

بشری

علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی



● شماره ۱۲۳

● مهر ۹۵

● شماره ثبت بین‌المللی ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه



در محرم ایثار بخوانید

۲	حماسه نامکرر
۳	فضیلت سوره انشقاق
۴	گل‌های زخم
۵	شیوه زیر کانه
۶	جواهر کلام
۸	عصر عاشورا
۹	قانون پناهگاه
۱۱	شیطنت پر در دسر
۱۳	در کوی آرامش
۱۴	کتری کهنه
۱۶	سفر از نگاه بزرگان
۱۷	مدیریت احساسات
۱۹	ولتر و پیشخدمت
۲۰	حکایت اشک
۲۲	گلگشت در دیار گردان
۲۴	ماساژ، دوپینگ بی خطر
۲۶	درون شیر چه خبر است؟
۲۸	درمان پر خوابی
۳۱	تمیز و براق
۳۳	گفت و گفتم

حماسه نامکرر

بیش از ۱۳ قرن از خلق حماسه عاشورا گذشته است و هر سال با حلول هلال محرم، منادی در آسمان و زمین ندا می‌دهد که: «بار دگر ماه محرم رسید، بانگ عزا، صوت غم و ماتم رسید. تشنه‌دلان، رخت سیه برکنید، خاک عزا بر دل و بر سر کنید.» طی بیش از هزار و ۳۰۰ سال گذشته، شرح و تفصیل حماسه عاشورا میلیون‌ها بار بیان شده اما تکرار این حماسه نامکرر هرگز ملال‌آور و خسته کننده نشده و حکمت آن در عمق این حماسه و نیت سرداران سرفراز کربلا نهفته است.

گویی عاشورا گنجی است که هر سال تنها بخشی از آن در برابر دیدگان انسان‌ها رخ می‌نماید و تقدیر الهی بر آن تعلق گرفته که انسان‌های ضعیف عجول، یکباره به گنه آن راه پیدا نکنند زیرا ظرفیت آگاهی از آن را ندارند. عاشورا یک اقیانوس نور و روشنی است اما از آنجا که چشمان بشریت برای دیدن آن بسیار ناتوان است، این واقعه مهم در نظرش همچون غاری تاریک است و هر سال با فانوس دعا و زیارت عاشورا و با مدد جستن از اهل بیت، اندکی از کوره راه‌های رسیدن به عمق آن را پیش پای خود

روشن می‌کند.

هر سال وقتی به سخنرانی‌های بزرگان و مرثیه سرایی‌های مداحان اهل بیت در وصف عظمت واقعه عاشورا توجه می‌کنیم، درمی‌یابیم که می‌توان از زاویه‌های جدیدی به این نمایش اخلاص و ایثار نگریست و ابعاد تازه‌ای از ناگفته‌های آن را کشف کرد. بر همین اساس است که پیر غلامان حسین (ع) هر چه در باره بزرگی حماسه کربلا و شأن و منزلت قهرمانان آن می‌گویند، خسته و بی‌انگیزه نمی‌شوند و شنوندگان آنان هم هر چه بشنوند، بر شور و هیجان‌شان برای ابراز ارادت به ساحت مقدس سقای کربلا و سرور آزادگان افزوده می‌شود.

شکر خدایی را که بار دیگر به ما شیعیان حسین (ع)، اجازه و لیاقت درک محرم و عاشورا را عطا فرمود. دعای حسین (ع) و دست اباالفضل (ع) یاورتان باد!

«سپیدار»

فضیلت سوره انشاق

سوره انشاق، هشتاد و چهارمین سوره قرآن کریم، مکی و دارای ۲۵ آیه است.

در فضیلت این سوره از رسول خدا (ص) نقل شده است: «هر کس سوره انشاق را قرائت نماید، خداوند از اینکه در روز قیامت نامه اعمالش از پشت سرش به او داده شود، او را ننگه می‌دارد.»
امام صادق (ع) نیز فرمودند: «هر کس سوره انشاق را قرائت نماید و آن را در نمازهای واجب و مستحب خود مداوم بخواند، خداوند حاجت‌هایش را بر آورده می‌سازد و چیزی بین او و خداوند فاصله نمی‌اندازد و در روز محاسبه مردم، از نگاه و عنایت خداوند برخوردار می‌شود.»

گل‌های زخم

خاک را باور بر این باور نبود
هیچ صیدی اینچنین پرپر نبود
هیچ جا مجموعه‌ای اندوه بار
اینچنین از خون و خاکستر نبود
هم غبار و هم غریب و هم غروب
داغی از این داغ، سنگین‌تر نبود
عشق چون افتاد، جز گل‌های زخم

بر تن او جامه‌ای دیگر نبود
جز شرار زخم‌ریز نيزه‌ها
کاروان را سایه‌ای بر سر نبود

«پرویز بیگی حبیب‌آبادی»

شیوه زیر کانه

دیروقت بود، چارلی آماده رفتن به رختخواب شده بود که همسرش گفت: «چارلی! من نوری در انتهای باغچه خانه دیدم. فکر کنم کسی آنجا است.» چارلی آرام در را باز کرد و دید چند نفر در انتهای حیاط منزلش در حال دزدی هستند. بلافاصله به داخل خانه باز گشت و به پلیس زنگ زد. اپراتور پلیس از چارلی شرایط را جویا شد و پرسید: «آیا دزدان برای شما مزاحمت و دردسر هم ایجاد کرده‌اند؟» چارلی گفت: «نه دردسری نیست.» سپس به شرح اوضاع برای اپراتور پلیس پرداخت. اپراتور گفت: «در حال حاضر تمام خودروهای گشت پلیس، مشغول و درگیر هستند و نمی‌توانند در صحنه حاضر شوند. شما به داخل منزل بروید و در را از داخل قفل کنید و هر گشتی که مأموریتش تمام شد، بلافاصله به منزل شما خواهد آمد.»

