

پیامبر اکرم ﷺ

عید فطر را با جملات لاله‌الله

الله اکبر، الحمد لله و سبحان الله آذین ببندید.

شماره ۳۳۹۵

عید بستغید فطر مبارک بنیاد

۲



نقش دین در حفظ تعادل روانی
و امیدواری سالمندان

۳



۱۴ واقعیت درباره ازدواج

۷



راه سعادت: عید فطر

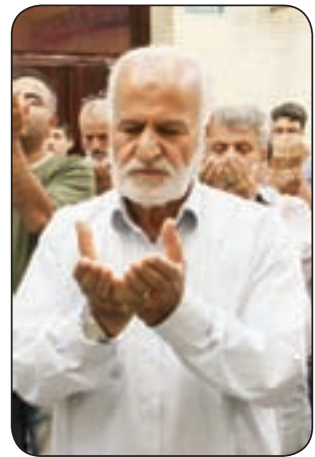
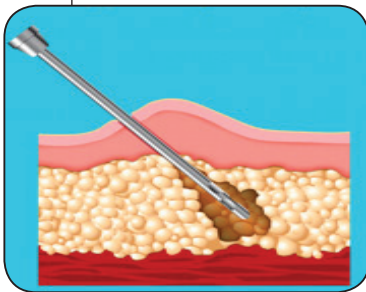
۸



درنگستان: فقر یا ثروت؟

نقش دین در حفظ تعادل روانی و امیدواری سالمندان

ایسنا: در بین عوامل متعدد مؤثر بر سالمندی، عوامل دینی و توجه به اعمال مذهبی مانند نماز، عبادت و دعا نقش مهمی در حفظ تعادل روانی، امید به زندگی و سلامت روان در سالمندان دارد. علی دلشاد، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی گناباد گفت: افزایش امید به زندگی و پیرشدن جمعیت در سطح دنیا باعث شده‌است افراد بیشتری وارد عرصه سالمندی شوند و مشکلات جسمی و روانی خاص این دوران را تجربه کنند. وی افزود: دوران پیری به علت ضعف و اختلال در حافظه، از دست‌دادن شغل و بازنشستگی، ترک فرزندان، مرگ همسر و ابتلا به بیماری‌های مزمن، از مهم‌ترین دوره‌های زندگی است که باعث اختلال در سلامت روان و ناامیدی از زندگی می‌شود. دلشاد تصریح کرد: مطالعه‌های انجام‌شده در بیشتر فرهنگ‌ها و مذاهب مختلف، تأثیرات مثبت عبادت، نماز و دعا را بر میل به زندگی، احساس خوب‌بودن و شادی، کاهش اضطراب و تنش، اثربخشی روان‌درمانی و تقویت سایر فرایندهای درمانی نشان می‌دهد. وی افزود: پژوهش‌ها نشان می‌دهد عملکردهای مذهبی مانند حضور در مکان‌های مذهبی، خواندن کتاب‌های مقدس و مذهبی و شرکت در فعالیت‌های دینی با بهداشت روانی همبستگی مثبت دارد. دلشاد تصریح کرد: می‌توان با انجام مشاوره‌های روانی و مذهبی، سالمندان را به زندگی امیدوار و سلامت روان آن‌ها را تأمین کرد.

افزایش خطر عفونت
با لایپوساکشن هنگام سزارین

فارس: یک فوق تخصص جراحی پلاستیک گفت: برداشتن چربی زائد شکم هنگام سزارین کاری تهاجمی و خطرناک است؛ زیرا

مابح آمینوتیکی که جنین در آن قرار داشته به زخم زده می‌شود و خطر عفونت را افزایش می‌دهد، در نتیجه جراح نمی‌داند چقدر از چربی باید برداشته شود. دکتر ناصر مظفری در مورد مضرات برداشتن چربی زائد شکم هنگام سزارین اظهار داشت: شکم‌هایی که با ورزش کوچک می‌شوند را نباید با جراحی پلاستیک به حالت قبل برگرداند. جراحی پلاستیک شکم فقط برای خانم‌هایی مفید است که چند زایمان پیاپی داشته‌اند و پوست و عضله شکمشان شل شده و حالت خود را از دست داده است؛ البته به شرطی که پزشک تشخیص بدهد این کار مانعی ندارد. وی در پاسخ به اینکه این ذهنیت بین خانم‌ها وجود دارد که برداشتن چربی هنگام سزارین بهتر است چرا که یکبار با زدن شکم و بیهوشی بهتر از دوبار است، گفت: این ذهنیت غلطی است چرا که خطر یک بار بیهوشی طولانی آن‌هم برای مادری که قرار است به کودک شیر دهد، بیشتر از بیهوشی مجدد با فاصله زمانی حداقل یک سال است. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: برخی جراحان فقط پوست اضافی را بر می‌دارند که پس از مدتی عضلات بیرون می‌زند ولی اگر فرد رژیم غذایی مناسبی را پس از جراحی رعایت کند و ورزش هم بکند، امکان بازگشت چربی شکم حداقل تا ۱۰ سال بعد وجود ندارد.

