

قسمت اول

راهکارهای کاهش وزن

عباس خادم‌الحسینی



از دیگر عواملی که باعث تغییر در سرعت فرایند پیری می‌شود وزن است. داشتن اضافه وزن یا کمبود وزن هر دو در پیر شدن زودتر از موعد تأثیر دارند. بنابراین با دقت نظر خاصی مراقب وزن و تناسب اندام خود باشید تا از حالت تعادل وزنی خارج نشوید یعنی نه اضافه وزن داشته باشید و نه کمبود وزن. هر چند کمبود وزن نیز نوعی عدم تعادل در توازن بدن محسوب می‌شود و مشکلاتی را به دنبال دارد اما از نظر اصول سلامتی، داشتن اضافه وزن از کمبود وزن بسیار خطرناک‌تر است بنابراین مراقب باشید که چاق نشوید. اصطلاح میان‌برق فقط سلامتی شما را به مخاطره می‌اندازد. متأسفانه امروزه اغلب شیوه‌ها و روش‌های گوناگونی که به عنوان روش‌های لاغر شدن و رسیدن به تناسب اندم ابداع شده و با هزار و یک شکل مختلف هم تبلیغ می‌گردند ، بیشتر با هدف دریافت هزینه‌های

گزارف و فریب افرادی است که قصد دارند با سرعت هر چه تمام‌تر لاغر شوند. در حالی که تغییرات وزنی اگر به صورت سریع و غیر اصولی انجام گیرد مسلم پدید آید که ضررش بسیار بیشتر از نفعش است ضمن اینکه احتمال بازگشت دوباره وزن نیز در این گونه رژیم‌های کوتاه مدت وجود دارد. از قبیل روش‌های سریع و زود بازده که در آن به همه چیز توجه شده جز به سلامتی افراد، معمولاً اثر پایدار و طولانی مدتی ندارند از آن مهم‌تر اینکه زمینه مساعدی را برای بروز مشکلات جسمی به وجود می‌آورند.

استفاده از روش‌های دارویی برای کم کردن وزن اصلاً گزینه مناسبی نیست. داروهایی که برای این منظور به کار برده می‌شوند معمولاً به یکی از این چهار دسته تقسیم دارند:

دسته اول داروهای دیورتیک (ادرار آور) هستند که باعث می‌شوند شخص با دست دادن غیر طبیعی آب بدن خود دچار کاهش سریع وزن شود. استفاده از این قبیل داروها از نظر علمی نه تنها صحیح نیست بلکه خطرناک نیز می‌باشد. دسته دوم داروهای هورمونی هستند که با افزایش متابولیسم (مصرف انرژی یا سوخت) باعث کاهش وزن و لاغر شدن می‌شوند. این روش نیز به دلیل این که در روند طبیعی بدن اختلال ایجاد می‌کند از نظر علمی قابل قبول نیست و زیانبار است.

دسته سوم داروهای ملین می‌باشند که با دفع مواد غذایی بدن و جلوگیری از جذب مواد باعث کاهش وزن می‌شوند. طبیعی است که استفاده از این داروها در درازمدت باعث سوء تغذیه و کمبود بعضی از مواد مورد نیاز بدن خواهد شد. این دسته داروها با کاهش دادن اشتها سبب سیری کاذب می‌شوند. عوارض استفاده از این رژیم دارویی معمولاً سوء تغذیه، اختلال در گوارش و جذب، ریزش مو، چین و چروک پوست، ضعف و افسردگی است.

دسته چهارم داروهایی هستند که مانع جذب چربی می‌شوند. این داروها اتصال به چربی مواد غذایی مانع جذب آنها شده و بدین وسیله باعث می‌شود کالری کمتری به بدن برسد. مصرف این قبیل داروها باعث دفع بسیاری از ویتامین‌ها شده و عوارض دیگری را نیز به دنبال دارد.

بنابراین توصیه می‌کنم هرگز برای کم کردن وزن خود به روش‌های دارویی متوسل نشوید. اگر برای کاهش وزن خود احساساتی رفتار کنید و نیازهای واقعی بدنتان را نادیده بگیرید و سلامتی خود را فدای لاغر شدن نکنید مطمئناً زیان خواهید کرد. استفاده از یک رژیم غذایی صحیح و حساب شده یکی از بهترین راه‌ها برای کنترل و درمان چاقی است.

