

دوست اهل تله‌پاتی ام می‌گوید: این‌جا جنب کرباسچی بد حرفی نزد واقعا الان وقت رقابت سیاسی نیست. به نظر من الان وقت چیه؟ وقت خداحافظیه‌ها نه الان باید فقط پاچه بالا بزیند برونه در سبیل به آسیبدیدگان سیل و آسیبدیدگان گرانی کمک کنند. حتی اگر این یک شواقت سیاسی باشه. شوخی کردم کلا رقابت سیاسی کیلو چند؟

حزب از هر سلیقه و تشکیلی همه محافظه‌کار کم‌کار و عاقبت‌طلب شدند. حتی برخی وکیل‌المله‌ها مشغول‌الذمه ما شدند (یعنی مدیون رای‌دهندگان شدند) حتی برخی از کسانی که به قول کرباسچی وجیه‌المله بودند باید کاری کنند، اما بی‌خیال‌المله یعنی بی‌خیال ملت شدند. من نمی‌دونم چرا کسی هیچ کاری نمی‌کند و برنامه نمی‌دهد. بازار قیمت‌ها بدتر از بازار مکاره شده انوقت اخیرا قانونی در مجلس رد کردند که کسی حق توہین به کاندیداهای انتخاباتی نداشته باشه. واقعا در شرایط اضطرار امروز مردم به فکر انتخابات‌اند یا به فکر افتضاحات در اوضاع اقتصادی شون؟ راستی اسم وجیه‌المله‌ها آمد یاد وجیهه خانم افتادم که گفت: «به وجیه‌المله‌ها بگو: دامن اعتماد بهتون کم نشه؟ ای سایه‌تون کم نشه!». واقعا چکار کنیم با این بی‌برنامگی اون هم با وجود این همه رجال! ای بزمن بر سرم از دست مادر زخم؟ البته مراد از «مادرزن» «فلا» می‌مدیران و برخی مجلسی‌هایند که حتی گاهی تو صحن مجلس با روی میز گذاشته می‌خوانند.

راستی تو فیلم خارجی «وقتی همه خوانند» را دیدی؟ فیلم قشنگیه. در سکانسی یکی از شخصیت‌های فیلم در نیمه شبی سرد و زهمیر در خیابان تنها در حال قدم زدن با خود می‌گفت چرا کسی به سوالات من پاسخ نمی‌دهد؟ در همین حین از جلویک کارتن خواب رد شد که کنارش یک پیت فلفلی بود که توش چوب آتش زده بود تا خودشو گرم کنه، کارتن‌خواب صدای او را شنید و پاسخ داد، آهای کسی پاسخگو نمی‌ده. چون همه خوانند وقتی همه خوانند هیچ راهی نداری جز یک راه! مرگ تا نگاهی خیره به وی گفت: چه راهی؟ گفت تو هم بری خوابی البته اگه جای خواب داری! الان مسئولان حتی وجیه‌المله‌ها هم خوانند. تو هم برو بخواب البته اگه جای خواب داری!؟

