

خرمالو میوه‌ای انرژی‌زا

و سرشار از ویتامین

تأثیرمست بر شخصیت انسان | ۲ |

خشمی پنهان و حل نشده! | ۳ |

راه سعادت: برترین بخشندگی | ۷ |

مردم توصیه‌های سرطانی را جدی بگیرند | ۸ |



تأثیر ماست بر شخصیت انسان



تحقیقات صورت گرفته توسط دانشمندان ایرلندی نشان می‌دهد، باکتری روده که مشابه باکتری موجود در ماست است، بر

شیمی مغز تأثیر گذاشته و به شکل‌گیری شخصیت انسان کمک کرده است. باکتری روده بر شیمی مغز اثر می‌گذارد و این بدان معناست که خوردن ماست می‌تواند به شادتر شدن افراد کمک کند. این باکتری همچنین به شکل‌گیری شخصیت انسان کمک کرده و بخش کلیدی در توسعه شخصیت اولیه انسان محسوب می‌شود.

محققان دانشگاه کورک در خصوص نحوه دقیق اثرگذاری این باکتری بر مغز تردید دارند، اما این ایده مطرح شده است که عصب واگ - عامل ارتباط معده و مغز- در این فرآیند دخالت دارد.

به گفته محققان، باکتری روده به تعامل بیشتر انسان‌های اولیه با یکدیگر کمک کرده و این مسئله شانس تکثیر باکتری را افزایش داد. محصولات پروبیوتیک از جمله ماست پروبیوتیک به ازدیاد باکتری روده منجر شده و به همین علت، یک ابرماده غذایی با قابلیت برطرف کردن مشکلات روده از جمله کولیت، اسهال و تقویت سیستم ایمنی بدن شناخته می‌شود.

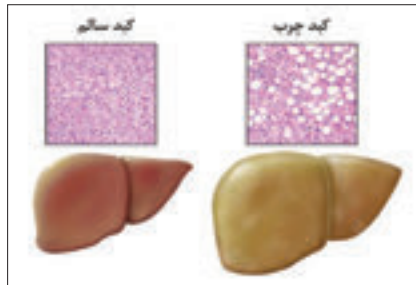
کودک پنج ساله

جوان‌ترین متخصص رایانه جهان



«آیان قریشی» کودک پنج‌ساله پاکستانی ساکن انگلیس، با موفقیت در یکی از آزمون‌های تخصصی مایکروسافت، عنوان جوان‌ترین متخصص رایانه جهان را از آن خود کرد. به گزارش ایسنا، آشنایی «آیان» با رایانه از سن سه سالگی آغاز شد و از بدو آموزش، استعداد زیادی در یادگیری مطالب درخصوص مادربرد، هارد درایو و شبکه‌های رایانه‌ای از خود نشان داد. پدر این کودک خردسال که خود متخصص رایانه است، سخت‌ترین بخش آزمون را توضیح زبان سوالات برای یک کودک پنج‌ساله عنوان کرد. «آیان» که در حال حاضر در کلاس اول دبستان تحصیل می‌کند، با شرکت در آزمون Supporting Windows ۸,۱ مایکروسافت، عنوان جوان‌ترین متخصص رایانه جهان را از آن خود کرد.

با تغییر سبک زندگی به مقابله کبد چرب بروید



نشانه‌ای ندارد. ضمناً بیماری‌های زمینه‌ای، مصرف الکل، دیابت، برخی داروهای برخی از غذاها و حتی برخی داروهای گیاهی موجب بالا رفتن چربی خون می‌شود. از همین رو باید بیماری‌های زمینه‌ای رفع شود و رژیم غذایی افراد مبتلا باید تغییر کند.

این متخصص داخلی با اشاره

به علائمی که گاهی ظاهر می‌شود، یادآور شد: اگر درد مبهمی در بالا یا زیر شکم احساس شود، حتماً باید به پزشک متخصص مراجعه شود. از خوردن غذاهای پرچرب پرهیز شود، مصرف ویتامین E را در برنامه غذایی خود داشته باشد، زیرا چربی سوزی بالایی دارد و در کنار این موارد افراد ورزش را نیز فراموش نکنند. دکتر رضایی متذکر شد: این بیماری میان مردان بیشتر به چشم می‌خورد و در حال حاضر درمان خاصی برای کبد چرب وجود ندارد؛ به همین جهت برای درمان کبد چرب باید سایر مشکلات از جمله دیابت یا کلسترول درمان شود و افراد مراقب رژیم غذایی خود باشند.

یک متخصص داخلی گفت: کبد چرب بیماری است که با تغییر سبک زندگی می‌توان آن را درمان کرد.

دکتر بابک رضایی در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: کبد چرب واژه کلی برای اشاره به جمع شدن چربی در کبد است. وجود چربی در کبد طبیعی است، اما اگر این میزان از

چربی بیشتر از ۵ تا ۱۰ درصد وزن کل کبد شود، فرد به بیماری کبد چرب دچار شده است.

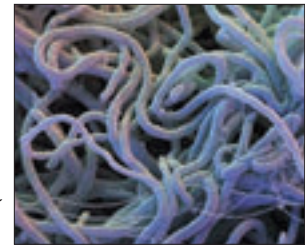
وی افزود: کبد چرب یک بیماری درمان پذیر است، اما گاهی می‌تواند باعث اثرات و عوارض خطرناکی شود. کبد چرب معمولاً نشانه و علامتی نداشته و باعث آسیب همیشگی می‌شود. چون در بسیاری از موارد علتی برای این بیماری وجود ندارد، به سمت بیماری‌های جدی سوق می‌یابد.

