

# بشتری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

● شماره ۱۴۹

● فروردین ۹۶

● شماره ثبت بین‌المللی ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه نمایندگان و کم‌بینمایان در خاورمیانه



## جوش بهار است بخوانید

- ۲ ..... بهاری باشید
- ۳ ..... فضیلت سوره بلد
- ۴ ..... خانه پدری کجاست؟
- ۵ ..... جوراب کهنه
- ۶ ..... سر مشق
- ۸ ..... برای تو نان دارد
- ۱۰ ..... این کیست، این!
- ۱۳ ..... اسکناس بیست دلاری
- ۱۴ ..... تله
- ۱۶ ..... زندگی سخت نیست!
- ۱۸ ..... عادت به دیدن بی‌مهري
- ۱۹ ..... ارادتمند شما، دزد!
- ۲۰ ..... قصه تقویم
- ۲۱ ..... می‌دانی پسر کیستم؟
- ۲۳ ..... گشت مازندرانی
- ۲۶ ..... ورزش، به اندازه
- ۲۷ ..... هنرهای نمک
- ۳۰ ..... خیار، برای همه فصول
- ۳۲ ..... کویرگردی
- ۳۳ ..... لبخند بهاری

## بهاری باشید

به نام خالق بهار! باز نسیم جان‌پرور بهار بر تن خفته طبیعت وزید و غنچه‌های شادی بر لب‌های بسته درختان شکفت. یک ویژگی مهم فصل بهار، جوانه زدن گل امید در دل هستی است. طبیعت خاموش که در فصل سپید زمستان سر در گریبان تفکر فرو برده بود، با دمیدن باد بهاری به امید روزهایی پر بار و پر برکت بیدار می‌شود.

ما انسان‌ها که به لطف الهی اشرف مخلوقات شده‌ایم، با فرا رسیدن فصل زندگی و زنده شدن، چه وظیفه‌ای داریم؟ خداوند مهربان هر سال با آوردن و بردن فصل‌ها و ماه‌ها، کتابی پر از درس‌های زندگی را در برابر چشمان آدمیان باز می‌کند تا با تأمل و تفکر در هدف اصلی خلقت یعنی پیشرفت و تعالی، درخت امید را در دل و جان خویش آبیاری کنند و با عصای ایمان و کوله‌بار اراده در سالی جدید از زندگی خود قدم بگذارند.

اگر تازه شدن طبیعت در بهار با جلوه‌های ظاهری همچون لبریز شدن درختان از شکوفه‌های سپید نمایان می‌شود، انسان‌ها باید تازگی و طراوت را در درون خویش نیز متجلی کنند اما نشانه‌های

این تازگی با رنگ لباس و تغییرات ظاهری اثبات نمی‌شود بلکه باید تغییر در گفتار و رفتار فرد، نشانه بهاری شدن او باشد.

دوستان گرامی! ورود شما به یک برگ جدید از زندگی را گرامی می‌داریم و امیدواریم با دل گرم، دستان سبز، روی سپید و قدم‌هایی محکم ساعت‌های تکرار نشدنی این سال را به بهترین نحو بگذرانید و ارتباط نزدیک خود را با ماهنامه بشری حفظ کنید. خادمان شما در ماهنامه بشری ضمن تبریک به مناسبت فرا رسیدن روزهای پربرکت و نورانی ماه رجب و همزمانی آن با شروع سال جدید، آرزو می‌کنند به میمنت ولادت امیر مهربانی و مولای جوانمردی، بهترین نعمت‌های الهی و برترین رحمت‌های آسمانی بر سر شما عزیزان نازل شود و پدران ایرانی همچنان مشمول عنایات علوی قرار گیرند و سایه آنان بر سر ایران و ایرانیان مستدام بماند. دل‌هایتان بهاری باد!

[[سپیدار]]

## فضیلت سوره بلد

سوره بلد، نودمین سوره قرآن، مکی و دارای ۲۰ آیه است. در فضیلت این سوره از رسول خدا (ص) روایت شده است: «هر

کس سوره بلد را قرائت نماید، خداوند او را از غضب خود در روز قیامت ایمن می‌دارد و از گردنه‌های سخت سفر آخرت نجات می‌یابد.»

در فضیلت این سوره از امام صادق (ع) روایت شده است: «هر کس در نمازهای واجب خود سوره بلد را قرائت نماید، در دنیا به صالح بودن معروف می‌شود و در آخرت به اینکه نزد خداوند جایگاهی ویژه دارد، شهرت می‌یابد و در روز قیامت از همراهان پیامبر (ص) و شهیدان و صالحان خواهد بود.»

### خانه پدری کجاست؟

خانه پدری جایی است که همیشه منتظر تو و بقیه فرزندان هستند و چشم به راه آمدن‌تان می‌مانند؛ بی هیچ قید و شرطی دوستت دارند! چه زود بروی و چه دیر، همیشه از دیدنت خوشحال می‌شوند. هیچ وقت برای آنها بزرگ نمی‌شوی و همیشه کودک می‌مانی! سفره‌اش همیشه برای تو تکه نانی دارد و چای داغ صبحانه‌اش برای مزه دیگری دارد. امن‌ترین و آرامش‌بخش‌ترین مکان است حتی اگر پدر و مادرت خیلی پیر باشند یا حتی اگر نباشند!

