

۵ شعر: غنچه های تشنه / ویژه ماه محرم

۲ جامعه پذیری گامی موثر در رشد استعداد فرزندان

۴ سلام مدرسه!

۷ چه موادی موجب استرس و اضطراب می شوند؟

۸ نکته: افراد مؤثر در زندگی انسان

## ای ۷ سالگی...

اهمیت ویژه شکل گیری

شخصیت و تربیت کودک در مقطع ابتدایی

## آشنایی با رابطه برنج و آرسنیک



برنج و فرآورده‌های برنج نسبت به سایر غلات حاوی مقدار بیشتری آرسنیک هستند که یک ماده سرطان‌زای گروه یک است؛ یعنی شواهد کافی برای سرطان‌زا بودن آن وجود دارد. آرسنیک دو شکل شیمیایی دارد: غیرآلی و آلی. شکل غیرآلی سمیت بیشتری دارد.

آرسنیک به طور طبیعی در قشر زمین وجود دارد، اما منابع آلاینده‌ای مانند آفت‌کش‌های بر پایه آرسنیک و کود مرغی (مرغ‌ها ممکن است مواد غذایی حاوی آرسنیک خورده باشند) آرسنیک را وارد خاک، آب و هوای می‌کنند.

قرارگیری مکرر در معرض مقادیر کم آرسنیک می‌تواند خطر سرطان‌های منانه، ریه، پوست و نیز بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ را افزایش دهد. بررسی‌های اخیر همچنین بیانگر این هستند که قرار گرفتن جنین در معرض آرسنیک در رحم ممکن است اثراتی بردستگاه ایمنی نوزاد بگذارد.

گیاه برنج با توجه به این‌که در آب کشت می‌شود، نسبت به سایر غلات، راحت‌تر آرسنیک غیرآلی را جذب می‌کند. میزان آرسنیک سمی غیرآلی در برنج بسته به نوع و محل کشت آن متفاوت است و باید در آزمایشگاه تعیین شود.

آرسنیک در پوسته‌های بیرونی دانه برنج که در رونده تهیه برنج سفید برداشته می‌شوند، جمع می‌شود و به همین علت است که برنج قهوه‌ای به طور میانگین ۸۰ درصد بیش از برنج سفید آرسنیک دارد. البته در مقابل، برنج قهوه‌ای مواد مغذی بیشتری نسبت به برنج سفید دارد.

سازمان غذا و داروی آمریکا در حال بررسی این موضوع بوده، اما هنوز حد مجازی برای میزان آرسنیک در برنج تعیین نکرده است. چین مقدار مجاز آرسنیک در برنج در حد ۱۵۰ بخش در هر میلیارد بخش معین کرده است. سازمان غذا و داروی آمریکا به‌تازگی پیش‌نویس راهنمایی را منتشر کرده است که در صورت تصویب، تولیدکنندگان مواد غذایی را ملزم می‌کند تا میزان آرسنیک غیرآلی در غلات آماده تهیه شده از برنج برای کودکان در حد ۱۰۰ بخش در هر میلیارد واحد محدود نگه‌دارند. سازمان ایمنی غذای اروپا قبلاً محدودیت میزان آرسنیک در این سطح را در فرآورده‌های برنج تأیید کرده است.

آکادمی متخصصان کودکان آمریکا هم به والدین توصیه می‌کند از غلات گوناگونی مانند گندم، جو دوسر، چاودار و نه صرفاً برنج، برای تهیه غذای کودکان استفاده کنند.

شیوه پختن برنج هم می‌تواند بر میزان آرسنیک در آن تأثیر بگذارد. هر نوع برنجی را قبلاً از پختن بخیسانید و به طور کامل آبکشی کنید، اگر هنگام پختن به نسبت ۶ فنجان آب به یک فنجان برنج استفاده کنید و آب اضافی باقی‌مانده پس از پخت برنج را خالی کنید. با این روش گرچه مقداری از ویتامین‌ها و مواد مغذی برنج از دست می‌رود، اما حدود ۳۰ درصد از میزان آرسنیک غیرآلی برنج نیز کاسته می‌شود.

منبع: همشهری آنلاین

## جامعه‌پذیری گامی موثر در رشد استعداد فرزندان

خود را درهم می‌آمیزند و پس از آن استعداد‌های خود را در خانواده بروز می‌دهند.

وی در ادامه افزود: اگر خانواده‌ای به دور از جریان‌های اجتماعی در جایی تنها زندگی کند، غالباً استعداد آن‌ها به سختی و به ندرت نمایان می‌شود. عظیمی تصریح کرد: در مواقعی کودکان و نوجوانان علاقه خود را تغییر داده و هدفی دیگر را برمی‌گزینند. در این‌جا نخستین موردی که والدین باید به آن توجه کنند، حمایت و آموزش به دور از فشار روانی و ایجاد فرصت مناسب برای شکوفایی توانمندی آنان است.

این جامعه‌شناس در پایان تأکید کرد: سخت‌گیری بیش از حد روی فرزندان از سوی پدر و مادر، کار پسندیده‌ای نیست و بیشترین انتخاب را باید برعهده خود آن‌ها گذاشت، تا با ذهنی بازتر و با آگاهی و شناخت کافی، نسبت به شکوفایی استعداد خود عمل کنند.



یکی از تأثیرگذارترین نهادها در بروز استعداد فرزندان خانواده است و نقش حمایتی پدر و مادرها در پرورش افکار آنان حائز اهمیت است.

محمود عظیمی رستگار، جامعه‌شناس، در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، با اشاره به نقش مهم خانواده در رشد جسمی و ذهنی فرزندان، اظهار داشت: خانواده‌ها ابتدا باید مقوله علاقه فرزندان خود را در ابعاد مختلف شناخته و راه‌های دستیابی به آن‌ها را پیدا کنند.

این جامعه‌شناس با بیان این‌که انسان بالقوه موجودی اجتماعی است، گفت: رشد استعداد فرزندان زمانی پرننگ می‌شود که فرایند جامعه‌پذیری در آن‌ها نمایان شود؛ یعنی کودکان و نوجوانان با درک محیط بیرون از منزل و الگوبرداری از پیرامون زندگی خود، مجموعه توانایی‌ها و تجربه‌های قبلی

## استرس دوران بارداری و مشکلات ذهنی کودک در آینده

رشد و نمو ذهنی کودکان، تأثیرگذار است. معمولاً این بچه‌ها در آینده علایم و شواهد بیماری اضطراب یا کم‌توجهی بیش‌فعالی را ناقص یا کامل نشان می‌دهند.

دکتر نجفی‌پور در پایان با تأکید بر این‌که مادران باردار باید در زمینه مدیریت استرس آموزش ببینند، خاطر نشان کرد: برای این‌که نسل آینده سالم باشند، باید آرام‌ترین محیط ممکن را برای مادران باردار فراهم کنیم و حتماً در مراقبت‌های دوران بارداری از این موضوع غافل نشد. ضمن این‌که مادران باردار باید در زمینه مدیریت استرس آموزش ببینند و بدانند که باید در مواقع لزوم کمک بخواهند و مشورت بگیرند.

دکتر فرشاد نجفی‌پور، روان‌شناس و عضو هیأت علمی دانشگاه در گفت‌وگو با پایگاه خبری «سلامانه» گفت: استرس دوران بارداری می‌تواند منجر به عواقب منفی روی رشد و نمو کودکان شود و شدت این تأثیرات، با شدت استرس دوران بارداری نسبت مستقیم دارد. یعنی، هرچه استرس دوران بارداری بیشتر باشد، مشکلات ذهنی کودک در آینده هم بیشتر خواهد بود.

