

افق خانواده

چهارشنبه ۱۱ مرداد ماه ۱۳۹۱ / شماره شصت و هفتم
ضمیمه هفتنامه افق حوزه

شهادت امیر مؤمنان، حضرت علی (ع) تسلیت باد

پیامبر اکرم ﷺ

هر که از روی ایمان شب قدر را به عبادت بگذراند

گناهان گذشته اش آمرزیده می شود.

قصه‌های انبیا و ائمه علیهم السلام



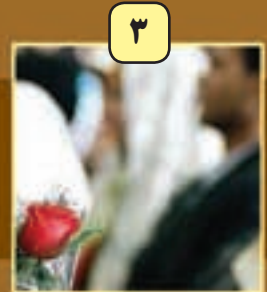
انتقال بیماری
توسط ظرف یکبار مصرف!



موانع اجابت دعا



رمضان برای همه



۵ پرسش ضروری قبل از ازدواج

انتقال بیماری توسط ظرف یکبار مصرف!



غذا می‌شود. دکتر مردانی در پایان اظهار نمود: متأسفانه گاهی پس از توزیع غذا در مراسم مذهبی انبوهی از ظروف یکبار مصرف و باقیمانده غذا در کوچه و خیابان رها می‌شود که موجب تجمع حشرات موذی و انتقال و انتشار آلودگی می‌شود. ما برای ارتقای بهداشت از ظروف یکبار مصرف استفاده می‌کنیم اما متأسفانه به مسائلی که بیشترشان فرهنگی است و به طرز استفاده صحیح از این ظروف مربوط است، توجهی نداریم.

دکتر مسعود مردانی، استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، درباره رعایت اصول بهداشتی در استفاده از ظروف یکبار مصرف گفت: نحوه استفاده از ظروف یکبار مصرف با سلامت غذا ارتباط مستقیم دارد. بعضی‌ها فکر می‌کنند غذایی که در ظرف یکبار مصرف ریخته می‌شود عاری از آلودگی است؛ در حالی که با استفاده نادرست از این ظروف شرایطی فراهم می‌شود که استعداد ابتلا به بیماری‌های عفونی افزایش پیدا می‌کند. مثلاً استفاده از این ظروف در مراسم مختلف توسط افرادی که دستشان را نمی‌شویند، آفت بزرگی در انتقال بیماری‌های عفونی است. این متخصص بیماری‌های عفونی ادامه داد: باید توجه داشت که شرایط نگهداری غذا در ظروف یکبار مصرف با ظروف معمولی فرقی ندارد و با توجه به نوع و فسادپذیری غذا باید از آلودگی آن پیشگیری کرد. مثلاً شیرینی‌های خامه‌ای و غذاهایی مانند سالاد اولویه احتمال فسادپذیری‌شان بالاست و بعد از یکی، دو ساعت فاسد می‌شود. گاهی مشاهده می‌شود غذاهایی که در ظروف یکبار مصرف می‌ریزند ساعت‌ها بیرون یخچال نگهداری می‌شود در حالی که این کار باعث فساد و آلودگی

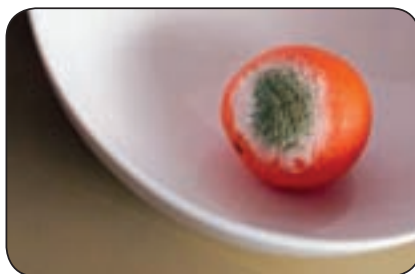
خجالت، رایج‌ترین علت مراجعه دیر هنگام بیماران گوارشی به پزشک است



ایسنا: رییس جامعه پزشکان متخصص داخلی گفت: برخی مبتلایان به سرطان‌های دستگاه گوارش به دلیل مشکلات اقتصادی یا شرم و خجالت از انجام آزمایش‌های لازم، دیر به پزشک مراجعه می‌کنند. دکترا ایرج خسرونیا گفت: بسیاری از مبتلایان به پولیپ و سرطان روده ممکن است با وجود گذشت چند ماه از ابتلا به درد شکم و دفع خون همچنان خوددرمانی کنند و این علایم را به بیماری بواسیر نسبت دهند، در نتیجه بسیار دیر به پزشک مراجعه کنند. وی با بیان این که سالانه ۳۰ هزار نفر در ایران به علت ابتلا به سرطان وفات می‌کنند، تصریح کرد: امید به زندگی در مبتلایان به سرطان ایرانی نسبت به کشورهای پیشرفته به علت مراجعه دیر هنگام به پزشک، کمتر است.

میوه کپک‌زده سرطان‌زاست

باشگاه خبرنگاران: متخصصان صنایع غذایی در مورد خطر ابتلا به سرطان در صورت خوردن میوه پلاسیده هشدار می‌دهند. آن‌ها توصیه می‌کنند: هر فصلی میوه خاص آن فصل را بخرید، هنگام خرید، به تازه‌بودن، پلاسیده و له‌نبودن میوه دقت کنید، زیرا شروع خراب شدن میوه‌ها، نشانه نزدیک بودن خطر است و به هیچ‌وجه میوه کپک‌زده نخورید، زیرا به شدت سرطان‌زاست. متخصصان عقیده دارند میوه‌هایی که پلاسیده شده‌اند، باید حتماً دور انداخت؛ خیلی از افراد قسمت خراب میوه را جدا می‌کنند و برای اینکه اسراف نشود بقیه آن را می‌خورند، در حالی که این کار نادرست است؛ زیرا مایکوتوکسین‌هایی که در نتیجه کپک‌زدن به وجود می‌آیند، در سایر قسمت‌های میوه نیز پخش می‌شوند. به همین دلیل تنها کاری که در مورد میوه پلاسیده می‌توان انجام داد این است، که آن را دور بیندازیم.