سود و زیان مصرف خودسرانه مکمل‌های غذایی



پژوهشگران با انجام یک مطالعه گسترده در مورد مصرف خودسرانه برخی مکمل‌های غذایی هشدار دادند. به گفته این دانشمندان، مردم در حالی از این مکمل‌های غذایی برای بهبود وضعیت سلامت خود استفاده می‌کنند که ضرر برخی از این مکمل‌ها بیشتر از سود آن‌هاست. این تحقیق هشدار می‌دهد که افراد با مصرف این داروها در واقع ممکن است با یک تیغ دولبه مواجه شوند و به خود آسیب بزنند. محققان به مردم توصیه می‌کنند ممکن است با پیام‌های تولیدکنندگان مکمل‌های غذایی که تأکید دارند، محصولات آن‌ها ضدسرطان است، گمراه شوند. بدون شک مردم از این مکمل‌های غذایی استفاده می‌کنند تا سلامت خود را بهبود ببخشند و در برابر بیماری‌ها حفاظت شوند. با این حال این تصور که مکمل‌های غذایی تحت هر شرایطی و در تمامی مقادیر بی‌خطرند، از نظر تجربی منطقی نیست. یک ماده غذایی، ممکن است برای یک نفر مفید و برای دیگری مضر باشد.

رابطه مصرف سبزی و آلزایمر



ایرنا: عضو مرکز تحقیقات روان‌پزشکی کشور گفت: سالمندانی که روزانه ۲ تا ۳ بشقاب سبزی می‌خورند، ۴۰ درصد کمتر از هم‌سن و سالانشان دچار فراموشی می‌شوند. خانم نغمه مخبر افزود: براساس پژوهش‌های انجام‌شده، افرادی که کاهو و اسفناج بیشتری مصرف می‌کنند، در مقایسه با دیگر همسالان خود بسیار کمتر به فراموشی مبتلا می‌شوند. هم‌چنین این پژوهش تأکید می‌کند، سالمندان از مصرف سبزی‌هایی مانند کدو و گل کلم نیز غفلت نکنند، زیرا این سبزی‌ها در تقویت حافظه مؤثرند. خانم مخبر خاطر نشان کرد: براساس پژوهش‌های انجام‌شده، عصاره ۵ میوه و سبزی شامل گل کلم، سیب‌زمینی، پرتقال، سیب و تربچه حاوی موادی هستند که تأثیر آن‌ها مشابه داروهای درمان آلزایمر است و بیشترین میزان این ماده در گل کلم یافت می‌شود.

شناخت مقدم بر عشق است

باشگاه خبرنگاران: برای داشتن یک ازدواج موفق، شناخت باید مقدم بر عشق باشد. دکتر حسین ابراهیمی می‌گوید: یک انتخاب درست بر مبنای شناخت شکل می‌گیرد و بعد از شناخت طرف مقابل، عشق به وجود می‌آید، در حالی که عشق ظاهری، چشم افراد را روی حقایق و عیب‌های طرف مقابل می‌بندد. این روان‌شناس ادامه می‌دهد: فرد باید قبل از هر انتخابی نقاط ضعف و قوت خود را کاملاً بشناسد، هدف و ارزش‌های زندگی‌اش را مشخص کند و با شناسایی این ملاک‌ها دست به انتخاب شایسته بزند. دکتر ابراهیمی می‌افزاید: باید فردی را انتخاب کنیم که تا حد ممکن به ایده‌آل‌های ما نزدیک باشد؛ اما هیچ صددرصدی وجود ندارد. درواقع، داشتن شرایط روانی مناسب، تطابق فرهنگی



و اجتماعی، خانوادگی، داشتن شخصیتی سالم و با ثبات و درک متقابل از جمله پیش‌شرط‌های یک انتخاب مناسب است.

۴ واقعیت درباره ازدواج

خوشبختی به خودی خود رخ نمی‌دهد، بلکه ساخته می‌شود. به همان اندازه که انتخاب و داشتن همسر خوب مهم است، تلاش برای حفظ آن هم مهم است. از این رو یکی از مهم‌ترین علل شکست در ازدواج، توقع و تصورات غلط از آن است.



کوتاهی دیگری را مجوزی برای قصور و خطای خود ندانند.
۹. زوجین نه مکمل یکدیگر، بلکه حامی و تقویت‌کننده همدیگر هستند. هریک از زوجین افرادی عاقل، بالغ، کامل و توانمند هستند که می‌توانند زندگی خود را به تنهایی و با خوشی بگذرانند، ولی با آگاهی و انتخاب تصمیم می‌گیرند تا با دیگری و کمک به هم مسیر رشد و کمال را دلپذیر، معنی‌دارتر و بهتر طی کنند.
۱۰. اولین شرط و لازمه ارتباط خوب و مؤثر زناشویی ابراز صریح، صریح و شفاف احساسات، نظرات و خواسته‌هاست. حتی بهترین روانشناسان (و حتی کسانی که ادعای قدرت ذهن‌خوانی دارند) نیز قادر به خواندن ذهن و فکر دیگری نیستند.
۱۱. اگر در ازدواج قرار باشد کسی تغییر کند، آن یک نفر خود ما هستیم (ما نمی‌توانیم هیچ‌کس را تغییر دهیم به‌جز خودمان). البته این بدین معنی نیست که اشتباه و خطای دیگری را نادیده بگیریم و یا بپذیریم، بلکه به معنی شناخت و پذیرش مسئولیت خود در آن مورد و حمایت همسر به امید اصلاح است. درست همانند زمانی که همسرمان بیمار شده است و ما با مهر و مراقبت و کمک تلاش می‌کنیم تا هرچه سریع‌تر بهبود یابد.