خانه‌های زیادی در اطرافت هست اما هیچ کدام ویژگی‌های این خانه گرم و صمیمی را ندارند. هوشیار باش تا لحظه لحظه پا برجا بودن این خیمه امن و آرام را غنیمت بشماری و از شمع وجود ساکنانش برای یافتن راه زندگی و شناخت بیراهه‌ها روشنایی بجویی!

## جوراب کهنه

شخصی به پسرش وصیت کرد: «پس از مرگم جوراب کهنه‌ای به پایم بپوشانید. می‌خواهم این جوراب در قبر در پایم باشد.» وقتی او از دنیا رفت و جسدش را برای غسل دادن آماده کردند، پسر وصیت پدرش را برای عالمی که آنجا حاضر بود، بیان کرد. عالم گفت: «بر اساس احکام دینی به جز کفن، چیز دیگری بر بدن میت پوشانده نمی‌شود.» اما پسر بسیار اصرار کرد تا وصیت پدرش را انجام دهد. سرانجام تمام علمای شهر جمع شدند تا در باره این موضوع مشورت کنند اما این مشورت به مناقشه منجر شد.

بحث‌ها در بین اعضای جلسه ادامه داشت که ناگهان شخصی وارد مجلس شد و نامه مرحوم را که در واقع یک وصیتنامه بود، به

دست پسر داد. در وصیتنامه چنین نوشته شده بود: «پسرم! می بینی با وجود این همه دارایی، باغ، خودرو و کارخانه حتی اجازه ندارم یک جوراب کهنه با خود ببرم. یک روز مرگ به سراغ تو نیز خواهد آمد. هوشیار باش! به تو هم اجازه نمی دهند بیش از یک کفن با خود ببری. بکوش از دارایی که برایت گذاشته ام استفاده کنی و در راه خیر صرف کنی. دست افتادگان را بگیر زیرا یگانه چیزی که با خود به قبر خواهی برد، اعمال است.»

### سر مشق

\* محبت را از درخت پر شکوفه آموختم زیرا هر گاه کسی به او لگد زد، بجای تلافی بر سرش شکوفه ریخت.

\* سفر واقعی برای رفتن به مکان های تازه نیست بلکه یافتن نگاهی تازه است!

\* هر روز چیزی را بخوان که هیچ کس نمی خواند، به چیزی فکر کن که کس دیگری به آن فکر نمی کند و کاری را انجام بده که هیچ کس جرأت انجام آن را ندارد زیرا شایسته نیست ذهن ما درست شبیه دیگران باشد.

**\* نمی‌توانید برای اینکه خودتان پابرجا بمانید، کس دیگری را ریشه کن کنید.**

**\* اگر می‌خواهید به بلندا بروید، به پاهای خویش نیازمندید! از دیگران نخواهید شما را به بلندا ببرند و بر پشت دیگران ننشینید.**

**\* بسیاری افراد می‌پذیرند چیزهای ارزشمندتر از پول را از دست بدهند تا پول بیشتری به دست آورند.**

**\* انسان کسانی را که دوست دارد قضاوت نمی‌کند بلکه سعی می‌کند آنها را درک کند.**

**\* دنیا را کسانی که بی تفاوت تماشا می‌کنند، نابود می‌کنند نه افرادی که کارهای بد و اشتباه انجام می‌دهند.**

**\* هیچ‌کس را در زندگی‌تان ملامت نکنید. افراد خوب برای‌تان شادی و افراد بد برای‌تان تجربه، بدترین‌ها درس عبرت و بهترین‌ها خاطره می‌شوند.**

**\* آنها که از زندگی شما ایراد می‌گیرند، معمولاً همان کسانی هستند که هرگز نمی‌دانند برای رسیدن به موقعیت فعلی‌تان چه بهای گزافی پرداخته‌اید.**

**\* شما فکر می‌کنید در سکوت، راه نجاتی هست؟ اگر اینطور بود،  
مردگان فاتحان جهان بودند.**

**\* بذر باشید تا اگر دفن شدید، باز بروید.**

**\* گوش‌هایت را به همه بسپار اما صدایت را به عده‌ای معدود  
برسان.**

**\* دنیا پر از پلیدی است، نه به خاطر وجود آدم‌های بد بلکه به  
خاطر سکوت آدم‌های خوب.**

**«گردآوری ایران پرنده»**

## **برای تو نان دارد**

**حاج میرزا آقاسی صدراعظم محمدشاه قاجار، به دو موضوع توجه  
خاصی داشت: توپخانه و حفر قنات. وی افزایش قدرت توپخانه را  
موجب تقویت ارتش و حفر قنات را عامل اصلی توسعه کشاورزی  
می‌دانست. هر وقت فراغتی پیدا می‌کرد، به سراغ مقنیان می‌رفت  
و آنها را در حفر چاه و قنات تشویق می‌کرد.**

**روزی حاج میرزا آقاسی برای بازدید یکی از قنوات رفته بود تا  
از عمق مادرچاه و میزان آب آن آگاه شود. مقنی اظهار داشت:  
«تا کنون به آب نرسیده‌ایم و فکر نمی‌کنم در این چاه، رگه آب**

وجود داشته باشد.» حاجی گفت: «به کار خودتان ادامه دهید و مایوس نباشید.» چند روزی از این ماجرا گذشت و حاج میرزا بار دیگر سراغ آن چاه رفت و از نتیجه حفاری جویا شد. مقنی که به تشخیص درست خود ایمان داشت، در جواب حاجی گفت: «قبلاً عرض کردم که کندن چاه در این محل، بی حاصل است و به آب نمی‌رسیم.»