دکتر رضایی در خصوص شایع‌ترین دلایل ابتلا به کبد چرب، تصریح کرد: کبد چرب انواع مختلفی دارد. در حقیقت کبد چرب یک بیماری خاموش است؛ چرا که در مراحل اولیه

آلوده‌ترین شیء منزل

متخصصان هشدار دادند میکروب‌های نهفته در حوله، اصلی‌ترین و بدترین عامل

شیوع میکروب در فضای خانه است. گروهی از متخصصان دانشگاه آریزونا با بیان اینکه حوله مورد استفاده در آشپزخانه و حتی حمام عامل شیوع میکروب است، اظهار داشتند: از آنجا که سطح حوله برای مدت زمان طولانی مرطوب باقی می‌ماند، موجب حفظ بقای باکتری شده و همچنین حوله‌ها اغلب در پرمیکروب‌ترین نقاط خانه استفاده می‌شوند. این متخصصان در بررسی‌های خود مشاهده کردند باکتری «کولیفرم» که در مدفوع موجود است و می‌تواند موجب شیوع مسمومیت غذایی و اسهال شود در ۸۹ درصد دستمال‌های مورد استفاده در آشپزخانه و باکتری E.Coli در بیش از ۲۵ درصد



حوله‌ها وجود دارد. به گفته کارشناسان، حوله‌ها بیش از دیگر وسایل خانه و آشپزخانه محل مناسبی برای رشد و بقای باکتری‌ها هستند. «چارلز گریبا» نویسنده ارشد این مطالعه گفت: این امکان وجود دارد پس از خشک کردن دست‌هایتان با حوله، آلودگی را به مواد خوراکی منتقل کنید و در نهایت به آلودگی بدن و بروز بیماری منجر شود.

به گزارش ایسنا به نقل از روزنامه دیلی میل، همچنین در صورتی که حوله حمام و حوله مورد استفاده برای خشک کردن دست و صورت میان اعضای خانواده مشترک باشد، احتمال شیوع بیشتر باکتری‌ها و ویروس‌ها بالا می‌رود.

کشف روش جدید در درمان دیابت نوع ۲ با چربی قهوه‌ای

نتایج تحقیقات جدید منتشر شده در مجله Cell Biology، نشان از کشف روشی احتمالی برای درمان قطعی دیابت نوع ۲ دارد. این دستاورد بزرگ با درک چگونگی جذب گلوله‌های چربی قهوه‌ای حاصل شده است. محققان دانشگاه استکهلم سوئد موفق به کشف مکانیزم جدیدی شده‌اند که میزان جذب گلوکز را در چربی قهوه‌ای افزایش می‌دهد.

به گفته این محققان، وظیفه اصلی چربی قهوه‌ای، ایجاد گرمای لازم برای سوزاندن قند و چربی‌های موجود در بدن است. این ادعا می‌تواند راهی برای تولید دارویی جهت کاهش میزان قند خون و در مواردی درمان قطعی دیابت نوع ۲ باشد.

در حال حاضر درمان قطعی برای دیابت نوع ۲ وجود ندارد و بیش از ۳۸۲ میلیون نفر در سراسر دنیا از این بیماری رنج می‌برند. این بیماری، بافت‌های بدن انسان را در مقابل پاسخ به انسولین ناتوان ساخته و در نتیجه بدن توانایی جذب قند خون را نخواهد داشت، چرا که پس از غذا خوردن انسولین برای تنظیم قند خون آزاد شده و در صورتی که انسولین نتواند به وظیفه خود به درستی عمل کند به تبع آن میزان قند خون افزایش می‌یابد. میزان بسیار بالای قند خون برای اندام بدن بسیار خطرناک است، به طوری که قند خون بالا در افراد می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های قلبی، نارسایی‌های کلیوی، نابینایی، اختلال در سیستم عصبی، قطع عضو و مرگ زودرس شود.

پروفسور بنگتسون اظهار کرد: این بدان معناست که در مواردی که بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ دچار اختلال در عملکرد انسولین هستند می‌توانند میزان قند خونشان را به کمک چربی قهوه‌ای کنترل کنند.

تکریم والدین را سرلوحه زندگی قرار دهیم



دکتر سیدحسین موسوی / رئیس انجمن مددکاری اجتماعی ایران

خداوند در سوره اسراء آیه‌های ۲۳ و ۲۴ بر تکریم والدین تأکید دارد و می‌فرماید: «و خدای توحکم فرموده که جز او نپرستید و درباره والدین نیکی کنید و چنانچه هردو یا یکی از آن‌ها پیر شدند، زنده کلمه‌ای که رنجیده شوند نگویید و کمترین آزار به آن‌ها نرسانید و با ایشان با احترام سخن گوید و همیشه پرو بال تکریم نزدشان بگسترانید و بگویید خدایا چنانچه پدر و مادرم مرا از کودکی به مهربانی پروراند، تو در حق آن‌ها رحمت و مهربانی فرما».

در آیات دیگری هم در کلام الله مجید در این زمینه تأکید شده است. هم‌چنین در صحیفه سجادیه نیز دعاهای زیادی در تکریم والدین آمده است.

تأمل در آیات و احادیث متعدد در خصوص تکریم والدین، تکلیف ما را برای حفظ عزت والدین و احترام به آن‌ها بیشتر می‌کند. نمی‌دانم من و شما در این خصوص نمره قبولی می‌گیریم یا نه؟ زحماتی که والدین برای ما کشیدند، به اصطلاح «قیمت ندارند»؛ یعنی نمی‌توان با پول و معیارهای مادی و دنیوی ارزش آن زحمات را تعیین کرد. حال، چه می‌شود برخی از ما عامل آزار آن‌ها می‌شویم؟! آزار فقط کتک زدن نیست. همین که ارتباط مان را قطع می‌کنیم، آن‌ها را به حساب نمی‌آوریم، احوال آن‌ها را نمی‌پرسیم و...، زمینه آزار آن‌ها را فراهم کردیم. گزارشی را مطالعه می‌کردم که وقتی از سالمندان پرسیدند بیشترین چیزی که شما را رنج می‌دهد، چیست؟ بسیاری از آن‌ها پاسخ دادند: «این که ما را نبینند». یعنی به حساب نیاورند. تحقیر، سرزنش، کم‌توجهی یا بی‌توجهی، داد زدن، و... همه مصداق‌هایی هستند که زمینه آزار آن‌ها را فراهم می‌کند.

