

# بشری



علمی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

شماره ۱۵۲

شهریور ۹۶

شماره ثبت بین المللی ISSN 1735-3658

اولین نشریه دوگانه ویژه نابینایان و کم بینایان در خاورمیانه

مکتب مولانا محمد علی محمد

## در اعیاد ذی‌الحجه بخوانید

- ۲..... مشقی از جنس مهر
- ۴..... سوره انجیر
- ۵..... نکته سنجی نجاتبخش
- ۶..... شیر حق
- ۱۰..... قدرت نقد یا جرأت اصلاح
- ۱۱..... پیش به سوی موفقیت
- ۱۲..... دنیای عجیب ما
- ۱۵..... مردی که تبرش گم شد
- ۱۵..... سرگذشت استکان
- ۱۶..... سلطان فولاد
- ۱۸..... آقایان بدانند
- ۱۹..... درسی برای همه پسران
- ۲۱..... ادوارد و شاگرد مدرسه
- ۲۲..... آرامش برقرار کنید
- ۲۳..... کوچک‌ترین کشور دنیا
- ۲۶..... خراسان گردی
- ۲۷..... بهترین زمان پیاده‌روی
- ۳۰..... بادام زمینی
- ۳۱..... شگردهای آشپزخانه‌ای
- ۳۳..... لطایف بهلولی

## مشقی از جنس مهر

وقتی ماه شهریور فرا می‌رسد، همه به یاد دانش و مهر می‌افتند. فرقی نمی‌کند که دانش آموز یا دانشجو در خانواده داشته باشیم یا نه، قلب همه ما سرشار از احساساتی می‌شود که نمی‌توان آن را توصیف کرد زیرا معجونی است از شادی همراه با اضطراب، انتظار، دلتنگی، امید و مهر. همه ما مهر را مترادف با آغاز درس و مشق می‌دانیم اما چند سال است که عده‌ای در کشور ما بدون اینکه در سن تحصیل باشند یا نیاز به حضور در مدرسه داشته باشند، اواخر ماه شهریور مشقی می‌نویسند که جنس آن از نور است و محبت، لطف است و احسان مشقی که همواره نمره آن بیست که نه، صد است، هزار است. نه، اینها کم است، میلیون است و بی‌نهایت! مشقی زیبا که نوشتن آن کاغذ و قلم یا کلاس و معلم نمی‌خواهد! مشقی که ریشه‌های آن در فطرت پاک انسانی و حس کمک به هم‌نوع نهفته است و خوشبختانه هر سال بر تعداد نویسندگان آن افزوده می‌شود.

هنگامی که روز مشق فرا می‌رسد، ایران به یک کلاس بزرگ

بدل می‌شود که شاگردان این کلاس را کودکان خفته در آغوش مادر تا پدر بزرگ قد خمیده، مادر بزرگ خندان، افراد دارای عالی‌ترین درجات تحصیلی، افراد بی‌سواد، جوانان پر شور و میانسالان با تجربه تشکیل می‌دهند. همه از نوشتن این مشق شادمان هستند و با میل و رغبتی وصف ناشدنی برای رسیدن روز مشق لحظه شماری می‌کنند. جالب اینکه سرمشق همه شاگردان این کلاس، یک جمله است: «همه کودکان ایران، فرزندان ما هستند و باید به مدرسه بروند.»

کارنامه همه شاگردان مهربان هنگام حضور در مشق مهر، در دستان آنان می‌درخشد زیرا این کارنامه‌های نورانی باید لبخند شادی و امید را بر لب نوگلانی بنشانند که تندباد حوادث، شادی‌های آنان را به یغما برده و دستانی مهربان باید اشک‌های اندوه را از چشمان این گل‌های غمگین پاک کند و درختان خشکیده امید را در دل‌های کوچک آنان با جرعه‌هایی از چشمه فداکاری سیراب سازد.

جشن نیکوکاری در آستانه مهر، آزمونی کم هزینه اما پرفایده برای ایرانیانی است که حس انسان‌دوستی، مشق سیاه قلم آنان

است؛ کسانی که همگی رتبه اول خوشنویسی را از آن خود کرده‌اند اما با قلم لطف و مرکب مهربانی. مردمی که همه کودکان این مرز و بوم را فرزندان دل‌بند خود می‌دانند و باور دارند که «چو عضوی به‌درد آورد روزگار، دگر عضوها را نماند قرار.» به امید روزی که ما هم شاگردان ممتاز مشق مهر باشیم اما نتوانیم کودکی نیازمند را پیدا کنیم.

[[سپیدار]]

## سوره انجیر

سوره تین به معنی انجیر، نودوپنجمین سوره قرآن کریم، مکی و دارای ۸ آیه است.

رسول خدا(ص) می‌فرمایند: «هر کس سوره تین را قرائت نماید، خداوند در دنیا دو خصلت به او عطا می‌کند: یکی عافیت و دیگری یقین. پس از مرگ به تعداد کسانی که این سوره را قرائت کرده‌اند، ثواب روزه یک روز را به او خواهد داد.»

