

امام صادق علیه السلام:

خواب روزه‌دار عبادت و سکوتش تسبیح و عملش پذیرفته و دعایش مستجاب است.

من لایحضره الفقیه ۷۶/۲

میلاد



۵ اوج سبز خدا

زولیا و بامیه خانگی

۶ پای ثابت سفره‌های افطار

حفظ آرامش کودک

۲ راهکار مؤثر در درمان لکنت

۳ توجه به سبک‌های فرزندپروری

۸ چهار قانون طلایی در مصرف دارو

جنت و عرش و سما امشب چراغان می‌شود
خانه زهرا و مولا چون گلستان می‌شود
او حسن باشد امام دومین شیعیان
جمله عالم از قدومش شاد و خندان می‌شود

فرخنده میلاد کریم آل طه علیهم السلام

امام حسن مجتبی علیه السلام

مبارک باد

ارتباط گوشی هوشمند با کاهش تمرکز و بیش فعالی

امکان استفاده از گوشی‌ها را داشتند.

گروه دیگری از شرکت‌کنندگان نیز تعیین شدند و در طول یک هفته، علاوه بر غیرفعال شدن نوتیفیکیشن‌های گوشی‌هایشان، اساساً تلفن‌های همراه آن‌ها دور از دسترس قرار گرفت و در نتیجه امکان استفاده کمتری از گوشی را داشتند.

نتایج مطالعه، بیشترین میزان کم‌توجهی و بیش‌فعالی را در گروه نخست نشان داد و اعضای این گروه علائم اختلال را که شامل حواس‌پرتی، اشکال در تمرکز و خسته شدن هنگام تمرکز، بی‌قراری، مشکل یک‌جا نشستن، مشکل در انجام وظایف و فعالیت‌ها است، بروز دادند.

به گفته محققان، گوشی‌های هوشمند به واسطه در دسترس بودن، منبع مهم کاهش تمرکز افراد هستند. نتایج این مطالعه در کنفرانس «تعامل انسان و کامپیوتر» در سان‌خوزه کالیفرنیا ارائه شد.



در این تحقیق ۲۲۱ دانشجوی دانشگاه بریتیش کلمبیا در کانادا شرکت داشتند و در طول یک هفته مدت مطالعه، گوشی‌های آن‌ها در دسترس و نوتیفیکیشن‌های دستگاه‌ها در وضعیت فعال قرار داشت. این افراد در طول یک هفته بیشترین

یک مطالعه نشان می‌دهد، استفاده زیاد از گوشی هوشمند می‌تواند باعث کمبود توجه و بروز علائم بیش‌فعالی شود.

آیا هنگام تمرکز، زود خسته می‌شوید یا در انجام کارها و فعالیت‌های بدون دغدغه، با مشکل مواجه می‌شوید؟ در صورتی که پاسخ مثبت است، استفاده زیاد از گوشی هوشمند می‌تواند علت کمبود توجه و بیش‌فعالی باشد.

به گزارش ایرنا از پایگاه اینترنتی گجت نیوز، یک نظرسنجی جدید در آمریکا نشان می‌دهد که ۹۵ درصد از کاربران گوشی هوشمند، در نشست‌های اجتماعی و خانوادگی از این گوشی استفاده می‌کنند و حین کار نیز از هر ۱۰ نفر، ۷ نفر به سراغ گوشی هوشمند خود می‌روند.

کستادین کوشلوا، محقق دانشگاه ویرجینیا در آمریکا گفت: مطالعه جدید نخستین مدرک تجربی است که نشان می‌دهد استفاده از گوشی هوشمند حین کار و یا نشست‌های جمعی می‌تواند سبب افزایش بی‌توجهی و بیش‌فعالی شود.

توقعات غیرمنطقی
باعث ایجاد دلزدگی
زنانشویی می‌شود

توقعات، خواسته‌ها و انتظارات غیرمنطقی، یکی از عوامل ایجاد دلزدگی زوجین جوان از یکدیگر است.

فرید منادی روان‌شناس و مشاور، در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار داشت: بعضی زوجین مدتی پس از زندگی مشترک خود، دچار دلزدگی از یکدیگر و سردی روابط می‌شوند؛ به طوری که حتی گاهی تصمیم بر جدایی پیدا می‌کنند، ولی با رعایت چند راه حل ساده می‌توان گرمی رابطه را به روزهای اول زندگی بازگرداند.

وی در ادامه گفت: انتظارات غیرمنطقی، یکی از دلایل ایجاد دلزدگی میان زوجین به‌شمار می‌رود، از جمله توقع تغییر کلی رفتارهای همسر، ذهن‌خوانی او و عدم اختلاف نظر میان آن‌ها، که باید پذیرفت هر شخصی در زندگی عقاید و سلیقه‌های متفاوتی دارد و احترام متقابل به آن‌ها مهم است.

منادی افزود: تازه نگه داشتن رابطه میان زوجین، نقش مهمی در کاهش دلزدگی زنانشویی دارد؛ به طوری که مانند روزهای اول ازدواج، به گردش و مسافرت‌های دونفره رفتن، خوردن وعده‌های غذا در کنار یکدیگر و... باعث ایجاد خاطره‌های شیرین و گرمی روابط می‌شود.

این روان‌شناس در پایان بیان داشت: گفت‌وگو، بیان خواسته‌ها، نظرات، عقاید و نیازها بهترین کار برای پیشگیری از ایجاد دلزدگی میان زوجین است؛ زیرا در صورت عدم گفت‌وگو، طرف مقابل هیچ آگاهی نسبت به روحیات و طرز فکر همسرش نخواهد داشت.

حفظ آرامش کودک، راهکار مؤثر در درمان لکنت

پیدا می‌کند.

خانم ذوالفقاری تأکید کرد: برخورد مثبت والدین ضرورتی ارزشمند در موفقیت کودکان است. والدینی که به علت ناراحتی بیش از حد خود نسبت به لکنت فرزندشان، نمی‌توانند با او کار کنند، ابتدا باید نگرش و برخورد خود را تغییر دهند.

این روان‌شناس در پایان گفت: والدین در جریان یادگیری فرزندشان نقشی اساسی دارند و این نقش به طور خاص در درمان لکنت اهمیت بیشتری پیدا می‌کند، زیرا حضور آنها نه تنها بر تغییر رفتار کودک تأثیر دارد، بلکه به او کمک می‌کند اعتماد به نفس را در خود تقویت کند و این موضوع تأثیر بسزایی در درمان این بیماری دارد.



حدی از اضطراب کودک کاسته شود و آرامش پیدا کند و مهم‌تر آن که کودک الگوی بهتری برای صحبت کردن

تحقیقات نشان داده اگر والدین لکنت کودک را بپذیرند و با او همراهی کنند کودک بهتر می‌تواند با بیماری خود کنار بیاید.

