

بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

● شماره ۱۸۸

● شماره ثبت بین‌المللی ISSN 1725-3658

● شماره ۹۹

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه



یاران همیشگی، با ما بخوانید

- ۲ معدن کرامت و چشمه رضایت
- ۴ فضل تو از عقل برتر است
- ۶ سوره‌های مکی و مدنی
- ۸ زیور کلام
- ۱۰ کم‌فروشان
- ۱۰ حفظ رؤیایها
- ۱۱ شناخت ضد با ضد
- ۱۳ ادب اداری
- ۱۵ من رفتنی‌ام!
- ۱۸ پیش به سوی خواب خوب
- ۲۰ پدر تکنیک عصای سبک
- ۲۱ خانه‌های صخره‌ای کندوان
- ۲۳ درخشش گرم شبتاب
- ۲۵ نشانه‌های قند خون بالا
- ۲۸ جعفری
- ۲۹ کوتاه اما عملی!
- ۳۱ به گرمی تیر!

معدن کرامت و چشمه رضایت

ده روز آغازین ماه ذی‌القعدة، به احترام خواهر و برادری که کرامت، شاگرد مکتب آنان است؛ دهه کرامت نام گرفته. گرچه فضایل پسندیده اخلاقی همچون کرامت، مخصوص یک روز یا یک هفته از سال نیست اما این نامگذاری‌ها می‌تواند عاملی حرکت دهنده و مشوقی امیدوارکننده برای عموم مردم باشد تا دست‌کم در آن روز یا هفته یا دهه خاص، با قدری تأمل در موضوع مورد نظر، برای قرار گرفتن در راه رسیدن به آن صفت نیکوی اخلاقی تلاش کنند. دهه کرامت با نام زیبای فاطمه‌ای دیگر از خاندان عصمت آغاز می‌شود! این گوهر ارزنده گنج کاظمی که به رنج دوری از برادر و پشت و پناهِش مبتلا بود، برای رسیدن به رضای اهل بیت(ع)، خاک ایران را به قدم‌های پربرکتش معطر کرد.

گرچه تک‌تک اعضای خاندان وحی، معلم کرامت و بزرگواری هستند اما در عین حال همه الگوی رضایت و تسلیم در برابر خواست الهی و قضا و قدر و مشیت آفریدگار نیز محسوب می‌شوند. سومین علی از باغ امامت که به ترک شهر و دیار پیامبر(ص) و غربت راضی شد تا اسلام برپا و استوار بماند، در

سرزمین شیعه‌پرور ایران کرامت‌ها کرد و هنوز هم ملت ایران، ریزه‌خوار سفره کرم اوست! سفره‌ای که زیر قدم‌های مبارکش پهن شده اما هرگز جمع نشده و نخواهد شد.

واقعیت غیر قابل انکار اینکه تا چند ماه پیش، ما ایرانی‌ها و بلکه زائرانی از کشورهای مختلف با ورود به مشهد، در اقیانوس فیض‌الهی و دریای کرم‌رضوی غرق بودیم اما همچون ماهی، قدر این نعمت نمی‌دانستیم. اکنون که به درد و داغ جدایی از بهشت رضوان ثامن‌الحجج گرفتار شده‌ایم، انگشت حسرت به دندان گرفته و دست روی دست می‌زنیم که افسوس و صد افسوس! از معدن کرامت و تجلیگاه رضایت محروم مانده‌ایم.

خدایا! اگر قدر این گوهر یکدانه را ندانستیم و اگر در بهره‌مندی از دریای فیض خاندان رسالت قصور و تقصیری کردیم، بیش از این ما را به رنج فراق مبتلا مپسند که روضه رضوی، حج ما فقرا و کعبه آمال محبان اهل بیت (ع) است! بانوی کرامت و اسوه رضایت! دست ما را بگیرید و در پیشگاه الهی شفاعت‌مان کنید که چشم امید ما به دعای خیر شماست!

[[سپیدار]]

فضل تو از عقل برتر است
این بارگاه کیست که از عرش برتر است
وز نور گنبدش همه عالم منور است
بهر نگاهبانی کفشی مسافران
بر درگهش هزار چو خاقان و قیصر است
این بارگاه قافله سالار اولیا است
این خوابگاه نور دو چشم پیمبر است
این جای حضرتیست که از شرق تا به غرب
وز قاف تا به قاف جهان سایه گستر است
این روضه رضاست که فرزند کاظم است
سیراب نوگلی ز گلستان جعفر است
سرو سہی ز گلشن سلطان اولیا است
نوباوه صدیقہ زہرا و حیدر است
مرغ خرد بہ کاخ کمالش نمی پرد
بر کعبہ کی مجال عبور کبوتر است
تا همچو جان، زمین تن پاکش بہ بر گرفت

او را هزار فخر بر این چرخ اخضر است
بر اهل باطن آنچه ز اسرار ظاهر است
در گوشه ضمیر مصفاش مزمر است
بتوان شنید بوی محمد(ص) ز تربتش
مشتق بلی دلیل به معنای مصدر است
زوار بر حریم وی آهسته پا نهد
کز خیل قدسیان همه فرشی ز شهپر است
شاها ستایش تو به عقل و زبان من
کی می‌توان که فضل تو از عقل برتر است
اوصاف چون تو پادشهی از من گدا
صیقل زدن بر آینه مهر انور است
تو پادشاه دادگری این گدای زار
مغلوب دیو سرکش نفس ستمگر است
نااهل و سزای نوازش نیم ولی
نااهل و اهل، پیش کریمان برابر است

«خالد نقشبندی»

سوره‌های مکی و مدنی

قرآن کریم دارای ۱۱۴ سوره، ۶۲۳۶ آیه، ۳۰ جزء و ۱۲۰ حزب است. از ۱۱۴ سوره قرآن، ۸۶ سوره مکی و ۲۸ سوره مدنی هستند. ملاک تقسیم‌بندی سوره‌ها، زمان نزول است نه مکان. سوره‌های مکی در ۱۳ سال اول بعثت پیامبر (ص) بر آن حضرت نازل شدند و سوره‌های مدنی، از هجرت ایشان به مدینه تا رحلت آن حضرت نازل شدند.