ایشان همچنین فرمودند: «هر کس سوره تین را قرائت نماید، خداوند اجر بی‌شماری به او عطا می‌کند و مانند این است که رسول خدا را زیارت کرده است و اگر غمگین باشد، خداوند برای

**او گشایش ایجاد می‌کند.»**

**آن حضرت همچنین فرمودند: «هر کس دو رکعت نماز را شب سیزدهم ماه شعبان بجا آورد و بعد از حمد، سوره تین را در هر رکعت بخواند، مانند آن است که ۲۰۰ بنده از فرزندان حضرت اسماعیل(ع) را آزاد کرده و خداوند گناهانش را به گونه‌ای می‌بخشد مانند روزی که از مادر زاده شده و امان‌نامه نجات از آتش جهنم را به او خواهد داد.»**

**حضرت علی(ع) فرمودند: «وقتی سوره تین را قرائت کردید، در پایان سوره بگویید: (ونحن علی ذلک من الشّاهدین)»**

**امام صادق(ع) فرمودند: «هر کس سوره تین را در نمازهای واجب یا مستحب بخواند، به اندازه‌ای از نعمت‌ها و بهره‌های بهشتی به او داده خواهد شد تا راضی شود.»**

### **نکته سنجی نجاتبخش**

**توماس هابز، یکی از بزرگ‌ترین فیلسوفان و نظریه‌پردازان سیاسی انگلستان در قرن هفدهم بود که خود را همزاد ترس نامید چون مادرش با شنیدن خبر حمله ناوگان اسپانیا به وحشت افتاد و**

زایمان زودرس داشت. شاید به همین دلیل، اضطراب و ترس تا آخر عمر با توماس همراه بود ولی او توانست به نویسندگی توانمند و اندیشمندی مستقل تبدیل شود.

هابز به دلیل تدریس به یکی از اشراف زادگان، به کتابخانه مهمی دسترسی پیدا کرد و توانست با افراد بسیار معروفی همچون دکارت و گالیله ارتباط برقرار کند. دو سال هم معلم ریاضی ولیعهد بود.

هابز برای رها کردن خود از خطرات ابراز عقایدش، به منتقدان می‌گفت: «باید پادشاه در این مورد تصمیم بگیرد.» این موضوع باعث شد در دربار عزیزتر شود. با این همه پس از انتشار یکی از آثارش مجبور به فرار شد ولی با وجود همه خطرات، نودویک سال عمر کرد.

«ناهیید قادری نسب»

شیر حق

از علی آموز اخلاص عمل

شیر حق را دان مطهر از دغل

در غزا بر پهلوانی دست یافت

زود شمشیری بر آورد و شتافت  
او خدو انداخت بر روی علی  
افتخار هر نبی و هر ولی  
آن خدو زد بر رخی که روی ماه  
سجده آرد پیش او در سجده گاه  
در زمان انداخت شمشیر آن علی  
کرد او اندر غزایش کاهلی  
گشت حیران آن مبارز زین عمل  
از نمودن عفو و رحمت بی محل  
گفت بر من تیغ تیز افراستی  
از چه افکندی مرا بگذاشتی  
آن چه دیدی که چنین خشم نشست  
تا چنین برقی نمود و باز جست  
آن چه دیدی برتر از کون و مکان  
که به از جان بود و بخشیدیم جان  
در شجاعت شیر ربّانیستی  
در مروت خود که داند کیستی



ای علی که جمله عقل و دیده‌ای  
شبه‌ای واگو از آنچه دیده‌ای  
تیغ حلمت جان ما را چاک کرد  
آب علمت خاک ما را پاک کرد  
باز گوای بازِ عرش خوش شکار  
تا چه دیدی این زمان از کردگار  
چشم تو ادراک غیب آموخته  
چشم‌های حاضران بردوخته  
چون تو بابی آن مدینه علم را  
چون شعاعی آفتاب حلم را  
در محل قهر، این رحمت ز چیست؟  
اژدها را دست دادن راه کیست؟  
گفت: من تیغ از پی حق می‌زنم  
بنده حقم نه مأمور تنم  
شیر حقم، نیستم شیر هوا  
فعل من بر دین من باشد گوا  
رخت خود را من زره برداشتم

غیر حق را من عدم انگاشتم  
که نیم کوهم ز حلم و صبر و داد  
کوه را کی در رباید تندباد  
جز به باد او نجند میل من  
نیست جز عشق احد سرخیل من  
چون در آمد علتی اندر غزا  
تیغ را دیدم نهان کردن سزا  
چون خدو انداختی در روی من  
نفس جنبید و تبه شد خوی من  
نیم بهر حق شد و نیمی هوا  
شرکت اندر کار حق نبود روا  
تیغ حلمم گردن خشمم زده است  
خشم حق بر من چو رحمت آمده است  
تیغ حلم از تیغ آهن تیزتر  
بل ز صد لشکر ظفر انگیزتر

## قدرت نقد یا جرأت اصلاح

فردی که چندین سال شاگرد نقاش بزرگی بود، تمامی فنون و هنرهای نقاشی را از او آموخت. روزی استاد به او گفت: «دیگر استاد شده‌ای و من چیزی ندارم که به شما آموزش دهم.» شاگرد فکری به ذهنش رسید. یک نقاشی فوق‌العاده کشید و آن را در میدان بزرگ شهر قرار داد، قلم مو و مقداری رنگ هم کنار نقاشی گذاشت و از رهگذران خواست هر جای نقاشی ایرادی می‌بینند، یک علامت ضربدر کنار آن بزنند. غروب که برگشت، دید تمام تابلو علامت ضربدر خورده است.

