

امام جعفر صادق (علیه السلام): مرد در خانه و نسبت به خانواده‌اش
نیازمند رعایت سه صفت است، هرچند در طبیعت او نباشد؛
خوش رفتاری، گشاده‌دستی به اندازه و غیرت به جا که خانواده را حفظ کند.
تحف العقول، ص ۳۲۲



والدین الگویی نامناسب برای استفاده فرزندان

از شبکه‌های اجتماعی مجازی ۲



درمان فشار خون با آب آلبالو ۲



هنر همسراری

رمز موفقیت زندگی مشترک ۳



۱۰ روش صرفه‌جویی آب ۸



اعتیاد به فناوری در ۵۰ درصد نوجوانان جهان

اعتیاد به فناوری

در 50 درصد نوجوانان جهان



مطالعات اخیر نشان می‌دهد حدود نیمی از نوجوانان جهان به گوشی‌های هوشمند اعتیاد دارند.

به گزارش ایرنا از ساینس، محققان بر این باورند که اعتیاد به فناوری می‌تواند برای هر شخصی اتفاق بیفتد. در این حالت شخص به جای حضور در جمع خانواده و شرکت در فعالیت‌های گروهی، فعالیت‌های ورزشی و تفریحات دیگر، ترجیح می‌دهد بیشتر وقت خود را صرف گشت‌وگذار در شبکه‌های اجتماعی، دریافت و ارسال پیام و فعالیت‌هایی از این قبیل کند. نوجوانانی که اصطلاحاً به گوشی اعتیاد دارند، تلفن هوشمند خود را در هر ساعت چک می‌کنند و معمولاً از تمرکز لازم برای انجام فعالیت‌های روزانه برخوردار نیستند. افت شدید تحصیلی از دیگر مضرات اعتیاد به تلفن همراه است. بیش از نیمی از والدین شرکت‌کننده در این مطالعه، از این که فرزندان‌شان تمام مدت گوشی به دست دارند گلایه کردند و این عامل را مهم‌ترین دلیل مشاجره با فرزندان اعلام کردند.

برخی از مهمترین مضرات اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی عبارتند از:

آرتروز گردن، کمر درد، اختلال خواب، دیابت، اضافه وزن، پرورش روحیه خشن، افزایش ریسک پدیری و اقدام به کارهای خطرناک، ضعف در برقراری ارتباط اجتماعی، افت تحصیلی، کاهش فعالیت‌های شناختی مغز، اختلال در یادگیری و حافظه.

با توجه به این که اعتیاد به گوشی‌های هوشمند دامنگیر نیمی از نوجوانان است، اتخاذ راه‌کاری مناسب از جانب خانواده و مدرسه الزامی است. به والدین توصیه می‌شود که با ملایمت و دوستانه، عوارض استفاده افراطی از فن‌آوری‌های مختلف را برای نوجوانان شرح دهند و از طرفی قوانین محکمی برای ساعات استفاده از تلفن هوشمند در منزل وضع کنند. روابط گرم خانوادگی یکی از مهم‌ترین روش‌هایی است که نوجوان را به سمت خانواده جذب می‌کند. غذا خوردن تمام اعضای خانواده باهم، یکی از مهم‌ترین فاکتورهای خانواده سالم است.

کودکان را با وعده‌های دروغ گول نزنید!

یکی از مهارت‌های بزرگ در فرزندپروری، این است که بدون دادن وعده‌های دروغ به کودک، او از والدین حرف‌شنوی داشته باشد.

خانم ناهید ازغندی، روان‌شناس کودک اظهار داشت: گاهی والدین برای رهایی از لجاجت‌های کودک و حرف‌شنوی آن‌ها، مجبور به دادن وعده‌هایی به کودک می‌شوند. وی افزود: از جمله قول‌هایی که نباید به کودک داد؛ وعده رفتن به مراکز تفریحی و پارک در روز مشخص و یا انجام کاری برای مناسبت خاص مثل تولد است، زیرا هرگز نمی‌توان اتفاقات و پیشامدهای روزمره زندگی را پیش‌بینی کرد.

خانم ازغندی تصریح کرد: قول این‌که اگر مشق‌هایت را بنویسی، باهوش‌ترین فرد کلاس می‌شوی و یا اگر اتاقت را مرتب کنی فلان کار را برایت می‌کنم نیز از دیگر وعده‌های مخرب است که در صورت عدم برآورده شدن، باعث ایجاد اعتماد به نفس کاذب در فرد خواهد شد.

این روان‌شناس کودک در پایان گفت: این قول‌های دروغین، به تدریج سبب می‌شود تا دیگر کودک ارزشی برای حرف‌های والدین قایل نباشد.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

والدین الگویی نامناسب

برای استفاده فرزندان از شبکه‌های اجتماعی مجازی



یک مطالعه نشان می‌دهد که بسیاری از والدین با وجود نگرانی از نحوه استفاده فرزندان از شبکه‌های اجتماعی مجازی و سایر رسانه‌ها، خود الگویی نامناسب در این زمینه هستند.

به گزارش ایرنا از یونایتدپرس، مطالعه روی والدین ۱۰۷ کودک و نوجوان نشان می‌دهد، بسیاری از والدین با صرف وقت زیاد در شبکه‌های اجتماعی، در این زمینه به الگوی نامناسبی برای فرزندان خود بدل می‌شوند.

محققان انگلیسی از شرکت‌کنندگان در این مطالعه خواستند مدت زمانی را که خود و فرزندان‌شان برای استفاده از تکنولوژی، مشاهده تلویزیون، بازی‌های ویدیویی و شبکه اجتماعی صرف می‌کنند، اعلام کنند.

بر اساس نتایج این مطالعه، والدین و فرزندان برای انجام این قبیل فعالیت‌ها زمان زیادی صرف می‌کنند و در حقیقت، ارتباط بسیار نزدیکی بین بازه‌های زمانی والدین و فرزندان وجود دارد. در عین حال، دو سوم والدین مورد مطالعه، از گستردگی استفاده کودکان خود از شبکه‌های اجتماعی و سایر رسانه‌ها نگران بودند!

جودیت رمزی، نویسنده مطالعه از دانشگاه متروپولیتن منچستر، گفت: ما باید سطح آگاهی والدین را افزایش دهیم چرا که تأثیر زیادی در فرزندان آن‌ها دارد. تدوین و توسعه سیاست‌های حرفه‌ای که استفاده صحیح از اینترنت را به کودکان آموزش می‌دهد، باید همراه با نقش مؤثر والدین در نظر گرفته شود.

