

# بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

• شماره ۱۷۹

• مهر ۹۸

ISSN 1735-3658 شماره ثبت بین المللی

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه



## با مهر در مهر بخوانید

- ۲..... به سپیدی دل‌های پاک
- ۳..... اعجاز قرآن
- ۶..... گوهرهای سخن
- ۷..... بازی بومرنگ‌ها
- ۸..... مردان خدا
- ۱۰..... تعالیم خردمندان
- ۱۱..... خواب‌های خوب ببینید!
- ۱۳..... قوی‌تر از ترس
- ۱۴..... توصیه‌های سفری لقمان
- ۱۶..... در خانه دشمن مزن
- ۱۷..... معامله با خدا
- ۱۸..... پرزهای چشایی
- ۱۹..... تاریخچه عصای سپید
- ۲۱..... روستای لزور
- ۲۳..... ناگفته‌های قارچ
- ۲۴..... بخور، نخورهای شامگاهی
- ۲۶..... آنفلوآنزا و حمله قلبی
- ۲۸..... ذرت بوداده مصرف کنید!
- ۲۸..... سماق
- ۳۰..... جنگ با لکه‌ها
- ۳۲..... به دنیا بخندید!

## **به سپیدی دل‌های پاک**

مدتهاست که نابینایان برای حرکت و تردد از عصایی به‌رنگ سپید استفاده می‌کنند. با اینکه بسیاری از نابینایان، قادر به دیدن عصای خود نیستند اما این تکیه‌گاه قابل حمل، یک نشانه و نماد برای افراد بینا است تا بدانند صاحب این عصا، شهروندی محترم همانند سایر شهروندان است و باید از حقوقی برابر با دیگران بهره‌مند گردد. حرکت این عصا در کوچه و خیابان به مردم جامعه می‌گوید که فرد نابینا با دلی پاک به سپیدی عصایش، خود را در کنار شما و عضوی از اجتماع می‌داند و هیچ توقعی از هیچ‌کس ندارد مگر برخورداری از حقوق برابر و البته احترام و تکریم.

صرف نظر از اینکه همه شهروندان با دیدن عصای سپید نابینایان، به حقوق آنان احترام می‌گذارند یا خیر، مسئولیت سنگین استفاده کنندگان از این عصا غیر قابل انکار یا اغماض است. حضور عصای سپید در جامعه، نشانگر حضور یک نابینا یا کم‌بینا است. مردم جامعه به‌صورتی ناخودآگاه، آن فرد را نماینده گروه مذکور تلقی می‌کنند و سخنان، رفتار و نحوه برخورد او را به سایر

**نابینایان تعمیم می‌دهند.**

**هر عزیز نابینا هنگامی که با حرکت دادن عصای سپیدش در جامعه ظاهر می‌شود، باید در باره چگونگی برخورد با مردمی که قصد کمک کردن به او را دارند، هوشیار باشد تا تصویر واقعی از نابینا را در ذهن افراد باقی بگذارد زیرا ممکن است فرد بینایی که امروز با او مواجه می‌شود، تا کنون از نزدیک هیچ ارتباطی با یک نابینا نداشته و برداشت او از این‌گونه افراد دقیقاً همان چیزی بشود که از مواجهه با او دریافت می‌کند.**

**اگر خدای نخواستہ اولین تصویر ذهنی یک فرد بینا از نابینایان، افرادی تندخو، عصبانی، متوقع و غیر اجتماعی باشد، به سادگی و در کوتاه‌مدت این تصویر تغییر نمی‌کند حتی اگر چندین نابینا با اخلاقی خوب و مطابق با عرف اجتماعی را ملاقات کند. امیدواریم سازگاری با اجتماع، درس امسال ما از روز عصای سپید باشد!**

**[[سپیدار]]**

## **اعجاز قرآن**

**معنای معجزه ریشه لغوی کلمه معجزه، «اعجاز» است. واژه اعجاز به چند معنی آمده است: احساس عجز و ناتوانی در**

دیگری، ایجاد عجز و درماندگی در طرف مقابل اما در اصطلاح، معنی اعجاز عبارت از این است: کسی که مقامی را از ناحیه خداوند برای خود ادعا می‌کند، باید به‌عنوان گواه بر صدق گفتارش عملی را انجام دهد که به‌ظاهر بر خلاف قوانین خلقت و خارج از مسیر عادی و طبیعی باشد و دیگران از انجام دادن آن عمل عاجز و ناتوان باشند. این چنین عمل خارق‌العاده‌ای را «معجزه» و انجام دادن آن عمل را «اعجاز» می‌نامند.

**شرایط معجزه** عمل خارق‌العاده را در صورتی معجزه می‌نامند که این شرایط را دارا باشد:

۱. مقامی که این شخص ادعا می‌کند، باید از نظر عقل برای بشر امکان‌پذیر باشد، برای مثال، اگر کسی ادعای خدایی کند، محال است که در ادعای خود صادق باشد، زیرا دلایل روشن و استوار عقلی، دروغ‌وی را در این ادعا ثابت و آشکار می‌سازد.

۲. مقامی که این شخص ادعا می‌کند، باید از نظر شرع نیز قابل قبول باشد. برای مثال، اگر کسی بعد از پیامبر خاتم(ص) ادعای نبوت کند، قطعاً دروغگو است، زیرا بعد از پیامبر اسلام(ص)، دیگر پیامبری مبعوث نشده است.