ادامه دارد...

چرا با قطری‌ها پیریم...؟!

منوچهر مبینی



صنعت هواپیما سازی یک صنعت بسیار گران و مهم و انحصاری در دنیا است. به همین دلیل این صنعت در اختیار برخی کشورهای پیشرفته و توسعه یافته و کشورهای نیز نقش داشتند خوانده شد بر خوردار از تکنولوژی اروپایی و کشورهایمانند امریکا روسیه چین و هند قرار دارد. از طرفی روز به روز بر تعداد متقاضیان پرواز در دنیا افزوده می‌گردد و کمتر کشوری را می‌توان یافت که از یک یا یک خط هوایی بهره نبرد در کشور ما نیز تا دهه ۶۰ شرکت هواپیمایی دولتی و خصوصی بسیار فعال بودند. دو شرکتی که در خاورمیانه از اعتبار و جایگاه ویژه‌ای برخوردار بودند شرکت هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران (ایران ایر - هما) و شرکت هواپیمایی آسمان که کلیه پروازهای داخلی و خارجی را انجام می‌دادند از بعد جنگ تحمیلی و بحران میان کشورمان با امریکا و بعضاً اروپا و اعمال تحریم‌ها کم‌کم کار سرویس دهی به هواپیماهای مسافربری این دو شرکت بسیار معتبر و امن داخلی که هواپیمایشان عموماً ساخت شرکت هواپیما سازی بوئینگ امریکا و ایرباس اروپا بودند مشکل و مشکل‌تر گردید به طوری که عملاً بعد از چند سال امکان نوسازی هواپیما‌ها غیر ممکن و محالی گردید. کم‌کم این مشکل برای خرید قطعات و تعمیر و نگهداری هواپیما‌ها هم وجود آمد تا آنجا که دولت‌های وقت رو به جاره کردند هواپیما‌ها روسیه آوردند. گرچه کشور روسیه در فضا نوردی از دیدگی

دولت‌های اروپایی و امریکا پیش است ولی در صنعت هواپیما سازی آن چنان اعتبار و سابقه خوبی ندارد. لذا بعد از چند سال با وقوع سوانح هوایی عملاً کار جابه‌جا کردن مسافران در ایران با مشکل روبرو گردید به ویژه آن که طی دو دهه اخیر مثل قارچ خطوط هواپیمایی سبز شد. شرکت‌هایی که بعضاً رو به جاره هواپیماهای روسی و برخی شرکت‌های کمتر معتبر اروپایی آورده بودند



این روند سال‌ها ادامه داشت و همین امر باعث گردید تا اندک دیگر نامی از هواپیمایی دولتی مان (ایران ایر) نه در عرصه بین‌المللی که در داخل کشور نیز همچون گذشته باقی نماند به طوری که وقتی دولت در راستای خصوصی سازی سهام هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران را در بورس گذاشت هیچ استقبالی از آن به عمل نیامد و این سهام روی دست دولت و شرکت ماند! روند مخالفت با به کارگیری و اجاره‌ای هواپیماهای روسی باعث گردید که دولت طبق بخشنامه‌ای به وزارت راه و ترابری و مسکن شهرسازی از شرکت‌های هواپیمایی خصوصی بخواهد که جلوی فعالیت این هواپیماهای فرسوده و غیر استاندارد را بگیرند. از آنجایی که بخشی از جامعه مشتریان جابه‌جایی با هواپیما هستند برای تأمین رضایت این قشر وزیر راه و ترابری طی دستورالعملی به شرکت‌های خصوصی هواپیمایی در ایران اجازه داد که این بار برای راهایی از مشکل در اختیار داشتن هواپیما از شرکت هواپیمایی قطر بهره‌گیرند به این شکل که نرخ بلیط پروازهای داخلی که از هواپیماهای قطری استفاده می‌کنند تا ۲۵ درصد افزایش یابد!