این مطالعه در نشست سالانه انجمن روان‌شناسی انگلیس در ناتینگهام ارائه شد.

غرزدن عمر همسران را کوتاه می‌کند!

محققان با استفاده از فرمول ریاضی احتمال مرگ مردان و زنان را بر اساس تعداد دفعاتی که بحث و جدل خود را با همسران، خانواده و یا دوستان گزارش داده بودند و یا نق شنیده بودند، محاسبه کردند. این مطالعه نشان داد: مردانی که اعلام کرده بودند با تقاضاهای بسیاری از جانب همسر، خانواده و یا دوستان خود مواجه می‌شوند خطر مرگ آنها در مقایسه با زنانی که در همان رده قرار داشتند ۳۴ درصد بیشتر بود.

منبع: روزنامه اطلاعات

محققان دانمارکی دریافتند که درخواست‌های بیش از اندازه‌ی شریک زندگی، خطر مرگ انسان را در میان‌سال‌ها دو برابر افزایش می‌دهد.

به گفته‌ی محققان، تنش ناشی از بحث و جدل‌ها منجر به ابتلا به بیماری قلبی، کاهش عملکرد سیستم ایمنی بدن و سایر مشکلات سلامتی می‌شود.

همچنین به نظر می‌رسد که این خطر در مورد مردان بیشتر از زنان است. در این مطالعه حدود ۱۰ هزار مرد و زن ۳۶ تا ۵۲ ساله برای مدت ۱۱ سال مورد بررسی قرار گرفتند.

درمان فشار خون با آب آلبالو

Nutrition منتشر شد، ۱۵ نفر را که علائم اولیه فشار خون بالا داشتند، مورد بررسی قرار دادند. محققان این افراد را به دو دسته تقسیم کردند و به یک گروه ۶۰ میلی‌لیتر کنستانتره آلبالو رقیق شده با ۱۰۰ میلی‌لیتر آب و به گروه دوم شربت با طعم میوه دادند. براساس نتیجه این مطالعه، افرادی که کنستانتره آلبالو مصرف



محققان انگلیسی تأیید کردند که مصرف آب آلبالو، تأثیری مشابه داروهای کاهش فشار خون دارد.

به گزارش گروه علمی ایرنا از پایگاه اینترنتی دیلی‌میل، محققان دانشگاه نورث‌همبریا متوجه شدند افرادی که ۶۰ میلی‌لیتر کنستانتره آلبالوی رقیق شده با آب می‌نوشند،

فشار خون آن‌ها در عرض ۳ ساعت، ۷ درصد کاهش می‌یابد که برای کاهش ۳۸ درصدی خطر سکته مغزی و یا ۲۳ درصدی بیماری قلبی کافی است. در این مطالعه مشخص شد، داروی کاهش فشار خون نیز تأثیر مشابه و همسان دارد.

افراد زیادی در سراسر جهان به فشار خون بالا مبتلا هستند که در صورت درمان نشدن، با افزایش خطر حمله قلبی، نارسایی قلبی، بیماری کلیه، سکته مغزی و زوال عقل مواجه می‌شوند.

محققان در این مطالعه که در مجله آمریکایی Clinical

کرده بودند، فشار خون ماکزیمم (سیستولیک) آن‌ها نسبت به افرادی که شربت با طعم آب میوه نوشیده بودند، ۷ درصد بیشتر کاهش یافت. محققان علت تأثیر آب آلبالو بر فشاری خون را ناشی از غنای این میوه از اسیدهای فنولیک - یک نوع آنتی‌اکسیدان می‌دانند که به طور طبیعی تولید می‌شود.

محققان خاطرنشان کردند: اکثر بیماری‌های قلبی و عروقی توسط عوامل خطر سازنی اتفاق می‌افتد که می‌توان آن‌ها را کنترل، درمان و یا اصلاح کرد. این عوامل خطر ساز، شامل فشار خون بالا، کلسترول، چاقی، استعمال تنباکو، نبود فعالیت بدنی و دیابت می‌شود.

هنر همسر داری، رمز موفقیت زندگی مشترک

هنوز هم بسیاری از زن و شوهرها پس از گذشت سال‌ها از زندگی مشترک، با هم سرناسازگاری دارند و شکایت و گلایه‌شان را نزد دوست و آشنا و فامیل مطرح می‌کنند؛ و جالب این‌که هرکدام از این افراد هم براساس خصوصیات خلقی و تجربه‌های شخصی‌شان راه‌کارهایی را ارائه می‌دهند که اغلب به دور از منطق و غیراصولی و گاهی هم غرض‌ورزانه و به دور از انصاف و انسانیت بوده و حتی همین قضاوت‌ها و داوری‌های مفرضانه، خانواده را منهدم و به متارکه و طلاق می‌کشاند و بیچاره فرزندان که در این میدان جنگ تباہ می‌شوند.

حجة الاسلام والمسلمین سید جواد موسوی، کارشناس و مشاور خانواده، معیارهایی را به همسران ناسازگار ارائه می‌دهد که می‌تواند راهگشا باشد.

خالی کنیم، کار بسیار ساده‌ای است و اغلب زن و شوهرها نیز از هم انتظار دارند در این زمان‌ها از سوی همسر حمایت شوند تا آنان به مرحله‌ای از آرامش دست یابند! پس بهتر است همسران از استرس‌شان برای نزدیک‌تر شدن به هم و تکیه کردن به همدیگر استفاده کنند؛ حالا منبع این استرس هرچه که باشد از مشکلات مالی گرفته تا مشکلات کاری و بیماری.

■ با تلفن همراه‌تان ازدواج نکنید!

این یک واقعیت است که بسیاری از افراد در همه حال تلفن همراه، این عامل خطرناک و برهم‌زننده روابط را همیشه با خود حمل می‌کنند.

این مشاور خانواده می‌گوید: خیلی از ما وقت‌مان را در دنیای مجازی پرهج و مرج تکنولوژی و شبکه‌های اجتماعی تلف می‌کنیم، بدون این‌که وقتی برای صمیمی‌تر کردن رابطه با همسرمان بگذاریم. پس تلفن‌هایتان را خاموش کنید، تلویزیون را از برق بکشید و سعی کنید برای همسران وقت بگذارید.