شیر مادر دندان کودکان را مستحکم می‌کند

فارس: معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: شیر مادر به هیچ‌وجه برای دندان کودکان ضرر ندارد و حتی از پوسیدگی دندان جلوگیری و آن را مستحکم می‌کند. محمدرضا فرسار با انتقاد از برخی متخصصان جوان که می‌گویند شیر مادر باعث پوسیدگی دندان کودکان می‌شود، ادامه داد: نتایج تحقیقات نشان می‌دهد شیر مادر قوام دندان را بیشتر می‌کند و میکروب‌هایی را که باعث پوسیدگی دندان می‌شوند، از بین می‌برد.



استفاده از لنزهای آلوده

باعث سوراخ شدن چشم می‌شود



باشگاه خبرنگاران: اگر چشم فردی هنگام استفاده از لنزهای تماسی دچار التهاب و قرمزی شد، حتماً باید به پزشک مراجعه کند تا گرفتار عفونت‌های چشمی نشود؛ زیرا عفونت‌های چشمی ناشی از استفاده از لنزهای تماسی آلوده، ظرف ۲۴ ساعت چشم را سوراخ می‌کنند. دکتر محمود جباروند، رئیس بیمارستان فارابی، با بیان این که لنزهای تماسی حتماً باید به وسیله متخصص چشم تجویز شده باشند، گفت: پزشک بیمار را معاینه می‌کند و بیماری‌های التهابی چشم را تشخیص می‌دهد و در پی آن تصمیم می‌گیرد که بیمار می‌تواند از لنزهای تماسی استفاده کند یا خیر. وی یادآور شد: لازم است فرد در مدت استفاده از لنزهای تماسی، به پزشک مراجعه منظم داشته باشد تا اگر این لنزهای تماسی آثار سوئی بر چشم داشتند، بیمار را از ادامه استفاده از لنز منع و از بروز احتمالی آسیب‌های بعدی جلوگیری کند. این فوق تخصص قرنیه تأکید کرد: خراش قرنیه، رشد میکروب در آن خراش، توسعه عفونت و در نهایت له شدن قرنیه و آسیب‌های جدی دیگر، از عوارض استفاده از لنزهای تماسی آلوده و ابتلا به عفونت میکروبی است. دکتر جباروند روش جراحی لیزر را مؤثر دانست و تصریح کرد: اگر بیمار به خوبی انتخاب شود، جراحی لیزر یک روش دائمی و بهتر از استفاده از لنزهای تماسی است.



اختلال تیک چیست؟

و غالباً شدت آن‌ها ماه به ماه، روز به روز یا حتی ساعت به ساعت تغییر می‌کند. در حقیقت رفتار تیکی ممکن است برای هفته‌ها یا ماه‌ها کاملاً محو، اما دوباره ظاهر شود. ممکن است در هر سنی پدیدار شوند، اما اغلب در کودکی شروع می‌شوند. درمان در بیشتر موارد لازم نیست. باید به بیمار توضیح داد که این اختلال اهمیتی ندارد.

تیک‌های ساده یا متعدد مداوم: معمولاً از کودکی یا نوجوانی و قبل از ۱۵ سالگی آغاز می‌شود. در بسیاری از موارد تیک‌های مودی روی می‌دهد، اما بهبود کامل در خاتمه نوجوانی رخ می‌دهد.

تیک‌های حرکتی و صوتی (سندرم تورت): در برخی موارد اگرچه به نظر می‌رسد که مشکل تیک است، اما ممکن است علامت سندرم تورت باشد. این سندرم از جمله اختلالات تیک شدید است. این اختلال معمولاً همراه با تحریک‌پذیری و وسواس است که می‌تواند باعث رانده شدن فرد از اجتماع شود و این واکنش‌های اجتماعی منفی می‌تواند فرد را به افسردگی دچار کند. تیک‌های تورت، در صورت عدم درمان، می‌تواند به حالتی مزمن در فرد تبدیل شود.

درمان

اکثر تیک‌هایی که تازه آغاز شده‌اند،

می‌دهند و بیمار قادر است به‌طور ارادی برای مدتی کوتاه آن‌ها را مهار کند، اما این امر ممکن است باعث اضطراب بیمار شود. تیک‌ها در نتیجه فشار روانی تشدید می‌شوند و حین فعالیت‌های ارادی و تمرکز فکری کاهش می‌یابند و در خواب از بین می‌روند.

شناخت انواع تیک‌ها

تیک‌های ساده گذرا: این تیک‌ها در کودکی بسیار شایع‌اند و معمولاً پس از یک سال (اغلب طی چند هفته) خودبه‌خود بهبود می‌یابند و عمدتاً نیازی به درمان ندارند. این اختلال جوانان را هم ممکن است مبتلا کند. اگر کودکی دچار اختلال تیک شد، بهترین راه نادیده گرفتن آن است. هیچ‌گاه کودک خود را سرزنش نکنید و او را تنبیه نکنید و برای جلوگیری از تبدیل شدن این عمل به یک عادت، با تمرین کردن روش‌های پیش‌گیرانه به کودکان کمک کنید، ولی تیک‌های گذرا نباید در برنامه کامل ترک عادت مورد توجه قرار گیرند.

تیک‌های مزمن: اگر تیک بیش از یک‌سال طول بکشد به صورت مزمن درمی‌آید. تیک‌های مزمن پایدار هستند و معمولاً انقباض ماهیچه در آن‌ها بیش‌ازحد و بسیار شدید است. این تیک‌ها به‌صورت حمله‌های دوره‌ای هستند

یکی از مشکلات روان‌شناسی مشکلی به نام اختلال تیک است و عبارت است از حرکات یا صداهای غیرارادی که تکرار شونده، ناگهانی، ناموزون و سریع هستند و فرد نمی‌تواند در برابر این رفتارها مقاومت کند. تیک‌ها به صورت‌های مختلف مطرح می‌شوند؛ ممکن است برخی به صورت رفتارهای ساده باشد، مثل تکان دادن گردن، چشم‌زدن یا شکلک‌درآوردن که بیشتر با صورت است. برخی دیگر از تیک‌هایی که شایع‌تر است، بیشتر در ناحیه گردن دیده می‌شود. در این نوع از تیک‌ها فرد سعی می‌کند گردنش را صاف کند، یا بالا بکشد، یا این که با انداختن صدا در گلو حالت خرناس کردن دارد. برخی تیک‌ها هم به صورت کشیدن بینی به‌طور مداوم به طرف بالاست. دلیل عمده تیک‌ها استرس‌هایی است که فرد تجربه کرده است. گاهی کودکان و دانش‌آموزان دچار این اختلالات تیک می‌شوند. در این صورت دیگران تصور می‌کنند که آن‌ها برای مسخره کردن و خندانند دیگران به انجام این رفتارها می‌پردازند. در حالی که لازم است با مربیان و دیگر دانش‌آموزان در مورد مشکل این کودک صحبت شود. باید روشن شود که این رفتارها عمدی و از روی قصد نیست و ناشی از استرس و اضطراب است و در صورتی که استرس کنترل شود، حالت طبیعی به این افراد برمی‌گردد.