۱۲. انسان‌های سالم بسیار کم و غیر از معصومین عليه السلام انسان کامل و بی‌عیب و نقص وجود ندارد و آدمی نه جایز الخطا بلکه حتمی الخطا است. اما این دلیل و توجیهی برای خطا و اشتباهات ما نیست. بلکه ما بایستی با به‌دست‌آوردن آگاهی و توانمند کردن خود، درصد خطاهای احتمالی را به حداقل برسانیم و مسئولیت آن‌ها را بپذیریم و در صورت امکان جبران کنیم.

۱۳. به‌جز افراد شیاد و دغل‌کار، در اختلافات و کشمکش‌ها هر دو طرف یقین و باور دارند که حق و حقیقت با خودشان است؛ درحالی‌که فقط از طریق طرح درست و صادقانه مسئله و نظرات و به‌کار بردن عقل و منطق و داشتن انصاف و عدالت، می‌توان به حقیقت و آرامش رسید.

۱۴. اگر چه پدران و مادران خوشبختی فرزندانشان را آرزو دارند و در برخی زمینه‌ها تجربیات ارزشمندی دارند و مشورت نشانه سلامت عقل است، ولی شما هستید که می‌خواهید با همسر آینده‌تان زندگی کنید نه آن‌ها. پس، بعد از شنیدن نظرات دیگران، جمع‌بندی کنید و با احترام به بزرگترها تصمیم نهایی را خودتان بگیرید.

منبع: تبیان

۱. ازدواج حکم غذا را دارد و نه دارو؛ بنابراین ازدواج اشتباه نه‌تنها باعث رفع یا معالجه مشکلات روحی روانی (احساس تنهایی، افسردگی و...) و رفتاری (خشونت، بی‌بندوباری و...) نمی‌شود، بلکه آنها را بدتر کرده و ممکن است مشکلات دیگری نیز به آن‌ها اضافه کند.

۲. ازدواج وسیله است و نه هدف. بسیاری از ازدواج‌های غلط و ناموفق به این دلیل رخ می‌دهند که افراد آن را یک هدف قرار می‌دهند (به هر ترتیبی که شده است بایستی ازدواج کرد) و در نتیجه برای رسیدن به آن گاهی بسیاری از اصول عقلانی و حتی اخلاقی را نیز نادیده گرفته و زیر بار انتخاب غلط می‌روند و یا بدون آمادگی و شرایط لازم درگیر آن می‌شوند (بدون دانش‌شان، به دریا زدن دور از عقل است).

۳. بسیاری از مشکلات و اختلافات زناشویی از بین نمی‌روند؛ بلکه همین که به این تفاهم برسید که با هم در زمینه‌هایی اختلاف‌نظر دارید و به یک سازگاری و توافق دو نفره برسید، کافی است.

۴. زوج‌های خوشبخت و موفق نیز گاهی جر و بحث و کشمکش دارند و اگر این چنین نباشد، بایستی در صحت و سلامت آن شک کرد. مزیت زوج‌های موفق در این است که آن‌ها می‌دانند چگونه به‌درستی با اختلافات و مشکلات مواجه شوند و به تفاهم برسند و به تفاوت‌ها احترام می‌گذارند و با دید برنده و بازنده به مسایل نگاه نمی‌کنند.

۵. ازدواج هم‌چون درختی است که در صورت عدم آبیاری و مراقبت، دیر یا زود پژمرده خواهد شد.

۶. مشکلات و اختلافات جدی زناشویی با ورود بچه نه‌تنها برطرف نمی‌شوند، بلکه به مرور زمان بدتر می‌شوند (اگر چه در اوایل ممکن است بر مشکلات سرپوش بگذارد، ولی به سرعت هم‌چون آتش زیر خاکستر زمانی شعله ور خواهد شد).

۷. اگرچه هرچه اشتراک‌ها و شباهت‌های بین زوجین بیشتر باشد، امکان به‌وجود آمدن صمیمیت بیشتر خواهد بود، ولی این بدین معنا نیست که زوجین بایستی در تمامی لحظات خوش‌شان همیشه با هم باشند (در بیشتر مواقع کافی است).

۸. رابطه زناشویی یک رابطه ۵۰-۵۰ نیست، ۱۰۰-۱۰۰ است. بنابراین یک ازدواج، زمانی می‌تواند موفق باشد که در رابطه، هر یک از طرفین به سهم خود، تمام خوب خود باشند و اشتباه و

کل‌های زندگی

اطمینان از سلامت قلب نوزاد

اولین کسانی که نوزاد را پس از تولد می‌بینند، کادر پزشکی زایمان هستند، پزشک زنان و زایمان و پزشک متخصص نوزادان متوجه شرایط نوزاد می‌شوند و با شنیدن صدای قلب نوزاد در بدو تولد می‌توانند مشکل‌های قلبی احتمالی را تشخیص و اطلاع دهند. اما بعضی از صداهای اضافی در قلب که می‌توانند علامت بیماری باشند، در بدو تولد شنیده نمی‌شوند و ممکن است پس از ۲ هفته ظاهر شوند.