همه ما مطمئن باشیم که هرکسی که والدینش از او راضی نباشند او را نبخشند، خیری در زندگی خود نمی‌بینند. در کتاب «گناهان کبیره»، اثر ارزشمند شهید محراب، آیت الله دستغیب شیرازی رحمته‌الله، روایتی از پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم نقل شده است که فرمودند: هرکسی که والدین خود را به خشم آورد، خدا را غضب کرده است. هرکسی والدین خود را بی‌آزارد، مرا اذیت کرده است؛ و کسی که مرا اذیت کند، خدا را آزرده است؛ و آزارکننده خدا، ملعون است. عاق والدین، بی‌ایمان از دنیا می‌رود».

نمی‌دانم والدین شما در قید حیات هستند یا نه؟ اگر زنده هستند، بر تکریم آن‌ها اهتمام ویژه داشته باشید؛ و اگر در قید حیات نیستند، برای آرزوی آن‌ها دعا کنید و کار خیر انجام دهید تا روح‌شان شاد باشند.

خشمی پنهان و حل نشده!



عنوان نمونه:

خانم: «بچه داره گریه می‌کنه. مگه نمی‌بینی کلی کار دارم؟ چرا بغلش نمی‌کنی؟ چرا این قدر بی‌مسئولیتی؟...» (خشونت کلامی).

خانم (در حالی که بچه را بغل کرده): «بچه عزیزم؟ بابایی بغلت نمی‌کنه؟ بابایی نگهت نمی‌داره؟» (خشومت). روشن است که خشومت خطرناک‌تر از خشونت است. زیرا به تدریج عامل ایجاد فاصله بین زوج‌ها می‌شود، بدون این‌که خودشان بفهمند مشکل از کجاست.

■ بررسی علل و راهکارها

علل خشومت‌ورزی می‌تواند متفاوت باشد. یکی از علل، مربوط به ناتوانی زوجین در برقراری رابطه صحیح می‌باشد. همسری که از دعوا و جرو بحث و یا جبهه‌گرفتن طرف مقابل خود می‌ترسد، مستعد ابراز بیان به شیوه خشومت‌ورزی است. همسری که در محیط خانوادگی خود خشومت‌ورزی را از والدین آموزش دیده، افرادی که فاقد جرئت‌ورزی هستند، افرادی که مدام درگیر اندیشه‌ورزی و درگیری فکری هستند که چرا فلانی این‌طوری کرد و یا این‌جوری باهام صحبت کرد، افراد فاقد عزت‌نفس و اعتماد به نفس و...

این‌گونه افراد مستعد غیبت کردن و یا به قولی زیرآب‌زنی در محیط کاری نیز هستند. چنانچه فضای منزل برای گفت‌وگوی صحیح مهیا نباشد، معمولاً گلايه‌ها و شکایات خود را به منزل والدین می‌برند و به پدر و یا مادر خود می‌گویند و این‌جاست که اختلاف بین همسر و خانواده خود را نیز دامن می‌زنند.

اما بهترین راهکار برای مقابله با این صفت نامطلوب، در درجه اول آگاهی یافتن به آن است. یعنی این‌که فرد به علت رفتارها، طعنه‌ها، کنایه‌ها و تحقیرهایش فکر کند و خشومت را در آن‌ها شناسایی نماید.

در مرحله بعد، چنانچه خشومت به علت جرئت‌ورزی پایین، نداشتن مهارت حل مسئله، ناتوانی از مذاکره و مهارت ارتباط صحیح و هریک از مهارت‌های زناشویی و یا شخصیتی بود، باید به رفع آن پرداخت.

منبع: سلامت نیوز

خشومت یا خشونت؛ کدام یک برای زندگی مشترک خطرناک‌تر است؟

تفاوت بسیار اساسی بین دو مفهوم خشومت و خشونت وجود دارد.

خشونت برای همه واژه‌ای جا افتاده و آشناست. خشونت به معنای ابراز خشم به صورت رفتاری و یا کلامی می‌باشد که برای دیگران قابل مشاهده است. به عنوان مثال بروز احساسات منفی مرد نسبت به همسرش چه به صورت دعوا و پرخاشگری فیزیکی و چه به صورت کلامی و لفظی، نوعی خشونت محسوب می‌شود. از آن‌جا که خشونت امری قابل مشاهده است، بنابراین بهتر می‌توان آن را ارزیابی، درمان و یا تعدیل نمود. اما خشومت چه؟

متأسفانه یکی از مسائلی که زوجین آن را نادیده می‌گیرند نپرداختن به مفهوم خشومت است. خشومت به معنای خشم پنهان و حل‌نشده‌ای است که ممکن است مدت طولانی در ذهن و دل انسان باقی بماند. خشومت را در برخی متون دینی مثل کتاب «گناهان کبیره» مترادف با واژه‌هایی چون حسد، کینه و بخل مطالعه می‌کنیم. اما بزرگترین آسیبی که این صفت، از نظر روان‌شناختی دارد، این است که خود را نشان نمی‌دهد و مانند خوره‌ای در ذهن و دل فرد را آلوده و مسموم می‌نماید. در نتیجه فرد خود را فاقد عیب دانسته و دیگران را متهم می‌کند. برای روشن شدن مطلب، به یک نمونه ابراز خشونت و خشومت میان زوجین اشاره می‌کنیم:

آقا: «آن قدر ضعیف هستی که هیچ‌وقت نمی‌تونی حرفتو بدون گریه و فیلم هندی بازی بزنی!» (خشونت کلامی).

آقا (در حال تماشای تلویزیون): «ای بابا... این زن‌ها چرا این قدر نازک‌نارنجی و ضعیف هستن» (خشومت).

در مورد اول آقا به صورت مستقیم حرف دلش را می‌زند و احتمالاً اگر بحثی هم در بگیرد بالاخره به نتیجه می‌رسد. اما در مورد دوم، به نظر می‌رسد آقا حرف‌های ناگفته‌ای در دل دارد که ترجیح می‌دهد به صورت غیرمستقیم آن‌ها را نشان دهد.

