



تغذیه مناسب برای مقابله با عوارض آلودگی هوا ۲

علایم کم خونی و راه های درمان آن ۷

جایی که ممکن است به راحتی دچار آنفولانزا شوید ۸

تازه های علمی: تا گرسنه نشده اید، غذا نخورید ۸

هر ساعت، ۱۸ طلاق در کشور!

## ضرورت اقدامات جدی تر در زمینه تحکیم خانواده

## تغذیه مناسب برای مقابله با عوارض آلودگی هوا

جوانه گندم، جگر و سبزیجات دارای برگ سبز و پهن برگ مانند کلم بروکلی، اسفناج و کاهو موجود است. از منابع ویتامین C نیز می توان به انواع مرکبات، کلم ها، طالبی و خربزه، فلفل دلمه ای، اسفناج، سیب زمینی و شلغم اشاره کرد. سیب نیز در میان انواع میوه هایی که وجود دارد بیشترین تأثیر را بر سلامت دستگاه تنفسی دارد و در بهبود



فعالیت این ارگان تأثیرگذار است. به گفته دکتر حسینی، سبزیجاتی مثل اسفناج، کلم، کدو تنبل، طالبی، انبه، فلفل و زردآلو حاوی بتاکاروتن هستند و سلنیوم را هم می توان در نان و غلات سبوس دار و غذاهای دریایی یافت.

سرپرست انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور یکی دیگر از توصیه های تغذیه ای جهت کاهش تأثیر آلاینده ها بر بدن را، مصرف سه لیوان شیر کم چرب، مصرف مداوم مایعات و همچنین سه وعده ماهی در هفته عنوان کرد و ادامه داد: ماهی به دلیل داشتن مواد آنتی اکسیدانی و امگا ۳ جلوی عمل رادیکال های آزاد را می گیرد و مانع از تخریب سلول های حیاتی بدن می شوند.

سرپرست انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، مصرف بیشتر مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان، مایعات، مواد غذایی حاوی ویتامین های E، C، D و همچنین مصرف هفتگی ماهی و لبنیات را برای کاهش عوارض آلودگی هوا بر بدن مفید عنوان کرد.

دکتر هدایت حسینی در گفت و گو با ایسنا، درباره تغذیه

صحیح در روزهای آلودگی هوا گفت: آلودگی هوای تهران و برخی کلان شهرها، هر چند وقت یک بار به دلیل بالا رفتن آلاینده ها و پدیده ی گلخانه ای به حد بحرانی می رسد که با تغذیه سالم و مصرف بیشتر مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان می توان عوارض ناشی از آن را به حداقل رساند.

مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین های E، C، D، فلاونوئیدهای گیاهی، بتاکاروتن و سلنیوم که دارای ترکیبات آنتی اکسیدان هستند و به دلیل خواص سلامت بخشی که دارند، به طور مؤثری از بروز آسیب به دستگاه تنفسی جلوگیری کرده و اثرات مخرب رادیکال های آزاد را کاهش می دهند. وی افزود: ویتامین E در روغن های گیاهی، گردو، بادام، زیتون،

## اسباب بازی های موزیکال مهارت های کلامی کودکان را کاهش می دهد



مطالعات جدید محققان نشان می دهد، کودکان نوپایی که با اسباب بازی های موزیکال و پرسرو صدا بازی می کنند، کمتر تمایل به صحبت کردن دارند.

به گزارش اینزا از هلث، این مطالعه که توسط محققان دانشگاه های آریزونا ی شمالی صورت گرفته نشان می دهد، اسباب بازی های الکترونیکی نوری یا موزیکال، توسعه ی مهارت های زبانی را در کودکان تضعیف می کند.

والدین تصور می کنند که اسباب بازی های گران قیمت الکترونیکی به توسعه ی هوش و مهارت کودکان کمک می کند؛ در صورتی که لزوماً چنین اتفاقی نمی افتد و ممکن است این اسباب بازی های صدا دار، کودک را در صحبت کردن تنبل کند. این تحقیقات شامل بررسی ۲۶ کودک ۱۰ تا ۱۶ ماهه بود که به همراه والدین خود در آزمایش شرکت کردند. به هر خانواده سه گروه اسباب بازی داده شد. دسته اول اسباب بازی های الکترونیکی نوری و موزیکال، دسته دوم شامل اسباب بازی های سنتی مانند لگو و دسته سوم شامل کتاب با تصویر حیوانات و اشکال رنگی بود.