اگر مادر، نوزاد را در زمان‌های معین برای معاینه نزد متخصص اطفال ببرد، در صورت وجود این سؤفل‌ها (صداهای غیرعادی قلب)، در معاینه پزشک متوجه آن‌ها می‌شود. نکته دیگر، مسایلی است که مادر باید به آن‌ها دقت کند و به پزشک گزارش دهد، مثلاً الگوی شیر خوردن نوزاد بسیار مهم است. مادرانی که قبلاً نوزادی داشته‌اند، می‌توانند این الگوی خوردن را مقایسه کنند. مثلاً مقدار شیر و مدت زمانی که نوزاد آن وعده شیر را می‌خورد، مهم است. بیشتر نوزادان هر ۳-۲ ساعت یک بار شیر می‌خورند و تغییر این الگو می‌تواند باعث شک به وجود بیماری قلبی در نوزاد شود. نوزادانی که از ناهنجاری مادرزادی قلبی رنج می‌برند، هنگام شیرخوردن زود به خواب می‌روند، حتی ممکن است وعده شیر را نیمه‌کاره رها کنند و به خواب بروند و چند دقیقه بعد بیدار شوند و دوباره به شیر خوردن ادامه دهند. ضمناً مقدار شیرینی که می‌خورند، از یک نوزاد سالم کمتر است. یک نوزاد سالم باید در کمتر از ۳۰ دقیقه، یک وعده شیر بخورد. اگر این زمان بیش از ۳۰ دقیقه طول بکشد، هنگام شیرخوردن خیلی عرق کند، یا دچار حالت نفس‌تنگی شود، می‌تواند به علت وجود نارسایی قلبی یا بازده قلبی پایین باشد که مادر باید آن را به پزشک گزارش دهد و به بررسی نیاز دارد. نکته دیگری که مادر باید به آن دقت کند، رنگ نوزاد است. توجه به رنگ کبودی و حالت آبی در نوزاد مهم است. البته حالت کبودی در انتهای اندام‌ها (انگشتان دست و پا و گوش نوزاد) طبیعی است و حالت سیانوز و کبودی مرکزی اهمیت دارد. بهترین راه تشخیص کبودی مرکزی، از مخاط‌های دهان و زبان است. کبودی مرکزی تقریباً همیشه نشانه ابتلای نوزاد به بیماری قلبی یا ریوی در نوزاد است. الگوی تنفس در نوزاد هم بسیار مهم است. نوزادان مبتلا به ناهنجاری مادرزادی قلبی معمولاً نفس‌نفس می‌زنند و تندتند نفس می‌کشند و آن‌هایی که ناهنجاری مادرزادی قلبی با منشأ بیماری ریوی دارند، نه‌تنها تندتند نفس می‌کشند، بلکه در تنفس مشکلاتی مانند خرخر کردن در تنفس یا زجر تنفس دارند.

داستان

خانه کتاب

مادر گفت: پس باید یک راه تازه پیدا کنیم.

بعد از ظهر وقتی پدر به خانه آمد، سارا با خوشحالی به طرفش رفت. آن روز شنبه بود و سارا منتظر بود مثل هر شنبه یک کتاب داستان جدید دست پدر باشد، اما هیچ کتابی همراه پدر نبود. سارا با ناراحتی پرسید: امروز برایم کتاب نخریده‌ای؟

پدر گفت: نه! سارا سرش را پایین انداخت و چیزی نگفت. پدر خندید و گفت: در عوض می‌خواهم تو را به یک جای خوب ببرم. سارا پرسید: چه جایی؟

پدر گفت: می‌خواهم تو را عضو یک کتابخانه کودک کنم. سارا با تعجب پرسید: کتابخانه کودک؟ پدر گفت: بله. آن کتابخانه پر است از کتاب‌های خوب و زیبا. حالا اگر



سارا به تازگی خواندن و نوشتن را یاد گرفته بود. او همیشه آرزو داشت روزی برسد که خودش بتواند داستان بخواند.

سارا کتابی که توی دستش بود را تمام کرد و کنار گذاشت. با خودش گفت: تمام کتاب قصه‌هایم را خوانده‌ام. حالا دیگر چه چیزی را بخوانم؟

به آشپزخانه رفت. مادر داشت برای نهار غذا درست می‌کرد. سارا روی صندلی نشست؛ چشمش به کتاب آشپزی افتاد. با خوشحالی گفت: مامان می‌شود کتاب آشپزی را بردارم؟

مادر لبخندی زد و کتاب را به سارا داد. پرسید: حالا چرا این قدر به کتاب آشپزی علاقه‌مند شدی؟ سارا همان طور که عکس‌های

کتاب را نگاه می‌کرد، گفت: آخه من کتاب خواندن را خیلی دوست دارم و همه کتاب‌های خودم را هم خوانده‌ام.