در موارد شدیدتر، همسری که دارای صفت خشومت‌ورزی است، یک نفر دیگر را هم درگیر جنگ پنهانی خود می‌کند که اکثر مواقع شامل فرزندان می‌شود. به



یک دختر سه ساله

یک دختر سه ساله تنها کنار خیمه در آرزوی باباست
بال و پرش پریشان چشمش پر از تماشاست
در قاب چشم نازش

عکسی بدون باباست
تصویر مَشک بی‌آب
تصویر اسب تنه‌است
دستش اسیر زنجیر

پایش به روی خار است
بی‌گوشواره گوشش
چشمش پر از غبار است
گلبرگ گونه‌هایش

سرخ است مثل لاله
بی‌تاب، تشنه، تنها
یک دختر سه ساله

سیدمحمد مهاجرانی

واکسی امام حسین

کفش حسابی برق می‌زد. باقی کفش‌ها یا خاکی بودند یا اگر خاکی نبودند مثل کفش‌های عمو برق نمی‌زدند. خم شدم تا کفش‌هایم را در بیاورم که فکری به ذهنم رسید. رو کردم به عمو و گفتم: آگه همه کفش‌هایی که این‌جاست مثل کفشای شما واکس بخورن و تمیز بشن، صاحباشون ناراحت میشن؟ عمو گفت: نه؛ اتفاقاً خوشحال هم میشن. تازه ثواب هم داره. بعد لبخندی زد و گفت: فکر خیلی خوبیه. عمو فکرم را تا آخر خوانده بود. گفتم: خب باید چیکار کنم؟ عمو گفت: هیچی! فقط یه یا علی بگو. ان‌شاءالله از فردا شب شروع می‌کنیم.

ظهر فردا خانه مادر بزرگ دعوت بودیم. بعد از نهار عمو گفت بیا تا بهت یاد بدم چجوری واکسی امام حسین بشی! از حرف عمو خنده‌ام گرفت. اما برای واکسی شدن به چند تا کفش نیاز داشتیم. من هم رفتم و کفش‌های عمو و مامان و بابا و مامان بزرگ و عمو را جمع کردم و آوردم. من و عمو نشستیم وسط حیاط و عمو یک لنگه کفش را برداشت و شروع کردن به واکس زدن. من هم به دست عمو نگاه می‌کردم و همان کارها را انجام می‌دادم. آخه به قول عمو آگه خوب واکس زدن بلد نباشی، خودت رو که هیچ، کل خانه را هم مثل ذغال سیاه می‌کنی! شب که با عمو رفتیم حسینیه، رفتیم سمت جاکفشی. یکی یکی کفش‌ها را برمی‌داشتیم و واکس می‌زدیم. طولی نکشید که چند تا از بچه‌ها هم آمدند برای کمک. خلاصه این‌طور شد که ما هم یه جورایی شدیم جزو دستگاه امام حسین علیه السلام. خاطره بابا که تمام شد به حسینیه رسیده بودیم. بابا لبخندی زد و گفت: خب حالا جواب سؤالتو گرفتی واکسی امام حسین؟ می‌خندم. و واکس‌ها را می‌گیریم دستمان و به سمت جاکفشی می‌رویم.

برای کمک پیش قدم می‌شد، اما مشکل این‌جا بود که من، هم خجالتی بودم و هم می‌ترسیدم که کارها را خراب کنم. حتی چندبار هم خواستم بروم و بگویم که می‌خواهم در کارها کمک کنم، اما در لحظه آخر منصرف می‌شدم. هر شب می‌آمدم حسینیه و هر شب همین فکرها.

بابا نگاهم می‌کند، بعد می‌خندد و می‌گوید: حالا که دارم فکرتش رو می‌کنم می‌بینم واقعاً خجالتی بودم. بعد ادامه می‌دهد: یک شب رفتیم خانه مادر بزرگم. قرار شد از آن‌جا با عمو مجید برویم حسینیه. موقع رفتن عمو مجید یک واکس گرفت و کفش‌هایش را حسابی برق انداخت. باهم رفتیم حسینیه. عمو کفش‌هایش را در آورد و گذاشت توی جاکفشی. کفش‌های واکس خورده عمو بین آن‌همه

کفشم را می‌پوشم و از حیاط بیرون می‌آیم. بابا کمی جلوتر منتظرم ایستاده است. خودم را به بابا می‌رسانم. یک پلاستیک مشکی توی دستش است. می‌پرسم: توی پلاستیک چیه؟ بابا نگاهم می‌کند و می‌گوید: واکس. تعجب می‌کنم و می‌گویم: مگه کفش‌تون رو واکس نزدیک؟ بابا به راه می‌افتد و من پشت سرش حرکت می‌کنم. می‌گوید: جواب سؤال تو، یه خاطره است؛ می‌خوای بشنوی؟ می‌گویم: بله. و بابا شروع می‌کند به تعریف خاطره‌اش.

همیشه دلم می‌خواست توی حسینیه کاری را دستم بدهند که انجام بدهم و به قول حاج آقا بهمنی، امام جماعت مسجد، ما هم در دستگاه امام حسین علیه السلام کاری انجام بدیم. بچه‌هایی که کارهای حسینیه را انجام می‌دادند خیلی خوشحال می‌شدند وقتی کسی



سومین کتابخانه بزرگ جهان اسلام را بشناسیم



ساخته شد که در سوم شعبان سال ۱۳۸۵ هجری قمری برابر با ۲۸ آبان ۱۳۴۴ هجری شمسی، با بیش از ده‌هزار جلد کتاب چاپی و دو هزار جلد کتاب خطی افتتاح گردید. استقبال روز افزون طلاب و علما برای مطالعه، کمبود فضای مناسب برای کتابخانه و خرید کتاب‌های جدید، موجب شد تا ایشان کتابخانه بسیار بزرگ فعلی را تأسیس نمایند که در نیمه شعبان ۱۳۹۴. ق؛ ۱۲ شهریور ۱۳۵۳. ش؛ با حدود شانزده‌هزار جلد کتاب چاپی و خطی افتتاح گردید. کتابخانه آیة‌الله‌العظمی مرعشی نجفی رحمته‌الله اکنون با دارا بودن صدها هزار جلد کتاب چاپی و بیش از ۳۱ هزار جلد کتاب خطی به مسئولیت حجة‌الاسلام والمسلمین دکتر سید محمود مرعشی نجفی فرزند ایشان- در خدمت طلاب، دانشجویان، دانش‌آموزان، محققان و نویسندگان می‌باشد. این کتابخانه به خاطر نسخه‌های خطی ارزشمند و گاه منحصر به فرد و کتب قدیم مهم و کمیاب، مورد توجه وافر نویسندگان، دانشمندان و مراکز علمی و تحقیقاتی جهان است. این کتابخانه نخستین کتابخانه کشور به لحاظ حجم عظیم نسخه‌های خطی کهن دینی و سومین کتابخانه جهان اسلام است.