علاوه بر این، تیک‌ها ممکن است تا سنین بزرگسالی ادامه پیدا کند یا حتی در بزرگسالی ظاهر شوند. تیک‌ها معمولاً به راحتی قابل تقلید هستند. حرکات به‌صورتی مشابه مکرر رخ

مسیر محدود و گذرایی دارند و به سمت اختلال جدی‌تری پیش نمی‌روند و حداکثر طی دوره‌های استرس‌آور عود می‌کنند. معدودی از تیک‌ها بیشتر از یک‌سال طول می‌کشند. درمان اختلال تیک بستگی به شدت این بیماری دارد. در بسیاری از موارد هیچ درمانی لازم نیست و تیک‌ها خودبه‌خود برطرف می‌شوند. در برخی دیگر موارد، پزشکان ممکن است رفتاردرمانی یا دارودرمانی را یا ترکیبی از آن‌ها را تجویز کنند. رفتاردرمانی به افراد کمک می‌کند تا یاد بگیرند چگونه نشانه‌های خود را کنترل کنند و تکرار تیک را کاهش دهند. گاهی برای کاهش تکرار تیک‌ها دارو تجویز می‌شود و کنترل استرس در بهبود آن‌ها نقش به‌سزایی دارد.

۱- چرا می‌خواهید ازدواج کنید؟

به خودتان زمان بدهید تا به این سؤال با دقت پاسخ دهید. شاید شگفت‌زده شوید اگر بدانید افراد زیادی در جامعه ما و اغلب جوامع وجود دارند که تنها به دلیل تحت فشار قرار گرفتن از سوی خانواده، دوستان یا جامعه

ازدواج می‌کنند! اگر شما هم یکی از این افراد هستید، باید پیش از اینکه خیلی دیر شود در تصمیم‌تان تجدیدنظر کنید و تا زمانی که متوجه دلایل مناسب‌تری برای این امر بشوید، دست نگه‌دارید.

۲- چرا می‌خواهید با این فرد ازدواج کنید؟

«من او را دوست دارم» یک پاسخ کافی برای این سؤال

نیست، زیرا عشق برای موفقیت در زندگی مشترک‌تان کافی نیست. بنابراین چند لحظه عمیق‌تر فکر کنید، به ویژگی‌ها و صفات مشخص او فکر کنید. برای مثال، گفتن جمله «او خوب است» اطلاعات سودمندی به شما نمی‌دهد اما گفتن این که «او فردی بخشنده و مهربان است» اطلاعات خوبی است. به‌طور کلی باید به



۵ پرسش ضروری قبل از ازدواج

ازدواج یکی از مهم‌ترین اتفاقاتی است که زندگی

افراد را با تغییر رو به رو می‌کند. اما متأسفانه، اغلب افراد بدون هیچ برنامه‌ای و بدون توجه به داشتن یا نداشتن پیش‌نیازهای لازم روان‌شناختی برای آن، تصمیم به ازدواج می‌گیرند و برای آن اقدام می‌کنند. اغلب آن‌ها با این ذهنیت پیش می‌روند که بعد از ازدواج همه چیز به‌خوبی پیش خواهد رفت. اما درصد بالایی طلاق نشان می‌دهد که این ذهنیت درست نیست.

البته منظور ما در این جا مسایل اقتصادی و بیرونی نیست. اغلب پیش‌نیازهایی که مورد توجه قرار نمی‌گیرند، از جنس روان‌شناختی و آمادگی درونی و ذهنی هستند. ما در این جا به این پیش‌نیازها با عنوان سؤالاتی که باید از خودتان پرسید، اشاره می‌کنیم.

این سؤال جواب دقیقی دهید که این فرد که شما تصمیم به ازدواج با او گرفته‌اید، چه تفاوت‌های مشخصی با افراد دیگری که مورد نظر شما برای ازدواج قرار نگرفته‌اند، دارد؟

۳- چه خصوصیات و ارزش‌های بنیادینی دارید که می‌توانید با همسر آینده‌تان در میان بگذارید؟

قبل از این که به همسر آینده‌تان قول و تعهد بدهید که چه مواردی را در زندگی مشترک انجام خواهید داد، باید در مورد آن‌ها گفت و گو کنید. البته این درست است که دفعه اول صحبت درباره ارزش‌های بنیادین لازم نیست.

۴- میان شما و همسر آینده‌تان چه تفاوت‌های بنیادینی وجود دارد؟

شور و اشتیاق داشتن یک رابطه عاشقانه می‌تواند جلوی دید شما را تیره و کدر کند. نزدیک‌بینی عشق تا وقتی که تنها به زندگی رؤیایی با معشوق‌تان فکر می‌کنید، میدان دید شما را محدود می‌کند. در این حالت، شما تنها شباهت‌هایتان را برجسته می‌کنید و می‌بینید. اما مهم است که دیدتان را دوباره متمرکز کنید و به تفاوت‌های خود و فردی که می‌خواهید با او ازدواج کنید نیز فکر کنید. با این کار شاید متوجه تفاوتی شوید که شما نمی‌توانید با آن زندگی کنید.

