربلا منم

آن یوسفی که گشت به زندان غم اسیر
بی غمگسار و بی کس و بی آشنا منم
با این همه حکایت دارم یک سؤال
راضی به یک جواب کنون از شما منم
بر این محمدی که مؤذن دهد اذان
ای شامیان نبیره، یزید است یا منم؟
گویند اگر یزید بود، این بود دروغ
گویند اگر منم، از چه در این جفا منم
پرسید اگر که هست مرا باب تاجدار
دُرّ یتیم خامس آل عبا منم
پرسید اگر ز نام من، ای قوم کینه جو
بی کس منم، غریب منم، مبتلا منم
بیمار و داغدیده و بی یار و بی معین
زین العبادِ بی کس و بی آشنا منم
آن بی معین که دیده سرِ باب خویش را
از تن جدا ز خنجر شمر دغا منم
آن بی کسی که نعش پدر را ز بعد قتل

دید از سُمِ سُتور ستم، طوطیا منم
آن بی کسی که روز ورودش به شام غم
بستند دست او ز جفا از قفا منم
آن سربرهنه‌ای که نگه داشتی به پای
در بزم عیش خویش یزید، از جفا منم
هر طایری گهی به فغان است «جودیا»
مرغی که روز و شب بود اندر دعا منم

«جودی خراسانی»

حریص و کم طاقت

«به یقین انسان حریص و کم طاقت آفریده شده است. هنگامی که
بدی به او رسد، بی‌تابی می‌کند و هنگامی که خوبی به او رسد،
مانع دیگران می‌شود و بخل می‌ورزد.»

[سوره معارج، آیات ۲۱-۱۹]

به درستی که در این عالم، بشر

خلق گردیده حریص از هر نظر

شر چو بیند زود زاری می‌کند

هم جزع هم بیقراری می‌کند

ور چو خیری جانب او رو کند

منع گویی نیز از هر سو کند

گل گفتند!

*** هیچ گاه به خود مغرور نشوید! توجه داشته باشید هر گاه به قلعه رسیدید، در کنار دره‌ای عمیق ایستاده‌اید!**

*** هر بدی که از دست برمی آید، به دشمنت مکن زیرا ممکن است روزی دوست تو شود! و هر راز خود را با دوستت در میان مگذار زیرا ممکن است روزی دشمنت شود!**

*** اگر با گذشت کردن، کسی کوچک می‌شد؛ خدا تا این اندازه بزرگ نبود!**

*** مهربانی، زبانی بین‌المللی است که هم ناشنوا آن را می‌شنود و هم نابینا آن را می‌بیند!**

*** منتظر باشیم اما معطل کسی نشویم! تحمل کنیم اما توقف نه! قاطع باشیم اما لجباز نباشیم! صریح باشیم اما گستاخ نباشیم! بگوییم آری اما نگوییم حتماً! بگوییم نه اما نگوییم ابداً! شکست بخوریم اما دوباره تلاش کنیم که اگر چنین کنیم، بی‌شک انسانی متفاوت و موفق خواهیم بود.**

*** این مشکل مشترک بسیاری از ما است؛ آن اندازه که دیگران را مسخره می‌کنیم، به افراد احترام نمی‌گذاریم؛ آن قدر که اشتباه می‌کنیم، تفکر نمی‌کنیم؛ آن اندازه که عیب‌ها را می‌بینیم، برای رفع آنها تلاش نمی‌کنیم؛ آن قدر که کینه به دل می‌گیریم، محبت نمی‌کنیم؛ همان اندازه که حرف می‌زنیم، عمل نمی‌کنیم؛ آن قدر که می‌گریانیم، شاد نمی‌کنیم!**

آن اندازه که ویران می‌کنیم، آباد نمی‌کنیم؛ همان قدر که کهنه می‌کنیم، تازگی نمی‌بخشیم؛ آن قدر که دور می‌شویم، نزدیک نمی‌کنیم؛ آن قدر که آلوده می‌کنیم، پاک نمی‌کنیم؛ همیشه دیگران مقصر هستند و ما گناه نمی‌کنیم؛ با این اوصاف، بهتر نیست به عملکرد خودمان نگاهی بکنیم؟!

«گردآوری، ایران پرنده»

انواع تفسیر

تفسیر بر دو نوع است: ترتیبی و موضوعی. در تفسیر ترتیبی، مفسر مجموعه آیات را به ترتیب آیه به آیه شرح می‌دهد مانند تفسیرالمیزان علامه طباطبایی و تفسیر نمونه آیت‌ا... مکارم شیرازی. البته ممکن است مفسر تنها چند سوره و حتی یک سوره را تفسیر

کند نه کل قرآن را.

