



اهمیت آراستن و پیراستن ظاهر

افق خانواده

چهارشنبه ۲۷ اردیبهشت ماه ۱۳۹۱ / شماره شصت و دوم
ضمیمه هفتنامه افق حوزه

امام محمدباقر علیه السلام، اندازه دوستی قلبی برادرت را از دوستی قلبی خودت نسبت به او بفهم. بحالقول، ص ۳۰۴



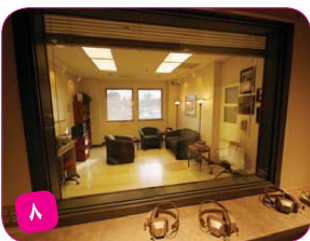
دوست خوب طبیعت باشیم!

هشدار درباره آینه‌های دوطرفه

کدام مادران نباید شیر بدهند؟

معنای حسن خلق

امام محمدباقر علیه السلام را بیشتر بشناسیم!



۸



۲



۷



۶



کدام مادران نباید شیر بدهند؟

گرچه شیر مادر غذایی مطلوب، استریل و باکیفیت در تمام زمان‌ها و مکان‌هاست، اما شیردهی به تمام مادران توصیه نمی‌شود. مادران مبتلا به ایدز یا هیپاتیت B، در صورت شیردهی، بیماری خود را به فرزندشان انتقال می‌دهند. برخی عفونت‌های فعال مانند هیپاتیت A و تبخال نیز از طریق شیر منتقل می‌شود. زنان سیگاری نیز بهتر است فرزندشان را با شیر خود تغذیه نکنند. مادران حتماً بعد از زایمان باید پزشک را از داروهای مصرفی‌شان آگاه کنند یا در مورد داروهای مجاز مصرفی طی شیردهی بپرسند. برخی داروها نظیر داروهای ضداسفردگی، آسپیرین، آرام‌بخش‌ها، داروهای ضدالتهاب، آنتی‌بیوتیک‌ها و قرص‌های جلوگیری از بارداری نباید در دوران شیردهی مصرف شوند. اگر مادری مجبور به مصرف این نوع داروها باشد با مشورت با پزشک یا داروساز می‌تواند جایگزین مناسبی برای آن‌ها بیابد.

لوس کردن کودکان باعث خودخواهی آنها می‌شود

ایسنا: یک روان‌شناس گفت: برخی کودکان به علت تربیت غلط والدین و لوس کردن آن‌ها، آن‌چنان بدرفتار می‌شوند که خودخواهی و خودرایی را از همان سنین می‌توان در آن‌ها مشاهده کرد. خانم فاطمه طاهری اظهار کرد: وقتی رفتار زشتی از فرزندمان سر می‌زند، بی‌شک اولین سؤالی که برای والدین مطرح می‌شود، این است که فرزندم آن را از کجا یاد



گرفته، درحالی‌که این رفتار، بازتاب رفتارهای غلط والدین است. وی با بیان این‌که کودکان لوح‌های سفیدی هستند که در دستان والدین قرار دارند، ابراز کرد: والدین با رفتار و تربیت خود، شخصیت کودکان را شکل می‌دهند. لوس شدن کودکان مشکلی است که معمولاً در سنین بالاتر به‌راحتی قابل حل نیست و گاهی این خصیصه تا سنین بالاتر نیز نمود پیدا می‌کند. خانم طاهری، والدین را مسئول رفع خصیصه‌های غلط کودکان دانست و اذعان کرد: اساساً والدین باید از همان ابتدای کودکی از شکل‌گیری خصلت‌های نادرست در کودک جلوگیری کنند و اگر رفتار غلطی از او سر زد، با اقدام مناسب آن را به کودک بفهمانند. این‌که از کنار آن رفتار به‌راحتی بگذرند، اشتباه بزرگی است.

پزشکان باید فشار خون را در هر دو بازو اندازه بگیرند



پژوهشگران می‌گویند اندازه‌گرفتن فشارخون در هر دو بازو به جای یک بازو، می‌تواند خطر بیماری قلبی یا حتی مرگ را پیش‌بینی کند. بر اساس این گزارش تفاوت فشارخون سیستولی یا ماکزیمم میان دو بازو ممکن است شاخصی مفید برای مشخص کردن احتمال دچار شدن به مشکل قلبی باشد. یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد اندازه‌گیری فشارخون در هر دو بازو باید با روش استاندارد انجام شود. این دانشمندان به این نتیجه رسیدند که تفاوت ۱۵ میلی‌متر جیوه یا بیشتر با افزایش خطر تنگ و سخت شدن شریان‌های

تغذیه‌کننده پاها ارتباط دارد. این حالت هم‌چنین با بیماری عروق مغزی که به مغز خون می‌رسانند و ممکن است در زوال عقل نقش داشته باشند، ارتباط دارد. بیشتر بودن تفاوت میان فشارخون سیستولی در دو بازو از حد ۱۵ میلی‌متر جیوه باعث افزایش مرگ‌ومیر به‌علت مشکلات قلبی-عروقی می‌شود. به گفته این پژوهش‌گران، اغلب چنین مواردی علائم بالینی واضحی ندارند و اندازه‌گیری فشارخون در دو بازو باعث می‌شود بهتر بتوان افراد در معرض خطر را شناسایی کرد.