به این رویکرد دولت دهم و وزارت راه و ترابری و... عملاً فاتحه‌ی شرکت هواپیمایی داخلی که خود صاحب هواپیما بودند و سال‌ها علاوه بر سرویس مسافرت با هواپیما چنان ضرر به‌ای به شرکت‌های هواپیمایی کشورمان می‌زند که جبران پس رفت‌ها و عقب ماندگی‌های ناشی از آن با صرف هزینه‌های گزاف سال‌ها به طول می‌کشد و اقامت‌های تاسف است که قطری‌ها حتی به اندازه یک استان ما هم وسعت ندارد بخواهد کم‌کم جای شرکت‌های داخلی را بگیرد بر شمار بیکاران مان بیفزاید و سالانه مبالغ قابل توجهی ارز را بین تصمیم‌گیر غیر مسئولانه صاحب شود.

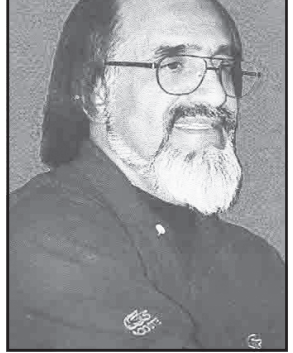
لذا برای راهایی از چنین مشکلاتی پیروی از یک سیاست معقول و منطقی از سوی دولت برای مقابله با تحریم‌ها و جلب حمایت بین‌المللی لازم و کارساز است پس به جای اتخاذ تصمیمات احساسی و ناکارآمد بهتر است به فکر راهکاری مردم‌پسند بود که استقلال و عدم وابستگی را در آینده در این عرصه در پی داشته باشد بنابراین نه تنها با قطری‌ها که با هیچ شرکت هواپیمایی خارجی که توان فنی و علمی و خدماتی جوانانمان و دست‌اندرکارانمان در عرصه خدمات رسانی هوایی را به چالش می‌کشاند پرواز نکنیم چرا که جا افتادن بهره‌گیری از توان دیگران از خود تحریم‌ها هم مصیبت بارتر و درناک‌تر است.

داستان زندگی لوطی صادق

نویسنده: محمد مرامل (بهبهان)

قسمت هشتم

در این تجوهای صادقانه درونی برای آدم‌هایی که از یکدیگر بدشان می‌آمد و از بد هم شادی می‌شدند و توی مزرعه دلشان به جای این که تخم گل و گیاه محبت بکارند تیار خزینه و نفاق و نامردی را پرورش می‌دادند. تاسف خورد من باشه.



صادق در حالی که غرق در عرق شرم و حیا بود از همه تشکر کرد و مودیانه گفت: حاجی اول از شما و بعدش از همه حضار ممنونم. همتون منو شرمند کردین. من لیاقت این همه محبت شما رو ندارم. من شاگرد همه شماهام. من بچه کوچک و پادو همتونم. شماها جونم‌رای این شهر و دیار هستین. من خاک پای تک تک شماهام. تازه من کجا و لوطی گری؟ من به الف بچمام که تازه خط سبیل در آوردم شماها سبیل هاتون رو توی دنیای جونم‌ری سفید کردین.

یکی از حضار بعد از صحبت‌های صادق گفت: - آقا صادق بدون رودربایستی و تعارف، اینو باید بگم که همه مردم دوست دارن، مه‌رت تو دل پیر و جون این شهر هست. همه می‌دونن که دلت آئینه است. انگشتانت طلاست. هیچ زنگی روی آئینه دلت نیس. آوازه جونم‌ری‌هاست توی شهر هیچ‌جا شاید خودت اینو ندونی ولی خدا مه‌رت رو تو دل همه گذاشته. رفتار و سلوکت عین جونم‌ردیه. به خاطر همین بهت می‌گن لوطی. حرف مردم تنها سازت نیس، نقل دل پاکت هم هست، انگشتان دستات تاز و کمانچه خوب می‌زنن اما دلت به چیز دیگه اس. خلق و خویت مردم‌واسیر خوشش کرده... آخه تو... و صدایش را آرام‌تر کرد و ادامه داد: - خدا و کیلی اگه می‌دونستم شب عروسیش گوسفند که هیچی، شتر قرونی می‌کردیم.