دفعه سوم که حاجی برای بازدید چاه رفته بود، مقنی گفت: «جناب صدراعظم، باز هم تکرار می‌کنم که این چاه آب ندارد و ما برای کبوترها لانه می‌سازیم! صلاح در این است که از ادامه حفاری در این منطقه صرف نظر شود.» حاجی میرزا از کوره در رفت و به مقنی گفت: «چه ربطی به تو دارد که این زمین آب ندارد! اگر برای من آب نداشته باشد، برای تو که نان دارد.»

بعضی افراد در اموری اظهار نظر می‌کنند که اگر در آن امر برای دیگران احتمال زیان باشد، ایشان از آن فایده می‌برند. پاسخ این دسته از مردم این است: «اگر برای من آب نداشت، برای تو نان دارد.»

[[ناهیید قادری نسب]]

این کیست، این  
این کیست این، این کیست این  
این یوسف ثانی است این  
خضر است و الیاس این مگر  
یا آب حیوانیست این  
این باغ روحانیست این  
یا بزم یزدانیست این  
سرمه‌ی سپاهانیست این  
یا نور سبحانیست این  
آن جان جان‌افراست این  
یا جَنَّتِ المَأْوَاست این  
ساقی خوب ماست این  
یا باده جانیست این  
تُنْگ شکر را مَآئِدِ این  
سودای سر را مَآئِدِ این  
آن سیمبر را مَآئِدِ این

شادی و آسانیست این  
امروز مستیم ای پدر  
توبه شکستیم ای پدر  
از قحط رستیم ای پدر  
امسال ارزانیست این  
ای مطرب داود دم  
آتش بزن در رخت غم  
بردار بانگ زیر و بم  
کین وقت سرخوانیست این  
مست و پریشان توام  
موقوف فرمان توام  
اسحاق قربان توام  
این عید قربانیست این  
رستیم از خوف و رجا  
عشق از کجا شرم از کجا  
ای خاک بر شرم و حیا

هنگام پیشانیست این  
گل‌های سرخ و زرد بین  
آشوب و بردابرد بین  
در قعر دریا گرد بین  
موسی عمرانیست این  
هر جسم را جان می‌کند  
جان را خدادان می‌کند  
داور سلیمان می‌کند  
یا حکم دیوانیست این  
خورشید رخشان می‌رسد  
مست و خرامان می‌رسد  
با گوی و چوگان می‌رسد  
سلطان می‌دانیست این  
آن آب، باز آمد به جو  
بر سنگ زن اکنون سبو  
سجده کن و چیزی مگو

## کین بزم سلطانیست این

«مولانا جلال‌الدین محمد مولوی»

## اسکناس بیست دلاری

سخنران در حالی که یک اسکناس بیست‌دلاری را بالا گرفته بود، از ۲۰۰ نفر حاضر در سمینار پرسید: «چه کسی این بیست‌دلاری را می‌خواهد؟» همه دست‌ها بالا رفت. او گفت: «قصد دارم این اسکناس را به یکی از شما بدهم؛ اما اول اجازه بدهید کارم را انجام دهم.» سپس بیست‌دلاری را مچاله کرد و دوباره پرسید: «هنوز کسی هست که این اسکناس را بخواهد؟» دست‌ها همچنان بالا بود. او گفت: «خوب اگر این کار را بکنم، چه می‌کنید؟» سپس اسکناس را به زمین انداخت و آن را زیر پایش لگد کرد. او بیست دلاری مچاله و کثیف را از روی زمین برداشت و گفت: «هنوز کسی این را می‌خواهد؟» دست‌ها هنوز بالا بود.

سخنران گفت: «دوستان من! شما درس ارزشمندی را فرا گرفتید. چه اهمیتی دارد که من با این بیست‌دلاری چه کار کردم؛ مهم این است که شما هنوز آن را می‌خواهید چون ارزش آن کم نشده است. این اسکناس هنوز بیست‌دلار می‌ارزد. بسیار پیش

می آید که به خاطر شرایط زندگی، زمین می خوریم، مجاله و کثیف می شویم، احساس می کنیم بی ارزش شده ایم اما اصلاً مهم نیست چه اتفاق افتاده یا خواهد افتاد! شما هرگز ارزش خود را از دست نخواهید داد. کثیف یا تمیز، مجاله یا تا خورده، هنوز برای کسانی که شما را دوست دارند و برای کسی که شما را خلق کرده، ارزشمند هستید. خدا هرگز بنده خود را فراموش نمی کند.»  
«امیرضا آرمیون»

## تله

در زمان های قدیم، روستایی بود که مرتب مورد هجوم گرازهای وحشی و گرسنه قرار می گرفت. اهالی روستا به شیوه های مختلف سعی می کردند با آنها مبارزه کنند و آنها را فراری دهند اما تلاش آنها چندان ثمربخش نبود.

روزی مردی عاقل و فرزانه نزد کدخدا رفت تا راهی پیش پای مردم قرار دهد. او از اهالی روستا خواست به راهنمایی هایش گوش داده و آنها را مو به مو انجام دهند تا از شر گرازهای وحشی راحت شوند. او پیشنهاد کرد اهالی مقداری آذوقه از خانه هایشان بیاورند و در وسط یک زمین بزرگ خالی قرار دهند. به محض

آنکه کارشان تمام شد، دیدند صدها گراز وحشی به طرف آذوقه‌ها هجوم آوردند. گرازها در ابتدا نگران به نظر می‌رسیدند اما بعد از مدتی مشغول خوردن غذاها شدند.