اصلاح ناخن‌های گازانبری



فارس: یک متخصص پوست گفت: تا به حال افرادی که ناخن شست پای آن‌ها حالت گازانبری داشت، مجبور بودند آن را با جراحی خارج کنند و انگشت آن‌ها زیبایی خود را

از دست می‌داد ولی با اصلاح بستر ناخن، می‌توان این حالت را اصلاح کرد بدون آن‌که فرد ناخن خود را از دست بدهد. غلامحسین غفاریپور گفت: بسیاری از افراد، به‌خصوص خانم‌ها، از داشتن ناخن لوله‌ای شکل شست یا رنج می‌برند. علت بروز این مشکل می‌تواند ارثی، بیماری صدف پوستی یا پوشیدن کفش نامناسب مانند کفش‌های نوک‌تیز باشد. در این حالت فرد با کوچک‌ترین فشار روی شست یا دچار ناراحتی می‌شود و ممکن است دردهای آزاردهنده طولانی‌مدت داشته باشد. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: ناخن گازانبری، اختلالی است که در آن از دو طرف ناخن خمیده و به‌هم نزدیک می‌شود و تا به حال پزشکان برای درمان آن مجبور به بیرون کشیدن ناخن می‌شدند یا با لیزر ریشه ناخن را از بین می‌بردند، ولی از آن‌جا که خانم‌ها به‌زیبایی‌شان حساسیت دارند، با ابداع این روش، افراد مبتلا نه‌تنها می‌توانند شکل ناخن خود را اصلاح کنند، بلکه از دردهای رنج‌آور که مانع پوشیدن کفش و راه‌رفتن‌های طولانی می‌شود نیز خلاص می‌شوند.

مداومت در خوردن نان جو باعث لاغری می‌شود

باشگاه خبرنگاران: دکتر ابراهیم خادم، مسئول کلینیک تخصصی طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: از بین نان‌های گندم موجود امروزی، مصرف نان سنگک به‌دلیل داشتن سبوس گندم و استفاده کمتر از مواد افزودنی هم‌چون جوش شیرین، بیشتر از سایر نان‌ها توصیه می‌شود. وی در ادامه افزود: جو، از دیگر غلات پر مصرف است که البته ارزش غذایی آن کمتر از گندم است. طبیعت جو سرد



و خشک است و به دلیل طبیعت سردش، نفخ و گاز بیشتری تولید می‌کند. وی گفت: اگر جوی پوست‌کنده و نیم‌کوب با آب پخته شود، به دلیل رطوبتی که از آب می‌گیرد، خشکی طبیعی آن تعدیل خواهد شد و از دیدگاه طب سنتی مداومت در خوردن نان جو برخلاف نان گندم باعث لاغری افراد می‌شود.

اهمیت آراستن و پیراستن ظاهر

یکی از نکات مهم در زی و اخلاق طلبگی، آراستگی و نظافت ظاهری است. پاکیزگی، گذشته از تأثیر به‌سزا در سلامت شخصی و اجتماعی موجب دلپذیری و جلب نظر بیننده خواهد شد. در روایت نبوی صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، پاکیزگی جزئی از ایمان دانسته شده است: *النظافة من الایمان؛ بحارالانوار، ج ۶۲ ص ۲۹۱ باب ۸۹* از امام رضا عَلَيْهِ السَّلَام نیز نقل شده است: *من اخلاق الائمة الطیفة؛ بحارالانوار، ج ۷۸ ص ۳۳۵*، باب ۲۶ ج ۱.

شکی نیست که در دید اول، آن چیزی که اثر می‌گذارد ظاهر یک شخص است. مردم هم ابتدا از همین ظاهر قضاوت می‌کنند و در مرحله بعد با اخلاق و منش فرد آشنا می‌شوند. در سیره

نبوی هم اهمیت

زیادی به تمیزی

و نظافت داده شده

و خود آن حضرت

نیز به این مسئله

اهمیت بسیار می‌دانند.

اگرچه اسلام با

مظاهر تجمل‌گرایی

مخالف است، ولی

هیچ تلازمی بین

تجمل‌گرایی با نظافت

و پاک‌بودن وجود ندارد

و لازم نیست برای



آراستن ظاهر، هزینه‌های اضافی انجام شود.

آداب آراستن

امروزه کمتر کسی را می‌توان یافت که وقتی از منزل خارج می‌شود، نیم‌نگاهی در آینه نیندازد. در جوامع امروزی، مرتب‌بودن لباس و سر و وضع ظاهری افراد به‌هنگام حضور در انظار عمومی، یکی از امور عادی و فراگیر شده است. در این میان، تفاوتی میان کودک و بزرگسال، زن و مرد، ثروتمند و کم‌برآمد، وجود ندارد و همه به نحوی آراستگی خود را هنگام برخورد با دیگران، حفظ می‌کنند و این عادت، بسیار خوب و پسندیده است؛ به‌ویژه برای طلاب و مریدان و معلمان. پیشوایان معصوم ما نیز به آن بسیار سفارش کرده‌اند: از امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام نقل شده است: *ان الله یحب الجمال و التحمل و یکره البؤس و التباؤس؛ وسائل الشیعه ج ۵ ص ۵۳۳*.

برخی بر این باورند که فقط هنگام حضور نزد افراد غریبه باید خود را بیارایند و در دیدار با دوستان و آشنایان، صرف رفاقت و خودمانی‌بودن، لزوم آراسته‌بودن را برطرف می‌سازد؛ درحالی‌که از حضرت امیرالمؤمنین عَلَيْهِ السَّلَام نقل شده است: *لیتین احکم لآخیه المسلم اذا اءتاه کما یتزین للغریب الذی یحب ان یراه فی احسن الیهابه؛ وسائل الشیعه ج ۵ ص ۵۷۵*.

اسلام خمینی عَلَيْهِ السَّلَام مفید بودند که لباس و کفش تمیز و جوراب مرتب بپوشند. یکی از پزشکانی که در محضر امام بود، نقل کرد که یک‌بار دستمال سفید ناشده‌ای در اتاق امام تودم، من به‌خود جلب کرد. وقتی از نزدیک آن را مشاهده کردم، متوجه شدم که آن دستمال سفید جوراب بسیار تمیز و تاشده امام است. از خصوصیات بارز ایشان، نظافت زیاد بود. از سنن جوانی در تمیزی و نظافت مثل دوستانشان بودند. همیشه از فاصله چندمتری اتاق امام، بوی عطر به مشام می‌رسید. ایشان همیشه یک شانه و آینه کوچک با خود داشتند.