مطالعه نشان داد اسباب بازی های الکترونیکی پرزرق و برقی که روشن می شدند و موزیکال بودند، مهارت های زبانی کودکان را کاهش دادند و کودکان در حالی که با این اسباب بازی ها بازی می کردند، کمتر تمایل داشتند که با والدین خود صحبت کنند. در ادامه این مطالعات نشان داده شد کتاب های کودک ابزار مناسبی برای تقویت مهارت های کلامی و ذهنی کودکان است. محققان به والدین توصیه می کنند که در خرید اسباب بازی برای کودکان دقت داشته باشند و این که کودک توسط یک وسیله الکترونیکی جذب شود، کافی نیست.

## ابداع ماشینی که مانند انسان یاد می گیرد

جاشوا تنبائوم، استاد فناوری ماساچوست اظهار کرد که قصد داشته دستگاهی با قابلیت تقلید از قابلیت ذهنی یک کودک را بسازد.

وی گفت: کودکان پیش از این که به مهد کودک بروند، یاد می گیرند که مفاهیم ساده را از روی یک مثال درک کنند و حتی مثال هایی را که تاکنون ندیده اند نیز تصور کنند. ماهوز خیلی با ساخت



ماشینی با هوش یک کودک فاصله داریم، اما این اولین بار است که توانسته ایم دستگاهی با قابلیت یادگیری و استفاده از گروه بزرگی از مفاهیم واقعی به شکلی بسیار مشابه انسان استفاده کنیم. این سیستم آموزش برنامه بیبین (BPL) نام دارد که در آن، مفاهیم به شکل برنامه های رایانه ای ساده ارائه می شوند.

گروهی از دانشمندان در گامی به سوی ساخت هوش مصنوعی، دستگاهی اختراع کرده اند که از شیوه یادگیری اطلاعات جدید توسط مغز انسان تقلید می کند. به گزارش ایسنا، این سیستم که جزئیات آن در مجله ساینس منتشر شده، یک مدل رایانه ای است که توانایی منحصربه فرد انسان ها برای یادگیری مفاهیم جدید از یک مثال را تقلید می کند.

اگرچه این مدل تنها می تواند حروف دست نوشته الفبا را یاد بگیرد، اما رویکرد پشت آن می تواند گسترش پیدا کرده و کاربردهایی برای سایر سیستم های مبتنی بر نماد مانند حرکات بدن و کلمات زبان گفتاری و اشاره داشته باشد.

## بازیگوشی به نفع کودکان است

افزود: اکثر علائم کودکان بیش فعال در کودکان بازیگوش نیز ممکن است مشاهده شود، در حالی که کودکان بازیگوش حالت بیمارگونه افراد مبتلا به پیش فعالی را ندارند. ضمن این که بازیگوشی های کودکان مقتضی سن آنان است و با بالا رفتن سن و خارج شدن از سن کودکی، این رفتارها تقریباً از بین می روند.

این آسیب شناس در پایان گفت: بازی نقش مؤثری در رشد کودکان دارد و در خلال بازی می توان به بسیاری از ویژگی ها مسائل رشد کودک پی برد.

بازی یکی از روش های مؤثر در درمان مشکلات رفتاری کودکان است. جعفر بای آسیب شناس، در گفت و گو باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار داشت: در محیط های اجتماعی نظیر مهد کودک، نهادهای دیگری به جز خانواده در آموزش هنجارها و ارزش ها به فرزندان دخالت دارند و با افزایش سن کودک به مرور از نقش خانواده ها کاسته و بر نقش این کانون ها در الگودهی به شخصیت کودک افزوده می شود. وی در مقایسه کودکان بازیگوش با کودکان بیش فعال،





هر ساعت، ۱۸ طلاق در کشور

## ضرورت اقدامات جدی تر در زمینه تحکیم خانواده



مدیرکل امور آسیب های اجتماعی سازمان بهزیستی، از افزایش نگران کننده آمار طلاق در کشور خبر داد.

به گزارش فارس، ولی الله نصر اظهار داشت: متأسفانه وضعیت به گونه ای شده که سال به سال با روند افزایشی در آسیب اجتماعی طلاق مواجه هستیم. وی ادامه داد: در ۹ ماهه نخست سال جاری در مقایسه با همین مدت در سال قبل افزایش، ۴/۲ درصدی در وقوع طلاق را شاهد هستیم. این مسئول افزود: براساس آمار ارائه شده از سوی سازمان ثبت احوال کشور، به طور میانگین در هر ساعت از شبانه روز ۱۸ واقعه طلاق ثبت می شود که این آمار خوشایند نیست.