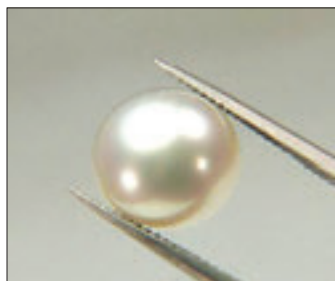
منبع: پایگاه اطلاع‌رسانی کتابخانه آیة‌الله‌العظمی مرعشی نجفی

کتابخانه بزرگ آیة‌الله‌العظمی مرعشی نجفی رحمته‌الله در قم، از بزرگ‌ترین کتابخانه‌های کشور ایران و در ردیف کتابخانه مجلس شورای اسلامی و کتابخانه آستان قدس رضوی رحمته‌الله است. این کتابخانه بسیاری از کتب خطی اسلامی جهان را داراست. بسیاری از این کتب جزو نفیس‌ترین و با ارزش‌ترین متون تاریخی است که قرن‌ها از عمر آن‌ها می‌گذرد.

مرحوم آیة‌الله‌العظمی مرعشی نجفی رحمته‌الله در دوران جوانی که در حوزه علمیه نجف مشغول تحصیل بودند، به گردآوری کتب خطی پرداختند. ایشان که شاهد به غارت رفتن منابع اسلامی و نسخ خطی توسط بیگانگان بودند، با شهریه ناچیز طلبگی به خرید کتب خطی پرداختند تا این میراث فرهنگی را از دست برد بیگانگان حفظ نمایند. گاه شب‌ها در یک کارگاه کار می‌کردند، روزها روزه استیجاری می‌گرفتند و نماز استیجاری می‌خواندند، تا هزینه خرید کتب را تهیه نمایند.

آیة‌الله‌العظمی مرعشی نجفی رحمته‌الله پس از مهاجرت به قم، کتب خطی را همراه خود به ایران آوردند و در قم نیز به خرید نسخ خطی و کتب ارزنده اقدام کردند. پس از مدتی به دلیل کمبود جا، کتاب‌ها را از منزل به کتابخانه مدرسه مرعشیه انتقال دادند. پس از چندی طبقه سوم این مدرسه به عنوان کتابخانه

مروارید چگونه به وجود می‌آید؟



خود، ماده‌ای از جنس صدف به دور این ذره خارجی ترشح می‌کند. جنس این ماده، از کربنات کلسیم است. پس از مدتی، مرواریدی گرد، سفید و درخشان در داخل صدف شکل می‌گیرد. به این نوع مروارید، مروارید اصل می‌گویند. البته همه مرواریدها سفید نیستند. برخی از آن‌ها سیاه، قرمز، آبی، زرد و یا سبز هستند. امروزه از روش‌های مختلفی برای تولید مصنوعی مروارید استفاده می‌شود. با استفاده از این روش‌ها، ذرات شن داخل صدف قرار می‌گیرند. بعد از دو الی سه سال، صدف را از آب خارج می‌کنند و مروارید را از داخل آن برمی‌دارند. به این نوع مرواریدها، مروارید پرورشی می‌گویند. از آن‌جا که مرواریدهای طبیعی و اصل، بسیار گران‌قیمت‌اند، اکثر مردم، مرواریدهایی را که با استفاده از روش‌های مصنوعی به وجود آمده‌اند، خریداری می‌کنند.

منبع: پایگاه اطلاع‌رسانی یاران امین

دانشنی‌های نوجوان

مروارید اصل، بسیار گران‌بها است. ولی جالب است بدانید که این مروارید زیبا و درخشان را یک موجود دریایی کوچک به نام صدف تولید می‌کند. صدف نوعی نرم‌تن است که گاهی اوقات در ساحل نیز می‌توان آن را در حال خزیدن دید. این نرم‌تنان کوچک، غذای لذیذی برای ماهی‌ها و هم‌نوعان بزرگ‌تر از خودشان‌اند. حتی انسان هم از این جانور تغذیه می‌کند. به همین دلیل، نرم‌تن برای محافظت از خود به کمک ماده‌ای که از بدنش ترشح می‌شود، پوسته (صدف) سخت و محکمی می‌سازد و داخل آن زندگی می‌کند. در واقع جنس مروارید نیز از همین ماده سخت است. مرواریدها داخل این پوسته به وجود می‌آیند. گاهی اوقات یک ذره خارجی مثل دانه‌ای شن یا یک موجود ریز دریایی وارد پوسته یا صدف نرم‌تنان می‌شود و با بدن نرم و حساس آن‌ها تماس پیدا می‌کند. این تماس باعث تحریک و خارش بدن نرم‌تن می‌شود. نرم‌تن برای تسکین



قافیه‌سازی قافیه‌بازی

دوست خوبم سلام!

شعری برایت سروده‌ام اما قافیه‌هایش را برداشته‌ام! دوست دارم قافیه‌های آن را خودت حدس بزنی تا کم کم ذوق شعری‌ات شکوفا شود. برای راحتی شما چند کلمه در پایان شعر آورده‌ام و قافیه‌های این شعر در میان آن‌ها قایم شده‌اند! با دقت به قیافه کلمه‌ها نگاه کن و قافیه‌ها را پیدا کن. قلم را بردار و شروع کن! بسم‌الله!