او با ناراحتی نزد استاد رفت و ماجرا را برای او تعریف کرد. استاد گفت: «آیا می‌توانی همان نقاشی را بار دیگر بکشی؟» شاگرد همان کاری که استاد گفته بود، انجام داد. استاد آن نقاشی را در همان میدان شهر قرار داد و این بار هم رنگ و قلم مو را کنار تابلو گذاشت اما با این تفاوت که از رهگذران خواست اگر جایی از نقاشی ایراد دارد، با رنگ و قلم اصلاح کنند. غروب که شد، استاد و شاگرد دیدند تابلو دست نخورده است. استاد گفت: «همه

**انسان‌ها قدرت انتقاد دارند ولی جرأت اصلاح نه.»**

**پیش به سوی موفقیت**

**\* مغز ما یک دینام هزار ولتی است که متأسفانه اکثر ما بیش از یک چراغ‌موشی از آن استفاده نمی‌کنیم.**

**\* همه می‌خواهند موفق شوند ولی اکثر افراد یقین ندارند که موفق می‌شوند. کسانی که به توفیق و کامیابی خود ایمان دارند پیروز می‌شوند.**

**\* شکست خوردگان دیروز، فاتحان امروز را به وجود می‌آورند.**

**\* هر آنچه مرا نکشد، قوی‌ترم خواهد ساخت.**

**\* بالاترین لذت زندگی آن است که کاری را انجام دهید که دیگران می‌گویند شما نمی‌توانید از پس آن برآید.**

**\* هیچ‌کس نمی‌تواند بدون رضایت شما در ذهنتان احساس حقارت به وجود آورد.**

**\* فرصت‌های کوچک همیشه مقدمه‌ای برای موفقیت‌های بزرگ است.**

**\* اگر مغز خود را خوب به کار بگیرید، عظمتی به زندگی شما**

**می‌دهد که هرگز در رؤیاهای خود آن را نمی‌دیدید.**

**\* در دنیا کسی موفق می‌شود که به انتظار دیگران ننشیند و همه چیز را از خود بخواهد.**

**\* یادتان باشد اگر جلوی اشتباهات خود را نگیرید، آنها جلوی شما را خواهند گرفت.**

**\* اعتقاد به بخت و شانس، بدترین نوع بردگی است.**

**\* غیر ممکن، واژه‌ای است که تنها در فرهنگ لغت انسان‌های نادان یافت می‌شود.**

**\* انسان عاقل همواره ۹ نکته را در نظر دارد: روشن دیدن، خوب گوش دادن، مهربان سخن گفتن، آداب داشتن، راستگو بودن، انجام وظیفه کردن، پرسیدن هنگام تردید، خود را از خشم دور نگاه داشتن و در عین موفقیت، عادل و منصف بودن.**

**\* احساس منفی، ترمز موفقیت ماست ترمزهای خود را رها کنید.**  
**«گردآوری ایران پرنده»**

## **دنیای عجیب ما**

**تاجری آمریکایی نزدیک یک روستا در مکزیک ایستاده بود که قایق کوچک ماهیگیری از کنارش عبور کرد. داخل قایق چند**

ماهی بود. تاجر از ماهیگیر مکزیکی پرسید: «چقدر طول کشید تا این چند ماهی را بگیری؟» ماهیگیر گفت: «مدت خیلی کمی.» تاجر گفت: «چرا بیشتر صبر نکردی تا ماهی بیشتری بگیری؟» ماهیگیر جواب داد: «چون همین تعداد ماهی برای سیر کردن خانوادهام کافی است.» تاجر پرسید: «بقیه وقت را چه کار می‌کنی؟»

ماهیگیر گفت: «تا دیروقت می‌خوابم، کمی ماهیگیری می‌کنم، با بچه‌هایم بازی می‌کنم، با همسرم خوش می‌گذرانم، بعد در دهکده گشتی می‌زنم، با دوستانم گیتار می‌زنیم و خوش می‌گذرانیم و خلاصه با این نوع زندگی مشغولم.» تاجر گفت: «من در هاروارد تحصیل کرده‌ام و می‌توانم کمکت کنم. تو باید بیشتر ماهیگیری کنی. آن وقت می‌توانی یک قایق بزرگ‌تر بخری و با درآمد آن چند قایق دیگر هم اضافه کنی. آنگاه تعداد زیادی قایق برای ماهیگیری خواهی داشت.»

ماهیگیر پرسید: «خوب! بعدش چه می‌شود؟» تاجر گفت: «به جای اینکه ماهی‌ها را به دلال بفروشی، آنها را مستقیم به مشتری‌ها می‌دهی. بعد کارخانه راه می‌اندازی و بر تولیداتش

نظارت می‌کنی. این دهکده کوچک را ترک می‌کنی و به پایتخت می‌روی. بعد به لس‌آنجلس و از آنجا هم به نیویورک می‌روی و دست به کارهای مهم‌تر می‌زنی.»

مرد پرسید: «چقدر طول می‌کشد تا چنین شود؟» تاجر گویی که فتح بزرگی کرده، پاسخ داد: «۱۵ تا ۲۰ سال!» ماهیگیر با تعجب گفت: «اما بعد از آن چه می‌شود آقا؟!» تاجر گفت: «بهترین قسمت ماجرا همین است! در زمان مناسب، سهام شرکت را به قیمت خیلی بالا می‌فروشی که میلیون‌ها دلار برایت منفعت دارد.» مرد ماهیگیر با چشمانی که از تعجب گرد شده بود، گفت: «میلیون‌ها دلار؟! خوب بعدش چه می‌شود؟» تاجر صدایی صاف کرد و گفت: «آن وقت باز نشسته می‌شوی و به یک دهکده ساحلی کوچک می‌روی، جایی که می‌توانی تا دیروقت بخوابی، کمی ماهیگیری کنی، با بچه‌هایت بازی کنی، در کنار همسرت خوش باشی، در دهکده تا دیروقت با دوستان گیتار بزنی و خوش بگذرانی!» ماهیگیر گفت: «همان چیزهایی که هم اکنون دارم! عجب دنیایی داریم ما آدم‌ها!!»

