

افق خانواده

ضمیمه هفتنامه افق حوزه

چهارشنبه ۸ شهریور ماه ۱۳۹۱ / شماره شصت و نهم

امام علی علیه السلام:

هر کس دلی را شاد کند،

خداوند از آن شادی لطفی برای او قرار دهد.

نهج البلاغه: حکمت ۲۵۷

عکس: سید امیر سجادی

- ◀ سؤال‌های مهم برای مادران باردار | ۳
- ◀ دوست دارم شبیه او باشم | ۴
- ◀ ارزش بیان فضیلت ائمه علیهم السلام | ۷
- ◀ عوارض و درمان خشکی چشم! | ۸

قدر شادی را بدانیم!

فریز کردن گوشت، ویروس تب کریمه کنگو را غیر فعال می‌کند



ایسنا: کارشناس مسئول دفتر بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، شیوه‌های انتقال و پیشگیری از ابتلا به بیماری تب کریمه کنگو را تشریح کرد. دکتر محمد زینلی درباره چگونگی انتقال بیماری تب کریمه کنگو از حیوان آلوده به انسان، گفت: بحث انتقال بیماری از طریق گوشت مطرح نیست، بلکه بحث مهم، انتقال آن از طریق خون و ترشحات دام آلوده است. اگر زمان ذبح، ویروس در دام وجود داشته باشد، لاشه آن باید در سردخانه و در دمای بین صفر تا ۴ درجه سانتیگراد نگهداری شود. دمای یخچال‌های منازل نیز برای این موضوع کفایت می‌کند. وی افزود: اگر گوشت ۲۴ ساعت داخل یخچال باشد، به دلیل جمود نعشی و پدیده گلیکوژن در آن، گلیکوژن به اسید لاکتیک تبدیل می‌شود و این پدیده باعث اسیدی شدن گوشت می‌شود. به این ترتیب pH گوشت به حدود ۵ می‌رسد. در این pH ویروس غیرفعال خواهد شد. به این ترتیب زمانی که گوشت وارد چرخه آشپزخانه می‌شود، ویروس قابلیت انتقال ندارد. وی توصیه کرد: زنان خانه‌دار، قصاب‌ها و افرادی که با دام و گوشت دام ارتباط دارند، گوشت را ۲۴ ساعت در یخچال نگهداری کنند و پس از آن، برای خرد کردن گوشت از دستکش استفاده کنند.

بیماران گوارشی نباید نوشابه گازدار و آبمیوه صنعتی بنوشند



وب‌دا: رییس اداره بیماری‌های منتقله از آب و غذای وزارت بهداشت گفت: افراد مبتلا به بیماری‌های گوارشی از قبیل اسهال و استفراغ باید از مصرف نوشابه‌های گازدار و آبمیوه‌های صنعتی پرهیز کنند؛ زیرا مصرف این مواد اسهال و استفراغ را تشدید خواهد کرد. دکتر حسین معصومی با اشاره به اینکه در فصل گرما فعالیت عوامل بیماری‌های منتقله از آب و غذا بیشتر می‌شود و امکان انتقال این بیماری‌ها به دنبال مصرف میوه، سبزی و مسافرت‌ها افزایش می‌یابد، تأکید کرد که میوه و سبزی‌ها قبل از مصرف به خوبی شستشو و ضدعفونی شوند. وی با اشاره به اینکه اگر فرد به بیماری‌های گوارشی از قبیل استفراغ، اسهال یا دل درد مبتلا شد، باید به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی-درمانی مراجعه کند، خاطرنشان کرد: خوددرمانی و مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک در این مواقع صحیح نیست و باید مایعات فراوان نوشید. بهترین مایعات برای این افراد، آب سالم، دوغ، چای کم‌رنگ، آبمیوه طبیعی و محلول خوراکی درمان اسهال (ORS) است.

نباید برای

دور شدن از خانواده

ازدواج کرد

فارس: یکی از دلایل اشتباه که باعث اقدام به ازدواج جوانان به ازدواج می‌شود، همسرگزینی برای دور شدن از خانواده و پدر و مادر است. محمدرضا دژکام، عضو انجمن روان‌شناسان ایران گفت: هنگامی که وضعیت در خانه پدر، آلوده‌بار باشد، ازدواج یک راه مفر محسوب می‌شود. در حالی که ماندن در کنار پدر و مادر بهتر از آن است که با نخستین پیشنهاد ازدواج، تن به تأهل داد؛ زیرا ممکن است شریک زندگی تا آخر عمر باعث رنجش و آزار شود. این مشاور ازدواج و خانواده افزود: ازدواج به دلیل پول و ثروت طرف مقابل هم ملاک درستی برای ازدواج نیست. ازدواج کردن بدون احساس و عاطفه قلبی و فقط از روی نگاه مادی‌گرایانه به‌طور یقین عقلانی نیست و اشتباه است. وی ادامه داد: صداقت، صراحت و اعتمادی که یک رابطه محکم نیازمند آن است، به زمان نیاز دارد و یک آشنایی سریع هرچقدر هم هیجان‌آور باشد، تنها یک صمیمیت ظاهری به‌بار می‌آورد که با نزدیکی و صمیمیت واقعی اشتباه می‌شود. متأسفانه تعداد زیادی از دختران و پسران جذب جذابیت‌های جسمانی یکدیگر می‌شوند و تشکیل زندگی بدون توجه به عوامل اقتصادی، اجتماعی و شخصیتی افراد، ضریب خطرپذیری چنین ازدواج‌هایی را بالا برده است.