تفسیر موضوعی مفسر، مطالب مربوط به یک موضوع در آیات و سوره‌های مختلف را جمع‌آوری می‌کند و پس از دسته‌بندی آنها به شرح آیات می‌پردازد؛ مثل تفسیر پیام قرآن آیتا... مکارم‌شیرازی و تفسیر منشور جاوید آیتا... سبحانی. موضوعی که مفسر در این‌گونه تفسیرها انتخاب می‌کند، ممکن است به صراحت در قرآن آمده باشد مثل تقوا، بهشت و مانند آن و ممکن است نسبت به آن در آیات قرآن تصریح نشده باشد مثل روانشناسی از دیدگاه قرآن، ژنتیک از منظر قرآن و مانند آنها. نکته مهم اینکه هم در تفسیر ترتیبی و هم در تفسیر موضوعی، مفسر می‌تواند از همه روش‌های تفسیری کمک بگیرد و نه صرفاً از خود آیات قرآن.

برخی این پرسش را مطرح می‌کنند که چرا قرآن به صورت موضوعی نازل نشده است؟ ابتدا باید دید چرا بعضی ادعا می‌کنند قرآن، موضوعی نیست؟ قرآن اجمالاً چنینش موضوعی دارد ولی صددرصد موضوعی نیست؛ برای مثال، اکثر سوره‌های مدنی با محتوای احکام و فروع دین در ابتدای قرآن و اکثر سوره‌های

مکی با محتوای اصول دین و عقاید بعد از سوره‌های مدنی قرار دارند. همچنین می‌توان گفت برخی سوره‌ها موضوعی هستند مانند سوره اسراء که بیشترین آیات اخلاقی را دارد و سوره نور که حاوی بیشترین آیات مربوط به احکام زنان است. در هر سوره نیز چند آیه پشت سرهم مربوط به یک موضوع است؛ مثل توالی آیات مربوط به انفاق در سوره بقره.

از سوی دیگر، برخی می‌گویند اگر قرآن، موضوعی بود بهتر بود و اصولاً هر کتابی که موضوع بندی شود، کتاب بهتری می‌شود. باید گفت قرآن کتابی آکادمیک و کلاسیک نیست که نیاز به فصل بندی داشته باشد و با کتاب‌های بشری که موضوع بندی و فصل بندی می‌شوند، تفاوت دارد. قدرت تدبیر انسان‌ها در آیات قرآن به همین شکل غیر موضوعی موجود، بیشتر است زیرا وقتی می‌خواهیم به موضوعی برسیم، از رهگذر آن به موضوعات متعدد دیگری راه می‌یابیم. موضوعات قرآن در ارتباط مستقیم با هم هستند و اگر قرآن موضوعی می‌شد، ارتباط بین موضوعات قطع می‌شد.

«دکتر مریم گوهری»

جداسازی اهداف

نقطه مشترک بین انسان‌های موفق، تمرکز بر نیل به اهداف مشخص و در دسترس است. اهداف مهم و ضروری را از هم جدا کنید و به هر یک، زمان مناسب بدهید. هر کار بزرگ را به بخش‌های کوچک تقسیم کنید و اقدام را شروع کنید. نگران نباشید که چگونه به هدف‌های خود می‌رسید. با تعهد و تحقیق و صبر، وسایل رسیدن به هدف‌های شما فراهم می‌شود. وقتی اطلاعات لازم جمع‌آوری می‌شوند، پاسخ‌ها به صورت مادی و ملموس درمی‌آیند.

اهداف شما به صورت یک فهرست از اهداف و کارهای انجام شدنی درمی‌آیند. حالا آنها را به ترتیب اهمیت قرار دهید. اگر این کار را برای تنظیم فعالیت‌های روزمره خود انجام ندهید، همه کارهای شما دارای اهمیت برابر جلوه می‌کنند. پس اگر یک کار انجام بشود یا نشود، چندان مهم نیست. این در حالی است که شما می‌خواهید فعالیت‌هایتان مهم باشد و دلیل مشخصی برای انجام هر یک از آنها وجود داشته باشد. فهرست کارهای انجام شدنی

خود را هر روز بنا بر اولویت‌هایتان تهیه کنید و در هر روز، حداقل درگیر یکی از هدف‌های خود شوید. در پایان روز می‌توانید با آسودگی استراحت کنید و از حس خوب «رسیدن به هدف» لذت ببرید.