آنها هر روز به سراغ غذا می‌آمدند و روستاییان هم هر روز به حجم غذاها اضافه می‌کردند. بعد از مدتی، مرد عاقل از مردم خواست چهار حفره در چهار طرف زمین حفر کنند... گرازها که سخت مشغول خوردن بودند، اصلاً متوجه نشدند که در اطرافشان چه می‌گذرد. بعد از چند هفته، گرازهای وحشی به این شیوه غذا خوردن عادت کردند.

آنگاه مرد عاقل از اهالی روستا خواست اطراف زمین را حصار بکشند اما راهی را برای گرازها باز بگذارند تا آنها بتوانند براحتی وارد شوند. سر انجام وقتی کار حصارکشی و ساخت دروازه تمام شد، اهالی روستا دروازه را بستند و همه گرازها در وسط زمین به دام افتادند. بدین ترتیب گرازهای وحشی شکست خوردند.

اصل موفقیت عادت‌ها براحتی شکل می‌گیرند اما رهایی از آنها دشوار است. گرازهای وحشی از آن رو در دام افتادند که علاوه

بر طمع، به خوردن غذا بدون زحمت عادت کرده بودند. آنها به قدری احساس آرامش می‌کردند که متوجه نشدند به دام خواهند افتاد. بیشتر ما انسان‌ها مثل گرازها رفتار می‌کنیم. آنقدر در شغل و تجارت خود احساس آسایش و راحتی می‌کنیم که متوجه نمی‌شویم به نحوی به دام می‌افتیم. بجای آزادی در جست‌وجوی امنیت هستیم.

«ترجمه مرجان توکلی»

## زندگی سخت نیست!

ساده بگیرید هرچه زندگی و کارتان پیچیده‌تر باشد، فشار روانی بیشتری خواهید داشت. به دنبال راه ساده‌تر برای کار و زندگی باشید، متوجه می‌شوید که مسائل ساده خواهند گذشت. نگرانی به موقع نگرانی همیشه برای آینده است. پس اگر به مسائل کنونی کاملاً توجه داشته باشید، نه تنها احساس آرامش بیشتری می‌کنید بلکه در آینده با تسلط بیشتری با مسائل مواجه خواهید شد.

از هوش خود استفاده کنید اگر به همان مقدار که به انجام کار

فکر می‌کنید، به ارتباط خوب و تأثیرات آن بر دیگران نیز بیندیشید، از بسیاری سوء تفاهم‌ها در امان می‌مانید.

ملاقات‌های اداری خود را با فاصله تنظیم کنید بین دو ملاقات خود حداقل ۱۵ دقیقه فاصله بیندازید. این کار نه تنها مانع فشار عصبی بر شما می‌شود بلکه کیفیت ملاقات‌ها را نیز بالا می‌برد.

توپ‌پی را فشار دهید فشردن یک توپ کوچک، تنش‌های عصبی را که در انگشتان و دست‌های شما متمرکز شده‌اند، خالی می‌کند. هیچ کاری را دوباره انجام ندهید اگر روی کار تمرکز کنید، مطمئن باشید که می‌توانید بدون دوباره کاری و بدون زحمت اضافی، آن را انجام دهید حتی اگر این کار به طول انجامد.

به ماساژ رو بیاورید ماساژ، یکی از مؤثرترین راه‌های رسیدن به آرامش است، این کار لذت زیادی هم دارد. اگر بطور مرتب بدن‌تان را ماساژ دهید، هم روحیه خوبی پیدا می‌کنید و هم به حفظ سلامتی خود کمک می‌کنید.

«سپیده خلیلی»

## عادت به دیدن بی‌مهری

زن دستش را بریده بود و نیاز به بخیه زدن داشت. با شوهرش به درمانگاه آمده بود. وقتی روی تخت دراز کشید، شوهرش نشست و سرش را روی پای خود گذاشت. در تمام مدت بخیه زدن، دست زن را گرفته بود و قربان صدقه‌اش می‌رفت. وقتی کار بخیه تمام شد و آنان از درمانگاه خارج شدند، هر کسی چیزی گفت. یکی گفت: «زن ذلیل!» دیگری گفت: «چندشم شد!» سومی گفت: «از این رفتار حالم به هم خورد.»

اما من خاطره‌ای از زمان دور روی همین تخت به یادم آمد. خاطره زنی با سر شکسته که هرچه پرسیدم چطور شکسته، فقط گریه کرد و مردی که از پاسخ زنش می‌ترسید. زن آنقدر از بخیه زدن ترسیده بود که می‌خواست دست همسرش را بگیرد. مرد آنقدر دریغ کرد که من خودم کنار زن نشستم و دستش را گرفتم و آرام در گوشش گفتم: «لیاقت دستانت بیشتر از اوست!» اما وقتی آن دو از درمانگاه بیرون رفتند، کسی چیزی نگفت. هیچ‌کس چندش نشد و هیچ‌کس حالش به هم نخورد. همه چیز عادی به

نظر آمد و من با خودم فکر کردم: «چرا بسیاری از ما مردم به دیدن کسی بر سر دار بیشتر عادت داریم تا دیدن مرد و زنی عاشق؟»

### ارادتمند شما، دزد!

روزی ساشا گیتری، نویسنده و ادیب فرانسوی، وارد خانه‌اش شد و دید کارتی روی میز کارش گذاشته‌اند. کارت را برداشت و خواند، نوشته شده بود: «آقای گیتری، گمان نمی‌کنم کسی مانند من قدر و منزلت ادبی شما را بداند. من تمام داستان‌هایی را که می‌نویسید، می‌خوانم و نمایشنامه‌هایتان را می‌بینم. حتی مقاله‌هایی را که در روزنامه‌ها چاپ می‌کنید، مطالعه می‌کنم و شیفته قلم‌تان هستم. خواستم چند چیز نفیس به‌عنوان یادگاری از شما داشته باشم! پس در غیاب شما وارد خانه‌تان شدم و آنچه را لازم داشتم، بردم. امیدوارم باز هم شاهد انتشار آثار شما باشم تا ارادتم زیادتر شود. با تقدیم احترام، دزد!»