به گفته کارشناسان روابط بین‌الملل، روابط آمریکا و ایران وارد فاز جدیدی در رویارویی پس از خروج ترامپ از قرارداد وین و اعمال تحریم‌های ضد حقوق بشری علیه کشورمان شده است. سیاست‌های کاخ سفید در قبال ایران و جامعه جهانی فاقد خودبنداری و انرژی لازم است و استدلال‌های غیرمنطقی و غیرقانونی ترامپ برای چپ‌ان‌شناخته شده است. قرار دادن سپاه پاسداران در لیست سازمان‌های تروریستی یک اقدام غیرمتعارف و غیرقانونی به شمار می‌رود. این وضعیت می‌تواند گامی در جهت درگیری نظامی بین دو کشور تلقی شود ولی ایالات‌متحده آمریکا می‌داند این تصمیم غیرعادی و بی‌خرده‌انه منافع ملی آمریکا را تضمین نمی‌کند و جهان را امن‌تر نخواهد کرد. ترامپ به خوبی می‌داند که مالیات‌دهندگان آمریکایی هزینه‌های میلیاردها دلاری برای یک جنگ دیگر را بر نخواهند تابید و شخص ترامپ علی‌رغم اینکه راست‌ترین و رادیکال‌ترین رئیس‌جمهور آمریکا به شمار می‌رود تصمیم و اراده و توان شروع یک جنگ دیگر را ندارد. هدف آمریکا اتخاذ سیاست، نه جنگ و نه صلح و فشار حداکثری بر ایران برای وادار کردن جمهوری اسلامی به مذاکره است. اکثر روسای‌جمهور آمریکا با ایجاد بحران بین‌المللی، سعی می‌کنند آشفتگی و مشکلات داخلی کشور آمریکا را در میانه افکار عمومی مردم آمریکا را متحرک نمایند. ترامپ می‌داند که ایران توانایی و مهارت بسیار فوق‌العاده‌ای دارد که بدون جنگ از منافع ملی خود محافظت نماید و در صورت تعرض به کشور تاریخی و شکوهمندمان ایران از توان دفاعی و بازدارندگی نظامی ایران آگاهی کامل دارد. مجسمه آزادی نماد آمریکا است نه جنگ، بنابراین پیشنهاد ما بسیار ساده است: آمریکا می‌تواند برای حل و فصل اختلافاتش با ایران از ابزار دیپلماسی استفاده نماید. افکار عمومی مردم آمریکا، دموکرات‌ها و کنگره مخالف استفاده از دلاره‌های آمریکا برای مقاصد غیرقانونی جمهوری خواهان است. ترامپ در این مدت نشان داده است که جمهوری که توسط مردم آمریکا بنیان گذاشته در حال از دست دادن است. سرنوشته آمریکا در جنگ و مرگ نیست. کسانی که امروز در قدرت هستند، اساسا آنچه که به ذهنشان می‌رسد امضا و آن را انجام می‌دهند و به طور غیرقانونی و یک‌سویه، فقط می‌خواهند جامعه جهانی را با اجرای قوانینی که تفسیر می‌کنند مجازات کنند. آمریکا باید بداند و واقعیت این است که همه ما مصمم هستیم از امنیت و ارزش‌هایمان دفاع کنیم و سیاست‌های غیر متعارف و غیرقانونی کاخ سفید برای بلایز با دنیا پایش از دست رفتن و شکست است.

امام علی (ع): خشم‌ت را فرو بر، بردباریت افزون گردد.

آفتاب یزد در گفت و گو با متخصص سلامت دهان و دندان پزشکی اجتماعی بررسی کرد

آنچه باید درباره پوسیدگی دندان بدانیم!



برای تمیز کردن پشت دندان‌ها استفاده کنید و دقت کنید که حرکت دادن موهای مسواک روی سطوح صاف دندان (سطوح بیرون و داخلی) با شدت و به صورت حرکات برداشته افقی باعث سایش سطح دندان و تحلیل لثه می‌شود. بنابراین در این سطوح فقط باید جهت مسواک زدن از سمت لثه به سمت نوک دندان باشد. یعنی در فک بالا از بالا به پایین و در فک پایین از پایین به بالا و حتما زبانتان را نیز مسواک بزنید. این متخصص سلامت دهان و دندان پزشکی اجتماعی در مورد اهمیت نخ دندان عنوان کرد: همان طور که می‌دانید هر دندان پنج سطح دارد: سطح بیرونی، سطح داخلی، سطح چونه و دو سطح بین‌دندانی. مسواک فقط قادر به تمیز کردن سه سطح اول است ولی سطوح بین‌دندانی را تمیز نمی‌کند. بنابراین اگر نخ دندان استفاده نشود سطح بین‌دندانی از پلاک تشکیل شده و به تدریج باعث بروز پوسیدگی دندان و مشکلات لثه می‌شود و اگر شما هر روز نخ دندان نکشید، ۴۰ درصد از سطح دندان شما از پلاک دندان‌ت می‌تیز خواهد شد.