[[مترجم، فائزه درگاهی]]

بی‌خبر از دینداری

دوش دیدم وسط کوچه روان پیری مست
بر لبش جام شرابی و سبویی در دست
گفتمش هی‌نکنی شرم از این می‌خواری؟
گفتا که مگر حکم به جلبیم داری؟!
گفتم تو ندانی که خدا مست، ملامت کرده؟
در روز جزا وعده به آتش کرده؟
گفتا که برو، بی‌خبر از دینداری
خود را به از باده‌خواران پنداری؟
من می‌خورم و هیچ نباشد شرم
زیرا به سخاوت خدا دل گرم
من هرچه کنم گنه از این می‌خواری

صد به ز توام که دائماً هشیاری
عمر زاهد همه طی شد به تمنای بهشت
او ندانست که در ترک تمناست بهشت
این چه حرفیست که در عالم بالاست بهشت
هر کجا وقت خوش افتاد، همانجاست بهشت
دوزخ از تیرگی بخت درون من و توست
دل اگر تیره نباشد، همه دنیاست بهشت

«صائب تبریزی»

مقدمات خواب خوب

با تشریفات استراحت کنید هر چه خوابتان را با تشریفات
بیشتری آغاز و الگوهای رفتاری متنوعی را رعایت کنید؛ به همان
اندازه خود را به خوابیدن در زمانی معین، مقید می‌کنید. اگر
همیشه در یک زمان معین به رختخواب بروید، در زمان منظمی
هم به خواب می‌روید.

سه‌ساعت گرسنگی اگر می‌خواهید راحت بخوابید، سه‌ساعت
قبل از وقت خواب، شام بخورید. این امر باعث می‌شود که نه با
شکم گرسنه به رختخواب بروید و نه مشکلات سنگینی شکم

گریبانگیر شما شود. هرچه زودتر غذا بخورید، شب بهتر می‌خوابید.

خواندن قبل از خواب نوشته‌های روزنامه‌ها و مجلات برای کسانی که مشکل بی‌خوابی دارند، بسیار مفید است. مطالعه مطبوعات، فعالیتی متفکرانه و آرام است که کسالت را از بین می‌برد.

سخن مادر بزرگ‌ها را به‌خاطر بسپارید یادتان هست مادر بزرگ‌ها درباره زود خوابیدن، چه می‌گفتند: «یک‌ساعت خواب قبل از نیمه‌شب، برابر با دو ساعت خواب بعد از نیمه‌شب است.» این جمله مادر بزرگ‌ها را باید با طلا نوشت!
[[سپیده خلیلی]]

سمک خاص

مردی متوجه شد که خوب نمی‌شنود. به پزشک مراجعه کرد و او برایش سمک تجویز کرد. مرد به مغازه سمک فروشی رفت تا سمکی ارزان تهیه کند. از فروشنده درباره قیمت سمک‌ها پرسید. فروشنده پاسخ داد: «ما مدل‌های مختلفی داریم؛ از یک‌دلار تا هزار دلار!» مرد گفت: «می‌خواهم مدل یک‌دلاری را

بینم.» فروشنده یک نخ دور کردن مرد انداخت و گفت: «لطفاً این دکمه را در گوش‌تان بگذارید و دنباله نخ را در جیب‌تان قرار دهید.» مرد خریدار که با تعجب به حرف‌های فروشنده گوش می‌کرد، گفت: «این چطور کار می‌کند؟!» فروشنده جواب داد: «این کاری نمی‌کند! اما هنگامی که مردم این را ببینند، بلندتر صحبت می‌کنند تا شما بشنوید!»

ذهن انسان مثل چتر نجات است! فقط وقتی عمل می‌کند که باز باشد!

«امیررضا آرمیون»

آداب غذا خوردن

* اگر چیزی از روی میز غذا را لازم داشتید که دست‌تان به آن نمی‌رسد، خودتان سعی نکنید آن را بردارید. از فردی که به آن وسیله نزدیک‌تر است بخواهید آن را به شما بدهد.

* هنگام خوردن سوپ، تمام قاشق را به داخل دهان نبرید و سوپ را هورت نکشید بلکه از لبه قاشق، سوپ را اندک اندک بنوشید.

* اگر چیزی از دست شما روی لباس میهمان دیگری ریخته شد، با خونسردی از وی عذرخواهی کنید و بگذارید خودش یا پیشخدمت

آن را تمیز کنند. خودتان اقدام به تمیز کردن لباس او نکنید.
* تا لقمه اول را قورت نداده‌اید، لقمه بعدی را در قاشق یا چنگال یا در دست‌تان آماده و در انتظار خوردن نگه ندارید. پس از خالی شدن دهان، شروع به آماده‌سازی لقمه بعدی کنید. توصیه پزشکان این است، برای اینکه صورت شما جوش نزند یا نفخ نکنید و راحت بخوابید، آرام غذا بخورید.

* پس از صرف غذا، با خمیر نان بازی نکنید.

* اخم، بزرگ‌ترین دشمن و لبخند، بزرگ‌ترین گنج است! اگر غذایی را به شما تعارف کردند که دوست ندارید، با اخم و چهره‌ای گرفته نگویید «دوست ندارم» بلکه با جمله تشکر آمیز و لبخند بگویید «متشکرم! ترجیح می‌دهم آن را نخورم.»