چارلی قبول و تلفن را قطع کرد. پس از گذشت ۳۰ ثانیه، بار دیگر به پلیس زنگ زد و گفت: «من همان کسی هستم که چند لحظه پیش با شما تماس گرفتم و گفتم چند نفر در حال دزدی از منزل من هستند. می‌خواستم به شما بگویم که دیگر مشکلی نیست چون من به‌سوی آنها شلیک کردم. هر وقت که خواستید، بیایید.»

چند دقیقه بعد، دو خودروی گشت پلیس، یک خودروی پلیس ویژه و یک دستگاه آمبولانس به خانه چارلی هجوم آوردند و دزدها را در حالی که سرگرم جمع‌آوری لوازم بودند، دستگیر کردند. یکی از پلیس‌ها به چارلی گفت: «فکر کنم شما گفتید دزدها را هدف گلوله قرار دادید!» چارلی خندید و گفت: «فکر می‌کنم شما گفتید که خودروی گشت ندارید!»

«ناهیید قادری‌نسب»

جواهر کلام

* اگر می‌خواهید بدترین نوع پشیمانی عمرتان را تجربه کنید، وقتی عصبانی هستید صحبت کنید.

* مردم، وقتی به آنها خوبی می‌کنید، معمولاً فراموش می‌کنند از شما قدردانی کنند اما وقتی اشتباهی در موردشان مرتکب

- می‌شوید، گله و شکایت را هرگز از یاد نمی‌برند.
- * حماقت است برای فراموش کردن کسی، شخص دیگری را جایگزین کنید.
- * خطرناک‌تر از آنها که راحت دروغ می‌گویند، کسانی هستند که بعد از دروغ گفتن راحتند.
- * توقع بیجا، آغاز همه رنج‌هایی است که ما تحمل می‌کنیم.
- * «آری» گفتن به خوشبختی یعنی یاد بگیرید به چیزها و کسانی که باعث پریشانی شما می‌شوند، نه بگویید.
- * خوشبختی، در سلامتی خوب و حافظه بد است.
- * دلیل سرگیجه من، چرخش کره زمین نیست بلکه چرخش ۱۸۰ درجه‌ای انسان‌هاست.
- * آن اندازه به خودت اعتماد داشته باش که از کسانی که آزارت می‌دهند، به راحتی دل بکنی.
- * گاهی بعضی‌ها کارشان فقط چیدن بال آرزوهای شماست.
- * راه رفتن روی طناب، دشوار است اما آدم بودن و روی زمین راه رفتن، از آن هم دشوارتر.

*** انسان زمانی بیشتر خود را گول می‌زند که خیال می‌کند دیگران را فریب داده است.**

*** اگر بخواهیم دائم در مورد کسی قضاوت کنیم، فرصت دوست داشتنش را نخواهیم داشت.**

*** گاهی بی‌هیچ بهانه‌ای کسی را دوست داری اما گاهی با هزار دلیل هم نمی‌توانی کسی را دوست داشته باشی.**

*** زمان، آدم‌ها را عوض نمی‌کند بلکه حقیقت آنها را نشان می‌دهد.**

*** اگر نمی‌توانی به داد کسی برسی، انسان باش و داد کسی را درنیاور.**

«گردآوری: ایران پرنده»

عصر عاشورا

دوباره ضربه‌ی سیلی نشست بر روی

به تازیانه کشیدند باز، بازویی

اگرچه هیچ دری و وا نشد، ولی آن روز

به جای میخ به نیزه زدند، پهلویی

شنیده‌ایم که یک عصر، پای یک خیمه

به دست باد، پریشان شده است گیسویی
شنیده‌ایم که یک ظهر روی یک نیزه
بدون آب جوانه زده است، شب بویی
و ماجرا که به اینجای کار ختم نشد
چقدر زخم زبان‌ها شنید، بانویی
تمام دغدغهی من ز ماجرا این است
که خم نگشت در آن روز، هیچ ابرویی

«نادر حسینی»

قانون پناهگاه

کوهنوردان کوه‌های آلپ با رسیدن به نیمه راه، در استراحتگاهی
توقف می‌کنند. اگر آنان صبح زود کوهنوردی را شروع کنند،
موقع ناهار به آن استراحتگاه می‌رسند. صاحب استراحتگاه طی
سالیان طولانی متوجه شده اتفاق جالبی هنگام استراحت
کوهنوردان در آنجا رخ می‌دهد. وقتی کوهنوردان وارد
استراحتگاه می‌شوند و گرمای آتش را حس می‌کنند و بوی غذای
گرم به مشام‌شان می‌رسد، برخی از آنان وسوسه می‌شوند و به
همراهان خود می‌گویند: «می‌دانید! فکر کنیم بهتر است همین‌جا

منتظر بمانیم و شما به قله بروید و برگردید. وقتی برگشتید، با هم پایین می‌رویم.»

این افراد وقتی کنار آتش می‌نشینند و آواز می‌خوانند، خشنودی آنان را فرا می‌گیرد. در همین حال، بقیه گروه لباس‌هایشان را می‌پوشند و مسیر خود را به‌سوی قله ادامه می‌دهند. افرادی که کوهنوردی را ادامه ندادند، در ساعات بعد اوقات خوبی را در پناهگاه آرام سپری می‌کنند. آنان حدود سه ساعت بعد آرام می‌شوند، به سمت پنجره می‌روند، به بالای کوه می‌نگرند و در سکوت کامل به دوستان‌شان که در حال بالا رفتن از قله هستند، نگاه می‌کنند.