خانم اعظم ذوالفقاری روان‌شناس در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار داشت: وقتی کودک برای ادای کلمات دچار مشکل می‌شود و با تلاش و زحمت سعی می‌کند کلمه‌ای را ادا کند، والدین می‌توانند با نرمی و ظرافت به او بگویند که مشکل او را درک می‌کنند و همچنین اگر آرام دست بر بازو یا شانه‌اش بگذارند، باعث آرامش و دلگرمی او می‌شوند.

وی ادامه داد: زمانی که کودک دچار لکنت می‌شود، والدین باید آرام و با لحنی ملایم با او حرف بزنند، تا

درمان فلج حرکتی با سلول‌های بنیادی برای اولین بار در دنیا



محققان آمریکایی با استفاده از سلول‌های بنیادی موفق به درمان فلج حرکتی در یک فرد مبتلا به سکته مغزی شدند.

به گزارش خبرگزاری مهر، محققان دانشگاه «استنفورد» آمریکا با به‌کارگیری سلول‌های بنیادی «میان آگنه‌ای» که قادر به رشد در انواع مختلف سلول‌ها هستند، به مبارزه با فلج حرکتی پرداختند.

این محققان ابتدا برای افزایش عملکرد مغز، تغییراتی را بر روی این سلول‌های بنیادی انجام دادند. سپس با ایجاد حفره‌ای کوچک در جمجمه ۱۸ فرد مبتلا به سکته مغزی که دچار فلج حرکتی شده بودند، این سلول‌ها را در قسمت‌های مختلف مغز آن‌ها تزریق کردند.

با گذشت ۱۲ ماه از این تزریق، پیشرفت قابل توجهی در بهبود بیماری فلج حرکتی در افراد رخ داد. در واقع با تزریق سلول‌های بنیادی در مغز آن‌ها، بافت‌های آسیب دیده به دلیل سکته مغزی با ترمیم طولانی مدت روپرو شدند.

نکته قابل توجه در تزریق این سلول‌های بنیادی تغییر یافته، تداوم ترمیم بافت در عضو آسیب دیده است که در شرایط عادی

این امر بیش از یک ماه به طول نمی‌انجامد. در بررسی‌های انجام گرفته، یک بیمار فلج حرکتی با گذشت یکسال از تزریق سلول‌های بنیادی، موفق به حرکت دوباره دست و پا خود شد که این امر می‌تواند به عنوان انقلابی در درمان فلج حرکتی محسوب شود.

نتیجه این تحقیق در نشریه Stroke منتشر شده است.

توجه به سبک‌های فرزندپروری

دکتر سمیه صالحی - مدرس و درمانگر پژوهشکده خانواده و کودک دانشگاه شهید بهشتی

وقتی سخن از تربیت کودک و مشاوره به خانواده‌ها به میان می‌آید، در نگاه اول این برداشت و زمینه فکری وجود دارد که کودک دچار مشکل است، اما از نگاه روان‌شناسی و علمی پیش از هر نکته‌ای باید سبک فرزندپروری در خانواده مورد بررسی قرار گیرد و بعد به اصلاح و تربیت درست کودک اقدام کرد.

به طور کلی ما سه سبک فرزندپروری داریم که در ادامه به طور اختصار هرکدام

را توضیح خواهیم داد؛ والدین می‌توانند بر این اساس ابتدا نوع ارتباط و تربیت‌شان با کودک را مشخص کنند و سپس در مراحل بعدی برای اصلاح روش خود با مراجعه به روان‌شناس و مشاور، تدبیری بیندیشند. فراموش نکنیم که در این روش وقتی صحبت از کودک می‌شود، منظور فرزند است که زیر ۷ سال دارد و اصلی‌ترین روش یادگیری‌اش «مشاهده‌ای» است.

اعضای خانواده هم فراموش نمی‌شود. از دیگر مؤلفه‌های این سبک فرزندپروری، اجازه دادن به تصمیم‌گیری توسط فرزند و شنونده فعال بودن در برابر اوست تا نیازهای هیجانی، عاطفی و زبانی او برآورده شود.

با توجه به آنچه گفته شد، نخستین قدم شناخت و بررسی سبک فرزندپروری است و اگر در خانه برای تربیت و کنترل کودک خود دچار مشکل هستید، پیش از هر اقدام و تصمیم‌گیری باید با تأمل و تفکر و تعمق نوع مواجهه خودتان با فرزندتان را تحلیل کنید تا متوجه شوید از چه سبکی بهره می‌برید و با شناخت کامل اقدام به رفع مشکل کنید. پس فراموش نکنیم که مسأله اول این نیست که چرا کودک من مشکل دارد، مسأله این است که ما در برخورد با کودکمان چه الگو سبکی را به کار برده‌ایم که این نتیجه نامناسب حاصل شده است.



مسئولیت‌پذیری را در برابر کارهایش آموزش می‌دهند، تنبیه بدنی هرگز وجود ندارد، اما «محرومیت» به ازای رفتار نادرست توسط والدین اجرا می‌شود و در عین حال همواره آن ابراز محبت در میان

۱. **سبک مستبد:** در این روش والدین، خود دارای افکار منفی هستند؛ خودباوری و اعتماد به نفس لازم را ندارند، در خانه و نوع ارتباط‌شان با یکدیگر یا دیگران پرخاش گری می‌کنند و این رفتارها یک سبک تربیتی معیوبی را می‌سازد که ناگزیر به فرزند هم انتقال می‌یابد و باعث می‌شود تا کودک لج باز، پرخاش گرو با اعتماد به نفس اندک رشد کند و احساس حقارت هم در او نمود یابد.

۲. **سبک مداراگر:** در این روش والدین آزادی بی حد و مرزی را در اختیار فرزند خود قرار می‌دهند، کودک با ناکامی مواجه نمی‌شود و تجربه‌ای در این زمینه به دست نمی‌آورد، یکی دیگر از آفت‌های این روش این است که کودک مسئولیتی را نمی‌پذیرد، والدین هم با توجیه این که در خانه ما فرزندسالاری است! از زیر بار مسئولیت تربیت کودک و فرزند خود شانه خالی می‌کنند.

۳. **سبک آزادمنش:** این سبک شیوه ایده‌آل تربیتی است و والدین نظارت لازم و دقیق بر رفتار کودک خود را دارند، به او

منبع: جام جم

ابراز محبت به کودک را یاد بگیریم

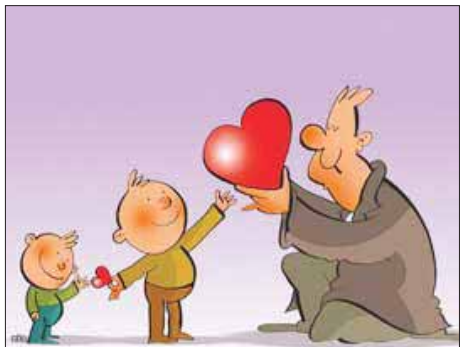
والدین تصور می‌کنند با تأمین نیازهای اساسی و اولیه کودک به فرزندشان ابراز محبت می‌کنند.