تین

اوتیسم

گل‌های زندگی



معنا و نامتناسب با شرایط است و امکان دارد میزان حرف زدنشان خیلی بیشتر از میزان فهمیدن زبان سایرین باشند. امکان دارد این کودکان بسیار مودبانه و ادبی صحبت کنند. از علایم شاخص دیگر در آن‌ها استفاده از ضمائر دستوری به صورت نادرست در جملات است، مثلاً به‌جای اینکه بگویند: «آب می‌خواهم»، می‌گویند «بچه آب می‌خواهد». این مشکلات محدود به ارتباط کلامی آن‌ها نمی‌شود بلکه در عین حال از اشاره‌های غیر کلامی به صورت مناسب استفاده نمی‌کنند یا تنها از اشاره‌های محدودی استفاده می‌کنند، به همین دلیل هماهنگی بین گفتار و رفتار آنها وجود ندارد. در ضمن این کودکان در مهارت‌های تقلیدی و شرکت در بازی‌های اجتماعی با کودکان دیگر مشکل دارند.

رفتارها، علایق و فعالیت‌های تکراری

کودکان مبتلا به اوتیسم علایق خاص و غیرمعمولی به اشیایی مانند ماشین لباسشویی، پیکه، سنگ یا اشیای براق یا موضوع‌های خاص مثل دایناسورها، رایانه و سفینه‌ها دارند. گاهی آن‌ها به رفتارهای تکراری خاصی چسبندگی نشان می‌دهند و اصرار خاصی برای انجام آن‌ها دارند. هرگونه تغییر و جداسدن از این کارهای تکراری می‌تواند برایشان اضطراب‌آور باشد و باعث قشقرق و عصبانیت آن‌ها شود؛ مثلاً ممکن است فقط از یک مسیر خاص فاصله بین خانه و مدرسه را طی کنند یا فقط از روی یک قسمت فرش خانه راه بروند. در صورت تغییر مسیر، او کنترلش را از دست داده و گریه‌های شدید و پرخاشگری نشان می‌دهد. این کودکان هنگام بروز شرایط هیجانی مانند خوشحالی یا غمگینی، رفتارهای خاصی نشان می‌دهند؛ مانند بال‌زدن دست‌ها، دور خود چرخیدن و روی نوک انگشت پا راه رفتن. سیستم حسی آن‌ها به طرز عجیب و متفاوتی از سایرین عمل می‌کند. آن‌ها واکنش‌های نامتناسبی به محرک‌ها نشان می‌دهند، مثلاً ممکن است از صدای چرخ‌گوش خوششان بیاید و جذب آن شده احساس ناراحتی نکنند. ولی در یک میهمانی که همه‌همه و تعداد جمعیت زیاد است، دست خود را روی گوششان بگذارند و بخواهند از جمع خارج شوند، این واکنش‌های نامتناسب حسی می‌تواند در حواس لامسه، بویایی، چشایی یا بینایی آن‌ها هم رخ دهد.

آن‌چه اهمیت دارد، تشخیص زود و شروع درمان زودتر در این اختلال است. هرچه‌قدر درمان‌ها زودتر آغاز شود؛ تعداد جلسه‌های درمانی بیشتر باشد و در روزهای بیشتری از هفته این جلسات انجام گیرد، احتمال بیشتری می‌رود که پیش‌آگهی اختلال بهتر شود. درمان‌ها عمدتاً غیردارویی و به‌صورت کاردرمانی و گفتاردرمانی با روش‌های خاص و مخصوص کودکان در طیف اوتیسم می‌باشند. در این روند درمانی روان‌پزشک کودک و نوجوان بیشتر نقش تشخیص‌دهنده و هماهنگ‌کننده تیم‌درمانی را بر عهده دارد. علاوه بر این هم زمان با بررسی پیشرفت کودک در فرایند درمان، روان‌پزشک در بررسی و تشخیص علایمی از اختلالات دیگر که امکان دارد هم‌زمان با این بیماری وجود داشته باشند و نیاز به مداخله و درمان دارند نقش بسزایی ایفا می‌کند.

اختلال «اوتیستیک» در گروهی از اختلالات روان‌پزشکی کودکان به نام طیف «اختلال اوتیسم» یا «اختلال نافذ رشدی» قرار می‌گیرد. علایم در کودکان مبتلا به طیف اوتیسم می‌تواند با شدت زیاد مانند عدم آگاهی از اطرافیان و محیط پیرامون و عدم تمایل برای برقراری ارتباط باشد. این علایم در شکل خفیف می‌تواند به صورت رفتارهای اجتماعی نامتناسب و ناهمخوان با شرایط اطراف باشد. در سال اول زندگی ممکن است کودک برای بغل گرفته‌شدن واکنشی نشان ندهد و دستش را برای در آغوش گرفته‌شدن، بلند نکند. غالباً تماس چشمی این کودکان نیز کم و محدود است و به افراد یا نگاه نمی‌کنند یا تنها نگاهی گذرا و کوتاه می‌اندازند. در موارد کمتری نیز امکان دارد که به‌طرز عجیبی به افراد زل بزنند و نگاه خود را از افراد بردارند. غالباً قادر نیستند افراد آشنا را از افراد غریبه تشخیص دهند و واکنش‌های مشابهی به هر ۲ گروه نشان می‌دهند.

گاهی روابط این کودکان با بزرگ‌ترشدن و افزایش سن بهتر می‌شود، ولی این مهارت همواره در مقایسه با همسالان، عقب‌تر است. آن‌ها یا با کودکان همسن خود ارتباط برقرار نمی‌کنند یا در صورت نزدیک‌شدن به آن‌ها به دلیل آشنایی‌بودن با روابط قراردادی اجتماعی مانند رعایت نوبت، مشارکت و کنترل خشم، قادر به ادامه دوستی نیستند. آن‌ها غالباً برای ارتباط کودکان کوچک‌تر یا بزرگ‌تر از خود را ترجیح می‌دهند. کودکان مبتلا به اوتیسم نمی‌توانند حالت‌های عاطفی دیگران را درک کنند. در نتیجه قادر نیستند واکنش‌های لازم را نشان دهند، مثلاً هنگامی که مادرشان غمگین و ناراحت است، آن‌ها متوجه حالت او نمی‌شوند، برای همین، رفتار خود را گماکان ادامه داده و با مادر همدلی نمی‌کنند. این امر می‌تواند باعث طردشدن آن‌ها توسط اطرافیان و کودکان همسال و عجیب به نظر رسیدن رفتارشان در اجتماع شود.