فضای موجود در استراحتگاه از شادی و لذت، به سکوت غم‌انگیز تبدیل می‌شود. حاضران در این مکان، متوجه می‌شوند دوستان‌شان رسیدن به قله را تجربه کردند. اما واقعاً چه اتفاقی افتاد؟ راحتی موقت پناهگاه باعث از دست دادن باور آنها به هدف‌شان شد. این امر برای هر یک از ما نیز ممکن است اتفاق بیفتد. آیا در زندگی ما پناهگاه‌هایی وجود دارد که مانع

رسیدن مان به قله و از دست دادن هدف مان شود؟ زندگی از دو قسمت تشکیل شده است: قله‌ها و پناهگاه‌ها. در پناهگاه امنیت و آسایش وجود دارد، خطری جان شما را تهدید نمی‌کند اما برای تجربه ناب زندگی و صعود و قرار گرفتن در اوج، باید با چالش قله روبه‌رو شد و بر آن غلبه کرد.

شیطنت پر در دسر

روزی رئیس یک شرکت بزرگ به دلیل بروز مشکلی اساسی در یکی از رایانه‌های اصلی شرکت، مجبور شد با منزل کارمندش تماس تلفنی بگیرد. کودکی به تلفن جواب داد و نجوا کنان گفت: «سلام.» رئیس پرسید: «بابا خونه است؟» کودک با صدای آرام گفت: «بله.» — می‌تونم با او صحبت کنم؟ کودک خیلی آهسته گفت: «نه!» رئیس که متعجب شده بود و می‌خواست هر چه سریع‌تر با یک بزرگسال صحبت کند گفت: «مامان اونجاست؟» — بله. — می‌تونم با او صحبت کنم؟ کودک باز گفت: «نه.»

رئیس به این امید که شخص دیگری در آنجا باشد که او بتواند حداقل یک پیغام بگذارد، پرسید: «آیا کس دیگری اونجاست؟»

کودک زمزمه‌کنان پاسخ داد: «بله، یک پلیس.» رئیس حیران مانده بود که پلیس در منزل کارمندش چه می‌کند، پرسید: «آیا می‌تونم با آقای پلیس صحبت کنم؟» کودک خیلی آهسته پاسخ داد: «او مشغول است.» — مشغول چه کاری است؟ کودک همان‌طور آهسته جواب داد: «مشغول صحبت با مامان و بابا و آشنشان.»

رئیس که نگران شده بود و نگرانی‌اش با شنیدن صدای هلیکوپتری از آن طرف گوشی به دلشوره تبدیل شده بود، پرسید: «این چه صدایی است؟» کودک پاسخ داد: «هلیکوپتر!» رئیس آشفته و نگران پرسید: «آنجا چه خبر است؟» کودک با همان صدای آهسته که حالا ترس آمیخته به احترامی در آن موج می‌زد، پاسخ داد: «گروه جست‌وجو همین الان از هلیکوپتر پیاده شدند.» رئیس که زنگ خطر در گوشش به صدا درآمده بود، پرسید: «آنها دنبال چی می‌گردند؟» کودک که همچنان با صدایی بسیار آهسته و نجواکنان صحبت می‌کرد، با خنده‌ریزی پاسخ داد: «من!»

«امیررضا آرمیون»

در کوی آرامش

🌸 همه کارها را خودتان به تنهایی به عهده نگیرید: هر چه بیشتر کارها را به دیگران محول کنید، به همان اندازه احساس راحتی خواهید کرد. همیشه به اندازه توان و ظرفیت خود کار کنید تا فشار کمتری را در زندگی احساس کنید.

🌸 قدر شوخ طبعی خود را بدانید: با شوخ طبعی، آشتی کنید و از آن بهره‌مند شوید. بیشتر از آنچه که فکر می‌کنید، لازم است در برخورد با دیگران شوخ طبع باشید. شوخ طبعی به آرامش شما کمک می‌کند.

🌸 هنوز وقت دارید: بر خلاف تصور ما که همیشه برای انجام هر کار احساس کمبود وقت می‌کنیم، برای انجام هر کاری به اندازه کافی وقت داریم. کاری که نتوان در مدت معینی انجام داد، عملی نیست پس باید فراموشش کرد.

🌸 به تغییر و تحول علاقه‌مند شوید: اگر بپذیریم، تغییرات در زندگی همان قدر که نگران‌کننده هستند، می‌توانند خوب هم باشند؛ از وقوع تغییر و تحول استقبال می‌کنیم و از بروز بسیاری از

نگرانی‌ها و رنجش خودمان و دیگران، جلوگیری می‌کنیم.
✿ روی بالش نعنائی بخواهید: گاهی سه قطره عرق نعنا و بابونه روی بالش خود بریزید و آرام و راحت بخواهید.
✿ چند قطره اشک بریزید: گریه کردن، هم اثرات احساسی دارد و هم فیزیکی. جلوی گریه خود را نگیرید و گاهی گریه کنید.
✿ کارهایتان را تغییر دهید: وقتی احساس کردید تحت فشار عصبی هستید، کار دیگری انجام دهید. جایی بایستید که پیش از این نمی‌ایستادید! جایی بنشینید که معمولاً نمی‌نشستید! طوری فکر کنید که قبلاً فکر نمی‌کردید.