■ ما به جای من

ازدواج یک درس دایمی و بزرگ از خودخواه نبودن است و در این میان ما یا اجازه می‌دهیم این تجربه دیگرخواهی ما را بهتر کند یا تلخ می‌شود.

حجة الاسلام موسوی خاطر نشان می‌کند: این‌که کسی را بر خودمان مقدم بدانیم کار سختی است، چون ما طوری بزرگ شده‌ایم که خودمان را به همه چیز و همه کس مقدم بدانیم. پس اگر بخواهیم این روند خودخواهانه را ادامه دهیم هر بار که به خودخواهی مان جواب مثبت می‌دهیم، به ازدواج‌مان جواب منفی داده‌ایم، زیرا ازدواج مرد در مقابل زن نیست، مادر مقابل من است.

■ همدیگر را ببخشید

بخشیدن به معنای حق را به او دادن یا تأیید کار طرف مقابل نیست؛ بلکه به معنای فراموش کردن و گذشت است.

حجة الاسلام موسوی تأکید می‌کند: باید بخشیدن را یاد بگیریم تا راحت‌تر و آسوده‌تر زندگی کنیم. به دوش کشیدن ناراحتی و دلخوری از دیگران، بیشتر از هر کسی خودمان را ناآرام می‌کند. پس ببخشیم تا آسایش را در آغوش بگیریم. این را هم بدانید ذخیره کردن موضوعی در ذهن که به هیچ کاری نمی‌آید و کلنجار رفتن و انرژی مصرف کردن برای آن، کاری بی‌منطق و بسیار ناعاقلانه است.

منبع: جام‌آن‌لاین



چگونگی کاهش استرس کودکان در شب امتحان

قسمت سوم



■ روش‌های رفع استرس در روز امتحان

- سعی کنید زودتر از ساعت تعیین شده امتحان، در محل باشید.
- وسایل مورد نیازتان را به همراه داشته باشید.
- در صورت نیاز یک بطری کوچک آب به همراه داشته باشید.

- یادداشت‌های خود را که شامل نکات مهم درس، فرمول‌ها، تاریخ‌ها، نام‌های خاص و... است، با خود همراه داشته باشید تا بتوانید پیش از امتحان مروری بر آن‌ها بکنید.
- ساعت مچی خود را همراه ببرید تا متوجه مرور زمان بشوید.

- زمانی‌که آموزگار درباره نحوه‌ی چگونگی امتحان صحبت می‌کند، خوب گوش کنید. وقتی ورقه‌ی سؤال‌ها را گرفتید، ابتدا نفس عمیقی بکشید و آن‌گاه تمام سؤالات را بخوانید و سپس با در نظر گرفتن زمان امتحان، شروع به نوشتن پاسخ‌ها - از آسان به سخت - کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا برآوردی از زمان و بخش‌های مختلف سؤالات امتحانی داشته باشید. اگر نکته‌ای را نمی‌فهمید، نگران نشوید، همان ابتدای امتحان - قبل از آن‌که شروع به پاسخ‌گویی کنید - از آموزگار خود بپرسید.

- اگر آن قدر عصبی و مضطرب هستید که احساس می‌کنید هیچ چیز را به خاطر نمی‌آورید، بهتر است یکی دو دقیقه کاملاً آرام بنشینید و به موضوعات آرامش بخش فکر کنید. پس از چند دقیقه که توانستید به حالت عادی برگردید، مطمئناً تمرکز و توجه بهتری برای پاسخ‌گویی به سؤالات خواهید داشت.

■ در مورد پرسش‌های تشریحی

۱. ابتدا تمام سؤالات را به دقت بخوانید.
۲. پاسخ‌گویی به سؤالات را از آسان به سخت شروع کنید.
۳. جواب پرسش‌ها را با توجه به دانسته‌ها و معلومات‌تان بدهید نه بر پایه حدسیات.
۴. سعی کنید از حاشیه‌روی پرهیز کنید و تنها اصل پاسخ را بنویسید.
۵. توجه به زمان داشته باشید و بیش از حد برای یک سؤال وقت نگذارید.
۶. سؤالاتی را که پاسخی برای آن‌ها ندارید، کنار بگذارید و به بقیه پرسش‌ها بپردازید. در صورتی‌که وقت اضافه داشتید، می‌توانید با تمرکز بر سؤال، پاسخ آن را پیدا کنید.
۷. پاسخ هر سؤال را در جای خودش بنویسید.
۸. بعد از پایان پاسخ‌گویی به سؤالات، در صورت داشتن وقت، حتماً ورقه‌تان را یک بار مرور کنید.

منبع: مؤسسه مادران امروز

مصاحبه

گفتم غم تو دارم گفتا غمت سرآید گفتم که ماه من شو گفتا اگر برآید
گفتم ز مهرورزان رسم وفا بیاموز گفتا ز خوب رویان این کار کمتر آید

- مصاحبه قالبی دیگر برای نوشتن است و چنان که از اسمش برمی‌آید، مبتنی بر صحبت با فرد یا افرادی مشخص است.

- آن‌چه مصاحبه را از یک گفت‌وگوی معمولی تمیز می‌دهد، هدف مند و مبتنی بر برنامه‌ریزی قبلی بودن آن است.

- مصاحبه‌شونده انواع مختلفی دارد، ممکن است سراغ عالمی دینی، یا هنرمندی فرهیخته برویم و راز موفقیت‌هایشان را جويا شویم، یا با نوجوان و جوانی که در فلان آزمون و مسابقه خوش درخشیده است، هم‌کلام شویم.

- در مصاحبه، مصاحبه‌کننده می‌کوشد زوایای پنهان زندگی مصاحبه‌شونده را آشکار کند و مخاطبان را در پیمودن مسیر رشد - با اتکاء به تجارب و نصایح مصاحبه‌شونده - یاری نماید.

- مصاحبه‌گر می‌تواند پرسش‌های مورد نظرش را پس از تدوین در اختیار دیگران قرار دهد تا کمی و کاستی‌اش برطرف شود، سپس آن‌ها را به صورت مکتوب و محرمانه در اختیار مصاحبه‌شونده قرار دهد تا با دقت و حوصله به آن‌ها پاسخ دهد. پس از نگارش مصاحبه هم بهتر است متن ویرایش شده را - با تمام حذف و اضافات احتمالی - به رؤیت مصاحبه‌شونده رساند و تأیید او را اخذ نمود.

