بشری
علمی ، فرهنگی ، اجتماعی ، ورزشی
شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3653
آبان ۹۸
شماره ۱۸۰
اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه

در پاییز دل‌انگیز بخوانید

رنگ‌هایی به دور از دورنگی..... ۲
اقسام معجزه ۵
کلید گنج‌الهی ۶
بومادران!..... ۸
جشنواره عبرت ۹
وارستگی..... ۱۱
کمک به خواب ۱۲
دو اسب..... ۱۴
شادی، نیایش است! ۱۵
صاحبدل و خضر ۱۶
در سفر چه کنیم؟..... ۱۸
تاریخچه عصای‌سپید ۲۰
کوچه‌ای با عطر حنا..... ۲۲
چرا می‌خوابیم؟..... ۲۳
درمان اگزما و تسکین آسم..... ۲۵
دانستنی‌های نمکی ۲۷
مرزهای مصرف مرزه..... ۲۹
شست‌وشو و لکه‌گیری ۳۰
چند حبه قند..... ۳۲

رنگ‌هایی به دور از دورنگی

اگر نام فصل بهار با رنگ سبز همراه شده و نمـــادی از زنـــدگی و طراوت و شکوفایی طبیعت است و زمستان هم سپیدی، بی‌آلایشی، سادگی و پاکی را در ذهن انسان تداعی می‌کنـــد، پـــاییز فصـــل هنرنمایی نقاش هستی در آفرینش تابلویی زیبـــا و رنگارنـــگ در جهان است. هر یک از رنگ‌ها در این نقاشی بی‌مانند، حکمتـــی را در درون خود نهفته دارد که صدالبته عقل و علم مـــا انســـان‌ها از درک آن ناتوان است.

هر یک از رنگ‌های زرد، نارنجی و قهوه‌ای بـــرگ درختـــان در فصل دلنواز پاییز، راز و رمزی را به انسان گوشزد می‌کنند و هـــر کس بسته به سطح دانش و درک و شعور خود می‌تواند پیام خاصی را از این رنگ‌ها دریافت کند. به‌نظر من رنگ زرد به ما می‌گوید: «هان ای فرزندان آدم! هوشیار باشـــید مبـــادا در اطـــراف شـــما کودکی یا خانواده‌ای زندگی کنند کـــه تازیانـــه فقـــر و نـــداری، صورت‌شان را به‌رنگ من درآورده باشد! من برگی تازه از درخت بر زمین افتاده‌ام! چند روز دیگر خشک می‌شوم و زیر پـــای شـــما

خرد می‌شوم و از بین می‌روم. مبادا آن انسان فقیر هم به‌دلیل شدت درد و غم پژمرده و دلمرده و زیر قدم‌های تکبر و خودخواهی شما خرد و نابود شود!» رنگ‌های پاییزی علاوه بر پیام‌هایی که تک‌تک و جدا از هم برای انسان‌ها همراه دارند، یک موسیقی گوش‌نواز و دلنشین را نیز همنوا و هم‌آوا با یکدیگر زمزمه می‌کنند که باید گوش دل باز کنیم تا آن را بشنویم.

برداشت من از سرود دسته‌جمعی برگ‌ها این است که می‌خواهند به ما بگویند: «هر یک از ما برگ‌ها از درختی جدا شده و در گوشه‌ای افتاده‌ایم اما سخن‌مان یکی است و در نهاد و سرشت‌مان چنین نوشته شده که همدرد و هم‌آواز یکدیگر باشیم. سرود ما، آواز شُکر و سپاس به درگاه خالق مهربانی است که بر سر ما منت نهاد تا یک سال در این جهان زنده باشیم و سپس جای خود را به برگ‌های تازه بدهیم. سپاس پروردگار دانا و توانا را زیرا بر اساس مصلحت و حکمتی که تنها و تنها متعلق به اوست، به موجود زنده تبدیل شدیم.

نگارگر هستی اگرچه ما را در رنگ‌های گوناگون آفرید اما اثری از دورنگی، دورویی و ریا در نهاد ما یافت نمی‌شود. قدردانی از

همین نعمت الهی آن‌قدر دشوار است که عمر کوتاه ما برای ادای آن کافی نیست چه رسد به اینکه بخواهیم عمر خود را صرف امور بی‌ارزشی همچون کینه، حسد، خودخواهی، حرص و مانند آنها کنیم یا بخواهیم راه یکدیگر را در مسیر شکرگزاری حق‌تعالی سد کنیم.»

اگر ما انسان‌ها در طول فصل پاییز که در چشم برهم زدنی سپری می‌شود، تنها به این پیام صادقانه برگ‌های پاییزی با دیده عبرت بنگریم، توشه مناسبی از این دوره زیبای زندگی برگرفته‌ایم. اگر برگ‌ها با فرا رسیدن بهار، آفریده می‌شوند و پیش از پایان سال، چراغ زندگی‌شان خاموش می‌شود، ما نیز با همین سرعت، صدای زنگ کاروان بازگشت به اصل و ریشه خود یعنی محضر آفریدگار را خواهیم شنید. خوش به سعادت آنان که خود را از هر لحاظ برای این روز مهم و گریز ناپذیر آماده می‌کنند و هنگامی که بانگ رحیل شنیده شد، سراسیمه و نگران نمی‌شوند و برای بستن کوله‌بار سفر سردرگم نمی‌مانند زیرا توشه خود را از پیش فرستاده‌اند. خداوند را به‌دلیل آفرینش پاییز عبرت‌بخش و پیام‌های عمیق آن سپاس می‌گوییم.

«سپیدار»

اقسام معجزه

معجزات از جهات گوناگون قابل تقسیم هستند:

۱. *معجزه اقتراحی و غیر اقتراحی* معجزه‌ای که با درخواست مردم انجام بگیرد، اقتراحی(درخواستی) نام دارد. درخواست قوم ثمود از حضرت صالح(ع) که ناقه‌ای(شتر ماده) برای آنها بیاورد، اقتراحی بود. معجزه‌ای که بدون درخواست مردم انجام بگیرد، غیر اقتراحی نامیده می‌شود، مثل نزول قرآن.