۵- درباره زندگی مشترک چه خیالات و رؤیاهایی در سر دارید؟ شما و همسر آینده‌تان درباره ازدواج انتظاراتی دارید و موقعی که انتظارات‌تان بسیار متفاوت از انتظارات همسر آینده‌تان باشد، احتمالاً زندگی‌تان دچار تعارضات جدی می‌شود. برای مثال، او انتظار دارد که هر جمعه هر دوی شما به دیدار خانواده‌اش بروید، درحالی که تصور شما این است که روزهای تعطیل تنها باشید. بسیاری از همسران چنین تصوراتی را دارند که به دلیل مشخص نکردن آن پیش از ازدواج تنها بعد از ازدواج و مواجه شدن با تغییراتی که بخش طبیعی یک زندگی مشترک است، از خواب بیدار می‌شوند.

تیبان



شعر

قشنگ‌ترین زینت من!



ساعت صورتی من چه زیباست!
همیشه آن را بسته‌ام به دستم
وقتی نگاهم به ساعت می‌افتد
انگاری بهترین ساعت را بسته
با این که فیلی عالی و دیدنی است
قشنگ‌ترین زینت من باز این نیست
به کیف و کفش و مانتوهای نگاه کن
بین چه قدر قشنگ و نازنین‌اندا!
تکتکشان را دوست دارم مسابی
برای من شبیه دوست، شیرین‌اند
با این‌که هر کدامشان دیدنی است
قشنگ‌ترین زینت من این‌ها نیست
مضرت فاطمه، به زن‌ها فرمود:
«مهمترین زینت زن، حجاب است»
با این‌که من این‌همه زینت دارم
قشنگ‌ترین زینت من، حجاب است

سیدمحمد مهاجرانی

داستان

سه ساعت دیگر تا بهشت...

روز گرمی بود. از آن روزهایی که خورشید می‌نشاند وسط آسمان و جلز و ولز می‌تابد. رفتم توی حیاط و نشستم لب حوض. دستم را بردم توی آب حوض و چرخاندم؛ انگشت‌هایم خنک شدند. توی دلم گفتم: خوش به حال انگشت‌هایم، دارند آب می‌خورند. لب‌هایم خشک بود؛ خشک خشک مثل خاک گلدان. دست‌هایم را مثل یک کاسه به هم چسباندم، تویش را پر از آب کردم و ریختم پای گلدان. گفتم: آب بخور! تو که روزه نیستی!

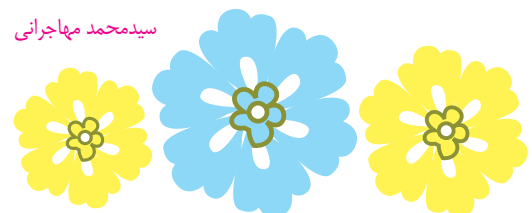
دوباره رفتم لب حوض و صورتم را چند بار شستم. خوب بود، یک کمی خنک شدم. دلم می‌خواست بروم توی یخچال و چند دقیقه توی آن بنشینم! ماما سرش را از پنجره بیرون آورد و گفت: دختر جان! چرا توی آفتاب نشستی؟ آن هم با دهان روزه! تشنه‌تر می‌شوی، گرم می‌شود؛ بیا توی خانه زیر کولر بنشین. رفتم توی خانه. باد کولر حالم را جا آورد. ماما نگاهم کرد و گفت: خوش به حالت!

با تعجب گفتم: چرا خوش به حالم؟ ماما آمد کنارم نشست. دستم را گرفت و گفت: چون تو اولین سالی هست که روزه می‌گیری، می‌دانی چقدر برای خدا عزیز هستی؟ می‌دانی چقدر دوستت دارد؟

دوست داشتم ماما بیشتر حرف بزند. پرسیدم: مگر چقدر من را دوست دارد؟ ماما جواب داد: خیلی! برایت یک مهمانی بزرگ توی بهشت گرفته، با رودخانه‌هایی از شربت و شیر، درخت‌هایی که شاخه‌هایشان را می‌آورند پایین تا میوه‌شان را بچینی، غذاهای خوشمزه و رنگارنگ، با قصرهای دیدنی و خیلی چیزهای خوب دیگر...

با حرف‌های خوب ماما تشنگی‌ام تمام شد. پرسیدم: چقدر دیگر مانده تا اذان؟ ماما گفت: سه ساعت دیگر. خندیدم و گفتم: هورا! فقط سه ساعت دیگر مانده تا بهشت. فقط سه ساعت دیگر...

منیره هاشمی





دانشتنی های کودکان

حـلـزـون



شگفتی‌های ملزون

ملزون جانوری شگفت‌انگیز است. ملزون هیچ‌گاه گم نمی‌شود؛ زیرا از غریزه ویژه‌ای برخوردار است که هرچه از جایگاه خود دور شود، دوباره به راهنمایی این غریزه به همان محل باز می‌گردد. یکی دیگر از شگفتی‌های ملزون آن است که هر چند اندامش فقط حدود ۱۰ گرم وزن دارد، ولی قادر است چیزی به وزن ۴۵۰ گرم را کشتان‌کشان بر روی زمین به دنبال خود ببرد. شگفتی بعدی ملزون، زبانش است. این جانور زبانی دارد که صدها دندان ریز بر روی آن روییده است. این همان وسیله بُرنده ملزون است که با آن خوراکش را قطع و ریز ریز می‌کند. خوراک بیشتر ملزون‌ها انواع گوناگونی از گیاهان است.

ملزون را متمماً دیده و به راه رفتن این جانور توجه کرده‌اید. دیده‌اید با آنکه پا ندارد، خیلی راحت بر روی زمین جابه‌جا می‌شود. ملزون را نرم‌تنی «شکمپا» می‌نامند؛ چراکه در حقیقت تمام قسمت زیرین بدنش، پای آن به‌شمار می‌رود. ملزون پای دارد بسیار پهن و صاف و به کمک عضلات آن خود را بر روی زمین می‌لغزاند و به این‌گونه روی زمین راه می‌رود. این جانور برای آنکه مرکبات خود را آسان‌تر انجام دهد، از غده‌هایی که در «پا-شکم» خود دارد ماده‌ای چسبناک می‌تراود و ماده خود را لیز و هموارتر می‌کند. پای ملزون یا همان شکمش چنان سفت و نیرومند است که اگر خود را به لبه تیغی بکشد، آسیبی نخواهد دید.

