

بشری

علمی، فہرستی، اجتماعی، ورزشی



● شمارہ ۱۹۳

● آڈن ۹۹ ● ISSN 1735-3555

تولید نشریہ دہشتہ ویزہ ٹائیپنگ و کم پیوٹر گرافکس



در پاییز دل انگیز بخوانید

- ۲..... بازی با جان!
- ۶..... شعر
- ۸..... علوم قرآنی
- ۱۰..... کوتاه اما تأثیر گذار
- ۱۲..... هر که به فکر خویش است
- ۱۳..... پیگیری کنید
- ۱۴..... نادر شاه و کودک باهوش
- ۱۵..... حق و تکلیف در خانواده
- ۱۷..... قانون باورها
- ۱۹..... راهکارهای آرام بخش
- ۲۱..... آزمایش قورباغه
- ۲۲..... مروارید
- ۲۳..... مراقب آرد باشید!
- ۲۴..... غذاهای سالم و ساده
- ۲۷..... کدو
- ۲۹..... ایستگاه آشپزخانه
- ۳۲..... لبخند زعفرانی

بازی با جان!

اگر همین امروز از رسانه‌ها بشنویم که یک هواپیمای مسافربری با بیش از ۴۰۰ مسافر در کشورمان بر اثر مشکلی فنی یا برخورد با کوه یا اشتباه انسانی سقوط کرده و همه مسافران و کادر پرواز آن کشته شده‌اند، چه می‌کنیم؟ ابتدا هر یک از ما به‌عنوان کارشناس خبره صنعت هوانوردی، سلی از اتهام‌ها و بدویراه‌ها را نثار خلبان هواپیما، شرکت هواپیمایی، صنعت هوانوردی و اقتصاد ایران می‌کنیم. سپس هویت و اصالت ایران و ایرانی را زیر سؤال می‌بریم و ادعا می‌کنیم که اوضاع کشور، از هم پاشیده و از کنترل خارج شده و چنین حوادثی در هیچ کشور دیگری جز ایران روی نمی‌دهد و هزاران سخن مستند یا غیر مستند دیگر از این نوع.

اگر چندصد هموطن را در جریان یک حادثه طبیعی مانند زلزله یا سیل از دست بدهیم، به‌سراغ معماری ساختمان‌ها، مدیریت شهری و سیستم آب و فاضلاب و موارد دیگری از این دست می‌رویم و همه آنها را به باد انتقاد می‌گیریم اما نقش ما در این میان چیست؟ آیا ما افرادی معصوم، بدون خطا و شایسته تقدیر و تجلیل

هستیم و دیگران مستحق انتقاد و نکوهش و سپس لعنت و نفرین هستند؟

در حالی که ماه‌های اسفند و فروردین گذشته، نمونه‌هایی کم‌نظیر از همکاری دسته‌جمعی مردم و مسئولان کشور در جبهه مبارزه با ویروس کرونا بود و نتیجه درخشان آن را در ماه اردیبهشت با رسیدن تعداد تلفات کرونا به حدود ۳۰ نفر در روز مشاهده کردیم، ماه آبان به سیاه‌ترین ماه کرونایی ایران تبدیل شد و تعداد قربانیان این ویروس خانمان برانداز، ۱۵ برابر شد و فقط خدا می‌داند در ماه‌های بعد، تلفات و موارد ابتلا چه رکوردهایی خواهد زد!

اکنون در شرایطی قرار داریم که گویی هر روز در ایران دست‌کم یک هواپیما سقوط می‌کند اما هیچ‌کس خواستار اعلام عزای عمومی نمی‌شود! به نظر می‌رسد ما نسبت به خاموش شدن چراغ زندگی بیش از ۴۰۰ ایرانی در هر روز، کاملاً بی‌تفاوت شده‌ایم. آن هنگام که موج اول کرونا در کشور فروکش کرد، به خود مغرور شدیم و بی‌جهت گمان کردیم که این ویروس را

شکست داده‌ایم اما چگونه چنین شد که ایرانیان با هوش و زیرک،
از یک سوراخ چندبار گزیده شدند؟!

هیچ کس منکر آن نیست که شرایط دشوار روانی ناشی از شیوع
کرونا، همه مردم را خسته و افسرده کرده اما آیا هر یک از ما
منتظریم یکی از اعضای خانواده و عزیزان خود را در این جنگ
نابرابر از دست بدهیم تا باور کنیم حریف ما در میدان نبرد، با همه
کوچکی‌اش قدرتی فراتر از علم بشری دارد؟ تا چه زمان ما افراد
بی‌احتیاط و مسئولیت‌ناپذیر می‌خواهیم به قول برخی سیاسیون
«با فرافکنی»، بار گناه خود را بر دوش کسانی بیندازیم که هیچ
تقصیری ندارند؟

آیا کادر پزشکی در روند درمان مبتلایان به کرونا کوتاهی
کرده‌اند؟ آیا کسی در کشور ما به رسانه‌ها دسترسی ندارد و
نمی‌داند کرونا خوردنی است یا مُردنی؟ چه کسی می‌تواند منکر
آن شود که فرهنگ ارتباطات شفاهی بین ایرانی‌ها در بسیاری
موارد، تأثیرگذارتر و قوی‌تر از رسانه‌ها عمل می‌کند! ظاهراً همه
ما جامعه‌شناس، سیاستمدار، اقتصاددان، هنرمند و اخیراً پزشک
متخصص شده‌ایم! پس چگونه است که هنوز وجود ویروس قاتل

کرونا را باور نداریم؟ هنگامی که سخن از تعطیلی کار و کسب برای متوقف کردن ماشین کشتار کرونا به میان می آید، همه با شوق و هیجان منتظر اعلام تعطیلی می شویم تا بار سفر ببندیم و مقصد اکثریت قریب به اتفاق ما هم استان های شمالی است! اگر موفق به انجام این اقدام نشویم، گشت و گذار در شهر، سر زدن به مراکز خرید و حضور در حراجی ها، میهمانی های خانوادگی و مانند آنها را ترک نمی کنیم!