حمیدرضا رحمانی روان‌شناس در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان، در خصوص چگونگی ابراز محبت والدین به کودک، گفت: ابراز محبت والدین به کودک صرفاً به تأمین نیازهای اولیه، تغذیه و پوشاک کودک معطوف نمی‌شود. در زندگی ماشینی امروز والدین زمان کوتاهی را با فرزندشان می‌گذرانند و این مسئله سبب می‌شود کودک توسط والدین دیده نشود.

وی با تأکید بر اینکه کودک نیازمند دیده شدن از سمت پدر و مادر است، تصریح کرد: والدین پس از دیدن فرزند باید به او توجه کنند. رفتار، پوشش، تفریح و دوستان فرزندشان را مورد توجه و بررسی قرار دهند و کودک خود را در مهمانی‌های خانوادگی حضور دهند.

رحمانی در ادامه بیان کرد: توجه باید با دید مثبت همراه باشد؛ اما متأسفانه برخی والدین با دید منفی صرفاً بی‌دلیل در پی ایراد گرفتن از فرزند هستند و این موضوع کاملاً اشتباه است.

این روان‌شناس گفت: والدین در ابراز محبت به کودک باید توجه مثبت غیر مشروط داشته باشند و از شرط گذاشتن برای فرزندشان خودداری کنند.



آفتاب، دوست کودکان شماسست

که طرز برخورداری از نور خورشید برای کودکان به خوبی روشن نشده است. آفتاب خود یک داروی مؤثر و مفید برای سلامت بدن و حفظ حیات است. البته مقصود از ذکر این جمله آن نیست که کودکان، ساعات متمادی در زیر پرتوهای طلایی آفتاب بمانند.

در این که نور آفتاب در زمین، مایه‌ی حیات و سلامت ساکنین آن است، شکی نیست و اگر روزی این کره نورانی پشت به ما کند، مسلماً زمین ما را سردی و تاریکی فرا خواهد گرفت و حیات موجودات زنده غیرممکن خواهد بود. با این همه هنوز کارشناسان باور دارند

خوبی رشد نمی‌کند و کودک به تدریج گرفتار فقر مواد استخوانی می‌شود و این مسئله در طولانی مدت به بیماری راشیتیزم یا نرمی استخوان منجر می‌شود. همان‌طور که گفته شد، نرمی استخوان به علت کمبود ویتامین D رخ می‌دهد، ویتامین D در مواد غذایی زیر یافت می‌شود:

شیر؛ کره؛ زرده‌ی تخم مرغ؛ چربی حیوانات؛ روغن کبد ماهی.

نور خورشید وقتی روی پوست می‌تابد، بدنمان ویتامین D تولید می‌کند. در کودکانی که به حد کافی غذاهای ویتامین‌دار نمی‌خورند و آنهایی که به حد کافی در برابر نور خورشید قرار نمی‌گیرند، به تدریج علائم نرمی استخوان افزایش می‌یابد.



کودکان را چگونه آفتاب دهیم؟

نوزادان تا ۳ ماهگی معمولاً نیازی به آفتاب ندارند و نیازهای روزانه خود را چه از لحاظ احتیاج به ویتامین ها و چه از لحاظ دیگر احتیاجات، توسط شیر مادر رفع می‌کنند. از زمانی که نوزاد به علت حرکت عضلاتش کالری بیشتری می‌طلبد و قدرت بیشتری پیدا می‌کند، می‌تواند از آفتاب استفاده کند.

آفتاب دادن نوزاد در روزهای اول معمولاً از پشت پنجره باید باشد تا پوست لطیفش با تابش مستقیم آفتاب نسوزد.

استفاده از آفتاب در اولین ساعات صبح و یا ساعات آخر روز که شدت گرما کمتر است، به نفع کودک است. در کودکان بزرگتر و یا آن‌ها که خود می‌توانند

جالب است بدانید راشیتیزم در بعضی از کشورها و مخصوصاً نواحی کوهستانی آسیا و آمریکای لاتین که بچه‌ها در داخل خانه و دور از نور خورشید می‌مانند، بیشتر دیده شده است. همچنین در شهرهای پرجمعیت هم که کودکان از نور خورشید کمتر استفاده می‌کنند، شایع است.

کارشناسان تغذیه، خوردن روغن کبد ماهی و قرار گرفتن در برابر نور خورشید را برای درمان نرمی استخوان، مفید دانسته‌اند. اما بهترین و ارزان‌ترین شیوه‌ی پیشگیری این است که نور خورشید حتماً به حد کافی به پوست بدن کودک برسد.

از آفتاب استفاده کنند، نیز مسئولیت عمده به گردن والدین آن‌ها بخصوص مادر است که برنامه‌ی روزانه آن‌ها را طوری ترتیب دهد که اولاً مدت مدید و مداوم تحت اثر اشعه آفتاب قرار نگیرند و ثانیاً در ساعات ظهر و بخصوص پس از صرف غذا در آفتاب نروند. اشعه آفتاب با تابش مستقیم خود، روزانه مقدار زیادی از چربی‌های زیرجلدی بدن کودکان را به ویتامین D تبدیل می‌کند و احتمالاً شما به خوبی می‌دانید که ویتامین D جزء ویتامین‌های سازنده استخوان‌های بدن کودک است.

منبع: سایت پزشکی و مجله سلامتی راستینه

گفتنی است بدون ویتامین D استخوان‌های بدن کودک به

قصه‌های قرآنی

سرزمین شگفتی‌ها

بخش سوم: راه بی پایان

خلاصه:

خداوند به موسی علیه السلام گفته بود برای دیدار با خضر علیه السلام باید به محل رسیدن دو دریا به یکدیگر، برسد. موسی علیه السلام و دوستش به دریا رسیده، اما نشانی را فراموش کرده بودند. نشانی آنها زنده شدن ماهی و رفتن آن به آب بود. حالا باید برمی گشتند تا در همان محلی که ماهی زنده شده بود می رسیدند. اینک ادامه داستان:

به آرزویمان خواهیم رسید و مثل ماهی زندگی تازه ای را آغاز خواهیم کرد. موسی و یوشع در حال گفت و گو بودند که نگاهشان از دور به مردی میانسال افتاد. مرد جامه بلندی بر دوش انداخته بود و جلو می آمد. موسی علیه السلام گفت: به آرزویمان رسیدیم. این همان خضر است،



موسی علیه السلام و یوشع هرچه می رفتند، به جایی نمی رسیدند. راهی که آمده بودند انکار پایانی نداشت. حالا هم گرسنه بودند و هم سرگردان. گاهی می ایستادند و به دریا نگاه می کردند. مرغان ماهی خوار را می دیدند که با سرعت خود را به دریا می زدند و غذایی می گرفتند و بالا می رفتند. یوشع گفت: کاش ما هم مرغی ماهی خوار بودیم. لااقل گرسنه نمی ماندیم.