در کنار سیب‌ها



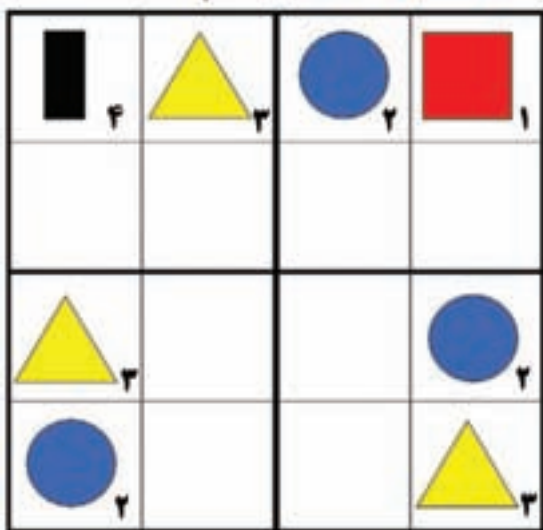
اولین سیبی که چیدم
از درخت خان‌عمو بود
اولین باغی که دیدم
باغ رنگارنگ او بود

پر شدم از بوی گل‌ها
بوی گل‌های بهاری
می‌شد از پای درختان
چشمه‌ای شفاف جاری

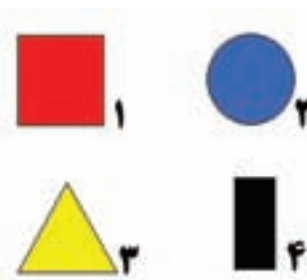
سیب چیدم، خان‌عمویم
گفت: هنگام نماز است
پس وضو باید بگیریم
موقع راز و نیاز است

اولین باری که خواندم
من نمازم را کجا بود؟
یادم آمد مثل این‌که
در کنار سیب‌ها بود

علی باباجانی



جاهای خالی شکل روبرو را طوری پر کنید که هریک از شکل‌های زیر، در هر ردیف، ستون و در هر کدام از چهار مربع بزرگ دافل شکل، بیشتر از یک مرتبه به کار نرود.



سودو کوی شکل‌ها



رمضان برای همه (۲)

است که به همراه خرما زینت‌بخش سفره‌های سحری و افطاری از یک‌ها می‌باشد.

چین

کشور پهناور چین که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در حدیث «علم را بیاموزید حتی اگر در چین باشد» بدان اشاره کرده‌اند، از گذشته‌های خیلی دور محل زندگی مسلمانان بوده است؛ چنان که امروزه شهر کاشغر و استان سین کیانگ کاملاً مسلمان‌نشین‌اند. ماه مبارک رمضان در بین مسلمانان این کشور اهمیت زیادی دارد چنان که در آستانه فرا رسیدن شاهد نوشدن لباس مردم و حضور پررنگ‌تر آن‌ها در مساجد برای شنیدن آداب و احکام روزه‌داری هستیم. چینی‌ها که در این ماه بیش از قبل قرآن می‌خوانند، در افطاری‌دادن هم بر هم سبقت می‌جویند. سفره آن‌ها پیش از هر چیز با نان و چای آراسته می‌شود. مسلمانان چین به شب بیست و هفتم ماه مبارک توجه ویژه ای دارند و آن را تا سحر صرف عبادت و شب‌زنده‌داری می‌کنند.

آمریکا

در ایالات متحده آمریکا مسلمانان زیادی زندگی می‌کنند که بخشی از آن‌ها ایرانی هستند. آن‌ها هم با وجود دوری از کشورهای اسلامی ماه رمضان را با شکوه هرچه تمام‌تر برگزار می‌کنند. مسلمانان آمریکا اگرچه به دلیل آن که از کشورهای مختلف آمده‌اند، آداب و رسوم مختلفی دارند؛ اما در خیلی از کارها یک‌شکل رفتار می‌کنند؛ مثل: پوشیدن لباس نو، رفت و روب خانه‌ها و مساجد، انس بیشتر با قرآن، صلح و صلوات و... از نکات قابل توجه در ضیافت‌های افطار مسلمانان آمریکایی افروختن شمع و نیز حضور یهودیان و مسیحیان بر سر سفره پر مهر و محبت آن‌هاست.

جمهوری آذربایجان

ماه رمضان در دومین کشور شیعه‌نشین جهان با رونق ویژه‌ای برگزار می‌شود. مردم باکو با حضور در مسجد پیرکندی، مرقد مطهر بی‌بی‌هیبت (خواهر امام‌رضا علیه السلام) و حسینیه‌ها و تکایا قرآن می‌خوانند، نماز برپا می‌دارند و یاد اهل بیت پیامبر صلی الله علیه و آله خاصه امام‌علی و حضرت مجتبی علیه السلام را گرامی می‌دارند. مردم آذربایجان که به دلیل داشتن پیشینه شیعی و ایرانی شباهت‌های زیادی به ما دارند، با درست کردن قطاب (نوعی شیرینی ایرانی) سفره‌های سحر و افطار خود را زینت می‌بخشند. آن‌ها در روزها و شب‌های این ماه شریف دست به دعا برمی‌دارند و از خدا می‌خواهند زیارت همه معصومین به‌ویژه امام‌حسین و امام‌رضا علیه السلام نصیبشان شود.

استرالیا

بیشتر مسلمانان استرالیا در شهرهای سیدنی، ویکتوریا و ملبورن زندگی می‌کنند، آن‌ها هم فرارسیدن ماه مهمانی الهی را جشن می‌گیرند، به دیدن یکدیگر می‌روند و به یکدیگر هدیه می‌دهند. مسلمانان استرالیا در این شب و روزها بیشتر از قبل در مراکز اسلامی حضور پیدا می‌کنند و پای صحبت عالمان دینی می‌نشینند که از ایران، عراق و عربستان در آن‌جا حضور دارند. مسلمانان استرالیایی معمولاً افطار خود را با انواع دسرهای شیرین، کباب و ماهی باز می‌کنند. سحر هم شیر و عسل می‌نوشند. در مساجد استرالیا بیشتر شب‌ها افطاری داده می‌شود، ضمن آن که دعا و قرآن خوانی رونق مضاعفی دارد.