محور سوره‌های مکی، مسائل اعتقادی است، شامل توحید، نبوت و معاد. این سوره‌ها غالباً آیاتی کوتاه و لحن کوبنده‌تری نسبت به سوره‌های مدنی دارند زیرا محیط مکه، محیط شرک و بت‌پرستی بود. بعد از هجرت به مدینه و تشکیل حکومت اسلامی، لازم بود احکام و قوانین برای مردم تشریح شود. به همین علت، سوره‌های مدنی بر احکام و قوانین متمرکز است. این سوره‌ها غالباً آیات بلندتر و لحن آرام‌تری نسبت به سوره‌های مکی دارند. لازم به ذکر است که قرآن بر حسب ترتیب نزول سوره‌ها تدوین نشده است و اکثر سوره‌های مدنی در ابتدای قرآن و اغلب سوره‌های مکی در انتهای قرآن چینش یافته‌اند.

فَوَاتِحُ سُورٍ منظور از فواتح سور، کلماتی است که سوره‌ها با آنها آغاز شده است. ۲۹ سوره با حروف مقطعه مانند الم، الر، ن، ص و ق شروع می‌شود. از این تعداد، ۲۶ سوره مکی و تنها ۳ سوره مدنی هستند. بنابراین، حروف مقطعه، یکی از مشخصات سوره‌های مکی است. در مورد حکمت این حروف، نظرات مختلفی بیان شده از جمله: رموزی هستند بین خداوند و پیامبر(ص) یا اینکه برای جلب توجه کفار و ساکت شدن آنها هنگام تلاوت قرآن از سوی پیامبر(ص) نازل شده‌اند. شاید هم این حروف بیانگر حقیقتی هستند که قرآن شامل همین حروف ساده است که ما به وسیله آنها صحبت می‌کنیم ولی هرگز نمی‌توانیم کلامی با این فصاحت و بلاغت مثل قرآن بیاوریم.

واژه «قُل» آغازگر پنج سوره از قرآن کریم است شامل: توحید، کافرون، فلق، ناس و جن. ۱۵ سوره قرآن با سوگند شروع شده‌اند مانند سوره‌های فجر، طارق، بروج. ده سوره با «ندا» و مخاطب قرار دادن آغاز شده‌اند. در پنج سوره، پیامبر(ص) مورد خطاب هستند شامل احزاب، طلاق، تحریم، مزمل و مدثر. در پنج سوره دیگر، خطاب خداوند به مردم است شامل: نساء، مائده، حج،

حجرات و ممتحنه.

«گردآوری، دکتر مریم گوهری»

زیور کلام

* می‌گویند هر وقت دلت برای کسی تنگ شد، نگاه کن! اگر نبود، صدایش کن! و اگر نشنید، دعایش کن!

* جاده موفقیت، صاف و مستقیم نیست! پیچی دارد به نام شکست! دوربرگردانی به نام سردرگمی، سرعت گیرهایی به نام افکار منفی و چراغ قرمزهایی به نام دشمنان! اما اگر لوازم یدکی به نام استقامت داشته باشید، به جایی می‌رسید که نامش موفقیت است. گاهی باید یک نقطه بگذارید و باز شروع کنید، باز بخندید، باز بجنگید، باز بیفتید و محکم‌تر باشید.

* لذت بردن از زندگی، هزینه‌ای ندارد به جز هزینه‌ای که باید برای ذهنت پردازی و نگاهت را عوض کنی.

* تفاوت انسان‌های شاد و غمگین، در دارایی‌هایشان نیست! افراد شاد به داشته‌هایشان می‌نگرند اما افراد غمگین به نداشته‌هایشان!

* مهم نیست ظاهر تان چگونه است! مهربانی می‌تواند شما را زیباترین فرد دنیا نشان دهد.

*** از اینکه مردم را از دست بدهی، نترس! از این بترس که برای راضی کردن همه، خودت را از دست بدهی!**

*** عزیزانم را نه در قلبم دوست می‌دارم نه در ذهنم چون ممکن است قلبم از حرکت بیفتد و ذهنم دچار فراموشی شود! آنها را با روحم دوست دارم چون روح نه فراموش می‌کند و نه از حرکت می‌افتد!**

*** گشاده دست و جاری باش و کمک کن مثل رود! با شفقت و مهربان باش مثل خورشید! اگر کسی اشتباه کرد، آن را بپوشان مثل شب! وقتی عصبانی شدی خاموش باش مثل مرگ! متواضع باش و کبر نداشته باش مثل خاک! بخشش و عفو داشته باش مثل دریا! اگر می‌خواهی دیگران خوب باشند، خودت خوب باش مثل آینه!**

*** زندگی کردن را از درخت بیاموزید! باید برای بعضی افراد ریشه بود تا امید به زندگی را به آنها بدهید! برای بعضی باید تنه بود تا تکیه‌گاه آنها باشید! برای بعضی باید شاخ و برگ بود تا عیب‌های آنها را بپوشانید! برای بعضی باید میوه بود تا طعم زندگی کردن را به آنها بیاموزید نه زنده ماندن را!**