۲. *معجزه حسی و عقلی* معجزه حسی با حواس ظاهری درک می‌شود، مثل عصای موسی(ع) که مردم اعجاز آن را دیدند اما معجزه عقلی، پس از تعقل و تفکر روشن می‌شود مثل قرآن‌کریم.

۳. *معجزه موقت و جاودان* معجزه موقت، مخصوص زمان و مکان خاصی است و بعد از آن از بین می‌رود ولی برای نسل‌های آینده حکایت می‌شود، مثل ید بیضای حضرت موسی(ع)، ناقه صالح(ع) و معجزات عیسی(ع) مانند زنده کردن مردگان و خبر دادن از مواد غذایی داخل منزل دیگران، ولی معجزه باقیه یا جاودان، دائم و همیشگی در همه زمان‌ها و مکان‌ها ادامه دارد،

مثل قرآن‌کریم. ادیانی که موقت بودند مثل یهودیت و مسیحیت، معجزاتشان نیز موقت بود، اما دین اسلام چون همیشگی است، معجزه آن نیز دائمی است.

«گردآوری، دکترمریم گوهری»

کلید گنج الهی

محمد کافرینش هست خاکش
هزاران آفرین بر جان پاکش
سر و سرهنگ، میدان وفا را
سپهسالار و سرخیل، انبیا را
ریاحین بخش باغ صبحگاهی
کلید مخزن گنج الهی
یتیمان را نوازش در نسیمش
از آنجا نام شد دُرّ یتیمش
به معنی، کیمیایی خاک آدم
به‌صورت، طوطیای چشم عالم
ز شرع خود نبوت را نُوی داد
خرد را در پناهش پیروی داد

اساس شرع او، ختم جهان است
شریعت‌ها بدو منسوخ از آن است
جوانمردی رحیم و تند چون شیر
زبانش گه کلید و گاه شمشیر
به معجز، بدگمانان را خجل کرد
جهانی سنگدل را تنگدل کرد
سریر عرش را نعلین او تاج
امین وحی و صاحب سرّ معراج
بصر در خواب و دل در استقامت
زبانش امتّی گو تا قیامت
به خدمت کرده‌ام بسیار تقصیر
چه تدبیر، ای نبی‌ا... چه تدبیر
کنم درخواستی زان روضه پاک
که یک خواهش کنی در کار این خاک
کِالهی بر نظامی کار بگشای
ز نفس کافرش زنّار بگشای
دلش در مخزن آسایش‌آور

بر آن بخشودنی، بخشایش‌آور
اگرچه جرم او کوه گران است
تو را دریای رحمت بیکران است

«نظامی گنجوی»

بومادران

مادری چوپان، روزها دختر کوچکش را به پشتش می‌بست و به دنبال گوسفندها به دشت و کوه می‌رفت. یک روز گرگ به گوسفندان حمله کرد و یکی از بره‌ها را با خود برد. چوپان، دخترک را از پشتش باز کرد و روی سنگی گذاشت و با چوبدستی به‌دنبال گرگ دوید. از کوه بالا رفت اما در کوه گم شد و دیگر کسی زن چوپان را ندید. چوپان‌های دیگر دختر کوچک را پیدا کرده و بزرگ کردند. وقتی دختر بزرگ شد، همواره در کوه و دشت به‌دنبال مادر می‌گشت تا اثری از او بیابد.

روزی دخترک گل‌های ریز و زردی را دید که از جای پای مادرش روییده بودند. آنها را چید و بو کرد. گل‌ها بوی مادرش را داشتند. دختر دلش به بوی مادر خوش بود. از آن پس، او آن گل‌ها را چید، خشک کرد و به بازار برد و به عطارها فروخت.

عطارها آن گل‌ها را به بیماران می‌دادند و بیماران پس از خوردن آن گل‌ها حال‌شان بهبود پیدا می‌کرد. روزی عطـــاری از دختـــر پرسید: «دخترجان! نام این گل‌ها چیست؟» دختر بدون اینکه فکر کند، گفت: «گل بومادران!»

جشنواره عبرت

* برای هدایت خودت، از فکرت و برای هدایت دیگران، از قلبت استفاده کن.

* برای آنچه باور دارید، ایستادگی کنید حتی اگر به قیمت تنهـــا ایستادن باشد.

* خاطراتی هست که سازندگانش از کنـــار مـــا رفته‌انـــد، ایـــن خاطرات غم‌انگیز است اما خاطراتی که سازندگانش در کنـــار مـــا حضور دارند و شبیه گذشته نیستند، بسیار دردناک‌تر است.

* خوش‌بینی، آهن‌ربای شادی است، اگر خوش‌بین باشید، همـــه خوبی‌ها و همه افراد خوب به‌سمت شما کشیده می‌شوند.

* بهترین انسان با توجه به عملش شناخته می‌شود وگرنه ســـخنان خوب، روی دیوارها هم نوشته شده است.

* چه خوشبخت هستند کسانی که به پای هم پیر می‌شوند نه به دست هم.

* بعضی آب را گل‌آلود می‌کنند تا عمیق به‌نظر برسند.

* فاصله گرفتن از کسانی که دوست‌شان داریم بی‌فایده است، زمان به‌زودی به ما نشان می‌دهد که جانشینی برای آنها نیست.

* شما هرگز یک دزد را به خانه خود راه نمی‌دهید! پس چگونه اجازه می‌دهید افکاری که شادی شما را می‌دزدند، در ذهن‌تان بمانند؟!

* آینده‌ای بساز که گذشته‌ات در برابر آن زانو بزند.

* ادب مانند عطر است! ما برای خودمان استفاده می‌کنیم اما دیگران هم از آن لذت می‌برند.

* از سختی‌ها نترس! سختی، انسان را سرسخت می‌کند. میخ‌هایی در دیوار محکم‌تر هستند که ضربات سخت‌تری تحمل کرده باشند!

* همان‌گونه که باید مسئولیت هر سخن بیهوده خود را بر عهده بگیریم، باید مسئولیت هر سکوت بیهوده‌مان را نیز قبول کنیم.

* اگر جایی را که ایستاده‌اید نمی‌پسندید، آن را عوض کنید،شما درخت نیستید.

* هیچ‌وقت از دست دیگران ناراحت نمی‌شوم، فقط نظـــرم را در مورد آنها عوض می‌کنم.