بیژن شهرامی

ماه مبارک رمضان با تمام زیبایی‌هایش از راه می‌رسد و بررسی آداب و رسومی که ملت‌های مختلف به این مناسبت دارند، جالب به نظر می‌رسد. در ادامه، با ویژگی چند کشور دور و نزدیک در این ایام آشنا می‌شویم.



مصر

مردم مسلمان مصر که عشق و علاقه زیادی به اهل بیت پیامبر صلی الله علیه و آله دارند، ماه رمضان را با پوشیدن لباس‌های رنگارنگ و با حضور در محل‌های مذهبی مثل مساجد و نیز حریمی که می‌گویند مدفن حضرت زینب علیها السلام است، یا مقام رأس‌الحسین علیه السلام که می‌گویند محل خاکسپاری سر مطهر امام حسین علیه السلام است، آغاز می‌کنند. آن‌ها در پانزدهم این ماه شریف نیز به استقبال زادروز امام حسن مجتبی علیه السلام می‌روند. حال و هوای شهرهای مصر در این ایام تماشایی است صبح‌ها خلوتند و بعدازظهرها که منتهی به افطار است، حسابی پر هیاهو و بانشاط‌اند. مردم مصر که قاریان قرآن برجسته‌ای را در کنار خود دارند، در ماه مبارک بیشتر از قبل پای تلاوت‌های آن‌ها می‌نشینند. دادن افطاری به رهگذران و رانندگان در قاهره رونق فراوانی دارد.

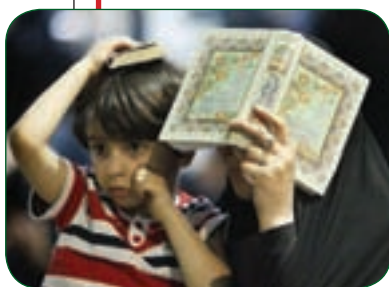
ازبکستان

ازبکستان که در آسیای مرکزی واقع شده است مثل دیگر کشورهای این منطقه مسلمان‌نشین است و ماه رمضان را گرامی می‌دارد. مردم این کشور از جمله شهروندان سمرقند و بخارا فرارسیدن این شب و روزهای زیبا را با صلح و سوزن به سالمندان و بزرگترها آغاز می‌کنند. آن‌ها در این اجتماعات فامیلی هر روز یک جزء از کتاب خدا را تلاوت می‌کنند. «نشالده» نام شیرینی خوشمزه‌ای



هزار ماه

شعر



طریمی بزن در امشب
اوضاع رو به راه است
در آسمان قلبت
نور هزار ماه است

آرام می‌نویسند
فرشته‌ها بی‌صدا
بر دفتری که باز است
پیام آشنا را

شد راه آسمان باز
این لمظه‌ها چه زیباست
صدها فرشته امشب
در آسمان دنیااست

امشب شب سلام است
هنگام سرنوشت است
این لمظه را فداوند
بر هر کسی نوشته است

مرتضی دانشمند



سفره خانه

نحوه نگهداری نان



نان تازه‌ای که از تنور یا فر بیرون می‌آید، بافت نرم و عطر و طعم دلچسبی دارد؛ اما بی‌توجهی به اصول نگهداری‌اش، مغزش را سفت می‌کند، به طوری که کمتر کسی حاضر می‌شود به آن لب بزند و به اصطلاح به آن نان «بیات» می‌گویند. عده‌ای تصور می‌کنند گذاشتن نان در یخچال، جلوی بیات‌شدن آن را می‌گیرد، اما این باور غلط است؛ زیرا این کار روند بیات‌شدن را سریع‌تر می‌کند. تنها راه پیش‌گیری از بیات‌شدن نان، نگهداشتن آن در فریزر در دمای منفی ۱۰ تا منفی ۴ درجه سانتی‌گراد است. شاید خود شما هم به‌طور تجربی متوجه تفاوت‌های بین این دو شرایط نگهداری شده باشید؛ هنگامی که نان را در فریزر می‌گذاریم، رطوبت یا آب موجود در بافت آن منجمد می‌شود و دیگر آبی در بافت نان نمی‌ماند که میان مولکول‌های پروتئین و نشاسته منتقل و کریستاله شود، به این ترتیب می‌توان نان را به مدت ۳-۲ ماه در فریزر نگه داشت. با بیرون آوردن نان از فریزر، آب منجمد شده بافت آن دوباره به حالت مایع برمی‌گردد و حالت تازه به خود می‌گیرد. اما در محیط یخچال و اتاق، آب موجود در بافت نان نه‌تنها به نقطه انجماد نمی‌رسد، بلکه میان

مولکول‌های پروتئینی و نشاسته‌ای، منتقل و باعث کریستاله‌شدن این مولکول‌ها و بیات‌شدن نان می‌شود. سرانجام این که اگرچه توصیه ما، خرید روزانه نان است، اما اگر به هر دلیلی، بیش از مصرف یک وعده، نان در اختیار دارید، آن را در فریزر قرار دهید و با توجه به نوع نان، قبل از مصرف آن را ۲۰-۵ دقیقه در دمای اتاق بگذارید.

راه سعادت

موانع اجابت دعا

۱- گناه

امام محمد باقر علیه السلام:

● (گاه) بنده از خداوند حاجتی را می‌خواهد و از شأن خداست که آن را در آینده‌ای نزدیک یا با تأخیر برآورده سازد؛ اما بنده بعداً مرتکب گناهی می‌شود. پس خدای تبارک و تعالی به فرشته می‌گوید: حاجت او برمی‌آورد و او را از آن محروم گردان؛ زیرا که او خود را در معرض خشم من نهاد و مستوجب محرومیت از سوی من شد. بحارالانوار: ۱۱/۳۳۹/۷۳

۲- ستم

امام علی علیه السلام:

● خداوند عزوجل به عیسی بن مریم علیهما السلام وحی فرمود که به اشراف بنی اسرائیل بگو... من دعای هیچ‌یک از شما و هیچ‌یک از کسانی را که مظلماً ای به گردن دارند، اجابت نمی‌کنم. الخصال: ۴۰/۳۳۷

۳- ناسازگاری دعا با حکمت خداوند

امام علی علیه السلام:

● کرم خدای سبحان با حکمت او تضاد پیدا نمی‌کند؛ از این روست که هر دعایی مستجاب نمی‌شود. غررالحکم: ۳۴۷۸

طب ناب

گزنه



این دم کرده میل کنید.