«گردآوری، ایران پرنده»

کم فروشان

«وای بر کم فروشان! آنانکه وقتی برای خود پیمانہ می کنند، حق خود را به طور کامل می گیرند اما هنگامی که می خواهند برای دیگران پیمانہ یا وزن کنند، کم می گذارند.» (مطفین آیات ۱-۳)

وای بر آن کم فروشان که به میل می ستانند از کسان، پر کرده کیل چون که چیزی می کنند آنها به کیل کم دهند آنها به خلق از روی میل

حفظ رؤیایها

دکستر یاگر، بورس تحصیلی دانشگاه «یل» را ناتمام رها کرد زیرا می خواست آزادانه به یک تجارت مهم دست بزند. او کارش را از مشاوره تجاری شروع کرد و در ادامه به فروش اتومبیل پرداخت، همچنین به چند تجارت مخاطره آمیز دیگر دست زد اما چندان موفق نبود. بعدها در نوامبر سال ۱۹۶۵، دکستر و همسرش «بیردی» یک شبکه بازاریابی را ایجاد کردند. آنها عزم خود را جزم کردند و دست در دست یکدیگر یکی از موفق ترین و بزرگترین شبکه های تجاری جهان را راه اندازی کردند. آنها امروزه به بالاترین سطح پیشرفت در حوزه های بازاریابی شبکه ای

رسیده‌اند و هزاران نفر را یاری می‌کنند تا آنها نیز طعم موفقیت را بچشند. آن دو به رؤیای استقلال مالی خود جامه عمل پوشاندند و از دیگر سو، یاری‌رسان تمام کسانی شدند که می‌خواهند به استقلال مالی برسند. جمله مشهور دکستر: «نگذارید کسی رؤیاهایتان را برباید.»

اصل موفقیت دکستر شاخص‌های رهبری برای رسیدن به موفقیت را داشت. ممکن است با چالش‌های متعددی روبه‌رو شویم اما اگر بدانیم در نهایت می‌خواهیم به کجا برویم و برای رسیدن به رؤیاهای خود گام برداریم، بی‌شک شاهد پیروزی خواهیم بود. ممکن است مردم دارایی، پول، ملک و شغل را از شما بگیرند و شما هم ممکن است از صفر شروع کنید اما اگر به دیگران اجازه بدهید رؤیاهایتان را بربایند، بدون شک قافیه را می‌بازید.

«مرجان توکلی»

شناخت ضد با ضد

مرید به استاد گفت: «استاد، خداوند چرا درد و رنج را آفرید و مشکلات را سر راه بندگانش قرار داد؟» استاد سؤال او را با پرسشی پاسخ داد و گفت: «آیا سلامتی و آرامش، نعمت هستند؟»

مرید گفت: «آری استاد، نعمتند!» استاد ادامه داد: «چگونه این‌ها را نعمت می‌دانی؟» مرید کمی مکث کرد و گفت: «نمی‌دانم. شاید چون همه با وجود آنها خوشبخت هستند!» استاد گفت: «خیر زیرا خداوند همه چیز را بر ضد آن نمایان می‌کند.» مرید: «منظورتان را نفهمیدم.»

استاد در تفسیر سخنش گفت: «یعنی هر چیز در عالم، با ضد خودش نمایان می‌شود. به‌عنوان مثال، گرما را با سرما حس می‌کنیم و می‌شناسیم. نرمی را با سختی، زیبایی را با زشتی، پاکی را با آلودگی، سلامت را با درد. آیا اگر درد و رنج نبود، نعمتی به‌نام سلامتی وجود داشت؟» مرید گفت: «آری استاد، اکنون دانستم چه می‌گویید.» استاد در پایان گفت: «همه هستی، نعمت است و خداوند هرگز بدون دلیل چیزی را به‌وجود نمی‌آورد! او عاشق بندگان خود است.» تا خزان نباشد، قدر بهار را نخواهی دانست.

درد و غم را حق پی آن آفرید

تا بدین ضد، خوشدلی آید پدید

[[قاسم صابری]]

ادب اداری

آداب حضور در اداره، شامل موارد متعدد و متنوعی است که کارمندان و مدیران ادارات باید آنها را مراعات کنند.

✿ هنگامی که با مافوق خود قدم می‌زنید، عرف اجتماعی را رعایت کنید و در سمت چپ او قرار بگیرید.

✿ برای ورود به هر مکانی همیشه رئیس یا مافوق تقدم دارد.

✿ هنگام دریافت مدال یا جایزه یا کادو اعم از اداری یا غیراداری لبخند بر لب و گشاده‌رو باشید.

✿ در ذکر نام مافوق خود، به کار بردن کلمات «آقای، جناب

آقای، جناب سرهنگ، جناب استاد» ضروری است.

✿ تا زمانی که انسان هموعان خود را به چشم برادر و برابر و

زندگی را نوعی موهبت مقدس نبیند، زندگی خود و دیگران را

تباه کرده است. اگر در مؤسسه، اداره یا سازمانی کارمند یا

کارفرما هستید، از هوش، عقل، دانش و مهارت‌های خود استفاده

کنید تا هم بتوانید با دیگران همراهی و همکاری کنید و هم محیط

را برای خود خوشایند و رشد دهنده کنید. بنابراین، در عین

صمیمیت و شوخ طبعی، سنگینی و وقار خود را حفظ کنید! در این صورت است که جای شما در دل دیگران باز می‌شود.

✿ اگر در کار خود پیشرفت کرده و موقعیت و جایگاهی به دست آورده یا ثروتمند شده‌اید، خود را گم نکنید. شانس به شما لبخند زده پس از آن به درستی استفاده کنید چون آنچه برای شما می‌ماند، درایت و محبوبیت شما است.