- مصاحبه می‌تواند به صورت چهره به چهره انجام شود که در این صورت فیلم‌برداری یا ضبط صدا موضوعیت پیدا می‌کند.

- ورود پیدا کردن به زندگی خصوصی مصاحبه‌شوندگان می‌بایست کاملاً حساب‌شده باشد و اگر مصاحبه‌شونده از پاسخ دادن امتناع ورزید، اصراری جاکنیم. - امانت‌داری در نقل درست پاسخ‌ها ضرورتی اخلاقی در انجام مصاحبه است. به عبارت دیگر مصاحبه‌کننده باید پاسخ‌های دریافتی را بی‌کم و کاست بیان کند، مگر آن‌که مصاحبه‌شونده رضایت خود را از حذف و اضافات انجام شده ابراز دارد. یا حذف و اضافات به نظری متفاوت با نظر مصاحبه‌شونده نیانجامد.

- مصاحبه می‌بایست ارزش‌های اجتماعی را در نظر داشته باشد، پرسش و پاسخ‌هایی که ممکن است با این مهم در تضاد باشد، نباید در مصاحبه گنجانده شود.

- مصاحبه‌کنندگان می‌توانند دو یا چند نفر باشند که در این صورت پرسش‌ها جامعیت بیشتری خواهد داشت.

- در ابتدای مصاحبه می‌بایست مصاحبه‌شونده را به طور دقیق و البته کوتاه به مخاطبان معرفی کرد تا ضرورت مصاحبه در ذهن خوانندگان روشن شود.

- مصاحبه می‌تواند خیالی باشد؛ مثل مصاحبه با حافظ، سعدی و ...

- بهتر است در انتهای مصاحبه، با دادن یک سؤال آزاد، به مصاحبه‌شونده فرصت دهیم تا صحبت‌هایش را تکمیل کند. مثل سؤال: «و سخن آخر شما؟»

بیژن شهرامی



عروسک‌ها

بچه‌ها به پارک محله‌شان رفتند. آن‌ها دور هم نشسته بودند تا بازی کنند. هر کدام خوراکی آورده بودند. سمیرا بیسکویت آورده بود. زهرا سه تا سیب و سحر، نان و پنیر.

زهرا به دوستانش سیب داد و سیب خودش را خورد و نصف آن را انداخت روی چمن‌های پارک. سمیرا پوست سیبش را انداخت بین بوته‌ها و سحر نان و پنیرش را خورد و خرده‌ای نان را ریخت روی زمین. سحر گفت: بعد از غذا بازی کنیم.

زهرا خرس پارچه‌ای را از کیفش بیرون آورد و کنارش نشان داد. سمیرا زرافه پلاستیکی‌اش را از بین خوراکی‌هایش برداشت. سحر عروسک موطلایی را از کوله پشتی‌اش بیرون آورد.

بچه‌ها اسباب‌بازی‌ها و عروسک‌هایشان را کنار هم گذاشتند؛ اما عروسک‌ها خوشحال نبودند.

زهرا گفت: خرس نمی‌خندد!

سمیرا هم گفت: زرافه من هم ناراحت است!

سحر موهای طلایی عروسکش را نوازش کرد و از او پرسید: چرا ناراحتی؟ اما عروسک جواب نداد. بچه‌ها فکر کردند. شاید عروسک‌هایشان گرسنه باشند. سمیرا بیسکویت به آن‌ها داد و پاکت بیسکویت‌ها را روی زمین انداخت. عروسک‌ها بیسکویت‌ها را نخوردند. زهرا گفت: شاید مریض باشند.

بچه‌ها عروسک‌ها را بغل کردند تا به خانه‌شان برگردند.

در همین موقع مادران‌شان آمدند.

سحر عروسک موطلایی‌اش را نشان داد و گفت: عروسکم ناراحت است.

سمیرا و زهرا هم به مادرشان زرافه و خرس را نشان دادند. مادرها به هم نگاه کردند. مادر سحر گفت: اگر کمی دقت کنید می‌فهمید چرا عروسک‌ها ناراحت‌اند.

بچه‌ها به آن‌جا که نشسته بودند نگاه کردند. آن‌جا پراز خرده‌نان و بیسکویت و پوست سیب بود! مادر زهرا گفت: چه قدر دوروبرتان را کثیف کردید؟!

سمیرا پوست سیب‌ها را از بین بوته‌های گل برداشت. زهرا خرده‌های نان و پنیر را جمع کرد. سحر پاکت بیسکویت را برداشت. بچه‌ها همه چیزهای را جمع کرده بودند در سطل زباله گذاشتند. مادر سحر گفت: حالا همه بشینیم و غذا بخوریم.

بچه‌ها به عروسک‌هایشان نگاه کردند. آن‌ها خوشحال بودند. همه دور هم نشستند و مواظب بودند تا پارک را کثیف نکنند.

فاطمه بختیاری

خورشید شهر ما^۱

یک شهر، یک عالم دینی



و وام قرض‌الحسنه‌ای که نیازمندان منتظر گرفتنش هستند انجام دهد.
یکی یکی که به مسجد می‌رسند، آقا را می‌بینند که زودتر از همه آمده و قلم و کاغذ در دست مشغول نوشتن چیزی است.
نیم ساعت بعد، جمع‌شان جمع می‌شود. آقا قبل از بردن نام خدا و شروع جلسه، کاغذ و نوشته خوشنویسی شده بر آن را، به نگاه کنجکا و حاضران می‌سپارد که مزین است به تک‌بیتی پرمعنا از پروین اعتصامی^۳:
شنیده‌اید که آسایش بزرگان چیست؟
برای خاطر بیچارگان نیاسودن

بازار قدیمی شهر، با نوازش دستان طلایی آفتاب یواش یواش از خواب شیرین صبح بلند می‌شود، تا مسگرها بکوب‌بکوب و پنبه‌زن‌ها درنگ‌درنگ کردن‌شان را از سر بگیرند. هر کسی هم که از راه می‌رسد، آفتابه مسی در دست، سروقت حوض پرآب امامزاده می‌رود تا آب بیاورد و جلوی در مغازه‌اش را آب و جارو کند.