اختلال در ارتباط کلامی

یکی از شایع‌ترین علل مراجعه خانواده این کودکان به پزشک، به حرف نیتادن کودک یا عدم پیشرفت تکلم در زمانی است که انتظار می‌رود. امکان دارد کودک به صدای آدم‌های اطراف خود هنگام حرف‌زدن یا همدیگر با او، یا به شنیدن نام خود واکنشی نشان ندهد. این مسئله باعث می‌شود والدین به وضعیت شنوایی کودک مشکوک شوند و او را برای سنجش شنوایی نزد پزشک متخصص ببرند. در بیشتر موارد، نتیجه شنوایی‌سنجی این کودکان طبیعی است. عجیب‌تر این‌که این کودکان گاهی باوجود این‌که با شنیدن نامشان عکس‌العملی نشان نمی‌دهند، واکنش‌های خاصی به صداها یا غیرانسانی مانند صدای ساعت یا ماشین‌ها نشان می‌دهند و جذب آن‌ها می‌شوند. اگر این بچه‌ها به حرف بیفتند، اغلب شیوه صحبتشان با سایر کودکان متفاوت است. امکان دارد که حرف باشند یا کلمات را تکه‌تکه، بدون ارتباط با موضوعات یا به صورت تکرار کلام سایرین، تن صحبت بکنند و با آهنگ صدایی متفاوت از سایر کودکان بیان کنند. در مواردی این کودکان به صورت برعکس نه تنها کم‌حرف نیستند بلکه خیلی بیشتر از کودکان هم‌سن و سال خود حرف می‌زنند، اما غالباً این صحبت‌ها بدون

کار دستی

رنگین کمان

مواد مورد نیاز:

۱. مقوای رنگی به رنگ کارت دل‌خواه
۲. کاغذ رنگی بنفش، آبی، سبز، زرد، نارنجی، قرمز
۳. چسب مایع
۴. مداد
۵. قیچی

مراحل ساخت:

۱- روی کاغذ رنگی سبز تصویر یک دست را بکشید.

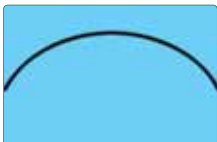


از این شکل به تعداد زیاد درست کنید. به همان تعداد روی بقیه کاغذها هم درست کنید.

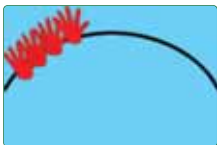
۲- دور آن را با قیچی ببرید تا شکل مقابل درست شود.



۳- روی مقوایی که برای کارت انتخاب کرده‌اید، شکل یک نیم‌دایره بزرگ مانند رنگین کمان بکشید.

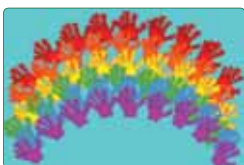


۴- با چسب مایع کاغذهای رنگی را که به شکل دست درست کرده‌اید، روی کارت بچسبانید و وقتی یک ردیف را در بالا کامل کردید به سراغ ردیف پایین‌تر بروید.



۵- کار چسباندن کاغذهای رنگی را به ترتیب گفته شده انجام دهید.

قرمز، نارنجی، زرد، سبز، آبی، نیلی، بنفش
حالا کارت شما آماده است.



داستان

از پشت زره‌بین

کوه؟ هدیه‌ام کوه؟ توی ماشین است؟
بابا گفت: نه! توی جیبم است.
همه هدیه‌های خیالی‌ام دود شدند و رفتند هوا. گفتم: توی جیبتان؟ مگر توی جیبتان جا می‌شود؟ بابا گفت: بله! چرا جا نشود؟

دوباره رفتم توی فکر: این چیست که توی جیب جا می‌شود؟ ممتماً پول است شاید هم یک ساعت فیلی قشنگ. بابا کیفش را گذاشت روی زمین. دست کرد توی جیبش. و زره‌بین کوچکی را گرفت طرفم. پرسیدم: این دیگر چیست؟ بابا گفت: زره‌بین است دیگر! هر چه فکر کردم دیدم در سن و سال تو فوب است همه بچه‌ها زره‌بین داشته باشند و با آن اطراف خود را بهتر ببینند. زره‌بین را از بابا گرفتم. برای این که ناراحت نشود از او تشکر کردم. رفتم توی میاط. نزدیک بود گریه‌ام بگیرد. توقع همه چیز را داشتم، الا زره‌بین! از فوادم پرسیدم: مگر زره‌بین هم می‌تواند یک هدیه باشد؟ اصلاً به چه دردی می‌خورد؟ آهی کشیدم و سرم را انداختم پایین. چشمم افتاد به مورچه‌ای که داشت به یک تکه نان گاز می‌زد. زره‌بین را گرفتم بالای سر او. مورچه کوچولو چند برابر شد. زره‌بین مثل یک بادوگر مورچه را بزرگ نشان می‌داد. به مورچه دقت کردم، فیلی عجیب بود. آن دست و پای نازک و کوچک سر و بدن بزرگش را نگه می‌داشتند. در آن سر کوچک، چشم هم بود، چشم‌هایی براق و قشنگ. روی سرش دو تا شافک داشت که مدام حرکت می‌کردند. انگار داشتیم برای اولین بار یک مورچه را می‌دیدم. آن روز تا شب با زره‌بینم دنبال چیزهای نو گشتم. چیزهایی که قبلاً دیده بودم، ولی با زره‌بین برایم فیلی جالب‌تر شدند.