چلچله

باز آسمان شد غُلغُلِه

پر شد ز شور و

هنگام کوچ است و بین

صدها هزاران

تا فصل سرما می‌رسد

از شهرها می‌زنند

اما دوباره در بهار

سرمی‌رسند می‌زنند

این رفتن و برگشتشان

خیلی عجیب و دیدنی

در این سفرها یارشان

غیر از خدای خوب ؟

ولوله - پَر - نیست - پرنده -

چلچله - شد - سر - است -

کیست - چیست - زلزله -

غوغا - دور - دیدار

سید محمد مهاجرانی

نان و حلوا



مرد عالمی نزدیک ظهر به مسجد رفت. در صحن مسجد ایستاده بود و در کنار او چهار بچه از شاگردان بازار نشسته بودند و نهار می‌خوردند. یکی نان و حلوا می‌خورد. دومی و سومی نان و پنیر می‌خوردند و چهارمی نان خالی می‌خورد.

می‌خواهی حلوا بدهی، همین‌طوری بده.» حلوایی گفت: «رسمش همین است. اگر گریه نمی‌شوی، از حلوا خبری نیست.»

پسر فکری کرد و گفت: «صبر کن از این آقا بپرسم، بینم حلوا خوردن ارزش گریه‌شدن را دارد؟ و بعد رو به مرد دانشمند کرد و

گفت: «آقا! به نظر شما گریه باشم و حلوا بخورم بهتر است یا خودم باشم و نان خالی بخورم؟» مرد جواب داد: «عزیزم! نمی‌دانم به تو چه جوابی بدهم. تو بچه‌ای و دلت حلوا می‌خواهد و حرف‌های شما هم خیلی جدی نیست، اما این را می‌دانم که من خودم سی‌سال است که حلوا نخورده‌ام و می‌بینی که چیزی از دیگران کم ندارم و مردم همه به من احترام می‌گذارند. همسایه‌های هم دارم که هر روز حلوا می‌خورد و پیش کسی محترم نیست.»

پسرک گفت: پس من هم نان خودم را می‌خورم و حلوا نمی‌خواهم. وقتی آدم می‌تواند سی‌سال حلوا نخورد، صدسال هم می‌تواند. پس چرا سگ کسی باشد؟ چرا خر کسی شود؟ و چرا گریه کسی شود؟

منبع: قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب؛ مرحوم مهدی آذریزدی

یکی از آن‌ها که نان و پنیر داشت، به آن یکی که نان و حلوا داشت، گفت: «من هم حلوا می‌خواهم، یک کمی حلوا به من بده.» پسرک حلوایی گفت: اگر سگ من شوی و صدای سگ در آوری، به تو حلوا می‌دهم! او هم صدای سگ در آورد و قدری حلوا گرفت و همه خندیدند.

سومی گفت: به من هم حلوا بده. پسرک حلوا خور گفت: اگر الاغ من شوی و صدای خر در آوری به تو نیز حلوا می‌دهم! او هم صدای الاغ در آورد و کمی حلوا گرفت.

پسرک چهارمی که نان خالی می‌خورد، گفت: «حالا که به آن‌ها حلوا دادی، به من هم بده.» پسرک حلوایی گفت: اگر گریه من شوی و میومی کنی، به تو نیز حلوا می‌دهم.

پسر جواب داد: «من گریه کسی نمی‌شوم! اگر

کاردستی

تابلوی نقاشی



امروز می‌خواهیم با هم یک تابلوی نقاشی بسیار زیبا درست کنیم؛ پس با ما همرا شوید.

یک جعبه مداد شمعی بردارید و رنگ‌های سیاه و قهوه‌ای را از جعبه جدا کنید. می‌توانید از چند جعبه مداد شمعی استفاده کنید و از رنگ‌های خوب آن بهره‌مند شوید.

با چسب حرارتی آن‌ها را بالای بوم نقاشی بچسبانید.

سپس سشوار را با دمای گرم و زیادش روشن کنید.

طولی نمی‌کشد که موم‌های مداد شمعی شروع می‌کنند به ذوب شدن؛

آن‌ها به سرعت خشک می‌شوند.

به نظر من این یک تابلوی بسیار زیباست

و شما می‌توانید آن را در اتاق‌تان آویزان کنید و از آن لذت ببرید.

منبع: بخش کودک و نوجوان تبیان





خرمالو، میوه‌ای انرژی‌زا و سرشار از ویتامین

طب ناب



هر عدد خرمالوی ۱۶۸ گرمی دارای ۱۱۸ کیلوکالری است، این میوه جزو میوه‌های پرانرژی محسوب می‌شود؛ لذا افرادی که دارای اضافه وزن هستند، نباید در مصرف آن زیاده‌روی کنند.

اگر خرمالویه خوبی رسیده باشد، برای کودکان نیز میوه‌ای مفید محسوب می‌شود و در رشد و نمو آن‌ها موثر است.

میوه رسیده خرمالوسینه را نرم می‌کند و از آن برای درمان اسهال خونی هم می‌توان استفاده کرد.

دانه میوه خرمالو که کوبیده و به صورت گرد درآمده باشد، سنگ کلیه و مثانه را دفع می‌کند.

* فواید فیبر موجود در خرمالو

فیبرها سبب کاهش سرعت جذب برخی مواد مغذی، خصوصاً قندها شده و در عین حال میزان حساسیت به انسولین را نیز افزایش می‌دهند. دریافت فیبر از ایجاد یبوست نیز پیشگیری می‌کند. فیبر هم چنین موجب افزایش رشد و تکثیر باکتری‌های مفید روده شده و مانع رشد باکتری‌های مضر در آن می‌شود.

خرمالو سرشار از پتاسیم و منیزیم است. به همین دلیل مصرف آن برای فشارخونی‌ها می‌تواند مفید باشد.

منابع: ماهنامه تغذیه، شماره ۷۸ و خبرگزاری‌های ایسنا، فارس و جام جم آنلاین

*** مروری بر خواص خرمالو**

خرمالو سرشار از ویتامین A و بتاکاروتن است و چنان‌چه این ویتامین به مقدار کافی به بدن نرسد نه تنها قدرت بینایی کم می‌شود، بلکه باعث خشن شدن پوست و شکننده شدن ناخن و موها و افت در میزان هوش و سلامت بدن می‌شود.

خرمالو هم چنین دارای مقادیر قابل توجهی ویتامین‌های B1، B2، B3 است؛ این میوه مواد معدنی ضروری برای بدن مانند کلسیم، گوگرد، آهن، فسفر و پتاسیم و مقداری نیز سلولز دارد. خرمالو به علت دارا بودن مواد معدنی، برای رشد و نمو بدن بسیار مفید است و آهن موجود در آن عنصر اصلی خون‌سازی و پتاسیم موجود در آن اشتهاآور و شست‌و شودهنده کلیه و کبد است.