✿ در محل کار، وقت شناسی را در وجود خود نهادینه کنید. حضور به موقع در محل کار و جلسه یا خروج به موقع از محل کار نشانگر نظم و جدیت شما است و باعث موفقیت بیشتر شما می‌شود.

✿ وقت‌کشی باعث ضرر فراوان برای انسان می‌شود زیرا عمر می‌گذرد که قیمت آن بی‌نهایت است. بنابراین، اولاً برای یک انسان خلاق و باهوش همیشه کار هست. ثانیاً اگر کار محوله به شما تمام شده، از وقت خود برای مطالعه و افزایش دانش و مهارت فردی استفاده کنید. پرسه زدن در این اتاق یا آن اتاق، جوک گفتن و جوک شنیدن، مطلوب و محبوب هیچ کس نیست.

✿ برای موفقیت و پیشرفت در پست‌های اداری، صبر و جدیت و خوش رفتاری را پیشه خود کنید.

✪ ضمن رعایت احترام مافوق و سلسله مراتب اداری، هرگز کرامت انسانی و عزت نفس خود را خدشه‌دار نکنید. انسان‌های جدی، با پشتکار، متین و مستقل، همیشه برنده‌تر از افراد وابسته و ضعیف‌النفس هستند.

✪ به جای ایراد گرفتن، چاره‌اندیشی کنید. برای این کار هنر گوش دادن و سعه‌صدر و آینده‌نگری مفید است.
[[خسرو امیر حسینی]]

من رفتنی‌ام!

پیشم آمد، حالش خیلی عجیب بود! فهمیدم با بقیه فرق می‌کند. گفت: «حاج آقا! یک سؤال دارم که جوابش خیلی برایم مهم است.» گفتم: «چشم! اگر جوابش را بدانم، خوشحال می‌شوم بتوانم کمک‌تان کنم.» گفت: «من رفتنی‌ام!» گفتم: «یعنی چی؟» گفت: «دارم می‌میرم.» گفتم: «دکتر دیگری، خارج از کشور؟» گفت: «نه! همه اتفاق نظر دارند. گفتند خارج هم کاری نمی‌شود کرد.» گفتم: «خدا کریم است. ان شاء... به شما سلامتی می‌دهد.» با تعجب نگاه کرد و گفت: «اگر من بمیرم، خدا کریم نیست؟» فهمیدم آدم فهمیده‌ای است و نمی‌شود گولش زد. گفتم: «راست

می‌گویی، حالا سؤال چیست؟»

گفت: «از وقتی فهمیدم که دارم می‌میرم، خیلی ناراحت شدم. از خانه بیرون نمی‌آمدم، کارم شده بود در اتاق ماندن و غصه خوردن تا اینکه یک روز به خود گفتم تا کی منتظر مرگ باشم؟ خلاصه یک روز صبح از خانه زدم بیرون. مثل همه شروع به کار کردم اما با مردم فرق داشتم؛ چون من قرار بود بروم و انگار این حال من را کسی نداشت! خیلی مهربان شده بودم، دیگر رفتارهای غلط مردم خیلی اذیت نمی‌کرد. با خود می‌گفتم بگذار دل‌شان خوش باشد که سر من کلاه گذاشته‌اند. من رفتنی‌ام و آنها انگار نه!»

وی افزود: «سرتان را درد نیاورم! من کار می‌کردم اما حرص نداشتیم. بین مردم بودم اما به آنها ظلم نمی‌کردم و دوست‌شان داشتم. ماشین عروس که می‌دیدم، از ته دل شاد می‌شدم و دعا می‌کردم. گدا که می‌دیدم، از ته دل غصه می‌خوردم و بدون هیچ حساب و کتابی کمک می‌کردم. مثل پیرمردها برای همه جوان‌ها آرزوی خوشبختی می‌کردم. این ماجرا مرا آدم خوبی کرد و مهربان شدم. حالا سؤال این است که من به خاطر مرگ، خوب

شدم؟ آیا خدا این خوب شدن را قبول می کند؟»
گفتم: «بله، آن طور که می دانم و به نظر من می رسد، آدم ها تا لحظه رفتن، خوب شدن شان برای خدا عزیز است.» آرام آرام خدا حافظی کرد. وقتی داشت می رفت، گفتم: «راستی نگفتی چقدر وقت داری؟» گفت: «معلوم نیست! بین یک روز تا چند هزار روز!» سریع در ذهنم چرتکه انداختم، دیدم من هم تقریباً همین قدر وقت دارم. با تعجب گفتم: «مگر بیماری ات چیست؟!» گفت: «بیمار نیستم!» با تعجب گفتم: «پس چی؟» گفت: «فهمیدم مردنی هستم. رفتم پیش چند دکتر و گفتم می توانید کاری کنید که نمیرم؟ گفتند: نه! گفتم: خارج چی؟ و باز گفتند: نه! خلاصه ما رفتنی هستیم، وقتش مگر فرقی دارد؟» خندید و رفت.
این داستان را برای کسانی که یادشان رفته «همه ما رفتنی هستیم» بخوانید! شاید آخرین نشانه برای تغییر باشد. برای اینکه زندگی مان همیشه همراه با معنویت باشد، باید فراموش نکنیم که ما موجوداتی روحانی هستیم و زمان کوتاهی را در بدن مادی سپری می کنیم.