* هرگاه فردی از شما درخواست کرد نمک یا فلفل را به او بدهید، هم فلفل و هم نمک را به او بدهید حتی اگر او تنها یکی از آن دو را درخواست کرده باشد.

* اگر حشره یا تار مو یا هر چیز دیگری در غذای خود یافتید، آن را اعلام نکنید بلکه مخفیانه آن را از غذایتان خارج کنید.

* همیشه در پایان صرف غذا، از میزبان یا آشپز تشکر و از زحمتی

که برای طبخ آن غذا کشیده شده قدردانی کنید. حتی اگر غذا زیاد خوشایند شما نبوده، باز هم تشکر کنید البته بدون اغراق و دروغ. برای مثال می‌توانید از سس غذا تعریف کنید.

* هنگام عطسه، سرفه یا سکسکه، جلوی دهان و بینی خود را با دستمال بگیرید.

«خسرو امیر حسینی»

تفاوت

روزی عیسی مسیح (ع) به محل عبادت رفت و در برابر صندوق صدقات ایستاد. فرد ثروتمندی را دید که سکه‌های زیادی در صندوق انداخت. سپس پیرزنی آمد و مبلغ اندکی را در صندوق انداخت. عیسی مسیح (ع) یاران خود را جمع کرد و گفت: «ارزش سکه پیرزن از سکه‌های آن مرد ثروتمند بیشتر بود زیرا فرد ثروتمند، اندکی از ثروت خود را هدیه کرد ولی پیرزن، تمام دارایی‌اش را به صندوق انداخت.»

به هر اندازه که می‌توانید و از دست‌تان برمی‌آید، به فقرا انفاق کنید. ارزش انفاق و نیکی بر اساس دارایی هر فرد حساب خواهد شد.

کرم کن چنانت که آید ز دست

جهانبان، در خیر بر کس نبست
[[صابر قاسمی]]

ریشه ما، فهم ماست!

ریشه انسان‌ها، فهم آنهاست. یک سنگ به اندازه‌ای بالا می‌رود که نیروی پشت آن باشد. با تمام شدن نیرو، سقوط و افتادن سنگ امری طبیعی است ولی اگر به یک گیاه کوچک نگاه کنید، می‌بینید که چطور از زیر خاک سر بیرون می‌آورد و حتی آسفالت و سیمان را هم می‌شکافد و سر بلند می‌شود.

هر فردی که به اندازه این گیاه کوچک، ریشه داشته باشد از زیر خاک و سنگ، از زیر بار عادت‌ها، جهالت‌ها و غفلت‌ها سر بیرون می‌آورد و افتخار می‌آفریند! ریشه ما همان فهم و درک و شعور ما است!

وقتی فیل مایوس می‌شود

آیا می‌دانید، تعلیم دهندگان سیرک، چگونه حرکات مختلف را به فیل‌ها آموزش می‌دهند؟ هنگامی که بچه فیلی را برای آموزش انتخاب می‌کنند، او را با طنابی به طول ۱۵۰ سانتیمتر به تیرکی که

در زمین قرار گرفته است، می‌بندند. فیل سعی می‌کند حرکت کند اما موفق نمی‌شود زیرا نوزادی بیش نیست و به اندازه لازم قدرت ندارد. فیل به تلاش خود ادامه می‌دهد اما پس از مدتی به مرحله‌ای می‌رسد که دیگر دست از تلاش برمی‌دارد.

پس از چند سال هنگامی که فیل کاملاً بزرگ می‌شود، هیچ تلاشی برای فرار نمی‌کند زیرا می‌پندارد تلاشش همچنان بی‌ثمر می‌ماند. او قبلاً بارها و بارها شکست را تجربه کرده است. همان‌گونه که می‌دانید، فیل بالغ آن قدر قوی است که می‌تواند تنومندترین درختان را از ریشه درآورد و تنها با یک تکان کوچک می‌تواند خودش را از قید اسارت آزاد کند؛ اما طوری او را شرطی کرده‌اند که کمترین تلاشی برای آزادی نمی‌کند.

اصل موفقیت درک فیل از شکست، حاصل تجربه گذشته اوست اما آینده همچون گذشته نیست. ممکن است در گذشته، بارها طعم تلخ شکست را چشیده باشید ولی امروز روزی تازه است و اگر شهامت سعی کردن دوباره را داشته باشید، وقوع هر چیزی امکان‌پذیر است. از گذشته درس بیاموزید و با اطمینان به سوی آینده گام بردارید. گذشته‌ها گذشته و شما نیز شاهد پیامدهای آن

بوده‌اید! دیگر لازم نیست بهای گذشته را برای بار چندم پردازید! برنامه‌های جدید ترتیب دهید، ترس را از ذهن خود بزدایید و با اطمینان به امکان وقوع رویدادهای تازه و متفاوت از حوادث گذشته، به سوی آینده گام بردارید.