* فکر می‌کردم بدترین چیز زندگی، این است که تنها باشی! امـــا بدتر از آن، بودن با افرادی است که باعـــث می‌شـــوند احســـاس تنهایی کنی!

«گردآوری، ایران پرنده»

وارستگی

روزی گدایی به دیدن درویشی رفت. دید او روی تُشکی مخملین در میان چادری زیبا که طناب‌هایش به گلمیخ‌های طلایـــی گـــره خورده‌اند، نشسته است. گدا وقتی این تجملات را دید، گفت: «این چه وضعی است؟ من تعریف‌های زیادی از زهد و وارســـتگی شـــما شنیده بودم اما اکنون با دیدن این همه تجملات در اطـــراف شـــما کاملاً سرخورده شدم.» درویش لبخندی زد و گفت: «من آماده‌ام تا تمامی اینها را بگذارم و با تو همراه شوم.»

با گفتن این سخن، درویش بلند شد و به‌دنبال گدا به‌راه افتاد. او حتی درنگ نکرد تا پاپوش خود را به پا کند. بعد از مدت کوتاهی، گدا با پریشانی و ناراحتی گفت: «من کاسه گدایی‌ام را در چـــادر

شما جا گذاشتم. لطفاً کمی صبر کنید تا بـــروم و آن را بیـــاورم.» درویش خندید و گفت: «دوست من! گلمیخ‌های طلایی چادر مـــن در زمین فرو رفته‌اند نه در دل من اما کاسه گدایی هنـــوز تـــو را تعقیب می‌کند!»

نتیجه **در دنیا بودن، وابستگی نیست! وابستگی، حضور دنیـــا در ذهن است. وقتی دنیا و متاعش در ذهن ناپدید شود، «وارستگی» پدید می‌آید.**

«امیررضا آرمیون»

کمک به خواب

تولید کننده صدای وز وز را خاموش نکنید

مسافران زیردریایی‌ها و گشت‌های دریایی، متوجه نکته جالبی در باره صداها شده‌اند. آنها به این نتیجه رسیدند زمانی که موتورها کار می‌کنند، شما می‌توانید راحت بخوابید ولی همین که خاموش شوند، از خواب بیدار می‌شوید. صداهای با فرکانس کوتـــاه کـــه موتورها و دستگاه‌های تهویه تولید می‌کنند، معمولاً با امواج مغزی در یک فرکانس قرار دارند و انسان را در مرحله خواب عمیق قرار می‌دهند.

خواب را به خودتان بیاموزید اغلب وقتی مشکل بی‌خوابی دارید، کلماتی که به ذهن‌تان خطور می‌کند، وضع را بدتر می‌کند. این تصور که «اگر این وضع ادامه یابد، هرگز به‌خواب نخواهم رفت»، بی‌خوابی را تشدید می‌کند. بهتر است جمله‌های دیگری به خود بگویید. برای مثال، «اگر آرام دراز بکشم و به صدای نفس‌هایم گوش کنم، به‌زودی خوابم می‌برد.»

کمی حادثه‌جویی کنید دلیل اینکه عده‌ای در طول شب خواب‌شان نمی‌برد، این است که در ساعات روز از نظر ذهنی و فیزیکی به‌اندازه کافی خسته نمی‌شوند. از بدن و مغزتان در طول روز استفاده کنید و به‌دنبال حوادث کوچک باشید. یکی از کارهای سخت فیزیکی یا ذهنی خود را انجام دهید و شب راحت بخوابید.

از خانه بیرون بیایید ملاتونین، هورمونی است که در بدن تولید می‌شود و خواب ایجاد می‌کند. نور خورشید، بدن را برای تولید این هورمون تحریک می‌کند. اگر به‌دلیل بیماری و ناتوانی مجبورید در خانه بمانید، سعی کنید هر قدر می‌توانید در معرض نور آفتاب قرار بگیرید زیرا ممکن است در بهتر خوابیدن شما مؤثر باشد.

«سپیده خلیلی»

دو اسب

روزگاری سرخپوست پیری زندگی می‌کرد که بسیار فقیر بود اما وقتی یک چاه نفت در زمینش پیدا شد، از شر فقر نجات پیدا کرد. او یکشبه ثروتمند شد و تصمیم گرفت با خرید یک دستگاه اتومبیل کادیلاک، این پیروزی را جشن بگیرد. در آن زمان، دو تایر یدک در قسمت عقب خودروهای کادیلاک تعبیه می‌کردند اما سرخپوست پیر که دوست داشت از هر نظر با سایرین متفاوت باشد، به‌جای دو تایر یدک، چهار تایر در عقب اتومبیلش قرار داد. سپس یک‌دست کت‌وشلوار و یک کلاه زیبا برای خودش خرید.

او هر روز به شهر کوچک اما داغ و خاک گرفته اوکلاهاما می‌رفت و با سیگار برگ بر لب، با اتومبیلش در شهر جولان می‌داد تا خودرویش را به‌رخ همه بکشد. برای هر کسی که از کنارش می‌گذشت، دست تکان می‌داد و با او صحبت می‌کرد. گاهی برای اینکه بتواند با همه ساکنان شهر صحبت کند، یک دور کامل در شهر می‌زد اما جالب اینجا بود که هیچ‌وقت با کسی یا چیزی تصادف نمی‌کرد. شاید نتوانید حدس بزنید چرا؟ چون اتومبیل بزرگ و

زیبایش را به دو اسب تنومند بسته بود و در واقــع، ایــن اســب‌ها بودند که اتومبیلش را حرکت می‌دادند.

اصل موفقیت خودروی سرخپوست داستان ما خراب نبود بلکه او از رانندگی هیچ اطلاعی نداشت حتی نمی‌دانست چگونــه بایــد خودرو را روشن کند. درون موتور خودرو، صدها اســب وجــود داشت اما سرخپوست از دو اسبی که خارج از موتور اتومبیل بودند بهره می‌برد. بیشتر ما انسان‌ها نیز مرتکب چنین اشتباهی می‌شویم و به‌جای توجه به نیروهای قدرتمند درون‌مان که می‌توانند مــا را به جلو برانند، به بیرون وجودمان توجه می‌کنیم.