وی در ادامه افزود: البته باید این مسأله را هم در نظر داشت که همه‌ی بچه‌ها مشکل دار نمی‌شوند و آن‌ها هم که می‌شوند، مشکل‌شان مشابه نیست. علاوه بر این، این‌که در چندمین هفته از بارداری استرس شروع شده باشد، بر میزان عواقب منفی روی

## شایع‌ترین بیماری‌های دوران سالمندی



زنان بعد از سن یائسگی، سرطان روده و مقعد، سرطان رحم و سرطان کلیه قرار دارند.

### ۴. مشکلات بینایی و شنوایی

با افزایش سن، معمولاً قدرت بینایی و شنوایی تحلیل می‌رود. مشکلات بینایی متداول در بین افراد مسن شامل آب‌مروارید، تباهی لکه زرد ناشی از سن، آب سیاه و مشکلات ناشی از دیابت است. در حدود ۲۵ درصد افراد مسن ۶۵ تا ۷۴ سال و ۵۰ درصد افراد ۷۵ سال و مسن‌تر، دچار تحلیل شنوایی می‌شوند.

### ۵. تصادفات

حتی اگر افراد مسن سالم باشند، زمین خوردن ناگهانی یا تصادف می‌تواند منجر به شکستگی استخوان‌ها یا آسیب به سر شود. معمولاً بعد از وقوع این اتفاقات، افراد مسن به دلیل ترس فعالیت‌هایشان را کمتر می‌کنند و در نتیجه قدرت و مقاومت ماهیچه‌ای‌شان تحلیل می‌رود.

به گفته پزشکان، برخی بیماری‌ها به خاطر شرایط سنی در بین افراد بالای ۶۵ سال متداول است.

به گزارش خبرنگار مهر، پزشکان عنوان می‌کنند ۵ بیماری در بین افراد گروه سنی بالای ۶۵ سال بسیار شایع است که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود.

### ۱. آرتروز

آرتروز واژه‌ای فراگیر برای بیش از ۱۰۰ مشکل تأثیرگذار بر مفاصل یا بافت‌های پیرامون آن‌هاست. معمولاً افراد مبتلا به آرتروز، در قسمت مفاصل یا محیط اطراف آن‌ها احساس سفتی و خشکی می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد در حدود نیمی از افراد ۶۵ سال و مسن‌تر مبتلا به آرتروز هستند.

### ۲. بیماری قلبی

بیماری قلبی شامل بیماری عروق کرونر است که بر جریان خون به سوی قلب تأثیر گذاشته و منجر به حمله قلبی می‌شود. این بیماری هم‌چنین شامل فشارخون بالا و سکته هم هست. به گفته محققان، کمتر از ۳۰ درصد افراد ۶۵ سال و مسن‌تر دچار بیماری قلبی می‌شوند. هم‌چنین طبق آخرین بررسی‌ها، ۸ درصد این گروه سنی سکته را تجربه می‌کنند.

### ۳. چاقی

افراد دارای شاخص توده بدنی ۳۰ یا بالاتر، چاق تلقی می‌شوند. افراد چاق در معرض ریسک بالای بیماری قلبی، سکته، دیابت نوع ۲ و برخی سرطان‌ها از جمله سرطان سینه در

است و در بیانات رهبر معظم انقلاب هم توجه به آموزش و تربیت در دوران ابتدایی به چشم می خورد. جامعه بزرگ تأکید می کند: معلم و مربی و مدیر دوره دبستان باید فوق تخصص باشد، روش تدریس ویژه بداند، از طرفی روان شناس ماهر هم باشد تا بتواند استعدادها را شناسایی کند. او می افزاید: دو سه سال تحصیل دانش آموز در مدرسه بسیار حساس است و تجربه ای جهانی کشورهای پیشرفته نیز بر همین اساس بوده است. در سال ۱۸۶۸ دولت امپراتوری ژاپن بررسی کرد چطور پیشرفت کنند، آتی نوری موری که از او به عنوان معمار توسعه ژاپن نام می برند، پیشنهاد می دهد اگر ما می خواهیم کشور ژاپن پیشرفته ترین شود، باید از مقطع ابتدایی شروع کنیم. در سال ۱۸۹۰ پوشش ابتدایی ۳۳ درصد پسرانه و ۶۶ درصد دخترانه و سهم دبیرستان تنها ۴ درصد بود. آنها به جایی می رسند که تا سال ۱۹۰۷ پوشش دبستان به حدود ۱۰۰ درصد می رسد.

جامه بزرگ سپس به کشور خودمان اشاره می کند و می گوید: در رابطه با اهمیت مقطع ابتدایی همه حرف های مهمی می زند، ولی من فکر می کنم باور ندارند! امیدوارم خود خانواده ها به اهمیت این موضوع بیشتر توجه کنند. متأسفانه در برخی خانواده ها می شنویم که می گویند حالا ابتدایی و راهنمایی (سابق) که خیلی مهم نیست، خواست بروی دبیرستان و برای ورود به دانشگاه یک مدرسه مناسب و کلاس های مختلف و... برایش در نظر می گیریم. این تصور فوق العاده غلطی است که در بین خانواده ها وجود دارد. اتفاقاً چند سال نخست ابتدایی بیشترین تأثیر را در یادگیری دانش آموز و شکل گرفتن ساختار ذهنی و تربیتی او دارد و باید از تمام مقطع آن را جدی گرفت.

منبع: جام جم

## ای ۷ سالگی...

### اهمیت ویژه شکل گیری شخصیت و تربیت کودک در مقطع ابتدایی



به اصطلاح وزارت است و فرزند دیگر طرف مشورت قرار می گیرد. این کارشناس در ادامه می گوید: دیدگاه علمی و روان شناسی هم این موضوع را ثابت کرده است. بنجامین بلوم، روان شناس مشهور آمریکایی می گوید: ۸۰ درصد هوش انسان تا سن هشت سالگی رشد پیدا می کند و ۲۰ درصد هم تا ۱۷ سالگی؛ بنابراین باید کاری کنیم که این ۸۰ درصد تا هشت سالگی کودک به شکل دقیق و درست شکل بگیرد. آدلر هم معتقد است، سبک زندگی در سه چهار سالگی تبیین می شود و شخصیت شکل می گیرد و بقیه دوران افزایش معلومات است. مثال هم در این رابطه فراوان

از این رو امر ونهی مستقیم و درخواست صریح یا همراه با تهدید در او کارگر نیست. همین کودک بر اثر تحول روحی که در دوران انتقال از کودکی در وجودش رخ می دهد، در هفت سال دوم زندگی، پذیرای هرگونه امر و نهی و فرمان و حکمی از ناحیه بزرگ ترها بوده و کمال او در اطاعت و فرمان برداری است. این شرایط روحی جدید، زمینه را برای تربیت مناسب و مستقیم و صریح او آماده کرده و نقش مربیان و والدین را در تعلیم و تأدیب مستقیم او آشکارا نشان می دهد. به گفته ای جامعه بزرگ، هفت سال سوم هم که بعد از دبستان می شود، دوران نوجوانی و

کافی است پیچ رادیو را بچرخانیم یا شبکه های تلویزیون را به اصطلاح بالا و پایین کنیم یا چرخه در نوشت افزار فروشی ها و کتابفروشی ها بزنیم، این روزها روزهای ماه مدرسه است، روزهای همشاگردی سلام، روزهای خریدن خودکار و مداد و دفتر و... اما این روزها برای برخی خانواده ها و بخشی از خانواده عزیز آموزش و پرورش یک حال و هوای دیگری دارد، آن ها که برای اولین بار می خواهند مهمان مدرسه شوند و آن ها که میزبان کودکان هستند که برای نخستین بار پشت میز و نیمکت می نشینند.