۳. اگر کسی منصبی را از ناحیه خداوند ادعا کند و سپس عملی انجام دهد که دیگران از انجام دادن آن عمل عاجز باشند، در صورتی که این عمل دلیل بر دروغ وی بشود، معجزه نامیده نمی‌شود. برای مثال، «مسيلمه کذاب» که ادعای نبوت می‌کرد، به عنوان اعجاز، آب دهان خود را به چاه کم‌آبی انداخت تا آب آن بیشتر شود ولی آب چاه به‌طور کلی خشک شد یعنی بر خلاف ادعای او اتفاق افتاد، بنابراین، کارش معجزه نبود.

۴. معجزه نباید به هیچ‌یک از علوم و فنون یا تردستی متکی یا قابل تعلیم و تعلّم باشد. اگر کسی عملی انجام دهد که به یکی از علوم و فنون متکی باشد، چنین عملی را نمی‌توان معجزه نامید، گرچه دیگران از انجام آن عاجز باشند. بنابراین، اعمال خارق‌العاده‌ای که از جادوگران، شعبده‌بازان و کسانی که به برخی اسرار و رموز دقیق علمی یا هنری و صنعتی آشنایی دارند سر می‌زنند، معجزه نیست. این‌گونه اعمال، متکی به یک سلسله قواعد است که هر کس آنها را فرا گیرد، به چنین نتایج حتمی و آثار فیزیکی دست خواهد یافت.

«دکتر مریم گوهری»

## گوهرهای سخن

\* هرگز ناامید نشوید! معجزه‌ها هر روز رخ می‌دهد، شاید فردا روز تو باشد.

\* زندگی به‌خودی خود ساده است، ما اصرار عجیبی داریم آن را پیچیده کنیم.

\* منصفانه‌تر این است که هر کس فقط تاوان نادانی خودش را پس بدهد.

\* همیشه خنده دلیل شادمانی نیست، کافی است از زندگی بریده باشی، آن وقت به دردهایت هم می‌خندی!

\* چه حس زیبایی است که بفهمی یک فرد خودخواه، تو را از خودش هم بیشتر می‌خواهد.

\* باور به توانستن، اولین قدم موفقیت است.

\* یادمان باشد احساس‌مان را خرج بی‌احساسی‌های کسی نکنیم که سرانجامش ورشکستگی است.

\* سرنوشت ما را تصمیم‌های ما تعیین می‌کند.

\* پای یک علف هرز هر قدر هم که آب و کود بریزی، برایت میوه

نمی‌دهد، دقت کن برای چه کسی و چه چیزی وقت می‌گذاری!  
\* افراد مهربان، احمق نیستند! فقط فکر می‌کنند همه در سینه‌شان  
قلب دارند.

\* فراموش نکنیم که اگر دلی را بردیم، شکستیم، گذشتیم و رفتیم،  
روزگار حافظه خوبی دارد و هرگز فراموش نمی‌کند!  
\* مرد بزرگ بر خودش سخت می‌گیرد و مرد کوچک بر دیگران!  
\* سیاه‌بختی انسان از روزی شروع نشد که اشتباه کرد بلکه از  
روزی شروع شد که پی به اشتباه خود برد و به آن اعتراف نکرد.  
«گردآوری، ایران پرنده»

## بازی بومرنگ‌ها

زنی شوهر خود را که بسیار دوست می‌داشت، از دست داد و در  
دریایی از ماتم و اندوه غرق شد. او چند ماه حتی لبخند زدن را  
از یاد برده بود. روزی به‌طور اتفاقی از پنجره به بیرون نگاه  
می‌کرد که دو کودک فقیر را در خیابان دید. آن کودکان پابره‌نه  
بودند و لباس‌های پاره‌ای بر تن داشتند.

زن از خانه مجلل خود بیرون آمد و از آنها پرسید: «پدر و مادر  
شما کجا هستند؟» بچه‌ها گفتند: «ما یتیم هستیم.» زن پرسید: «پس



چه کسی از شما مراقبت می کند؟» آنها گفتند: «همسایه ها گاهی به ما غذا می دهند و تا کنون بدین ترتیب زنده مانده ایم.»

زن با دیدن وضعیت آن کودکان، اندوه خود را فراموش کرد. او کودکان را به فروشگاه بزرگی برد و به آنها گفت: «هرچه دوست دارید، بردارید.» بچه ها نمی توانستند این همه لطف و مهربانی را باور کنند. آنها هرچه نیاز داشتند برداشتند و از شادی سر از پا نمی شناختند. با دیدن این حالت، اندکی از شادی آنها به قلب زن راه یافت و او برای نخستین بار در چند ماه گذشته، لبخندی بر لبانش نشست. این نتیجه شاد کردن کودکان نیازمند بود. شاد کنید تا شاد کنم شما را، یاری دهید تا یاری دهم شما را، محبت کنید تا محبت کنم شما را، ببخشید تا بر شما ببخشم.