در این میان چند نفر از مغازه دارها آب و جاروی جلوی در مغازه را با کمی عجله به پایان می‌رسانند تا برای جلسه به مسجد بازار بروند. حالا که آقا برای سرکشی به اقوام و فامیل از قم به میانه آمده است، جلسه گذاشته تا هر کاری از دستش می‌آید برای بهتر شدن صندوق مسجد

۱. شهرستان میانه

۲. آیه‌الله میرزا علی احمدی میانجی

۳. شنیده‌اید که آسایش بزرگان چیست:

برای خاطر بیچارگان نیاسودن
به کلاه دهر که آلیش است بنیادش
مقیم گشتم و دامان خود نیاسودن
همی ز عادت و کردار زنت کم کردن
هماره برصفت و خوی نیک افزودن
ز بهر بی‌هوده، از راستی بری نشدن
برای خدمت تن، روح را نفرسودن
برون شدن ز خرابیات زندگی هشیار
ز خود نرفتن و پیمانان این پیمودن
رهی که گم‌رهیش در پی است نسیردن
دری که فتنه‌اش اندر پس است نگشودن
بیژن شهرامی

باران و آفتاب

پس از باران یکریز
هوا شد آفتابی
پراز پرواز شد زود
هوای صاف و آبی

نه دودی ماند در شهر
و نه گرد و غباری
به روی هر لبی شد
گل لبخند، جاری

تمام شهر ما را
به خوبی شست باران
تشکر می‌کنم من
از این لطفت خدا جان

فریدون سراج
منبع: کتاب شب تار یک

معرفی کتاب

صدای بال لک‌لک‌ها

«ماشین جنگ» و «آن شب» است.
این اثر با قیمت ۲ هزار تومان و شمارگان ۱۵ هزار نسخه در ۲۴ صفحه تمام رنگی از سوی انتشارات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان انتشار یافته است.
تلفن مرکز پخش: ۰۲۱۸۸۹۶۴۱۱۵
در شعر «ویلچر» این کتاب می‌خوانیم:

صدای بال لک‌لک‌ها را خانم مریم اسلامی سروده است. شاعر در این اثر، موضوع «دفاع مقدس» را برای گروه سنی ج (۹ تا ۱۱ سال)، با نگاه کودک امروز روایت کرده است.
مجموعه شعر «صدای بال لک‌لک‌ها» دارای ۱۰ شعر، با عنوان‌های: «جنگ وقتی که می‌رفت»، «فیلم جنگی»، «پشت شیشه»، «بابای مامان من»، «صدای بال لک‌لک‌ها»، «به جای پدر»، «شاگرد بابا»، «ویلچر»،



گاهی که می‌خواهم خودم را
یک لحظه جای او ببینم
شب‌ها که خوابیده‌ست، آرام
در ویلچر او می‌نشینم

هر شب من آن را می‌گذارم
آهسته زیر سقف ایوان
تا پای بابایم نماند
در زیر برف و باد و باران

یک روز وقتی از دل ابر
می‌ریخت باران، دانه دانه
یک ویلچر، بابای من را
آورد از جیب به خانه

آن ویلچر شد پای بابا
پایی که زیرش چرخ دارد
یک جعبه هم دارد که بابا
در آن مجله می‌گذارد

رنگ آمیزی



آموزش نقاشی



* خوردن هندوانه

خواهر کوچک‌تر: خواهر جون! خجالت نمی‌کشی، این هندوانه بزرگ راتنهايي خوردی و فکر من نبودى؟
خواهر بزرگ‌تر: برعکس خواهر، همه‌اش به فکر تو بودم که مبادا یک دفعه سربرسى!



* حرف اضافی!

معلم: اگر می‌خواهی حرف بزنی، از کلاس برو بیرون.
دانش‌آموز: اما آقا! بیرون از کلاس کسی نیست که با او حرف بزنم!!

* پیش بینی

پسری به داروخانه رفت و گفت: دارویی برای تسکین درد بدهید.
دارو فروش پرسید: کجاییت درد می‌کند؟
پسر با ناراحتی جواب داد: هنوز هیچ جا، ولی پدرم مشغول خواندن نامه‌ای است که مدیر مدرسه درباره من نوشته است!

* اشتها

فقیر به ثروتمند: کجا تشریف می‌بری؟
ثروتمند: قدم می‌زنم تا اشتها پیدا کنم. شما کجا می‌روید؟
فقیر: من اشتها دارم، قدم می‌زنم تا خوراکی پیدا کنم!

* دلیل سرعت

افسر راهنمایی: آقای راننده! شما ۵ نفر را سوار کردی، آن وقت با این سرعت هم حرکت می‌کنی؟!
راننده تاکسی: جناب سروان! اگر زود به مقصد نرسم، می‌ترسم آن ۳ نفری که توی صندوق عقب هستند، خفه بشوند!

* شغل

مجرمی را به زندان انداختند...
مدیر زندان: این جا یک زندان نمونه است. ما به هر زندانی همان کار را می‌دهیم که بیرون از زندان داشته است. تو چه‌کاره بودی؟
زندان: من نگهبان در ورودی بوده‌ام!

* امرار معاش و نویسندگی

سعید به دوستش محسن: برادرت که به خارج رفته، از چه راهی امرار معاش می‌کند؟
محسن: از راه نویسندگی.
سعید: چه می‌نویسد؟
محسن: هر ماه به پدرم نامه می‌نویسد تا برایش پول بفرستد!

* بهترین اتاق

هتل‌دار: امیدوارم دیشب خوب خوابیده باشید. همان‌طور که دیدید، یکی از بهترین اتاق‌ها را در اختیار شما قرار دادیم.
مسافر: در این‌که بهترین اتاق بود شک می‌کنم؛ چون تمام پشه‌ها هم، این اتاق را انتخاب کرده بودند!

والدین گرامی، تصاویر دانش‌آموزان ممتاز

و نقاشی‌های کودکان خود را به صورت حضوری به دفتر نشریه

(قم، بلوار جمهوری اسلامی، کوچه ۲، پلاک ۱۵)

یا از طریق ایمیل (khanevade@ofoghawzah.ir)

و پست (قم، صندوق پستی ۴۳۸۱-۳۷۱۸۵) برای ما ارسال نمایید.