مقطع ابتدایی در سال های اخیر به دو بخش دبستان اول و دبستان دوم تقسیم شده است و اگر پای صحبت هر کارشناسی بنشینید، می گوید تأثیری که دبستان اول و چند سال نخست حضور در مدرسه، در تربیت و ساختن ذهن و پرورش رفتار کودک دارد، بی دلیل است؛ و به همین دلیل خانواده های کلاس اولی و دومی و سومی و همچنین معلم ها و مدیران این مقاطع باید بدانند نقش آن ها در آینده یک انسان آن قدر مهم است که هم بزرگان دین و هم دلسوزان و مدیران کشور، بر آن تأکید فراوان دارند. در همین رابطه، ابوالقاسم جامه بزرگ که خود روزگاری مدیرکل ابتدایی آموزش و پرورش بوده و اکنون جانشین سردبیر مجله تخصصی زمره معلمان است، اهمیت آموزش دانش آموزان در چند سال نخست مدرسه را از چند زاویه بررسی می کند. او می گوید: بگذارید نخست سراغ آموزه های دینی مان بروم، ما حدیثی از نبی اکرم ﷺ داریم که بسیار متواتر و مهم است، ایشان می فرمایند: **الْوَلَدُ سَبْعٌ سَبْعٌ سَبْعٌ** و عبْدُ سَبْعٍ سَبْعٍ سَبْعٍ وَ وَزِيْرٌ سَبْعٍ سَبْعٍ سَبْعٍ. براساس این حدیث نبوی، هفت سال اول دوره به اصطلاح آقایی کودک است؛ کودک در سنین قبل از هفت سالگی فطرتاً خود را آقا و مهتر از دیگران می بیند.

### مشاوره

## مصائب تک فرزند بودن

نسرین صفری، روان شناس بالینی و مدرس دانشگاه

بانوی ۳۰ ساله و تک فرزندی هستیم که والدینم به شدت به من وابسته هستند. وابستگی افراطی آن ها، باعث بروز مشکلاتی در زندگی مشترکم شده است؛ مادرم همیشه از همسرم شاکی و از بی وفایی من به شدت نالان است؛ همسرم هم به خاطر رفتارهای متوقعانه والدینم همیشه مرا تحت فشار می گذارد و گاه حتی از من می خواهد قطع ارتباط کنم. لطفاً مرا راهنمایی کنید.

### مدیریت

مدیریت ارتباط همسر و خانواده به دست شماست، حتی المقدور در این فضا میانجی گیری نکنید و هرگز برای به دست آوردن دل هر یک از طرفین، مطابق میل و خواسته هایشان رفتار نکنید. مرزهای ارتباطات را تعریف کرده و اجازه تداخل ندهید. بهتر است خط قرمهایی را مشخص کنید و شکستن حدود را مترداف با عکس العمل های ناخوشایندی تعریف کنید، یادتان باشد صلابت اندیشه و عمل شما، حلال نصف مشکلات خواهد بود. با رفتاری قاطعانه تفهیم این مطلب کنید که



هر دو خانواده را دوست دارید؛ اما هرگز حاضر نیستید تسلیم خواسته های بی منطق باشید و

### ■ به جا آوردن حق فرزندی

دل بستگی والدین تان به شما، که تنها فرزند آن ها هستید، کاملاً طبیعی است؛ اما اگر این علاقه افراطی رنگ و لعاب مرضی داشته باشد، جای بحث است. بیش از هر چیز به شما پیشنهاد می دهیم در رفتارهای پیش از ازدواج و بعد از ازدواج خود بازنگری داشته باشید، چه رفتارهایی را قبل از ازدواج انجام می دادید و اکنون آن ها را ترک کرده اید یا از میزان آن کاسته اید؟ شما باید بپذیرید وظیفه تان در قبال آن ها، بیش از فرزندان معمولی است، چه بسا شما تنها نور امید زندگی و چشم و چراغ دل والدین تان هستید. اگرچه شاید گاه انتظارات آن ها غیرمنصفانه و خودخواهانه است و حتی باعث زحماتی برای شما می شود؛ اما باید در هر حال، طبق برنامه ای مدون، انجام وظیفه کنید و تا بدان جایی که مصلحت زندگی تان ایجاب می کند، کسب رضایت نمایید. توصیه می کنیم در یادداشتی عمده ترین اعتراض های مادر را یادداشت نمایید تا دلیل اصلی اعتراض های او و میزان نقش خود در بروز آن ها را بیابید، با شناخت هرچه بیشتر می توانید در جهت رفع مشکل گام بردارید.

### حقی پایمال کنید.

### ■ رازداری

مسئولیت زندگی مشترک تان را مقتدرانه به دست بگیرید و حتی المقدور تلاش کنید رازهای زندگی تان را نزد والدین تان افشا نکنید، اگرچه لازم است رازهای زندگی خانوادگی والدین تان را هم نزد خودتان محفوظ بدارید، چه بسا با بیان برخی از همین رازها، به دست خود، تیشه به ریشه زندگی می زنید و مشکلاتی را رقم می زنید که مسبب اصلی آن، خود و ناآگاهی تان است.

### ■ گفت و گو

در گفت و گویی صمیمانه، از انتظارات والدین و همسر تان آگاه شوید؛ سپس با القای احساس امنیت به آن ها، تلاش کنید تقبل مسئولیت در قبال انتظاراتی داشته باشید که بتوانید از عهده انجام آن ها برآیید.

### ■ مشورت

هم چنین پیشنهاد می دهیم با همسر تان مشورت کنید و برای حساسیت های بیش از حد والدین تان و مشکلات به وجود آمده، به فکر چاره ای باشید.

منبع: ایران بانو

## قصه های حجاب

### لباس های نامرئی

قصه ششم

قرآن در آیه ی ۲۶ اعراف به این دو نوع لباس اشاره می کند که یکی لباس تن و دیدنی است و دومی گرچه دیدنی نیست، اما نشانه هایش همه جا دیده می شود. دخترم! خواندن آیه با من، پیدا کردن جواب با تو.

ای فرزندان آدم، ما برای شما جامه ای که شرمگاه های شما را بپوشاند و پوششی که مایه آرایش و زیبایی شما باشد پدید آوردیم، و جامه ای که شما را از زشتی ها و گناهان مصون دارد که آن تقوا و پرهیزگاری است، برای شما بهتر و ضروری تر است. این از آیات خداوند است، آن را مقرر داشتیم باشد که توجه کنند و دریابند. (اعراف/۲۶)

چند لحظه در کلمات آیه فکر می کنم، بعد یک دفعه مثل ارشمیدس فریاد می زنم: پیدا کردم پدر! منظور از جامه ی نادیدنی، جامه ی تقواست.

پدر می گوید: بله، قرآن نام آن را لباس تقوا گذاشته است. لباسی که همه افراد باید بپوشند تا روح و دل و قلب آن ها را از همه زشتی ها و پلیدی ها حفظ کند. لباس تقوا برای همه ی اعضا از چشم و گوش و زبان گرفته تا همه بدن است. اختصاصی هم به زن و مرد ندارد.

ادامه دارد...

مرتضی دانشمند



دهد، با سر به کمد می خورد و آخ می گوید و سرش را می مالد. از کار مسعود خنده ام می گیرد. پدر او را در بغل می گیرد و می گوید: مسعود جان! نقشت را خوب بازی کردی، فقط دو تا سوراخ برای صورت روح بگذار که با کمد تصادف نکنی!

مسعود روحش را بر می دارد و بیرون می رود. پدر حرفش را ادامه می دهد:

- آیا به دو لباس مرئی و نامرئی که خداوند از آن ها تعریف کرده فکر کرده ای؟

پدر مثل همیشه حرف هایش را با سؤال آغاز می کند. جواب می دهم: نه، نمی دانم.

از جواب من - نه، نمی دانم - خیلی خوشحال نمی شود. می گوید: هر چند گفتن "نمی دانم" شجاعت می خواهد؛ اما زودی نگو "نمی دانم". دست کم مقداری روی آن فکر کن.

می گویم: لباس داخل خانه و لباس بیرون؟ می گوید: نه.