خودسرانه شربت آهن نخورید

شربت‌های آهن موجود در بازار گاهی با سایر مواد مغذی همراه هستند. کودکان در حال رشد، خانم‌ها در دوران عادت ماهانه، شیردهی، بارداری و... بیشتر به دریافت مکمل آهن نیاز دارند. اگر این شربت‌ها در کارخانه‌های معتبر تولید شده باشند، قطعاً استفاده از آن‌ها مفید خواهد بود، اما باید به‌جا و با تشخیص پزشک مصرف شوند. همان‌طور که کمبود آهن مانند سایر عناصر می‌تواند باعث بروز مشکلاتی در بدن شود، قطعاً دریافت بیش از حد آن نیز برای بدن مضر خواهد بود، به‌خصوص آهن که ظرفیت متغیری دارد و جزو فلزات واسطه محسوب می‌شود. ظرفیت آهن در واکنش‌های اکسیداسیون و احیا متفاوت است (آهن دوظرفیتی و سه‌ظرفیتی) و این تغییرات باعث استرس اکسیداتیو یعنی اکسید شدن مولکول‌های حیاتی در غشا و هسته سلول و... می‌شود که می‌تواند برای بدن خطرناک باشد. از سویی تجویز این فرآورده‌ها با توجه به موارد و شرایط بدنی فرد تفاوت دارد مثلاً در مواردی که کمبود شدید آهن در فرد همراه با کم‌خونی است، ترجیح داده می‌شود قرص آهن که دوز بالاتری آهن به بدن بیمار می‌رساند، استفاده شود که این به تشخیص پزشک نیاز دارد. متأسفانه بیشتر خانم‌های ایرانی با این تصور که کم‌خون هستند و اصلاً چیزی نمی‌خورند، خودسرانه به مصرف مکمل‌ها یا شربت آهن رو می‌آورند! درحالی که مصرف خودسرانه این شربت‌ها برای سلامت زنان و به خصوص آقایان در صورتی که نیازی به دریافت آهن نداشته باشند، می‌تواند باعث بروز مشکلاتی شود. علاوه بر اینکه دریافت بیش از اندازه آهن، می‌تواند باعث اکسیداسیون سلول‌های حیاتی شود، در ارگان‌هایی مانند کبد، مغز و لوزالمعده رسوب کرده و در ایجاد رادیکال‌های آزاد دخیل است. بنابراین بدون تشخیص و تجویز پزشک هرگز از فرآورده‌های دارویی به شکل شربت آهن یا سایر مکمل‌ها استفاده نکنید.





قدر شادی را بدانیم!

شادی را به دیگران منتقل کنید

یکی از ویژگی‌های خنده، مسری بودن و سرایت آن به دیگران است. مانند دیگر حالت‌های روانی (غم، استرس، تنش یا دلهره) اگر ما احساس خوشحالی یا شادمانی کنیم یا حتی حالت لبخند به خود بگیریم، ناخودآگاه احساس خود را به طرف مقابل نیز القا می‌کنیم. حتماً برایتان پیش آمده که وقتی با کسی مواجه می‌شوید که خسته است و خمیازه می‌کشد، شما نیز کاملاً غیرارادی خمیازه بکشید و حتی احساس خستگی کنید. از این اصل مسری بودن خنده و احساسات خوشایند می‌توانید در روابط اجتماعی خود بهره بگیرید و برای ایجاد احساس شادمانی در طرف مقابلتان، احساس خوشحالی و نشاط را در خود به‌وجود آورید.

نقش خنده در سلامت جسمانی و روانی

اساس بسیاری از روش‌های پیش‌گیری‌کننده یا ارتقا دهنده سلامت (مانند انواع مراقبه‌های آرامش و روش‌های آرام‌سازی ذهنی و عضلانی)، تنفس عمیق است. علت این امر، وارد شدن بیشترین میزان اکسیژن در مرحله دم و خروج بیشترین دی‌اکسید کربن در مرحله بازدم از ریه‌هاست. جالب است بدانید که وقتی می‌خندید، از طریق خنده، درست مانند فرآیند یک سیستم تهویه قوی، می‌توانید هوای تازه بیشتری وارد ریه‌های خود کنید و حتی راه‌های هوایی خود را از ترشحات پاک کنید و جریان ورود و خروج اکسیژن و دی‌اکسید کربن را به اندام‌های خود بهبود بخشید. یک نکته جالب دیگر این است که وقتی می‌خندیم، دستگاه غدد درون‌ریز بدن ما نیز به این کنش ما واکنش نشان می‌دهد و میزان ترشح هورمون‌ها تغییر می‌کند و خندیدن، ترشح آندروفین‌ها را در بدن افزایش می‌دهد. آندروفین‌ها، مواد شبه‌مورفینی هستند که در بدن اثر ضد درد و آرام‌بخشی دارند که در نهایت موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. از سوی دیگر، خندیدن می‌تواند بر سلول‌های مغزی

و سیستم عصبی بدن آثار مثبت داشته باشد و باعث فعالیت بیشتر نیمکره‌های مغزی و حتی به این ترتیب باعث بهبود توجه، تمرکز، آگاهی و یادگیری شود.

لبخند داشته باشیم، نه نیشخند!

لبخندی که باعث بی‌ارزش کردن دیگران می‌شود، تمسخر دیگران یا به دیگران خندیدن و وقتی شرایط زمانی و مکانی برای ابراز خوشحالی، لبخند و خندیدن وجود ندارد، نشانه‌های نیشخند است و باید مراقب بود شوخ‌طبعی و خوشحالی مان، با نیت آسیب به دیگران نباشد و به بیانی ساده‌تر تاوان لبخند، ایجاد ناراحتی عمدی برای دیگران نباشد.

تظاهر به شادی، شادی می‌آورد

درست است که از ته دل خندیدن بهترین و مفیدترین نوع خنده است، اما شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد حتی اگر وانمود کنیم خوشحالیم و داشتن چهره‌ای متبسم می‌تواند تا حدود بسیار زیادی آثار جسمی و روانی مثبت در بدن به وجود آورد و حتی میزان این کارآمدی مانند شرایطی است که واقعا و از ته دل می‌خندیم. در یک بررسی بسیار جالب کنترل‌شده آزمایشی، محققان میزان کارآمدی کودکان پیش‌دستانی را بررسی کردند. آنها در آزمایش خود تعدادی از کودکان دختر و پسر ۳ تا ۵ سال را به شکلی تصادفی در ۲ گروه قرار دادند؛ برای گروه اول داستان‌های طنز تعریف کردند و مدادی را لای دندان‌های گروه دوم به نحوی قرار دادند که ناخواسته حالتی شبیه لبخند پیدا کنند. نتایج بسیار جالب بود؛ در گروه دوم نیز مشابه گروه اول، فقط حالت خنده، باعث ترشح آندروفین شده بود. بنابراین به شما پیشنهاد

می‌کنیم تا حد امکان لبخند بزنید و تظاهر کنید که واقعا خوشحال هستید و از اینکه خودفریبی باشد، نترسید؛ زیرا همان‌طور که در این آزمایش هم دیدیم، تغییر چهره و تظاهر به یک حالت عاطفی خوشایند، واقعا آن حالت را در ما ایجاد می‌کند.