وی بیان داشت: ریشه یابی علل طلاق و بررسی چنین واقعه ای، همه دستگاه های فعال در زمینه رفاه اجتماعی را به سمتی سوق می دهد که نگاه جدی تری به این مقوله داشته باشند و اقدام عملی در برابر این آسیب در نظر بگیرند.

مدیرکل امور آسیب های اجتماعی سازمان بهزیستی کشور، کمترین آمار طلاق را مربوط به استان های یزد و سیستان و بلوچستان دانست و گفت: یزد در ردیف آخرین استان قرار دارد که نشان می دهد مباحث مذهبی و اعتقادات دینی و فعالیت اجتماعی و زندگی گروهی در قالب خانواده، از عوامل مستحکمی هستند که برای تحکیم بنیان خانواده موثر هستند.

وی از استان های تهران و البرز به عنوان استان های پر طلاق در کشور یاد کرد و افزود: بیشترین طلاق در این دو استان ثبت می شود به طوری که در تهران به ازای هر ۲/۸ ازدواج یک واقعه طلاق و در البرز به ازای هر سه ازدواج یک طلاق صورت می گیرد. هم چنین بیشترین وقوع طلاق در یک سال نخست ازدواج صورت می گیرد که ۱۴ درصد از آمار طلاق در این زمینه ثبت شده است و در ردیف بعدی، طلاق پس از پنج سال زندگی مشترک ثبت می شود.

مدیرکل امور آسیب های اجتماعی سازمان بهزیستی کشور افزود: افزایش طلاق در جامعه نشان می دهد که معیارهای سنتی برای تشکیل خانواده و شناخت طرفین از یکدیگر رنگ باخته و معیارهای جدید حاکم شده و شکاف نسلی خیلی سریع در بین جوانان و بزرگترها ایجاد شده که معیارها را تغییر داده است.

ولی الله نصر با بیان این که قدر مسلم آمار طلاق عاطفی در بین زوجین بیشتر است، گفت: براساس ارتباطاتی که با سامانه های مشاوره ای سازمان بهزیستی شکل می گیرد، کاملاً مشهود است که افزایش طلاق عاطفی جدی تر و بیشتر در سطح جامعه خود را نشان داده است و خانواده ها با آن روبه رو هستند. وی با تأکید بر این که باید به سمت فرهنگ سازی و انجام فعالیت ها در حوزه نشاط اجتماعی گام برداریم، تصریح کرد: نگاهی به این آسیب ها و رشد فراینده آن ها، بیانگر این امر است که در بحث تقویت فرهنگ و نشاط اجتماعی در سطح جامعه کمتر کار شده است.

مدیرکل امور آسیب های اجتماعی سازمان بهزیستی کشور ادامه داد: متولیان مباحث فرهنگی و تبلیغاتی از جمله صدا و سیما و کارگردانان و فیلم سازان باید کارهای جدی تری در حوزه تحکیم خانواده و بحث نشاط اجتماعی انجام دهند. وی افزود: متأسفانه نزدیک به ۴۰ شبکه ماهواره ای به زبان فارسی، با هدف نابودی آداب و سنن و فرهنگ ایرانی فعالیت می کنند و قبح خیلی از مسائل را ریخته اند، اما می توانیم با رجوع به شعائر دینی، به اصل خود بازگردیم.

### فرزند پروری، بنده پروری

## پنج قانون علاقه مندسازی کودکان به عبادت

حجة الاسلام ابراهیم اخوی / قسمت دوم

### ۳. خوشایندسازی

همیشه در آنان باقی بماند. کودکی که امروز در آغاز مسیریندگی قرار دارد، آن هم در دوره کارورزی و تجربه رفتار دینی، با یک توانایی فکری و عملی محدودی روبروست. نمی شود از این کودک انتظار داشت که همانند بزرگسال، به عبادت بایستد و مدت زمان زیادی را همراه با حضور قلب کامل مشغول خواندن نماز باشد؛ یا شما را در انجام روزه های مستحبی آن هم در تابستان یا ایام تحصیل همراهی کند. برای اینکه فرزندان با نشاط در زمینه عبادت و مسائل دینی پرورش دهیم، لازم است تکالیف دینی را در نظر آن ها آسان جلوه داده و یادگیری و انجام آن را در طول زمان و چند سال توزیع کنیم.