«امیررضا آرمیون»

پیش به سوی خواب خوب

جای دیگری را امتحان کنید گاهی تغییر جهت دادن رختخواب، داروی بی خوابی است. ماهیت هنر چینی «فنگ شوی»، ردیف قرار دادن اشیای محیط زندگی‌تان با نیروهای طبیعی است که در محیط وجود دارند یعنی رختخواب شما، هیچ وقت نباید رو به در باشد یا در معرض نور قرار گیرد. آینه و وسایلی که لبه تیز دارند، نباید کنار رختخواب باشند.

مراقب داروهای شیمیایی باشید اگرچه گاهی آرامبخش‌های تجویز شده توسط پزشک مفید هستند اما باید با احتیاط مصرف شوند. اگر مجبور هستید از این داروها استفاده کنید، باید بدانید بسیاری از مسکن‌های شیمیایی، از عمیق شدن خواب جلوگیری می‌کنند و ممکن است پس از قطع مصرف آنها، تا مدتی دچار خواب‌های منقطع شوید.

مثل یک نوزاد بخوابید وقتی نوزادی در خانه داشته باشید، کمبود خواب مسئله مهمی می‌شود. برای داشتن خوابی منظم در برنامه روزانه‌تان، مثل نوزاد بخوابید یعنی خواب در دفعات مکرر

و با زمان‌های کوتاه. اگرچه ممکن است این خواب‌های کوتاه، ناراحت کننده باشند اما در بلندمدت به شما احساس آرامش می‌دهند.

مراقب روزتان باشید نگرش‌ها و فعالیت‌های روزانه بر خواب شب شما اثر می‌گذارد. سعی کنید کار روزانه‌تان را تا حد امکان کامل و منظم انجام دهید. هر فعالیتی را تا حد توان خوب انجام دهید تا شب بهتر بخوابید.

نقطه‌ای در مچ یکی از نقاط رهایی از فشار عصبی، روی خط مچ دست قرار دارد. می‌توانید برآمدگی کوچک و حساسی را در این محل احساس کنید. در حالی که نفستان را بیرون می‌دهید، با انگشت اشاره این نقطه را به سمت پایین فشار دهید و سپس وقتی نفس را به درون می‌دهید، فشار را قطع کنید. با این کار، آرامش بیشتری پیدا می‌کنید.

از وقت خود استفاده کنید با کمی صبر، احساس بهتری نسبت به خواب پیدا می‌کنید. مشکلات بلندمدت خواب، یک شبه حل نمی‌شوند. زمانی را برای پیدا کردن راه حل مشکل اختصاص

دهید. برای اندکی بهبودی تلاش کنید تا اینکه بهبودی بیشتری حاصل کنید. در این صورت راه درست را پیموده‌اید.

[[سپیده خلیلی]]

پدر تکنیک عصای سبک

ریچارد ادوین هوور، پدر تکنیک عصای سبک و بلند نابینایان است. وی در سال ۱۹۱۵ میلادی در پنسیلوانیای آمریکا به دنیا آمد. مدرک تخصص پزشکی خود را در سال ۱۹۵۰ گرفت. در سال ۱۹۵۹ با خانمی به نام لیدیا ازدواج کرد که حاصل این ازدواج، دو پسر بود. او ابتدا در سال ۱۹۳۶ به عنوان معلم ریاضی و فیزیک در مدرسه نابینایان مریلند مشغول به کار شد. این مدرسه به دلیل داشتن کشتی گیران زیاد، به عنوان قطب کشتی نابینایان محسوب می‌شد. ریچارد پس از مدتی، اولین رقابت‌های کشتی نابینایان را بین مدارس آمریکا پایه‌گذاری کرد که تا ۴۰ سال بعد هم این مسابقات ادامه داشت. او در اوایل ۱۹۶۲ به عنوان بینایی‌سنج مدرسه خود در مریلند انتخاب شد که این شغل، تأثیر زیادی بر افکار او برای کمک به آسیب‌دیدگان بینایی داشت.

هوور در سال ۱۹۷۳ به ریاست مدرسه مریلند رسید و در نهایت،

در سال ۱۹۸۶ از دنیا رفت. از ریچارد هورر به عنوان پدر تکنیک عصای سبک و بلند یاد می‌شود. او در ۲۹ سالگی به عنوان جراح ارتش به مرکز درمانی سربازان نابینا شده، اعزام شد. در آنجا ابتدا تکنیک موفقی برای عصازنی این سربازان مجروح اختراع کرد که جایگزین عصای چوبی کوتاه قبلی شد. عصای اختراعی او بلند، سبک و هم‌قد فرد بود. ریچارد تکنیک ضربه‌زدن بانوک عصا از یک طرف به طرف دیگر، در جلوی پای مخالف یا پای عقبی را ایجاد کرد تا نوعی تعادل و هارمونی در حرکت افراد نابینا به وجود آید. او تعدادی از پرسنل بیمارستان را انتخاب کرد و به آنها آموزش داد.

«ابراهیم کربلایی»

خانه‌های صخره‌ای کندوان

برای رسیدن به روستای صخره‌ای کندوان، بعد از گذشتن از استان زنجان و دیدن مناظر و کوه‌های رنگی و نگاهی از دور به گنبد سلطانیه، به طرف تبریز می‌رویم. روستای کندوان از توابع شهر اسکو است. از طریق جاده کمربندی تبریز-اسکو به طرف روستایی می‌رویم که زبانزد عام و خاص است. کندوان به دلیل

شکل خانه‌های آن که مانند کندوی عسل در دل کوه کنده شده‌اند، معروف است. معماری بومی روستای کندوان، معماری صخره‌ای است. این روستا به سبب ویژگی معماری صخره‌ای و بافت مخصوص آن، در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده است.