مادر گفت: خب، حالا می‌توانی بروی و از دوستت کتاب جدید بگیری. سارا گفت: هر بار که برای بازی به خانه‌شان می‌رفتم، کتاب قصه‌هایم را هم می‌خواندم. تا حالا همه کتاب‌هایم را چند بار با هم‌دیگر خوانده‌ایم.

لطیفه

اولی: چی باعث شد که موهات توی این یکی دو ساله بریزه؟
دومی: نگرانی.
اولی: نگرانی از چی؟
دومی: از این‌که مبادا موهام بریزه!

پرستار: آقای دکتر! مریض هالش بده، باید بهش شوک بدیم.
پزشک: هزینه بیمارستان رو بهش بگیر، خودش دیار شوک می‌شه!

اولی: می‌دونی برف پاک‌کن کارش چیه؟
دومی: این‌که برگه‌های جرمه رو نگه داره!

هزارتو

توپ را از مسیر درست به داخل سبد بینداز!



زهرا عبدی



مامان



مثل گل توی باغچه
سرزنده و شادم من
در خانه با مامانم
از غصه آزادم من

می‌خوانم مثل گنجشک
شعر شادی در خانه
مامانم می‌شود گل
من می‌شوم پروانه

من بی‌مامان غمگینم
مثل پاییز زردم
با بودن او شادم
من دور او می‌گردم

علی باباجانی

دانشتهای کودکان

مورچه



نعمت‌های خدا را بدانیم، صرفه‌جو باشیم، از کنار هم بودن لذت ببریم و باهم آینده را بسازیم.

مورچه‌ها در زندگی خود:

- * راه‌های گوناگونی را جست‌وجو می‌کنند.
- * از مانع عبور می‌کنند؛ هر اندازه بزرگ یا سفت باشد.
- * اگر عبور از مانع ممکن نباشد، مانع را دور می‌زنند.
- * تا به هدف‌شان نرسند، دست از راه‌رفتن برنمی‌دارند. حتی اگر در سر بالای‌ها بیفتند، دوباره برمی‌فیزند و به راه خود ادامه می‌دهند و بیشتر سعی و تلاش می‌کنند.
- * اتماد دارند و هیچ‌کدام تنها با دشمنان نمی‌پنهند.
- * زندگی دسته‌جمعی دارند و هیچ‌مورچه‌ای تنها زندگی نمی‌کند.
- * ویژگی صرفه‌جویی دارند؛ آن‌ها هیچ‌وقت تمام آذوقه زمستانی خود را نمی‌خورند و همواره در لانه خود غذای چند سال آینده را آماده دارند. با این روش، در زمستان سرد و سفت، غذای کافی دارند.
- * عاشق آفتاب هستند؛ در زمستان، هنگامی که هوا آفتابی می‌شود، آنان بی‌درنگ از لانه گرم خود بیرون می‌آیند.
- * در اثر تلاش و کوشش آنقدر ورزیده شده‌اند که می‌گویند، مورچه‌ها قوی‌ترین موجودات روی زمین هستند؛ زیرا چندین برابر وزن خود را می‌توانند از روی زمین بلند کنند.

مور یا مورچه مشرک‌های اجتماعی است؛ همانند زنبور عسل. امروزه بیش از ۱۲۰۰۰ گونه مورچه طبقه‌بندی شده است. این موجودات شگفت‌انگیز به راحتی از شافک‌های آرنه‌دار، بدن گره‌مانند و کمر باریکشان قابل شناسایی هستند. اندازه اجتماع مورچه‌ها می‌تواند از ده‌ها مورچه تا چندمیلیون مورچه را شامل شود. زندگی اجتماعی آن‌ها یک ابرجامعه توصیف شده است؛ زیرا مورچه‌ها در آن با یکدیگر کار و از اجتماع خود دفاع می‌کنند. جامعه مورچه‌ها دارای سیستم تقسیم کار، ارتباط باهمدیگر و توانایی حل مشکلات پیچیده است. مطالعه در زندگی مورچه‌ها دانشمندان را به شگفتی واداشته است؛ زیرا وقتی دانشمندان انبار غذای بعضی از آن‌ها را بررسی کرده‌اند، با کمال تعجب دیده‌اند که مورچه‌ها دانه‌های جمع‌آوری‌شده را به‌طور منظم و دقیق در کنار هم قرار می‌دهند. آن‌ها دانه‌های کدوم را از وسط به دو نیم می‌کنند تا هنگام رسیدن رطوبت سبز نشود، ولی دانه‌های فریزه را به جای نصف به چهارقسمت تقسیم می‌کنند؛ زیرا می‌دانند که دانه‌های فریزه (تخم فریزه) اگر به دو نصف تقسیم شوند، باز هم قابلیت سبز شدن را دارند و به محض تماس با آب رشد فوهند کرد و لانه‌شان را از بین خواهند برد.