دانشمندان بر این باورند که ما تنها از حدود ۱۰ تــا ۱۵ درصــد استعدادهای درونی‌مان استفاده می‌کنیم. بنابراین، وظیفه داریم با تکیه بر استعدادهای بالقوه، غول خفته توانمندی‌های درون‌مان را بیدار کنیم.

«مرجان توکلی»

شادی، نیایش است

دلیل اینکه نمی‌خندید، این نیست کــه پیــر شــده‌اید! شــما پیــر می‌شوید چون نمی‌خندید! خندیدن، یک نیایش است! اگر بتوانی

بخندی، یقیناً آموخته‌ای که چگونه نیایش کنی! سرور و شادی، ندای درون فرد است که از اعماق وجود او برخاسته و متجلی می‌شود! خنده، موسیقی زندگی است! هر قدر بیشتر بتوانیم شادی را در دل خود و دیگران بیفزاییم، دنیای بهتری خواهیم داشت.

شکسپیر می‌گوید: «افرادی که توانایی لبخند زدن و خندیدن دارند، موجوداتی برتر هستند. این فرمول را در ذهن خود نگه‌دار! شادی اگر تقسیم شود، دو برابر می‌شود! غم اگر تقسیم شود، نصف می‌شود! پس ضرر نمی‌کنید اگر لبخند زدن را از هم‌اکنون تجربه کنید!»

صاحبدل و خضر

صاحبدلی هر شب ذکر ا... بر لب و بر این‌کار مداومت داشت. شبی شیطان برای دلسرد کردن وی بر او ظاهر شد و به طعنه گفت: «تو که هر شب پروردگارت را یاد می‌کنی و او را صدا می‌زنی، آیا جوابی از سوی او به تو رسیده؟» عارف با شنیدن این سخن شیطان، ناراحت و دلگیر شد و به‌خواب رفت و دیگر ذکر ا... نگفت.

در خواب، حضرت خضر را دید که بـه او می‌گویـد: «چـرا از ذکرا... دست کشیدی؟» مرد گفت: «زیرا جوابی برای ایـن همـه ذکرا... گفتن نشنیدم.» حضرت خضر فرمود: «همین کـه توفیـق می‌یابی و نام خدا را بر زبان می‌آوری، به‌خاطر لطـف و عنایـت الهی است. در واقع، این ذکر تو پاسخ خداوند به تـو اسـت. ای عزیز! چه بسیار جاهلان که خداوند لیاقت ذکر و یاد الهـی را از آنها سلب کرده است.»

حق‌تعالی فرعون را ۴۰۰ سال عمر و ملک و پادشـاهی داد امـا همه آنها حجاب بود که او را از خدا دور می‌داشت! یک روز هم به او نامرادی و دردسر نداد تا مبادا حق را یاد آورد! دردی که خدا به تو عطا می‌کند، بهانه‌ای است تا به‌سوی او آیی و بـا او درد دل کنی و به ملکوت الهی متصل گردی. خداوند وقتـی می‌خواهـد کسی را فاسد کند، او را به همه آرزوهایش می‌رساند. هـان! در این جهان هراس به دل راه مده، به‌زودی درخواهی یافـت چـه بزرگ مرتبه است رنج کشیدن و قوی دل شدن.

درد آمد بهتر از مُلک جهان
تا بخوانی مر خدا را در نهان

خواندن بی درد از افسردگیست
خواندن با درد از دل بُردگیست

«صابر قاسمی»

در سفر چه کنیم؟

مسافرت‌ها با وسایل نقلیه مختلفی انجام می‌شود که برخی از آنها عمومی است. هنگام مسافرت با وسایل نقلیه عمومی باید کمال دقت را داشته باشیم. به‌عنوان مثال، شامه همسفران خود را با بوهای تند و تیز به خود جلب نکنیم. بویی که طبع شما را تازه و شاداب می‌کند، ممکن است دیگران را بیازارد. بسته‌های غذا یا میوه که مدت زمانی در ظرف دربسته مانده‌اند، ممکن است بوی آنها با طبع بعضی سازگار و برای برخی ناراحت کننده باشد. پس در وسایل عمومی از زدن عطر تند و خوردن غذاهایی که بوی تند و تیز دارد، خودداری کنید. مضرات کشیدن سیگار در وسایل نقلیه و اماکن عمومی، امری روشن و بی‌نیاز از تأکید است زیرا اولاً ممکن است موجب ناراحتی یا حتی بیماری دیگران شود و ثانیاً حق غیر سیگاری‌ها را برای بهره‌مندی از هوای پاک و سالم تضییع می‌کند. هنگامی که با اتوبوس، قطار یا هواپیما مسافرت می‌کنید و

امکان راه رفتن در وسیله نقلیه را دارید، نباید به دفعات زیاد و به بهانه سر زدن به دوستان و اقوام در راهروی وسیله نقلیه تردد کنید. این امر خواه ناخواه موجب ایجاد سر و صدا و مزاحمت برای سایر افراد می‌شود.

کودکان را کنترل کنید گاهی مشاهده می‌شود خانم‌های بچه‌دار بدون رعایت آداب و اصول اجتماعی، همسفران را با بی‌مسئولیتی در قبال کودکانشان آزار می‌دهند. ریخت‌وپاش فراوان هنگام غذا دادن به کودک، خرده‌های غذا و تنقلات بر جامانده از آنها، حرکت پرسر و صدای کودکان در اتوبوس یا قطار با دست‌های آلوده پس از خوردن یا آشامیدن و زدن این دست‌ها به لباس همسفران یا صندلی، تنها بخشی از مشکلات ناشی از بی‌دقتی والدین در کنترل فرزندان است. البته قرار نیست کودکان را حبس کنیم ولی والدین باید با در نظر گرفتن حقوق سایر افراد در وسیله نقلیه، کودکان را به گونه‌ای سرگرم و با رعایت نظافت و آرامش، به نحوی از کودکان خود مراقبت کنند که آزار و اذیتی به دیگران نرسد و جسم کودکان هم بر اثر عدم

رعایت بهداشت آزرده و بیمار نشود.

«خسرو امیر حسینی»

تاریخچه عصای‌سپید

پس از آشنایی مختصر با جیمز بیگز و ادعایش در مورد کاربرد عصای‌سپید، اکنون به حوادث رخ داده در کشور دیگری در اروپا می‌پردازیم.