چگونه است که اخبار انتخابات آمریکا را با جزئیات کامل پیگیری و تفسیر و تحلیل های کارشناسانه خود را برای یکدیگر تعریف می کنیم اما با نهایت بی تفاوتی از کنار اخبار کرونایی ترین کشور جهان یعنی آمریکا عبور می کنیم و توقع داریم کادر درمان و مسئولان، یا معجزه کنند یا بروند و با کرونا مبارزه کنند و ما هم خوش و خرم به تفریح و سرگرمی خود بپردازیم. این بی تفاوتی ها و بی توجهی ها، مرا به یاد قوم بنی اسرائیل انداخت که به حضرت موسی (Σ) گفتند: «تو و خدایت بروید و با قوم ستمگر مبارزه کنید که ما اینجا نشسته ایم!»

سخن آخر اینکه همه ما به سر نوشت قوم بنی اسرائیل که سال ها

سرگردان بودند تا تاوان بی‌مسئولیتی خود را پس بدهند، واقف هستیم. چه کسی می‌تواند تضمین کند که بازی ما با جان هموطنان خود و بی‌اهمیتی ما نسبت به گسترش کرونا، در آینده تاوان سنگینی برای کشورمان نداشته باشد که اگر چنین شود، متأسفانه تر و خشک با هم می‌سوزند چنانکه اکنون نیز چنین است و جان بسیاری از پزشکان، پرستاران، کادر درمانی، کارکنان برخی سازمان‌های امدادی و حتی بانک‌ها فدای غفلت عمدی عده‌ای از ما شده و می‌شود.

خداوندا! بلا را از جان همه مردم دنیا و ملت ما دور بگردان!

[[سپیدار]]

شعر

ذوقی چنان ندارد، بی‌دوست زندگانی
دودم به سر بر آمد زین آتش نهانی
شیراز در نبستست از کاروان ولیکن
ما را نمی‌گشایند، از قید مهربانی
اُشتر که اختیارش، در دست خود نباشد
می‌بایدش کشیدن، باری به ناتوانی

خون هزار وامق، خوردی به دلفریبی
دل از هزار عذری بردی به دلستانی
صورت نگارِ چینی، بی خویشتن بماند
گر صورتت ببیند، سر تا به سر معانی
ای بر درِ سرایت، غوغای عشق بازان
همچون بر آب شیرین، آشوب کاروانی
تو فارغی و عشقت، بازیچه می نماید
تا خرمنت نسوزد، تشویش ما ندانی
می گفتمت که جانی، دیگر دریغم آید
گر جوهری به از جان، ممکن بود تو آنی
سروی چو در سماعی، بدری چو در حدیثی
صبحی چو در کناری، شمعی چو در میانی
اول چنین نبودى، باری حقیقتی شد
دی حظّ نفس بودى، امروز قوت جانی
شهر آن توست و شاهی، فرمای هر چه خواهی
گر بی عمل ببخشی، ور بی گنه برانی
روی امیدِ سعدی، بر خاک آستانست

بعد از تو کسی ندارد، یا غایه‌الامانی

«سعدی شیرازی»

علوم قرآنی

تعداد آیات قرآن بر طبق روایات، ۶۲۳۶ آیه است. تعداد کلمات قرآن هم ۷۷۸۰۷ کلمه است. کلمه جلاله «ا...» در قرآن کریم، ۲۶۹۹ بار تکرار شده است. «سبع طوال»، شامل هفت سوره طولانی قرآن کریم از بقره تا توبه است البته به استثنای سوره انفال. «مفصلات»، ۶۶ سوره کوچک قرآن است که از سوره «ق» آغاز می‌شود و تا پایان قرآن ادامه دارد. البته سوره حمد یا فاتحه‌الکتاب در ابتدای قرآن هم جزو همین مفصلات است.

«حامدات»، پنج سوره است که با «الحمدل...» آغاز می‌شوند شامل سوره‌های فاتحه، انعام، کهف، سبا و فاطر. «مَسْبَحَات»، شامل سوره‌هایی است که با تسبیح پروردگار آغاز می‌شوند شامل سوره‌های اسراء، حدید، حشر، صف، جمعه، تغابن و اعلی. «زهرآوان» یا «زهرآوین»، شامل دو سوره بقره و آل عمران است. «مَعُوذَتَین»، نام دو سوره آخر قرآن یعنی فلق و ناس است که با

عبارت «قل أعوذ بربِّ» آغاز می‌شوند. از آنجا که پیامبر (ﷺ) با خواندن این دو سوره، دو نوه عزیزشان امام حسن (ع) و امام حسین (ع) را تعویذ می‌کردند یعنی در پناه خداوند قرار می‌دادند، معوذتین خوانده شدند.

حروف مقطعه حروفی مانند «الم: الف لام میم»، «طسم: ط سین میم»، «کهيعص: کاف هاء ياء عين صاد»، حروف مقطعه نام دارند که از هم گسسته‌اند. این حروف شامل ۲۹ حرف یا مجموعه حروف هستند که در آغاز ۲۸ سوره قرآن آمده و همه این سوره‌ها مکی هستند به جز بقره و آل عمران.