«مرجان توکلی»

کنترل آب و هوا

از دهه ۱۹۴۰ میلادی، دانشمندان تکنیک‌هایی را کشف کرده‌اند که با آن بتوانند شرایط آب و هوایی مختلف را کنترل کنند. برای مثال: با استفاده از انتشار عایق الکتریسته زمین که الکتریسته ابر را پراکنده و پخش می‌کند، جلوگیری از آذرخش ممکن شد. دانشمند آمریکایی به نام «وی جی شفر» ثابت کرد که تولید یخ در ابرها با غلظت بیشتر از آنچه در شرایط معمولی روی می‌دهد، امکان پذیر است.

هم اکنون متخصصان هواشناسی، از این کشفیات برای افزایش بارش برف روی کوه‌ها جهت ورزش‌های زمستانی، برای جلوگیری از خسارات دانه‌های تگرگ یا سبک کردن آن و حتی برای جلوگیری از گسترش توفان‌های خطرناک بهره می‌برند. اکنون

دانشمندان در بعضی موارد قادر به ساخت یک ابر انفجاری و تولید ریزش باران در مناطق خشک هستند. این کوشش‌ها ممکن است راهی برای کنترل آب و هوا در مقیاس وسیع باز کند اما شاید دانشمندان مجبور شوند ابتدا برای غلبه بر آثار زیان‌آور آلودگی هوا روی شرایط آب و هوایی مطالعه کنند.

[[محمد شمس]]

مکان‌های محبوب میکروب‌ها

میکروب‌ها همه جا در کمین ما هستند، در رستوران، سوپر مارکت و حتی در مطب پزشکان. در این میان، ابتلا به سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کرونا نیز می‌تواند عاملی برای انتشار بیشتر میکروب‌هایی باشد که روی سطوح سخت حتی فولاد ضدزنگ به مدت ۴۸ ساعت یا بیشتر زنده می‌مانند. با هم به پنج مکان محبوب میکروب‌ها سر می‌زنیم.

۱. منوها و چاشنی‌های روی میز غذا: معمولاً در رستوران‌ها روی میزهای غذا ظروف چاشنی‌هایی مثل نمک، فلفل، سماق و سس گوجه‌فرنگی قرار دارد تا مشتریان برای خوش‌طعم‌تر شدن غذاهایشان از آنها استفاده کنند اما نکته‌ای که باید به آن توجه

داشت این است که بعد از استفاده هر مشتری، ظرف این چاشنی‌ها تمیز نمی‌شود.

به همین دلیل، این ظروف محیط مناسبی برای تجمع میکروب‌ها به‌شمار می‌روند. این موضوع در مورد منوی سفارش غذا نیز صادق است و منوی غذا در رستوران‌ها از جمله آلوده‌ترین وسایل رستوران است. بعد از اینکه برای سفارش غذا منو را در دست گرفتید، قبل از اینکه دست به کارد، چنگال یا بشقاب بزنید؛ دست‌هایتان را بشوید. برای برداشتن ظروف چاشنی، آنها را با دستمال کاغذی تمیز بردارید به طوری که هیچ ارتباط مستقیمی با دست شما نداشته باشند.

۲. چرخ دستی‌های خرید در فروشگاه‌ها: مطالعات نشان داده دوسوم از تمام چرخ دستی‌هایی که برای خرید در فروشگاه‌ها در اختیار مشتری‌ها است، حامل باکتری‌ها هستند به‌خصوص دسته چرخ دستی‌ها و حتی صندلی‌های کودک موجود در رستوران‌ها. پس از استفاده از چرخ دستی‌های خرید حتماً دست‌تان را ضدعفونی کنید یا بشوید.

اگر کودکی همراه دارید، قبل از اینکه او را روی صندلی بنشانید؛

حتماً از دستمال‌های مرطوب ضدعفونی کننده برای پاک کردن دسته و اطراف صندلی استفاده کنید. اگر قبل از تمیز کردن صندلی، کودک را روی آن بگذارید؛ ممکن است لباس کودک عاملی برای تجمع و انتقال باکتری‌ها به دیگران شود.