«سپیده خلیلی»

کتری کهنه

حدود ۱۰۰ سال قبل، یکی از پزشکان سالخورده روستایی سوار بر اسب راهی شهر شد. جلوی یک داروخانه از اسب پایین آمد و با جوان‌ترین کارمند آنجا مشغول صحبت شد. پزشک سالخورده تلاش می‌کرد چیزی را به آن جوان بفروشد. بعد از مدتی پزشک به طرف اسبش رفت و با خودش یک کتری کهنه و یک کفگیر چوبی بزرگ آورد و نشان آن جوان داد. مرد جوان در حالی که کتری

را به دقت نگاه می‌کرد، دست در جیبش برد و همه پس‌اندازش را که معادل ۵۰۰ دلار بود، به پزشک داد.

پزشک سالخورده تکه کاغذ کوچکی را که روی آن یک فرمول سحر آمیز نوشته شده بود، به جوان داد. کلمات روی آن کاغذ، نویدبخش آینده‌ای درخشان بودند، آینده‌ای که نه پیرمرد از آن آگاهی داشت و نه مرد جوان. پزشک پیر از اینکه توانسته بود کتری و محتویات آن را به ۵۰۰ دلار بفروشد، خوشحال بود. مرد جوان هم از اینکه فرصتی به او داده شد تا بتواند همه سرمایه‌اش را به پای کتری کهنه و یک تکه کاغذ بریزد، خوشحال به نظر می‌رسید.

آنچه که مرد جوان خریده بود، حقیقتاً ایده‌ای بیش نبود اما بقیه داستان، جایگاه خاصی در تاریخ دارد. نام آن مرد جوان «آسا چندلر» بود و کتری کهنه و محتویات کاغذ، نوشیدنی کوکاکولا را به جهان معرفی کرد.

اصل موفقیت لازمه رسیدن به موفقیت‌های چشمگیر، برخورداری از یک ایده و رفتن به استقبال خطر است. آسا چندلر

تمام سرمایه‌اش را به خرید یک کتری کهنه و یک تکه کاغذ حاوی فرمولی سحرآمیز اختصاص داد. اگر او خطر و ریسک را نپذیرفته بود، امروز نوشابه کوکاکولا در جهان رواج نداشت.

«ترجمه مرجان توکلی»

سفر از نگاه بزرگان

به مناسبت روز جهانی جهانگردی که سفر و گشت و گذار را به اذهان متبادر می‌کند، بعضی از ضروریات سفر را از دریچه نگاه بزرگان دین بررسی می‌کنیم.

رسول اکرم (ص) فرمودند: «از آداب سفر این است که همسفران، هزینه سفر را پیشاپیش جدا و مشخص کنند که مایه آرامش خاطر و نیکخویی آنها است.» ایشان همچنین فرمودند: «توشه مسافر، خواندن سرود و شعر است مادامی که یاوه و بیهوده نباشد.» حضرت علی (ع) نیز درباره ادب مسافر نسبت به همسفرانش فرمودند: «در مسافرت به روی همسفران بسیار تبسم کن و نسبت به توشه‌ات بخشنده باش. سکوت طولانی، بسیار نماز گزاردن و سخاوتمندی با همسفران، از آداب سفر است.» از امام صادق (ع) نقل شده است: «سفرت را با صدقه آغاز کن و آیت‌الکرسی بخوان»

لقمان حکیم در باره سفر به پسرش چنین توصیه می‌کند: «هرگاه با گروهی مسافرت کردی، به رویشان بسیار لبخند بزن، از توشه‌ات به ایشان ببخش، به یاری آنان بشتاب، با بیان رأی و نظرت هنگام مشورت با تو برایشان بکوش، هرگاه دیدی همسرانت می‌روند با ایشان برو، هرگاه دیدی کار می‌کنند با آنان کار کن، هرگاه صدقه و قرض دادند تو هم شریک آنان شو، هرگاه به تو فرمان دادند و چیزی خواستند اجابت کن و مخالفت نکن چراکه «نه گفتن» در کار خیر، دلیل درماندگی است.»

مدیریت احساسات

انسان‌ها در برخورد‌های اجتماعی با یکدیگر، احساسات و عواطف خود را همراه با عقل به کار می‌گیرند اما همواره باید با توجه به شرایط مختلف و در برخورد با افراد، احساسات را مدیریت کرد. این مدیریت احساسات به شکل‌های گوناگون قابل انجام است که به برخی از ساده‌ترین و عملی‌ترین آنها اشاره می‌کنیم.

* هنگام پاسخگویی به تلفن یا تماس گرفتن با شخص دیگر، لحنی خوب و صدایی مهربان و شاد داشته باشید.

* اجازه ندهید یک اختلاف کوچک، به دوستی‌هایتان آسیب بزند.
* در گفت‌وگو با دیگران، آرام صحبت کنید ولی سریع فکر کنید.
* این سه نکته را به یاد داشته باشید احترام به خود، احترام به دیگران و پذیرفتن مسئولیت همه کارهای‌تان.

* همه آنچه را می‌شنوید، باور نکنید و همه آنچه را دارید، خرج نکنید.

* هیچ وقت به رؤیاهای کسی نخندید! مردمی که رؤیا ندارند، هیچ چیز ندارند.

* وقتی چیزی را از دست می‌دهید، درس گرفتن از آن را از دست ندهید.

* وقتی متوجه می‌شوید اشتباهی مرتکب شده‌اید، فوری برای اصلاح آن اقدام کنید تا مشکلی برای ارتباط‌هایتان با دیگران پیش نیاید.

* در مورد موضوعی که درست متوجه نشده‌اید، زود قضاوت نکنید.

* هیچ‌گاه به کسی که غم سنگینی دارد، نگویید: «می‌دانم چه

حالی داری!» چون در واقع نمی‌دانید.