در فوریه ۱۹۳۱ میلادی، خانم نیکوکاری به‌نام «گیلی دِهربر مانت»، پویشی را راه‌اندازی کرد که در روزنامه‌های بریتانیا نیز بازتاب داشت و باعث شد نتایج مشابهی در این کشور پدید آید. اتفاقات مشابه فرانسه در انگلیس، در نتیجه فعالیت‌های کلوپ «روتاری» بریتانیا رخ داد. روتاری، یک سازمان مردم نهاد است که فعالیت‌های مردمی و اجتماعی را در شبکه‌های اجتماعی بین‌المللی پوشش می‌دهد و اقداماتی را در قالب پلات‌فرم برای اعضایش انجام می‌دهد.

در ماه مه ۱۹۳۱ میلادی، رادیو بی‌بی‌سی اعلام کرد این احتمال وجود دارد که به همه افراد نابینا یک عصای‌سپید داده شود تا نشانه بین‌المللی برای آسیب‌دیدگان بینایی باشد. همچنین در

آمریکای شمالی، معرفی عصای‌سپید با همکاری کلوپ بین‌المللی «لاینس» به این ترتیب آغاز شد:

یک عضو باشگاه لاینس در سال ۱۹۳۰ میلادی شاهد این واقعه بود که فردی نابینا هنگام عبور از خیابان، عصای تیره‌ای همراه داشت در حالی‌که این رنگ نمی‌توانست توجه موتورسواران را جلب کند لذا این باشگاه تصمیم گرفت عصاهای نابینایان را به‌رنگ سپید درآورد. در سال ۱۹۳۱ میلادی، این کلوپ برنامه‌ای ملی را جهت تشویق نابینایان به استفاده از عصای‌سپید ترتیب داد. تا قبل از آن تاریخ یعنی در دهه ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰ نابینایان هنگام عبور از خیابان، عصای قدیمی خود را به‌صورت مورّب و ثابت بالا نگه می‌داشتند تا دیگران متوجه آن شوند. از سال ۱۹۳۱ به بعد عصای‌سپید، جایگزین بالا نگه داشتن عصا شد و به‌عنوان معرّف هویت صاحبش شناخته شد.

لازم به توضیح است، هنوز هم در بسیاری از کشورها به‌ویژه کشورهای در حال توسعه، برخی از آسیب‌دیدگان بینایی برای تردد و عبور از خیابان، همچنان از تکنیک بالا نگه‌داشتن عصا

استفاده می‌کنند. افراد نابینا–ناشنوا هم در تمام دنیا از این روش برای عبور از خیابان استفاده می‌کنند.

«ابراهیم کربلایی»

کوچه‌ای با عطر حنا

در خیابان کاشانی شهر یزد، نام یکی از کوچه‌ها «مازاری» است و در آن دکان‌هایی قرار دارد که سابقه فعالیت در آنها به ۸۰ تا ۱۰۰ سال پیش می‌رسد. در همه‌جای این کوچه، عطر حنا در فضا پیچیده زیرا اغلب کسبه آن، مازار (حناساب یا ادویه‌ساب) هستند. قدمت کوچه مازاری‌های یزد به حدود ۷۰۰ سال می‌رسد و هنوز رنگ و بوی گذشته‌اش را حفظ کرده است. هرچند بسیاری از واحدهای حناسابی آن تعطیل شده ولی هنوز هستند کسانی که سرسختانه به این حرفه پایبند هستند و سعی می‌کنند نگذارند حرفه مازاری تعطیل شود.

مازاری‌ها تا گذشته‌ای نه‌چندان دور، ارج و قرب بسیاری به ویژه نزد مردم یزد داشتند و زنان پیر و جوان، کوچه و خیابان‌های بسیاری را طی می‌کردند تا به گذر مازاری‌ها برسند و حنا و ادویه مورد نیازشان را از آنجا تهیه کنند. قابل توجه اینکه در شغل

مازاری هنوز از همان اسباب و وسایلی استفاده می‌شود که ۷۰۰ سال پیش به‌کار می‌رفت. با وجود اینکه آسیاب‌های صنعتی می‌تواند جای چرخ‌های مازاری و چارپایان را بگیرد، مازاری‌ها همچنان علاقه‌مند به ادامه کار به شیوه سنتی هستند.

ناگفته نماند که مازاری‌ها حنا را به‌نام یزد در جهان به شهرت رساندند. اگرچه اصل برگ حنا از سایر استان‌ها به یزد آورده شده و در آن شهر ساییده می‌شد اما به‌دلیل اینکه فراوری و بسته‌بندی حنا در یزد صورت می‌گرفت، حنای یزد شهرتی جهانی یافت. هنوز هم در کشورهای حوزه خلیج‌فارس، مردم به‌دنبال حنای یزدی هستند.

«سوگل رام»

چرا می‌خوابیم؟

بعضی از دانشمندان معتقدند که خواب، یک غریزه است، یک نیاز اساسی برای جسم و روح که استراحت کند و از فعالیت‌هایی که هنگام بیداری لازم است، رهایی یابد. اگر ما نخوابیم، از لحاظ جسمی و روحی خسته می‌شویم. دانشمندان ثابت کرده‌اند هنگام

خواب، فعالیت الکتریکی مغز کاهش می‌یابد هرچند ممکن است هنگامی که خواب می‌بینیم، این فعالیت تحریک شود.

یک نظریه شیمیایی در باره خواب این است: ماده‌ای که برای حفظ حالت بیداری بدن لازم است، در طول روز و در زمان بیداری، تخلیه می‌شود و دوباره در طول زمان خواب تأمین می‌شود. یک نظریه کاملاً متناقض با نظریه فوق مطرح است که می‌گوید: بعضی مواد سمی که در بیداری به‌وجود می‌آید، هنگام خواب از بین می‌رود.

نظریه دیگر مربوط به خواب، نیاز به بیداری فزاینده را با تحول مناطق پیچیده‌تر مغز مرتبط می‌داند. این نظریه توانست توضیح دهد چرا نوزادان که قدرت عقل‌شان هنوز تکامل و پیشرفت نیافته است، بیشتر زندگی‌شان را در خواب می‌گذرانند. این نظریه همچنین نشان داد که یک قسمت مشخص از مغز یعنی قسمت مشبّک آن اگر از مغز جدا شود، باعث خواب مداوم می‌شود.