نقش خنده در بهبود روابط زناشویی

مدت‌ها قبل پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که یکی از عوامل حیاتی برای قضاوت در مورد کیفیت رابطه، اندازه‌گیری میزان خوش‌مشربی و شوخ‌طبعی در زوجین است. اگر در یک رابطه خنده وجود داشته باشد، می‌توان نتیجه گرفت که آن ارتباط سالم است. زمانی که خنده و شادی متوقف شود، ارتباط به لبه پرتگاه نزدیک خواهد شد. بنابراین می‌توانید از حس شوخ‌طبعی برای حل مشکلات موجود در روابط خود بهره بگیرید. زمانی که در رابطه خود به بن‌بست می‌رسید، سر شوخی را باز کنید. باید توجه داشته باشید که شوخ‌طبعی ذاتی نیست و یک امر کاملاً اکتسابی است. شما هم اگر بخواهید به راحتی می‌توانید حس شوخ‌طبعی‌تان را افزایش دهید. زمانی که این کار را انجام دهید به این نتیجه می‌رسید که روابطتان غنی‌تر و مستحکم‌تر می‌شوند.

منابع: هفته‌نامه سلامت و پایگاه اینترنتی تبیان

سؤال‌های مهم برای مادران باردار

* آیا می‌توان دمنوش‌های گیاهی مختلف را در این دوران مصرف کرد؟

هر چند دمنوش‌های گیاهی از نوشیدنی‌های مفید و طبیعی هستند؛ اما این به معنای بی‌خطر بودن تمام انواع آن‌ها برای یک خانم باردار نیست. دوران بارداری، دوران خاصی است و احتیاط‌های خاص خودش را هم می‌طلبد، بنابراین برای پیشگیری از ایجاد هر نوع مشکلی، از نوشیدن جوشانده‌های گیاهی که از محتویات آن‌ها اطلاع درستی ندارید، پرهیز کنید. بهترین نوشیدنی‌های طبیعی برای یک خانم باردار، دارچین دم‌کرده، آب پرتقال، آب لیموشیرین و آب سیب تازه یا دم‌کرده سیب است. برای تهیه دم‌کرده سیب می‌توانید یک عدد سیب را پس از پوست‌کندن و قطعه‌قطعه کردن، داخل قوری حاوی یک و نیم لیوان آب جوش بیندازید و قوری را به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه روی بخار کتری یا سماور قرار دهید. پس از این مدت، دمنوش طبیعی سیب شما حاضر خواهد بود.

* آیا مصرف مکمل‌های کلسیم ضروری است؟

یک خانم باردار باید حداقل روزی ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم مصرف کند؛ بنابراین شما باید حداقل روزی ۴ وعده لبنیات سرشار از کلسیم مانند شیر، ماست، دوغ کم‌نمک یا پنیر مصرف کنید. در این صورت دیگر نیازی به مصرف مکمل‌های کلسیم پیدا نخواهید کرد؛ مگر با تجویز و صلاحدید پزشک.

* می‌توان در دوران بارداری از قرص‌های مسکن استفاده کرد؟

استفاده از داروهای مسکنی مانند آسپیرین یا ایبوپروفن برای درمان سردردهای میگرنی در دوران بارداری توصیه نمی‌شود. مصرف مداوم این مسکن‌ها می‌تواند بر سلامت جنین تأثیر منفی بگذارد. به همین دلیل اگر از دردهای شدید میگرنی رنج می‌برید، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید تا مناسب‌ترین دارو یا راه درمانی را پیش پایتان بگذارد.



* آیا خوردن تن ماهی برای مادر باردار یا جنین ضرر دارد؟

اگرچه استفاده از انواع ماهی‌ها در دوران بارداری برای حفظ بیشتر سلامت مادر و جنین و تولد نوزادی با وزن طبیعی به تمام خانم‌ها توصیه می‌شود، اما برخی از ماهی‌ها مانند ماهی تن حاوی سطح بالایی از آلودگی هستند و این آلودگی‌ها می‌توانند تأثیر منفی بر جنین داشته باشند، بنابراین متخصصان به مادران باردار هشدار می‌دهند، مجاز به مصرف بیش از ۱۷۰ گرم ماهی تن در طول هفته نیستند.

* مصرف چه مقدار نوشیدنی حاوی کافئین در این روزها مجاز است؟

مادران باردار تا حد امکان باید مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین را از رژیم غذایی‌شان کنار بگذارند؛ زیرا مصرف زیاد کافئین تأثیری منفی بر رشد جنین دارد. تحقیقات اخیر نشان داده کافئین به سرعت از طریق جفت به جنین منتقل می‌شود و آثار منفی روی او دارد و کسانی که نمی‌توانند کافئین را از برنامه غذایی‌شان حذف کنند، حداکثر می‌توانند روزی ۳۰۰ میلی‌گرم (معادل ۲ فنجان) از این نوع نوشیدنی‌ها بنوشند. کافئین در نوشیدنی‌هایی مانند نوشابه‌های گازدار، چای، قهوه و شکلات داغ وجود دارد.

* آیا مصرف فرآورده‌های گوشتی در دوران بارداری مجاز است؟

فرآورده‌های گوشتی محصولاتی هستند که علاوه بر گوشت، در تهیه آنها از افزودنی‌ها، نگهدارنده‌ها و مواد دیگری هم استفاده شده باشد. مصرف این فرآورده‌ها که شامل سوسیس، کالباس، همبرگر، انواع ناگت‌ها و سوخاری‌های آماده هستند، در دوران بارداری ممنوع است. این ممنوعیت به دلیل احتمال وجود آلودگی‌های مختلف میکروبی و باکتریایی در چنین محصولاتی است. باکتری «لیستریا» یکی از باکتری‌هایی است که امکان دارد در فرآورده‌های گوشتی وجود داشته باشد و باعث اختلال در رشد جنین و به خطر افتادن سلامت مادران باردار شود.