توجه: مصرف این گیاه برای خانم‌های باردار و افرادی که از مشکلات کلیوی و قلبی عروقی رنج می‌برند مضر است. اگر می‌فرواید کپسول این گیاه را مصرف کنید توجه داشته باشید که بیشتر از دوز تجویز شده، مصرف نکنید.

منبع: کتب و پایگاه‌های علمی اینترنتی

گزنه سیستم دفاعی بدن را تمرین کرده و با فستگی مقابله می‌کند. گزنه به داشتن فواید نیروبخشی و ضدفستگی معروف است. همه بفتش‌های این گیاه مفید و قابل استفاده است. در فیتوتراپی از ریشه، ساقه، برگ‌ها، گل و دانه‌های گزنه برای درمان نارامتی‌هایی از قبیل مشکلات گوارشی، آرتروز، آگزما، بیماری‌های مربوط به پروستات، عفونت‌های ادراری، آسم، آکنه، شوره سر و غیره استفاده می‌شود. البته فاصیت نیروبخشی و ضدفستگی گزنه مربوط به برگ‌های گیاه می‌باشد. مصرف گیاه گزنه باعث احساس سرزندگی می‌شود و هم‌چنین مقاومت بدن ما را در برابر استرس‌های گوناگون زندگی بالا می‌برد. این گیاه سرشار از کلروفیل، انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و ... است که باعث کسب انرژی شده و هم‌چنین سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. در بیشتر عطاری‌ها این گیاه را به صورت مُشک‌شده و یا کپسول

ارائه می‌دهند و از آنجایی که در طول سال می‌روید کافی است دستکش به دست کرده و در طبیعت به دنبال گزنه تازه باشید. اگر احساس فستگی می‌کنید هر روز دم کرده این گیاه را مصرف کنید. یک یا دو مشت برگ گزنه تازه و در صورت نبود آن، یک قاشق غذاخوری برگ مُشک این گیاه را در یک لیتر آب داغ ریخته و دم کنید. روزانه ۳ تا ۴ فنجان و به مدت دو هفته از

تازه‌های علمی

* مصرف غذاهای داغ، خطر سوختن دهان و مری را به دنبال دارد و تحقیقات نشان داده‌اند که تکرار این عادت (داغ خوردن غذا) احتمال ابتلا به سرطان دهان، زبان و مری را بالا می‌برد، بنابراین بعد از پخت غذا باید اجازه داد دمای غذا به حدود ۴۰ درجه برسد، سپس آن را خورد. بعد از مصرف نیز باید باقی‌مانده غذا را بلافاصله به یخچال منتقل کرد؛ زیرا اگر دمای غذا به زیر ۴۰ درجه سانتی‌گراد برسد و بیشتر از ۲ ساعت در فضای بیرون از یخچال بماند، احتمال آلودگی میکروبی آن به شدت افزایش پیدا می‌کند.

* نتایج یک مطالعه نشان داده است، «آنتوسیانین» موجود در آب آلبالو به کاهش عوامل خطر بیماری‌های قلبی - عروقی در بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم کمک می‌کند. به گفته پزشکان، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی در مبتلایان به دیابت بالاست؛ از این رو دستیابی به سطوح مناسب چربی‌های خون در آن‌ها اهمیت خاصی دارد.

* پژوهشگران دانشگاه کیپ‌تاون دریافتند، جدا کردن نوزاد از مادرش هنگام تولد، باعث استرس روانی نوزاد می‌شود، فعالیت اداری او را به میزان ۱۷۶ درصد افزایش می‌دهد و از خواب آرام او به میزان ۸۶ درصد نسبت به نوزادانی که در آغوش مادرانشان می‌خوابند، می‌کاهد.

* یک متخصص بیماری‌های کودکان گفت: خطر ابتلا به اسهال شدید و مرگ ناشی از آن، در نوزادانی که شیر مادر نمی‌خورند، بیشتر از شیرخوارانی است که در ۶ ماه اول زندگی فقط با شیر مادر تغذیه می‌شوند.

درنگستان

پسر بچه شرور

پسر بچه شروری اطرافیان خود را با سخنان زشت نارامت می‌کرد. روزی پدرش مبعه‌ای پر از میغ به او داد و گفت: هر بار که کسی را با مرف‌هایت نارامت کردی، یکی از این میغ‌ها را به دیوار انبار بکوب. روز اول پسرک بیست میغ به دیوار کوبید، پدر از او فواست تا سعی کند تعداد دفعاتی که دیگران را می‌آزارد، کم کند. پسرک تلاشش را کرد و تعداد میغ‌های کوبیده شده به دیوار کمتر و کمتر شد. یک روز پدرش به او پیشنهاد کرد تا هر بار که توانست از کسی بابت مرف‌هایش معذرت‌فواهی کند، یکی از میغ‌ها را از دیوار بیرون بیاورد. روزها گذشت تا این‌که یک روز پسرک پیش پدرش آمد و با شادی گفت: پدر، امروز تمام میغ‌ها را از دیوار بیرون آوردم! پدر دست پسرش را گرفت و با هم به انبار رفتند، پدر نگاهی به دیوار انداخت و گفت: آفرین پسر! کار فوی انجام دادی، اما به سوراخ‌های دیوار نگاه کن؛ دیوار دیگر مثل گذشته صاف و تمیز نیست. وقتی تو عصبانی می‌شوی و با مرف‌هایت دیگران را می‌رنجانی، چنین اثری بر قلب‌شان می‌گذاری. تو می‌توانی پاکویی در دل انسانی فرو کنی و آن را بیرون بیاوری، اما هزاران بار عذرخواهی هم نمی‌تواند زخم ایجادشده را خوب کند.