بعد هم با عجله جلو رفت و سلام کرد. خضر علیه السلام با لبخند پاسخ داد. موسی علیه السلام چند لحظه با احترام ایستاد و به چهره‌ی خضر نگاه کرد. چشمان روشنی داشت. وقتی با آنها به موسی علیه السلام نگاه کرد، موسی حس کرد انگار از همه چیز خبردارد. خودش را معرفی کرد و گفت: من موسی هستم.

موسی علیه السلام که هنوز در فکر ماهی بود که از سبد به دریا رفته بود؛ گفت: حتماً در این گرسنگی و خستگی رازهایی وجود دارد که ما نمی دانیم. یوشع گفت: در گرسنگی؟ موسی علیه السلام گفت: شاید خدا می خواهد ما را با گرسنگی و خستگی آزمایش کند.

مرد گفت: پیامبر قوم بنی اسرائیل؟ موسی علیه السلام گفت: بله و به این جا آمده ام تا از آن چه خداوند به شما آموخته است به من یاد دهید. خضر علیه السلام نگاهی به موسی کرد. انگار می خواست بداند آمادگی دانستن دانش های شگفت انگیز را دارد یا نه. موسی علیه السلام حس کرد با نگاهی که خضر به او کرد از درون او با خبر شد. با مهربانی به موسی گفت: تو نمی توانی. موسی که راه درازی را برای یادگیری دانش خضر آمده بود انتظار شنیدن این پاسخ را نداشت.

تا به ما بفهماند برای رسیدن به دانش چه قدر ظرفیت و برای یافتن داناترین معلم چه قدر همت داریم. یوشع گفت: بله، ولی اگر غذایی می خوردیم بیشتر قوت می گرفتیم و داناترین معلم راز و در پیدای می کردیم. موسی علیه السلام گفت: بله به خواست خدا، به زودی به غذا هم خواهیم رسید. هر دو رفتند تا به سنگی که در کنارش ایستاده بودند رسیدند. یوشع گفت: همین جا بود که ماهی راه دریا را در پیش گرفت. موسی علیه السلام گفت: بله ما نیز به امید خدا، در همین جا

ادامه دارد...

منبع: مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۶، ص ۳۴۷
مرتضی دانشمند

قصه‌های فکری

طلای بی رنگ!



سخن ارزشش بیش تر است؛ اما قدرش را نمی دانیم و همین طوری مثل شن های ساعت شنی لحظه لحظه دارد از دست ما خارج می شود!

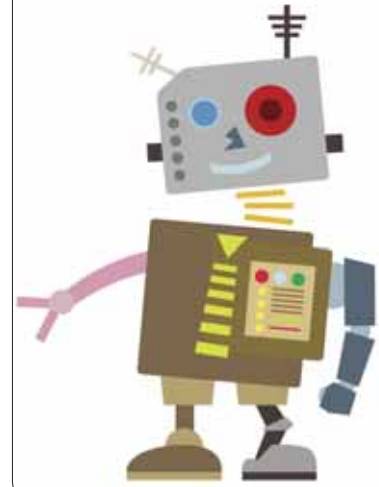
سید محمد مهاجرانی

آقای دلوری عکس یک ساعت شنی را روی تابلوی کلاس کشید و گفت: «وقت». طلای گران بهایی که همه آن را داریم و از طلای سیاه و سفید و زرد و

آقای دلوری لبخند زد و به پرسش هایش ادامه داد: طلای کثیف چه؟ - زباله! حمید که قدرت طنز پرانی لحظه ای را داشت دوباره دست بالا کرد: آقا طلای تمیز هم داریم؟! دوباره موج خنده کلاس را به هم ریخت! طلای بی رنگ چه؟ بچه ها نگاه معنی داری به هم انداختند: طلای بی رنگ؟! - آقا آب! - آقا هوا!

طلای سیاه چه؟ - نفت! طلای سفید؟ - پنبه! طلای سبز؟ حمید لبخند زد: گوجه سبز! صدای خنده کلاس را پر کرد. نادر گفت: پسته! - آفرین! طلای سرخ چه؟ - زعفران! حمید باز شوخی کردنش گل کرد: آقا اجازه طلای زرد چه؟ رضا گفت: خود طلا

همبازی من



یک آدم آهنی

همبازی من است

حتی دو چشم او

از جنس آهن است

یک پیچ گردنش

دیروز شل شده

فرمان نمی برد

انگار خل شده

با نقص کوچکی

حالش شده خراب

هی گیر می کند

هی می رود به خواب

پس ای خدا چه طور

ما کار می کنیم

بی پیچ و بی چراغ

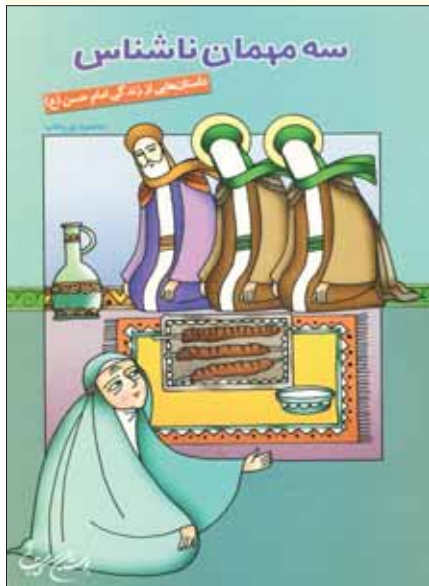
بی باتری و سیم؟!

مریم اسلامی
منبع: آیات غمزه

معرفی کتاب

سه مهمان ناشناس

در این کتاب، محمود پوروهاب داستان‌هایی آموزنده از زندگی امام حسن مجتبی علیه السلام را به قلمی روان به تصویر کشیده است. یکی از داستان‌های این کتاب را با هم می‌خوانیم:



■ حسن از من است ■

نسیم بهاری می‌وزید و بوی گل می‌آورد. نخل‌ها پراز ترانه‌ی گنجشک بودند. پیامبر صلی الله علیه و آله همراه چند نفر از یاران خود از کوچه‌های مدینه رد می‌شد. آنان ناهار جایی دعوت بودند. بچه‌ها در آن هوای دلچسب بهاری توی کوچه‌ها بازی می‌کردند. ناگهان چشم پیامبر صلی الله علیه و آله به حسن افتاد. حسن هم پدر بزرگ را دید. هر دو خندیدند. پدر بزرگ آرام به سویش دوید. دست‌هایش را گشود تا او را بگیرد. حسن فرار کرد. پدر بزرگ دنبالش دوید. حسن پشت درختی پنهان شد. پیامبر صلی الله علیه و آله دست دراز کرد. دستش به پیراهن نوه‌اش خورد، اما حسن فوری جا خالی داد و باز گریخت. پشت این درخت و پشت آن دیوار، حسن می‌دوید و پدر بزرگ هم می‌دوید. یاران پیامبر صلی الله علیه و آله از خوشحالی پدر بزرگ و نوه‌اش لبخند بر لب داشتند. سرانجام پیامبر صلی الله علیه و آله او را گرفت. حسن علیه السلام آرام شد. پیامبر صلی الله علیه و آله با یک دست سرش را و با دست دیگرش چانه‌اش را، صورتش را به صورت عرق کرده‌ی نوه‌اش نزدیک کرد و بوسه‌ای شیرین از گونه‌اش گرفت. بعد او را بلند کرد و به یارانش گفت: حسن از من است و من از اویم. خدا دوست دارد هر کس که او را دوست دارد.