«امیرضا آرمیون»

## **مردی که تبرش گم شد**

مردی صبح از خواب بیدار شد و دید تبرش ناپدید شده است. شک کرد که شاید همسایه‌اش آن را دزدیده باشد. برای همین تمام روز، او را زیر نظر گرفت. مرد متوجه شد که همسایه‌اش در دزدی مهارت دارد. مثل یک دزد راه می‌رود و مانند دزدی که می‌خواهد چیزی را پنهان کند، پچ پچ می‌کند. آنقدر از شکش مطمئن شد که تصمیم گرفت به خانه برگردد، لباس‌هایش را عوض کند و نزد قاضی برود و شکایت کند.

همین که وارد خانه شد، تبرش را پیدا کرد، همسرش آن را جابه‌جا کرده بود. مرد از خانه بیرون رفت و دوباره همسایه‌اش را زیر نظر گرفت و دریافت که او مانند یک آدم شریف راه می‌رود، حرف می‌زند و رفتار می‌کند.

آنچه را می‌خوانید، می‌شنوید و می‌بینید، نپذیرید مگر اینکه درستی آن بر شما آشکار شود.

«صابر قاسمی»

## **سرگذشت استکان**

اکثر نام‌ها فلسفه جالبی در پیشینه خود دارند که استکان یکی از



همین نام‌ها است. در زمان‌های قدیم که هندوها با کشورهای عربی روابط تجاری داشتند، برای نوشیدن چای در زمان مسافرت به این کشورها و به صورت خاص در سفر به عراق و شام قدیم، پیاله‌هایی را همراه خود می‌بردند. این پیاله در کشورهای عربی به پیاله معروف شد.

پس از آن، شهروندان اروپایی که برای تجارت به کشورهای عربی سفر می‌کردند، چون در کشورشان از فنجان برای نوشیدن چای یا قهوه استفاده می‌کردند، هنگام بازگشت به کشورشان این پیاله‌ها را به عنوان یادگاری یا سوغات با خود می‌بردند و به آن «ایستی‌کان، ظرف چای شرقی» می‌گفتند. به تدریج این کلمه به کشورهای شرقی بازگشت و در آنجا به «استکان» معروف شد.

## سلطان فولاد

آندرو کارنگی پسر بچه مهاجر و فقیر اسکاتلندی بود که سواد کمی داشت، در تلگرافخانه پیغام‌ها را رد و بدل می‌کرد. در جوانی با سختی‌های زیادی دست و پنجه نرم کرد اما وقتی به سن ۳۵ سالگی رسید، در زمره ساختمان سازان بزرگ دنیا قرار گرفت

و کارخانه فولاد آمریکا را ساخت و ثروت فراوانی کسب کرد. سرانجام روزی رسید که ۴۳ نفر از میلیونرها را به خدمت گرفت. او معتقد بود وظیفه یک فرد ثروتمند، این است که در زمان زنده بودنش ثروتش را به دیگران ببخشد و ثروتمند از دنیا نرود. وی پس از بازنشستگی، حدود ۳۵۰ میلیون دلار را که امروز ارزش آن معادل ۲ میلیارد دلار است، در زمان حیاتش صرف برآوردن نیازهای دیگران و ساخت بناهای مختلف کرد. بزرگ‌ترین سالن کنسرت در شهر نیویورک، هنرستان فنی در پیتزبورگ و صدها کتابخانه در سراسر ایالات متحده از جمله بناهایی است که او در زمان حیاتش تقدیم شهروندان آمریکایی کرد. کارنگی همچنین گام‌های بلندی در جهت ارتقای آموزش و تحقیقات برداشت و مؤسسات زیادی را پایه‌گذاری کرد.

اصل موفقیت یک شروع ضعیف، مانعی در برابر موفق شدن نیست. آندرو با آنکه از کودکی در فقر به سر برد اما به یکی از ثروتمندان عصر خود تبدیل شد. او مسئولیت چاپ اثر معروف ناپلئون هیل با نام «بیندیشید و پولدار شوید» را بر عهده گرفت. او

که انسانی بسیار بخشنده بود، ۴۳ نفر را میلیونر کرد.  
هر چه بیشتر خوبی کنید، بیشتر پاداش می‌گیرید. این همان  
قانونی است که بر کل جهان حاکم است. بخشنده‌گی را بیاموزید تا  
غرق در شادی و نشاط شوید.

[[مرجان توکلی]]

## آقایان بدانند

در میهمانی‌های شب از کت و شلوار و لباس هماهنگ استفاده  
کنید. اگر کفش شما در این میهمانی مشکلی باشد، برازنده‌تر است.  
هیچ‌گاه کفش روزانه‌تان را با لباس میهمانی استفاده نکنید، حتی  
اگر کفش معمولی شما چرمی باشد.

موقع پوشیدن لباس توجه کنید یقه و لبه آستین پیراهن شما یک  
تا ۱/۵ سانتیمتر از کت بیرون باشد. به همین دلیل پیراهن  
آستین کوتاه انتخاب مناسبی برای کت و شلوار نیست. در  
میهمانی‌های دوستانه از میزبان اجازه بگیرید، سپس کت خود را  
از تن بیرون بیاورید. اگر قرار ملاقات دارید، چند دقیقه زودتر از  
موعد مقرر در محل قرار حاضر باشید. از عطرهای تند و زننده  
استفاده نکنید.