می گویم: لباس زیر و لباس رو؟ می گوید: نه.

می پرسم: پس چی؟ آیا منظور پیراهن و شلوار است؟ پدر می گوید: "باز هم نه" و ادامه می دهد: وقتی میخ یا چیز تند و تیزی به لباسی که می پوشیم برخورد کند، هر چند مقاوم باشد، آن را پاره می کند.

میخ هایی هم هستند که اگر به روح ما برسند، خراش ها و زخم هایی به آن وارد می کنند.

یک دفعه صدایی بلند می شود. برادر کوچکم مسعود با ملافای که بر صورت انداخته داخل اتاق می آید.

- من روح هستم! من روح هستم! از من بترسید! مسعود که هنوز دوست دارد نقش روح را ادامه

## سلام مدرسه!



گفت: سلام امام زمان عجل الله تعالی فرجه الکریم، صبح به خیر! امروز هم می خواهم به مدرسه بروم. دعایم کن تا درس هایم را خوب یاد بگیرم!

خانم معلم به هدی یاد داده بود، هر روز صبح به امام زمان سلام کند و حرف هایش را به او بگوید.

زهرا عبدی

مامان لبخند زد و گفت: پس یادت باشد همیشه به حرف های معلم گوش بدهی، کلاس را هم مثل اتاق تمیز و مرتب نگه داری، قبول؟

هدی خندید و گفت: باشد، قبول!

\*\*\*

فردا صبح وقتی هدی می خواست به مدرسه برود، کنار پنجره رفت؛ آرام

بعد دست هم را گرفتند و رفتند تا با بچه ها تاب بازی کنند.

\*\*\*

وقتی زنگ خورد، سر کلاس رفتند و خانم معلم با مهربانی با بچه ها حرف می زد. او به بچه ها گفت: ما در مدرسه یاد می گیریم چه طور بخوانیم و بنویسیم.

بعد به بچه ها یک شعر زیبا یاد داد و... مدرسه تعطیل شد. وقتی مامان آمد، هدی با خوش حالی گفت: مامان! مامان مدرسه خیلی خوب بود.

مامان لبخند زد: خب، چطور بود؟ - خوب، خیلی خوب! آن جا هم مثل خانه مان است.

مامان هدی را بوسید و گفت: مثل خانه مان؟

هدی سرش را تکان داد: بله، خانم معلم مثل تو مهربان بود. کلاس هم مثل اتاقم بود.

هدی صبحانه خورد، لباس هایش را پوشید و همراه مادرش به طرف مدرسه به راه افتاد. از مادرش پرسید: شما فکر

می کنید من می توانم دوست پیدا کنم؟ مامان جواب داد: بله، تو می توانی خیلی زود با بچه ها دوست شوی. وقتی می خواهی با کسی دوست شوی با لبخند به او سلام کن و اسمت را بگو، همین!

وقتی به مدرسه رسیدند؛ هدی از مادرش جدا شد و نزدیک بچه ها رفت. همه ی بچه ها با خوش حالی از این طرف به آن طرف می رفتند و بازی می کردند.

هدی لیوانش را برداشت و کمی آب خورد بعد، یک گوشه ایستاد و بچه ها را نگاه می کرد. یکی از بچه ها به او نزدیک شد، سلام کرد و گفت: «می شود با تو دوست شوم؟» هدی لبخند زد و گفت: بله!

## خورشید شهر ما<sup>۱</sup>

### یک شهر، یک عالم دینی

یعنی چراغ آب‌انبار با مردن مرد ثروتمند بدون روغن می‌ماند و خاموش می‌شود؛ ولی سوراخی که به آن باز شده برای همیشه باقی خواهد ماند.<sup>۴</sup>

۱. آیه‌الله حاج ملاعلی سمنانی رحمته‌الله معروف به حکیم الهی؛
۲. سمنان؛
۳. از محلات قدیمی شهر سمنان؛
۴. یادنامه کنگره بزرگداشت حاج ملاعلی سمنانی رحمته‌الله، ص ۶۷.

بیژن شهرامی

برازندگی، بگذارید آب را با لوله به خانه‌اش ببرد و در عوض روشنایی آب‌انبار را تأمین کند.»  
اختلاف که بالا می‌گیرد، بزرگان محل دست به دامان عالم شهر می‌شوند و با نوشتن نامه‌ای، نظرش را در این رابطه جویا می‌شوند.

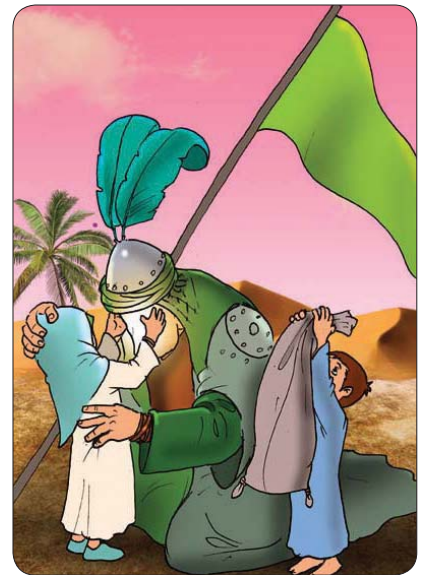
چیزی نمی‌گذرد که غائله ختم به خیر می‌شود، آن‌هم با یک بیت شعری که آقا با گویش محلی در پاسخ به نامه دریافتی نوشته است:

**تا بَمَرَدَه چله که موبو تاریک  
اون لوگه مُمونه دراز و باریک**

این روزها تمام فکرو ذهن مردم محله لتیبار<sup>۲</sup>، آب‌انباری است که سال‌هاست از آن آب می‌آورند و پیشنهادی که مرد ثروتمند شهر درباره آن داده است: تأمین روشنایی آب‌انبار از طریق اهدای چراغ درازای خواباندن لوله و انتقال بخشی از آب آب‌انبار به خانه وی.

مردم اتفاق نظر ندارند. گروهی که پیه ثروتمندان مفرور به تن‌شان خورده است، بقیه را از تن‌دادن به این پیشنهاد متکبرانه و تبعیض‌آمیز باز می‌دارند. گروهی هم می‌گویند: «دارندگی و

## غنچه‌های تشنه



ماه خورشید و گل و شب‌نم رسید

ماه اشک و شیون و ماتم رسید

تازه شد داغ شقایق‌های باغ

باز هم از راه، ماه غم رسید

\*\*\*

قلب من مثل پرستویی رها

در هوای آشنا پر می‌زند

می‌رود تا دشت سرشار از عطش

خیمه‌ها را یک به یک سر می‌زند

\*\*\*

باز می‌پیچد صدای تشنگی

در سکوت سرد صحرای صبور

آسمان ای مهربان آبی رسان

برگلوئی تشنه‌ی گل‌های نور

\*\*\*

ای خدا، فردا نمی‌آید چرا؟

باز امشب کودکان لب تشنه‌اند

گریه کن ای ابر، باران گریه کن

غنچه‌های بی‌زبان لب تشنه‌اند

بابک نیک‌طلب

منبع: ایران صدا

## قصه‌های فکری

### چرا شش یعنی هشت؟!!



آقا کاوه لبخند زد: ای بابا! بیست سال است که کارم همین است. گفته‌اند شش؛ ولی تا همه بیایند و حاضرغایب کنند و وسایل را بچینند و... اووووه! قول بهت می‌دهم ساعت هشت هم هنوز جلوی مدرسه‌ایم. شش یعنی هشت!