*** یادمان باشد گاهی اوقات، به دست نیاوردن آنچه می‌خواهیم، نوعی شانس است.**

*** راحتی و خوشبختی را با هم اشتباه نگیرید.**

*** شغلی را انتخاب کنید که روح‌تان را به اندازه حساب بانکی‌تان غنی کند.**

«لیلا پورنصمتی و حمیدرضا غیوری»

ولتر و پیشخدمت

روزی ولتر نویسنده و فیلسوف معروف فرانسوی، پیشخدمت خود را که ژوزف نام داشت، صدا زد و گفت: «برو کفش‌هایم را بیاور!» ژوزف تعظیم کرد و طبق عادت معمول خود، آهسته آهسته رفت و پس از چند دقیقه کفش‌ها را آورد. ولتر گفت: «چرا کفش‌ها را تمیز نکردی؟ باز هم فراموش شد؟» ژوزف در کمال خونسردی گفت: «خیر قربان! ولی امروز هوا ابری است. دیدم پاک کردن کفش‌ها کاری بیهوده است زیرا به محض اینکه پا از خانه بیرون بگذارید، دوباره کثیف و گلی می‌شود.»

ولتر چیزی نگفت، لباس‌هایش را پوشید، کفش‌هایش را هم به پا

کرد تا بیرون برود. هنوز پا از در بیرون نگذاشته بود که صدای ژوزف را شنید. سر برگرداند و گفت: «چه می‌خواهی؟» پیشخدمت گفت: «بخشید آقا، کلید آشپزخانه در جیب‌تان مانده، آیا امروز در خانه ناهار نمی‌خورید؟» ولتر با خونسردی گفت: «نه، من امروز میهمان هستم، ناهار را آنجا می‌خورم.»

ژوزف سرش را پایین انداخت و با خجالت گفت: «اما...» ولتر گفت: «اما چی ژوزف؟ چرا حرف نمی‌زنی؟» ژوزف گفت: «خواهش می‌کنم کلید را بدهید تا من برای خودم چیزی درست کنم. گویا مرا فراموش کرده‌اید!» ولتر پاسخ داد: «خیر ژوزف، من تو را فراموش نکرده‌ام اما دیدم ناهار خوردن تو فایده‌ای ندارد زیرا به محض اینکه پا از خانه بیرون بگذاری، گرسنه‌ات می‌شود.» ژوزف از نکته سنجی ولتر شرمنده شد.

[[محمود برآبادی]]

حکایت اشک

اشک چیست؟ اگر یک بار اشک‌هایتان را مزه مزه کرده باشید، احساس کرده‌اید که اشک از آبی شور ساخته شده است. وقتی غده‌ای که رطوبت لازم برای ادامه گردش درست کره چشم را

فراهم می‌کند، آبی بیش از حد معمول تولید کند، اشک تولید می‌شود. چشم نمی‌تواند تمام این آب اضافی را از غده مذکور جذب کند. بنابراین، سیلی از اشک جاری می‌شود.

غده‌ای که اشک می‌سازد، غده «لاکریمال» نامیده می‌شود که از واژه لاتینی به معنی اشک گرفته شده است. این غده تقریباً به اندازه یک مغز بادام و در بالای چشم واقع شده است و به وسیله شش مجرای کوچک یا بیشتر، روی سطح کره چشم باز می‌شود. وقتی ما چشمک می‌زنیم، آب روی سطح چشم مان پخش می‌شود. هر آب اضافی در دو مجرای کوچک در گوشه داخلی چشم، جایی که پلک‌های بالایی و پایینی به هم می‌پیوندند، جمع می‌شود و به کیسه اشک نزدیک بینی حمل می‌شود.

غده اشک وقتی بر اثر استنشام یک بوی تند و تیز مثل بوی پیاز یا آمونیاک خانگی یا در پی بروز یک حالت شدید احساسی خواه شاد و خواه غمگین تحریک می‌شود، آبی بیش از حد معمول تولید می‌کند. در آن وقت، کیسه اشک کاملاً پر و آب اضافی وارد بینی می‌شود. مجاری اشک سرریز می‌کنند و این طغیان، خودش را

همچون جریانی مایع نشان می‌دهد.

[[ترجمه محمد و محمدرضا شمس]]

گلگشت در دیار کردان

عمارت مشیر دیوان این عمارت در محله سرتیپوله و خیابان شهدای سنندج قرار دارد و ساختار آن یک ایوانی است. بنا در دوره قاجار توسط میرزا یوسف مشیر دیوان ساخته شده و هفت حیاط دارد. در هر یک از حیاطها، آبنمایی با طرح متفاوت تعبیه شده است. سردر ورودی بنا به شکل نیم هشتی است و تزئینات آجری، سقف شیروانی و ایوان ستوندار جلوی تالار تشریفات، از خصوصیات بارز این بنا است. حجاری روی سنگ ازاره و ستون‌هایی با تزئینات گچبری طنابی، از تزئینات عمارت است.

حمام و عمارت آصف دیوان عمارت آصف وزیری در خیابان امام در شهر سنندج واقع شده است. سردر این بنا نمای آجری به شکل نیم هشتی دارد. از بخش‌های زیبای آن تالار تشریفات است که دارای ایوان ستوندار با تزئیناتی پر کار است. این ساختمان

چهار حیاط دارد و دارای یک رشته قنات و از نظر معماری منحصر به فرد است. این عمارت دارای یکی از زیباترین حمام‌های خصوصی ایران است که شش ستون از سنگ با تزئینات طنابی بی‌نظیر دارد. این تزئینات شامل تزئینات آهکی، کاشی‌هایی با رنگ آبی و حجاری سر ستون‌ها است.