ساشا پس از خواندن یادداشت، فوری سری به اتاق‌ها زد تا ببیند

آقای ارادتمند چه یادگاری‌هایی از او برده است. دید آنچه کوچک و گرانبها بوده همچون تابلوهای نفیس، ظرف‌های چینی و نقره، جواهراتی که در صندوقچه بوده، به اضافه مجسمه طلایی روی میز را ربوده است. در اینجا بود که گیتی معنی قدردانی و میزان ارادتمندی خواننده را نسبت به آثار خود دریافت.

«محمود برآبادی»

### قصه تقویم

در ابتدای تاریخ، انسان زمان را با شمارش روزها، ماه‌ها و فصل‌ها مشخص می‌کرد. وقتی انسان حرکت فرضی خورشید را به شکل دقیق مورد مطالعه قرار داد، سال را به‌عنوان واحد زمان به‌کار برد. یونانی‌ها همه چیز را بر حسب دفتر وقایع المپیک، تاریخ‌گذاری می‌کردند. رومی‌ها تاریخ را بر اساس زمان پیدایش شهرشان در ۷۵۳ سال قبل از میلاد مسیح (ع) می‌سنجیدند. مسلمانان هجرت حضرت محمد (ص) از مکه به مدینه را که مطابق با سال ۶۲۲ میلادی بود، مبنای تقویم خود قرار دادند.

تقویم یهودیان به زمان آفرینش برمی‌گردد و محاسبات آنان در این زمینه به ۳۷۶۰ سال و سه ماه قبل از تولد مسیح برمی‌گردد.

استفاده عملی مسیحیان از تقویم برای ثبت وقایع، از هنگام تولد مسیح (ع) تا زمان شارلمانی شکل عمومی به خود گرفته بود که خود سبب اشتباه در ثبت تولد مسیح (ع) در حدود پنج سال شد. در سال ۴۶ قبل از میلاد، جولوس سزار با عمل کردن به توصیه سوسیجنز ستاره‌شناس، هر سال را ۳۶۵ روز در نظر گرفت و به هر سال کیسه یک روز اضافه کرد که سال کیسه هر چهار سال یکبار تکرار می‌شود. اما اضافه کردن یک روز کامل به هر سال کیسه بیش از حد بود، به همین دلیل تا قرن شانزدهم تقویم جولوس سزار ۱۳ روز از سال شمسی عقب‌تر بود. در سال ۱۵۸۲، پاپ‌گرگوری هشتم اعلام کرد که ده روز باید از سالنامه سزاری حذف شود. او همچنین اعلام کرد که در هر ۴۰۰ سال باید سه بار تنظیم سال کیسه حذف شود. با این کار، سال‌های سزاری و خورشیدی تا سال پنج‌هزار مثل هم خواهند بود و فقط در آن سال یک روز اختلاف خواهند داشت.

[[محمد و محمدرضا شمس]]

می‌دانی پسر کیستم؟

تحویلدار یک بانک تعریف کرد: «روزی پسر بچه‌ای یک قبض آورد

تا پرداخت کند. گفتم: وقت گذشته، سایت‌ها را بستیم، فردا صبح بیا! گفت: می‌دانی من پسر چه کسی هستم! اگر پدرم را بیاورم، باز هم همین حرف را می‌زنی؟ گفتم: پسر من، فرقی نمی‌کند چه کسی هستی! سایت را بستیم. پسرک رفت و دقایقی بعد با مردی آمد که لباس‌های کهنه و چهره رنج‌دیده‌ای داشت، فهمیدم پدرش است. بلند شدم و به قصد احترام، سلام و احوال‌پرسی کردم. قبض و پولش را گرفتم و گفتم: چشم، انجام می‌دهم. سپس ته قبض را مهر کردم و به او دادم. قبض را در کشو گذاشتم تا فردا صبح پرداخت کنم. پسرک در حالی که از ته دل می‌خندید، گفت: دیدی گفتم اگر پدرم را بیاورم، نمی‌توانی به او نه بگویی. پدر به پسر گفت: برو جلوی در تا من بیایم. بعد به من نزدیک شد و در گوشم گفت: از شما متشکرم که مرا نزد پسر بزرگ کردی و تحقیق نکردی!

از دیدگاه کودک، پدر تنها فرد حلال مشکلات او و خانواده و تنها فرد بزرگ در دنیا است. پدر در کتاب‌ها جای زیادی ندارد و هیچ چیز زیر پایش نیست اما در پشت خنده‌های پدر سکوت نهفته است.

خدایا بالاتر از بهشت را زیر پای پدران قرار بده!