راه سعادت

روزه

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله:

- آسان ترین چیزی که خداوند بر روزه دار در روزه داری اش واجب ساخته، نخوردن و نیاشامیدن است. الإقبال ۱/۱۹۶
- روزه، سپر است. هرگاه یکی از شما روزه بود، پس دشمنان ندهد و نابخردی نکند و نیز اگر کسی با او به جنگ برخاست و یا دشنامش داد، بگوید: «من روزه ام، من روزه ام». کنز العمال ۸/۴۴۷/۲۳۵۸۹
- ای جماعت جوان! بر شما باد ازدواج. اگر نمی توانید، بر شما باد روزه گرفتن؛ چرا که روزه، مهار شهوت است. الکافی ۴/۲۱۸۰/۲
- امیرالمؤمنین امام علی علیه السلام:
- روزه بدار؛ چرا که زکات بدن است و سپری نگه دارنده برای روزه داران است. الامالی للمفید ۲۲۲/۷
- حضرت فاطمه زهرا علیها السلام:
- روزه دار، اگر زبان و گوش و چشم و اعضایش را نگه ندارد، با روزه اش می خواهد چه کند؟! دعائم الإسلام ۱/۲۸۸
- امام زین العابدین علیه السلام:
- اما روزه آموزشی این است که وقتی کودک، نزدیک بلوغ رسید، برای تربیت، و نه آن که واجب باشد، به روزه گرفتن، وا داشته می شود. الکافی ۴/۷۸۶

امام جعفر صادق علیه السلام:

- هرگاه روزه گرفتی، گوش و چشم و شهوت و زینت هم روزه باشند، و چشمات را از آن چه نگاه به آن حلال نیست و گوش ات را از آن چه شنیدنش حلال نیست و زبان ات را از دروغ و دشنام، حفظ کن. بحار الأنوار ۹۶/۲۹۵/۲۶
- امام موسی کاظم علیه السلام:
- افطاری دادن تو به برادر روزه دارت، برتر از روزه داری توست. الکافی ۴/۲۶۸
- امام رضا علیه السلام:
- هرکس سه روز آخر شعبان را روزه بدارد و آن ها را به ماه رمضان متصل کند، خداوند برای او پاداش روزه دو ماه پیاپی را می نویسد. عیون أخبار الرضا علیه السلام ۱/۲۵۵/۶

کتلت بادمجان

سفره خانه

بیشتر ما، کتلت گوشت که با پیاز و سیب زمینی درست می شود را می شناسیم. اما این غذا، انواع و اقسام متنوعی دارد و فقط به گوشت و سیب زمینی محدود نیست. با سویا، بادمجان، قارچ، کدو، هویج، لوبیا، مرغ و... ده ها ماده غذایی دیگری توان کتلت درست کرد.

مواد لازم:

- بادمجان: ۲ عدد
- سیب زمینی آب پز: ۳ عدد
- پیاز: ۱ عدد
- تخم مرغ: ۱ عدد
- جعفری خرد شده:
- یک قاشق غذاخوری
- پنیر پیتزا: ۳۰ گرم
- نمک، آرد سوخاری و روغن: به میزان لازم



طرز تهیه:

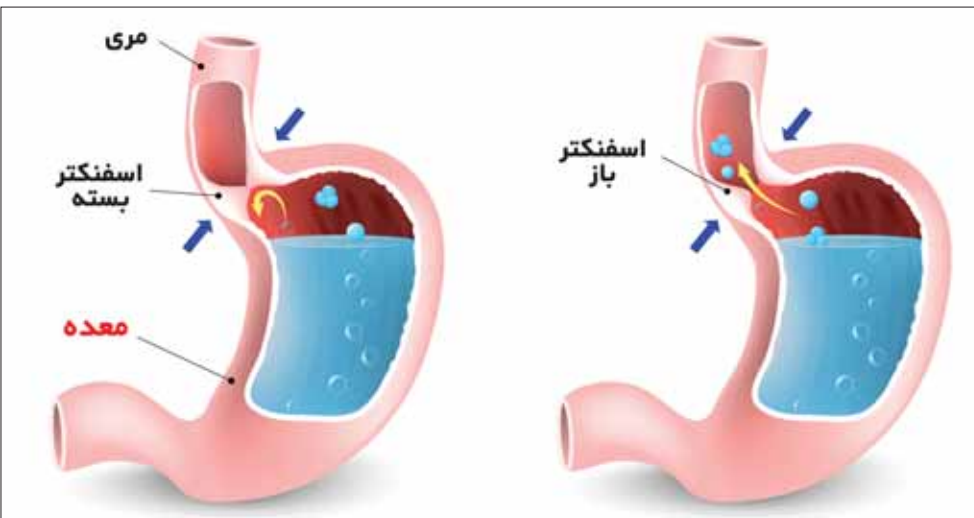
بادمجان ها را روی اجاق یا در فر، کبابی کرده و سپس پوست کنده و ساطوری خرد کنید. سیب زمینی آب پز و پیاز را نیز زنده کرده و با جعفری، تخم مرغ، نمک و پنیر پیتزا مخلوط کنید. آرد سوخاری را تا جایی به مواد اضافه کنید که کمی سفت شده و به دست نچسبند. بعد به صورت گرد یا هر شکل دیگری درآورده و در روغن دوطرف آن را سرخ کنید؛ یا در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد قرار دهید تا طلایی شود.

منبع: آکایران

طب ناب

سوزش معده یا رفلاکس چیست؟

زمانی که شما تکه ای از پیتزای پیرونی را قورت می دهید، این تکه از طریق مری وارد معده می شود، حلقه ای از ماهیچه ها که مانند در عمل می کند و اسفنکتر تحتانی مری نام دارد، باز می شود تا غذای شما وارد معده شود. بعد این دریچه باید دوباره بسته شود تا نگذارد که اسید وارد مری شود، اما در بعضی از افراد، اسفنکتر بین معده و مری به خوبی عمل نمی کند و باعث می شود که اسید از معده به مری نشت کند و باعث سوزش و ناراحتی شده که به آن رفلاکس اسید معده هم می گویند.



نشانه های سوزش معده یا رفلاکس اسید معده

احساس دردی آزاردهنده در وسط قفسه سینه نشانه بارز سوزش معده یا رفلاکس است. رفلاکس عموماً بعد از صرف غذا رخ می دهد و ممکن است تا چند ساعت ادامه داشته باشد. بعضی وقت ها ممکن است که درد بعد از خم شدن یا دراز کشیدن بدتر هم شود. از سایر نشانه های آن احساس مایعی ترش مزه در دهان، مشکل در بلعیدن، و یا اساس این که غذا در قفسه سینه شما گیر کرده است. سرفه های مزمن و یا حملات آسم نیز ممکن است با رفلاکس همراه شود.