کندوان یکی از سه روستای صخره‌ای جهان است. معماری روستای کندوان و جاری بودن زندگی مردم در قالب بافت قدیمی آن، یک استثنا در دنیا به حساب می‌آید زیرا دو روستای دیگر صخره‌ای در «کاپادوکیه ترکیه» و «داکوتای آمریکا» گرچه دارای معماری صخره‌ای هستند اما کسی در آنها زندگی نمی‌کند. در حقیقت، آنچه به کندوان هویت باستانی و تاریخی داده است، وجود ۱۱۷ خانواده و منزل مسکونی درون توده‌های مخروطی و هر می شکل صخره‌ها است.

در تاریخ این‌گونه نقل شده نخستین کسانی که به کندوان پا گذاشتند، ساکنان روستایی به نام «حیله‌ور» واقع در دو کیلومتری غرب کندوان، بوده‌اند. آنان در قرن هفتم هجری برای در امان ماندن از حمله مغول‌ها به دشتی در مقابل کندوان فعلی مهاجرت

کردند و در طول زمان، صخره‌ها را حفاری کردند و پناهگاهی امن ساختند.

در نگاه اول به روستای کندوان، یک دسته مخروط‌های نوک‌تیز دیده می‌شود که در سطوح غیر منظم آنها سوراخ‌هایی وجود دارد. این مخروط‌ها، در کنار هم به‌طور متراکم یا جدا جدا ناگهان از دامن کوهی بلند سر بر آورده و در سرایشی تند کوه به صورت پله پله بالا رفته‌اند. بنای خانه‌های کندوان که از نوع معماری صخره‌ای است، به قرن هفتم هجری و در بعضی موارد حتی به دوره‌های قبل از اسلام نیز برمی‌گردد. این روستا نمونه‌ای از ابتدایی‌ترین نوع زندگی بشر و همزیستی با طبیعت محسوب می‌شود.

زیبایی‌های این روستا همراه با صبحانه‌ای شامل عسل و سرشیر محلی و غذاهای محلی و کباب کوبیده‌ای که با گوشت تازه پخته می‌شود، همیشه در ذهن مسافران خواهد ماند.

«سوگل رام»

درخشش کرم شب‌تاب

کرم شب‌تاب ماده، به یکی از شگفت‌انگیزترین سیستم‌های روشنایی

در جهان مجهز شده است. این کرم مانند سوسک بدون بالی است که در حوالی شب بیرون می‌خزد و حشرات کوچک را می‌خورد؛ اما بر روی قسمت کوتاه‌تر شکمش یک فانوس دارد که از آن برای خبر دادن به جفت بالدار خود برای پرواز استفاده می‌کند. این فانوس، یک لایه شفاف از پوست شبیه عدسی یک لامپ دارد. در پشت آن یک لایه روغنی از بافت‌هایی وجود دارد که به وسیله عملی شیمیایی نور تولید می‌کند و لایه دومی مانند یک وسیله انعکاس نور عمل می‌کند. در بدن این کرم، دو نوع مایع وجود دارد که وقتی با اکسیژن هوا ترکیب شود، نور تولید می‌کند که در اصطلاح به آن «نور سرد» می‌گویند. کرم شب‌تاب قادر است این نور روشن فوق‌العاده را کنترل کند و از آن فقط در مواقع معین برای جلب کرم نر استفاده کند.

در حقیقت، این نور یک علامت است و کرم شب‌تاب نر با چشمان درشت خود می‌تواند آن را ببیند. کرم شب‌تاب به ذخیره فراوانی از آب و اکسیژن نیاز دارد تا به فعالیت‌های شیمیایی برای تولید نور ادامه دهد و تخم‌های این حشره هم دارای این نور هستند. کرم‌های شب‌تاب در حدود ۱/۲۷ سانتیمتر طول دارند و بیشتر در

اروپا دیده می‌شوند.

گروهی از سوسک‌ها را که دارای این سیستم نورانی هستند، پرندگان نورانی می‌نامند. در بین این‌گونه از سوسک‌ها، هم نر و هم ماده بال دارند و از فانوس‌ها برای خبر دادن به همدیگر استفاده می‌کنند. به علاوه، این نور برای اخطار به پرندگان شب هم به کار می‌رود. پرندگان شب با این نور از کنار گرم‌ها رد می‌شوند و کاری به آنها ندارند چون طعم آنها برای‌شان خوشمزه نیست. معروف‌ترین نوع این گرم‌ها کوکوجوس آمریکایی است که بسیار بزرگ و درخشان است. برخی بانوان در بعضی از نقاط دنیا گرم‌های شتاب را به علت درخشش زیاد به‌عنوان جواهر روی لباس‌هایشان می‌چسبانند.

[[محمد شمس]]

نشانه‌های قند خون بالا

اگر با تکرر ادرار مواجه هستید، بدون اینکه در میزان مایعات مصرفی خود افزایشی داده باشید؛ بررسی سطح قند خون شما امری ضروری است. قند خون، سوخت مورد نیاز سلول‌های بدن را تأمین می‌کند و ما را پر انرژی نگه می‌دارد. با این وجود، قند بیش

از حد می‌تواند موجب خستگی و افزایش خطر ابتلا به بیماری دیابت شود. در بیشتر مواقع، کنترل سطح قند خون به مواد خوراکی مصرف شده شما بستگی دارد. مصرف مواد غذایی سرشار از کربوهیدرات و شیرین می‌تواند قند خون را بیش از اندازه افزایش دهد.