پارک جنگلی آیدر این پارک در غرب سنندج و در دامنه کوه آیدر و انتهای خیابان آیدر قرار گرفته است و شهر سنندج از فراز این پارک، چشم‌انداز زیبایی دارد. آیدر در فرهنگ منطقه، جایگاه خاصی دارد و به دلیل پر آب بودن چشمه‌ها و قنات‌ها و وجود گیاهان معطر کوهی با چنین نامی نامیده می‌شود. در کوه آیدر، پارکی احداث و جاده‌سازی در آن انجام شده است. این پارک دارای نقش برجسته زیبایی نیز هست. منطقه آیدر از نقاط دیدنی سنندج و تفرجگاه گردشگران است.

روستای پالنگان پالنگان از روستاهای شهرستان کامیاران است که در ۴۷ کیلومتری شمال غربی این شهرستان واقع شده است. بافت معماری پلکانی پالنگان دارای ارزش ویژه‌ای است.

خانه‌های این روستا با سنگ ساخته شده‌اند و پشت‌بام منزل پایین، حیاط منزل بالایی است. روستای پالنگان علاوه بر معماری پلکانی، دارای چشمه‌ها، آبشارها و طبیعت زیبایی است. قلعه پالنگان که در مجاورت روستا و بالای کوه قرار گرفته، در گذشته‌های دور از مراکز مهم منطقه بوده است.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

ماساژ، دوپینگ بی خطر

ماساژ، یک رشته حرکات ریتمیک و نظام یافته است که روی عضلات و بافت‌های نرم بدن انجام می‌شود. به عبارت دیگر، ماساژ نوعی دست‌ورزی روی بافت‌های نرم بدن است. این درمان به رهایی از استرس و فشار عضلانی و درد ناشی از صدمات و نیز به تسریع در بهبود ناراحتی‌های حاد و مزمن کمک می‌کند. بهترین نوع ماساژ، ماساژی است که با دست انجام می‌شود نه ماساژ با دستگاه زیرا اولاً دست قابل انعطاف است و می‌توان آن را به هر شکلی حرکت داد. دوم اینکه اختلاف حرارت دست ماساژ دهنده با بدن شخصی که ماساژ می‌گیرد، متفاوت است. این خود عاملی در

جهت تسکین بخشیدن و احیای انرژی اعصاب است در صورتی که دستگاه‌های مکانیکی فاقد این ویژگی‌ها هستند.

زمانی که ماهیچه‌ها بیش از حد فعالیت دارند، تجمع مواد زاید از جمله اسید لاکتیک باعث درد، گرفتگی و حتی اسپاسم می‌شود. ماساژ به صورت عام یا ماساژ سوئدی بطور خاص، گردش خون و جریان لنفاوی را بهبود می‌بخشد، مواد غذایی و اکسیژن تازه را به بافت‌های مزبور می‌رساند و به خروج مواد سمی کمک می‌کند. ماساژ باعث افزایش اندروفین‌ها (نابود کننده‌های درد) و افزایش ترشح هورمون سروتونین (تعدیل کننده خلق و خوی) می‌شود. همچنین هورمون استرس کورتیزول را در بدن آزاد می‌کند. به همین دلیل ماساژ اغلب به عنوان یک درمان تکمیلی برای افرادی که سیستم ایمنی آنها بر اثر استرس تضعیف شده، توصیه می‌شود.

ماساژ با دست، ماساژ با فشار آب (جکوزی) و ماساژ با دستگاه مکانیکی (ویراتور)، از جمله انواع ماساژ هستند. اگر فردی مبتلا به تب بالا، التهاب، عفونت داخلی، یرقان و بیماری عفونی پوستی باشد، نباید در معرض ماساژ قرار گیرد. روی زخم‌های باز و جای

جراحت را نباید ماساژ داد. در مورد کوفتگی یا رگ به رگ شدن، باید ماساژ را ۲۴ ساعت به تأخیر انداخت. مبتلایان به بیماری‌های مزمن، سرطان یا بیماری قلبی، باید قبل از ماساژ با پزشک خود مشورت کنند. اثرات ماساژ شامل اثر موضعی برای جریان خون و اثر عمومی برای اعصاب نباتی و آرامشی است.

«ابراهیم کربلایی»

درون شیر چه خبر است؟

شیر به تنهایی غذایی کامل و انرژی بخش برای همه افراد در همه سنین است زیرا همه ویتامین‌ها و مواد غذایی ضروری بدن را دارا است. خوردن این ماده حیات بخش برای رشد کودکان لازم است و سلامتی و تندرستی را برای همه افراد به دنبال دارد. انواع شیر ترکیبی از آب، قند، مواد معدنی، ویتامین‌ها، مواد چربی، مواد ازت‌دار و دیاستازها (عوامل تخمیر) هستند. البته درصد هر یک از این عوامل بسته به حیوانی که شیر را داده و نوع تغذیه آن متغیر است.

قند شیر قند شیر لاکتوز نام دارد. لاکتوز مرکب از گلوکز و گالاکتوز است. همه شیرها از لحاظ شیمیایی یکسان و تنها از لحاظ

مقدار مواد تشکیل دهنده مانند قند متفاوت هستند. بر اثر هجوم میکروب‌ها لاکتوز شیر به اسید لاکتیک تبدیل می‌شود.

مواد معدنی شیر حاوی عناصر معدنی کلسیم، پتاسیم، سدیم، آهن، مس، منگنز، منیزیم، روی و شبه فلزاتی مانند کلر، گوگرد، بروم، فسفر، آرسنیک و فلوئور است. مقدار مواد معدنی در شیر همه حیوانات یکسان نبوده و متغیر است.