منیره هاشمی



از مدرسه که آمدم، زنگ زدم به بابا. هنوز لباس‌های مدرسه‌ام را درنیاورده بودم و نفس نفس می‌زدم. بابا گفت: چی شده؟ چه خبره؟ اتفاقی افتاده؟

گفتم: نه! اتفاق بدی نیفتاده، زنگ زدم بگویم نمره ریاضی‌ام را بیست گرفتم. بابا گفت: آفرین پسر فوبم! گفتم: همین! یادتان که نرفته، قول و قرارمان؟ قول دادید اگر ریاضی‌ام را بیست بگیرم برایم هدیه می‌خرید؟ بابا کمی فکر کرد و گفت: آها! یادم آمد. از سر کار که برگشتم با هدیه می‌آیم. بابا این را که گفت توی دلم قند آب شد. فیلی فوشمال شدم. لباس‌هایم را درآوردم و پشت پنجره ایستادم تا بابا بیاید.

همه‌اش از فوادم می‌پرسیدم: یعنی بابا چی می‌فواهد بفرده اسکت؟ لباس ورزشی؟ دوچرخه نو؟ تا بابا بیاید با اسکت خیالی رفتم توی پارک و ویژا از این طرف به آن طرف رفتم. لباس ورزشی خیالی‌ام را پوشیدم و توی زنگ ورزش بالا و پایین پریدم. با دوچرخه نوی خیالی رفتم تا سر کوچه و برگشتم. تا این که صدای ماشین بابا آمد. بابا داشت از پله‌ها بالا می‌آمد که دویدم جلویش. گفتم: بابا کوه کجاست؟ بابا خندید و گفت: اول سلاخ! گفتم: سلاخ! سلاخ!



شعر

گل‌های باغ پنبه

گل‌های باغ پنبه روزی گفتند:
کاش می‌دونستیم آفرش چی میشه!
پرده می‌شیم یا دستگیره یا پیش‌بند
یا دستمالی که فیس می‌شه همیشه!

مرزعه‌دار صدایشان را شنید
کنارشون آمد و گفت با لبند:
نه پرده و نه پیرهن و نه پالتو
نه دستگیره نه دستمال و نه پیش‌بند

شادی کنید گل‌های ناز و زیبا
مژده بدم مژده بدم شما را
پنبه‌های لطیف و روشن من
چادر بچه‌ها شدند تا حالا

مثل تموم پنبه‌ها هم شما هم
چادر بچه‌ها می‌شید دوباره
چادرهای نرم و لطیف و فوش‌رنگ
پر از گل و شکوفه و ستاره

مژده بدم که روز جشن تکلیف
روی سر تک‌تک بچه‌ها
با بچه‌ها پرمی‌کشید به مسجد
همراهشون تو فونه فداید

سیدمحمد مهاجرانی



گره

دانستنی‌های کودکان



گره جانوری اهلی، از خانواده گربه‌سانان و یک میوان گوشت‌خوار است. گربه‌ها از دندان‌های بسیار فوی برای شکار کردن گوشت‌ها برخوردارند. دندان آسیاب اول و دندان آسیاب کوچک در این میوان با هم جفتی را تشکیل می‌دهند که برای شکار کردن گوشت مانند قیچی عمل می‌کند. همین‌طور، زبان گربه دارای برآمدگی‌های ریزی است که از آن‌ها برای نگه‌داشتن و شکار کردن گوشت استفاده می‌کند. بر روی این برآمدگی‌ها یا تیغ‌های کوچک نوعی ماده فاس وجود دارد که به گربه در هنگام تمیز کردن آن‌ها کمک می‌کند. این برآمدگی‌ها مانند قلاب‌های ریزی هستند که به سمت عقب خوابیده‌اند و اجازه نمی‌دهند گوشت از دهان گربه خارج شود. آن‌ها هم‌چنین با دهان و زبان فود قادر هستند انواع مختلفی از صدها را تولید کنند که شامل: میومیو کردن، فرز کردن، فرناس کشیدن، جیرجیر کردن،

و... می‌شود. از طرفی، گربه‌ها شکارچیان قهاری هستند. آن‌ها، مخفی شدن و بی‌حرکت ماندن قبل از شکار را به فوی ببرها و پلنگ‌ها انجام می‌دهند. گربه‌ها از جمله میوانات پنجه‌رو هستند. این میوانات بر روی پنجه‌های فود حرکت می‌کنند. گربه‌ها قادرند فوی بادقت و بی‌صدا حرکت کنند. آن‌ها می‌توانند در هنگام راه رفتن پنجه‌های عقبی فود را دقیقاً بر روی مکان پنجه‌های جلویی قرار دهند؛ این قابلیت نه تنها به بی‌صدا حرکت کردن میوان کمک می‌کند بلکه بدین ترتیب گربه همیشه از جایگاه پای عقبی فود مطمئن است. این قابلیت مخصوصاً در زمین‌های ناهموار برای میوان مفید است. پنگال‌های گربه حالت جمع‌شونده دارند و در حالت عادی به وسیله پوست پوشیده شده و به صورت پنجه هستند. این قابلیت باعث می‌شود تا پنگال‌های تیز بماند و از گیر کردن به زمین و ایجاد صدا در موقع شکار جلوگیری کند. آن‌ها می‌توانند با اراده کامل پنگال‌های هر کدام از پای‌هایشان را باز کنند. آن‌ها از پنگال‌های فود برای دفاع، شکار کردن، بالارفتن از سطوح، پاره کردن و یا کشیدن اجسامی که دارای پوسته نرم هستند، استفاده می‌کنند.

بدن گربه‌ها بسیار انعطاف‌پذیر است. تعداد بیشتر مهره‌ها در کمر و سینه گربه در مقایسه با انسان، باعث انعطاف‌پذیری و تمرک بیشتر این میوان می‌شود. گربه از مهره‌های انتهایی دم برای حفظ تعادل در حرکات سریع استفاده می‌کند. استفوان‌های پنیر (ترقوه) گربه دارای قابلیت جابجایی هستند؛ بدین ترتیب گربه می‌تواند از هر مجرایی که سرش از آن بگذرد عبور کند. همین‌طور، ۳۲ ماهیچه متفاوت در هر گوش گربه وجود دارد که به میوان اجازه می‌دهد تا

یک شنوایی کنترل‌شده داشته باشد و بتواند هر کدام از گوش‌های فود را آزادانه نسبت به دیگری حرکت دهد؛ مثلاً در حالی که در یک جهت حرکت می‌کند، گوش فود را در جهت مخالف بچرخاند. هم‌چنین بیشتر گربه‌ها می‌توانند گوش‌های فود را به سمت بالا بگیرند. در هنگام عصبانیت یا مشقت‌زدگی گربه گوش‌های فود را می‌فروباند. گربه‌ها هم‌چنین در زمان بازی یا زمانی که صدایی از پشت سر بیاید گوش‌هایشان را به سمت عقب می‌چرخانند.