همان‌طور که می‌دانید هر دندان پنج سطح دارد: سطح بیرونی، سطح داخلی، سطح چونه و دو سطح بین‌دندانی. مسواک فقط قادر به تمیز کردن سه سطح اول است ولی سطوح بین‌دندانی را نمی‌تواند تمیز کند. بنابراین اگر نخ دندان استفاده نشود سطح بین‌دندانی از پلاک تشکیل شده و به تدریج باعث بروز پوسیدگی دندان و مشکلات لثه می‌شود و اگر شما هر روز نخ دندان نکشید، ۴۰ درصد از سطح دندان شما از پلاک دندان‌ت می‌تیز نخواهد شد.

وی نحوه استفاده صحیح از نخ

دندان را اینگونه تمیز کرد: استفاده صحیح از نخ دندان باید صورت است که در ابتدا ۵۰ سانتیمتر از نخ دندان را ببرید و هر سر نخ دندان را در انگشت وسط هر دست بیچید، نخ دندان را آرام و با تکیه انگشت شست، وارد فاصله بین دو دندان کنید و حالت C شکل به نخ دندان دهید و آن را از بالا به پایین هدایت کنید و سپس در دندان مجاور همین حرکت را تکرار کنید و در آخر جای نخ دندان را عوض کنید و یک منطقه تمیز را وارد فاصله دو دندان بعدی کنید. دکتر قاسمی تصریح کرد: اگر دچار پوسیدگی دندان یا پرکردگی نامناسب یا بیماری لثه باشید، استفاده از مسواک و نخ دندان برای حل مشکل شما کافی نخواهد بود. در این مواقع باید حتما به دندانپزشک مراجعه کنید تا درمان‌های لازم را برای شما انجام دهد. البته در بعضی مواقع مشکلات دندان‌تی

سلام رعایت کنند یعنی دفعات مسواک زدن و استفاده از نخ بیشتر، پرهیز جدی‌تر از مواد غذایی شیرین کرده و به دندانپزشک برای معاینه بیشتر مراجعه نمایند.

وی اظهار کرد: کسانی که برای مدت طولانی داروهای کورتون‌دار مصرف می‌کنند دندان‌هایشان سریع‌تر پوسیده می‌شود. بنابراین باید مراقبت‌های دهان و دندان را شدیدتر از افراد سالم رعایت کنند یعنی دفعات مسواک زدن و استفاده از نخ بیشتر، پرهیز جدی‌تر از مواد غذایی شیرین و به دندانپزشک برای معاینه بیشتر مراجعه نمایند.

دکتر قاسمی با بیان این نکته که بیماری‌های لثه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی را زیاد می‌کند، اظهار کرد: بیشترین پولی که از جیب مردم برای درمان هزینه می‌شود مربوط به درمان‌های دندانپزشکی است. پس تلاش کنید تا با مراقبت‌های جدی‌تر از سلامت دهان، از بروز پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه پیشگیری کرده و به این شکل به اقتصاد خانواده خود کمک کنید. این متخصص افزود: برای بازسازی یک دندان کشیده شده حداقل باید ۷ تا ۱۰ میلیون تومان هزینه کرد. هرچند باید توجه کنید که دندان بازسازی شده یا مصنوعی هیچ وقت با دندان طبیعی قابل مقایسه نیست و نمی‌تواند از جیب دندان بازسازی شده یا مصنوعی انتظار عملکرد یک دندان طبیعی را داشته باشد.

این متخصص سلامت دهان اظهار کرد: مواد غذایی با مقادیر زیاد کربوهیدرات مانند مواد قندی و نشاسته‌ای تاثیر مستقیمی بر بروز پوسیدگی دندان‌ها دارد. هر چه مواد قندی مثل شیرینی، کیک، بیسکویت، انواع شکلات، نوشابه‌های شیرین، مواد نشاسته‌ای نظیر برنج، کراکر و چیپس و نقلاتی و فشار زیاد یا مسواک زبر و روش غلط به دندان‌ها و لثه‌ها آسیب جبران‌ناپذیری می‌زند. این شکل مسواک زدن اشتباه باعث سایش دندان‌ها و تحلیل لثه خواهد شد. بنابراین حتما از صحیح بودن نحوه مسواک زدن خود مطمئن شوید.