گرچه هنوز نسبت به‌دلیل واقعی خواب، مطمئن نیستیم اما شکی نیست که نیاز به‌خواب داریم همچنان‌که سایر حیوانات و حتی گیاهان نیاز به‌خواب دارند. الگوی خواب و بیداری دقیقاً با

عادات و حواس ما مرتبط است. حیواناتی که برای غذا، پناهگاه و دفاع متکی به بینایی هستند مثل انسان، روزها بیدارند. منظور از «روززی» این است که آنها بیشترین بخش روز را فعال هستند و هنگام شب می‌خوابند.

مقدار خواب مورد نیاز افراد برای اینکه در سلامتی کامل باقی بمانند، به‌طور قابل ملاحظه‌ای در ارتباط با سن افراد و حتی نژاد آنها است. کودکان در سنین پایین یعنی قبل از ورود به دوره دبستان، به ده تا ۱۲ ساعت خواب نیاز دارند. دانش‌آموزان به نه تا ۱۱ ساعت خواب و افراد بالغ به هفت تا نه ساعت خواب نیاز دارند. به‌نظر می‌رسد افراد بالغ همچنان که به‌سوی کهنسالی پیش می‌روند، به‌خواب کمتری نیاز دارند. گفته می‌شود مردم ژاپن چه کودکان و چه افراد بالغ، کمتر از اروپایی‌ها می‌خوابند اما این امر ممکن است مربوط به عادتهای زندگی ژاپنی‌ها باشد نه مربوط به نژاد آنها.

[[محمد شمس]]

درمان اگزما و تسکین آسم

محققان دریافته‌اند درمان جدید احتمالی اگزما می‌تواند به

کاهش شدت بیماری آسم هم کمک کند. به گفته محققان، کودکان مبتلا به نوعی اگزمای پوستی موسوم به «درماتیت اتوپیک»، در معرض ریسک بالای ابتلا به آسم در سنین بالا قرار دارند. محققان تأکید می‌کنند گردوغبارهای خانگی، از عوامل اصلی ابتلا به هر دو بیماری آسم و درماتیت اتوپیک است زیرا قرار گرفتن در معرض آنها موجب ایجاد التهاب می‌شود.

مرکز تحقیقات دانشگاه بلژیک در این باره می‌گوید: «آزمایش‌ها نشان داده التهاب پوستی ناشی از ذرات گردوغبار خانگی منجر به تشدید التهاب آلرژیک می‌شود. این واکنش بدن، متفاوت از واکنش آن به قرار گرفتن مستقیم ریه‌ها در معرض گردوغبار خانه و بدون وجود التهاب پوستی است.» تیم تحقیق در این آزمایش، دو ترکیب ضدالتهابی کورتیکو استروئیدها و آگونیست‌های آلفا را در قالب یک درمان واحد روی موش‌ها آزمایش کردند و درمان ترکیبی به شکل مؤثری موجب تسکین درماتیت اتوپیک شد اما در پیشگیری از واکنش آسم آلرژیک در ریه‌ها مؤثر نبود.

به گفته محققان، این درمان موجب کاهش شدت آسم از طریق مقابله با یک عامل واکنش ایمنی در ریه‌ها شد. از این‌رو این درمان می‌تواند معالجه احتمالی برای التهاب پوست آلرژیک و تشدید درماتیک اتوپیک باشد.

«پیام تجربه»

دانستنی‌های نمکی

* آیا هرگز به ذهن‌تان خطور کرده که در حروف ابجد، کلمه «نمک» معادل عدد ۱۱۰ است!؟ اگر نام علی(ع) را هم با حروف ابجد حساب کنیم، به عدد ۱۱۰ می‌رسیم!

* نمک در فرهنگ بسیاری از اقوام و ملت‌ها از حرمت خاصی برخوردار است به گونه‌ای که حتی به آن سوگند یاد می‌کنند. در فرهنگ غنی ایرانی، سوگند به نمک در کنار سوگند به نان قرار دارد و حرمت این دو خوراکی مقدس، اجازه نمی‌دهد انسان‌ها مرتکب گناه یا خطا شوند. بر همین اساس، نمک خوردن و نمکدان شکستن، از سوی بزرگان ادب و فرهنگ ایرانی بارها تقبیح شده است.

* اشک چشم و عرق بدن انسان شور است.

* شور کردن دهان هنگام خواب و قبل و بعد از هر وعده غذایی، از تخمیر آن و فساد دندان جلوگیری می‌کند و میکروب‌های معده را هم از بین می‌برد!

* آیا می‌دانید چرا نمک یددار به یکباره وارد سفره ایرانی‌ها شد و تمام نمک‌های سنگ و نمک‌های دریا از بازار جمع شد؟

نمک طبیعی و دست نخورده بشر، فشارخون را تنظیم می‌کند و حتی فشار بالا را پایین می‌آورد! اگر فقط پنج قاشق غذاخوری نمک یددار را در آخور گوسفندانی که باردار هستند بریزید، بعد از ۴۸ ساعت تمام گوسفندان بچه خود را سقط می‌کنند. این همه سقط بانوان در ماه‌های سوم تا نهم بارداری هم امری قابل توجه است. با حذف نمک طبیعی، قرص لووتیرکسین، بالاترین آمار فروش را بین قرص‌ها جهت درمان تیروئید کم‌کار و پرکار به خود اختصاص داد. آیا تا کنون با خود اندیشیده‌اید که چرا ۳۵ سال پیش نه کسی تیروئید پرکار داشت و نه کم کار؟ چون همه نمک طبیعی یعنی بدون اضافه کردن ید، مصرف می‌کردند. طی ۴۰ سال اخیر که غذاهای مردم به‌سمت طبع سرد و تر یا سرد و خشک و مصرف غذاهای کارخانه‌ای، فست‌فود، فریزری، کنسروی،

پاستوریزه و هموژنیزه سوق داده شده، آمار تیروئیـــد در ایـــران افزایش یافته است.