مورچه‌ها با تلاش، پشتکار و استقامت زیاد برای ما انسان‌ها ضرب‌المثل شده‌اند. ما می‌توانیم از زندگی آن‌ها بیاموزیم؛ که هرگز ناامید نشویم، تمام توان‌مان را برای موفقیت بکار گیریم، قدر



احترام به والدین

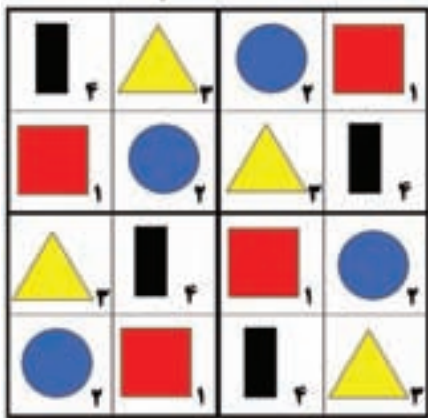
عادت‌های خوب



بیژن شهرامی

آموزگارمان امروز از اویس قرنی گفت؛ همان شش‌مینی که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله از او به‌فاطر احترام گذاشتن به مادر به نیکی یاد می‌کردند و می‌فرمودند: بوی بهشت را از سمت شهری که اویس در آن زندگی می‌کند، احساس می‌کنم.

- آموزگار مهربان‌مان، درباره احترام و اهمیت والدین به موارد زیر نیز اشاره کرد:
- * خداوند در قرآن می‌فرماید: به والدین خود احترام بگذارید.
- * پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز می‌فرمایند: به بزرگ‌ترها احترام بگذارید؛ تا کوچک‌ترها هم به شما احترام بگذارند.
- * موقع راه‌رفتن نباید جلوتر از پدر و مادرمان راه برویم.
- * وقتی پدر و مادر به خانه می‌آیند باید به احترام‌شان بلند شویم.
- * اطاعت از پدر و مادر امری پسندیده و سفارش شده است.
- * پدر و مادر در سالمندی به احترام و توجه ما بیشتر از قبل نیاز دارند.
- * نگاه‌کردن به چهره آن‌ها عبادت است.
- * بنا به فرموده حضرت فاطمه علیها السلام بهشت زیر پای مادران است.



پاسخ شماره قبل

دانش‌آموزان ممتاز



◀ سیدمحمدهادی روحانی



◀ امیرعباس سلیمانی درجه



◀ علی محمد سلیمانی درجه

نقاشی‌های شما



▲ کوثر اسعدی - ۷ ساله از مینودشت



▲ محمد مهدی محمدباقری از قم



▲ امیرمسعود امینی - ۷ ساله از قم



▲ محمد مهدی کرمانی‌زاده از خراسان رضوی



▲ امیرمهدی امینی - ۶ ساله از قم



راه سعادت

عید فطر

امام صادق علیه السلام:

• امیرالمؤمنین علی بن ابی طالب علیه السلام در روز عید فطر خطبه ایراد کرد و فرمود: ای مردم! همانا این روز، روزی است که در آن نیکوکاران پاداش می‌گیرند و بدکاران زیان می‌بینند و شباهت بسیاری به روز رستاخیز دارد. پس با بیرون آمدن از خانه‌هایتان به سوی مصلایتان، به یاد آن روزی افتید که از گورهایتان به سوی پروردگارتان بیرون می‌آیید و از ایستادن در مصلایتان، به یاد آن روزی افتید که در پیشگاه پروردگارتان می‌ایستید و از بازگشتن به سوی خانه‌هایتان، آن روزی را یاد آورید که به خانه‌های خود در بهشت باز می‌گردید.

ای بندگان خدا! کمترین چیزی که برای مردان و زنان روزه‌گیر می‌باشد، این است که در روز آخر ماه رمضان فرشته‌ای آنان را ندا می‌دهد: بشارت بادا بر شما ای بندگان خدا! که خداوند گناهان گذشته شما را بخشود؛ پس مواظب باشید که از این پس چه می‌کنید! **تنبيه الخواطر: ۱۵۷/۲**



نعناع

طب ناب

* تستکین‌دهنده و ضد درد است و برای همین در فارش و بیماری‌های دردناک پوستی مانند پسوریازیس، کهیر، زونا و... اثر تستکین‌دهنده دارد.

* کبد را تمیز می‌کند. در واقع باعث ترشح صفرا و تمریک عملکرد کبد شده و به این ترتیب باعث تمیزشدن آن می‌شود.

* بررسی‌های گوناگون نشان می‌دهد که نعنا سردرد را تسکین می‌دهد.

* از ابتلا به سرطان پیشگیری می‌کند؛ به خاطر این که ماوی فلاونونوئیدها و رزمارینیک اسید می‌باشد. این مواد آنتی‌اکسیدانی از بدن در مقابل بیماری‌ها محافظت می‌کند.

* از آن جایی که نعناع باعث بهبود هضم غذا می‌شود، اجازه نمی‌دهد ممتویات داخل معده بالا بیاید و برای همین امکان بوی بد دهان را کاهش می‌دهد. علاوه بر این ماوی ماده‌ای به نام منتول است که برای فوش‌بوکردن نفس بسیار مؤثر است؛ برای این کار می‌توانید ۲ تا ۳ برگ نعناع تازه را بجویید.

* فطر ابتلا به بیماری‌ها قلبی عروقی را کاهش می‌دهد؛ زیرا اجازه نمی‌دهد که کلسترول بد فون در رگها رسوب کرده و آنها را مسدود کند.