سید محمد مهاجرانی

منظورشان از شش، هفت است! ساعت هفت بود؛ اما جواد هنوز از خانه بیرون نیامده بود! مادرش کُلی خوراکی و تنقلات برایش آماده کرده بود و می‌خواست توی ساکش بچیند. پدر جواد با مربی پرورشی تماس گرفت: ببخشید هنوز نرفته‌اید؟

آقای ثمری گفت: نه، نگران نباشید! گفته‌ایم شش، تا همه زود بیایند؛ ولی شاید ساعت هفت و نیم برویم! ساعت هفت و نیم بود و آقا کاوه -راننده اتوبوس- با خیال راحت توی ایوان نشسته بود و صبحانه می‌خورد.  
همسرش گفت: مگر قرار نبود ساعت شش بچه‌ها را ببری اردو؟

احسان، ساک دستی‌اش را برداشت و به پدرش گفت: بابا زود باش! ساعت شش از جلوی مدرسه حرکت می‌کنیم. پدرش لبخند زد: عجله نکن عزیزم! آن‌ها گفته‌اند ساعت شش، که همه‌ی بچه‌ها زود بیایند. من حدس می‌زنم ساعت شش و نیم راه بیفتید! منظورشان از شش، شش و نیم است!

حامد طفلکی خواب مانده بود. ساعت شش و نیم از خواب پرید. نگاهی به ساعت انداخت و بغض کرد: وای! چه بد! از اردو جا ماندم؛ ساعت شش همه رفته‌اند.

پدرش لبخند زد و گفت: غصه نخور عزیزم! گفته‌اند شش؛ ولی تا بچه‌ها یکی‌یکی بیایند می‌شود هفت.

### آیا می‌دانید؟

سانتی‌گراد است و در دره مرگ صحرای موهاوی، دمای ۵۷ درجه سانتی‌گراد نیز تجربه شده است.

البته باید بدانیم که ماهواره‌های ناسا، دمای ۷۱ درجه سانتی‌گرادی در منطقه گندم بریان کویر کرمان ثبت کرده‌اند که متأسفانه چون تاکنون دستگاه‌ها اقدامی برای ثبت رسمی دمای این منطقه در فهرست جهانی نکرده‌اند و در حقیقت ثبت دمای این منطقه تاکنون به وسیله مسئولان محلی، گردش‌گران و برخی گروه‌های تحقیقاتی دانشگاهی بوده است، به همین دلیل در کتاب‌های ثبت رکورد و مقالات علمی، از قسمت‌هایی از صحرای آفریقا و صحرای موهاوی در آمریکای شمالی، به عنوان گرم‌ترین منطقه جهان نام برده می‌شود.



قسمت‌هایی از بیابان آتاکاما در شیلی نیز گاهی تا چند سال باران نمی‌بارد.

#### ■ خشک‌ترین بیابان جهان کجاست؟

در قسمت‌هایی از صحرای آفریقا، به‌طور متوسط هرسال کمتر از یک میلی‌متر باران می‌بارد. به همین دلیل، صحرای آفریقا خشک‌ترین بیابان جهان است. در

#### ■ سردترین بیابان جهان کجاست؟

قطب جنوب را سردترین بیابان کره زمین می‌دانند. البته خشکی این منطقه نیز بسیار شدید است. چون در دمای فوق‌العاده سرد آن‌جا، هر رطوبتی منجمد می‌شود و به صورت یخ درمی‌آید. بیابان‌های آسیای مرکزی در مغولستان و غرب چین نیز زمستان‌ها در اثر هوای سرد قطب شمال، فوق‌العاده سرد می‌شوند. حتی تابستان که روزهای داغی دارد، دمای این بیابان‌ها در شب به زیر صفر می‌رسد.

#### ■ داغ‌ترین بیابان جهان کجاست؟

قسمت‌هایی از صحرای آفریقا و صحرای موهاوی در آمریکای شمالی، داغ‌تر از هر بیابان دیگرند. در این مناطق، متوسط دمای تابستانی بالای ۴۰ درجه



## در آکولا



بالاخره بعد از نه سال، مطب عمومی در یکی از مغازه‌های پدرم افتتاح شد. بعد از مراسم افتتاحیه، بابا به عمو گفت: "فعلاً این پسر را هم بیاور و درست خودت تو مغازه، هم کمکت می‌کند و هم این که خودش تابستان بی‌کار و علاف نمی‌ماند؟"

- داداش! این جا دیگر مغازه نیست، مطب است.

مطب عمو را با پرده به دو قسمت تقسیم کردیم. یک قسمت برای منشی و یک قسمت هم برای آقای دکتر. بعد هم منتظر نشستیم. آن روز تا غروب هیچ‌کس نیامد. می‌خواستیم بروم بیرون هوایی بخورم که یک‌دفعه یک مرد با عجله وارد مطب شد. بعد هم گفت: «یک نوبت می‌خواستم.»

دفتر خالی نوبت‌ها را ورق زدیم و گفتیم: «برای دو هفته دیگر نوبت داریم، اسم‌تون را بنویسیم؟»

یک‌دفعه عمو از پشت پرده بیرون آمد و گفت: «لطفاً بفرمایید! ببخشید منشی من تازه کار است. مریض کی هست؟»

مرد گفت: «تو ماشین است، الان می‌آورمش.»

مرد با یک پسر هم سن و سال من وارد مطب شد. او زیر بغل پسر را گرفته بود. عمو به کمکش رفت. پسر پشت سر هم سرش را به چپ و راست می‌چرخاند. یاد پاندول ساعت مادر بزرگم افتادم. هر چند لحظه یک‌بار هم شانیه‌ی چپ خود را بالا می‌انداخت. او را به سختی روی صندلی نشاندم. دائم تکان می‌خورد. انگار در بدنش چرخ‌دنده کار گذاشته بودند!

گفتم: «به سرش ضربه‌ای چیزی خورده، چرا این طوری می‌کند؟»

عمو دوباره به من چشم‌غره رفت و به مرد گفت: «اسمش چیه؟ چه اتفاقی افتاده؟»

مرد گفت: «شاهین وارسته. آقای دکتر نمی‌دونم چی شده؟ امروز می‌خواستیم برویم مهمانی. به شاهین گفتیم تو هم بیا، اما شاهین گفت می‌خواهد درس بخواند. امسال چند تا تجدیدی دارد. ما هم رفتیم مهمانی، وقتی آمدیم دیدیم توی اتاقش مشغول بازی کامپیوتری است. بعد هم یک‌دفعه حالش خراب شد.»

پرسیدیم: «اسم بازی‌اش چی بود؟»

با نگاه غضبناک عمومی فهمیدم که نباید این سؤال را می‌کردم. با دقت به چهره‌ی شاهین وارسته، که خیلی وارفته بود نگاه کردم؛ قیافه‌اش آشنا بود. شاهین را شناختم؛ پارسال تو مدرسه ما درس می‌خواند. شاگرد

بعد از این که شاهین روی تخت خوابید. عمو آمپول را به او تزریق کرد. شاهین کم‌کم آرام گرفت و چشمانش را بست. عمو پرسید: شاهین در روز چه قدر بازی می‌کند؟

پدر شاهین آهی کشید و گفت: «دقیقاً نمی‌دانم. شاهین روزی سه- چهار ساعت می‌رود اتاقش که درس بخواند؛ اما هر وقت می‌رویم پیش او می‌بینیم مشغول بازی است...»

گفتم: «حتماً معتاد شده...»

این بار پدر شاهین چنان با خشم به من نگاه کرد که زهره‌ترک شدم! آهسته و با ترس ولرز گفتم: «منظورم معتاد کامپیوتری است. نه معتاد...»

عمو گفت: «ان‌شاء‌الله حال شاهین خوب می‌شود؛ اما شما بعد از این باید بیشتر مراقب او باشید که هم سراغ هر بازی نرود و هم این‌که زمان بازی او کنترل شده و مشخص باشد. متأسفانه بازی‌های کامپیوتری و اینترنت هم می‌توانند اعتیادآور باشند. به طوری که فرد از کار و زندگی‌اش می‌افتد.»