اگر برای نظافت کفش خود دستمال همراه می‌برید، بهتر است دستمال کاغذی باشد که پس از استفاده، آن را دور بیندازید. کفش‌هایتان را به‌طور مرتب واکس بزنید و قبل از این کار، واکس را کمی گرم کنید. کت اسپورت را می‌توان با شلوار پشمی یا جین پوشید. ساعت مچی با بند فلزی را با هر لباسی می‌توان استفاده کرد. با کت و شلوار هیچ‌گاه از جوراب‌های طرح‌دار استفاده نکنید. در چند روز متوالی، از یک نوع لباس استفاده نکنید تا برای دیگران جذابیت بیشتری داشته باشید و همچنین بر عمر لباس‌هایتان افزوده شود. کفش‌ها را بهتر است هر روز عوض کنید چون کفش‌ها بیشترین آسیب را در استفاده‌های مکرر خواهد دید. هیچ‌وقت شلوار گشاد نپوشید زیرا شلوارهای چین‌دار و پاچه‌های گشاد، ظاهر بدی برای شما دارند.

«مهمین حاجیان»

## درسی برای همه پسران

شب پیری، پدرش را برای صرف غذا به رستوران برد. پدر که خیلی پیر و ضعیف شده بود، نمی‌توانست غذایش را درست بخورد و مقداری از آن روی لباسش ریخت. همه حاضران در رستوران به

دیده حقارت به پیرمرد نگاه می‌کردند. پسر ساکت و آرام غذا خورد. پس از اینکه غذایشان تمام شد، پسر که به هیچ وجه خجل نشده بود، پدرش را به آرامی به دستشویی برد، لباسش را تمیز کرد، موهایش را شانه زد و عینکش را هم تنظیم کرد. وقتی بیرون آمدند، همه حاضران در رستوران آن دو را زیر نظر داشتند و باز هم با دیده حقارت به آنها نگاه می‌کردند.

پسر پول غذا را پرداخت کرد و همراه پدر عازم در خروجی شد. ناگهان پیرمردی از بین حاضران، پسر را صدا زد و گفت: «پسرم! آیا فکر نمی‌کنی چیزی را جا گذاشته‌ای؟» پسر پاسخ داد: «خیر، چیزی جا نگذاشته‌ام.» پیرمرد گفت: «گذاشته‌ای پسرم! درسی برای تمامی پسران و امیدی برای همه پدران.» رستوران در سکوت محض فرو رفت.

کاش یک سوره به نام «پدر» بود که چنین آغاز می‌شد: «قسم به پینه دستانت که بوی نان می‌دهد! قسم به چشمان همیشه نگران! قسم به بغض فرو خورده‌ات که شانه کوه را می‌لرزاند و قسم به غربت وقتی فرزندان قدرت را ندانند!»

## ادوارد و شاگرد مدرسه

ادوارد هفتم، پادشاه انگلستان، روزی از دهکده‌ای عبور می‌کرد. او برای آگاهی از وضعیت مدارس منطقه به مدرسه‌ای که سر راهش بود وارد شد و در کلاس تاریخ، از شاگردی پرسید: «آیا می‌توانی سه نفر از پادشاهان بزرگ انگلیس را نام ببری؟»

شاگرد جواب داد: «آلفرد، ملکه ویکتوریا و ...» معلم برای خوشایند شاه به نحوی به شاگرد فهماند که نام ادوارد هفتم را بگوید. شاگرد هم پس از لحظه‌ای مکث گفت: «و ادوارد هفتم.» شاه لبخندی زد و گفت: «آیا می‌توانی یکی از کارهای بزرگ ادوارد هفتم را بگویی؟» شاگرد سرش را پایین انداخت و آهسته گفت: «نمی‌دانم قربان!» شاگرد از خجالت، سرخ شد و عرق بر پیشانی‌اش نشست. ادوارد پیش رفت، دستی به شانه کودک زد و گفت: «ناراحت نباش، طفلک عزیزم! چون من هم نمی‌دانم و هیچ کس دیگر هم نمی‌داند!»

«محمود برآبادی»

## آرامش برقرار کنید

قدم بزنید وقتی نگرانی‌هایتان زیاد می‌شود، وقتی مشکلات شما را از پا می‌اندازد، کار خود را کنار بگذارید و به سرعت شروع کنید به قدم زدن.

به موقع از حجم کارها کم کنید اینکه بدانید چه وقت از حجم کارهای اضافی و فعالیت‌های اجتماعی‌تان کم کنید، نشانه این است که بین خوب کار کردن و پرکاری بیش از حد، تفاوت قائل هستید.

سعی کنید جنبه مثبت را ببینید دیدن جنبه‌های مثبت هر چیز و خوش بودن در زندگی، کار راحتی نیست اما اگر زحمت جست‌وجو را به خود بدهید، خلاقیت شما به کار می‌افتد و جنبه‌های مثبت را مشخص خواهد کرد.

صلح و آشتی برقرار کنید چرا بار پشیمانی و بدخواهی را به دوش بکشید؟ با چیزهایی که از آنها می‌گریزد آشتی کنید تا به آرامش برسید.

از سکوت استقبال کنید اگر سکوت را نه به عنوان نبودن صدا

بلکه به عنوان لحظه آرامش، صلح و صفا در نظر بگیرید، به زودی سکوت مفید را تحسین خواهید کرد.

به دنبال راحتی‌های کوچک باشید راحتی، یکی از عناصر مهم آرامش است. دمای مناسب، صندلی راحت، لباس مناسب و نور کافی؛ این موارد به ظاهر ساده اما تأثیرگذار را جدی بگیرید تا به آرامش برسید.