ویتامین‌ها در انواع شیر معمولاً ویتامین‌های آ، ب_۱، ب_۲، پ پ و ث یافت می‌شود با این تفاوت که مقدار آنها بر حسب نوع شیر فرق می‌کند.

چربی شیر چربی‌ها بخش اصلی مواد غذایی و ضروری‌ترین مواد حیاتی بدن را تشکیل می‌دهند. هر گرم چربی حدود ۹ کالری گرما تولید می‌کند. چربی به آهستگی می‌سوزد و حرارت ناشی از سوختن آن به تدریج حاصل می‌شود. کودکان برای رشد به چربی نیاز دارند زیرا سطح بدن‌شان وسیع است و به علت تشعشع پوست، حرارت زیادی از بدن‌شان خارج می‌شود. بنابراین، وجود چربی در شیر علاوه بر اینکه حرارت از دست رفته را جبران می‌کند، در تأمین انرژی بدن آنها نیز مؤثر است.

جالب است بدانید چربی شیر به صورت دانه‌های کروی شکل است که حجم آنها بستگی به نوع شیر دارد و حتی در شیر یک حیوان نیز مقدار آن متغیر است. حجم شیر در ابتدای شیر دادن زیاد است و هر قدر از عمر شیردهی می‌گذرد، حجم آن کمتر می‌شود. چربی شیر مرکب از گلیسیرین یا اسیدهای چرب است. انواع اسیدهای چرب شیر به ۱۸ نوع می‌رسد که نیمی از آنها اشباع شده و نیم دیگر آنها غیر اشباع هستند. مهم‌ترین اسیدهای چرب از نظر مقدار موجود در شیر نیز عبارت هستند: اسید اولئیک و اسید پالمیتیک. چربی برخی از شیرها مثل شیر گاو، رنگ زرد دارد زیرا در این نوع شیرها ماده‌ای به نام کاروتن وجود دارد که در واقع نوعی ویتامین آ است.

«کازم کیانی»

درمان پر خوابی

راه‌های بسیار ساده و عملی برای درمان پر خوابی و بی‌حالی و کسالت ناشی از آن وجود دارد که به چند مورد از آنها اشاره می‌کنیم.

📖 تغییر و اصلاح محیط از طریق دوستی با افراد منظم و با برنامه

و یافتن کار و حرفه مناسب یا رشته مورد علاقه.

📖 بهداشت خواب گاهی فضای نامناسب محل خواب، انسان را به کسالت و پر خوابی تشویق می‌کند.

📖 از مطالعه در رختخواب و دراز کشیدن هنگام مطالعه پرهیز کنید.

📖 به محض بیدار شدن، سریع از رختخواب جدا شوید و رختخواب خود را جمع کنید. سعی کنید رختخواب در دسترس‌تان نباشد یا در اتاقی باشید که وسایل خواب در آن موجود نباشد.

📖 فضای اتاق زیاد گرم نباشد و هوا در آن جریان داشته باشد.

📖 شب‌ها به هیچ وجه غذاهای چرب، سنگین، تند و تیز و پر ادویه مصرف نکنید زیرا هضم اینگونه غذاها به سختی انجام می‌شود.

📖 نوشیدنی‌های کافئین‌دار مثل چای پیش از خواب مصرف نشود.

📖 کسانی که بیش از حد می‌خوابند، نسبت به سایر افراد بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌هایی نظیر دیابت و چاقی قرار دارند.

چگونه بهتر بخوابیم؟ برخی افراد نه مشکل کم خوابی دارند و نه پر خوابی بلکه خواب آنان کیفیت مناسبی ندارد. این افراد بهتر

است به این توصیه‌ها توجه کنند. اگر پس از ۲۰ دقیقه دراز کشیدن در بستر خواب‌تان نبرد، برخیزید و به کاری مشغول شوید تا احساس خواب‌آلودگی به شما دست دهد. بنشینید ولی از روشن کردن چراغ پرهیزید.

📖 از خواب بعد از ظهر خودداری کنید. این کار سبب می‌شود هنگام خواب شب، آمادگی کامل برای خواب داشته باشید. اگر نمی‌توانید از خواب بعد از ظهر صرف نظر کنید، کمتر از یک ساعت و قبل از ساعت سه بعد از ظهر بخوابید.

📖 اگر معده شما خالی است، قبل از خواب، کمی غذا بخورید. هم مصرف مقادیر زیاد غذا قبل از خواب و هم خالی نگه داشتن معده و احساس گرسنگی، سبب اختلال در خواب شما می‌شود.

📖 چند دقیقه قبل از خواب، با آب گرم حمام کنید.

📖 قبل از خواب، از راحت و مناسب بودن شرایط اتاق خواب‌تان مطمئن شوید. دمای مناسب، تاریکی و سکوت کافی و بستر راحت، عوامل ضروری برای خواب آرام هستند.

📖 گوش دادن به آهنگی آرام و بدون کلام قبل از خواب، برای درمان اختلال خواب مؤثر است.

📖 اگر پس از گذشت نیم‌ساعت به خواب نرفتید، لازم است یک فعالیت آرامبخش مانند مطالعه کتاب داشته باشید.

📖 قبل از خواب، از مصرف مایعات زیاد پرهیز کنید.

📖 هر کس گرفتار بی‌خوابی است، اگر یک قطره روغن بادام در بینی او بریزید، خوابش می‌برد.

📖 هنگام خوابیدن ابتدا به پهلوئی راست دراز بکشید و سپس به طرف چپ برگردید. هنگام برخاستن از رختخواب، از طرف راست بدن برخیزید. توصیه شده دو ساعت از شب را بیدار بمانید و قبل از خواب، به دستشویی بروید.