۳. برش‌های میوه در انواع نوشیدنی و بستنی‌ها: ۷۰ درصد برش‌های میوه‌ای که کافی‌شاپ‌ها یا رستوران‌ها برای تزیین لیوان نوشیدنی‌ها استفاده می‌کنند، به میکروب‌های بیماری‌زا آلوده هستند. قبل از سفارش دادن نوشیدنی، به پیش‌خدمت بگویید تکه‌های میوه را کنار آب‌میوه شما نگذارد. تکه‌های لیمویی که در رستوران‌ها از قبل برای تزیین غذاها آماده شده نیز ممکن است از طریق عطسه یا سرفه کارکنان یا مشتریان آلوده شده باشند. فکر می‌کنید گارسون‌ها چندبار در روز دست‌هایشان را می‌شویند یا برای برداشتن تکه‌های میوه، از انبر به جای دست استفاده می‌کنند!

۴. نمونه‌های غذایی یا به‌قول مردم اشانتیون: ممکن است در نانوائی‌ها یا فروشگاه‌ها، نمونه‌های مواد غذایی مجانی به مشتریان پیشنهاد شود. در صورتی که این‌گونه خوراکی‌ها در

ظروف کوچک و با قاشق‌های یک‌بار مصرف در اختیار هر مشتری قرار گیرد، مشکلی نیست اما گاهی مشاهده می‌شود در این مکان‌ها برای تست طعم شیرینی یا نان، آنها را در یک ظرف ریخته‌اند و از مشتریان می‌خواهند برای یک‌بار آنها را امتحان کنند در حالی که ناخنک زدن مشتریان باعث آلودگی این خوراکی‌ها و انتقال میکروب به سایر افراد می‌شود.

با خوردن چنین مواد خوراکی، خودتان را در معرض خطر قرار ندهید. مردم وقتی می‌خواهند این نمونه خوراکی‌ها را مصرف کنند، دست‌شان را داخل ظرف حاوی این خوراکی‌ها فرو می‌برند و مستقیماً وارد دهان‌شان می‌کنند. رابطه مستقیم ظرف و دست می‌تواند باعث انتشار بیشتر ویروس‌ها شود. بنابراین، از تست خوراکی‌ها و غذاهایی که برای عموم سرو می‌شود پرهیز کنید به‌خصوص در مراسم عروسی زیرا بارها دیده شده افرادی از قاشقی که یک‌بار وارد دهان خود کرده، برای برداشتن مجدد غذا استفاده می‌کنند. اگر در مکانی تمام نکته‌های بهداشتی رعایت و از دستکش و ظرف‌های کوچک و جداگانه استفاده شود، تست کردن خوراکی مورد علاقه برای افراد مشکلی به‌همراه نخواهد داشت.

۵. رستوران‌های سلف سرویس: بسیاری از این‌گونه رستوران‌ها برای محافظت از مواد غذایی و قرار نگرفتن آنها در معرض عطسه و سرفه افراد، از ظرف‌های مخصوص شیشه‌ای استفاده می‌کنند. با این حال، این پوشش به‌طور کامل از مواد غذایی محافظت نمی‌کند زیرا گاهی مشاهده می‌شود، مشتری پس از یک‌بار سرو غذا برای استفاده از سالاد، انواع پیش غذا یا تکه‌های میوه، از قاشق خودش استفاده می‌کند. گاهی ممکن است فرد با آنکه بیمار است، در این محیط حضور داشته باشد و دست آلوده خود را به قاشق یا انبرهای مخصوص در ظروف حاوی غذا و سالاد بزند.

این کار باعث آلودگی مواد غذایی و قاشق‌های مخصوص سرو آنها می‌شود. تماس دست سایر مشتریان با این قاشق‌ها و سپس لمس دهان یا چشم‌شان، زمینه ابتلای آنان به بیماری را فراهم می‌کند. اگر سرماخورده‌اید یا آنفلوآنزا یا کرونا گرفته‌اید، بهتر است از رفتن به چنین مکان‌هایی پرهیز کنید.

[[مریم یوسفی]]

بابونه

گل بابونه مدر، معرق، اشتها آور، دافع صفرا، بادشکن، مقوی معده، ضد تشنج و مسکن درد است. پزشکان یونان قدیم، دمکرده گل بابونه را زیاد کننده شیر مادر و درمان کننده قولنج، بیماری‌های کبد و نفخ روده معرفی می‌کردند. نحوه استفاده به این ترتیب بود که حدود دو قاشق غذاخوری گل بابونه خشک شده را در سه استکان آب جوش دم می‌کردند و دو تا سه مرتبه در هر روز مانند چای می‌نوشیدند.