داستان

دوست دارم شبیه او باشم

قبل از رفتن به مهمانی

بعد از ظهر بود. داشتم خواب خوبی می‌دیدم. که صدای مامان بلند شد: دیر شد... مگر نمی‌خواهی بیایی مهمانی؟
از خواب پریدم. رفتم طرف کمد لباس. لباس‌هایم را با عجله پوشیدم و نشستم یک گوشه. چشم‌هایم را بستم شاید دنباله خوابم را ببینم. مامان ایستاده بود بالای سرم و داشت با تعجب نگاهم می‌کرد. چشم‌هایم را باز کردم و گفتم: برویم دیگر!
مامان نج‌نج کرد و سرش را تکان تکان داد. گفت: وای وای وای! این‌طوری می‌خواهی بروی مهمانی؟ همین‌طوری ژولیده و نامرتب؟ اصلاً خودت را توی آینه دیدی؟
رفتم جلوی آینه. موهایم یکی سمت راست بود و یکی سمت چپ. چهار لاک آن هم مثل شاخ، سیخ بالای سرم ایستاده بود. ماکارونی که ظهر خورده بودم دور لب‌هایم را نارنجی کرده بود. چشم‌هایم پف کرده بودند. از دیدن قیافه خودم خنده‌ام گرفت. توی دلم گفتم: شانس آوردی که با این قیافه نرفتی مهمانی!

مامان پرسید: مگر تو پیامبر خدا را دوست نداری؟
دست‌پاچه شدم و جواب دادم: چرا معلوم است که پیامبر خدا را دوست دارم. می‌دانستم که مامان دارد درباره زندگی پیامبر تحقیق می‌کند و خیلی در این‌باره کتاب خوانده است. مامان گفت:
کسی که پیامبر خدا را دوست دارد، باید سعی کند رفتارش هم مثل آن حضرت باشد. پرسیدم:
مگر پیامبر خدا چطوری به مهمانی می‌رفتند؟
مامان جواب داد: پیامبر خدا با شانه مخصوص خودشان سرشان را شانه می‌کردند، علاقه زیادی به بوی خوب داشتند و خیلی عطر استفاده می‌کردند. همیشه قبل از رفتن به مهمانی لباسشان را خوشبو می‌کردند، همیشه لباس‌های تمیز و مرتب می‌پوشیدند. و به مردم هم می‌گفتند: خدای بزرگ دوست دارد بنده‌اش هر وقت به دیدن دوستانش می‌رود خودش را برای آن‌ها آراسته و زیبا کند.
دیگر خجالت می‌کشیدم خودم را توی آینه نگاه کنم. اول صورتم را شستم، بعد موهایم را شانه زدم. یقه پیراهنم را صاف کردم و به خودم عطر زدم. از همان عطر خوشبویی که بابا بزرگ از کربلا آورده بود. به مامان گفتم: برویم من حاضرم. مامان که داشت با خنده نگاهم می‌کرد گفت:
آفرین! حالا شدی یک پسر تمیز، همان‌طوری که پیامبر خدا دوست دارند.

منیره هاشمی

چادر خورشید خانم!



خورشیدخانوم از پشت کوه با لبخند

یواش یواش بیرون می‌آد همیشه

سبد سبد نور می‌پاشه با شادی

زمین ما روشن و زیبا میشه

چادر گرم و نرمش آسمونه

خوش به حالش! چه چادرش قشنگه!

گاهی بدون نقش و گاهی پر نقش

گاهی یه رنگ و گاهی رنگارنگه

تابستونا چادر خورشید آبی است

زمستونا چادر او سفیده

گاهی روی چادر آبی‌رنگش

هزار هزار گل سفید روییده

خورشید خانوم دوست داره چادرش را

هر جا میره همیشه باحبابه

صورت گرد و روشنش مثل ماه

کنار چادرش عجب می‌تابه!

سیدمحمد مهاجرانی



دانستی های کودکان

جغد

جغدها در شب بهتر از روز می‌بینند این است که مردمک چشم‌های جغد بیشتر از حیوانات دیگر باز می‌شود و به همین دلیل متی کمترین میزان نور می‌تواند وارد چشم آن‌ها شود. اما این مساسیت زیاد چشم‌ها به نور، هنگام روز برای چشم‌هایشان بسیار نارامت‌کننده است. چشم‌های جغد به چشم‌مانه پسیبیده و در مدقه ثابت است و از این‌رو برای دنبال کردن مرکات طعمه، جغد ناچار است همه سر فود را به پهلو یا پشت بچرخاند. جغد گردن دراز و انعطاف‌پذیری دارد که در زیر پرهايش پنهان است و برای همین می‌تواند سرش را ۱۸۰ درجه بچرخاند و پشت سرش را هم ببیند.



جغد پرنده‌ای است با صورتی پهن، منقار قوی و قلاب‌مانند، چشم‌های درشت، پاهای بزرگ و پنکال‌های تیز و نیرومند. در دو طرف سرش دو دسته پر شبیه گوش گربه قرار دارد که گوش‌پر نامیده می‌شوند. دور دهانش پره‌های زبری است که شبیه مو می‌باشد، ولی مو نیست. پر و بال او صاف است و فیلی آرام پرواز می‌کند. نوک پره‌های جغد به شکلی طراحی شده که در هنگام شکار صدای پرها کم باشد. پرواز آن‌ها بی‌صداست. پاهای پوشیده از پر دارند. بیشتر جغدها روی درخت و تنهایی زندگی می‌کنند. آن‌ها همیشه طعمه فود را درسته می‌بلعند و غیر از بخش‌های قابل هضم، بازمانده آن را به شکل تفاله از راه دهان بیرون می‌اندازند.

جغد چشم‌های بزرگ و رو به جلو دارد که استفاده از هر دو چشم را در یک زمان برای او میسر می‌سازد و دید دوپیشمی را فراهم می‌کند. دید دوپیشمی برای سنجش دقیق فاصله‌ها به هنگام شکار سودمند است. جغد هوای تاریک را

نیروی شنوایی جغدها نیز بسیار قوی است. شکل پهن و قرص‌مانند صورت آن‌ها به هدایت صدا به سوی گوش‌های بزرگ‌شان کمک می‌کند. منقار رو به پایین آن‌ها نیز برای این است که برای دریافت صدا کمترین مانع را ایجاد کند. در بیشتر گونه‌های شب‌بیدار جغد، یکی از گوش‌ها کمی بالاتر از گوش دیگر قرار گرفته تا صداها را در حالت مرکات عمودی طعمه نیز دریافت و دنبال کند. جغدها با این قدرت شنوایی فود می‌توانند جهت مرکات موجودات را با دقت بالایی تشخیص دهند. برخی از جغدها دارای پیمان قدرت شنوایی هستند که می‌توانند چیزها را در تاریکی مطلق تشخیص دهند.