این متخصص سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی ابراز داشت: درایران در هر ثانیه یک دندان پوسیده می‌شود و در طول یک‌سال ۳۱ میلیون و ۵۲۶ هزار دندان در ایران پوسیده می‌شود که هزینه آن برای دولت و مردم برابر ۳۱۵ میلیارد و ۳۶۰ میلیون تومان می‌باشد.

وی گفت: این تصور که ایمپلنت‌ها و روش‌ها نیازی به تمیز کردن ندارند اشتباه است. اتفاقا دندان‌هایی که با مواد دندانپزشکی ترمیم شده‌اند یا روکش روی آنها گذاشته می‌شود و یا ایمپلنت می‌شوند باید چند برابر دندان‌های طبیعی مورد مراقبت قرار بگیرند. برای تمیز کردن روکش، برنج دندان‌ت و ایمپلنت باید علاوه بر مسواک معمولی و نخ دندان، از ابزارهای خاصی مثل مسواک دندان‌ت و نخ دندان مخصوص استفاده کرد. بنابراین اگر در دهان ترمیم‌های دندان‌ت متعدد، روکش، برنج دندان‌ت و ایمپلنت دارید حتما از دندانپزشک خود برای مراقبت‌های بیشتر راهنمایی خواهید. دکتر قاسمی در پایان توصیه کرد: معاینات ادواری دهان و دندان افراد را از درمان‌های پیچیده و گرانقیمت بی‌نیاز می‌کند. پس هر شش تا دوازده ماه یکبار به دندانپزشک خود مراجعه کنید.

۱ شب‌نمی‌توانید بخوابید

زمانی که موضوع خواب مطرح می‌شود، هفت تا هشت ساعت خواب شبانه می‌تواند نقش ویژه‌ای در حفظ سلامت قلب شما داشته باشد. کمبود خواب و بیدار ماندن‌های مکرر شبانه می‌تواند فشار خون و ضربان قلب انسان را افزایش داده و بدن را به جای حالت استراحت در حالت هشدار نگه دارد. افزون بر این، زمانی که خسته هستید، احتمال کمتری دارد عاداتی سالم را دنبال کنید.



۲ سبب زمین‌سرخ شده

مصرف بیش از حد سبب زمینی سرخ شده خطر بیماری قلبی و مرگ، به ویژه در زنان پائین‌س که بیش از ۵۰ سال سن دارند را افزایش می‌دهد. طی یک مطالعه پژوهشگران دریافتند که خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی در زنانی که حداقل هفته‌ای یک بار سبب زمینی سرخ شده مصرف می‌کردند، در مقایسه با آنهایی که سبب زمینی سرخ شده مصرف نمی‌کردند، ۱۲ درصد بیشتر بود.



چهار عامل خطر آفرین برای بیماری قلبی!



قلب اندامی ماهیچه‌ایست که وظیفه مهم پمپاژ خون در سراسر بدن را بر عهده دارد. انسان برای یک زندگی با کیفیت به قلبی سالم نیاز دارد، اما عوامل مختلفی می‌توانند بر سلامت این اندام کلیدی اثر گذار باشند. گزارش عصر ایران؛ فشار خون بالا، کلسترول بالا و سیگار کشیدن از مفسران اصلی در پس‌ابتلا به بیماری قلبی هستند. اما عوامل خطر آفرین غیر منتظره دیگری نیز وجود دارند که می‌توانند سلامت قلب را در معرض تهدید قرار دهند.