* سرشار از ویتامین C

میزان ویتامین C موجود در این میوه نیز قابل توجه است. این ویتامین برای تقویت سیستم ایمنی بدن لازم و ضروری است. اگر در فصل سرما لته‌هایتان خونریزی می‌کند، امکان دارد به دلیل کمبود ویتامین C باشد. مصرف خرمالو و جذب ویتامین آن برای بالا بردن استحکام سلامت لته‌ها مؤثر است. این ویتامین برای شفافیت پوست نیز مفید است. البته توجه داشته باشید هرچه خرمالو رسیده‌تر و شیرین‌تر باشد میزان ویتامین C آن نیز کمتر می‌شود.

راه سعادت

برترین‌بخشندگی

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم:

بخشنده‌ترین مردمان، کسی است که جان و مال خود را در راه خدا ببخشد. **النوار للراوندي، ۱۸۳/۱۳۸**

خوش بینی اندوه را می‌کاهد و از افتادن در بند گناه می‌رهاند.

غزالی حکم: ۴۸۲۳

امام علی علیه‌السلام:

برترین بخشش، رسانیدن حقوق به صاحبان آن‌هاست.

غزالی حکم: ۳۱۵۳

برترین بخشندگی، آن است که با وجود تنگدستی باشد.

غزالی حکم: ۳۱۸۵

پیایی نیکی کردن، از کمال بخشندگی است. **غزالی حکم: ۲۰۲۰**

نهایت بخشندگی، این است که دسترنج را ببخشی.

الإرشاد، ۲۹۹/۱

شیخ انصاری و خانه ماندگار

سیره خوبان



استاد اعظم «شیخ مرتضی انصاری رحمته‌الله‌علیه» یکی از مراجع بزرگ تقلید شیعیان بودند که در سال ۱۲۸۱ هجری قمری در نجف اشرف از دنیا رفتند

و مرقد شریف‌شان در همان‌جا قرار دارد. از ایشان چندین اثر گران‌بها به یادگار مانده است که دو کتاب معروف‌شان به نام‌های «مکاسب» و «رسائل» از دروس حوزه هستند.

روزی یکی از مقلدان ایشان که از بازگنان محترم و متدین بود، در مسیر راه خود به مکه برای انجام حج، به نجف اشرف و حضور شیخ انصاری آمد و مبلغی تقدیم کرد و گفت: «این مبلغ از مال خالص (خمس داده شده) من است، آن را بردارید و برای خود خانه‌ای بخرید تا از مستأجری راحت شوید!»

شیخ انصاری رحمته‌الله‌علیه پول را پذیرفتند و آن تاجر به مکه رفت. پس از مدتی با آن پول مسجد خوبی در نجف اشرف بنا کردند که اکنون به مسجد «ترک» معروف است و از زمان تأسیس تاکنون، همواره محل درس و بحث علما و مراجع تقلید بوده است.

آن تاجر در بازگشت از مکه، به نجف اشرف نزد شیخ انصاری آمد و پس از احوال‌پرسی عرض کرد: «آیا خانه را خریدید؟» شیخ گفتند: «آری خریدم». پس وی را با خود به کنار مسجد بردند و آن را به او نشان دادند و فرمودند: «این مسجد را با پولی که دادی بنا کردم.»

تاجر گفت: «من آن پول را برای خانه داده بودم، نه مسجد!» شیخ انصاری رحمته‌الله‌علیه گفتند: «چه خانه‌ای بهتر از این مکان مقدس که عبادت خدا در آن انجام می‌شود؟ ما به زودی از این دنیا کوچ می‌کنیم و اگر من با آن پول خانه می‌خریدم، بعد از من به ورثه منتقل می‌شد، در حالی که این خانه (مسجد) باقی و ثابت است و به کسی منتقل یا بخشیده و یا فروخته نمی‌شود.»

تاجر از این عمل نیک انسانی و اجتماعی شیخ انصاری رحمته‌الله‌علیه شاد شد و علاقه‌اش به ایشان افزایش یافت.

منبع: حکایات صالحین، برگرفته از شرح مکاسب، ج ۱، ص ۱۳۰ تألیف سید محمد کلاتری

پودینگ نان و آلو

سفره‌خانه

مواد لازم:

کره: ۳ قاشق غذاخوری

نان تست: ۹ عدد نان تست

آلو پوست‌کنده خردشده: ۳ یا ۴ عدد

آب لیموترش: دو قاشق غذاخوری

آلبالو خشک: نصف پیمانه

تخم مرغ همزده: ۶ عدد

شیر: ۳ پیمانه

شکر: ۳/۱ پیمانه

گردوی خردشده و پودر قند: به مقدار لازم

طرز تهیه:



در یک کاسه بزرگ، تخم مرغ، شیر و شکر را با هم مخلوط کنید. مخلوط تخم مرغ را روی نان‌ها بریزید و به مدت ۴۵ تا ۵۰ دقیقه داخل فر بگذارید تا کاملاً پخته شوند. پیش از سرو، اجازه دهید ۳۰ دقیقه خنک شوند.

در صورت تمایل، روی آن‌ها گردوی خردشده و بوداده و پودر قند بریزید و سرو کنید.

فر را با دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید. کره را روی نان‌ها بریزید و آن‌ها را خرد کنید.

نیمی از نان‌ها را داخل ظرف بچینید. در یک کاسه بزرگ، آلو و آب‌لیمو را با هم مخلوط کنید. آلبالوی خشک را روی آن‌ها بریزید و دوباره یک لایه دیگر نان روی آن‌ها بچینید.

نگاه

مردم توصیه‌های سرطانی را جدی بگیرند

و سایر کشورها، پنج برابر کمتر است، اما روندی رو به رشد دارد و وضعیت فعلی ما در این خصوص مشابه چند دهه قبل آن‌هاست.