دوست دارد، شب‌ها پرواز می‌کند و در شب بهتر از روز می‌بیند. پرنده‌هایی که شب‌ها بهتر از روز می‌بینند به پرنده‌های شب‌گرد معروف هستند؛ زیرا آن‌ها در شب فعالیت‌هایشان را شروع می‌کنند. برعکس، پرنده‌هایی که در طول روز بهتر از شب دید دارند پرنده‌های روزانه نامیده می‌شوند. یکی از دلایلی که

با بزرگان پیوند کرده!

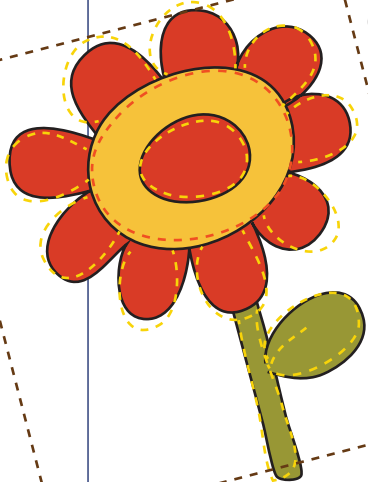
ضرب المثل

موش تنهایی در کنار رودخانه لانه داشت. او شنیده بود که آن طرف رودخانه موش‌های زیادی زندگی می‌کنند. دلش می‌خواست به آن طرف رودخانه برود و با موش‌های دیگر زندگی کند. بارها به کنار رودخانه رفته بود تا راهی برای رفتن به آن طرف رود پیدا کند، اما نه پلی روی رودخانه بود و نه جرأت داشت خودش را به آب بزند. روزها همین‌طور می‌گذشت، تا یک روز که شتری به رودخانه نزدیک شد. شتر آمد و به رود رسید. می‌خواست به آب بزند و به آن طرف رود برود که موش با عجله خودش را به او رساند و از او خواست او را نیز همراه خود به آن طرف رودخانه ببرد. شتر پذیرفت. موش تشکر کرد و از پای بلند شتر بالا رفت تا پشت شتر بنشیند. هنوز موش به پشت شتر نرسیده بود که شتر گمان کرد موش سوارش شده است و به داخل آب رفت. آب رودخانه تا زیر شکم شتر می‌رسید. موش از ترس این که در آب غرق شود، خودش را به دم شتر رساند و چهار دست و پا به دم شتر چسبید. شتر با آرامش از آب رودخانه عبور کرد. وقتی که شتر به آن طرف رود رسید، موش هم‌چنان به دمش آویزان بود. شتر، تکانی به خودش داد تا آب رود را از تن و بدنش جدا کند. موش که نمی‌دانست توی رود است یا از رود بیرون آمده، هم‌چنان به دم شتر چسبیده بود. موش‌های آن طرف رودخانه که این صحنه را می‌دیدند، خیلی تعجب کردند. یکی گفت: «موش چه ربطی به شتر دارد؟ تا به حال ندیده بودم که موش به دم شتر چسبیده باشد.» یکی دیگر از موش‌ها گفت: «این موش با ما فرق دارد. مگر نمی‌بینی که او با بزرگان پیوند دارد.» شتر که از حرکت ایستاد، موش به خودش آمد و خشکی آن سوی رودخانه را دید. خنده و حرف‌های موش‌های دیگر را هم شنید. آهسته خودش را به روی زمین رساند. از شتر تشکر کرد و پیش موش‌ها رفت. وقتی کسی که خودش مقام و موقعیتی ندارد ولی سعی می‌کند با آدم‌های بزرگ رفت و آمد کند، می‌گویند: «با بزرگان پیوند کرده است.»





حرف‌های یک گل



سلام ای فدای مهربان
من یکی از آفریده‌های بی‌شمار تو
هستم که زیباترین و مناسب‌ترین
شکل و اندام را به من هدیه داده‌ای
و فوشبوترین عطرها را در من قرار
داده‌ای. مرا طوری آفریدی که
می‌توانم بهترین هدیه روی زمین
باشم. مرا برای عیادت بیماران
به آن‌ها هدیه می‌دهند. و
من فوشمالم که می‌توانم
مریض‌ها را فوشمال کنم
و روی لب آن‌ها لبفند بکارم. در باغچه
فانها از من استفاده می‌کنند. پرندگان با دیدن من شادی
می‌کنند و آواز می‌فوانند. بچه‌ها مرا به پدر، مادر و معلم خود هدیه
می‌دهند و من از شادی آن‌ها شاد می‌شوم. فدایا فوشمالم که من را
طوری آفریدی که در هر لحظه عمرم مفید باشم.

کوثر نوروزی فیروز، کلاس پنجم ابتدایی، از چالوس

دانش‌آموزان ممتاز



◀ جواد رضوی



◀ علی جانعلی

والدین گرامی، تصاویر دانش‌آموزان ممتاز

و نقاشی‌های کودکان خود را

به صورت مضوری به دفتر نشریه

(قم، ابتدای بلوار جمهوری، کوچه ۲، پلاک ۱۵) یا

از طریق ایمیل (khanevade@ofoghhawzah.ir)

و پست (قم، صندوق پستی ۴۳۸۱-۳۷۱۸۵)

برای ما ارسال نمایید.

عادت‌های خوب

آب



در یکی از شهرستان‌های غربی کشور، آثار برجای مانده از معبدی را دیدیم که در دوره
اشکانی برای فرشته نگهبان آب یا همان «آناهیتا» ساخته شده است پس از این بازدید
بیش از پیش به اهمیت که ایرانیان برای مایه میات قائل بوده‌اند، پی بردیم. بعد از
بازدید از معبد، به امامزاده مجاور معبد که از فرزندان امام چهارم هستند، رفتیم و علاوه
بر زیارت، از سقاخانه آن‌جا آب نوشیدیم. ضمن این‌که من با فوادم می‌اندیشم:

* قرآن کریم اساس زندگی را آب می‌داند.

* پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز آب را بهترین نوشیدنی می‌دانستند.