### ۵. الگوهای خوبی باشیم

رفتارهای پدر و مادر خواسته یا ناخواسته، مورد تقلید فرزندان شان قرار می گیرد. کودکان به قدری باهوش هستند که حتی می توانند احساس شما را هم از انجام یک کار درک کنند. مثلاً اگر شما در خواندن نماز سستی کنید یا آن را کاری خسته کننده بدانید، یا این کار به فرزندان خود یاد داده اید که نماز عملی خسته کننده و تکراری است. ولی اگر برای نماز خود ارزش قائل شدید و خصوصاً بعد از به جا آوردن نماز نشاط بیشتری پیدا کردید و اخلاق تان نسبت به قبل از آن تغییر بهتری داشت، کودک می آموزد که نماز شادی آفرین و محبت بخش است. همچنین، زمانی که کودک از مادر و پدر مذهبی، رفتارهای سنجیده و عاطفی دریافت می کند و آن ها را در اجرای همه جانبه دستورات خدا مضمم می یابد، شخصیت مذهبی او بهتر، سریع تر و کامل تر شکل می گیرد.

### منابع:

۱. ابراهیم امینی، تربیت؛
۲. ایریس باب، کلیدهای آموختن به کودکان درباره خدا، ترجمه دکتر مسعود حاجی زاده؛
۳. حسین دهنوی، نسیم مهر(۱)؛
۴. سیما فردوسی، پاسخ به والدین؛
۵. غلام علی افروز، روش های پرورش احساس مذهبی نماز در کودکان و نوجوانان؛
۶. محمد محمدی ری شهری، حکمت نامه کودک، ترجمه عباس پسندیده.

یکی از اصولی که سبب تکرار رفتار می شود، همراه کردن رفتار با چیزهایی است که کودک به آن ها علاقه مند است. مثلاً وقتی کودک با شما به نماز جماعت می ایستد، اگر نماز کمی با سرعت خوانده شود و پس از نماز هم کودک مورد محبت شما قرار بگیرد، برای بار دوم هم مایل خواهد بود که نماز را به جماعت بخواند. ولی اگر او را در یک مجلس طولانی دعا بردید و توجهی به خستگی او نکردید، با این کار انس با دعا را از او می گیرید و رفتار دعا و نیایش در نزد این کودک عملی خسته کننده می شود. مثال دیگر، وقتی کودکی برای شرکت در مراسم مذهبی وارد مسجد می شود، زمانی که با احترام و محبت اعضای مسجد روبرو گردد، میل به تکرار این کار در او بیشتر شکل می گیرد تا زمانی که با تندخویی عده ای روبرو شود، یا در مجلس برای همه چای و شربت دز نظر بگیرند اما به بچه ها به بهانه اینکه فرش را کثیف می کنند، چیزی داده نشود!

در دوره کودکی اساس کار و تربیت دینی کودک بر تقویت پیوند عاطفی او با دین استوار است. از این رو باید از سخت گیری نایبجا پرهیز نمود. در احکام دینی ما هم این طرف رعایت شده است. مثلاً شما حق ندارید بدون رضایت کودک در جای او بنشینید. یا دستور داده شده که به کودکان احترام بگذارید و به آنان محبت کنید. باید قبل از این که بچه ها به سن تکلیف برسند، آن ها را برای این امور آماده کنیم، یعنی فضای خانواده باید ملوکوتی باشد نه این که به کودک پنج ساله بگوییم که باید حتماً نماز بخوانی! همچنین فراهم کردن شرایط خوب برای انجام عبادت، می تواند در ایجاد علاقه مؤثر باشد؛ مثلاً شب های ماه مبارک رمضان می تواند به بیداری و صبح های آن به استراحت برای فرزند نوبالغ گذرانده شود تا دشواری روزه داری برای او کمتر گردد.