کوتاه‌ترین آیه قرآن از میان حروف مقطعه، «طه که به صورت طاها تلفظ می‌شود» در آغاز بیستمین سوره قرآن قرار دارد و «یس که به صورت یاسین تلفظ می‌شود» و در آغاز سی و ششمین سوره قرآن قرار دارد، کوتاه‌ترین هستند. باید توجه داشت که «ق که تلفظش قاف است» در آغاز سوره «ق» و «ن که نون تلفظ می‌شود» در آغاز سوره «قلم» و «ص» در آغاز سوره‌ای به همین نام، آیه مستقلی نیستند.

صرف نظر از حروف مقطعه که «فواتح سور، آغازگر سوره‌ها» نامیده می‌شوند، کوتاه‌ترین آیه، «مدهامتان» یعنی آیه ۶۴ سوره الرحمن است به معنای «دو برگ یا باغ سبز سیه تاب» و بلندترین آیه، «تداین، دین یا مداینه» مربوط به لزوم کتابت سند برای وام، آیه ۲۸۲ سوره بقره است و در مصحف عثمان طه، درست یک صفحه ۱۵ سطری را در بر گرفته است. بلندترین سوره قرآن، سوره بقره با ۲۸۶ آیه و در مصحف عثمان طه، ۴۸ صفحه است. کوتاه‌ترین سوره هم سوره کوثر در جزء ۳۰ است.

«گردآوری، دکتر مریم گوهری»

کوتاه اما تأثیرگذار

* اعتماد مانند یک برچسب است! وقتی از جایش کنده شود، ممکن است دوباره بچسبد اما هرگز به محکمی دفعه اول، نخواهد بود.

* برای انسان‌های بزرگ در هر هفته هفت «امروز» وجود دارد و برای انسان‌های کوچک، هفت «فردا» وجود دارد!

* دیروز سادگی، زیباترین رنگ دنیا بود! امروز سادگی، بزرگ‌ترین خطای انسان‌ها تلقی می‌شود!

*** هرگز کلید خوشحالی خودت را در جیب دیگران قرار مده!**
*** برای مدت طولانی از کسی متنفر نباشید زیرا تنفر تبدیل به نقطه ضعف‌تان می‌شود. یاد بگیرید فرد مورد نظر را از دایره توجه خود خارج کنید.**

*** تکرار مسواک زدن در هر شب، دندان‌ها را سفید می‌کند اما تکرار خاطرات تلخ، موها را سفید می‌کند! گاهی عمر به پای یک احساس تلف می‌شود و گاهی یک احساس به پای عمر تلف می‌شود! چه عذابی می‌کشد کسی که هم عمرش تلف می‌شود و هم احساسش!**

*** سال‌ها بود که می‌خواستم از «فردا» شروع کنم اما همیشه «فردا» یک روز از من جلوتر بود! سال‌ها گذشت تا فهمیدم باید از همین امروز شروع کنم!**

*** برخی انسان‌ها بازی کردن را دوست دارند! این ما هستیم که باید انتخاب کنیم، هم‌بازی آنها می‌شویم یا اسباب بازی آنها!**
*** زندگی، دستگاه کنترل از راه دور ندارد! باید خودت برخیزی و آن را عوض کنی!**

*** تا زمانی که دریا راهی به درون کشتی پیدا نکرده است،
خطری ندارد! افکار منفی دیگران نیز برای ما خطری ندارد؛ مگر
اینکه اجازه دهیم وارد ذهن ما شوند!**

*** وقتی مهربانی، جزئی از وجودت باشد؛ هرگز نمی‌توانی آن را
ترک کنی حتی اگر بارها به دلیل همان مهربانی که کسی قدرش را
ندانسته، پشت دستت را داغ کرده باشی!**

«گردآوری، ایران پرنده»

هر که به فکر خویش است!

**هر که به فکر خویش است، کوسه به فکر ریش است. در جامعه‌ای با
فرهنگ پایین و مردمی غیرمتعهد، این ضرب‌المثل مصداق پیدا
می‌کند و مردمی را شامل می‌شود که جز به منافع خود به چیزی
نمی‌اندیشند، به مصالح جامعه بی‌توجه‌اند و نسبت به منافع
دیگران، بیگانه و بی‌قید هستند. استدلال نادرست این افراد چنین
است: «دیگی که برای من نجوشد، سر سگ در آن بجوشد.»**

**آنان هیچ توجهی به مفهوم ابیات پر محتوای سعدی ندارند:
بنی آدم اعضای یکدیگرند**

که در آفرینش ز یک گوهرند

چو عضوی به درد آورد روزگار

دگر عضوها را نماند قرار

توکز محنت دیگران بی غمی

نشاید که نامت نهند آدمی

«علی اکبر دهخدا»

پیگیری کنید

پیگیری کنید تا متوجه شوید که کار درست را انجام داده‌اید. پیگیری کنید تا قدردان باشید و بتوانید افکار جدید ارائه کنید و پیشنهادهای کاری بیشتری بدهید. با اعلام آمادگی برای انجام کار و انجام دقیق آن کار، از احترام دیگران برخوردار می‌شوید. پیگیری، نشان می‌دهد شما انسانی هستید که روی حرف خود ایستاده‌اید و به مسائل اهمیت می‌دهید. پیگیری همچنین نشان می‌دهد که شما همواره در دسترس هستید و برای برقراری ارتباط، آماده‌اید.