## گشت مازندرانی

مجموعه و دریاچه عباس آباد بهشهر این دریاچه در

۹ کیلومتری جنوب بهشهر در میان جنگلی سرسبز واقع شده و در

اطراف آن، بقایای آثاری از دوره صفویه شامل سد، استخر و

کاخ در وسط آن و بناهای پراکنده وجود دارد. کاخ میان

استخر، بنایی آجری به شکل چهارطاقی است که در زمان آبگیری

استخر به زیر آب می‌رود و تنها سطح فوقانی آن مانند جزیره‌ای

بیرون از آب قرار می‌گیرد. در اطراف استخر، حمامی با ورودی،

سربینه، صحن حمام، شاه‌نشین، چهار حوض، مخزن آب گرم و

سرد و تون وجود دارد.

در واقع شاه‌عباس در وسط دره‌ای عمیق با احداث یک سد،

دریاچه‌ای ایجاد کرده بود که آب‌های زمستانی را از اطراف

جمع‌آوری کند و در تابستان به مصرف اراضی برنج‌کاری برساند.

مجموعه عباس آباد از مشهورترین باغ‌های صفوی بوده و پایتخت

دوم شاه‌عباس نیز محسوب می‌شده است.

**مجموعه فرهنگی کندلوس نوشهر** در دامنه‌های سبز کوه‌های البرز و در منطقه کجور نوشهر، روستای زیبای کندلوس با آب و هوایی ییلاقی قرار دارد که در گذشته به «میخ‌ساز» معروف بوده است. کندلوس با فرهنگی ناب و بافتی قدیمی، فرهنگسرای دارد که آینه تمام نمای فرهنگ و آداب و رسوم منطقه است. جالب‌ترین قسمت این مجموعه، موزه مردم‌شناسی و باستان‌شناسی آن است که ساختمان آن با الهام از داستان‌های شاهنامه و به همت علی‌اصغر جهانگیری ساخته شده است. وجود رستوران، فروشگاه، پارک بازی و ساختمان‌های دیدنی به جاذبه این مجموعه می‌افزاید. مجاورت با روستای ییلاقی کجور نیز می‌تواند سبب جذب گردشگران به این منطقه باشد.

**قلعه ملک بهمن آمل** این قلعه در بلندی‌های روستای «شاهان دشت» در ۷۵ کیلومتری آمل روی صخره‌ای عظیم ساخته شده است. شواهد موجود نشان می‌دهد این قلعه در یک زمان ساخته نشده است. ساختمان‌های قلعه به صورت طبقه طبقه بوده و طبقات مختلف آن توسط پله‌ها و راهروهای زیر زمینی به یکدیگر مربوط

بوده‌اند. باروها و حصارهای اصلی قلعه، هر یک در بالای دیگری قرار دارند و در مجموع بلندی آنها به بیش از ۶۰ متر می‌رسد.

**دریاچه ولشت چالوس** این دریاچه در شمال شرقی منطقه کلاردشت در میان دره‌ای قرار دارد. راه دسترسی به آن از طریق مرزن آباد و جاده چالوس و جاده‌ای خاکی امکان‌پذیر است. وسعت دریاچه ۱۵ هکتار با عمق متوسط ۲۰ متر و دارای آب شیرین است. نزارهای اطراف دریاچه، جلوه زیبایی به آن بخشیده است. این دریاچه علاوه بر جاذبه‌های گردشگری، مأمن پرندگان مهاجر است.

**پارک جنگلی نور** این پارک در پنج کیلومتری جاده نور- محمودآباد واقع شده و از نظر وسعت از بزرگ‌ترین پارک‌های خاورمیانه است. از جمله امکانات موجود در پارک، رستوران مجهز، آلاچیق‌های چوبی، مسجد، پارک بازی، سرویس‌های بهداشتی و زمین‌های ورزشی است. در ورودی غربی پارک دارای سردر سنگی با ویژگی‌های معماری و پوشش چوبی است.

«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»

## ورزش، به اندازه

افراط و تفریط در هر کاری ناپسند است حتی در ورزش. ورزش سبب شادابی و نشاط افراد می‌شود اما در صورت افراط، مشکلاتی را نیز برای فرد به همراه دارد. برای اینکه رشد مناسب، متعادل، مطلوب و سلامت و شادابی برقرار باشد، باید میان فعالیت و استراحت تعادل برقرار کرد زیرا کسی که استراحت نمی‌کند و جنب‌وجوشش زیاد است، رشد روانی‌اش متوقف خواهد ماند. بهترین راه، میانه‌روی و انجام ورزش زیر نظر مربی ورزش است. نتیجه یک تحقیق نشان داده است افراط در ورزش، این پیامدها را به همراه دارد:

موجب کاهش قدرت یادگیری می‌شود. دکتر گونار بورگ، روانشناس سوئدی می‌گوید: «اگر ورزش‌های سنگین در فاصله کوتاهی انجام شود، می‌تواند اثر معکوس داشته باشد. از این رو نباید بعد از کلاس درس یا ورزش، فعالیت شدید انجام داد. ورزش تا حدی برای بدن مفید است و اگر بیشتر از آن انجام شود، اثر عکس دارد. پس افرادی که مشغول تحصیل هستند، تنها به

نرمش‌های ساده و مفید اکتفا کنند.»

یکی از عوارض دیگر افراط در ورزش توقف رشد هماهنگ و فراگیر در جسم و روح و فکر است. دکتر الکسیس کار، عقیده دارد زیاده‌روی در تغذیه و ورزش مانع رشد روانی فرد می‌شود. حذف فعالیت عضلانی در زندگی روزمره بدون آنکه خود متوجه باشیم، سیستم عصبی را از فعالیت‌هایی که برای حفظ تعادل محیط داخلی بدن لازم است، محروم می‌کند.