* مضرت، لیوان شفصی برای آب نوشیدن داشتند، البته گاهی هم با دست آب
می‌نوشیدند.

* سفارش شده روزها ایستاده و شب‌ها نشسته آب بنوشیم.

* پیش از نوشیدن «بسم‌الله» بگوییم و پس از آن «الممدته».

* بعد از سیراب شدن، بر امام مسین علیه السلام و یارانشان درود بفرستیم.

* آب را یک‌دفعه سر نکشیم.

* در مصرف آب صرفه‌جویی کنیم.

بیژن شهرامی

لطیفه

مشتری: آقا! توی سوپ من یه سوسکه! فیلی زود مدیر رستوران
رو صدا کنید.

پیشخدمت: فایده‌ای نداره آقا. اون فودش هم از سوسکه
می‌ترسه!

قاضی: وقتی که به فونه این آقا وارد شدی و مشغول دزدی بودی، اصلاً به فکر پدر و
مادرت بودی؟

دزد: اتفاقاً بله، فیلی به فکرشون بودم، اما پیز به دردیفوری برایشون پیدا نکردم!





راه سعادت

دانش پژوهی

امام علی علیه السلام:

- دانش پژوهی، لذت دانشمندان است. **غرالحکم: ۹۷۵۵**
- دانش را به دست نیابد مگر آن کس که به کار آموختن و تحقیق پشتکار نشان دهد. **غرالحکم: ۷۴۲۲**
- کسی که در کار آموختن پیگیر نباشد از فهم و دانش بهره‌ای نبرد. **غرالحکم: ۱۰۵۵۲**
- آن که زیاد بخواند و مطالعه کند، دانشی را که آموخته است از یاد نبرد و آن چه را که نمی‌داند بیاموزد. **غرالحکم: ۸۹۱۶**
- در عهدنامه خود به مالک اشتر می‌فرماید: برای تقویت عواملی که اوضاع سرزمین تو (مصر) را به سامان می‌آورد و پیش از تو کار مردم به وسیله آن عوامل درستی و سامان می‌گرفت، با دانشمندان و فرزانتان بسیار به گفت‌وگو و تبادل نظر بپرداز. **نهج البلاغه: کتاب ۵۳**

سیره خوبان

ارزش بیان فضیلت ائمه علیهم السلام

آیةالله العظمی محمدعلی اراکی رحمته الله بعد از اقامه نماز جماعت مغرب و عشا در مدرسه فیضیه به حرم مطهر حضرت فاطمه معصومه علیها السلام می‌رفتند و بعد از زیارت، در صحن مطهر بر سر قبر فردی حاضر می‌شدند و فاتحه می‌خواندند.

از آقا سؤال شد: این قبر کیست که همیشه به ایشان ادای احترام می‌کنید؟ گفتند: ایشان برایم فضیلتی از امیرمؤمنان علیه السلام نقل کرد که تا آن موقع نشنیده بودم!

منبع: روزنه‌هایی از عالم غیب / آیةالله سید محسن خرازی

سفره‌خانه



پخت و پز با روغن!

- سالم‌ترین روش پخت غذا، آبیپز کردن است و تا حد امکان باید از سرخ کردن مواد غذایی اجتناب کرد؛ چون این نوع روش طبخ مناسب نیست و جذب بالای روغن به مواد غذایی هنگام سرخ کردن، باعث چاقی می‌شود. اما اگر هرازگاهی ناچارید غذای سرخ‌کردنی تهیه کنید، برای کاهش زیان‌های احتمالی، لازم است این چند نکته را رعایت کنید:
۱. اگر تمایل به خوردن غذای سرخ‌کردنی دارید یا می‌خواهید مواد غذایی مانند بادمجان را سرخ کنید، حتماً از روغن‌های مخصوص سرخ‌کردنی استفاده کنید، چون با حرارت دیدن طولانی، در مواد غذایی ترکیب‌های مضر تشکیل می‌شود که می‌تواند سرطان‌زا باشد، اما معمولاً طی فرایند تولید روغن‌های سرخ‌کردنی، ۲ نوع آنتی‌اکسیدان مصنوعی به آن‌ها افزوده می‌شود تا مقاومت روغن به حرارت بالاتر برود.
 ۲. یکی از اشتباه‌های رایج هنگام آشپزی، این است که قبل از مصرف روغن، ظرف محتوی آن تکان داده نمی‌شود. درحالی که حتماً باید قبل از هر بار مصرف، ظرف محتوی روغن را تکان داد تا آنتی‌اکسیدان‌هایی که در ته ظرف ته‌نشین شده‌اند، پخش شوند.
 ۳. بهتر است مواد غذایی سرخ‌کردنی را در دمای پایین و در مقدار کمی روغن مخصوص سرخ کردن؛ بپزید به خصوص برای حفظ مواد مغذی موجود در غذاهای سرخ‌کردنی که یکی از ترکیب‌های آن‌ها سبزی است؛ زیرا ویتامین‌های موجود در سبزی‌ها در حرارت بالا آسیب‌پذیرند.
 ۴. هنگام استفاده از روغن‌های سرخ‌کردنی مراقب باشید روغن دود نکند و تیره نشود.
 ۵. برخلاف این تصور که می‌توان روغن سرخ‌کردنی را برای چندبار استفاده کرد، باید بدانید هنگام سرخ کردن، با افزایش درجه حرارت تا ۱۰۰ درجه، ماده‌ای سرطان‌زا به نام «آکریلامید» تولید می‌شود که با هر بار مصرف مجدد روغن، میزان آن به‌طور تصاعدی افزایش می‌یابد.
 ۶. توصیه می‌شود برای سرخ کردن مواد غذایی، از تابه‌های چدنی که روغن کمتری برای سرخ کردن نیاز دارند، استفاده کنید. به این ترتیب روغن کمتری در پخت غذا هم استفاده می‌شود.