شاید شما در کار خود اشتباه کنید اما پیگیری باعث می‌شود بتوانید اشتباه خود را برطرف و از آنها تجربه کسب کنید. با ارسال نامه‌ها و تلفن زدن، پیگیری‌های خود را شخصی کنید. هدایای

**کوچک، دعوت به ناهار و تهیه بلیت برای جایی، می‌توانند
روش‌های پیگیری خوبی باشند! کارهای خودتان را بررسی کنید و
از به‌دست آوردن نتیجه لذت ببرید. پیگیری، تأثیرگذاری شما را
بالا می‌برد!**

«فائزه درگاهی»

نادرشاه و کودک باهوش

**زمانی که نادرشاه افشار، عزم تسخیر هندوستان را داشت؛ در راه
کودکی را دید که به مکتب می‌رفت. از او پرسید: «پسر جان، چه
می‌خوانی؟» کودک گفت: «قرآن.» نادر پرسید: «از کجای
قرآن؟» کودک پاسخ داد: «از انا فتحنا لک...» نادر از پاسخ او
بسیار خرسند شد و از شنیدن آیه فتح، فال پیروزی زد.**

**سپس یک سکه زر به پسر داد اما پسر از گرفتن آن خودداری
کرد. نادر گفت: «چرا نمی‌گیری؟» پسر گفت: «مادرم مرا می‌زند.
می‌گوید تو این پول را دزدیده‌ای.» نادر گفت: «به او بگو نادر
داده است.» پسر گفت: «مادرم باور نمی‌کند و می‌گوید نادر مردی
بخشنده است و اگر می‌خواست به تو پول بدهد، بیش از یک سکه
می‌داد!» سخن او بر دل نادر نشست و یک مشت سکه زر، در دامن**

او ریخت. از قضا، نادر در آن سفر بر دشمنش محمدشاه گورگانی، پیروز شد.

حدیث درست آخر از مصطفاست

که بخشایش و خیر، دفع بلاست
[[صابر قاسمی]]

حق و تکلیف در خانواده

دو عنصر مهم حق و تکلیف، اساس زندگی انسان‌ها را تشکیل می‌دهد. تمام فعالیت‌های انسان، حول محور همین دو عنصر است یعنی یا در جهت احقاق حق خود تلاش می‌کند یا در راستای انجام وظیفه که به آن «تکلیف یا مسئولیت» گفته می‌شود، حرکت می‌کند. آنچه واسطه بین حق و تکلیف است، «روش» نام دارد. بنابراین، مطرح کردن آداب یا روش‌های معاشرت در کنار حق و تکلیف، هیچ منافاتی ندارد بلکه لازم و ملزوم یکدیگر هستند.

حقوق خانواده یکی از علل نابسامانی‌های اجتماعی جوامع صنعتی عصر ما، متلاشی شدن نظام خانوادگی است که از یک طرف، پدران و مادران از کاهش توجه و احترام فرزندان گله‌مند هستند و از طرف دیگر، فرزندان از کم شدن محبت و عاطفه

والدین شکایت دارند. شاید یکی از علت‌های مهم این امر، بی‌توجهی یا کم‌توجهی به آموزش نحوه معاشرت با سایرین و مهارت‌های زندگی است.

امروزه در مراکز آموزشی، رشته‌های تحصیلی مختلفی دایر شده و در عرصه‌های سیاسی، ادبی، اجتماعی و اقتصادی به نوجوانان و جوانان آموزش داده می‌شود اما کمتر دیده یا شنیده می‌شود که در جایی برای بهتر زندگی کردن و با هم زیستن، آموزش داده شود در صورتی که همگان می‌دانند علوم مختلف و تلاش انسان برای بهتر زندگی کردن است. اگر نتوانیم یا ندانیم که چگونه زندگی کنیم تا از زنده بودن و دارایی‌های علمی، مادی و معنوی خود استفاده کنیم؛ وجود و زندگی ما بی معنا می‌شود. بنابراین، دانستن آداب معاشرت و به‌کار بستن دانایی‌ها و مهارت‌ها برای بهتر و راحت‌تر زندگی کردن، ضروری است و همه در مقابل هم مسئولیت داریم تا مسیر با هم و بهتر زیستن را هموار کنیم.

با توجه به مطالب یاد شده، همه در بهسازی زندگی انسانی، مسئولیت داریم و آموزش راه و روش زندگی کردن که در قالب

آداب معاشرت مطرح می‌شود، به ما در تحقق این اهداف انسانی و عقلانی کمک می‌کند اما واقعیت این است زمانی می‌توانیم به مسئولیت خود به درستی عمل کنیم که حداقل اطلاعات را در زمینه حقوق یکدیگر داشته باشیم. آنچه مسلم است اینکه دو همسر، سنگ بنای خانواده هستند. تا این دو نفر، حقوق یکدیگر را نشناسند و برای آن احترام قائل نشوند، نمی‌توانند از فرزندان خود توقعی داشته باشند. بنابراین، باید از حقوق متقابل همسران نسبت به یکدیگر آگاه شویم و پس از آن به سراغ حقوق فرزندان و سایر افراد جامعه برویم.

[[خسرو امیر حسینی]]

قانون باورها

دانشمندان دانشگاه هاروارد در آمریکا، برای بررسی و تعیین میزان قدرت باورها بر کیفیت زندگی انسان‌ها، آزمایش جالب و حیرت‌آوری انجام دادند. آنان ۸۰ پیرمرد و ۸۰ پیرزن را انتخاب کردند. شهرکی را دور از هیاهوی زندگی صنعتی امروز و شبیه شهرهای ۴۰ سال قبل ساختند. در این شهرک، غذاهای ۴۰ سال پیش پخته می‌شد. نوع خط و کلمات روی تابلوی مغازه‌ها،

طراحی مبلمان، موسیقی‌ها، فیلم‌ها و اخباری که از رادیو و تلویزیون پخش می‌شد، همه مطابق ۴۰ سال پیش بود.