آن وقت حسن را روی دوش خود سوار کرد و با خود به مهمانی برد.

نویسنده: محمود پوروهاب
ناشر: مؤسسه بوستان کتاب قم
تلفن ناشر: ۰۲۵۳۷۷۴۲۱۵۵

یک شهر یک عالم دینی

به تلویزیون کنار دست خانم اشاره می‌کنیم و می‌گوییم: «مبارک باشد، این را تازه خریده‌اید؟» او که در تمام سال‌های حکومت گذشته، از این‌گونه ابزارهای آغشته به گناه و معصیت دوری جسته است، می‌گوید: «سلامت باشید، گفته‌ام این را بیاورند تا پای صحبت‌های امام خمینی بنشینم.»^۴

۱. بانو مجتهده نصرت بیگم امین نسیم
۲. اصفهان
۳. لقب بانو امین
۴. ویژه نامه همایش نکوداشت بانوی ایرانی

بیژن شهرامی

دور و برش پراست از کتاب. ما را چون مادری مهربان تحویل می‌گیرد؛ بعد هم که چای می‌نوشیم و سر صحبت را با او باز می‌کنیم به خود جرأت می‌دهیم که به او بگوییم: «بانو خدا را می‌توان دید؟» خانم لبخندی می‌زند و می‌گوید: «چرا که نه! اگر به جهان اطراف خود نگاه کنیم، خدا را در گلبرگ تازه شکفته گل‌ها، ترانه‌ی مرغان خوش‌نوا، باران و آیات بی‌شمار دیگر می‌توانیم ببینیم، به شرط آن که چشم دلمان باز باشد: چشم دل باز کن که جان بینی آن چه نادیدنی است، آن بینی

خورشید شهر ما^۲



وارد خانه که می‌شویم، از رایحه گل‌های محمدی باغچه کنار حوض به وجد می‌آییم؛ بعد هم در اتاق اندرونی خدمت بانوی ایرانی^۳ می‌رسیم که

اوج سبز خدا

می‌شود تا به اوج عرش خدا
با نمازی پر از صفا پل بست
می‌شود پرکشید مثل شهاب
روی فرشی پر از ستاره نشست

می‌شود چکه چکه جاری شد
در دل لحظه‌های سبز دعا
با دو بال صمیمیت پر زد
از زمین تا به اوج سبز خدا

وقتی از آسمان روشن شب
می‌چکد قطره قطره نور نشاط
می‌شود مثل شاخه‌ای گل کرد
توی گلدان آشنای حیاط

می‌شود با دو دست شادی کاشت
توی باغ سحر گل لبخند
می‌شود خط روشن شب را
تا به اوج نماز زد پیوند



سحر شقایقی / منبع: هدیه آسمان

ماه سبز نیاز و آرامش
ماه پرواز تا وجود خداست
ماه سجاده، گل، دعا، قرآن
ماه پرهیزگاری و تقواست

می‌شود با ستاره در مهتاب
مثل رودی زلال جاری شد
می‌شود با تبسمی آبی
بر لب آسمان بهاری شد

زولبیا و بامیه خانگی پای ثابت سفره‌های افطار



شده‌ای که از قبل مهیا کرده‌اید، بهتر است از ماهیتابه لبه‌دار استفاده کنید تا روغن بیشتری در آن جای گیرد. حال موقع ریختن مایه زولبیا از درون قوطی سس است، که به هر شکلی که دوست داشته باشید می‌توانید آن را بریزید. زولبیا هم وقتی سرخ شد مانند بامیه ابتدا در صافی بگذارید تا روغن اضافی آن گرفته شود و سپس داخل شربت انداخته و دریاورید.

منبع: ایران‌بانو

طرز تهیه شربت:

تمام مواد یک ربع می‌جوشند و بعد باید بگذارید تا خنک شده و غلظت عمل را پیدا کند. این نکته خیلی مهم است که اگر شربت داغ باشد، بامیه و زولبیا خمیر می‌شوند و اگر سفت نباشد هم همین‌طور. همچنین اگر هم آبلیمو نریزید شکرک می‌زند. پس به این نکات مهم درباره شربت توجه بسیار داشته باشید.

طرز تهیه زولبیا:

ابتدا نشاسته و ماست را با هم مخلوط کنید تا نشاسته حل بشود. بعد آرد را اضافه کنید و با همزن آن قدر بزنید تا مایه‌ی صاف و یکدست شود. سپس روغن را هم اضافه کرده، دوباره با همزن بزنید. در آخر گلاب و زعفران ساییده و جوش شیرین را نیز بیفزایید و باز بهم بزنید. به خاطر بسپارید که شلی مایه‌ی زولبیا باید مثل سس باشد، اگر خیلی شل بود می‌توانید کمی آرد به آن اضافه کنید و اگر سفت بود کمی ماست اضافه کنید. حال اگر قوطی خالی سس دارید و تمیز هم هست مایه زولبیا را داخل آن ریخته و آماده کنید، برای مدل دادن آن در روغن داغ

را داخل قیف ریخته و ماسوره بزنید و بعد داخل روغن بیندازید. لازم نیست حرارت خیلی زیاد باشد. بامیه‌ها کمی افزایش حجم پیدا می‌کنند و وقتی سرخ شد، آنها را از روغن خارج کرده، ابتدا در صافی بیندازید تا روغن اضافی آن گرفته شود و سپس داخل شربت بیندازید.

طرز تهیه زولبیا

مواد لازم برای شربت:

- شکر: ۳ پیمانه
- آب: یک پیمانه
- گلاب: یک پیمانه
- زعفران حل شده: یک قاشق سوپخوری
- آبلیمو: یک قاشق مرباخوری

مواد لازم زولبیا:

- نشاسته: ۲۰۰ گرم
- ماست: ۲۰۰ گرم
- آرد: ۵۰ گرم
- روغن جامد: یک قاشق غذاخوری
- جوش شیرین: نصف قاشق چایخوری
- گلاب: یک قاشق غذاخوری
- روغن برای سرخ کردن: یک لیتر

زولبیا و بامیه یکی از قدیمی‌ترین شیرینی‌هایی است که با اول ماه رمضان وارد خانه‌ها شده و عید فطر هم خداحافظی می‌کند؛ ولی جالب این‌که، پای ثابت اکثر سفره‌های افطار ما ایرانیان است. اگر از آن دسته خانواده‌هایی هستید که دستپخت خودتان را از هر قنادی و شیرینی‌پزی دیگر بیشتر قبول دارید، پس دست به کار شده و یک زولبیا بامیه خانگی برای سفره‌های افطارتان تدارک ببینید.