گربه‌ها به خاطر سفت‌گیریشان در پاکیزه‌بودن معروف هستند. آن‌ها با لیسیدن موهای فود توسط لثه فمیده و بزاق دهانشان، فود را تمیز می‌کنند و می‌آرایند. آن‌ها به آفتاب علاقه زیادی دارند و همیشه در روزهای آفتابی، در زیر آفتاب استراحت می‌کنند.





امام محمدباقر (ع) را بیشتر بشناسیم!



آیا می‌دانید امام محمد باقر (ع):

- * در حالی که چهار ساله بودند، در کربلا مضور داشتند.
- * به علت دانایی بسیار به ایشان لقب «شکافنده دانش» داده‌اند.
- * دانشمندان بسیاری را تربیت کردند.
- * به عیادت بیماران می‌رفتند.
- * می‌فرمودند: هرکس با خانواده‌اش فوش‌رفتار باشد، عمرش طولانی و بابرکت می‌شود.
- * می‌فرمودند: مؤمن برادر مؤمن است؛ هیچ‌گاه به او دشنام نمی‌دهد و همیشه او را یاری می‌کند.
- * دست‌دادن با یکدیگر را سبب ریزش گناهان می‌دانستند.
- * کم‌موصلگی و بی‌مالی را کلید هر بدی معرفی می‌کردند.
- * برای تأمین معاش و کسب روزی ملال، متی در هوای بسیار گرم کار می‌کردند.

بیژن شهرامی

ممیث زیست

دوست فوب طبیعت باشیم!

حفظ محیط زیست و حیات وحش یکی از وظایف اصلی انسان است؛ و ما انسان‌ها نباید نقاطی را که جانوران و گیاهان در آن زندگی می‌کنند، نابود کنیم، همین‌طور جانوران را به خاطر پوست، شاخ و یا گوشتشان شکار نماییم؛ و گرنه، بسیاری از گونه‌های جانوران و گیاهان نابود خواهند شد؛ و این مسئله علاوه بر این که زندگی آن‌ها را از بین می‌برد، زندگی ما را نیز دچار خطرات زیادی می‌سازد.

پس برای نگه‌داری از طبیعت و حیات وحش لازم است:

- در حفظ جنگل‌ها کوشا باشیم. جنگل‌ها به خاطر چوب، جاده‌سازی، کشاورزی و شهرسازی نابود می‌شوند. با نابودی جنگل‌ها، جانوران در معرض خطر نابودی قرار می‌گیرند، چون محیط‌زیست و غذای خود را از دست می‌دهند.
- با جمع‌آوری کاغذهای باطله، بطری‌ها و قوطی‌های مصرف‌شده برای استفاده دوباره، شما هم می‌توانید در حفظ محیط زیست کمک کنید. به این کار «بازیافت» گفته می‌شود.
- با کاشتن درختان هم می‌توانید به حفظ محیط زیست کمک کنید؛ اگر درختی بکارید، به زودی مکان و پناهگاه انواع موجودات می‌شود.



خانه خدا

خانه‌ای سافتم من
توی قلبم برایت
توی آن خانه هرروز
می‌زنم من صدایت

منیره هاشمی

شعر

ای خدا خانه‌ات را
تا به حالا ندیدم
باز نقاشی‌اش را
توی دفتر کشیدم

دوست دارم بیایم
خانه تو فدایان
صبح تا شب بچرخم
مثل پروانه در آن



راه سعادت

معنای مسن خلق

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله:

• معنای حسن خلق این است که اگر دنیا به انسان رو کرد، راضی و خشنود باشد و اگر رو نکرد، خشمگین و ناراحت نشود. **کنز العمال: ۵۲۳۹**

امام علی علیه السلام:

• خوش‌خویی در سه چیز است: دوری کردن از کارهای حرام، طلب حلال و فراهم آوردن آسایش و رفاه برای خانواده. **بحارالانوار: ۶۲/۳۹۴/۷۱**

امام صادق علیه السلام:

• حسن خلق این است که نرم‌خو و مهربان باشی، گفتارت پاکیزه و مؤدبانه باشد و با برادرت با خوش‌رویی برخورد کنی. **معانی‌الاحیاء: ۱/۲۵۳**

امام هادی علیه السلام:

• فروتنی و حسن خلق در آن است که با مردم چنان کنی که دوست داری با تو چنان باشند. **المحججه‌البیضاء: ج ۵، ص ۲۲۵**

سیره خوبان

آیت‌الله میرزا ابوالحسن شعرانی

بخشی از توفیقات علامه شعرانی رهین ژرف‌نگری او بود. او از کنار مطالب، به‌سادگی عبور نمی‌کرد. هر کتابی را که به دست می‌آورد و احساس می‌کرد که مایه علمی دارد، مطالعه می‌نمود و به نویسنده آن کاری نداشت. او حتی زبان‌های عربی و فرانسه را برای فراگیری علوم و مطالعات کتب علمی دیگر ادیان آموخت. این شیوه پسندیده و سماجت علمی، باعث شد تا علامه شعرانی از لایب‌الکتاب‌های علمی و تایخی، مطالب ارزنده و نوبی را استخراج کند. این دقت و ژرف‌نگری، در تألیفات استاد به خوبی مشاهده می‌شود. به‌عنوان مثال، وقتی در ترجمه کتاب نفس‌المهموم محدث قمی به اختلاف روایات درباره روز واقعه عاشورا برخورد، با کمک حساب زیج، روز دوشنبه را برگزید.