سپس ۱۶۰ پیرمرد و پیرزن را از جنبه‌های مختلف مانند رنگ مو، نوع استخوان، خمیدگی بدن، لرزش دست‌ها، لرزش صدا و فشارخون، مورد آزمایش قرار دادند. آنگاه آنان را به داخل شهرک بردند. پس از گذشت ۶ ماه، کم‌کم خمیدگی پشت آنان صاف شد و دیگر راست می‌ایستادند! لرزش صدا و دست‌های آنان از بین رفت! ضربان قلب‌شان مثل افراد جوان شد! رنگ موهای سرشان شروع کرد به مشکی شدن و چین و چروک‌های دست و صورت‌شان کم شد! علت چه بود؟ خیلی ساده است! آنها چون مطابق ۴۰ سال پیش زندگی می‌کردند، باور کرده بودند که ۴۰ سال جوان‌تر شده‌اند.

نتیجه انسان‌ها همان‌گونه که باور داشته باشند، می‌توانند بیندیشند و خلق کنند. توانمندی یک انسان را باورهای او تعیین می‌کند. تفاوت بین انسان‌ها، تفاوت میان باورهای آنان است. می‌توان گفت «قانون زندگی، قانون باورها است.» «تمام شأن و

عظمت انسان، در باور اوست! پاسکال»

«امیر رضا آرمیون»

راهکارهای آرامبخش

از قوه تصور خود بهره بگیرید آیا برای یادآوری یک موضوع مهم، مشکلی دارید؟ به حل مشکلات مثل یک معما نگاه نکنید و ساعت‌ها خود را گرفتار آن نکنید. به آن مسأله به سادگی بنگرید و آن را با یک تصور یا یک شیء مرتبط کنید. هرچه آن شیء یا تصور، غیر عادی‌تر باشد؛ شما بهتر می‌توانید آن مورد یا موضوع را در ذهن خود حفظ کنید.

زندگی خود را نورانی کنید آیا مایلید نظرات جدید را بپذیرید؟ استفاده از بعضی رنگ‌ها، شما را در مواجهه با مشکلات تنش‌زا یاری می‌کند. بهتر است بدانید رنگ قرمز موجب اعتماد به نفس می‌شود. رنگ زرد، افکار تان را روشن و واضح و رنگ بنفش کمک می‌کند آرامش خود را حفظ کنید.

میان‌ه‌روی آیا همیشه در حال کلنجار رفتن با تعداد زیادی کتاب، جزوه و مقاله هستید؟ هرگز سعی نکنید تمام مطالب را

یکباره بخوانید زیرا این کار سبب می‌شود سر شما به دوران بیفتد. کتاب یا مطلب یا مقاله خود را عاقلانه انتخاب کنید. بعد قسمت‌های کلیدی و اصلی را مشخص کنید و قسمت‌های مهم و اصلی متن را مطالعه کنید.

هوای تازه، فکر تازه آیا زمانی که درس‌هایتان را مرور می‌کنید، احساس خستگی و تزلزل می‌کنید؟ پنجره اتاق‌تان را باز بگذارید. مغز شما ۲۰ تا ۵۰ درصد از اکسیژنی را که تنفس می‌کنید، جذب می‌کند؛ پس برای اینکه بر خستگی غلبه کنید، احتیاج به تنفس در هوای تازه و تمیز دارید.

غذا برای فکر آیا برای کسب نیروی مغزی مضاعف، احتیاج به کمک دارید؟ مقداری سیر بخورید اما رعایت حال دیگران را هم بکنید. می‌توانید از قرص سیر استفاده کنید زیرا سیر باعث گردش بهتر خون در رگ‌های کوچک مغز می‌شود.

اطلاعات جمع‌آوری کنید آیا احساس می‌کنید به روش تازه‌ای در مرور مطالب نیاز دارید؟ در میان کتاب‌ها و نوشته‌هایتان جست‌وجو کنید و فقط نکاتی که توجه شما را جلب

کرده‌اند، بخوانید. این کار را دست‌کم سه‌بار انجام دهید. در انتها می‌بینید که مغز شما مطالب زیادی را جمع‌آوری کرده است.
[[سپیده خلیلی]]

آزمایش قورباغه

سال‌ها قبل، دانشمندان آزمایش ساده‌ای را روی یک قورباغه انجام دادند. آنها قورباغه را داخل ظرف حاوی آب‌جوش انداختند، قورباغه بلافاصله بیرون پرید. سپس آن را داخل یک ظرف حاوی آب سرد قرار دادند. قورباغه خوشش آمد و این‌بار از ظرف بیرون نپرید. سپس آنها دستگاه حرارتی زیر ظرف را روشن کردند. آب، گرم و گرم‌تر شد و قورباغه هم خوشش آمد و خوابید. قورباغه آن‌قدر احساس آرامش می‌کرد که داخل ظرف باقی ماند و دست آخر پخته شد.