ذرت

طب ثاب



مهم‌ترین فواید ذرت که تاکنون شناخته شده شامل کنترل دیابت، پیشگیری از مشکلات و ناراحتی‌های قلبی، کاهش فشارخون و پیشگیری از بروز نارسایی‌های عصبی مادرزادی است. ذرت نه تنها کالری لازم برای سوخت‌وساز روزانه را به بدن می‌رساند بلکه منبعی غنی از ویتامین‌های E، C، B، A، اسیدهای چرب ضروری، آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبر غیرمملول و بسیاری از مواد معدنی محسوب می‌شود. ذرت سرشار از کالری است و بفش عمده‌ای از رژیم غذایی افراد را تشکیل می‌دهد. آرد ذرت نیز در تهیه بسیاری از لوازم آرایشی استفاده می‌شود و به‌طور معمول برای نرم‌کردن پوست، کاهش مساسیت‌ها و فارش‌های پوستی کاربرد دارد. به این ترتیب می‌توان در تولید محصولات آرایشی آن را به عنوان جایگزین ترکیب‌های نفتی سرطان‌زا استفاده کرد. ذرت به دلیل دارا بودن مقادیر قابل‌توجهی ویتامین B12 و فولیک اسید برای مبتلایان به کم‌فونی فقر آهن مفید است. ذرت به‌فصوص ذرت پخته، منبعی غنی از اسید فولیک است که فاصیت آنتی‌اکسیدانی بالایی دارد. ذرت سرشار از املاح معدنی ضروری از جمله فسفر، منیزیم، منگنز، روی، آهن، سلنیوم و مس است. فسفر برای رشد طبیعی بدن، سلامت و استمکام (استفوان‌ها، مفاصل ضربان طبیعی قلب و فعالیت سالم و طبیعی کلیه‌ها) ضروری است. به این ترتیب ذرت وعده غذایی بسیار مفیدی است که مصرف طولانی‌مدت آن به میزان متعادل به پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها و امراض کمک می‌کند.

منبع: کتب و پایگاه‌های علمی اینترنتی

در گستان

برنج فروش

پیرمرد فرزانه‌ای کنار مغازه برنج‌فروشی ایستاده بود و به صحبت‌های مغازه‌دار با یکی از افسران امپراتور گوش می‌داد. افسر خطاب به مغازه‌دار می‌گفت: «بین! من مزدبگیر امپراتور هستم. آخر هر ماه مواجب و حقوق ثابت و مشخصی تحویل من و خانواده‌ام می‌شود. از گرفتن این حقوق ثابت هم مطمئن هستم و می‌توانم روی آن حساب کنم. اما تو با چه جرأتی مغازه را صبح باز می‌کنی و امیدواری شب با جیب پر به خانه بروی و از کجا مطمئنی که تا آخر ماه می‌توانی هزینه‌هایت را جبران کنی و درآمد اضافی برای مخارجت درآوری؟!»

مرد برنج‌فروش با لکنت زبان گفت: اهالی این دهکده و مردم روستاهای اطراف کم نیستند. آن‌ها به‌طور تصادفی در طول ماه نزد من می‌آیند و برنج می‌خرند و مبلغ آن را در حد توان خود می‌پردازند. هر چند نمی‌توانم بگویم که روزانه دقیقاً چقدر درآمد خواهم داشت، اما چیزی درون دلم به من اطمینان می‌دهد که در طول سال بدون روزی نخواهم ماند و خالق کاینات، سهمی از روزی را برای من و خانواده‌ام خواهد فرستاد. افسر خنده‌های سرداد و با تمسخر رو به پیرمرد کرد و گفت: می‌بینید استاد! او به چه چیز ناپایدار و غیر قابل اطمینان و گنگ و مبهمی امید بسته است و تازه با کمال پروپی می‌تواند به خاطر حقوق مطمئنی که دارم تحقیر می‌کند! نظر شما چیست؟!

پیرمرد سری تکان داد و گفت: امید برنج‌فروش به حمایت‌کننده و ضامنی است که به‌طور لحظه‌به‌لحظه ضمانت‌نامه خود را تمدید می‌کند؛ هر چند که به‌نظر می‌رسد این ضمانت‌نامه ناپایدار است و به‌طور لحظه‌ای نیازمند تمدید است و برای همین ضمانت‌نامه حقوقی امپراتور از دید تو مطمئن‌تر می‌باشد، اما برنج‌فروش اصلاً ذهن خودش را درگیر ضمانت‌نامه نمی‌کند و تکیه‌اش به خود ضامن است که موجودی است کاملاً پایدار و ماندگار. برنج‌فروش بر این باور است که همیشه می‌تواند به ضامن تکیه کند و علت اینکه صبح با امید در مغازه را باز کند و آنچه را درمی‌آورد خرج می‌نماید، همین تکیه به ضامن است. او مطمئن است که خود ضامن به شکلی از او حمایت می‌کند، حتی اگر ضمانت‌نامه‌ای در کار نباشد. بنابراین شما دونفر در مورد دو موضوع مختلف با هم صحبت می‌کنید. تو راجع به ضمانت‌نامه بحث می‌کنی و برنج‌فروش در مورد ضامن سخن می‌گوید؛ پس دیگر مقایسه بی‌معناست.



تازه‌های علمی

نتایج مطالعات دانشمندان دانشگاه «بارسلونا» نشان می‌دهد، مصرف انگور به علت داشتن «فلاونوئیدها» می‌تواند از ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس، پیش‌گیری و از سلول‌های پوست در برابر پرتوهای فرابنفش ساطع‌شده از نور خورشید، محافظت کند. پرتوهای فرابنفش سطوح گونه‌های اکسیژن واکنشی را در پوست افزایش می‌دهند. اکسیژن واکنشی، مولکول‌های مضر می‌دهند که سلول‌ها را از بین می‌برند.

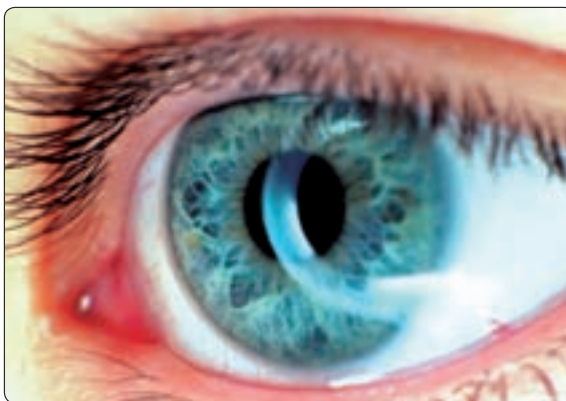
استاد داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی: تخم خرفه، تصفیه‌کننده خون، برطرف‌کننده التهاب‌های گوارشی و تشنگی است و برای رفع سرفه می‌تواند مفید باشد. از تخم خرفه برای تزئین شیرینی نیز استفاده می‌شود. هم‌چنین، قوای عمومی بدن را تقویت می‌کند.