چکاندن روغن بابونه در گوش موجب ساکت شدن درد آن می‌شود. سرخ شدن دست و پا را می‌توانید با مالیدن روغن بابونه معالجه کنید. برای درمان دل‌پیچه، نفخ معده و تشنج کودکان توصیه می‌شود یک تا دو قاشق دمکرده گل بابونه مخلوط با شیر یا بدون آن به نوزاد خورانده شود. جالینوس برای معالجه آسم و تب به خصوص تب‌های صفراوی، درد و احساس کوفتگی، دمکرده گل بابونه را تجویز می‌کرد. برای جلوگیری از آلودگی ناشی از سوختگی، جراحت، جوش، ترک پوست، خراش، واریس و زخم

می‌توانید از بابونه استفاده کنید. روغن گل‌بابونه ورم را رفع و زخم‌های چرکی را خشک و ترک پوست ناشی از سرما را رفع می‌کند. جویدن برگ و ساقه بابونه، جوش دهان را رفع می‌کند و شست‌وشوی چشم با برگ و ساقه بابونه، درد چشم را تسکین می‌دهد.

گل‌بابونه برای ضد عفونی کردن زخم‌ها و التیام آنها سودمند است. برگ بابونه موجب هضم آسان غذا می‌شود و مغز و اعصاب را تقویت کرده و سموم بدن و خلط ریه را دفع می‌کند. اگر گل‌های بابونه را مانند چای دم کنید و بنوشید، معده را تقویت می‌کند و التهاب آن را از بین می‌برد و موجب درمان یرقان، سنگ مثانه، درد سینه و کبد و قولنج روده می‌شود. مصرف دمکرده گل‌بابونه موجب افزایش گلبول‌های سفید خون و در نتیجه موجب افزایش نیروی دفاعی بدن و تقویت آن در برابر تب و سایر بیماری‌ها می‌شود. برای معالجه آبریزش چشم، جوشانده بابونه و سرکه بخور کنید.

مصرف دمکرده گل‌بابونه برای مبتلایان به این بیماری‌ها سودمند است: بی‌خوابی، آرتروز، سختی ادرار، ورم کلیه،

زخم معده، سوءهاضمه، انسداد مجاری طحال، سرماخوردگی،
ورم ریه، چاقی، ضعف حافظه، ورم روده، یبوست، تشنج عصبی،
سختی زایمان، استسقا، ورم پلک، لخته شدن خون در مثانه، درد
طحال، میگرن، تصلب شرایین، انسداد کبد، سفتی طحال، گرفتگی
ریه و سرفه.

مضرات مصرف بابونه برای زنان باردار مضر است و ممکن است
موجب سقط جنین شود. مبتلایان به بیماری‌های پروستات،
فشار خون، قلب و فلج عضلات نباید در مصرف بابونه زیاده روی
کنند. زیاده روی در مصرف بابونه ممکن است موجب سردرد در
بعضی افراد شود.

«کاظم کیانی»

راه‌های غلبه بر نفخ

نفخ کردن، یکی از شایع‌ترین مشکلات گوارشی است که برای
بسیاری از افراد بعد از خوردن غذاهای مختلف ایجاد می‌شود.
رعایت توصیه‌های زیر، احتمال بروز این مشکل گوارشی را به
حداقل می‌رساند:

۱. دمنوش‌ها و عرقیات ضد نفخ مصرف کنید: اگر پس از خوردن هر وعده غذایی، احساس می‌کنید نفخ کرده‌اید و باد زیادی در شکم، معده یا روده‌هایتان می‌پیچد؛ می‌توانید از دمنوش‌ها و عرقیات گیاهی دارای خاصیت ضد نفخ و به اصطلاح عموم مردم «بادشکن» استفاده کنید. دمنوش‌های زیره و نعناع، مؤثرترین دمنوش‌های بادشکن هستند. مصرف عرق نعناع و عرق بادرنجبویه برای درمان نفخ مفید است.

۲. ریحان و نعناع را در سبذ سبزی خود داشته باشید: اگر به مصرف سبزی خوردن علاقه دارید و با خوردن تربچه، تره و شاهی دچار نفخ و گاهی دلپیچه می‌شوید، سبزیجات بادشکن و ضد نفخ مانند ریحان و نعناع را در سبزی خوردن خود جای دهید.

۳. آویشن را فراموش نکنید: آویشن، از بهترین و پرخاصیت‌ترین سبزی‌های دنیا است که نوشیدن دمنوش آن در فصل سرد سال علاوه بر از بین بردن نفخ، باعث آرامش اعصاب و بهبود گلودرد ناشی از سرماخوردگی می‌شود. این گیاه، خلط‌آور است و به همین دلیل مصرف آن به افراد سرماخورده توصیه

می‌شود. گیاه‌خواران می‌توانند پودر آویشن را برای از بین بردن نفخ سبزی‌هایی مانند نخود فرنگی یا کاهو به سس سالاد اضافه کنند.

۴. زردچوبه: این ادویه را از فهرست ادویه‌های خود حذف نکنید. زردچوبه از مفیدترین ادویه‌هاست که هم می‌تواند باعث سم‌زدایی از کبد شود و هم نفخ مواد اولیه موجود در غذاها را تا حد زیادی کاهش دهد. برای بهره‌مندی بیشتر از خاصیت‌های زردچوبه، بهتر است این ادویه را حدود ۱۵ دقیقه مانده به پایان پخت به غذا اضافه کنید.