یکی دیگر از عوارض افراط در ورزش، بیماری‌های جسمی است. اگر فعالیت‌های ورزشی و حرکات بدنی بیش از حد باشد، مواد زاید بدن زیر پوست جمع می‌شود و موجب ترک خوردگی در پوست می‌شود و زخم و عفونت در پوست ایجاد می‌کند. همچنین افراط در ورزش بی‌موقع و با شکم پر، موجب سردرد و اختلال در کار کبد می‌شود.

«ابراهیم کربلایی»

## هنرهای نمک

تشخیص تازگی تخم‌مرغ دو قاشق چایخوری نمک را در یک فنجان آب بریزید. سپس تخم‌مرغ را درون آن قرار دهید.

تخم مرغ تازه، ته ظرف می رود اما تخم مرغ کهنه تر شناور می شود. البته این بدان معنا نیست که همیشه تخم مرغ شناور شده، فاسد است.

افزایش عمر پنیر می توانید پنیر را در یک روکش مرطوب شده با آب نمک بپسید و به مدت طولانی تری نگه دارید. مقابله با مورچه ها نمک را در چارچوب درها، کنار پنجره ها و نقاط تردد مورچه ها بپاشید. آنها علاقه ای به راه رفتن روی نمک ندارند.

خاموش کردن آتش ناشی از روغن جعبه نمک را در کنار گاز داشته باشید که اگر روغن مشتعل شد، روی زبانه آتش نمک بریزید. این کار باعث کاهش گرمای آتش می شود. در این وضعیت هرگز از آب استفاده نکنید زیرا باعث پراکندگی آتش می شود. کاهش چکه شمع اگر شمع های تازه را در یک محلول نمک قوی برای چند ساعت قرار دهید و سپس آنها را بخوبی خشک کنید، دیگر شمع ها هنگام سوختن چکه زیادی نمی کنند.

**تازه نگه داشتن گل‌های بریده شده کمتر از دو قاشق چایخوری نمک را در گلدان بریزید تا گل‌های بریده شده مدت بیشتری تازه بمانند. همین قدر شکر یا یک عدد آسپیرین نتیجه مشابهی دارد.**

**مرمت دیوارها برای پر کردن سوراخ ناشی از میخ و قسمت‌های آسیب دیده روی گچ، دو قاشق سوپ‌خوری نمک را با دو قاشق سوپ‌خوری نشاسته ذرت مخلوط کنید و به آن حدود پنج قاشق چایخوری آب بيفزایید تا یک خمیر غلیظ به‌دست آید. از این خمیر برای پر کردن سوراخ‌ها استفاده کنید.**

**جلوگیری از رویش علف‌ها در حیاط اگر علف بین آجرهای حیاط می‌روید، نمک را بین شکاف آجرها بپاشید. سپس آنجا را با آب خیس کنید یا منتظر باران برای نمناک شدن محل باشید.**

**شست‌وشوی دهان از مخلوط مقداری نمک و جوش شیرین برای شست‌وشو و از بین بردن بوی بد دهان استفاده کنید.**

**کم کردن درد ناشی از نیش زنبور فوراً ناحیه نیش را مرطوب کنید و مقدار کمی نمک را برای کاهش درد و تورم روی آن قرار دهید.**

**درمان گزیدگی پشه** آب نمک برای کاهش خارش ناشی از گزیدگی پشه مؤثر است. علاوه بر این، مخلوط نمک و روغن زیتون هم مفید است.

**ماساژ** پس از استحمام و زمانی که هنوز بدن تان نمناک است، با نمک خشک بدن تان را ماساژ بدهید. اینکار باعث تازه شدن پوست و روانی جریان خون می شود.

**رهایی از درد گلو** نمک را با آب گرم مخلوط کرده و آن را غرغره کنید تا درد گلویتان تسلی یابد.

### **خیار، برای همه فصول**

خیار سرشار از ویتامین های آ، ب، ث و عناصری مثل سدیم، پتاسیم، منیزیم، گوگرد، کلر و کمی کلسیم است. مبتلایان به زیادی صفرا هر روز به یک لیوان آب خیار، اندکی شکر بیفزایند و میل کنند. البته آب خیار باید بلافاصله پس از گرفته شدن، مصرف شود زیرا در صورت تأخیر بد طعم خواهد شد. مصرف خیار برای مبتلایان به ناراحتی هایی مانند فشارخون، تب، گلودرد، کم خونی، واریس، حرارت صفرا، آب مروارید، پوکی استخوان، چربی خون،

نقرس، افسردگی، التهاب معده و روده، ورم طحال و کبد، مشکلات عصبی و پوستی بخصوص جوش صورت، بسیار مفید است.

خیار را با پوست میل کنید زیرا پوست آن دارای مقدار زیادی کلروفیل است که علاوه بر افزایش خواص آن، هضم خیار را آسان تر می کند و باعث تقویت عضله قلب می شود. افرادی که بعد از خوردن خیار به پیچش معده و نفخ و گاز معده دچار می شوند، باید خیار نازک را با پوست میل کنند یا آن را با پوست رنده کرده و همراه ماست یا آب گوجه فرنگی میل کنند یا فقط از مغز نازک خیار استفاده کنند. خیار خوشمزه مورد علاقه همه است. تفاوت این میوه با سایر میوه ها، این است که نارس آن مطبوع تر است.