موارد منع مصرف:

تومیه داشته باشید که افشیره نعناع برای کودکان، سالمندان و زنان باردار توصیه نمی‌شود. هم‌چنین اگر شما آلرژی دارید قبل از مصرف با پزشک مشورت کنید.

منبع: کتب و پایگاه‌های علمی اینترنتی

نعناع گیاهی فوش‌عطر و فوش‌طعم است که تاکنون بیش از ۳۳ گونه آن در جهان شناسایی شده است. بعضی از این گونه‌ها به صورت دارویی و بعضی به صورت فوراکی- دارویی مصرف می‌شوند. این گیاه به‌طور کلی دارای فواص ضدنفخ، ضد درد، ضد اسپاسم، هضم‌کننده، تقویت‌کننده معده، ضدتهوع، ضد میکروب و ضد اکسیدان است. گیاه نعناع به چند صورت تازه، فشک و نیز افشیره در دسترس می‌باشد.

خواص:

* نعناع برای هضم غذا فوب است، نفخ، آروغ و باد معده را کاهش می‌دهد و حالت تهوع و درد روده را تسکین می‌بخشد. در صورت باد معده، آروغ، نفخ؛ ۱ تا ۲ قاشق چای‌فوری برگ نعناع تازه یا فشک را با ۵۰ میلی‌لیتر آب جوش مخلوط کرده و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بجوشانید. مملول را صاف کرده و بعد از غذا یک فنجان میل کنید.

* برای مقابله با حالت تهوع؛ روزانه ۳ فنجان جوشانده نعناع (ترمیماً بین غذا) میل کنید.

* کمبود آهن به فصوص در بین زنان رایج است. وجود آهن برای سافت گلبول‌های قرمز که وظیفه حمل اکسیژن را دارند لازم و ضروری است. برای جلوگیری از کمبود آهن هر روز به غذاهایتان نعناع اضافه کنید. این گیاه منبع آهن است. تومیه داشته باشید برای اینکه آهن راحت‌تر جذب بدن شود باید به همراه آن ویتامین C مصرف کنید؛ برای همین در کنار نعناع میوه‌هایی مثل پرتقال، کیوی و منابع دیگر این ویتامین را نیز بفورید.

سفره‌خانه

سوهان گردویی

مواد لازم

عسل: ۱۵۰ گرم

پودر شکر: ۳۲۵ گرم

خامه: ۲۵۰ گرم

مخلوط گردو و بادام خرد کرده: ۳۰۰ گرم

زعفران: به میزان لازم

طرز تهیه

همه مواد را در ظرف مناسبی بریزید و خوب هم بزنید تا مایه یک‌دستی حاصل شود. آن‌گاه مایه را در کیسه شیرینی‌پزی، دارای ماسوره ساده بریزید و هر بار به

اندازه یک‌دوم قاشق چای‌خوری از آن را با فاصله، روی سینی چرب کرده، بگذارید. سپس سینی را در فر گرم‌شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد، قرار دهید و به‌مدت تقریبی ۵-۱۰ دقیقه، سوهان را بپزید. بعد سینی را از فر درآورید و قبل از این‌که سوهان خنک شود، آن را از سینی جدا کنید.

یادآوری: چنان‌چه مایه سوهان سفت بود، می‌توانید قدری سفیده تخم‌مرغ به آن بیفزایید.



عوارض مصرف نوشابه!

توجه



و تشدید فشار خون را افزایش می‌دهد؛ بنابراین کسانی که سابقه این بیماری‌ها را دارند، باید از مصرف نوشابه خودداری کنند. مصرف بیش از حد نوشابه، وابستگی به کافئین، بی‌نظمی در خواب، نوسانات خلقی، افسردگی و تشدید بیش‌فعالی را به همراه خواهد داشت. بررسی‌ها نشان داده‌اند کمبود کلسیمی که در پی مصرف مکرر نوشابه ایجاد خواهد شد، زمینه‌ساز ابتلا به بیماری فشارخون خواهد بود. نوشابه‌خورهای قهار به شدت در معرض ابتلا به دو بیماری عروق کرونری و پوکی استخوان هستند و علت آن وجود فسفری است که در نوشابه وجود دارد و مانع جذب کلسیم و برداشت آن از استخوان‌ها می‌شود. تحقیقات نشان داده‌اند درست ۲۰ دقیقه بعد از نوشیدن نوشابه، اسید موجود در آن می‌تواند باعث تخریب مینای دندان شود و پوسیدگی دندان‌ها را در پی داشته باشد.