آقای وارسته گفت: «دیگر اجازه نمی‌دهم بازی کند. مدتی است او را به حال خودش رها کرده‌ام. اصلاً کامپیوتر را می‌فروشم. او گفت می‌خواهد با کامپیوتر درس بخواند و تحقیق انجام دهد، اما حالا می‌بینم بلای جانش شده...»

- آقای وارسته! کامپیوتر، اینترنت و حتی بازی‌های کامپیوتری، هم می‌توانند خیلی مفید باشند و هم خیلی مضر. مهم این است که ما از آن‌ها چگونه استفاده کنیم. متأسفانه تعداد زیادی از نوجوانان و حتی بزرگسالان از کامپیوتر و دیگر ابزار مشابه استفاده درستی نمی‌کنند و برای همین دچار آسیب‌های جسمی و روحی زیادی می‌شوند. کم شدن دید، فشارخون بالا، حمله‌های عصبی، چاقی ناشی از بی‌تحرکی، خمیدگی پشت، منزوی شدن و حتی سکت، از آثار انجام بازی‌های طولانی و نامناسب کامپیوتر، تبلت و گوشی همراه است.

در همین موقع، شاهین کم‌کم چشمانش را باز کرد و با تعجب پرسید: «من کجا هستم؟ این جا چه کار می‌کنم.»

من هم گفتم: «تو الان توی یک بازی هستی یعنی بودی! از کامپیوتر شکست خوردی، الان هم در مغازه ما، ببخشید مطب ما هستی!»

آقای وارسته و عمو که از شنیدن حرف‌های من خنده‌شان گرفته بود، به شاهین کمک کردند که از روی تخت بلند شود.

سعید عسکری

اول کلاس به چه روزی افتاده بود. عمو مشغول معاینه شاهین شد و بعد از چند لحظه گفت: «متأسفانه آقا شاهین به علت بازی طولانی، دچار حمله‌ی عصبی شده. نمی‌دانم بازی‌اش چی بوده که این قدر به او فشار عصبی وارد شده؟»

شاهین سرش را بالا آورد و لیخند وحشتناکی زد و با صدای کلفتی گفت: «در آکولا... خون‌آشام ۹۹... دراکولا... خون‌آشام ۹۹»

با خوشحالی گفتم: «این بازی را من هم دارم، یعنی امروز از یکی از بچه‌ها امانت گرفتم تا بازی کنم.»

عمو با عجله گفت: «بده ببینم.»

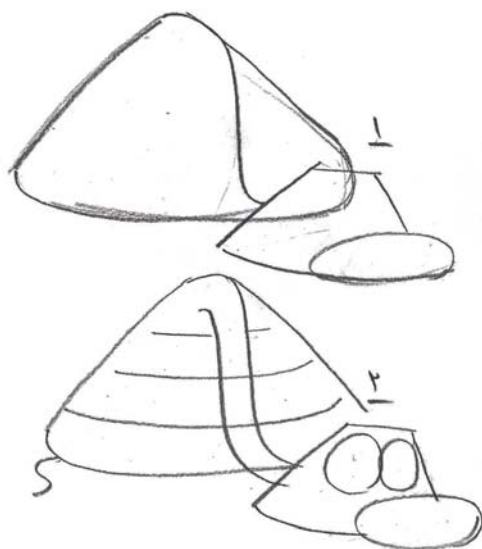
سیدی بازی را به عمومی دادم. عمومی آن را با دقت زیر و رو کرد و نوشته‌های انگلیسی روی آن را خواند و گفت: «تو هیچ می‌دانی این بازی برای چه کسانی ساخته شده؟»

خندیدم و گفتم: «خوب معلوم است عمو جان، برای بچه‌ها ساخته شده است.»

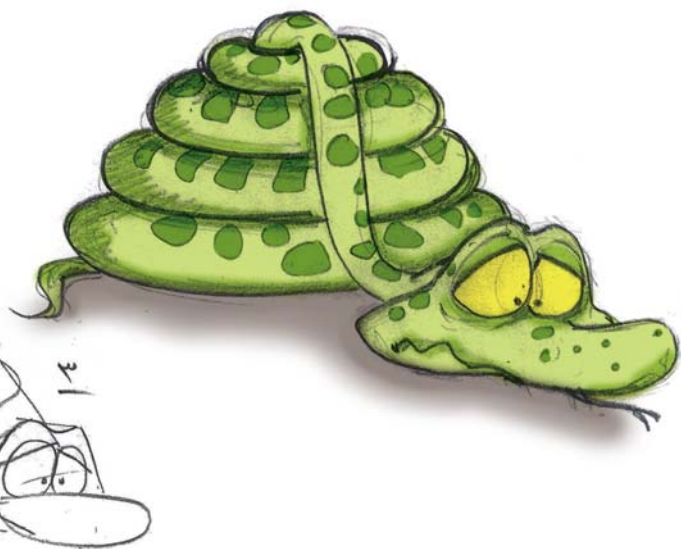
عمو با ناراحتی گفت: «تخیر پروفوسور! این بازی برای افراد بالای بیست سال ساخته شده است. اشتباه تو و بیشتر بچه‌ها همین جاست که هر بازی که گیرشان می‌آید، مشغول آن می‌شوند. هرکس باید سراغ بازی‌های مناسب سن خود برود.»

بعد عمو فشارخون شاهین را هم گرفت و گفت: «فشارخونش هم خیلی بالاست. کمک کنی روی تخت بخوابد. باید یک آرام‌بخش به او تزریق کنم.»

## آموزش نقاشی



برای اجرای این فیکور در ابتدا یک مثلث با اضلاع منحنی رسم کرده و سپس آن را به چهار قسمت مساوی تقسیم کنید. سر مار نیز از ترکیب یک دوزنقه و یک بیضی تشکیل شده.



## راه سعادت

### پیری

رسول مکرم اسلام ﷺ:

• بنده باید از دنیای خویش برای آخرتش، از زندگی اش برای مرگش و از جوانی اش برای پیری اش توشه بگیرد؛ زیرا که دنیا برای شما آفریده شده است و شما برای آخرت، آفریده شده اید.

تنبیه الخواطر: ج ۱، ص ۱۳۱

امیرالمؤمنین امام علی ﷺ:

• وقار پیری، نزد من دوست داشتنی تر از خرمی جوانی است.

غررالحکم: ۱۰۰۹۹

• چه نزدیک است دنیا به نابودی، و جوانی به پیری! غررالحکم:

ج ۹۶۸۹

امام زین العابدین ﷺ:

• بار خدایا! بر محمد و خاندانش درود بسیار فرست و گشاده ترین روزی ات را در هنگامه ی پیری من مقرر فرما!

الصحیفة السجادية: ص ۸۴، الدعاء ۲۰

امام جعفر صادق ﷺ:

• خداوند سه نفر را بدون حسابرسی وارد بهشت می کند: پیشوای دادگر، تاجر راست گو و پیری که عمر خود را در طاعت خدا گذرانده باشد. بحارالانوار:

ج ۱۰۳، ص ۹۸

امام موسی کاظم ﷺ:

• فراوانی غصه، موجب پیری است. تحف العقول: ص ۴۰۳

### سفره خانه

#### کوفته کباب مراکشی با سس مخصوص



مواد لازم (برای پنج نفر):

- گوشت چرخ کرده: ۵۰۰ گرم
- پیاز خیلی ریز خرد یا زنده شده (آب اضافه آن را بگیرد): یک عدد بزرگ
- سیرزنده شده: دو حبه
- ترکیب گشنیز، ریحان و نعنا ساتوری شده: ۳ قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل سیاه، فلفل قرمز و زیره سبز: نصف قاشق چای خوری
- پاپریکا: یک قاشق چای خوری سرخالی

• روغن زیتون یا مایع: یک قاشق مرباخوری

مواد لازم برای سس:

- ماست چکیده ساده: نصف لیوان
- ترکیب نعناع، ریحان و گشنیز ساتوری شده: یک قاشق مرباخوری سرپر
- آب لیموی تازه: دو قاشق چای خوری
- نمک و فلفل سیاه: به مقدار لازم

طرز تهیه:

تمام مواد سس را مخلوط کرده و در یخچال بگذارید تا مزه دار شود. تمام مواد کباب را هم

مخلوط کرده و حداقل یک ساعت داخل یخچال استراحت بدهید تا طعم دار شود. سپس به اندازه نارنگی از مواد برداشته و دور سیخ چوبی بزنید و در تابه چدن (یا تابه دوطرفه رژیمی) که کمی چرب کردید و کاملاً داغ است، با حرارت ملایم بپزید. می توانید این کباب ها را داخل فر با دمای ۱۸۰ درجه حدود نیم ساعت بپزید و کمی گریل کنید. کوفته کباب مراکشی به طور سنتی روی زغال پخته می شود. برای این کار از سیخ فلزی استفاده کنید. این غذا با نان و سس مخصوص سرو می شود.