### ۴. پله پله تا قله

خداوند وظایف را بر اساس توانایی هر کسی در نظر گرفته است. این قانون خدا، در تربیت دینی هم باید مراعات شود. میزان تحمل کودک را در انجام رفتارهای دینی و عبادات در نظر داشته باشید، تا میل به این کار



## مهربان‌تر از مادر



مهربان‌تر از مادر

مهربان‌تر از بابا

مهربان‌تر از آبی

با تمام ماهی‌ها

\*\*\*

مهربان‌تر از گل‌ها

با دو بال پروانه

مهربان‌تر از باران

با درخت و با دانه

\*\*\*

مهربان‌تر از خورشید

با گل و زمینی تو

تو خدای ما هستی

مهربان‌ترینی تو

افسانه شعبان‌نژاد

معرفی کتاب

## من و باران

دست باران را گرفتیم

در خیابانی بهاری

باهم از میدان گذشتیم

پا به پا، خوشحال و جاری

\*\*\*

در عبور ما درختان

دلپذیر و شاد بودند

کوچه‌ها شفاف و تابان

خانه‌ها آباد بودند

\*\*\*

شانه به شانه، من و او

ابرها را می‌چکیدیم

بام‌ها را می‌گذشتیم

ناودان را می‌شنیدیم

\*\*\*

زیرلب تکرار می‌شد

باز باران، با ترانه

بعد، باران بند آمد

خیس برگشتم به خانه

منبع: کتاب آوازهای سیب زمینی

سروده‌ی مهدی مرادی

تصویرگر: نرگس دلآوری

ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

نشانی اینترنتی: [kanoonparvareh.com](http://kanoonparvareh.com)

تلفن انتشارات: ۰۲۱-۸۸۹۶۲۹۷۲



## تولد صدف

من کیک نمی‌بُرم.  
مادر و پدر به هم نگاه کردند. پدر گفت: اما مادربزرگ که نمی‌تواند راه برود. صدف گفت: ما که می‌توانیم راه برویم، می‌رویم پیش مادربزرگ. سحر گفت: مادر بزرگ از دیدن کیک تولد حتماً خوشحال می‌شود.

فرزانه گفت: مادر بزرگ حتماً کیک تولد را دوست دارد. همه به آسایشگاه رفتند. سحر گفت: این‌جا چقدر مادربزرگ هست! فرزانه گفت: این‌جا چقدر پدر بزرگ هست!

صدف مادربزرگ را بوسید. مادربزرگ هم او را به همه‌ی دوستانش معرفی کرد. صدف به دوستانش گفت: از این به بعد همه جشن تولدهایمان را این‌جا بگیریم؟

دوستان صدف از شنیدن این حرف خوشحال شدند. همه مادربزرگ‌ها و بابابزرگ‌ها هم خوشحال شدند.

فاطمه بختیاری



صدف فکر کرد: چند تا دوست دارد تا برای جشن تولدش دعوت کند؛ زینب، سحر، فرزانه و مادربزرگ. اما او که نمی‌توانست مادربزرگ را ببیند. از وقتی او به آسایشگاه رفته بود. صدف با انگشت‌هایش حساب کرد. دو انگشتش را بالا آورد: فقط دو انگشت تا تولدم مانده است. بعد به مادرش گفت: مامان برای تولد، مادربزرگ هم می‌آید؟

مادر فکری کرد و گفت: نه...! مادربزرگ حالش خوب نیست و نمی‌تواند راه برود. صدف ناراحت شد. بابا گفت: خودت می‌دانی مادربزرگ نمی‌تواند راه برود. او خودش خواست که به آسایشگاه برود.

\*\*\*

امروز تولد صدف است، اما او اصلاً خوشحال نیست، چون مادربزرگ نیامده است. دوستان صدف دورش نشستند و منتظر شدند تا او کیک تولد را ببرد، اما صدف گفت: تا مادربزرگ نیاید



## خورشید شهر ما ۲۱

«یک شهر، یک عالم دینی»



حاج آقا عطاء الله که بنا به امر مرجع بزرگ عالم تشیع آية الله العظمی بروجردی به کرمانشاه آمده و در خانه ای ساده ساکن شده است، در یکی از اولین روزهای اقامت خود در کرمانشاه بچه ی لباسش را دست گرفته تا به گرمابه ی حاج شهناز خان برود. در حمام با استقبال گرمابه دار که پیرمردی باصفا و مؤمن است روبه رو می شود. او که شیفته ی آية الله بروجردی و نماینده ی ایشان است، می گوید: «حضرت آقا! ای کاش اطلاع می دادید تا گرمابه را برای شما قرق می کردم!»