چه کسانی در خطر رفلاکس هستند

هرکسی ممکن است دچار رفلاکس شود؛ اما شیوه های خاص زندگی می تواند بر عملکرد اسفنکتر مری و یا میزانی که معده اسید ترشح می کند تأثیر بگذارد. افرادی که اضافه وزن دارند، وعده های غذایی حجیم می خورند، لباس های تنگ می پوشند یا سیگار می کشند بیش تر در معرض خطر هستند.

آیا گرد (GERD) و رفلاکس یکی هستند؟

سوزش معده معمولاً تأثیر شدیدی بر سلامتی شما ندارد، با این حال اگر شدید، همیشگی و طولانی باشد می تواند عوارضی داشته باشد. اگر شما دوبار یا بیشتر رفلاکس یا سوزش معده در طول هفته داشته باشید یا سوزش معده شما شدید است، شما بیماری به نام گرد (بیماری رفلاکس معده به مری) دارید و باید به پزشک تان مراجعه کنید. بدون درمان، گرد مزمن باعث زخم و التهاب می شود. گرد هم چنین می تواند باعث تغییر در سلول های مری شود که خطر سرطان مری را افزایش می دهد.

سوزش معده در هنگام خواب

رفلاکس معده در هنگام خواب می تواند خطرناک باشد، زیرا در هنگام خواب و حالت درازکش اسید بیشتری در مری می ماند و هم چنین هنگامی که ما خوابیم، میزان کمتری بزاق خنثی کننده اسید قورت می دهید و این باعث می شود که رفلاکس هنگام خواب آسیب بیشتری وارد کند.

چگونگی درمان رفلاکس معده و پیشگیری از سوزش معده شما می توانید سوزش معتدل معده را با راه های ساده ای همچون خوردن غذا در وعده های کوچک تر، خوردن شام حداقل سه تا چهار ساعت قبل از خواب و خودداری از خوردن تنقلات قبل از خواب از ابتلا به رفلاکس جلوگیری کنید، چراکه وجود غذا در معده زمانی که دراز کشیده اید، می تواند منجر به رفلاکس شود.

کنترل غذایی که می خورید

بعضی از غذاها با آوردن اسید بیش تر به معده و یا شل کردن اسفنکتر مری می توانند شما را در معرض خطر رفلاکس قرار

دهند، پس از این نوع غذاها دوری کنید. این غذاها بسته به بدن شما متفاوت اند، بعضی از افراد ممکن است با دوری از گوجه فرنگی، سیر، پیاز، شکلات، قرص نعنای، غذاهای چرب و مرکبات از جمله پرتقال و گریپ فروت میزان ابتلا به رفلاکس را کاهش دهند. اگر شما متوجه شدید که غذاهای تند باعث سوزش معده شما می شوند، غذاها را با لفل کمتری میل کنید.

کنترل نوشیدنی ها

نوشیدنی های خاصی مانند قهوه، جای، نوشابه، آب گوجه و آب پرتقال ممکن است باعث رفلاکس شوند. البته تازمانی که این نوشیدنی ها به تنهایی باعث سوزش معده شما نشده اند، لازم نیست از آن ها دوری کنید.

تغییر برنامه ورزشی

ورزش می تواند باعث افزایش فشار داخل شکمی شود که این موضوع خطر ابتلا به رفلاکس را افزایش می دهد. بعضی از انواع ورزش می توانند با تغییر مسیر طبیعی حرکت غذا در بدن باعث ایجاد سوزش معده شوند.

هنگام خواب سر خود را بالاتر بگذارید

در صورتی که شما هنگام خواب دچار رفلاکس می شوید، در زیر پایه های بالایی تخت خود، چند آجر بگذارید تا قسمت بالایی حداقل ۱۵ سانتی متر بالاتر قرار گیرد. با این کار شما می توانید از ترشح اسید از معده به مری جلوگیری کنید.

لباس های گشاد بپوشید

یکی دیگر از راه های جلوگیری از سوزش معده، پوشیدن لباس های گشاد است که از فشار اضافی به شکم و در نتیجه معده، جلوگیری می کند.

سوزش معده هنگام بارداری

بیش تر از نصف زنان باردار از رفلاکس شدید بخصوص در سه ماهه دوم و سوم شکایت دارند. تغییر سطح هورمون ها و فشار بیش تر در معده در هنگام بارداری باعث افزایش خطر رفلاکس و سوزش معده هستند. در صورتی که زنان باردار با راه های بالا نتوانستند سوزش معده خود را درمان کنند، می بایستی برای دریافت هر نوع درمان به پزشک شان مراجعه کنند.

از چه دارویی برای درمان سوزش معده استفاده کنیم؟

در این زمینه عوامل مختلفی از جمله شدت سوزش معده، مدت آن، دفعات تکرار و... نقش دارند. بهترین راه برای حصول اطمینان از بهترین دارو، مراجعه و مشورت با پزشک تان می باشد.

منبع: سایت پزشکی و مجله سلامتی راستینه

نکته

۱۰ روش صرفه‌جویی آب

آب مایه‌ی حیات است و کمبود آن زندگی موجودات زنده روی زمین را به خطر می‌اندازد. امروزه، مردم جهان با کمبود آب نوشیدنی تمیز و سالم مواجه هستند و تقریباً یک بیلیون نفر از مردم کشورهای در حال توسعه به آب سالم دسترسی ندارند. ما باید روش‌های درست مصرف کردن آب را بیاموزیم و از این مایع باارزش محافظت کنیم.



کم‌آبی می‌توانید مانند نظامی‌ها حمام کنید. یعنی وقتی بدنتان را صابون می‌زنید، دوش را ببندید و موقع آبکشی آن را باز کنید. گاهی استفاده از وان یا تشت در صرفه‌جویی آب بسیار کمک می‌کند.