خوشبختانه بدن برای تعدیل این شرایط، انسولین تولید می‌کند که به کنترل قند خون کمک می‌کند اما گاهی اوقات بدن قادر به تولید انسولین کافی برای کاهش قند خون نیست. زمانی که این اتفاق رخ می‌دهد، سطح قند خون همواره بالا باقی می‌ماند. این شرایط، خطر ابتلا به بیماری قلبی، نارسایی کلیوی، از دست دادن بینایی و مشکلات دیگر سلامت را افزایش می‌دهد. افزایش قند خون با علایمی از این قبیل همراه است که توجه به آنها می‌تواند از خطرناک شدن وضعیت بدن پیشگیری کند.

تکرر ادرار زمانی که قند خون وارد کلیه‌ها می‌شود، آب بیشتری توسط کلیه‌ها جذب می‌شود که این شرایط، تکرر ادرار را به همراه دارد. اگر با تکرر ادرار مواجه هستید، بررسی قند خون خود را در اولویت قرار دهید.

احساس خستگی مداوم اگرچه قند خون، انرژی مورد نیاز ما را تأمین می‌کند اما میزان بیش از اندازه آن می‌تواند شرایطی کاملاً متضاد را شکل دهد و با احساس خستگی مداوم مواجه شوید. هنگامی که قند خون بالا است، گلوکز فراوانی هدر می‌رود و نتیجه این شرایط، چیزی جز احساس خستگی نیست. تکرار ادرار نیز شرایط را وخیم‌تر می‌کند زیرا موجب کم آبی بدن می‌شود و همان‌گونه که می‌دانید، کم آبی بدن یکی از دلایل احساس خستگی محسوب می‌شود.

افزایش تشنگی زمانی که کلیه‌ها نمی‌توانند گلوکز را پالایش کنند، بدن با کم آبی مواجه می‌شود. این شرایط نه تنها احساس تشنگی را افزایش می‌دهد بلکه موجب افت عملکرد اندام‌های مختلف نیز می‌شود. هنگامی که به‌طور مکرر دفع ادرار انجام می‌دهید، بدن آب را از دست می‌دهد و تشنگی بر شما غلبه می‌کند. این امر موجب چرخه‌ای باطل می‌شود زیرا هرچه بیشتر آب بنوشید، نیاز به دفع ادرار نیز بیشتر خواهد شد.

تاری دید میزان بالای قند در بدن موجب تورم عدسی چشم‌ها

می‌شود که این شرایط، تاری دید را به همراه دارد. زمانی که قند خون کاهش یابد، بینایی شما نیز به حالت عادی باز می‌گردد. به این نکته توجه داشته باشید که اگر قند بالا حالت مزمن به خود بگیرد، می‌تواند آسیب دائمی به قدرت بینایی شما وارد کند.

[[پیام تجربه]]

جعفری

این سبزی دارای ویتامین‌های آ، ث و املاحی نظیر کلسیم، پتاسیم و فسفر است. خوردن جعفری در درمان بیماری‌های جلدی، کبدی، یرقان، تنگی نفس، سنگ کلیه، نفخ و اختلالات دستگاه گوارش اثر درمانی دارد. جعفری التیام دهنده زخم‌ها، مسکن درد پهلو و بادشکن است و پیچش شکم، زگیل، ضعف چشم، شب‌کوری، چسبندگی روده‌ها و معده را نیز برطرف می‌کند. جعفری به علت داشتن ماده معدنی پتاسیم، خون را از مواد زایدی مانند اوره و چربی اضافه پاک می‌کند. این سبزی برای کودکان بهترین مکمل غذایی است زیرا به دلیل داشتن کلسیم و فسفر، نقش بسیار مهمی در تقویت عمومی بدن و رشد و نمو آنها دارد.

مصرف جعفری به دلیل داشتن ویتامین‌های آ و ث از مبتلا شدن به سرماخوردگی جلوگیری می‌کند. مصرف این سبزی برای اشخاصی که به ناراحتی‌های دیابت، آنژین قلبی، گواتر، نقرس، باد مفاصل، اوره، فشارخون، بدبویی دهان، زخم‌های واریسی، انسداد مجاری شیر، چسبندگی پلاکت‌های خون، کم‌خونی، آسم، انگل روده، دل‌درد، آب مروارید، ناراحتی‌های کلیه، طحال و دستگاه تنفسی مفید است.

مضرات زیاده‌روی در مصرف جعفری برای خانم‌های باردار و مبتلایان به حصه و ناراحتی اعصاب مجاز نیست.

«کاظم کیانی»

کوتاه اما عملی!

اتوی لباس پشمی برای بهتر اتو کردن لباس پشمی خشک، آن را به مدت ۱۵ دقیقه در فریزر قرار دهید.

خوشبو کردن هوای خانه با سبزی‌های معطر دارچین و میخک را با هم بجوشانید تا فضای خانه خوشبو شود. همچنین مقداری سبزی‌های معطر و گل‌سرخ خشک را در یک ظرف سفالی یا بلوری بریزید تا هوای اتاق معطر بماند.

شستن سطل زباله بعد از اینکه سطل زباله را خالی کردید، برای جلوگیری از تجمع میکروب‌ها، از پودرهای حاوی مواد ضد عفونی برای شستن سطل زباله استفاده کنید.

شادابی محیط خانه با کولر با ریختن یک اسانس خوشبو در آب کولر، محیط منزل را خنک و شاداب کنید.

بوی پیاز و سیر برای رفع بوی پیاز و سیر از دست‌ها، آنها را قبل از دست‌زدن به پیاز و سیر، با سرکه آغشته کنید تا مانع بو گرفتن دست‌ها شود.

رفع بوی بد آشپزخانه مقداری سرکه را در آب بریزید و بجوشانید تا بوی بد آشپزخانه از بین برود.