مواد لازم برای بامیه:

- آب: دو لیوان
- روغن: ۴ قاشق غذاخوری
- تخم مرغ: ۴ عدد
- آرد: ۲ لیوان
- وانیل: مقدار کمی
- شکر: ۲ قاشق غذاخوری
- نمک: خیلی کم

طرز تهیه بامیه:

برای تهیه بامیه ابتدا آب و روغن را بجوشانید و بعد آرد و شکر را به آن اضافه کنید تا خمیر شود؛ بعد، از روی حرارت برداشته، کمی آن را مالش داده و بگذارید تا خمیر خنک بشود. تخم مرغ و وانیل را نیز جداگانه با همزن بزنید و به خمیر اضافه کرده و خوب با دست ورز دهید. سپس در تابه‌ای روغن ریخته و خمیرها

آیا می‌دانید زندگی حیوانات در بیابان‌ها چگونه است؟

نوعی بز گوهی موسوم به آداکس در صحرای آفریقا بدون وجود آب زندگی می‌کند، زیرا تمامی آب مورد نیاز بدنش را از غذا دریافت می‌کند. بسیاری از جانوران کوچک، برای این‌که بتوانند از پس گرمای بیابان برآیند، طی روز درون سوراخ‌ها می‌روند یا به زیر سنگ‌ها پناه می‌برند. جانوران صحرائی عبارت‌اند از حشرات گوناگون، عنکبوت، عقرب، مارمولک و مار. افعی کوتاه‌قد آفریقایی برای مصون ماندن از نور آفتاب، به زیر ماسه‌ها پناه می‌برد؛ به طوری که فقط چشم‌هایش از ماسه بیرون است. روباه گوش‌دراز و خرگوش گوش‌دراز و دم‌کوتاه هر دو از راه گوش‌هایشان گرما را بیرون می‌دهند. این شیوه، آن‌ها را خنک نگه می‌دارد. بزموش‌های دره مرگ در کالیفرنیا، فصله خود را می‌خورند و از این راه آب را در بدنشان ذخیره می‌کنند. سنجاب صحرائی، برای پشت سر گذاشتن خشکسالی‌های طولانی‌مدت در طول هفته پنج یا شش روز می‌خوابد.

منبع: هزار نکته شگفت‌انگیز حیوانات
نویسنده: جان فارندون - مترجم: علیرضا عیاری



آموزش نقاشی



راه سعادت

شب قدر

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله:

• خداوند، از میان روزها، جمعه را و از میان ماه‌ها، ماه رمضان را و از میان شب‌ها، شب قدر را برگزید. **کمال‌الدین:**

ص ۲۸۱، ج ۳۲

• در شب قدر، درهای آسمان ها گشوده می‌شوند. **بحارالانوار:**

ج ۹۸، ص ۱۴۵

• هرکس از آغاز تا پایان ماه رمضان، نماز را به جماعت بخواند، بهره‌ای از شب قدر برده است. **کنز العمال:** ج ۸، ص ۵۴۵

• به شب قدر، ایمان بیاورید. آن شب، پس از من، از آن علی بن ابی طالب و فرزندان یازده گانه اوست. **الکافی:** ج ۱، ص ۵۳۳

امام علی علیه السلام:

• از پیامبر خدا درباره شب قدر پرسیدند. فرمود: «آن را در دهه آخر ماه رمضان بجویید.» **بحارالانوار:** ج ۹۷، ص ۱۰

امام صادق علیه السلام:

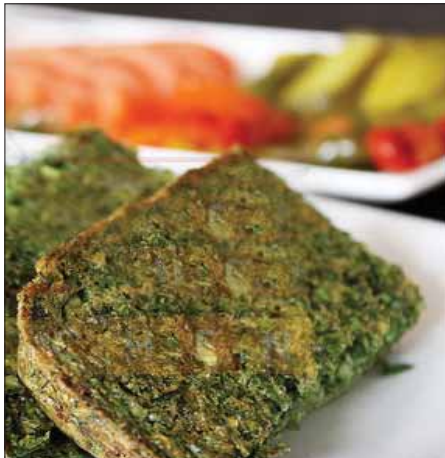
• شب قدر، قلب ماه رمضان است. **الکافی:** ج ۴، ص ۶۶

• سه سال، شب قدر است. در آن شب، آنچه از این سال تا سال آینده خواهد شد، نوشته می‌شود. **تهذیب الأحکام:** ج ۴،

ص ۳۳۲

سفره‌خانه

افطاری بهاری با کوکوی نخود سبز



این روزها که تمام بازارهای میوه و تره بار را نخود سبز برداشته، بد نیست شما هم از سبزیجات تازه بهار نگذردید و یک کوکوی خوش طعم با نخود سبز تهیه کنید. این غذا می‌تواند یک افطاری خوشمزه و در عین حال سبک نیز به شمار رود.

مواد لازم:

- نخود سبز: یک کیلو
- سیب زمینی متوسط: ۲ عدد خام
- پیاز: یک عدد
- شوید خشک: یک قاشق غذاخوری
- تخم مرغ: ۵ تا ۶ عدد
- سیر: ۲ تا ۳ حبه
- نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم
- روغن: مقداری

طرز تهیه:

ابتدا نخود سبزه را با آب و نمک پخته؛ ولی در قابلمه را نگذارید. بعد آن را صاف کرده و با گوشتکوب یا دستگاه غذاساز له کنید. سپس سیب زمینی و پیاز و سیر را نیز له کرده و به نخود سبزه اضافه کنید و بعد نمک، فلفل، زردچوبه، شوید و تخم مرغ‌ها را نیز اضافه کرده و خوب مواد را بهم بزنید تا

کاملاً مخلوط شوند. مایه کوکویا همان مخلوط مورد نظر را کف ماهیتابه که روغن ریخته‌اید پهن کنید و در ماهیتابه را به مدت ۲۰ دقیقه بگذارید؛ وقتی کوکورا برگردانید دیگر نیازی به گذاشتن در ماهیتابه نیست. وقتی هر دو طرف کوکوسرخ و کاملاً برشته شد، شعله را خاموش کرده و آن را برش زده و سرو نمایید.

منبع: ایران‌بانو

طب ناب

۵ ماده غذایی مفید برای تیروئید

زیاد این هورمون موجب پرکاری و ترشح کم آن باعث کم‌کاری تیروئید می‌شود. در حالت کم‌کاری تیروئید فرد از نوسانات وزن، خستگی، افسردگی و ... رنج می‌برد. در این جا به معرفی ۵ نمونه از این مواد غذایی مناسب برای این عضو از بدن بیشتر پرداخته شده است.