استفاده صحیح از یخچال

۳۳

شد، می‌توان با وسیله‌ای عایق مثل پتو، دور یخچال را پوشاند تا تبدلات دمایی آن با محیط کم شود.

* هنگام اسباب‌کشی، غیر از ظرف موادی که امکان ریختن آن‌ها داخل یخچال وجود دارد، دیگر مواد غذایی داخل یخچال و فریزر را خالی نکنید، فقط دور آن پتویی ببیچید.

* برای پیش‌گیری از انتقال عفونت سالمونلا از بافت گوشت به سایر مواد غذایی، گوشت و مرغ فقط باید در قسمت مخصوص به خود در جایخی قرار بگیرند.

* برای افزایش طول عمر یخچال، باید با دماسنج دمای داخل آن اندازه‌گیری شود (حداکثر دمای قابل قبول یخچال ۶ درجه است). حتی می‌توان کاغذ نازکی را لای در یخچال قرار داد و در را بست، اگر بعد از بستن در، کاغذ به سختی خارج شد، یعنی آهنربای زهوار درست کار می‌کند.

* برای افزایش طول عمر یخچال، بهتر است در یخچال را مرتب باز و بسته نکنید و وقتی قصد برداشتن چیزی دارید، سریع کارتان را انجام دهید؛ زیرا در غیر این صورت کمپرسور زود خراب می‌شود.

* ۴ درجه بالای صفر مناسب‌ترین دما برای یخچال است. در این حالت میکروبوها امکان رشد ندارند، ماده غذایی خنک می‌ماند و در مصرف انرژی صرفه‌جویی می‌شود زیرا هر چه دما پایین‌تر باشد، مصرف انرژی بیشتر است.

* اگر برق خانه قطع شد نگران نشوید، زیرا تا حدود ۲۲-۴۸ ساعت، دمای داخل بیشتر یخچال‌ها حفظ می‌شود، به شرط اینکه در آن را مرتب باز و بسته نکنید، اما حتی در این صورت هم یخچال همچنان تا ۱۲ ساعت می‌تواند دمای خود را حفظ کند. اگر به هر دلیلی قطع برق طولانی‌مدت‌تر

آن اهمیت بسیاری دارد. اگر زهوار خراب شود، کارایی دستگاه کم می‌شود، هوای داخل و خارج باهم مخلوط می‌شوند، کیفیت ماده غذایی پایین می‌آید و آلودگی بیشتر می‌شود و به موتور فشار می‌آید؛ زیرا این موتور باید به جای مثلاً ۲ مترمکعب فضای داخل یخچال، فضای آشپزخانه را هم خنک کند. برای پیش‌گیری، هر از چندگاهی، باید با دماسنج دمای داخل آن اندازه‌گیری شود (حداکثر دمای قابل قبول یخچال ۶ درجه است). حتی می‌توان کاغذ نازکی را لای در یخچال قرار داد و در را بست، اگر بعد از بستن در، کاغذ به سختی خارج شد، یعنی آهنربای زهوار درست کار می‌کند.

* برای افزایش طول عمر یخچال، بهتر است در یخچال را مرتب باز و بسته نکنید و وقتی قصد برداشتن چیزی دارید، سریع کارتان را انجام دهید؛ زیرا در غیر این صورت کمپرسور زود خراب می‌شود.

* ۴ درجه بالای صفر مناسب‌ترین دما برای یخچال است. در این حالت میکروبوها امکان رشد ندارند، ماده غذایی خنک می‌ماند و در مصرف انرژی صرفه‌جویی می‌شود زیرا هر چه دما پایین‌تر باشد، مصرف انرژی بیشتر است.

* اگر برق خانه قطع شد نگران نشوید، زیرا تا حدود ۲۲-۴۸ ساعت، دمای داخل بیشتر یخچال‌ها حفظ می‌شود، به شرط اینکه در آن را مرتب باز و بسته نکنید، اما حتی در این صورت هم یخچال همچنان تا ۱۲ ساعت می‌تواند دمای خود را حفظ کند. اگر به هر دلیلی قطع برق طولانی‌مدت‌تر

برای افزایش طول عمر یخچال و همین‌طور، ماندگاری و حفظ کیفیت مواد غذایی لازم است برخی اصول ساده در مورد استفاده صحیح از این وسیله را بدانیم. در ادامه به چند نکته مهم اشاره می‌شود.

* یخچال باید حداقل ماهی یک‌بار تمیز و میکروبی‌زدایی شود. محلول جوش شیرین و آب، یکی از بهترین مواد ضد میکروبی است و می‌توان با ابر آغشته به این محلول، یخچال را گندزدایی کرد. یادتان باشد کپک مواد غذایی فقط به سطح آنها محدود نمی‌شود، بلکه آلودگی‌های میکروسکوپی به سایر نقاط یخچال منتقل خواهد شد؛ بنابراین احتمال آلودگی غذاهای دیگر داخل یخچال هم وجود دارد. نتایج تحقیقات نشان داده‌اند داخل یخچال از کف خانه کثیف‌تر است!

* بوی مواد غذایی به راحتی به یکدیگر سرایت می‌کند، به‌خصوص مواد غذایی چرب به راحتی بوی دیگر مواد را به خود می‌گیرند؛ پس هر یخچالی باید یک بوگیر داشته باشد و مواد غذایی در ظروف در بسته قرار بگیرند و از بوگیرهای غیرشیمیایی که کربن فعال دارند، استفاده شود؛ زیرا این بوگیرها سطح جذب بیشتری دارند. البته زغال هم برای جذب بو مناسب است، اما کارایی آن مانند کربن فعال نیست. نظافت ماهانه یخچال نیز بوهای نافذ و زنده داخل آن را از بین می‌برد.

* زهوار یا بخش آهنربایی یخچال، برای حفظ دمای داخل