اصل موفقیت بیشتر ما در جست‌وجوی «منطقه امن» هستیم؛ خانه‌ای برای سکنا گزیدن، تخت‌خوابی برای خوابیدن، غذایی در یخچال برای خوردن، تعدادی دوست برای برقراری ارتباط و دیگر نیازهای اساسی زندگی. برای رسیدن به جایگاهی که در آن هستیم، سخت تلاش کرده‌ایم. بنابراین، چه نیازی به تغییر داریم؟

در حقیقت، بیشتر ما انسان‌ها همچون قورباغه داستان رفتار می‌کنیم؛ چون احساس گرما و آرامش می‌کنیم. خارج شدن از منطقه امن را نمی‌پذیریم و ترجیح می‌دهیم در این آخرین وضعیت خود باقی بمانیم.

ما انسان‌ها در زندگی یا سازنده هستیم یا تباه کننده. نباید چیزی تحت عنوان «ماندن در همین وضعیت» وجود داشته باشد زیرا تکاپو و جنب و جوش همواره هست. اگر در مسیر زندگی پیش نرویم، طبعاً ناچار می‌شویم خلاف جهت آن حرکت کنیم.

«مرجان توکلی»

مروارید

مروارید از جانور نرم‌تنی به دست می‌آید که جزو گروه نرم‌تنانی مانند صدف‌ها است. این نرم‌تن زیر صدف خود دارای یک لفاف یا پوشش خارجی است. زمانی که یک جانور بسیار ریز دریایی یا یک ذره وارد لفاف می‌شود، ماده‌ای سخت در اطراف آن شکل می‌گیرد؛ این ماده، مروارید می‌سازد. مروارید از ماده‌ای شبیه به صدف نرم‌تنان یا گوش‌ماهی شکل می‌گیرد.

مروارید شکل‌ها و رنگ‌های بسیار متفاوتی دارد. قیمتی‌ترین

نوع مروارید، کاملاً صاف و گُروی شکل و معمولاً سفید است اما مروارید سیاه‌رنگی نیز در خلیج مکزیک یافت می‌شود که بسیار گرانقیمت است. چینی‌ها اولین کسانی بودند که دریافتند چگونه می‌توان مروارید تهیه کرد. آنها جانور نرم‌تن را در استخری کم‌عمق می‌گذارند. سپس ذرات ریزی را داخل استخر و در واقع، داخل لفاف نرم تن می‌ریزند. آن وقت منتظر می‌مانند تا مروارید، شکل بگیرد. پس از دو ماه، مروارید را از جسم نرم‌تن جدا می‌کنند و خود نرم‌تن را می‌خورند.

[[محمد شمس]]

مراقب آرد باشید!

بسیاری می‌پرسند چگونه باید آرد را در خانه نگهداری کرد و از کجا باید متوجه فساد آرد شد؟ پاسخ این است که غلات و فراورده‌های آن، جزو موادی با فسادپذیری کم هستند و به ندرت فاسد می‌شوند. فرایند تولید محصولی مانند آرد، رطوبت آن را تا حد امکان کاهش می‌دهد و همین کاهش رطوبت، یکی از عواملی است که مانع فاسد شدن زود هنگام آرد می‌شود.

به‌طور کلی، آرد را باید در مکانی کاملاً خشک نگهداری کرد

زیرا رطوبت آردها از محیط اطراف کمتر است. به همین دلیل، به سرعت می‌توانند رطوبت محیط را به خود جذب کنند. بنابراین، باید مکان‌های کاملاً خشک و خنک را برای نگهداری از آنها انتخاب کرد. ظرفی که قرار است آرد در آن ریخته شود باید در دار باشد تا هوا و رطوبت به داخل آرد نفوذ نکند و باعث خرابی آن نشود.

آفاتی که می‌توانند در آرد یا هر یک از غلات رشد کنند، با قرار گرفتن آرد در گرما تبدیل به حشره می‌شوند و محصول را خراب می‌کنند. ضمن اینکه گاهی آرد بر اثر قرار گرفتن در محیط مرطوب، کلوخه می‌شود که این امر، نشان دهنده رشد کپک در آن است؛ کپک‌هایی که ممکن است ما با چشم نتوانیم آنها را ببینیم اما از به هم چسبیدن آرد می‌توانیم متوجه رشد کپک و آلوده شدن آن بشویم.

«دکتر آراسب دباغ مقدم»

غذاهای سالم و ساده

یکی از بحث‌های مهم در زندگی، تغذیه مناسب است زیرا اگر فردی تغذیه مناسب نداشته باشد، قطعاً از سلامت کامل هم

برخوردار نخواهد بود. اگر کسی خودش را دوست دارد، باید به دو اصل مهم توجه کند؛ تغذیه و ورزش. این دو عواملی هستند که هم در طولانی شدن عمر افراد تأثیر دارند و هم باعث تقویت بدن می‌شوند. متأسفانه امروزه بیشتر مردم به شیوه غذا خوردن خود توجه کافی ندارند و غذاهای آماده و چرب را جایگزین غذاهای سنتی کرده‌اند. در حال حاضر، خانواده‌های زیادی از غذاهایی مثل سوسیس، کالباس، فست‌فود و مانند آنها استفاده می‌کنند و از خوردن غذاهای مفید و خوشمزه‌ای مانند آبگوشت و آش دور شده‌اند.