وزیر بهداشت خاطر نشان کرد: اگر وزارت بهداشت در طی یک سال گذشته در حوزه امنیت غذا، هوا و کم‌تحرکی تأکید داشته و گاهی نیز مورد بی‌مهری‌هایی در این خصوص قرار گرفته است، دلیل عمده‌اش آینده‌نگری و داشتن دورنمایی از وضعیت سرطان در کشور است.

دکتر هاشمی با تأکید بر این‌که سرطان بیماری نیست که فی‌البداهه ایجاد شود و گاهی سال‌ها طول می‌کشد که خودش را نشان دهد، افزود: تلاش فعلی ما برای پیشگیری از ابتلا به سرطان و جلوگیری از افزایش شیوع آن در سال‌های آینده است. وی در خصوص حمایت وزارت بهداشت از مبتلایان به سرطان، گفت: تصمیمات خوبی در این حوزه گرفته شده که به‌طور مثال می‌توان به توزیع دارو صرفاً در مراکز خاص اشاره کرد. این روند نظارت، مصرف و هزینه‌های دارویی گران‌قیمت و خاص را به‌خصوص برای اقشار آسیب‌پذیر کنترل می‌کند. وزیر بهداشت با اظهار تأسف از درگذشت مرتضی پاشایی به دلیل ابتلا به سرطان معده، گفت: سرطان واقعی تلخ در زندگی صنعتی و مدرن امروزی است و باید تدابیری اتخاذ کنیم که سرعت روند رو به رشد آن را کنترل کنیم. وی افزود: انجام چکاب سالیانه می‌تواند تضمینی برای تشخیص به‌موقع و کنترل این بیماری کشنده باشد. دکتر هاشمی با اشاره به این‌که، در حال حاضر سرطان معده کشنده‌ترین سرطان در ایران و به‌خصوص در مردان است، گفت: مشکل فعلی ما عدم توجه به توصیه‌های وزارت بهداشت است. مردم باید توانمند شوند و یاد بگیرند که چگونه مراقب خود باشند که به سرطان مبتلا نشوند و از همه مهم‌ترین‌ها که مردم این توصیه‌ها را جدی بگیرند.



وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: دلیل حساسیت وزارت بهداشت در طی یک سال گذشته در حوزه غذا، هوا و سایر ریسک فاکتورها، داشتن دورنمایی از وضعیت سرطان در کشور است. به گزارش ایسنا، دکتر سیدحسن قاضی‌زاده هاشمی در نشست کمیته ملی سرطان در کشور با اشاره به تصویب کلیات تشکیل این کمیته، گفت: سرطان یک واقعیت تلخ است و علی‌رغم این‌که میزان ابتلا به این بیماری در ایران در مقایسه با اروپا

درنگستان

رنج یا موهبت

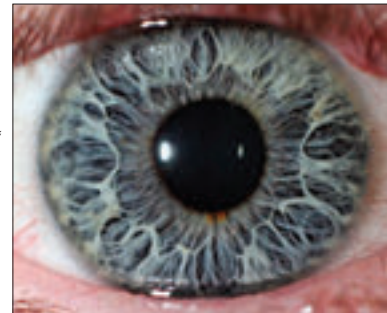


آهن‌گری، با وجود بیماری و رنج‌های متعدّدش، عمیقاً به خدا عشق می‌ورزید. روزی یکی از دوستانش که اعتقادی به خدا نداشت، از او پرسید: تو چگونه می‌توانی خدایی را که رنج و بیماری نصیب می‌کند، را دوست داشته باشی؟! آهنگر سر به زیر انداخت و گفت: وقتی که می‌خواهم وسیله آهنی بسازم، یک تکه آهن را در کوره قرار می‌دهم. سپس آن را روی سندان می‌گذارم و می‌کوبم تا به شکل دل‌خواه درآید. اگر به صورت دل‌خواهم درآمد، می‌دانم که وسیله مفیدی خواهد بود، اگر نه آن را کنار می‌گذارم. همین موضوع باعث شده است که همیشه به درگاه خدا دعا کنم که: «خدایا! مرا در کوره‌های رنج قرار ده، اما کنار نگذار!»

تازه‌های علمی

* ریزسوزن‌هایی برای درمان دو بیماری کلیدی چشم

میکروسوزن‌هایی که با چشم غیرمسلح قابل مشاهده نیستند، به‌زودی برای انتقال دارو به مناطق خاصی از چشم مرتبط با دو بیماری آب سیاه و نورگ‌زایی قرنیه مورد استفاده قرار خواهند گرفت. به گزارش ایسنا، با انتقال هدفمند دارو به مناطق خاصی از چشم به جای انتقال دارو به کل چشم، اثربخشی روش‌های درمانی افزایش یافته و در نتیجه عوارض جانبی دارو به حداقل رسیده و میزان کمتری دارو استفاده می‌شود. محققان دانشکده شیمی و زیست‌مولکولی در موسسه



فناوری جورجیا (GIT) در حال سیستم‌هایی برپایه میکروسوزن هستند که قادر به انتقال هدفمند دارو به مناطق مورد نظر در چشم است؛ طول هر میکروسوزن بین ۴۰۰ تا ۷۰۰ میکرون است. «مارک پراوس نیتز» سرپرست تیم تحقیقاتی تأکید کرد: هدف نهایی ما، استفاده از این روش برای درمان بیماران مبتلا به آب سیاه است؛ از طریق انتقال هدفمند دارو به منطقه مورد نظر با استفاده از میکروسوزن، بیمار تا شش ماه به دریافت دارو نیاز نخواهد داشت.

* کیسه هوای پوشیدنی مخصوص موتورسواران

محققان ایتالیایی کیسه هوایی به شکل جلیقه طراحی کرده‌اند که با کمک حسگرهای مختلف، خطرات احتمالی را تشخیص داده و از بدن موتورسوار محافظت می‌کند.



به گزارش ایسنا، سیستم Tech-Air شامل یک سیلندر هوا و واحد کنترل کیسه هوا (ACU) است که درون یک جلیقه مخصوص نصب می‌شود. این سیستم دارای یک باتری لیتیوم یون است که در مدت زمان شش ساعت شارژ شده و پس از هر بار شارژ تا یک روز قابل استفاده است.