نکته:

سیخ های چوبی را نیم ساعت قبل از کار در آب بگذارید تا مرطوب شوند و نسوزند.

### طب ناب

#### چه موادی موجب استرس و اضطراب می شوند؟



• کافئین

کافئین، ماده طبیعی است که در بسیاری از غذاها و نوشابه ها از جمله قهوه، چای، شکلات یافت می شود، می تواند باعث علائمی متفاوت از فردی به فرد دیگر شود. این علائم که به آن "حساسیت به کافئین" می گویند که به میزان کافئینی اشاره دارد که فرد باید مصرف کند، قبل از آن که عوارض جانبی ناشی از این ماده در او بروز کند. برخی از عوارض شایع ناشی از کافئین عبارت اند از:

- افزایش سرعت ضربان قلب؛
- تکرر ادرار؛
- تهوع و استفراغ؛
- بی قراری و بی خوابی؛
- اضطراب و افسردگی؛
- لرزش اندام ها.

اگر هریک از این علائم به طور مرتب در شما بروز می کند، باید با دکترتان مشورت کنید. تحمل شما نسبت به کافئین ممکن است کم تر از حدی باشد که فکر می کنید.

\*\*\*

• غذاهایی که محرک اضطراب اند

قهوه: نوشیدن قهوه را محدود کنید. کافئین محرک اعصاب است و باعث عصبانیت شده و در الگوی خواب ایجاد اختلال می کند. منابع کافئین عبارت اند از: قهوه، چای، شکلات و

بعضی نوشابه ها.

شیر گاو و بستنی: شیر گاو و بستنی در برخی افراد ممکن است ایجاد اضطراب کند. بدین ترتیب مواد لبنی را به مدت ۳ هفته از برنامه غذایی تان حذف کرده، سپس تدریجی آن را اضافه کنید و برگشت علائم شرایط عصبی را کنترل نمایید.

غذاهای آماده: از غذاهای صنعتی اجتناب کنید، چرا که مواد به کار رفته در آن ها در سیستم بدن ایجاد استرس می کند: از این دسته می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- آرد تصفیه شده؛
- شکر؛
- نوشابه ها؛
- شیرین کننده های مصنوعی؛
- نگه دارنده ها؛
- نمک؛
- گوشت گوساله؛
- غذاهای سرخ شده؛
- ادویه جات؛
- شکلات.

از مواد مغذی ای استفاده کنید که از سیستم عملکردی مغز محافظت می کنند و حاوی پروتئین اند و شکر کمتری دارند. خوردن مواد نشاسته ای برای کسانی که احساس آشفتگی می کنند، بسیار پیشنهاد می شود. مصرف آب میوه های طبیعی، خصوصاً مرکبات مانند آب پرتقال،

منابع اسیدهای چرب امگا ۳، سبزیجات تازه هرگز فراموش نشود.

\*\*\*

• چه مواد غذایی باعث ایجاد استرس می شوند؟

کافئین ماده ای محرک است که در قهوه، چای، شکلات و تعدادی از داروها وجود دارد. مصرف زیاد مواد غذایی حاوی کافئین همانند استرس عمل می کند و گاهی اوقات علائم آن را بدتر می کند.

یک ماده ی محرک، ترشح اسید معده، و هورمون های تیروئیدی را بیشتر می کند. این مسئله ضمن ایجاد اضطراب، فعالیت کلیه ها را بیشتر می کند. با افزایش فعالیت کلیه ها، دفع ادراری افزایش می یابد. کافئین هم چنین جذب آهن دریافتی از طریق مواد گوشتی (مانند گوشت مرغ و قرمز) را مهار می کند و سبب ایجاد کم خونی ناشی از فقر آهن می شود.

اغلب مردم کافئین را به عنوان عاملی محرک برای افزایش انرژی مصرف می کنند. این یک احساس کاذب از انرژی است. و در واقع غدد فوق کلیوی را خسته می کند؛ چون ترشح هورمون های آدرنالین که هورمون های استرس نامیده می شوند از غدد فوق کلیوی ترشح می شوند.

کافئین می تواند سردرد ایجاد کند؛ بنابراین مصرف آن را کم کنید و در صورت تمایل به مصرف قهوه، از قهوه ی بدون کافئین مصرف کنید. از دیگر عوامل محرک، نوشابه است. مصرف نوشابه های گازدار، تعادل کلسیم و فسفر بدن را به هم می زند. عدم تعادل بین کلسیم از استخوان ها و افزایش خطر پوکی استخوان به خصوص در خانم ها می شود. فسفر هم چنین بر روی اسید کلریدریک معده که برای هضم غذا لازم است تأثیر منفی می گذارد و علاوه بر آن برای افرادی که مشکل دفع دارند، مضر است. آب های معدنی و آب چشمه فسفر ندارند.

افزودنی ها و نگه دارنده هایی مانند نیتریت و نیترات که به مواد غذایی مانند سوسیس، کالباس و ماهی دودی برای محافظت از تخریب اضافه می کنند، با ترکیبات شیمیایی، ترکیب و موادی به نام نیتروزامین ها را

تولید می کنند. منوسدیم گلوتامات از افزودنی هایی است که مردم خاور دور برای حفظ رنگ سبزی ها کنسروی و گوشت های پخته اضافه می کنند. این ترکیب شیمیایی سردرد، واکنش های پوستی و سوزش در ناحیه ی پشت گردن ایجاد می کند.

بهترین راه حل برای کاهش اثرات این مواد، کاهش مصرف غذاهای حاوی این مواد افزودنی است. مصرف بیش از حد مواد قندی ساده مانند شکر نیز به عنوان عاملی برای ایجاد استرس و تحریک پذیری شناخته شده اند. مصرف بیش از حد مواد غذایی حاوی قندهای ساده مانند دونات کیک و شکلات در طول روز باعث خستگی و تحریک پذیری فرد می شوند که با افزودن مقدار مواد حاوی پروتئین، اثر این مواد را می توانید مهار کنید.

منبع: سایت پزشکان بدون مرز



## نکته

### افراد مؤثر در زندگی انسان

برخی از انسان‌ها انرژی بسیار خوبی دارند. بودن در کنار آن‌ها یا حرف زدن با آن‌ها حس بسیار خوبی به انسان منتقل می‌کند. شادمانی ناخواسته‌ای که از وجود و انرژی‌های آن‌ها دریافت می‌کنید به قدری ارزشمند است که اثر آن برای مدت‌ها باقی می‌ماند. این آدم‌ها باید در زندگی انسان حضور گسترده‌ای داشته باشند. به اصطلاح همیشه باید یک کپسول انرژی در جمع‌های دوستانه باشد تا موجب روحیه بالای باقی افراد بشود. اصولاً چه تیپ آدم‌هایی این انرژی‌ها را دارند؟ شخصیت‌هایی هستند که حضور آن‌ها در زندگی انسان‌ها لازم است.