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «کاهو بخورید که خواب‌آور است و غذا را هضم می‌کند.» حضرت علی (ع) هم فرمودند: «فراوانی خواب و خوراک، نفس را تباه می‌کند و زیان می‌آورد.» آن حضرت همچنین فرمودند: «از پر خوری پرهیز زیرا هر کس همدم آن شود، امراضش افزون و خوابش آشفته می‌شود.»

[[محمد بستان]]

تمیز و براق

تمیز کردن رنده ذرات ریز مواد رنده شده، روی شیارهای آن

باقی می ماند و به سختی جدا می شود. شستن رنده با کمک ناخن ها باعث شکستن و خرد شدن ناخن و کنده شدن پوست انگشت می شود. برای جلوگیری از چسبیدن ذرات ریز مواد غذایی به رنده، قبل از استفاده، آن را چرب کنید.

تمیز کننده ظرف ها برای صرفه جویی در وقت و پول، یک شوینده ارزان و قابل دسترس را درست کنید. چند قاشق غذاخوری سرکه را به همراه ماده شوینده در ماشین ظرفشویی بریزید. هنگام شستن ظروف با دست نیز مقداری سرکه به ماده شوینده اضافه کنید زیرا سرکه، چربی و لکه را سریع تر پاک می کند.

براق کننده ظرف های شیشه ای اگر ظرف های شیشه ای (بلور، کریستال) را در محلول آب و سرکه خیس کنید، بخوبی براق و تمیز خواهند شد. همچنین می توانید آنها را با مخلوط جوش شیرین و مایع ظرفشویی بشوید.

جلا دهنده ظرف ها و وسایل مسی پاک کردن وسایل مسی گاهی دردسر ساز است. توصیه می شود از مخلوط سرکه و نمک استفاده کنید. کافی است وسیله مسی را به همراه یک قاشق غذاخوری نمک، یک فنجان سرکه سفید و مقداری آب به مدت

چند ساعت در ظرفی بجوشانید. سپس آن وسیله را با محلول صابون و آب داغ بشوید و آبکشی کنید. شیوه دیگر این است که یک قاشق چایخوری نمک را در یک فنجان سرکه سفید حل کنید و به آن آرد اضافه کنید تا حالت خمیری پیدا کند. سپس خمیر را روی سطح ظرف بمالید و ۱۵ دقیقه تا یک ساعت، آن را کنار بگذارید. بعد ظرف مسی را با آب گرم بشوید و با پارچه‌ای نرم خشک کنید تا براق شود.

[[سعیده یراقی]]

گفت و گفتم

😊 رفتم بچه خواهرم را از مهدکودک بیارم. مربی گفت: «بچه را می‌برید؟» گفتم: «پس نه، همینجا می‌خورمش.»

😊 رفتم به همسایه گفتم: «فرغون دارین؟» گفت: «می‌خواهی باهاش چیزی جابه‌جا کنی؟» گفتم: «پس نه، می‌خواهم سوارش بشیم، بریم شمال.»

😊 رفتم پمپ بنزین، گفتم: «آقا، ۴۰ تا بزن.» گفت: «۴۰ لیتر؟» گفتم: «پس نه، ۴۰ تا قاشق چایخوری.»

😊 رفتم توی آپارتمان گوشت قربونی بین همسایه‌ها پخش کردم.

یکی گفت: «نذریه؟» گفتم: «پس نه، با خود گوسفنده مشکل داشتیم، کشتیمش.»

😊 رفتم رستوران، زنگ میز را زدم که گارسون بیاد. اومد گفت: «می‌خواین سفارش بدین؟» گفتم: «پس نه، زنگ تفریح رو زدم، گفتم خسته شدی، یه استراحتی کنی.»

😊 رفتم ماهی فروشی، گفتم: «آقا، یه ماهی قزل‌آلا بدین.» گفت: «برای خوردن می‌خوای؟» گفتم: «پس نه، اومدم واکسن هاری و کزازش رو بزنم و برم.»

😊 رفتم جواب آزمایش خانمم رو بگیرم، طرف گفت: «مبارکه!» گفتم: «پدر شدم؟» گفت: «پس نه، مادر شدی، خودت خبر نداری.»

😊 رفتم خونه دوستم، رایانه‌اش خراب شده بود. گفتم: «پاور رایانه‌ات سوخته.» گفت: «یعنی یکی دیگه بگیرم؟» گفتم: «پس نه، سوختگیش جدی نیست، پماد سوختگی بزن خوب می‌شه.»

😊 رفتم خونه، دیدم ماهی از تُنگ افتاده بیرون، داداشم گفت: «یعنی مرده؟» گفتم: «پس نه، دوگانه‌سوزش کردم، وقتی آب نیست با هوا کار می‌کنه.»

DOGHA

Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

استان کردستان، سنندج، عمارت مشیر دیوان

Managing Director: Nasrin Atyabi
Address: P.O. BOX 17775/385 Teh.Iran
Fax: +9821 33103466
Call Phone: +98 912 307 0328
Website: www.ketna.ir

اینترنتی: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۳۸
تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۳۸
تلفن: ۳۳۱۰۳۴۶۶ / ۳۳۱۰۳۴۶۶
تلفن: ۳۳۱۰۳۴۶۶ / ۳۳۱۰۳۴۶۶
تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۳۸

ماهنامه ویژه نابینایان و کم بینایان
مسابقت و مدیریت مسئول: انجمن نابینایان
ویراستار: سیده زهرا آتیبی
تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۳۸
تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۳۸