علت اینکه قدیمی‌ترها کمتر دچار بیماری می‌شدند، شیوه درست تغذیه آنان بود. بسیاری از افراد میانسال و مسن در خانواده‌های امروزی نوشابه، سوسیس، چیپس، پفک و مانند آنها را نمی‌خورند و اصولاً آنها را جزو مواد خوراکی محسوب نمی‌کنند. والدین و افراد بزرگ‌تر در خانواده باید تا حد امکان، از خرید این‌گونه مواد برای اعضای خانواده پرهیز کنند زیرا این گونه خوراکی‌ها به شدت روی ذهن و جسم کودکان اثر مخرب دارند و به مرور زمان برای آنها مشکلات جسمی و روحی ایجاد

می‌کند. باور کنیم داشتن تغذیه سالم و ساده، بسیار مفیدتر از مصرف غذاهای بی‌خاصیت امروزی است.

یکی از افراد کهنسال می‌گفت بسیاری از اشخاص مسن و میانسال در روستاها و شهرها کمتر به بیماری‌های فصل پاییز مثل سرماخوردگی و آنفلوآنزا مبتلا می‌شوند. وی علت مقاومت بدن این افراد در برابر ویروس‌ها و عوامل بیماری‌زا را مصرف چند خوراکی در دسترس و کاملاً معمولی خلاصه کرد؛ خوراکی‌هایی مانند شلغم، هویج، لبو و زردک.

با این گفته موافقیم که کنار گذاشتن یکباره فست‌فودها و خوراکی‌های کم‌خاصیت و فاقد ارزش غذایی، کاری دشوار است اما هر زمان این اقدام را آغاز کنید، به نفع شما و اعضای خانواده است. البته نقش مادران در ایجاد تغییر ذائقه اعضای خانواده، بسیار مهم و حیاتی است. کارشناسان تغذیه معتقدند کاهش تدریجی مقدار نمک و چربی در طبخ غذاها، ایجاد تنوع در برنامه غذایی و گنجاندن تدریجی غذاهای سنتی در برنامه غذایی هفتگی و تشویق کودکان و نوجوانان به مصرف غذاهای خانگی، از جمله ساده‌ترین راهکارهای حذف تدریجی فست‌فودها و کاستن از

خطرات ابتلای خانواده به فشار خون، چربی بالا و بیماری قند و ابتلا به اضافه وزن و چاقی است.

کدو

دارای ویتامین‌های آ، ب۱، ب۲، ث، نیکوتین آمید و مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر، پتاسیم، گوگرد، منیزیم و مواد دیگری نظیر هیدرات دوکربن، آلومین (۹ درصد) و مواد چربی (یک درصد) است. هرچند ویتامین‌های موجود در کدو چندان زیاد نیست ولی از آنجا که ویتامین‌های مذکور، مقدار قابل توجهی آب دارند؛ در حفظ تازگی و طراوت پوست و تأمین رطوبت سلول‌های بدن مؤثر هستند. کدو درمان کننده بیماری‌های کبدی و التهاب ریه است و در دفع سموم بدن یعنی اوره، اسیداوریک و کلسترول نقش مفیدی دارد. خوردن کدو اثر مدر دارد و برای تقویت عضلات قلب سودمند است. تخم کدو اثر ضد تب دارد و مصرف جوشانده گل کدو نیز در رفع درد سینه تأثیرگذار است.

کدو مقدار زیادی پتاسیم دارد و کمبود ماده مذکور را در بدن جبران می‌کند. در فعالیت سلول‌های بدن و قدرت شست‌وشوی

خون به وسیله کلیه‌ها اثر زیادی دارد. این ماده معدنی همچنین به شست‌وشوی خون از مواد چربی و سوخت‌وساز سلول‌های بدن کمک می‌کند و به همین دلیل، همیشه مصرف کدو به مبتلایان به چربی خون توصیه می‌شود. افراد دارای اضافه وزن و کسانی که مایل نیستند چاق شوند، یک وعده غذای روزانه خود را به کدو یا غذاهایی که با کدو تهیه می‌شوند، اختصاص دهند زیرا کدو در عین حال که ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند، چربی اضافی بدن را نیز کاهش می‌دهد.

نتایج تحقیقات نشان داده، کدو بر روی قوای مغزی و فکری (سلول‌های مغز و اعصاب)، اثر زیادی دارد و از این لحاظ به توان فکری و ادراکی کمک می‌کند. این خاصیت ناشی از مواد معدنی و ویتامین‌های مختلف موجود در کدو است. ابوعلی سینا خوردن کدو را برای رفع سردرد، بی‌خوابی و خستگی اعصاب، داروی بسیار مفید دانسته و معتقد بود کدو، صفرا و بلغم را دفع و حالت هذیان‌گویی را برطرف می‌کند.

در قدیم از کدو برای دفع انگل روده‌ای استفاده می‌شده است. دانه‌های کدو را جدا می‌کردند و برای بزرگسالان به مقدار ۲۰۰ تا

۲۵۰ گرم و ۵۰ تا ۱۰۰ گرم برای کودکان مصرف می‌کردند. یکی از ویژگی‌های مثبت کدو این است که هیچ عارضه جانبی و آزار دهنده ندارد و برای کودکان هم مضر نیست. در برخی مواقع، برای دفع انگل‌های روده‌ای، جوشانده دانه‌های کدو را با روغن کرچک مخلوط و مصرف می‌کنند.

از کدو علاوه بر مصارف مذکور، در تهیه کمپوت و مارمالاد استفاده می‌شود. همچنین از آن عصاره‌ای با اثر مدر گرفته می‌شود و در صورت وجود ناراحتی‌های کلیوی، مصرف آن توصیه می‌شود.

مضرات زیاده‌روی در مصرف کدو ممکن است موجب نفخ و کم‌اشتهایی شود.

«کاظم کیانی»

ایستگاه آشپزخانه

* برای آنکه استخوان‌های مرغ را جدا کنید؛ بهترین وسیله، قیچی آشپزخانه است که استفاده از آن، آسان‌تر از استفاده کارد است.