این جهان کوه است و فعل ما ندا

سوی ما آید نداها را صدا

[[صابر قاسمی]]

مردان خدا

مردان خدا پرده پندار دریدند

یعنی همه جا غیر خدا هیچ ندیدند

هر دست که دادند از آن دست گرفتند  
هر نکته که گفتند همان نکته شنیدند  
یک طایفه را بهر مکافات سرشتند  
یک سلسله را بهر ملاقات گزیدند  
یک فرقه به عشرت در کاشانه گشادند  
یک زمره به حسرت سر انگشت گزیدند  
جمعی به در پیر خرابات خرابند  
قومی به بر شیخ مناجات مریدند  
یک جمع نکوشیده رسیدند به مقصد  
یک قوم دویدند و به مقصد نرسیدند  
فریاد که در رهگذر آدم خاکی  
بس دانه فشاندند و بسی دام تنیدند  
همت طلب از باطن پیران سحر خیز  
زیرا که یکی را ز دو عالم طلبیدند  
زنهار مزین دست به دامان گروهی  
کز حق بیریدند و به باطل گرویدند  
چون خلق در آیند به بازار حقیقت

ترسم نفروشد متاعی که خریدند  
کوتاه نظر غافل از آن سرو بلند است  
کاین جامه به اندازه هر کس نبریدند  
مرغان نظرباز سبک سیر، فروغی  
از دامگه خاک بر افلاک پریدند

«فروغی بسطامی»

### تعالیم خردمندانه

پادشاهی بود که می خواست کلیه تعالیم خردمندانه روزگار خود را گردآوری کند. او تمام علمای کشور را فرا خواند و به آنها دستور داد تا در اسرع وقت، این کار را انجام داده و حاصل کار را در قالب یک کتاب به وی ارائه دهند. آنها نیز تحقیق خود را شروع کردند و بعد از یک سال با در دست داشتن کتاب قطوری تحت عنوان «تعالیم خردمندانه» نزد پادشاه بازگشتند. پادشاه از این کار خشنود شد اما از آنها خواست تا کتاب را فشرده تر و موجزتر کنند.

دانشمندان بعد از مدتی، در حالی که حجم کتاب را به یک فصل رسانده بودند، نزد پادشاه بازگشتند اما باز هم پادشاه گفت که

کتاب را فشرده‌تر کنند. سرانجام حاصل کار، یک جمله شد. وقتی پادشاه آن یک جمله را خواند، بسیار خوشحال شد و گفت: «این، خردمندانه‌ترین تعلیم روزگار است.» آن یک جمله ساده این بود: «بهای هر چیزی را باید پردازی.»

اصل موفقیت حقیقت این‌گونه است: بهای هر چیزی را باید پرداخت. اگر خواهان موفقیت هستی، لازم است روی زمان، تلاش و پول سرمایه‌گذاری کنی. اگر می‌خواهید کارمندان به‌خوبی برای شما کار کنند، باید دستمزدشان را بالا ببرید. در این صورت، آنها پا به پای شما پیش می‌آیند. برای به‌دست آوردن هر چیزی باید همواره بهای آن را پردازید.

ضرب‌المثلی معروف می‌گوید: «اگر می‌خواهید، میمون شکار کنید، باید نارگیل کافی بخرید.» بر اساس قانون عمل و عکس‌العمل، هر اندازه تلاش کنی، پاداش می‌گیری یا مجازات می‌شوی.

«مرجان توکلی»

**خواب‌های خوب ببینید!**

دعای خواب دعا کردن و احساس معنویتی که با دعا به انسان

دست می‌دهد، فواید روانی بسیار زیادی دارد. محلی به‌نام «مکان خدا» در مغز هر انسانی وجود دارد. دسترسی به این محل، عروج معنوی و آرامش ذهنی به‌همراه می‌آورد. کسانی که از ته دل دعا می‌کنند، هرگز کمبود خواب را احساس نمی‌کنند.

**درخت عناب وحشی** در طب چینی از گیاهان مختلفی برای درمان بی‌خوابی استفاده می‌شود، مانند عناب وحشی، کنار و مانند آنها. ممکن است پزشکان چنین دارویی را هرگز تجویز نکنند زیرا آنها معمولاً علایم ساده بی‌خوابی را نادیده می‌گیرند و به‌دنبال عوامل مهم‌تر می‌گردند. اگر از بی‌خوابی مزمن رنج می‌برید، مصرف این گیاهان به شما کمک می‌کند.

**در ملحفه خود احساس تازگی کنید** چه چیزی باعث می‌شود که وقتی زیر پارچه کتان نو و تازه دراز می‌کشید، خواب‌تان بگیرد؟ این خواب چه به‌دلیل احساس فیزیکی تازگی و تمیز بودن ملحفه باشد و چه به دلیل نزدیک شدن شب، ارزش امتحان کردن را دارد. از ملحفه‌های شسته شده و تمیز استفاده کنید.

**بدوید و بیرون بروید** آیا تا به حال متوجه شده‌اید که پس از

**قرار گرفتن در هوای پاک کوهستان یا هوای تازه کنار دریا یا در فضاهای باز، چقدر احساس آرامش می‌کنید؟ در این حالت، نه تنها احساس می‌کنید که روز خوبی را گذرانده‌اید، بلکه شب هم راحت‌تر می‌خوابید. مدتی را بیرون از خانه سپری کنید تا در خانه راحت‌تر بخوابید.**

**«سپیده خلیلی»**

## **قوی‌تر از ترس**

**نیمه شب، یکی از روستاییان دهکده از عیادت یکی از اهالی دهکده مجاور که چند فرسنگ دورتر از روستای او بود، به خانه‌اش باز می‌گشت. او مجبور بود برای رسیدن به خانه‌اش، از جاده بسیار تاریکی عبور کند که به داشتن مارهای خطرناک و زهر آگین مشهور بود. مرد وحشت‌زده، با هر گامی که به جلو برمی‌داشت، در این فکر بود که اگر ماری سر راهش باشد چه کند؟ حتی فکر وجود مار هم تمام بدنش را به لرزه می‌انداخت.**

**یک‌دفعه چیزی بزرگ و ضخیم را در وسط جاده دید. ناخودآگاه فریاد زد: «مار، مار، کمک کنید! الان این مار مرا می‌کشد!» سپس پا به فرار گذاشت. یکی از روستاییان که از آن**

اطراف می‌گذشت، صدای مرد را شنید و به سرعت به سمت او دوید. وقتی به او رسید، پرسید: «چه اتفاقی افتاده؟» مرد در حالی که می‌لرزید، با دست وسط جاده را نشان داد و گفت: «آنجا یک مار بزرگ است.»