کمتر قهوه بخورید با وجود اینکه بیشتر وقت‌ها نوشیدن قهوه باعث لذت می‌شود اما این نوشیدنی محرک موجب می‌شود که تا ساعت‌ها بعد از مصرف، نگرانی‌های شما افزایش یابد. به جای قهوه، یک نوشیدنی بدون کافئین مانند چای بنوشید.

[[سپیده خلیلی]]

## کوچک‌ترین کشور دنیا

کوچک‌ترین کشور دنیا واتیکان است. واتیکان کشوری مستقل و آزاد است که در داخل محدوده شهر رم، پایتخت کشور ایتالیا قرار دارد. با آنکه واتیکان همواره مرکز روحانی و اداری کلیسای کاتولیک رومی بوده است اما تا سال ۱۹۲۹ میلادی کشور مستقلی محسوب نمی‌شد. وسعت واتیکان برابر است با ۴۳۵/۰ کیلومتر



مربع یعنی کمتر از نیم کیلومتر مربع که حدود هزار نفر جمعیت دارد. واتیکان دارای روزنامه روزانه، ایستگاه راه آهن و بانک مستقل است. این کشور برای افرادی که وارد واتیکان سیتی می شوند، مرز تشریفاتی ندارد. میلیون ها نفر هر ساله برای بازدید از کلیسای سن پتر و تالارهای نمایشی آن، وارد واتیکان سیتی می شوند.

مهم ترین آثار دیدنی واتیکان، عبارت هستند: نقاشی های آبرنگ روی گچ اثر میکل آنژ در تالار نمازخانه سیستین، نقاشی های رافائل، فرا آنجلیکو و کاراواجیو، نقاشی های آبرنگ روی گچ اثر پینتریکو، کادکس و آتیچانوس از کتاب مقدس انجیل یونانی.

[[محمد و محمد رضا شمس]]

## خراسان گردی

تفریحگاه شاندیز منطقه ییلاقی شاندیز در ۲۰ کیلومتری مشهد قرار دارد. قدمت این منطقه به مراتب بیشتر از سایر مناطق ییلاقی این شهر است. شاندیز از دیرباز تفرجگاه و شکارگاه امیران بوده است. امروزه هم این منطقه تفرجگاه مردم مشهد و مسافران این شهر است. وجود دشت، کوهستان، رودخانه جاری و فاصله مناسب

تا شهر، از ویژگی‌های شاندیز است که باعث شده این منطقه مورد توجه همگان قرار گیرد. علاوه بر آن، شهرت این منطقه به دلیل غذای لذیذ و مخصوص آن یعنی شیشلیک شاندیز است.

درباره تاریخچه این غذا نقل است که روزی حاج علی صفدری، از ساکنان قدیمی منطقه، در بازگشت از مشهد به شاندیز هرچه منتظر ماند، نتوانست وسیله نقلیه برای بازگشت پیدا کند. این اتفاق سبب شد این نانوایان به فکر چاره‌ای بیفتد تا مردم مشهد را برای آمدن به شاندیز علاقه‌مند کند. او ابتدا اقدام به تأسیس کبابی و چایخانه در شاندیز کرد و به کمک همسرش برای اولین بار شیشلیک شاندیز را به عنوان غذای لذیذ منطقه معرفی کرد. بدین ترتیب جمعیت زیادی به شاندیز جذب شدند و نام حاج علی صفدری به عنوان پدر شیشلیک شاندیز بر سر زبان‌ها افتاد. از آن زمان تا کنون کباب شیشلیک، گردشگران ایرانی و خارجی زیادی را به شاندیز کشانده است.

**مجموعه کلات نادری و قصر خورشید** این مجموعه در ۱۴۵ کیلومتری شمال مشهد قرار دارد. قصر خورشید توسط نادرشاه

به عنوان مقبره خانوادگی ساخته شد. این قصر با چشم اندازی با شکوه در میدانگاهی وسیع قرار دارد و طبقات نه گانه آن از سنگ های بزرگ ساخته شده است. طبقه بالای قصر، از به هم پیوستن ۶۶ استوانه سنگی ایجاد شده است. مسجد کبود که از بناهای تاریخی کلات نادری است، مربوط به دوره سلجوقی بوده و در دوره افشار و قاجار بازسازی و مرمت شده است. زیباترین قسمت مسجد، گنبد دوپوش آن است. در کاشی های باقیمانده آن، نام حضرت علی (ع) تکرار و در حاشیه های کاشیکاری زیر گنبد، سوره های قرآن نوشته شده است.

آرامگاه فردوسی آرامگاه فردوسی، حماسه سرای شاهنامه در طوس و در نزدیکی مشهد قرار دارد. فضای محوطه جلوی مقبره با باغی با درختان بلند و استخری پر آب جلوه خاصی پیدا کرده است. معماری ساختمان آرامگاه، معماری پیش از اسلام را تداعی می کند. این عمارت مرتفع مکعب شکل، دارای پله و سکوهایی است و روی دیوارهای چهار گانه مقبره، اشعار فردوسی نوشته شده است. بر دیوارهای پلکان آرامگاه، نقش های برجسته پیکار رستم،

**جنگ دلاوران ایران و توران، زال و سیمرغ و جنگ رستم با دیو سفید مشاهده می‌شود. ۲۰ ستون مرتفع، قبر حکیم طوس را احاطه کرده است. در ضلع غربی باغ، موزه طوس با بخش‌های مختلف وجود دارد که بازدیدکنندگان بسیاری دارد.**