پخت کامل غذا غذا را به‌طور کامل بپزید به‌طوری که دمای

مرکز ماده غذایی، دست کم دو دقیقه در حد ۷۰ درجه سانتی گراد باقی بماند. به این ترتیب، بیشتر باکتری‌های مضر که عامل مسمومیت غذا هستند، نابود می‌شوند.

رفع بوی سیر از دهان برای رفع بوی سیر از دهان، یک یا دو دانه قهوه بوداده را چند دقیقه بجوید و فرو ببرید یا چند برگ جعفری با ساقه یا یک باقالای خام یا لبوی پخته شده را میل کنید. * برای رفع بوی سیر از دست‌ها، به‌دستان خود نمک بمالید و با آب نیمه‌گرم بشوید یا دست‌ها را در آب سردی که چند قطره عرق بهار نارنج به آن اضافه شده است، شست‌وشو دهید.

میوه و پوسیدگی دندان میوه‌ها چه تازه، چه خشک و چه کنسرو شده و نیز آبمیوه‌ها می‌توانند باعث پوسیدگی دندان‌ها شوند. میوه‌های حاوی آب زیاد مانند هندوانه، در مقایسه با میوه‌های خشک و کم‌آب‌تر مانند انجیر، کمتر ایجاد پوسیدگی می‌کنند.

خطرات لیوان یک‌بار مصرف استفاده از لیوان‌های یک‌بار مصرف شفاف و بی‌رنگ برای نوشیدنی‌های داغ خطرناک است و

نباید برای مواد غذایی داغ، از آنها استفاده شود.

زرده تخم مرغ کمتر مصرف کنید در هفته، بیش از سه تا چهار عدد زرده تخم مرغ نخورید. به جای یک تخم مرغ کامل، بهتر است در دستور تهیه غذا از سفیده دو تخم مرغ استفاده کنید.

پرندگان روغن دار مصرف نکنید بهتر است از خوردن گوشت پرندگانی که با پس دادن روغن خود می پزند، پرهیز شود. قبل از خوردن گوشت مرغ، پوست آن را جدا کنید.

پوره سبزی ها از پوره سبزیجات برای خوش رنگ و خوش طعم کردن غذاها استفاده کنید.

سبزیجات معطر به جای سس مایونز یا انواع دیگر سس ها که مقادیر زیادی چربی دارند، از انواع سبزیجات معطر برای تهیه سس استفاده کنید.

* برای مبارزه با حشرات موذی موجود در خاک گلدان های آپارتمانی، ته سیگارهای مصرف شده را در آب خیس کنید و آب آن را در گلدان بریزید. حشرات موجود در خاک به زودی از بین خواهند رفت.

لبخند زعفرانی

😊 شخصی به دوستش گفت: «چشمم درد می‌کند، چه باید بکنم؟»
دوستش گفت: «من سال گذشته دندانم درد می‌کرد، آن را
کندم.»

😊 ظریفی در حین مناجات و دعا خطاب به خداوند گفت: «خدایا!
کسان دیگری هستند که تو عذابشان کنی ولی من جز تو خدای
دیگری ندارم که بر من رحمت کند!!»

😊 دکتری که کار و بارش رونقی نداشت، پس از یک‌ساعت که
به‌دلیل بی‌کاری در مطب قدم می‌زد، ناگهان صدایی از اتاق
انتظار به گوشش رسید. بسیار خوشحال شد و بلافاصله پشت میز
خود نشست. مدتی صبر کرد ولی کسی وارد نشد. ناچار آهسته در
اتاق انتظار را باز کرد و دید مردی روی صندلی نشسته و مشغول
مطالعه روزنامه است، گفت: «آقا، کسی نیست! می‌توانید تشریف
بیاورید!» مرد سری تکان داد و گفت: «ببخشید آقای دکتر! من
بیمار نیستم؛ آمده‌ام پاورقی روزنامه دیشب را بخوانم.»

😊 گروهی برای فقرا اعانه جمع می‌کردند. روزی یکی از

مسئولان جمع آوری پول نزد مرد پولداری رفت و گفت: «شما نمی‌خواهید با کمک به فقرا قصری در بهشت برای خود بخرید؟»
مرد پولدار گفت: «مطمئنم به بهشت نمی‌روم؛ پس قصر آنجا به دردم نمی‌خورد.» مسئول گفت: «مانعی ندارد! اگر به جهنم هم رفتید، قصر بهشتی خود را اجاره دهید و پول آن را در جهنم خرج کنید.»

☺ مرد منافقی در ستایش و ثنای بزرگی افراط می‌کرد. آن بزرگ خطاب به وی گفت: «من کمتر از آنم که بر زبان می‌رانی و بیشتر از آنم که در دل می‌پنداری!»

☺ در یکی از روزهای ماه شعبان، انارفروش دوره‌گردی از یک زن رهگذر خواست از او انار بخرد. زن گفت: «پول همراهم نیست.» فروشنده گفت: «اشکالی ندارد، انار را ببر و پولش را بعد بپرداز.» انارفروش وقتی زن را برای خرید مصمم دید، پاره‌ای انار به او داد و گفت: «بخور و ببین چه انار شیرینی است.» زن: «از دو سال پیش، روزهای غذا شده دارم و امروز روزه هستم.» انارفروش: «پس برو دنبال کارت، من به کسی که دو سال است در ادای قرض خدا تأخیر کرده، انار نسیه نمی‌فروشم!»