مرد روستایی که فانوس در دست داشت، با احتیاط به سایه‌ای که در وسط جاده قرار داشت، نزدیک شد و با فانوس روی آن را روشن کرد. آن سایه، فقط یک طناب ضخیم بود. به مرد وحشت زده گفت: «آرام باش! هیچ ماری اینجا نیست، فقط یک تکه طناب اینجا است! این ترس توست که ذهنت را فریب داده است.»

نتیجه زندگی پر از طناب‌هایی است که مار به نظر می‌آیند و ممکن است سر راه ما قرار گیرند تا میزان جرأت و شجاعت ما محک بخورد و روشنی ذهن ما را تقویت کنند. یک اصل و قاعده ماوراءالطبیعی وجود دارد که می‌گوید؟ ترس‌ها همان شواهد دروغین هستند که ظاهراً واقعی به نظر می‌رسند.»

«امیر رضا آرمیون»

## توصیه‌های سفری لقمان

اصول رفتار انسان اجتماعی چه در منزل، چه در خارج از منزل و

نیز در سفر باید طوری باشد که مراعات آداب و رسوم اجتماعی را بکند و باعث ناراحتی دیگران نشود. یک انسان اجتماعی هیچ وقت حاضر نمی‌شود خلاف ادب و عرف رفتار کند.

لقمان در سفارش به فرزندش در آداب مسافرت می‌گوید: «پسرم! هنگامی که مسافرت می‌کنی، وسایل ضروری مورد نیاز خودت و همراهانت را بردار و با همسفران در همه چیز جز در معصیت الهی همراهی کن. پسرم! هنگامی که با جمعی مسافرت کردی، در کارها با آنها مشورت کن و به آنها لبخند بزن. هنگامی که تو را صدا زدند، پاسخ بگو و اگر از تو کمک خواستند، آنها را یاری کن. تا می‌توانی سکوت کن و نماز بسیار بخوان. در آب و غذایی که داری و در مرکب و سایر وسایل سفر، سخاوتمند باش.

اگر از تو گواهی بحق بطلبند، گواهی ده و اگر از تو مشورتی بخواهند برای به دست آوردن نظر درست تفکر و اندیشه کن و بدون تأمل و مطالعه کافی پاسخ مگو. هر کسی در پاسخ مشورت، خالص‌ترین نظر خود را اظهار نکند، خداوند نعمت تشخیص و اندیشه را از او می‌گیرد. هنگامی که همراهان تو تلاش می‌کنند، با آنها به تلاش برخیز. دستور کسی را که از تو بزرگ‌تر است بشنو.»



[[خسرو و امیر حسینی]]

## در خانه دشمن مزن

یکی از تهیدستان پاک‌نهاد بر اثر اضطرار و ناچاری، گلیمی را از خانه یکی از پاک مردان دزدید. قاضی دستور داد دست دزد را به خاطر دزدی قطع کنند. صاحب گلیم گفت: «من دزد را بخشیدم، حد دزدی را بر او جاری نکنید.» قاضی گفت: «شفاعت تو موجب نمی‌شود که حد شرع مقدس را نادیده بگیرم.» صاحب گلیم گفت: «اموال من وقف فقیران است! هر فقری که از مال وقف بردارد، از مال خودش برداشته است.» قاضی از جاری کردن حد دزدی منصرف شد اما دزد را مورد سرزنش قرار داد و گفت: «آیا جهان بر تو تنگ آمده بود که از خانه چنین مردی دزدی کردی؟» دزد گفت: «ای حاکم! مگر نشیده‌ای که گفته‌اند: خانه دوستان بروب اما حلقه در خانه دشمنان مکوب.»

[[گلستان سعدی]]

معامله با خدا

شخصی که وضعیت مالی اش به هم خورده بود، قرض بسیار داشت و از پرداخت این قرض ها ناتوان بود. تاجری کریم در بازار را به او معرفی کردند تا از او کمک بگیرد. شخص مقروض، تاجر ثروتمند را در بازار پیدا کرد اما دید او مشغول معامله است و بر سر درهمی با طرف معامله چانه می زند. وقتی آن صحنه را دید، پشیمان شد و بازگشت. با خود گفت: تو را که این همه گفت و گوی است بر درمی، چگونه از تو توقع کند کسی گرمی.

تاجر چشمش به او افتاد و فهمید که برای حاجتی آمده است. به دنبال او رفت و گفت: «با من کاری داشتی؟» شخص گفت: «برای هرچه آمده بودم، بی فایده بود!» تاجر فهمید که او برای درخواست پول آمده است. به غلامش اشاره کرد و کیسه ای سکه زر به او داد. شخص مقروض با تعجب گفت: «آن همه چانه زدن با تاجر چه بود و این بذل و بخشش چه؟» تاجر گفت: «آن، معامله با یک تاجر بود و این، معامله با خدا! در کار خیر، طرف حساب من خداست و او بسیار خوش حساب است!»