صاحب‌امتیاز و مدیر مسئول: منصور مظفری
سرمدبیر: سیدعلیرضا کریمی
تهران: خیابان شهید مطهری، ابتدای قائم مقام فرحانی (به سمت هفت تیر)
کوه ۲۶ پلاک ۱۰ طبقه اول واحد یک
امور آگهی‌ها: ۰۹۱۲ ۷۷۸۲ ۸۱۹ ۰۹۱۲
تلفن: ۸-۰۸۳۳۲۱۹۹۷ نامبر: ۸۸۳۳۲۱۹۹
چاپ: همشهری (۳- جاده مخصوص- تلفن: ۰۷۶-۴۴۵۴۵۰
توزیع: تلفن: ۰۹۱۲۸۱۹۷۷۸۲
دفتر مرکزی یزد: بلوار ۲۲ بهمن، تلفنکس: ۰۳۵-۳۵۲۴۶۹۱۹
مقالات و نوشتارهای ارسال‌ی به روزنامه افتخاری بوده و در صورت عدم چاپ مسترد نمی‌گردد

پنجشنبه ۲۹ فروردین ۱۳۹۸ | 18Apr 2019 | ۱۲شعبان ۱۴۴۰ | اسال ۲۱ شماره ۵۴۳۵

سوپاپ ...!

به قلم: محمد جوان

سلسله یادداشت‌های فرهنگی اجتماعی سیاسی،
فکاهی‌ها، طنز کلامی، و پیرمرد منثور...!

از عشق و جنون برای بانو لی‌تاوه ...!