به مدت ۷ ساعت باعث کاهش فعالیت گلبول‌های سفید می‌شود و در این مدت احتمال ابتلا به برخی عفونت‌ها افزایش پیدا می‌کند. مصرف حجم بالای نوشابه، به دلیل کافئینی که دارد، احتمال بی‌نظمی در ضربان قلب، تنگی عروق

بیشتر از حد معمول به آن اضافه کرد. به همین دلیل وقتی گاز نوشابه از آن جدا می‌شود، این نوشیدنی آن قدر شیرین است که نمی‌توان آن را خورد. البته تولیدکنندگان برای این مشکل چاره‌ای اندیشیده‌اند و آن هم تولید نوشابه‌های رژیمی است که البته مصرف آن‌ها را هم متخصصان تغذیه تأیید نکرده‌اند. عادت به خوردن نوشابه (آن هم هر روز) به علت وجود شکر در نوشابه، ۶۰ درصد احتمال چاقی را به خصوص در بچه‌ها بالا می‌برد. خیلی‌ها تصور می‌کنند این مشکلات فقط در نوشابه‌های رنگی وجود دارد و اگر نوشابه بدون رنگ باشد، این عوارض را نخواهد داشت؛ در حالی که همه نوشابه‌ها دارای شکر و اسید فسفریک هستند. البته در میان انواع رنگی، رنگ نارنجی بر رنگ سیاه ارجحیت دارد و نوع بی‌رنگ بر هر دو رنگ سیاه و نارنجی. بررسی‌ها نشان داده‌اند خوردن یک لیوان نوشابه

مطالعه‌ها نشان داده‌اند مصرف سرانه نوشابه برای هر ایرانی ۴۲ لیتر است در حالی که این عدد در دنیا ۱۲ لیتر اعلام شده است و تقریباً ایرانی‌ها ۴ برابر مردم دنیا نوشابه می‌خورند! بنابراین عوارض ناشی از خوردن این نوشیدنی ناسالم در میان مردم ایران دور از انتظار نیست. همین‌جا لازم است اضافه کنیم سرانه مصرف شیر در میان ایرانی‌ها نزدیک به ۸۹ لیتر گزارش شده، در حالی که سرانه مصرف در دنیا ۲۴۰ لیتر است. قبل از هر چیز بهتر است بدانید نوشابه با نام «کوکاکولا» به دنیا معرفی شد و این نام به وجود دو جزء اصلی این نوشیدنی یعنی «کولا» و «کافئین» برمی‌گردد. بزرگ‌ترین ایرادی که به نوشابه گرفته می‌شود، وجود شکر فراوان است. هیچ می‌دانید چرا این نوشیدنی شکر زیادی دارد؟ چون این نوشیدنی گازدار است و برای احساس طعم شیرینی باید شکر

درگستان

فقر یا ثروت؟



روزی یک مرد ثروتمند، پسر بچه کوچکش را به دهکده‌ای برد، تا به او نشان دهد مردمی که در آنجا زندگی می‌کنند، چه قدر فقیر هستند. آن‌ها، یک شبانه‌روز در خانه مقرر یک روستایی مهمان بودند. در راه بازگشت و در پایان سفر، مرد از پسرش پرسید: نظرت در مورد مسافرت‌مان چه بود؟ پسر پاسخ داد: عالی بود پدر! پدر پرسید: آیا به زندگی آن‌ها توجه کردی؟ پسر پاسخ داد: بله پدر! دوباره پدر پرسید: چه چیزی از این سفر یاد گرفتی؟ پسر کمی اندیشید و بعد به آرامی گفت: فهمیدم که ما در میاطمان یک فواره داریم و آن‌ها رودخانه‌ای دارند که نهایت ندارد. ما در میاطمان فائوس‌های تزئینی داریم و آن‌ها ستارگان را دارند. میاط ما به دیوارهایش محدود می‌شود، اما باغ آن‌ها بی‌انتها است! بعد پسر بچه اضافه کرد: متشکرم پدر، تو به من نشان دادی که ما چه قدر فقیر هستیم.

تازه‌های علمی

- یک متخصص پوست و مو: برخلاف تبلیغاتی که در خصوص تأثیر شامپوهای ویتامینه در افزایش رویش موها صورت می‌گیرد، استفاده از این شامپوها هیچ تأثیری بر رشد مو و تقویت فولیکول‌های آن ندارد.
- تحقیقات اخیر نشان می‌دهد: کم‌خوری می‌تواند به تقویت حافظه انسان کمک کند و کاهش کالری‌ها باعث افزایش فراگیری می‌شود. علاوه بر این، کاهش کالری‌ها میزان پروتئین CREB را که در مغز ساخته می‌شود و برای حافظه و فراگیری مهم است، افزایش می‌دهد.
- مصرف بروکلی و کلم برای کسانی که تحت درمان با داروهای ضد انعقاد خوراکی مثل «وارفارین» هستند، ممنوع است، چون این سبزی‌ها حاوی ویتامین K هستند که آثار ضد انعقادی را کاهش می‌دهند. اگر فردی که داروهای ضد انعقادی مصرف می‌کند، بروکلی یا کلم بخورد، احتمال شکل‌گیری لخته‌های خونی در او وجود دارد. این مواد غذایی میزان تأثیر استامینوفن را که برای تسکین درد و کاهش تب تجویز می‌شود، پایین می‌آورند. اسفناج، آووکادو و کاهو نیز منابع ویتامین K هستند.
- یک متخصص پوست و مو: بستن موهای دختر بچه‌ها به صورت دم خرگوشی، موجب ایجاد کشش و ایجاد آسیب در ریشه مو شده و عوارض آن در سنین ۲۰ تا ۳۰ سالگی با کاهش تعداد فولیکول‌ها و حجم مو نمایان می‌شود.