**پرزهای چشایی**

پرزهای چشایی ما در غشای «موکوس اپیگلوت» که کف زبان، نوک آن، کناره‌ها، ته زبان و قسمت نرم سقف دهان را پوشانده است، قرار دارند. آنها از نظر شکل شبیه لوله‌هایی با پوشش خارجی از سلول‌های پهن شده است. این سلول‌ها، دسته‌ای از سلول‌های دوکی شکل را که منتهی به رشته‌های نازک موین و از پایه به اعصاب چشایی متصل هستند، در بر می‌گیرند. پرزهای چشایی، مزه را به اعصاب چشایی منتقل می‌کند و این اعصاب هم پیام را به نوبت به مغز می‌فرستند.

مزه‌ها به چهار گروه تقسیم می‌شوند: ترش، شور، تلخ و شیرین. برخی افراد به این طبقه‌بندی‌ها مزه‌های قلیایی «باز» و فلزی را نیز اضافه می‌کنند. در بیشتر موارد، طعم یک چیز به همان اندازه که به مزه‌اش بستگی دارد، به بوی آن هم بستگی دارد. به نظر می‌رسد پرزهای چشایی در گروه‌های خاصی هستند که هر یک از آنها مأمور تشخیص مزه‌های خاصی هستند زیرا مزه‌ها به طور یکسان و به راحتی در تمام قسمت‌های دهان احساس نمی‌شوند. چیزهای شیرین بیشتر در نوک زبان و چیزهای تلخ در عقب زبان چشیده می‌شوند.

## تاریخچه عصای سپید

با گرامیداشت ۲۳ مهر برابر با ۱۵ اکتبر، روز جهانی عصای سپید، بر آن شدیم تا مطالبی را در باره تاریخچه روز جهانی نایبانیان از زبان فیلیپ استرانگ تقدیم شما عزیزان کنیم که حاوی اطلاعات جدید و متفاوت از اطلاعات رایج در کشورمان است. خانم فرشته کربلایی در ترجمه مطالب، آقای زاهد لطف‌آ...ی مربی تحرک و جهت‌یابی مؤسسه نایبانیان هلسینکی فنلاند و آقای هوشنگ شریعتی از صاحب نظران امور نایبانیان، برای ارائه هرچه بهتر این مطالب همکاری کردند. لازم به توضیح است تا چند ماه، آقای کربلایی، مطالب مربوط به تاریخچه عصای سپید را تقدیم شما مخاطبان گرامی می‌کنند و پس از پایان این سلسله مطالب، بار دیگر با ستون ورزشی در خدمت شما خواهند بود.

بررسی تاریخ عهد عتیق و حوادث دوران کهن نشان می‌دهد که استفاده از چوبدست برای افراد آسیب‌دیده بینایی و نیز چوپانان رایج بوده و چوبدست برای نایبانیان، نقش راهنما را در حین حرکت داشته است. در طول این دوران، افراد نابینا از عصا تنها

برای رفت و آمد بیرون از منزل استفاده می کردند اما در قرن بیستم، مفهوم عصا گسترش یافت و نقش ها و کارکردهای جدیدتری پیدا کرد. مردم هم نسبت به عصای نابینایان حساس شدند و آگاهی های خود را در باره آن افزایش دادند. منشأ چنین اثرگذاری به زمان بین دو جنگ جهانی برمی گردد، جنگی که از اروپا آغاز شد و به آمریکای شمالی گسترش یافت.

«جیمز بیگز»، اهل بریستول انگلیس ادعا می کند که در سال ۱۹۲۱ میلادی و در پی یک حادثه که منجر به نابینایی او شد، عصای سپید را اختراع کرد. او به دلیل خطرات زیادی که هنگام عبور از بزرگراه های اطرافش با آنها روبه رو بود، تصمیم گرفت عصایش را به رنگ سفید در آورد تا راکبان وسایل نقلیه به ویژه موتورسواران بهتر او را تشخیص دهند.

شاید بیگز واقعاً اولین نفری باشد که عصای سپید را به کار گرفت. این ادعا با بررسی وقایع بعدی که در فرانسه و آمریکا روی داد، قابل پذیرش است. ده سال طول کشید تا جایگاه واقعی عصای سپید در جامعه اروپایی تثبیت شود. در آینده در باره جیمز بیگز و چگونگی نابینا شدنش بیشتر خواهیم خواند.

## روستای لزور

روستای لزور، یکی از روستاهای بزرگ استان تهران و از توابع شهرستان فیروزکوه است. این روستا در دهستان «قزاقچای» از بخش «ارجمند» فیروزکوه، در فاصله ۱۶۵ کیلومتری شمال شرقی تهران و در ۴۵ کیلومتری شمال غربی فیروزکوه در میان رشته کوه‌های البرز واقع شده و از روستاهای پر جمعیت منطقه به شمار می‌رود. با ادامه روند مهاجرت روستاییان به شهرها، جمعیت ساکن دائمی این روستا نیز همانند سایر روستاها طی سالیان اخیر کاهش یافته است. آب و هوای ملایم تابستانی همراه با مناظر بکر و زیبای طبیعی موجب شده که در تابستان جمعیت روستا تا چند برابر افزایش یابد.