۵. پوست حبوبات را جدا کنید: حبوبات، از نفاخ‌ترین خوراکی‌ها هستند. بنابراین، باید آنها را حدود ۲۴ تا ۴۸ ساعت قبل از مصرف، با آب ولرم خیس کنید. بهتر است هر ۱۲ ساعت یک‌بار، آب ظرف حاوی حبوبات را عوض کنید. برای گرفتن نفخ حبوبات خیس شده، می‌توانید پیش از پخت، آنها را در دستمال نخی و نازک کمی ماساژ دهید تا پوست‌شان جدا شود.

راهکارهای برقی

وقتی پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌های ما خاطرات دوران کودکی خود را تعریف می‌کردند، انرژی برق و هر آنچه به آن مربوط می‌شود، در خاطرات آنان جایی نداشت اما امروزه حتی تصور گذران یک روز بدون برق هم غیر ممکن است تا چه رسد به اینکه چنین اتفاقی واقعاً رخ بدهد زیرا برق در تمامی تار و پود زندگی فردی و اجتماعی ما حضوری جدی و فعال دارد. به همین دلیل، استفاده بهینه از این انرژی مهم، وظیفه همگانی است.

با انجام اقداماتی ساده، بدون هزینه و بدون دردسر می‌توان امکان بهره‌برداری از برق برای همه افراد جامعه را فراهم کرد و در عین حال، عمر وسایل برقی خود را نیز طولانی‌تر کرد.

✿ هنگامی که اتاق یا منزل را ترک می‌کنید، مطمئن شوید که لامپ‌های روشن را خاموش کرده‌اید.

✿ لامپ معمولی را با لامپ کم‌مصرف جایگزین کنید و برای روشنایی مکان‌های عمومی، از لامپ‌های کم‌مصرف استفاده کنید.

✿ در آشپزخانه، اتاق ناهارخوری، اتاق نشیمن و سایر نقاطی که

در آنجا لامپ بیش از ۴ ساعت از شبانه‌روز روشن است، از لامپ کم‌مصرف استفاده کنید.

✿ در چراغ‌های ایمنی و چراغ‌های بیرون از منزل که معمولاً زمان زیادی روشن می‌مانند، از لامپ‌های فلورسنت یا لامپ‌های کم‌مصرف استفاده کنید.

✿ از تنظیم‌گرهای زمانی قابل برنامه‌ریزی، حسگرهای روشنایی روز و حسگر مکانیکی جهت کنترل روشنایی ایمنی محوطه خارجی محل سکونت خود استفاده کنید.

✿ اتصالات، شیشه‌های منعکس‌کننده و حباب چراغ‌ها را مرتب تمیز کنید و از به‌کارگیری چراغ‌های دارای لامپ‌های متعدد نظیر لوستر خودداری کنید.

✿ از روشن کردن چندین لامپ با یک کلید خودداری کنید و برای روشن کردن هر لامپ، یک کلید مجزا اختصاص دهید.

✿ از نور طبیعی به‌خصوص پنجره‌های مشرف به کوچه و خیابان، نهایت استفاده را ببرید.

✿ فرهنگ مصرف درست و بهینه انرژی را به کودکان آموزش دهید.

«فرح کلالی مقدم»



BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International E-ISSN: 2788-2339 / P-ISSN: 2788-2347



از جاذبه‌های گردشگری در تابستان
استان اردبیل، هابیتین شهرستان اردبیل و شهرستان خلخال، دریاچه تنور

Managing Director: Nasrin Atiyeh
Address: P.O. BOX 27775/338 Teb, Iran
Fax: +9821 33102466
Cell Phone: +98 912 307 0128
Website: www.kamra.ir

ایجادکننده: کامرا - چاپ: سرانجام
چاپ: سرانجام تهران، هابیتین اردبیل، خلخال اردبیل، تهران پونک پلاک ۳۸
تلفن: +۹۸۲۱ ۳۳۱۰۲۴۶۶ / +۹۸۲۱ ۳۰۷۰۱۲۸
تلفنکس: +۹۸۲۱ ۳۰۷۰۳۳۸۸ / همدان: +۹۸۲۱ ۳۰۷۰۳۳۸۸
ایران: تهران - ولایت: کامرا

ماهیانه ویژه تابستان و کمپ بینالمللی
صاحب: انصاری و مدیر: سعیدان - نشر: کامرا
وزیران: سیدرضا زهری / زکری
محرران: رفیع زهری - حسین یوسفی / فرهنگ
نگار: ایران - تهران: سعیدان / پستی: ۱۷۷۷۵/۳۳۸