تیروئید یا همان غده‌ی پروانه‌ای شکل روی گردن، مسئول اعمال زیادی در بدن است؛ از جمله سوخت و ساز بدن و تنظیم آن، خلق و خوی، انرژی، ضربان قلب، فشار خون، درجه حرارت بدن و تیروئید با تنظیم تولید هورمون تیروئید این کارها را انجام می‌دهد، اما ترشح



■ نمک یددار

یکی از منابع شناخته شده ید نمک است. نمک‌های یددار برای مقابله با کمبود این ماده معدنی و بهبود عملکرد تیروئید کارساز هستند. فراموش نکنید اگر میزان ید بدن‌تان کم باشد، انتخاب نمک دریایی برای نرمال کردن عملکرد تیروئید کار عاقلانه‌ای نیست. نمک دریایی و نمک‌هایی که اغلب برای تهیه غذاهای فراوری شده استفاده می‌شوند، ید ندارند.

■ انواع مغزها

منیزیم برای عملکرد خوب تیروئید لازم است. در نتیجه اگر مغزهایی مانند بادام، بادام زمینی، گردوی برزیلی و همچنین تخمه کدو میل کنید، برای تیروئیدتان مفید است. گردوی برزیلی علاوه بر منیزیم حاوی سلنیوم نیز هست که تأثیر زیادی روی تیروئید و سیستم ایمنی بدن دارد. در نتیجه توصیه می‌شود، برای سالم نگه‌داشتن این غده پروانه‌ای شکل، از مصرف دانه‌ها و مغزها غافل نشوید.

منبع: آوای سلامت

نیاز به بررسی‌های بیشتری وجود دارد. اگر از اختلالات تیروئید رنج می‌برید، بهتر است در خصوص مصرف سویا و مشتقات آن، با پزشک خود مشورت کنید. البته اگر کمبود ید رنج می‌برید مصرف سویا مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما با این حال توصیه می‌شود که اول با پزشک مشورت کنید.

■ سبزی‌های تیره‌رنگ

منیزیم در اکثر عملکردهای فیزیکی مهم بدن مانند عملکرد تیروئید نقش دارد. در واقع این ماده معدنی برای ترشح هورمون‌های تیروئید لازم است. اگر شما به اندازه کافی منیزیم مصرف نکنید احتمال این‌که دچار کمبود انرژی، ضربان قلب نامرتب، کرامپ‌های عضلانی و گرفتگی‌های دردناک عضلانی شوید، بیشتر است. خوش‌بختانه سبزی‌های برگ سبز، منبع خوب منیزیم هستند. در نتیجه می‌توانید با مصرف روزانه اسفناج، کاهو، ... به بهبود عملکرد غده تیروئیدتان کمک کنید.

■ غذاهای دریایی

اگر به غذاهای دریایی علاقه‌مند باشید، احتمالاً دوست دارید هر نوع ماهی و میگوی را میل کنید. بهتر است بدانید که غذاهای دریایی سرشار از ید هستند و این ماده معدنی برای عملکرد خوب غده تیروئید که تنظیم متابولیسم و رشد را برعهده دارد، مفید است. کمبود ید در سلامت تیروئید خلل ایجاد کرده و باعث می‌شود که شما احساس خستگی و افسردگی کنید و بی‌انرژی باشید.

■ سویا

در خصوص اثرات مثبت و منفی سویا روی غده تیروئید اختلاف‌نظرهایی وجود دارد. نتایج پژوهشی که محققان مایوکلینیک انجام داده‌اند، نشان می‌دهد، سویا و محصولات به دست آمده از آن، مانند شیر سویا و غیره در جذب هورمون‌های تیروئیدی اختلال ایجاد کرده و برای افرادی که از مشکل کم‌کاری تیروئید رنج می‌برند، مشکل‌ساز می‌شود. البته در این خصوص

تازه‌های علمی

■ ثبت تولد یک ستاره توسط تلسکوپ هابل



تلسکوپ فضایی هابل ناسا موفق به ثبت تصویری از تولد یک ستاره شده که سازمان فضایی اروپا آن را منتشر کرده است. به گزارش ایسنا به نقل از فیزورگ، تولد هر چیزی یک واقعه جالب بوده و زیبایی این لحظه، از جذابیت بسیار زیادی برخوردار است. این بار این رویداد در مورد یک ستاره در فاصله ۲۲۸۰ سال نوری صدق می‌کند که تلسکوپ هابل توانسته این لحظه زیبا را در قاب تصویر به نمایش در بیاورد.

ستاره IRAS ۱۴۵۶۸-۶۳۰۴ در این تصویر در هاله‌ای از نور طلایی به تصویر کشیده شده و ماده گازمانندی را منتشر می‌کند که در نهایت در ابری از گاز و غبار می‌سوزد و جلوه زیبایی به ستاره می‌دهد. این تصویر توسط تلسکوپ فضایی هابل و در نور مرئی و مادون قرمز ثبت شده، اما هنوز نام‌گذاری نشده است.

این تلسکوپ در سال ۱۹۹۰ به فضا پرتاب شد و با آینه ۲/۴ متری، طیف‌های نزدیک فرابنفش، مرئی و نزدیک مادون قرمز تاکنون تصاویر با وضوح بسیار بالا را با نور پس‌زمینه قابل اغماض ارائه کرده است.

■ گلها دیگر پژمرده نمی‌شوند



شرکتی در آمریکا بر روی فناوری جدیدی کار می‌کند که نتیجه آن اتفاق هیجان‌انگیزی است: تولید گل‌هایی که پژمرده نمی‌شوند! به گزارش خبرگزاری مهر، شرکت Monsanto که در سنت لوئیز آمریکا قرار دارد، فن‌آوری نوینی به دنیا ارائه کرده که در آن، از تازه‌ترین مظاهر علم ژنتیک برای پرورش متفاوت گیاهانی نظیر گل‌ها و از جمله گل رز استفاده می‌شود.

این شرکت که در زمینه فن‌آوری‌های نوظهور زیستی فعالیت داشته و پیش‌تر با دانه‌های سویا و ذرت اصلاح‌شده ژنتیکی شهرت یافته است، اکنون از ابداعی کاربردی خبر داده که ضمن جلوگیری از پژمردگی گل‌ها، صنعت پول‌ساز تولید و پرورش انواع گل و گیاه را متحول خواهد کرد.

محققان شرکت Monsanto برخلاف نگرش‌هایی نظیر اصلاح ژنتیکی و یا پرورش گیاهانی که ژنوم آن‌ها به طور موقتی دستخوش تغییر شده است، از تکنیک جدیدی استفاده کرده‌اند که در آن، عملکرد ژن‌های به‌خصوصی از گیاه به وسیله اسپری کردن مولکول‌های ژنتیکی موسوم به RNA اصلاح می‌شود. این کار از طریق انتقال مولکول‌های مورد نظر به ریشه گل‌ها نیز امکان‌پذیر است.

این پروژه که از دو سال پیش آغاز شده، اکنون به مرحله‌ای رسیده است که در آن می‌توان گل‌هایی تولید کرد که عمر بیش‌تری داشته و به زودی پژمرده نمی‌شوند.