منبع: یک شمع روشن کنید/ بیژن شهرامی

طب ناب

کاسنی



کاسنی، گیاهی علفی، دارای ریشه‌های قوی و نسبتاً طولی است. گل‌های آبی‌رنگ بسیار زیبایی دارد و از خانواده گل‌مینا می‌باشد. کاسنی، در نقاط مختلف ایران به‌طور فودرو وجود دارد. قسمت مورد استفاده کاسنی، برگ، ریشه و دانه آن است. مصرف تفم کاسنی، کمی با حالت تهوع همراه است که باید در آن سکنجبین اضافه کنید. عرق کاسنی که از گیاه تازه کاسنی گرفته شده باشد، برای فکته به کار می‌رود. ترکیبات مسلول در آب کاسنی، فاصیت مسکن

دارند و بعضی از قندهای موجود در آن دارای فاصیت افزایش باکتری‌های مفید و کاهش میکروب‌های بیماری‌زا در روده هستند. کاسنی، قلب، کلیه، کبد را فعال و با نشاط می‌گرداند. کاسنی رمح را به وظیفه طبیعی خود وامی‌دارد. هم‌چنین مواد مؤثر کاسنی می‌تواند از سرطان روده جلوگیری کند. امروزه نیز یکی از مصارف مهم آن در مشکلات کبدی است.

فواید ریشه کاسنی:

- در بازکردن و روان‌شدن افلاط بسیار مؤثر است.
- مجاری کوارشی را پاک می‌کند و بهترین تصفیه‌کننده فون است.
- بهترین دارو برای آب آوردن شکم است و در نفخ و تملیل مواد، بسیار نافع است.
- برای تقویت معده، زیادکردن ادرار و رفع درد مفاصل و یرقان مفید است.
- عصاره ریشه کاسنی، اثرات ضدورم و ضدالتهابی دارد. هم‌چنین اشتهاآوری و فاصیت ضدترش‌شدن معده را می‌توان نام برد.

فواید دیگر:

- کاسنی مسکن عطش و حرارت درونی است. اگر آب کاسنی پخته را با سکنجبین میل کنید بهترین داروی تب‌های طولانی و مداوم است.
- غرغره آب کاسنی با فلوس برای درد، ورم و سوزش گلو مفید است.
- برگ‌های کاسنی دارای املا می‌باشد و جوشانده آن برای تصفیه فون، تقویت معده و اعضا به کار می‌رود.
- تمام قسمت‌های کاسنی مخصوصاً ریشه و برگ آن، ممرک صفرآ است و به عمل هضم کمک می‌کند و اثر آن در نارسایی‌های کبدی، قولنج‌های کبدی و نارامتی‌های صفرآوی باز است.
- انسان را از ابتلا به قولنج نگه می‌دارد و توان و نیروهای بدنی را تجدید می‌کند.
- در ضعف اعصاب، ضعف چشم و کاهش فشار فون مفید است.
- برگ کاسنی، دارای مقداری ویتامین «ث» است و لذا در مفض جوانی مؤثر است و زهر طمال را از بین می‌برد.

احتیاط

گیاه کاسنی، مانند سایر گیاهان ممکن است عوارض ممدودی ایجاد نماید. این عوارض شامل ایجاد مساسیت‌های پوستی و ایجاد درماتیت می‌باشد که این امر به ترکیبات لاکتونی آن مربوط است. هم‌چنین ریشه گیاه کاسنی می‌تواند بعضی قارچ‌کش‌ها را میذب نماید که در این صورت باعث سمی‌شدن می‌شود. البته موارد مذکور بسیار ممدود می‌باشند، ولی نباید آن‌ها را از نظر دور داشت.

سفره‌خانه

آب‌گوشت کلم‌قمری



ابتدا پیاز را با کمی روغن تفت دهید، سپس کلم‌قمری خردشده را به آن اضافه کرده و با هم کمی تفت دهید. گوشت، نخود، لوبیا و سیر را به کلم‌قمری بیفزایید، روی آن آب ریخته و روی حرارت قرار دهید تا کاملاً بپزد. گوجه‌فرنگی و سیب‌زمینی را بعداً به مواد آب‌گوشت بیفزایید، چون ممکن است له شوند. وقتی آب‌گوشت خوب جاف‌تاد و پخت، کمی چربی یا دنبه را کوبیده و با زردچوبه، نمک و فلفل به آن اضافه کنید. بعد از آن که کمی حرارت دید آن را در ظرف مناسبی بکشید و میل کنید. در این غذا کشک و سیر باید با هم خوب مخلوط شوند، و به عنوان تزئین کنار غذا میل شوند.

طرز تهیه

- مواد لازم برای ۶ نفر
- کلم‌قمری: یک عدد
 - نخود و لوبیا: یک لیوان یا ۱۰۰ گرم
 - سیب‌زمینی: ۴ عدد
 - گوشت آب‌گوشتی: ۲۵۰ گرم
 - پیاز: ۲ عدد متوسط
 - گوجه‌فرنگی: ۵۰۰ گرم
 - کشک: لیوان
 - سیر: ۲ حبه
 - زردچوبه، نمک و فلفل: به مقدار لازم

تازه‌های علمی

● استفاده صحیح از عطر

* عطر محلولی پیچیده و فرار است که می‌تواند پارچه لباس را لک کند. شیمی‌دان‌ها فرمول عطر را طوری طراحی کرده‌اند که مصرف‌کننده، آن را روی پوست بزند و محلول عطر با کمک گرمای پوست واکنش دهد و رایحه مطبوع‌تری را پخش کند؛ بنابراین



قبل از این که پیراهن مورد نظرتان را بپوشید، عطرتان را روی بخشی از پوستتان که زیرش نبض دارد بزنید؛ زانوها، مچ‌ها، قاعده گلو و پشت نرمه گوش‌ها محلی مناسب برای عطر هستند. در ضمن پوست دور مچتان را به هم مالش ندهید زیرا این کار ساختار مولکول‌های عطر را در هم می‌شکند.