تا اواخر تابستان هم اگر به لزور بروید، می‌بینید که بهار هنوز از این روستا نرفته و رودخانه‌ها همچنان جاری و پر آب هستند و طراوت و سرسبزی همچنان میهمان دشت‌ها و مراتع لزور است. روستای لزور به دلیل موقعیت خاص جغرافیایی و جاذبه‌های ممتاز و متنوع گردشگری همیشه به عنوان یکی از قطب‌های

**گردشگری شهرستان فیروزکوه مطرح و مورد توجه است.**

**لرور از طرف شمال با روستاهای «نشل» و «برزنه» از شهرستان بابل هم‌مرز است. زمانی که مسافرت‌ها با پای پیاده و چارپا انجام می‌شد، این روستا از راه‌های ارتباطی شمال کشور محسوب می‌شد اما اکنون که ایاب و ذهاب با خودرو صورت می‌گیرد و مسیر جاده‌ها تغییر کرده، دیگر از این مسیر برای آمد و رفت استفاده نمی‌شود مگر اینکه هر از چندگاهی گذر گردشگران یا کوهنوردان به لرور بیفتد. ارتفاع روستای لرور ۲۴۰۰ متر از سطح دریا است.**

**زبان اصلی و بومی مردمان روستا، گویش لزوری است که از گویش‌های مازندرانی و جزو گروه زبان‌های شمال ایران محسوب می‌شود. لرور دارای محله‌های قدیمی به نام‌های اوپه، شجاع، خیل، کشکریز و کلنچین است و نام خانوادگی اکثر ساکنانش اسفندیار، شجاع و موسوی است. مردم روستا از طریق کشاورزی و دامداری امرار معاش می‌کنند. محصولات عمده روستای لرور شامل: سیب زمینی، گندم، جو، یونجه و شبدر است. انواع**

سیبدرختی، گیلاس، آلبالو و گلابی، از محصولات باغی لزور است و آب مورد نیاز کشاورزی روستا از رودخانه «فرحرود» و چشمه‌های «معجز» و «کهریز» تأمین می‌شود.

«سوگل رام»

## ناگفته‌های قارچ

چه کنیم که قارچ آب نیندازد؟ در بسیاری از موارد، آب‌انداختن قارچ به یک مشکل بزرگ در فرایند پخت‌وپز تبدیل می‌شود. برای رهایی از این مشکل، توصیه می‌کنیم ابتدا پوست قارچ را با یک دستمال نخی کمی مالش دهید تا آلودگی‌های سطحی آن از بین برود. سپس آنها را به مدت بسیار کوتاهی آبکشی کنید و بلافاصله قارچ‌های شسته را ده دقیقه درون دستمالی نخی بریزید تا آب آنها کاملاً گرفته شود. اگر قرار است قارچ‌ها را سرخ کنید، بعد از داغ شدن کامل روغن، قارچ را در آن بیندازید و در ظرف را هنگام سرخ شدن نبندید تا قارچ‌ها آب نیندازند.

شرایط نگهداری قارچ یکی از مشکلات قارچ سفید، نحوه نگهداری آن به دلیل تغییر سریع رنگ است. به همین دلیل، توصیه



می‌شود قارچ‌های تازه و سفید را تنها به اندازه مصرف یک وعده خود خریداری کنید. اگر بیشتر از نیاز قارچ خریده‌اید، می‌توانید همه آنها را بشوید و در مقدار کمی آب‌لیمو و نمک بغلتانید. سپس داخل کیسه‌فریزر و در فریزری با دمای منفی ۱۸ درجه سانتیگراد قرار دهید. قارچ‌ها حدود دو ماه کاملاً تازه و سفید باقی می‌مانند. اگر پیش از پخت یا بخارپز کردن قارچ، کمی آب‌لیمو به سطح آن بمالید، با مشکل تیره شدن رنگ قارچ در فرایند پخت‌وپز مواجه نمی‌شوید. قارچ تازه و آغشته به آب‌لیمو را می‌توان تا دو روز در جامیوه‌ای یخچال بدون نگرانی از تغییر رنگ، نگهداری کرد.

«لیلی افروغ»

## بخورنخورهای شامگاهی

افرادی که می‌خواهند خوابی راحت و آرام را در طول شب تجربه کنند، باید در وعده غذایی شام، از مصرف خوراکی‌های محرک پرهیزند. بهتر است این افراد غذاهای حاوی ادویه فراوان، خوراکی‌های تند، شور، سرخ‌کردنی و فست‌فودها را از برنامه غذایی شام حذف کنند. از طرف دیگر، مصرف غذاهای پرچرب در وعده شام، حس سنگینی را برای افراد به‌دنبال دارد و اجازه

نمی‌دهد خوابی خوب و آرام داشته باشند. هرچه وعده غذایی شام، سبک‌تر و هضم و جذب آن در بدن آسان‌تر باشد، خواب بهتری به دنبال خواهد داشت.

چربی‌ها از گروه مواد غذایی هستند که مدت ماندگاری‌شان در دستگاه گوارش به خصوص معده، از سایر خوراکی‌ها مثل کربوهیدرات و پروتئین بیشتر است. همین امر باعث ایجاد حس سنگینی و پُری پس از مصرف غذای چرب می‌شود. حس سنگینی و پُری، یکی از عوامل مختل‌کننده خواب راحت است. افزودنی‌های موجود در فست‌فودها هم شرایط مناسب برای خواب را از بین می‌برند. بنابراین، هر قدر زمان مصرف غذاهای محرک به ساعت خواب نزدیک‌تر باشد، بی‌خوابی در فرد بیشتر می‌شود. به همین دلیل، توصیه می‌کنیم فاصله مناسبی را بین شام و خواب‌تان ایجاد کنید تا پیش از خوابیدن، غذای‌تان به خوبی هضم شده باشد.