مضرات خیار برخی افراد به خیار حساسیت دارند و بعد از مصرف آن، دچار ناراحتی معده می شوند، آنان باید در خوردن خیار احتیاط کنند. مبتلایان به ناراحتی های گوارشی، مننژیت، کمر درد، درد پهلو، زخم روده، فتق، کولیت و رماتیسم هم در مصرف خیار محتاط باشند.

«کازم کیانی»

## کویر گردی

افراد علاقه‌مند به کویر، باید با برنامه‌ریزی دقیق اقدام کنند. کویر معمولاً پاکیزه‌تر از شهر است چون خورشید با حرارت خود همه چیز را استریلیز می‌کند.

\* در سفر به کویر حتماً از عینک ضد آفتاب استفاده کنید. اگر عینک ضد آفتاب نداشتید، برای چشمان خود با پارچه یا کاغذ، سایبان درست کنید. به چشمان خود سر مه بکشید. به لب‌ها و بینی خود روغن ضد خشکی بمالید.

پوشش مناسب در کویر از کلاه لبه‌دار، پیراهن آستین‌دار با رنگ‌های روشن و شلوار پادار بلند استفاده کنید. کرم ضد آفتاب بزنید و در فاصله‌های زمانی معین، این عمل را تکرار کنید. کفش باید بادوام و متناسب پا باشد و بتواند محافظ پای شما در برابر گرما باشد.

حفظ آب بدن در کویر بدن انسان دست کم هر روز به چهارلیتر آب نیاز دارد. برای نوشیدن آب، منتظر تشنگی نشوید و در فواصل زمانی معین آب بنوشید. در هوای بسیار گرم بجای جیره بندی آب، به راه‌های جلوگیری از تبخیر آب بدن‌تان

بیندیشید. گردن خود را از تابش مستقیم آفتاب بپوشانید. آب موجود در بدن تان زندگی شما را حفظ می کند نه آب موجود در داخل ققمه. موقع کمبود آب، از بینی تنفس کنید و دهان خود را بسته نگه دارید. در زمان بی آبی، قبل از انجام هرگونه حرکتی به درست بودن آن فکر کنید. سیگار نکشید زیرا دود باعث تسریع در تبخیر آب بدن می شود. لباس های خود را هرگز در نیاورید، آنها محافظ شما در برابر سرعت تبخیر آب بدن تان هستند. در صورت امکان در طول روز در سایه بمانید. سعی کنید ۳۰ سانتیمتر بالاتر از سطح زمین بنشینید، درجه حرارت سطح زمین بیشتر از حرارت بدن است.

«سعیده یراقی»

## لبخند بهاری

😊 جمشید با عجله به اتاق خواب پدر رفت، او را بیدار کرد و گفت: «بابا، بابا!» پدرش که به خواب سنگینی فرو رفته بود، وحشت زده از خواب پرید و گفت: «چیه پسر جان، چی میگی؟» جمشید گفت: «پدر جان، یادتان رفته قرص خواب را بخورید.»

😊 یه نفر داشت پسرش را در مورد ازدواج نصیحت می کرد:

«پسرم! خواستی زن بگیری، برو از فامیل زن بگیر. بین داییات رفته زن داییات را گرفته، عمویت رفته زن عمویت را گرفته، حتی خود من هم آمدم مادرت را گرفتم.»

☺ گدا در خانه‌ای را زد و گفت: «فقیرم، به من بیچاره یک تکه یک بدهید.» صاحبخانه گفت: «همه گداها پول می‌خواهند، تو یک می‌خواهی؟» گدا گفت: «آخه روز تولدمه.»

☺ معلم از دانش‌آموز پرسید: «آیا پدرت زنده است؟» دانش‌آموز: «نمی‌دانم چون موقعی که می‌خواستم به مدرسه بیایم، مادرم داشت با پدرم دعوا می‌کرد.»

☺ بیمار: «دکتر، من حس می‌کنم دو نفر شده‌ام.» دکتر: «بسیار خوب، هر دو بنشینید و یکی‌تان قضیه را تعریف کند.»

☺ در نمایشگاه شلوغی ناگهان بلندگو اعلام کرد که کیف پولی مفقود شده و به یابنده آن ۲۰ هزار تومان مژدگانی داده می‌شود. شخصی از میان جمعیت فریاد زد: «من ۵۰ هزار تومان می‌دهم.»



# KAMNA

Architecture, Cultural, Social & Sports Community



## استان مازندران، شهر نوشهر، مجموعه فرهنگی کندلوس

Managing Director: Nasrin Atiyeh  
Address: P.O. BOX 17775/365 Teh. Iran  
Fax: +9821 3302466  
Cell Phone: +98 912 307 0328  
Website: www.kamna.ir

ایرانگردان، نوید - چاپ، تولید، چاپ، ایرانگردان  
چاپ، تولید، تهران، ایران، خیابان مهدوی پور، پلاک ۳۸  
تلفن: ۳۳۱۱۳۳۳ / ۳۳۱۱۳۳۳  
تلفنکس: ۳۳۱۱۳۳۳ - همراه: ۳۳۱۱۳۳۳  
ایران گردان، تولید، واحد گرافیک

ماهنامه ویژه نمایان و کم بینایان  
مناصب: مدیریت و مدیر مسئول: نسرتین ایتیاهی  
ویراستار: سیده زهرا آزادی  
نور چاپ، رفیع رفیعی - مدیر تولید: فریدون  
مشانی - تهران: صندوق پستی: ۱۲۷۲۵-۳۳۸