در همین جدال‌ها بود که صدای رسای او را تکان داد و از معراج اندیشه‌ها به هیولت زمین کشاند. کسی او را صدا زد و گفت:

- لوطی صادق، دامادیت مبارک. حضار نگاهشان را تیزتر کردند چون اکثراً نمی‌دانستند که لوطی صادق از دوای کرده و داماد شده. باشند این حرف صدای خوش باش و شادباش و تبریک حصار به گوش رسید. و شادی و شوخی و مطایبه توی مجلس بر شد. یکی گفت:

- لوطی ما که بخیل نبودیم. تو سازی می‌زدی و ما هم می‌رقصیدیم -دیگری آن گوشه‌متلکی پران و گفت: همان‌طور که میمون‌را می‌رقصوند. -خدا و کیلی اگه می‌دونستم شب عروسیش گوسفند که هیچی، شتر قرونی می‌کردیم.

دیگری صدایش را نازک و قیس کرد و گفت:

صادق جون همه می‌دونند که تو و بابات، همه عروسی‌ها و مجالس مردمو گرم می‌کنین، دلشون را شاد می‌کنین. آن وقت خدا خوشش می‌آد که مجلس عروسی خودتون این جور ی سرد و بی صدا بر گزار بشه؟

حدیث دامادی لوطی صادق شده بود نقل مجلس هر کسی از نه دلش چیزی می‌گفت. دست آخر یکی از حضار که سن و سالی هم از او گذشته و سرد و گرم روزگار را چشیده بود کلاه دورش را روی سرش راست و ریس کرد و با طمانیه گفت:

دوستان حالا دیگه از این حرف‌ها گذشته. انشاءالله که مبارک و به پای هم پیرش. لوطی جونم‌ردش‌ها خودش خواسته که این جور ی باشه و حالا به جای این حرف‌ها و گلابه‌ها همه برای سلامتی او صلوات بفرستین.

و این بار هم عطر پاکي قلب لوطی با صلوات محمدی قاطی شد و معجون می‌گفت. دست آخر یکی از حضار که سن و سالی هم از او گذشته و سرد و گرم روزگار را چشیده بود کلاه دورش را روی سرش راست و ریس کرد و با طمانیه گفت:

دوستان حالا دیگه از این حرف‌ها گذشته. انشاءالله که مبارک و به پای هم پیرش. لوطی جونم‌ردش‌ها خودش خواسته که این جور ی باشه و حالا به جای این حرف‌ها و گلابه‌ها همه برای سلامتی او صلوات بفرستین.

و این بار هم عطر پاکي قلب لوطی با صلوات محمدی قاطی شد و معجون می‌گفت. دست آخر یکی از حضار که سن و سالی هم از او گذشته و سرد و گرم روزگار را چشیده بود کلاه دورش را روی سرش راست و ریس کرد و با طمانیه گفت:

دوستان حالا دیگه از این حرف‌ها گذشته. انشاءالله که مبارک و به پای هم پیرش. لوطی جونم‌ردش‌ها خودش خواسته که این جور ی باشه و حالا به جای این حرف‌ها و گلابه‌ها همه برای سلامتی او صلوات بفرستین.

و این بار هم عطر پاکي قلب لوطی با صلوات محمدی قاطی شد و معجون می‌گفت. دست آخر یکی از حضار که سن و سالی هم از او گذشته و سرد و گرم روزگار را چشیده بود کلاه دورش را روی سرش راست و ریس کرد و با طمانیه گفت:

دوستان حالا دیگه از این حرف‌ها گذشته. انشاءالله که مبارک و به پای هم پیرش. لوطی جونم‌ردش‌ها خودش خواسته که این جور ی باشه و حالا به جای این حرف‌ها و گلابه‌ها همه برای سلامتی او صلوات بفرستین.

و این بار هم عطر پاکي قلب لوطی با صلوات محمدی قاطی شد و معجون می‌گفت. دست آخر یکی از حضار که سن و سالی هم از او گذشته و سرد و گرم روزگار را چشیده بود کلاه دورش را روی سرش راست و ریس کرد و با طمانیه گفت:

ادامه دارد...