* تمام کسانی که برای تمیزی و بهداشت دندان‌های خود از نمک استفاده می‌کنند، نه دندان خراب دارند نه مشکل معده و نه مشکل تیروئید. بهترین نوع نمک، نمک سنگ و نمک دریا اســـت. هرچـــه نمک سفیدتر باشد، شیمیایی‌تر است.

مرزهای مصرف مرزه

مرزه حاوی یک اسانس، تانن، لعاب و مواد چربی است. به همـــین دلیل اثر قابض، محرک و ضدعفونی کننده دارد. در صورت وجود ناراحتی‌های معده و روده‌ای از مرزه به‌عنوان آرام کننده دستگاه گوارش و رفع نفخ، گاز روده، اسهال و انگل‌های روده‌ای استفاده می‌شود. این سبزی اشتهاآور، معرق و ضد استفراغ است. مصرف مرزه با شکر به‌صورت شربت برای ترک اعتیاد، پختن آن با انجیر بـــرای رفع سرفه، مصرف آن با کرفس برای معالجه دفع سخت‌ادرار، بـــا روغن زیتون و زیره سیاه برای رفع برآمدگی ناف، مربای آن بـــا عسل برای نرمی و لطافت پوست و تقویت حافظه، مصـــرف آن بـــا

زیره‌سیاه برای درمان زخم لثه، با پنیر تازه برای رفــع لاغــری و کم‌خونی و با روغن زیتون برای رفع دلپیچه اثربخش است.

مصرف مرزه برای افرادی که به بیماری‌هایی مانند انگل روده، نقرس، آسم، اســیداوریک، ورم لوزه‌هــا، ترش‌کــردن معــده، سوءهاضمه، زردی چهره، سنگ‌کلیه، سیاتیک، رماتیسم، گلــودرد، ورم غدد لنفاوی، اسهال و ناراحتی‌های کبد، اعصاب، روده و کلیه مبتلا هستند سودمند است.

مضرات زیاده‌روی در مصرف مرزه برای معده و کبد مضر است و موجب سردرد در برخی افراد می‌شود. افرادی کــه مبــتلا بــه بیماری‌های ریوی هستند، نباید در مصرف این سبزی زیــاده‌روی کنند.

«کاظم کیانی»

شست‌وشو و لکه‌گیری

شست‌وشوی ظروف چینی و بلور برای شست‌وشــوی ظــروف چینی و بلور از مایع‌های سفیدکننده استفاده نکنید چون باعــث از بین رفتن لعاب ظرف‌ها می‌شود و پس از مدتی این ظروف کــدر می‌شوند. برای تمیزی بهتر آنها، بــه‌جای مــایع ســفیدکننده، از

پودرهای لباسشویی استفاده کنید. ظروف را ده دقیقه در محلــول پودر و آب قرار دهید تا تمیز و شفاف شوند. با این اقــدام شــما، ظرف‌ها خوشبوتر می‌شوند.

رفع رسوب و جرم اتوی بخار برای جلوگیری از رسوب و جرم در اتوی بخار، همراه آب از نصف پیمانه سرکه هم استفاده کنید تا اتو رسوب نکند و لباس‌ها سفیدک نزند.

آب و پاک‌کردن لکــه‌ها بهتــرین و مــؤثرترین مــاده بــرای پاک‌کردن بسیاری از لکه‌های تازه، آب است. قــدری آب را روی لکه بریزید، چند ثانیه صبر کنید و با یک اسفنج خشک، آب آن را جذب کنید.

لکه‌گیری فرش و موکت بــرای لکــه‌گیری فــرش و موکــت، می‌توان از خمیرریش استفاده کرد زیرا یک پاک کننده آمــاده و دست به نقد است. کافیست خمیر را روی لکه بمالید و بعد بــا آب بشویید. وقتی بچه‌ها با کفش‌های گلی، فرش یا موکــت را کثیــف کرده‌اند، مقداری نشاسته ذرت روی لکه گــل خــیس بپاشــید و بگذارید ۱۵ دقیــقه به همان حــال بماند تا آب آن گرفته شــده و

خشک شود. بعد با جارو آثار گل را از بین ببرید.

تمیزکردن قاب عکس قاب عکس‌های طلایی را که دارای روکش فلزی درخشنده هستند، می‌توانید با اندکی نوشابه گازدار که داخل آن مقداری الکل ریخته‌اید، تمیز کنید. نه تنها تیره و کدر نخواهد شد بلکه باعث درخشندگی بیشتر آنها نیز می‌شود.

«فرح کلالی‌مقدم»

چند حبه قند

😐 پسربچه شیطانی از درخت سیبی بالا رفته و مشغول کندن سیب بود. ناگهان صاحب باغ رسید، از او پرسید: «آهای پسر، آن بالا چه می‌کنی؟» پسربچه سیبی را که کنده بود نشان داد و گفت: «هیچی، کاری ندارم، این سیب از درخت افتاده بود، خواستم آن را سر جایش بگذارم.»

😐 دو زندانی در سلول خودشان درد دل می‌کردند. اولی آهی کشید و گفت: «می‌دانی برای چه مرا توی این سوراخی انداختند؟» دومی: «نه، نمی‌دانم.» اولی: «داشتم در تاریکی راه می‌رفتم!» دومی حرف او را قطع کرد و گفت: «مگر در تاریکی راه رفتن، جرم دارد؟» اولی: «نه، ولی در تاریکی که راه

می‌رفتم، صاحب‌خانه را ندیدم و پایش را لگد کردم. حالا هم برای لگد کردن پای صاحب‌خانه، توی این سوراخی هستم.»

😐 چند دیوانه دور هم نشسته بودند که ناگهان مردی از راه رسید و پرسید: «مسعود کیست؟» دیوانه‌ای از جا بلند شد و گفت: «من هستم.» آن مرد و چند نفر دیگر به جرم نامعلومی، آن دیوانه را آن‌قدر زدند که از هوش رفت. بعد از مدتی که حالش جا آمد گفت: «عجب حقه‌ای به آنها زدم چون اصلاً اسم من مسعود نیست.»

😐 قاضی رو به دزد کرد و گفت: «در آن لحظه که برای دزدی وارد آپارتمان مردم شدی، هیچ به فرزندانت فکر کردی؟» دزد با تأسف گفت: «بله آقای قاضی! ولی در آنجا چیزی که به درد آنها بخورد، پیدا نکردم.»