سفید شدن جوراب برای سفیدی کامل جوراب‌ها مقداری آب را با نصف لیموترش روی جوراب بریزید و با آن بجوشانید.

پاک کردن لباس‌ها برای اطمینان از پاک شدن لباس‌ها، از سرکه همراه پودر رختشویی استفاده کنید. برای جلوگیری از کف کردن پودر در ماشین لباسشویی، مقداری نمک به پودر آن اضافه کنید.

پاک کردن یقه لباس برای پاک کردن یقه لباس، از شامپوی سر، جوش شیرین و محلول سرکه استفاده کنید.

اثر برگ ترشک اگر برگ ترشک را به ظروف فلزی و نقره‌ای بمالید، آنها را به خوبی پاک و براق می‌کند. اگر چند ریزه برگ ترشک را در شیشه‌ای که روغن در آن بوده بیندازید و کمی آب به آن اضافه کنید و تکان دهید و بعد بشوید، روغن را به خوبی از شیشه پاک می‌کند.

تمیز کردن لامپ اگر لامپ چراغ برق کثیف است و قصد پاک کردن آن را دارید، یک پوست پیاز به آن بمالید.

«فرح کلالی مقدم»

به گرمی تیر!

☺ مردی برای شکار به جنگل رفت. پس از ساعتی، ناگهان در مقابل خود شیر قوی هیکلی را دید. از ترس فوراً زانو زد و چشم‌های خود را بست. بعد از یکی دو دقیقه که از حمله شیر خبری نشد، آهسته چشم‌هایش را باز کرد و دید شیر هم مثل او زانو زده و دست‌هایش را جلوی خودش گرفته. آهسته زیر لب

گفت: «خدا را شکر، مثل اینکه او هم از من ترسیده!» شیر که حرف او را شنیده بود، سرش را بلند کرد و گفت: «نخیر، از تو ترسیده‌ام! دارم دعای قبل از غذایم را می‌خوانم.»

☺ معلم جغرافی پس از اینکه مدتی در باره زمین و مواد موجود در زیر زمین صحبت کرد، از یکی از شاگردان پرسید: «منصور، بگو بینم در زیر زمین چه چیزهایی وجود دارد؟» شاگرد که پدرش از محترکرها بود، گفت: «سیب‌زمینی و پیاز و مقداری میوه برای شب عید!»

☺ پزشک به جمشیدخان که مرد بسیار چاقی بود، رژیم غذایی بسیار سختی داد و گفت: «شما هر روز باید به اندازه یک کف دست نان، دو عدد هویج و یک گاهو بدون سکنجبین بخورید.» روزی یکی از دوستان به منزل جمشیدخان رفت و دید او مشغول خوردن یک دیس بزرگ چلوخورش چرب و مقوی است. به او گفت: «پس رژیمت چطور شد؟ مگر دیگر رژیم غذایی نداری؟» جمشیدخان جواب داد: «چرا، غذای رژیمم را یک ساعت قبل خوردم و حالا دارم ناهارم را می‌خورم.»

☺ دکتر: «شما خوشبختانه هیچ مشکل جسمی ندارید. فقط روح‌تان کسل شده است. تنها علاج‌تان این است که خوشحال باشید! موقع کار آواز بخوانید، بخندید، شوخی کنید و سوت بزنید!» بیمار: «نمی‌توانم آقای دکتر!» دکتر: «باید بتوانید، کار نشد ندارد!» بیمار: «نمی‌توانم آقای دکتر چون من کارمند اداره متوفیات هستم.»

☺ اولی: «تا حالا فکر کرده‌ای که اگر در آمد را کفلر را داشتی، چه می‌کردی؟» دومی: «نه، ولی تا حالا چند بار فکر کرده‌ام که اگر را کفلر در آمد مرا داشت، چه خاکی به سر می‌کرد؟!»

☺ چند کودک، نزدیک لانه مورچه‌ها نشسته بودند و با هم صحبت می‌کردند. یکی از آنها مورچه‌ها را نشان داد و گفت: «این مورچه‌ها هم عجب جانورهای سخت‌جانی هستند! دائم کار می‌کنند، نه تفریح دارند و نه استراحت!» کودک دومی گفت: «نه، این‌طورها هم نیست! من هفته پیش با بابام رفته بودم دماوند! دیدم یک دسته از مورچه‌ها آمده بودند لب چشمه، برای پیک نیک!»

BOSHRA

Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly

Registration No. 1383

از جاذبه‌های گردشگری در تابستان

استان فارس، شهرستان مرودشت، کامفیروز، بهشت گمشده (تنگ بستانک)

Managing Director: Nasrin Atyas
Address: P.O. BOX 17775/338 Tehran
Fax: +9821 33102466
Cell Phone: +98 912 307 0824
Website: www.kamra.ir

انتدوگرانی بود: چاپ ونگ چاپ ایرانشوم
چاپ ایران: تهران، خیابان ایران، خیابان مهدوی پور، پتاک ۳۸
تلفن: ۳۳۱۰۲۴۶۶ / ۳۳۱۰۲۴۶۶
تلفنکلی: ۳۳۱۰۲۴۶۶ / ۳۳۱۰۲۴۶۶
ایران: تهران، ولید کانی

ماهانده ویژه ناسنینان و کم بینان
صاحب انوار و مدیر مسئول: نسرین ایتاس
ویراستار: سیده زهرا آتاس
انور قلی: رفیع رفیعی - حسین یوسفیان فرزند گدای
تلفن: ایران - تهران مهدوی پور ۳۳۱۰۲۴۶۶