پژوهش‌گران با انجام آزمایش‌هایی در یافتند: کمترین عملکرد مغزی، در افرادی دیده می‌شود که در خون خود چربی‌های ترانس بیشتری دارند. چربی‌های ترانس در غذاهای فرآوری‌شده مانند کیک، بیسکویت، فست‌فودها و غذاهای سرخ‌شده وجود دارد.

عوارض و درمان خشکی چشم!

۱۳۹۴

خشکی چشم در عین حال که می‌تواند خفیف باشد، گاهی باعث بروز عوارض شدیدی در چشم می‌شود. اگر در موارد شدید، خشکی چشم درمان نشود، کدورت قرنیه را به دنبال خواهد داشت. حتی در موارد بسیار شدید، ممکن است باعث ایجاد زخم‌های اپی‌تلیالی پایدار و گاهی پارگی قرنیه شود. بنابراین بهتر است در مواردی که خشکی چشم وجود دارد، بیمار هر چه سریع‌تر مراجعه کند و درمان بیماری جدی گرفته شود. مهم‌ترین اصل در درمان، تشخیص علت ایجاد خشکی چشم است، گاهی علت بروز خشکی چشم قابل درمان نیست و بیمار مجبور می‌شود برای کنترل بیماری‌اش داروهای خاصی مصرف کند. این داروها خود می‌توانند خشکی چشم



امروزه خشکی چشم به عنوان یک عارضه مهم شناخته شده است که می‌تواند باعث ضایعه دائمی قرنیه و ملتحمه چشمی شود. در حقیقت یک نفر از هر ۵ نفر بیماری که به چشم‌پزشک مراجعه می‌کنند، از خشکی چشم رنج می‌برند. البته بیشتر این افراد خشکی چشم خفیفی دارند، ولی موارد شدید آن نیز در جامعه دیده می‌شود که ممکن است تشخیص داده نشود.

خشکی چشم به دلایل مختلفی ایجاد می‌شود. شایع‌ترین علت آن است که غدد اشکی با گذر زمان و با تغییرات هورمونی دچار تبلی و میزان ترشح اشک کم می‌شود. بیماری‌های خودایمنی هم گاهی باعث ایجاد خشکی چشم می‌شوند. این بیماری‌ها می‌توانند در زمینه اصلی بیماری، باعث ایجاد خشکی چشم شوند. خشکی چشم، هم در جوامع روستایی و هم در جوامع شهری دیده می‌شود، اما بعضی از عوامل مانند کاهش تعداد دفعات پلک‌زدن، بیماری‌های داخلی مانند دیابت و بیماری‌های تیروئید، بیماری‌های پوست، تغییرات هورمونی مثل یائسگی، اختلال‌های سیستم عصبی مانند سکته مغزی، مصرف داروهای خاص مانند داروهای جلوگیری از بارداری، خواب‌آور، برخی داروهای کاهنده فشارخون، سوءتغذیه، کار با رایانه، گردوغبار، حرارت زیاد، قرار گرفتن در مسیر باد کولر و پنکه و محیط‌های حاوی بخارهای مضر باعث تشدید خشکی چشم و علائم آن خواهند شد.

خشکی چشم به علت وجود نداشتن رطوبت کافی در سطح چشم ایجاد می‌شود و مشکل‌هایی برای افراد ایجاد می‌کند. این علائم معمولاً عبارتند از: قرمزی و ترشح از چشم، احساس جسم خارجی یا شن‌ریزه در چشم، احساس خشونت هنگام پلک‌زدن، کمبود اشک، افزایش حساسیت به نور و احساس چسبیدن پلک‌ها به کره چشم هنگام پلک‌زدن. افراد مبتلا معمولاً از تحریک مزمن چشم رنج می‌برند. خشکی چشم برای بیمار ناراحتی زیاد و درگیری دائم ایجاد می‌کند. البته وقتی بیمار از خواب بیدار می‌شود، علائم چندانی ندارد ولی هر چه از روز می‌گذرد و به شب نزدیک می‌شود، با توجه به تبخیر اشک و بازبودن پلک‌ها، علائم تشدید می‌شوند، به طوری که ممکن است چشم بعد از ظهرها کاملاً قرمز باشد و افراد از خشونت هنگام پلک‌زدن رنج ببرند.

را تشدید کنند. در این موارد علائم با مصرف قطره اشک مصنوعی از بین می‌روند و از خشک‌شدن قرنیه و ملتحمه جلوگیری می‌شود. اشک مصنوعی، شامل آب و یک ماده غلیظ‌کننده است که برای چسبیدن طولانی‌مدت آن به سطح چشم و اینکه به سرعت از سطح چشم شسته نشود، استفاده می‌شود. از طرفی، بیماری‌های چشمی گاهی خوش‌خیم و گاهی خطرناک هستند. مثلاً ممکن است فردی دچار اختلال کارکرد غدد چربی پلک باشد و علائم آن را با خشکی چشم اشتباه بگیرد یا فردی یک تبخال ساده چشمی داشته باشد و از مشکل‌های مربوط به آن رنج ببرد ولی احساس کند چشمش خشک است و اقدام به خوددرمانی کند. حقیقت این است که بسیاری از قطره‌های اشک مصنوعی و داروهای چشم در داروخانه‌ها بدون نسخه وجود دارند و مردم می‌توانند آنها را تهیه کنند، ولی باید ابتدا به چشم‌پزشک مراجعه کرد تا بیماری چشمی تشخیص داده و در صورت صلاحدید پزشک، قطره اشک مصنوعی تجویز شود.

خشکی چشم در سنین بعد از ۴۰ تا ۴۵ سالگی و به‌خصوص در خانم‌ها شیوع بالایی دارد و باید آن را جدی گرفت. بسیاری از افراد مبتلا به کمبود اشک، می‌توانند با مراجعه به چشم‌پزشک، در درمان‌های ساده مانند اشک مصنوعی یا پلاک‌های مجرای اشکی استفاده کنند تا علائم‌شان بهبود یابد. خشکی چشم یک بیماری ناتوان‌کننده است و با این که ساده به نظر می‌رسد، می‌تواند فعالیت روزمره افراد را مختل کند.