در حال حاضر از هواپیماها، مخازن مخصوص و گازهای ویژه ضد پژمردگی و البته خطرناکی برای محیط‌زیست استفاده می‌شود که در عین حال هزینه‌های زیادی نیز به همراه دارد. برآورد شده که صادرات انواع گل و گیاهان تزئینی در سراسر جهان تنها در سال ۲۰۱۳ بالغ بر ۲۰ میلیارد دلار بوده است. در این میان هلند، اکوادور و کلمبیا در صدر کشورهای صادرکننده گل در جهان به شمار می‌آیند.

نکته

چهار قانون طلایی در مصرف دارو

مصرف دارو بین ایرانیان همواره با مشکلات متعددی از مصرف بی‌رویه دارو تا توقف خودسرانه مصرف دارو همراه بوده و از جمله مشکلات نظام دارویی کشور به شمار می‌رود. بسیاری از بیماران، دستورات دارویی پزشکان و داروسازان خود را به‌طور دقیق رعایت نکرده و موجب می‌شوند که دوره بهبود بیماری به‌طور کامل، سپری نشود. کارشناسان دارویی در وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو، قوانین و نکاتی را درباره مصرف دارو به مردم توصیه می‌کنند که می‌توان در چهار قانون طلایی مصرف دارو آنها را خلاصه کرد.

افراط در مصرف آن، آسیب‌های متعددی را به سلامت وارد می‌کند. متأسفانه برخی از افراد سرخود، مقادیر دارو را بنا به سلیقه خود افزایش یا کاهش می‌دهند و فکر می‌کنند اگر مقدار دارو را افزایش دهند اثربخشی آن افزایش می‌یابد در حالی‌که این‌گونه نیست و حتی خطرناک است. برخی افراد نیز دوره درمانی دارویی خود را کامل نمی‌کنند و در مقابل آنان نیز افرادی هستند که با تمام شدن قرص‌ها و داروهای خود، سرخود باز از روی آن تهیه کرده و به مدت طولانی‌تری از زمان توصیه شده از سوی پزشک، مصرف می‌کنند! این مسأله خطر ایجاد وابستگی دارویی را در پی دارد و می‌تواند عوارض ثانویه‌ای را نیز ایجاد کند. برخی بیماران نیز با آنکه نزد پزشک می‌روند؛ اما گاهی به پزشک خود اعتماد نکرده و انتظار دارند پزشک، داروهای مورد نظر یا قوی‌تری برای آنان تجویز کند. برخی از داروها مانند داروهای قلبی و عروقی از حساسیت ویژه‌ای برخوردار بوده و مصرف آنها حتماً باید زیر نظر پزشک باشد.

■ قانون سوم: دارو شخصی است

داروها استفاده انحصاری و فردی دارد، زیرا بر اساس علائم و ویژگی‌های فردی مانند سن، تجویز شده است. به‌طور مثال دارویی که برای یک بیماری برای سالمند تجویز می‌شود، با داروی همان بیماری برای کودک متفاوت است. بر اساس این قانون، مردم نباید داروهای خود را برای بیماران دیگر توصیه کرده یا آن را به دیگران بدهند؛ حتی اگر علائم بیماری مشابه باشد، ممکن است علت بیماری متفاوت بوده و مصرف مشترک دارو ممکن است منجر به تشخیص دیرنگام یا بروز عوارض ثانویه شود. حتی هنگامی که بیماری کاملاً در دو فرد شبیه است نباید دارویی که برای یکی از آنان تجویز شده را به دیگری توصیه کرد؛ زیرا ویژگی‌های فردی متفاوت است و شاید آن فرد واکنش متفاوتی به آن دارو نشان دهد.

■ قانون چهارم: رعایت اصول مصرف دارو

مردم باید اصول و قوانین مصرف دارو را رعایت کنند؛ زیرا در صورت رعایت نکردن این اصول، داروها، اثربخشی مورد نظر را نخواهند داشت. به‌طور مثال بیمار باید داروهای خود را سر وقت و طبق توصیه پزشک مصرف نماید و به مندرجات برچسب روی آن توجه کند. متخصصان دارویی به مردم توصیه می‌کنند که هرگز دارو را در تاریکی مصرف نکنند، حتی اگر از محل قرارگیری آن مطمئن باشند.

منبع: ایرنا



■ قانون اول: مصرف هنگام نیاز

متخصصان دارو را به مثابه‌ی چتری تشبیه کرده‌اند که فقط هنگام نیاز استفاده می‌شود و لازم نیست که در هر موقعیتی از آن استفاده کنیم. به‌طور مثال سرماخوردگی‌های ویروسی نیازی به مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها ندارند و هر بیماری عفونی نیز آنتی‌بیوتیک خاص خود را دارد و نباید سرخود از آنها استفاده کنیم. گاهی علائم بیماری مانند سردرد به دلیل استرس، تغذیه ناسالم یا خواب ناکافی به‌جود می‌آیند و بدون مصرف دارو با راه‌کارهای ساده‌ای برطرف می‌شوند. به‌طور مثال با کمی استراحت یا یک نوشیدنی گرم می‌توان علائم «مصرف دارو» بسیار حائز اهمیت است؛ این مسأله به آن معنا است که تنها در مواقع نیاز و تجویز پزشک، دارو را مصرف کنیم. تغییر سبک زندگی و داشتن برنامه‌ریزی منظم برای آن مانند داشتن یک برنامه‌ی ورزشی می‌تواند در کاهش مصرف دارو نقش مؤثری داشته باشد.

مصرف دارو در کودکان نیز گاهی با اشتباهاتی همراه است زیرا برخی والدین با دیدن اولین علامت بیماری در کودک خود به او خودسرانه داروهایی مانند آسپرین می‌خورانند که منطقی نیست و می‌تواند برای سلامت کودک مضر باشد. برخی دیگر از افراد نیز خودسرانه انواع قرص‌ها و شربت‌های مکمل و ویتامین را مصرف می‌کنند؛ در حالی‌که هرگونه فرآورده طبیعی و مکمل‌ها باید از سوی پزشک متخصص، تجویز شود.

■ قانون دوم: میانه‌روی در مصرف دارو

کارشناسان دارویی، دارو را به مثابه غذا می‌دانند که

درنگستان

کمک



ندارد؛ اما پیرزن اسکنا ۵ هزار تومانی را سمتش گرفت و گفت: «خیر بیبینی، من پا ندارم برم اونور، از سوپراون طرف به چیزی بخریرام، ثواب داره...»

هیچ گاه برای عصبانی شدن زود تصمیم نگیریم!

عصازنان و آرام نزدیک شد و در حالی که سعی می‌کرد نفسی تازه کند، گفت: «پسرم! خیر از جوونیت بیبینی، به کمکی به من می‌کنی؟» راهش رو کج کرد و زیر لب گفت: من دانشجویم، پولم کجا بود؟! پیرزن چند قدم دیگر دنبالش آمد و صدای خواهشش به گوش رسید که: «از صبح هیچی نخوردم، به کمکی بکن دیگه، منم جای مادرت...» عصبانی برگشت سمت پیرزن، خواست بگوید که پولی برای کمک