😐 دو دوست برای خوردن ناهار به رستورانی رفتند و تقاضای دو کتلت کردند. وقتی گارسون کتلت‌ها را آورد، اولی که زرنگ‌تر بود، کتلت بزرگ‌تر را برداشت و خورد. دومی از این کار او عصبانی شد و گفت: «چرا این‌کار را کردی؟» اولی: «مگر چه عیبی دارد؟ اگر تو جای من بودی، کدام را انتخاب می‌کردی؟»

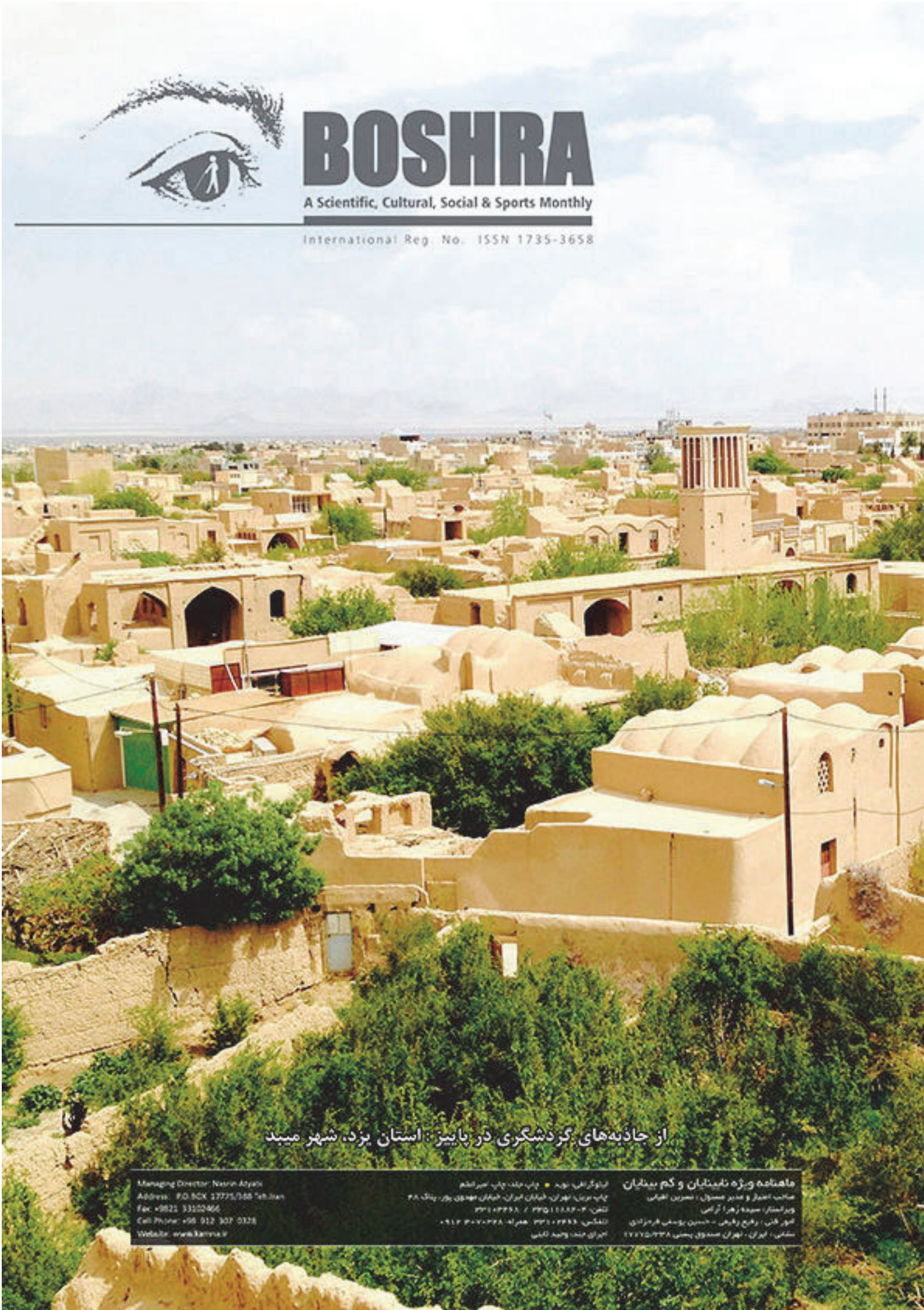
دومی: «کتلت کوچک‌تر را.» اولی: «من هم به همین دلیل کتلت کوچک‌تر را برای تو گذاشتم.»

😐 مردی در خیابان از کسی که داشت نرمش می‌کرد، پرسید: «آقا، شما چه‌کار می‌کنید؟» مرد: «دارم ورزش می‌کنم تا اگر روزی با کسی دعوایم شد، آمادگی کامل داشته باشم.» اولی پرسید: «برای آمادگی، چه ورزشی می‌کنید؟» مرد پاسخ داد: «دوی صد متر.»

BOSHRA

A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

International Reg. No. ISSN 1735-3658



از جاذبه‌های گردشگری در پاییز: استان یزد، شهر میبد

ماهنامه ویژه نابینایان و کم بینایان
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: نسرین اقبالی
ویراستار: سیده زهرا آرامی
امور فنی: رفیع رفیعی - حسین یوسفی فرهزادی
نشانی: ایران، تهران، صندوق پستی ۱۷۷۷۵/۳۳۸

ایلوگرافی: نوید ● چاپ جلد: چاپ امیرالعلم
چاپ برین: تهران، خیابان ایران، خیابان مهدوی پور، پلاک ۴۸
تلفن: ۳۳۱۰۳۴۹۸ / ۳۳۵۱۱۸۸۴-۳
تلفکس: ۳۳۱۰۳۴۹۸ همراه: ۰۹۱۲۳۰۷۰۳۲۸
اجرای جلد: وحید تابنی

Managing Director: Nasrin Atyabi
Address: P.O.BOX 17775/388 Teh.Iran
Fax: +9821 33102466
Cell Phone: +98 912 307 0328
Website: www.kamna.ir