مصرف چای، قهوه، نسکافه و انواع نوشیدنی‌های کولادار که حاوی کافئین هستند هم می‌توانند باعث ایجاد اختلال در خواب شوند. به عبارت ساده‌تر، ترکیب‌های کافئینی می‌تواند باعث هوشیاری و بی‌خوابی فرد شود. خوراکی‌هایی هم هستند که

می‌توانند به بالا بردن کیفیت خواب کمک کنند. شیر گرم، ماست کم‌چرب، موز و سیب از جمله خوراکی‌هایی هستند که می‌توانند به داشتن خواب راحت کمک کنند.

«دکتر محمدرضا وفا»

## آنفلوآنزا و حمله قلبی

تحقیقات جدید نشان داده ابتلا به آنفلوآنزا می‌تواند موجب افزایش خطر حمله قلبی در برخی افراد شود. طبق گزارش محققان مؤسسه علوم بالینی تورنتو در کانادا، از تعداد ۳۳۲ بیمار دچار حمله قلبی، تعداد افرادی که قبل از حمله قلبی دچار آنفلوآنزا شده بودند، شش‌برابر افرادی بود که به این بیماری مبتلا نشده بودند. محققان کانادایی اعلام کردند یافته‌های مذکور بر اهمیت این توصیه قدیمی تأکید دارد: هر سال واکسن آنفلوآنزا را بزنید به‌خصوص اگر در معرض ریسک بالای حمله قلبی قرار دارید.

دکتر جفری وونگ سرپرست تیم تحقیق در این باره می‌گوید: «اگر مبتلا به بیماری قلبی هستید، علاوه بر مصرف داروی کلسترول و کنترل فشارخون‌تان، باید هر سال واکسن آنفلوآنزا را هم بزنید.» مطالعات گذشته هم نشان داده بود عفونت آنفلوآنزا با

**افزایش ریسک حمله قلبی برای افراد در معرض خطر، ارتباط مستقیم دارد.**

**شواهد نشان می‌دهد که بروز التهاب در بدن بیمار و در نتیجه، انجام اقداماتی در راستای کاهش التهاب، در افزایش خطر بروز حمله قلبی نقش مهمی دارد و عفونت آنفلوآنزا این مشکل را تشدید می‌کند. اگر فرد پلاک‌های لخته شده در عروق خود داشته باشد، ابتلا به آنفلوآنزا می‌تواند موجب بروز التهاب در کل بدن و گشاد شدن عروق شود. بدین ترتیب، پلاک‌ها گسیخته می‌شوند و در زمان جدا شدن پلاک‌ها ممکن است عروق تأمین کننده منابع برای قلب را به طور کامل مسدود کند و حمله قلبی اتفاق بیفتد. محققان کانادایی در تحقیق خود دریافتند احتمال ابتلای افراد به حمله قلبی در هفته اول پس از ابتلا به عفونت آنفلوآنزا، شش برابر بیشتر است.**

**«پیام تجربه»**

**ذرت بوداده مصرف کنید!**

به جای چپس، ذرت بوداده مصرف کنید. ذرت بوداده یا پاپ کورن، خواص حبوبات کامل را دارد و از فیبر بالایی برخوردار است. یکی از ویژگی‌های ذرت بوداده، ایجاد احساس سیری طولانی مدت است زیرا ۲۵ گرم از این میان وعده، در مقایسه با دیگر اسنک‌ها فضای بیشتری را در معده اشغال می‌کند.

از سوی دیگر، این میان وعده در مقایسه با سایر میان وعده‌ها چربی کمتری دارد. بهتر است از ذرت ساده در میان وعده استفاده و از مصرف نوع روغنی، کره‌ای یا نمکی آن پرهیز شود. ذرت بوداده با چاشنی فلفل، یکی از بهترین میان وعده‌ها برای ایجاد احساس سیری و کنترل وزن است.

«نشریه سلامت»

## سماق

در طب سنتی گفته شده است که مصرف گرد سماق همراه با آب سرد، از خونریزی داخلی جلوگیری می‌کند. اگر سماق به صورت نیم کوبیده با زیره و آب سرد مصرف شود، برای کسی که به استفراغ شدید و مداوم مبتلا است اثر درمانی دارد. برگ، گرد میوه، ساقه و صمغ درخت سماق، اشتها آور است و اثر قابض

دارد و از آبریزش چشم جلوگیری می‌کند. به علت وجود تانن در همه قسمت‌های سماق، پاک‌کننده معده است و می‌تواند به درمان اسهال حاد و مزمن و خونریزی معده کمک کند. سماق صفرابر، دافع سموم بدن، تصفیه‌کننده خون، تب‌بر، دافع اخلاط‌خونی، قلیایی‌کننده خون و ضد مسمومیت است و از ابتلای افراد به سگته‌های قلبی و مغزی پیشگیری می‌کند.