● پرهیز از مصرف اسنک ماهی به جای ماهی تازه



* یک متخصص تغذیه: افراد نباید اسنک ماهی را جایگزین ماهی تازه کنند؛ به دلیل اینکه اسنک را نمی‌توان هر روز مصرف کرد تا نیاز بدن به پروتئین‌ها و ویتامین‌ها را برطرف کند و نیز مصرف آن نیازهای اساسی بدن را تأمین نمی‌کند.

● فواید فلفل سیاه

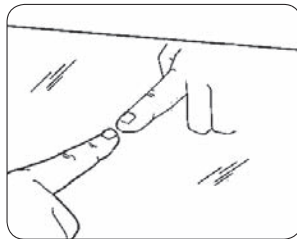
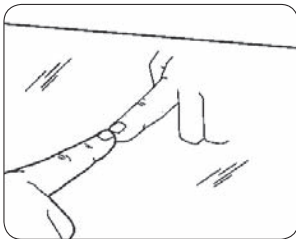
* نتایج بسیاری از مطالعه‌ها و آزمایش‌های پزشکی تأیید می‌کنند فلفل سیاه، فعالیت مجاری گوارشی را تقویت می‌کند و علاوه بر بهبود فرآیند هضم غذا، تحریک‌کننده ترشحات بزاقی است. فلفل سیاه، محرک اشتها، مدر، بادشکن، گرم‌کننده، ضدسم و برای برطرف کردن انواعی از مسمومیت‌های غذایی به کار می‌رود و برای معالجه اسهال تابستانه، اسهال خونی، کاهش احتمال سرماخوردگی و دردهای روماتیسمی مفید است.



هشدار درباره آینه‌های دوطرفه

نکته

امنیت حریم خصوصی برای تک‌تک افراد، که مربوط به هر فرهنگ یا اعتقاداتی که باشند، اهمیت بسیاری دارد. هیچ کس در هیچ کجای دنیا حاضر نیست زندگی خصوصی‌اش در معرض تعرض دیگران قرار گیرد؛ بنابراین یکی از مواردی که باید در مورد آن احتیاط زیادی داشت، آینه‌های دوطرفه هستند. بله، افرادی به این روش از شما در حالی که در هتل یا اتاق پرو و ... هستید، ممکن است فیلم یا عکس تهیه کرده و به



معرض دید دیگران بگذارند؛ پس حتماً قبل از این که از مکان‌های دارای آینه استفاده کنید، از یک‌طرفه بودن آن مطمئن شوید! اما چطور؟ قبل از هر کاری از تست انگشت استفاده کنید: انگشت خود را روی آینه قرار دهید. اگر بین انگشت شما و تصویر آن، فاصله‌ای باشد، این آینه واقعی است. اما اگر انگشت شما به تصویرش چسبیده باشد، این آینه دوطرفه است و احتمالاً فردی دارد شما را مشاهده می‌کند.

* دلیل: چون در آینه واقعی لایه جیوه در پشت شیشه است، ولی در آینه‌های دوطرفه لایه جیوه در روی سطح شیشه است.

در گستان سَم مار



ماری وجود دارد که هر کس در هر لحظه می‌تواند قربانی سَم کشته آن شود. ماری که هیچ‌گاه قبل از ممله فیر نمی‌کند. زهر آن بلافاصله تا عمق قلب نفوذ می‌کند و تا ابد آنجا می‌ماند. زهر این مار شما را نمی‌کشد، اما دردی مستمر و طولانی را برای قربانی به همراه فواید داشت؛ اگر درمان نشود مرگ تدریجی را به دنبال فواید داشت. مهم‌ترین شافیه این مار که آن را از دیگر مارها تمیز می‌دهد، این است که او زهر خود را نه از بیرون، بلکه از داخل وارد می‌کند. زهر این مار بلافاصله به گوش تزریق می‌شود. قربانی این مار ممکن است به ظاهر سالم و عادی باشد، اما او در درون خود دردی گنگ را تجربه می‌کند. پزشکان هم می‌گویند که نمی‌توانند زهر این مار را فنتی کنند و فقط خود مار می‌تواند برای زهرش پادزهر آماده کند. این مار بسیار مرموز است و در لانه‌ای که ۳۲ تیغ برنده دارد، محافظت می‌شود. پس سعی کن تا از گزند آن در امان باشی. زیانت را نگهدار!

یکی از روزها، پادشاهی سه وزیرش را فراخواند و از آنها درخواست کرد کار عیبی انجام دهند؛ از هر وزیر فواست تا کیسه‌ای برداشته و به باغ قصر برود و کیسه‌ها را برای پادشاه با میوه‌ها و محصولات تازه پر کند. هم‌چنین از آنها فواست که در این کار از هیچ کس کمک نگیرند و آن را به شخص دیگری واگذار نکنند. وزیرا از دستور شاه تعجب کرده، هر کدام کیسه‌ای برداشته و به سوی باغ به راه افتادند! وزیر اول که به دنبال راضی کردن شاه بود، بهترین میوه‌ها و با کیفیت‌ترین محصولات را جمع‌آوری کرد تا این‌که کیسه‌اش پر شد. وزیر دوم با فود فکر کرد؛ شاه که این میوه‌ها را برای خود نمی‌خواهد و امتیازی به آنها ندارد و درون کیسه را نیز نگاه نمی‌کند، پس با تنبلی و اهمال شروع به جمع‌کردن نمود و خوب و بد را از هم جدا نمی‌کرد تا این‌که کیسه را با میوه‌ها پر نمود. وزیر سوم که اعتقاد داشت شاه به ممتویات این کیسه اصلاً اهمیتی نمی‌دهد، کیسه را با علف و برگ درفت و فاشاکا پر نمود!



طنز

روز بعد پادشاه دستور داد که وزیران به همراه کیسه‌هایی که پر کرده‌اند، حاضر شوند. وقتی وزیران نزد

شاه آمدند؛ شاه به سربازانش دستور داد، سه وزیر را گرفته و هرکدام را جداگانه با کیسه‌اش به مدت سه‌ماه زندانی کنند!