او که به عشق حسین (ع) رفت، او که زینبی شد و آنکه آزاده ایستاد

سیروس پارسا - جانباذ دفاع مقدس

زادگاهش یکی از روستاهای محروم فارس بوده از دل کوه و تلال زاگرس زاده شد اطراف روستایش که می‌روی صخره‌های سر به فلک کشیده که در لابلای خود درختان نون تنه بلوط را به آغوش کشیده‌اند دیدگانت را خیره می‌کنند، صخره و بلوط، آمیزه‌ای از سختی و استقامت، دو نشان مقاومت و استواری، شاید اغراق نباشد اگر بگویم استواری و پایداری مردمان ده به مثابه همین صخره و بلوط باشد. پینه دستانشان حکایت از صداقت و صفا در رزق آن خوب مردمان است، آنها از قبیله عشقند، یا به هر خانه‌ای که می‌نهی تندیس را دمردی از دوران دفاع مقدس زیر تیرهای چوبی و در سینه کاه گلی خانه می‌درخشند، کمتر خانواده‌ای است که در آن رزمنده، جانباذ و شهید

نباشد، هر چه داشتند در دوران دفاع مقدس به فرمان رهبر بزرگ انقلاب و امام شهادت در طبق اخلاص گذاشتند نگارنده خود در دوران دفاع مقدس به آنجا رفتم و به جمنان خود دیدم علی‌رغم بی بضاعتی مردمان در آن دوران کاسه‌های گندم را هم برای تقدیم به رزمندگان آوردند، آنجا مراسم خودی است دهی در دل زاگرس، روستای شهیدان، رزمندگان، جانباذ، آزادگان و



همه خویان و او که به عشق حسین (ع) رفت. شهید صادقی از همین ده و از همین قبیله، قبیل عشق و ائمه‌ها فرزندش ضرغام صادقی در سال ۶۴ هنگامی که تیر می‌خورد به اسارت دشمن زبون در می‌آید یکی از هم‌زمان فرزندش گفت: شنیده بودم که او بعد از مجروحیت به اسارت دشمن در می‌آید ولی نمی‌توانستم به حاجی (شهید صادقی) بگویم. اما بعد از مدتی متوجه این مطلب شد و گفت: دیگر اینجا ماندن جایز نیست، دو سال انتظار کشیدم به یار نرسیدم، الله اکبر. چه هنگامی است پدر و پسر، راستی چه عشقی است که اینگونه ناسانه و خیال را در وصال این دو یار به سخره گرفته است، افسانه نیست او در همین عالم، عالم واقع در برهه‌ای از زمان اتفاق افتاده است، در همین ده مراسم زادگاه آن شهید، شهید صادقی هنگام خداحافظی با آنکه زینبی شد همسرش فرا می‌رسد و به عشق وصل به یار و فرزند دلیندش در سال ۶۵ عازم میدان نبرد می‌شود، هم‌زمان شهید می‌گویند بی مهابا به صف دشمن می‌زد، شوق دیدن داشت شاید یار و فرزند پشت آن خاکریز یا در آن سنگر باشد اما چه تمنای محال این شوق دیدار به سر انجام نرسید و وصل معبود فرارسید و او آسمانی شد، بیکر مطهرش تآمدت‌های مدید مفقود بود تا اینکه به آغوش ده و بر شانه‌های استوار مردان ده با نشان افتخار تشییع و در مراسم خود به خاک سپرده شد. حال او که زینبی شد با کوهی از مصائب ماند و در دفراف، پسر در اسارت و جنگل دشمن زبون و پدر که شربت شهادت نوشید و برادر که همین‌طور به ملکوت پیوست و جام شهادت نوشید. همسر شهید صادقی و مادر آزاد سرفراز ضرغام صادقی و خواهر شهید انصاری، نمی‌دانم شاید چنین شیرزانی را در گذر تاریخ نبیند و یا اگر ببیند اندک و معدود. اسوه صبر نمونه پایداری، آری آن‌تکه در مکتب زینب (س) درس آموخته‌اند اینگونه اند و به راستی زینبی شدند، مدت‌های مدیدی بعد از راهی از جنگل خصم