مصرف سماق برای درمان افراد مبتلا به زخم رحم، ناراحتی لثه، نقرس، کلسترول، دفع مکرر ادرار، اسکوربوت، چاقی و ورم‌روده مفید است. برای درمان ورم‌گلو، دهان، جوش‌های عفونی داخل دهان، درد دندان، تقویت و استحکام لثه‌ها توصیه می‌شود جوشانده سماق را غرغره کنید. سماق، یک چاشنی بسیار عالی در تهیه غذاها به‌خصوص انواع آش، سوپ و خورش است و برای دادن رنگ مناسب به این غذاها نیز می‌توان از سماق استفاده کرد. در این موارد، ارزش سماق بوداده به مراتب بیشتر از سماق خام است.

**مضرات** هرگز میوه تازه سماق را میل نکنید زیرا موجب مسمومیت می‌شود. زیاده‌روی در مصرف سماق، موجب ناراحتی کبد، معده و افزایش آب بزاق و یبوست می‌شود.  
[[کاظم کیانی]]

## جنگ با لکه‌ها

**پاک کردن عکس برگردان‌های چسبی** برای پاک کردن عکس برگردان‌های کهنه و قدیمی می‌توان از سرکه کمک گرفت. برای این منظور، روی آن را با لایه‌ای از سرکه بپوشانید تا خیس بخورد. بعد به آرامی آن را ساییده و پاک کنید.

**رفع چربی روی گاز** برای پاک کردن چربی روی گاز و یخچال، پارچه‌ای را در سرکه خیس کنید و روی آن بمالید زیرا چربی روی آنها آسان‌تر تمیز می‌شود.

**پاک کردن کاشی‌های حمام** اگر کاشی‌های حمام خیلی کثیف شده، مقداری جوش شیرین را با مایع سفیدکننده مخلوط و خمیری درست کنید و این خمیر را به وسیله یک برس یا اسکاچ روی کاشی‌ها بمالید. بعد کاشی‌ها را با آب بشوید.

**نکاتی در مورد شمع** برای دوام بیشتر شمع، آن را در فریزر یا یخچال بگذارید. این کار باعث می‌شود شمع پس از روشن شدن به آرامی بسوزد و زود تمام نشود. در صورتی که قطرات شمع روی فرش یا رومیزی ریخته، بهتر است یک کاغذ خشک‌کن یا پاکت کاغذی قهوه‌ای‌رنگ را روی نقطه مورد نظر قرار دهید و با اتوی داغ روی آن بکشید. به این ترتیب، اثر قطرات شمع سریع از بین می‌رود.

برای از بین بردن لکه‌های شمع، ابتدا جای لکه شده را با روغن مایع کمی چرب کنید و با یک تکه پنبه به حالت دورانی روی آن بکشید. اگر رنگ لکه از بین نرفت، روی تکه‌ای ابر و اسفنج مقداری جوش شیرین بمالید و محل مورد نظر را به صورت دورانی پاک کنید و بعد اسفنج دیگری را در محلول آب و مایع ظرفشویی فرو ببرید، آب آن را بگیرید و به حالت دایره روی محل لکه بکشید و آن را با یک حوله یا دستمال خشک کنید.

**رفع لکه‌های چرب** برای از بین بردن لکه‌های چرب، آب‌نمک را روی محلی که لکه پخش شده بریزید به طوری که کل چربی را



در خود جذب کند. سه تا پنج دقیقه بگذارید نمک روی آن بماند تا کل چربی در نمک جذب شود. اگر از لکه چربی کمی باقی مانده بود، آن را با آب گرم و پودر لباسشویی بشوید تا کاملاً پاک شود. همین اقدام را در باره چای نیز می‌توانید انجام دهید.

«فرح کلّالی مقدم»

## به دنیا بخندید!

☺ رئیس دادگاه از شاهد پرسید: «شما خودتان این گلوله را دیدید که شلیک شد؟» شاهد که متحیر شده بود جواب داد: «خیر قربان، اما صدایش را به وضوح شنیدم.» رئیس دادگاه گفت: «اما این دلیل کافی نیست.» شاهد که خشمگین شده بود، خواست برود و سر جای خود بنشیند. او غرغرکنان گفت: «مردک احمق!» رئیس دادگاه فریاد زد: «چطور جرأت می‌کنی به محضر دادگاه اهانت کنی؟» شاهد پرسید: «شما دیدید که من اهانت کنم؟» رئیس دادگاه: «خیر اما به وضوح صدایت را شنیدم.» شاهد گفت: «متأسفم اما این دلیل کافی نیست.»

☺ اتوبوس طبق معمول خیلی شلوغ بود. مسافری عصبانی به آقای تنومندی که کنارش ایستاده بود، گفت: «آقا، ممکنه این قدر هل

ندهید؟! «مرد چاق با اوقات تلخی گفت: «هل نمی‌دم، دارم نفس می‌کشم.»

😊 اولی: «به نظر تو صدای من خوبه؟» دومی: «آره، می‌توانی از این صدا خیلی استفاده کنی.» اولی: «چطور؟» دومی: «می‌تونی از هر نفر ۵۰ تومان بگیری و نخونی!»

😊 قاضی: «در پرونده نوشته شده که تو در هفته گذشته، شش‌بار دزدی کردی؟ درسته؟» متهم: «بله آقای قاضی، آخه من هم مثل بقیه مردم روزهای جمعه کار نمی‌کنم.»

😊 معلم: «اگر تو شانزده تا گردو داشته باشی و بخواهی با برادرت نصف کنی، چند تا به او می‌دهی؟» شاگرد: «چهارتا.» معلم: «چرا؟ مگر تو حساب کردن بلد نیستی؟» شاگرد: «من بدم اما برادرم بلد نیست.»