#### در زندگی به این آدم‌ها نیاز دارید



حرفی که می‌زنید، یک نظری بدهند. اما انسانی که بتواند شنونده‌ی خوبی باشد کم و نادر است. گاهی انسان به نصیحت نیاز ندارد. فقط فردی را می‌خواهد که با او حرف بزند. فردی که حرف‌هایش را بشنود.

**۵. فردی که نیمه گم‌شده شما باشد**  
همه انسان‌ها در دنیا یک نیمه گم‌شده روحی دارند. نیمه‌ی گم‌شده روحی، کسی فراتر از یک دوست ساده است. این فرد می‌تواند با

انرژی بیشتری تلاش کند. حتی در ساده‌ترین مسایل زندگی همچون تصادف هم وقتی بدانید دوستی هست که وقتی به او زنگ بزنید، خودش را سریع به شما می‌رساند، مایه آرامش است.

**۴. سنگ مبرور باشد**  
پیدا کردن این آدم در این زمانه سخت است؛ فردی که بتواند بدون غرض و بی‌منت حرف‌ها و درد و دل‌های شما را گوش کند، بسیار دشوار است. انسان‌ها عموماً عادت دارند برای هر

#### ۱. فردی که الهام‌بخش باشد

انسان‌هایی که الگوی دیگران هستند. خوب است آدم در زندگی فردی را به عنوان الگو انتخاب و از او پیروی کند. اگر این انسان بسیار موفق و آگاه باشد، شما را نیز به سمت پیشرفت و کسب اطلاعات بیشتر سوق می‌دهد. با پیروی از الگوهای رفتاری او، شما نیز می‌توانید در زندگی شخصی، فردی یا حرفه‌ای شاهد پیشرفت‌های بسیاری شوید. حتی برخی افراد با شخصیت بسیار مثبت و زیبااندیش، به طور غیرمستقیم موجب رشد روحی اطرافیان می‌شوند.

#### ۲. فردی که به شما شهادت بدهد

در زندگی همه ما افرادی حضور دارند که دایم در حال نظر دادن هستند. گاهی نظراتشان خوب و کاربردی است و گاهی انسان را به سمت مشکلات بیشتر سوق می‌دهند. شما باید فردی را در زندگی داشته باشید که کمترین اشتباه را از او دیده باشید و اگر شما را به سوی انجام کاری تشویق کرد و سوق داد، این اعتماد را داشته باشید که مسیر درستی است. کسی که شهادت ریسک‌های سازنده را به شما بدهد. واقعاً آدم در زندگی به یک مشوق نیاز دارد تا به اهداف خود برسد.

#### ۳. فردی که موجب آرامش شما بشود

در مواقع سختی و ناراحتی، حضور انسان‌های آرامش‌بخش بسیار دلگرم‌کننده است. این‌که انسان بدانند فرد یا افرادی در زندگی او حضور دارند که می‌توانند وقت هر دل‌تنگی یا مشکلی در کنارشان باشند، باعث می‌شود تا با

همه وجود همه احساسات شما را درک کند. حتی تله‌پاتی قوی‌ای هم با شما دارد و می‌تواند حتی از راه دور احساسات شما را حس کند. کنار این افراد احساس راحتی بسیاری دارید.

#### ۶. برادر یا خواهر بزرگ‌تر

همه ما در زندگی خود به فردی نیاز داریم تا بتوانیم با کمک او از هر نوع اشتباهی دور نگه داشته شویم و از راهنمایی او استفاده نماییم. فردی که ما را حمایت کند. این فرد می‌تواند برادر یا خواهر بزرگ‌تر باشد.

#### ۷. عاقل

همه ما در زندگی به افرادی نیاز داریم که منطقی باشند. عاقل و منطقی بودن به سن ارتباطی ندارد. اگر چنین فردی را در زندگی خود پیدا کنید، می‌توانید دیدگاه خود به زندگی را تغییر دهید. می‌توانید در مواقع بلا تکلیفی و عدم توان برای تصمیم‌گیری درست از آن‌ها کمک بگیرید.

#### ۸. فردی که حس مسئولیت را در شما

#### تقویت کند

باید در زندگی فردی را داشته باشید که همیشه به شما شهادت بدهد. فردی که بتواند در مورد اهداف خود برای او بگوید و حمایت و پذیرفتن برخی از مسئولیت‌های این مسیر، به شما کمک کند تا برنامه‌های خود را اجرایی کنید.

و چه خوب می‌تواند باشد که افراد خانواده، خود نیازهای همدیگر را همان‌گونه که در موارد بالا گفته شد، برای یکدیگر تأمین کنند.

منبع: برترین‌ها

## درنگستان

### سیاهی و سپیدی



از استاد بزرگی پرسیدند: بهترین خاطره‌ی شما از دوران تحصیل چه بود؟

او جواب داد: «روزی معلم علوم ما وارد کلاس شد و برگه‌ی سفیدرنگی را به تخته سیاه چسباند. در وسط آن، لکه‌ای با جوهر سیاه نمایان بود.»

معلم از شاگردان پرسید: «بچه‌ها در این برگه چه می‌بینید؟» همه جواب دادند: «یک لکه‌ی سیاه آقا!»

معلم، لحظاتی در مقابل تخته کلاس راه رفت و سپس با دست خود به اطراف لکه‌ی سیاه اشاره کرد و گفت: «بچه‌های عزیز! چرا این همه سفیدی اطراف لکه سیاه را ندیدید؟»

استاد بزرگ می‌گوید: «از آن روز تلاش کردم اول سفیدی (خوبی‌ها، نکات مثبت، روشنایی‌ها و...) را بنگرم.»

## تازه‌های علمی

### تولید برق از حرارت بدن با یک ژنراتور جدید پوشیدنی

محققان یک ژنراتور جدید قابل پوشیدن طراحی کرده‌اند که می‌تواند از حرارت بدن، برق تولید کند. به گزارش ایرنا از پایگاه اینترنتی تک کرانچ، این ژنراتور بسیار سبک که توسط محققان دانشگاه ایالتی کارولینای شمالی طراحی شده است، با استفاده از یک پیچ سازگار با بدن، می‌تواند ۲۰ میکرووات در سانتی‌متر مربع برق تولید کند؛ در حالی که سیستم‌های قبلی تنها یک میکرووات و یا کمتر برق تولید می‌کردند.

به گفته داریوش وشاعی، سرپرست تیم تحقیق، این سیستم شامل یک لایه رسانا است که روی پوست قرار می‌گیرد و مانع خروج حرارت می‌شود. این حرارت در سراسر یک ژنراتور



ترموالکترونیک و سپس درون یک لایه خارجی حرکت می‌کند که پس از آن کاملاً خارج از بدن، از بین می‌رود. ضخامت این لایه دو میلی‌متر و قابل انعطاف است.

هدف از طراحی این سیستم، به کارگیری آن در ابزارهای سلامتی است تا علائم حیاتی انسان را بدون نیاز به شارژ شدن مجدد، اندازه بگیرند.

### ساخت سوپرنانومیکروسکوپ با تار عنکبوت

محققان انگلیسی با استفاده از تار عنکبوت موفق به ساخت سوپرنانومیکروسکوپ شده‌اند. به گزارش خبرگزاری مهر، بر اساس قوانین فیزیک نور، رؤیت اجسام با ساختار کوچک‌تر از ۲۰۰ نانومتر غیر ممکن است.

اما دانشمندان دانشگاه «بنگر» و «آکسفورد» با استفاده از تار عنکبوتی به نام Nephila لنزهایی را برای میکروسکوپ ساخته‌اند که می‌توان کوچک‌ترین اجسام دنیا را که پیش از این غیرقابل رؤیت بودند را مشاهده کرد. به گفته‌ی این تیم تحقیقاتی، افزایش وضوح تصویر در میکروسکوپ‌ها به عنوان یک موضوع