- * موهایتان را هر روز نشویید. اگر به موهایتان ژل یا محصولات دیگر آرایشی نمی‌زنید، بنابراین نیازی نیست که آن‌ها را هر روز بشویید. با این روش نه تنها از حساس و چرب شدن موهایتان جلوگیری می‌کنید، بلکه در مصرف آب نیز صرفه‌جویی می‌شود.
- * هنگام مسواک زدن دندان‌هایتان، آب شیر را باز نگذارید با این کار مقدار زیادی آب به هدر می‌رود.
- * هنگام شست و شوی دست و صورت، شیرآب را با فشار باز نکنید، بلکه در حد متعادل و حتی کم باز کنید. با این روش از هدر رفتن آب به مقدار بسیار زیادی جلوگیری می‌کنید. همین کار را می‌توانید هنگام شستن ظروف انجام دهید. موقع شستن ظروف با اسکاچ و مایع شوینده شیرآب را ببندید و موقع آبکشی آن را باز کنید.
- * اگر می‌خواهید آب نوشیدنی‌تان خنک باشد، به جای باز کردن شیرآب و هدر دادن آن به مدت چند دقیقه، پارچ آبی در یخچال بگذارید تا همیشه آب خنک در دسترس داشته باشید. همچنین می‌توانید از یک لیوان مختص به خود استفاده کنید تا مجبور نباشید مدام آن را بشویید.

روش‌های صرفه‌جویی آب در خانه

با روش‌های زیر می‌توانید آب را به اندازه نیاز استفاده کنید و در عین حال آن را بیهوده هدر ندهید:

- * لوله‌هایی که احتمال نشت دارند را تعمیر کنید. ریختن یک قطره آب در دقیقه به مفهوم هدر رفتن حدود ۲۰۰۰ لیتر آب در سال است.
- * هنگام مسافرت رفتن، لوله‌ی اصلی شیرآب را ببندید تا اگر در خانه لوله‌ای ترکید یا نشتی داشت، در نبود شما آب هدر نرود.
- * لوله‌های آب گرم را عایق بندی کنید. این کار در فصل سرما کمک می‌کند که آب درون لوله گرم بماند و شما مجبور نباشید برای رسیدن به آب گرم، شیرآب را باز بگذارید. اما اگر گاهی مجبور شدید شیرآب را باز کرده و منتظر آب گرم بمانید، ظرفی زیر آن قرار داده و از آب سرد اولیه برای آبکشی ظروف یا شستن سبزیجات و آبیاری گل‌دان و باغچه استفاده کنید.
- * آب‌های راکد و اضافی، مانند آب پارچ را که روی میز غذا مانده، دور نریزید و برای آبیاری گل‌دان‌ها یا باغچه‌تان استفاده کنید.
- * دوش حمام را از نوع کم‌جریان انتخاب کنید. استفاده از چنین دوش‌هایی موجب حدود ۷۵ درصد صرفه‌جویی در مصرف آب می‌شود و البته تا آن‌جا که امکان دارد، زمان دوش گرفتن‌تان را به حداقل، مثلاً ۳ تا ۵ دقیقه برسانید. حتی در شرایط بحران

تازه‌های علمی

موز بخورید تا چشم‌های سالم داشته باشید

طبق یک مطالعه جدید، نه تنها خوردن یک سیب در روز، بلکه خوردن یک موز هم می‌تواند فواید زیادی برای سلامت بدن خصوصاً چشمان داشته باشد.

به گزارش خبرنگار مهر، مطالعه محققان دانشگاه کوئینزلند استرالیا نشان می‌دهد که خوردن روزانه یک عدد موز احتمالاً موجب تقویت سلامت چشم و پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با بینایی می‌شود.

محققان دریافته‌اند که موز حاوی کاروتنوئید است؛ ترکیبی که موجب ایجاد رنگ قرمز، نارنجی یا زرد میوه‌ها و سبزی‌جات می‌شود، و در کبد تبدیل به ویتامین A که فاکتور مهمی برای سلامت چشم است می‌شود.

طبق مطالعات قبلی، مواد خوراکی حاوی میزان بالای کاروتنوئید از فرد در مقابل بیماری‌های مزمن، نظیر برخی سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی-عروقی و دیابت محافظت می‌کنند. این مطالعه نشان داده است که موز غنی از کاروتنوئیدهای پروویتامین A است که می‌تواند به رفع کمبود ویتامین A کمک کند.

به گفته‌ی محققان، موز ماده خوراکی ایده‌آلی برای بچه‌ها و خانواده‌ها در بسیاری از مناطق جهان است، چراکه شیرینی، بافت، قابلیت دسترسی و هزینه‌ی آن برای اکثر مردم مناسب است.



مصرف نظر کردن از صبحانه ممکن است خطر سکتة مغزی را افزایش دهد



تحقیقات جدید بیان می‌کند که هر روز صبحانه خوردن ممکن است به جلوگیری از سکتة‌های مغزی، علی‌الخصوص نوع خون‌ریزی مغزی، کمک کند.

به گزارش سلامانه به نقل از WebMD، جهت انجام این مطالعه، حدود ۸۲ هزار و ۸۰۰ مرد و زن ژاپنی ۴۵ تا ۷۴ ساله بدون سابقه بیماری قلبی یا سرطان، از سال ۱۹۹۵ تا ۲۰۱۰ مورد پیگیری قرار گرفتند. از شرکت‌کنندگان راجع به عادات صبحانه خوردن سؤال شد و براساس تعداد روزهایی از هفته که صبحانه می‌خورند تقسیم شدند. در طی یک پیگیری ۱۵ ساله، آنالیز اطلاعات نشان داد آن‌هایی که هرگز صبحانه نمی‌خورند، در مقایسه با کسانی که هر روز صبحانه می‌خورند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری قلبی، سکتة مغزی و علی‌الخصوص سکتة‌های نوع خون‌ریزی مغزی بودند.

یکی از عوامل عمده خطر ساز خون‌ریزی مغزی فشارخون بالا، علی‌الخصوص افزایش فشارخون صبحگاهی است. محققان می‌گویند افرادی که هر روز صبحانه می‌خورند کمتر از آن‌هایی که از این وعده صرف نظر می‌کردند، به فشار خون مبتلا می‌شدند.

درنگستان

انسانیت

انسان‌های ناپخته همیشه می‌خواهند که در مشاجرات پیروز شوند... حتی اگر به قیمت از دست دادن "رابطه" باشد! اما انسان‌های عاقل درک می‌کنند که گاهی بهتر است در مشاجره‌ای ببازند، تا در رابطه‌ای که برایشان با ارزش‌تر است "پیروز" شوند... .

فراموش نکنیم که هیچ‌کس بر دیگری برتری ندارد؛ مگر به "فهم و شعور"؛ مگر به "درک و ادب"؛ آدمی فقط در یک صورت حق دارد به دیگران از بالا نگاه کند و آن هنگامی است که بخواهد دست کسی را که بر زمین افتاده را بگیرد و او را بلند کند! و این قدرت تونیست؛ این "انسانیت" است!