**«جاذبه‌های گردشگری ایران، مسعود سنوبری»**

## **بهترین زمان پیاده‌روی**

**یکی از ورزش‌هایی که برای تمام سنین حتی میانسالان و سالمندان توصیه می‌شود، پیاده‌روی است که اثرات مثبتی بر جسم و روح فرد دارد. یکی از اثرات مثبت و مؤثر پیاده‌روی، جنبه‌های روحی و روانی آن برای افراد است زیرا راه رفتن و انجام حرکت ورزشی، تأثیر خوشایندی دارد بخصوص در افراد سالمند که پس از انجام پیاده‌روی، احساس ارزش، قدرت و توانمندی می‌کنند. تأثیر مثبت دیگر پیاده‌روی اگر به‌طور منظم و مرتب انجام شود، روی سیستم اسکلتی و عضلانی فرد است چراکه عضلات، مفاصل و عروق بدن فعال می‌شوند و در یک چرخه مناسب قرار می‌گیرند. این ورزش مفرح حتی باعث درمان پوکی استخوان می‌شود.**

**پیاده‌روی خون را به جریان می‌اندازد و تنفس فرد را مطلوب**

می‌کند زیرا منظم شدن گردش خون، از تنگی عروق جلوگیری کرده و فعالیت‌های قلب و عروق را متناسب می‌کند. اگر پیاده‌روی انجام نشود، کوتاهی عضلات، اسپاسم عضلانی، تغذیه نامناسب مفاصل، لخته در خون، تنگی عروق و اختلالات تنفسی اتفاق می‌افتد. هنگام پیاده‌روی با قصد ورزش، بسیاری از مشکلات و بیماری‌های فرد آشکار می‌شود مانند گرفتگی عروق و شریان پا. تنگی کانال کمر نیز هنگام راه رفتن نمود پیدا می‌کند؛ پس می‌توان گفت پیاده‌روی هشدار دهنده بیماری‌هاست.

اگر بخواهیم از تمام ویژگی‌های پیاده‌روی بهره ببریم، باید پیاده‌روی را به‌طور منظم حداقل سه تا چهار روز در هفته و هر بار به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه انجام دهیم. البته اگر فرد زمان را تقسیم کند و نصف پیاده‌روی را صبح و بقیه را بعد از ظهر انجام دهد، منعی ندارد و از مزایای پیاده‌روی بهره‌مند می‌شود. در پیاده‌روی، سرعت عامل مهم است و پیاده‌روی باید ضربان قلب را ۲۰ تا ۲۵ عدد بالاتر از حد طبیعی ببرد. پیاده‌روی مناسب، تند راه رفتن است یعنی سرعتی بیشتر از حالت عادی.

نوع پوشش و کفش مناسب نیز اهمیت زیادی دارد؛ بهتر است

کفش تا بالای قوزک پا را بپوشاند تا مانع لغزش پا شود. لباس هم باید به گونه‌ای باشد که عرق بدن را منتقل کند؛ یعنی نایلونی و مصنوعی نباشد و در حد امکان نخی باشد. در زمستان لباس‌های پشمی مناسب پیاده‌روی است تا بتواند عرق را تخلیه کند زیرا در غیر این صورت، توان راه رفتن فرد کاهش می‌یابد.

برای پیاده‌روی و انجام ورزش، ساعات عصر مناسب‌تر از صبح است زیرا این زمان با وضعیت هورمونی بدن هماهنگی دارد. در روزهای سرد، ورزش در هنگام صبح توصیه نمی‌شود. همچنین افراد نباید در هوای ناسالم و وضعیت وارونگی هوا پیاده‌روی کنند چون پیاده‌روی در این شرایط می‌تواند برای سیستم قلبی و عروقی فرد زیانبار باشد. البته در این شرایط می‌توان پیاده‌روی را در محیط‌های سر بسته، پوشیده، سالن ورزشی یا حتی در منزل که کفش مناسب داشته باشد، انجام داد.

پیاده‌روی روی آسفالت خیابان البته با کفش مناسب که انعطاف داشته باشد، مانعی ندارد.

«ابراهیم کربلایی»

## بادام زمینی

بادام زمینی گیاه بومی برزیل بوده و از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است. آب و هوای گرم، برای کشت این گیاه مناسب است. طب قدیم ایران، بادام زمینی را متعادل معرفی می‌کند. بادام زمینی دارای پروتئین و برای تقویت ریه و طحال مفید است. بادام زمینی کلسترول خوب خون را بالا می‌برد، درد معده را از بین می‌برد و نرم کننده سینه است. سرفه خشک را برطرف می‌کند، شیر مادران را زیاد می‌کند، ملین است و به هضم غذا کمک می‌کند. بادام زمینی دارای موادی مانند چربی، پروتئین و ویتامین‌های مختلف است و بسته به محل کشت آن، بین ۴۰ تا ۵۰ درصد روغن دارد که روغن آن به نام روغن آراشین معروف است. این روغن از اسیدهای چرب اشباع شده مانند اسید استئاریک، اسید پالمیتیک و اسیدهای چرب اشباع نشده مانند اسید لئونوئیک تشکیل شده است. مقدار چربی‌های اشباع شده در روغن آراشین ۳۰ درصد است.

کلسیم و ویتامین «د» موجود در بادام زمینی، در تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها نقش دارد و در درازمدت مانع از پوکی استخوان می‌شود. بادام زمینی هم به صورت آجیل و هم در تهیه انواع دسر

و غذا استفاده می‌شود و کره بادام زمینی، یک فراورده خوراکی آن است.