از همین پاراگراف اول باید صریحا بگویم مدت‌هاست داستان عشق من و لی‌چونگ سون تمام شده است و قرار نبود چیز دیگری برای شما خوانندگان جان بنویسم اما این قدر که «رامین جان» پبله کرد و به جواد الکابون و دکتر جیم و ملیحه گور به گور شده حسادت کرد، من هم مجبور شدم روایت تازه و ناگفته‌های برای تان بنویسم تا هم حرف آخرم را به شما زده باشم و هم به رامین عزیز که حضرت عشق دلش را شکسته و رفته پیام همدردی داده باشم. الان هم نمی‌دانم از کجا شروع کنم، چه بگویم و چه نگویم. آن قدر افکار باب و ناباب در سرم هست که حقیقتا مندمام ابتدا به ساکن از کجا شروع کنم؟! اما قبل از هر چیزی جا دارد تا بنده تشکر ویژه‌ای از «بانو لی‌تاوه» نمایم که با حرکت جومونگوار خود به ۲۳ ماه جنگ و جدل بین من و لی‌چونگ سون زبیا پایان داد. واقعیت اینست که اگر آن برخورد تلخ و پیام روشن ایشان به بنده بانو (زن‌عمورضان) نبود ممکن بود کار به جاهای باریک بکشد و قسه ما نقل عالم شود! بگذریم، روایتی که امروز می‌خواهم برای شما بنویسم، بخش ناگفته‌های است و قسه تمام‌ماه بنویسم که به دلیل تعطیلات نوروزی الکن ماند و جا دارد تا به عنوان حسن ختام در این شماره بدان بپردازم. فریاد زوری که زن عمویی از کره بازگشت، نتوانست زبانش را کنترل کند و موقوف را برای عموجان و بچه‌ها تعریف کرد، پسرعموهای بزین بهلارم «عبد و ابولی» غیرتی شدند و از ده چنانک مستقیم آمدند تهران دفتر روزنامه، داد و بیداد و هوار راه انداختند که الا و پسرعمو تو باید به ما اجازه بدهی برویم کرد و حال این خاتم لی‌تاوه را بگیریم تا دیگر جرئت نکند با طایفه گام‌رازو دربندت و چنین پیغام تحقیرآمیزی فرود بکشی از افراد مهم طایفه ما بفرستد. بعد که بسیار کرد و خرد و سابقه چندان درخشانی هم در امور مدیریتی و تصمیم‌گیری نلارد پایش را در یک کشش کرده بود که من همین حالا می‌روم فرودگاه امام و با اولین هواپیمای به مقصد کوه پرواز می‌کنم و خانه و کاشانه‌شان را بر سرشان خراب می‌کنم. شما ببینید این‌ها با یک پیغام و بیغام به قدری کفری شده بودند که همین ابولی نیم وجبی که دهانش یو شیر می‌دهد و هنوز دست چپ و راستش را نمی‌شناسد با صدای بلند و رسا اعلام کرد: حتی اگر هواپیمای عبد هم سقوط کند، من از خدمت و شغل افغانستان می‌زنم و مستمند هند و مند چین و مین بعد می‌روم کوه و بانو لی‌تاوه و شوهرش را تذکر تند می‌دهم تا دیگر کسی از این غلط‌های زیادی نکند، حواس را جمع کند و با خانواده ما درست رفتار کند و ... خوانندگان جان، حتما شاخک‌هایتان به شدت تحریک شده و واکنشی از خود نشان داده و با آتش تند عبد و لبه‌چکه کرده‌است؟! عجله نکنید! ساعه کمی گویم. من نه گذاشتم و نه برداشتم اول از همه، دوتا چک محکم و تگری خوانیدم زیر گوش این دوتا بعد هم به شیوه نقی معمولی، یک چشمه را بستم و آن یکی چشمه را باز کردم و با توپ و نشر و خشم و غیظ یقمشان را گرفتیم و از پنجره دفتر روزنامه پرت کردیم توی خیابان قائم‌مقام و از همان بالا با صدای بلند فریاد زدم: برید هم شید بی‌تریت‌ها! از کی تا حالا طایفه گام‌رازو لات و لوت‌تیرت کرده که من خیر ندارم. شما بی‌جا می‌کنید که از این کارها و فکرهای پلیدی می‌کنید طرف مال دارد اختیار دارد. آخ ببخشید اشتباه شده. دختر دارد حق دارد به ما کارها بدهد کمی که آرام شده همکاران ما آمدند و زیر لب گفتند، مار کوی یالغوز را ببین که با میهمانان چه کرد، این‌ا ححق چه می‌داند میهمان چیست و چه حرمتی نزد خدا دارد؟! بعد پنجه و بیچ‌پوسی کردند و رفتند. من به نگاه انگار تازه از خواب بیدار شده باشم مثل هنریشه‌های فیلم‌های هندی چهار شوک شده و کلام را چند بار تکان دادم سپس از همان پنجره‌ای که پسرعموهای بدبختم را انداختیم توی خیابان، فرتی پریدم پایین، عبد و ابولی را بلند کردم دست و صورتشان را بوسیدم، بر دم کافی‌شاپ سر خیابان تخت‌طلووس نبری یک فنجان قهوه عربیکاوی اصل خوراند و بعد این مسئله را در کمال آرامش از زوایای مختلف حل‌اجی کردم، فیلم پدرخوانده را مثال زدم و تاکید کردم بهتر است «هانی وار» عمل نکنند بگنارند من خودم «مایکل گونه» این قضیه را تمام کنم! این‌ها اولش چون خیلی داغ بودند راضی نشدند و کماکان بر مواضع احقانه‌شان تایید می‌کردند اما بعد که دیدند من آسستین‌ها را بالا زدم تا دوباره این‌ها را نقی‌وار ادب کنم، دست از لجابت برداشتنند و قول دادند بروند ده چنانک و به پاس عشق «مارکو و لی‌چونگ سون» کافی‌شاپی تحت عنوان «کافه مارلی» بزنند و فکر انتقام منتقام را از کله بوکششان بیرون کنند. خوانندگان جان! می‌دانم پذیرفتن این قسه برای شما دشوار است اما اگر در سال‌های آینده و دهه‌های پیش رو بر فرض محال زنده ماندید و از وقایع طبیعی همانند سیل و زلزله نیز جان سالم به در بردید، عمرتان از یک قرن گذشت و روزی روزگاری میرتان به ده چنانک افتاد مستقیم کافه مارلی بروید و از فرزندان عبد و ابولی مایق را جویا شوید. قسه مارکو و لی‌چونگ سون قرار است به جای شیرین و فرهاد و لیلی و مجنون در کتاب‌های درسی مکتب‌خانه ده چنانک گنجانده و برای جوانان عاشق‌تدریس شود. بالا رفتیم ماست بود، پایین آمدیم دوع بود، قسه ما دروغ بود. تا هفته بعد و یک سوپاپ تر تازه، روز و روزگار بر شما خوش ...!