**مضرات** بادام زمینی با آنکه غذایی بسیار مقوی است اما اگر به این خوردنی خوشمزه حساسیت دارید، از خوردن آن پرهیز کنید. البته بادام زمینی به علت اینکه دارای روغن‌های اشباع شده است، کلسترول خون را بالا می‌برد و باعث تصلب شرایین می‌شود. کسانی که دارای بیماری قلبی هستند یا کلسترول خون‌شان بالا است، باید از خوردن آن خودداری کنند.

«فاطمه، محصا کارآموزیان»

## شگردهای آشپزخانه‌ای

**تازگی بیشتر نان** اگر داخل کیسه نان یک تکه ساقه کرفس بیندازید، نان را برای مدت بیشتری تازه نگه می‌دارد. برای آنکه نان خشک را تبدیل به نان تازه کنید، آن را درون حوله تمیز مرطوبی بپیچید و ۲۴ ساعت درون یخچال بگذارید. سپس حوله را بردارید و نان را چند دقیقه در فر یا روی شعله گاز گرم کنید.

**خشک شدن کیک** برای جلوگیری از خشک شدن کیک، سیبی را از وسط نصف کنید و یک نیمه آن را درون جعبه کیک بگذارید.



**خشک شدن پنیر** برای جلوگیری از خشک شدن پنیر، دستمالی را با سرکه مرطوب کنید و روی آن بگذارید.

**عسل و شکرک** عسل تنها نعمت زمینی است که با گذشت زمان فاسد نمی‌شود. عسل خوب هیچ‌گاه نباید شکرک بزند. هرگاه عسل شکرک زد، شیشه عسل را درون ظرفی پر از آبجوش بگذارید یا عسل را در ظرف پلاستیکی کوچک و دردار مخصوص فریزر بریزید تا شکرک نزند. هنگام مصرف، سختی عسل در مدت کمی از بین می‌رود و حالت طبیعی خود را پیدا می‌کند.

**تازگی روغن زیتون** برای آنکه روغن زیتون دیرتر خراب شود، یک حبه قند داخل آن بیندازید.

**تازه ماندن پیاز** اگر پیاز را به دو نیم کردید و بیش از یک نیمه آن را نیاز نداشتید، روی نیمه باقی‌مانده کره یا روغن بمالید. به این ترتیب پیاز هم تازه می‌ماند، هم میکروب جذب نمی‌کند و هم اینکه هنگام مصرف می‌توانید از کره یا روغنی که روی آن مالیده‌اید، در ماهیتابه استفاده کنید.

**تخم مرغ و یخچال تخم مرغ را در یخچال نگهداری کنید.**  
معمولاً تخم مرغ از زمان تولید تا هنگام فروش، در دمای ثابت و خارج از یخچال نگهداری می شود اما در خانه تخم مرغ در معرض تغییرات درجه حرارت است. همچنین از شست و شوی تخم مرغ قبل از نگهداری خودداری کنید.

[[فرح کلالی مقدم]]

## **لطایف بهلولی**

☺ عده ای از مردم برای نماز باران بیرون رفتند و همه کودکان مکتبخانه ها را نیز با خود بردند. بهلول گفت: «این طفلان را کجا می برید؟» گفتند: «برای اینکه دعا کنند چون آنها بی گناهند و دعای بی گناهان مستجاب می شود.» بهلول گفت: «اگر دعای ایشان مستجاب می شد، یک مکتبدار در همه عالم زنده نمی ماند.»

☺ شخصی در حضور بهلول بی ادبی کرد. بهلول او را ملامت کرد و گفت: «شرط ادب را به جای آور.» مرد گفت: «چه کنم، آب و گل مرا چنین سرشته اند.» بهلول گفت: «آب و گل تو را نیکو سرشته اند اما لگد کم خورده ای.»

☺ خواجه ای ثروتمند برای خود مقبره ای ساخت. یکسال تمام

کارگران در آنجا کار کردند تا کار تمام شد. خواجه از استاد بنا پرسید: «این مقبره چه چیز دیگری لازم دارد؟» بهلول که آنجا حضور داشت گفت: «وجود شریف شما.»

😊 روزی بهلول و دوستش در مجلس خلیفه نشسته بودند و در گوش هم نجوا می کردند. خلیفه گفت: «باز با هم چه دروغی می بافید؟» بهلول گفت: «مدح شما را می کنیم.»

😊 جاهلی از روی غرض به بهلول گفت: «چرا از دهان تو بوی بد می آید؟» بهلول گفت: «از بس که معایب تو را در سینه نگاه داشته‌ام، بوی آن به دهانم رسیده است.»

😊 از بهلول پرسیدند: «وقتی در صحرا به چشمه برسیم و بخواهیم غسل کنیم، رو به کدام سمت کنیم؟» بهلول گفت: «به سمت جامه‌های خود تا دزد آنها را نبرد.»

😊 روزی بهلول در راهی می رفت، شخصی از بام افتاد و بر گردن او فرود آمد چنانکه مهره گردن بهلول شکست و چند روز در بستر افتاد. جمعی به عیادت او آمدند و گفتند: «حال دوست ما چگونه است؟» بهلول گفت: «از این بدتر چه باشد که دیگری از بام بیفتد و گردن من بشکند!»



A Scientific, Cultural, Social & Sports Monthly



Managing Director: Nasrin Atyabi  
Address: P.O. BOX 17775/355 Tehran  
Fax: +9821 33102466  
Cell Phone: +98 912 307 0128  
Website: [www.kamshair.ir](http://www.kamshair.ir)