- قرق می کردی؟ مگر من یک طلبه بیشتر هستیم؟  
- اختیار دارید، شما هم مجتهد هستید و هم نماینده ی مرجع تقلید شیعه حضرت آية الله العظمی بروجردی.  
- خود آقای بروجردی هم به حمام قرق شده نمی رود، بعد من بروم؟  
- راستش...  
- راستش این که روزی امام جعفر صادق علیه السلام به حمام عمومی تشریف بردند. حمامی اجازه خواست گرمابه را برای ایشان قرق کند. حضرت فرمودند: من نیازی به این کار ندارم. شخص مؤمن به این امور علاقه ای ندارد و سبک بال تاز این حرف هاست. ۳

### بیژن شهرامی

۱. کرمانشاه، شهید محراب، حضرت آية الله عطاء الله اشرفی اصفهانی رحمته الله علیه  
۲. حمامی تاریخی در بافت قدیم شهر کرمانشاه  
۳. منبع حدیث: بحار الأنوار، ج ۴۷، ص ۴۷

## قصه های قرآنی

### تغییر معنی



خواندن قرآن و نماز، آن ها را رعایت کنیم.  
سعید نگران شد: یعنی چه؟  
سینا ادامه داد: مثلاً وقتی در سوره ی حمد «ح» در کلمه ی «الحمد» را شبیه «ه» تلفظ کنیم، معنای کلمه تغییر می کند.  
سعید با ناراحتی سرش را پایین انداخت و توی فکر رفت.  
سینا به او نزدیک شد، دستش را روی شانه اش گذاشت و گفت: ناراحت نباش. تلفظ حروف به عربی چند نکته دارد که تو خیلی زود می توانی آن ها را یاد بگیری. من هم به تازگی دارم این نکته ها را یاد می گیرم.

- اگر نتوانم آنها را یاد بگیرم چه کار کنم؟  
سینا لبخند زد: تو در سخت ترین درس ها نمره هایت همیشه خوب است. مطمئن هستم با کمی تمرین می توانی آن ها را یاد بگیری.  
سعید گفت: البته با کمک دوست خوبی مثل تو! بعد هر دو باهم خندیدند.

زهرا عبدی

وقتی نماز تمام شد، سعید مثل همیشه قرآن را برداشت و رفت یک گوشه تا کمی از آن بخواند.  
سینا را دید. سینا آرام و زیبا قرآن می خواند. سعید نزدیک تر شد: «همیشه یک بار دیگه همین سوره را برای من بخوانی؟»  
سینا گفت: بله البته! و بعد سوره ی حمد را خواند. سعید تعجب کرد: تو خیلی بهتر و زیباتر از من می خوانی. الان همین سوره را می خوانم، لطفاً دقت کن و بگو چرا قرائت من با تو فرق دارد؟  
بعد قرآن را باز کرد.

وقتی قرائت سعید تمام شد، سینا به او گفت: تو حرف های سوره ی حمد را به فارسی تلفظ کردی.  
سعید تعجب کرد: ولی من قرآن را به عربی خواندم.  
- در زبان عربی بعضی از حروف طور خاصی تلفظ می شوند. اگر ما آن ها را درست تلفظ نکنیم، معنای دیگری می دهند. برای همین باید آن ها را خیلی خوب بلد باشیم تا در موقع

### ورود ممنوع

گفتم: بی اجازه؟  
جواد گفت: اجازه چیه؟ تا متوجه بشه، توپ را آوردم.  
گفتم: نه جواد. تو حق نداری این کار را بکنی. بی اجازه تو خانه کسی نباید رفت.  
سرگرم جرو بحث بودیم که توپ از توی خانه به بیرون پرتاب شد. حسین گفت: چه صاحبخانه ی با معرفتی.  
به جواد گفتم: تو واقعاً می خواستی بدون اجازه...  
یک دفعه صاحبخانه بیرون آمد. یک مرد هیکل دار بود، چیزی هم در دستش بود.  
گفتم: الفاتحه باید وصیت خودمون را بکنیم.  
مرد هیکل دار از دور جواد را صدا زد و گفت: «بیا پسر، برای دوستان آب ببر.»

همه با تعجب به جواد نگاه کردیم؛ چه قدر شبیه پدرش بود.  
یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّى تَسْتَأْذِنُوا وَتَسَلِّمُوا عَلَى أَهْلِهَا ذَلِكَ خَيْرٌ لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ (نور/۲۷).  
ای کسانی که ایمان آورده اید در خانه هایی غیر از خانه خود وارد نشوید تا اجازه بگیرید و بر اهل آن خانه سلام کنید، این برای شما بهتر است، شاید متذکر شوید.

مرتضی دانشمند

### احکام

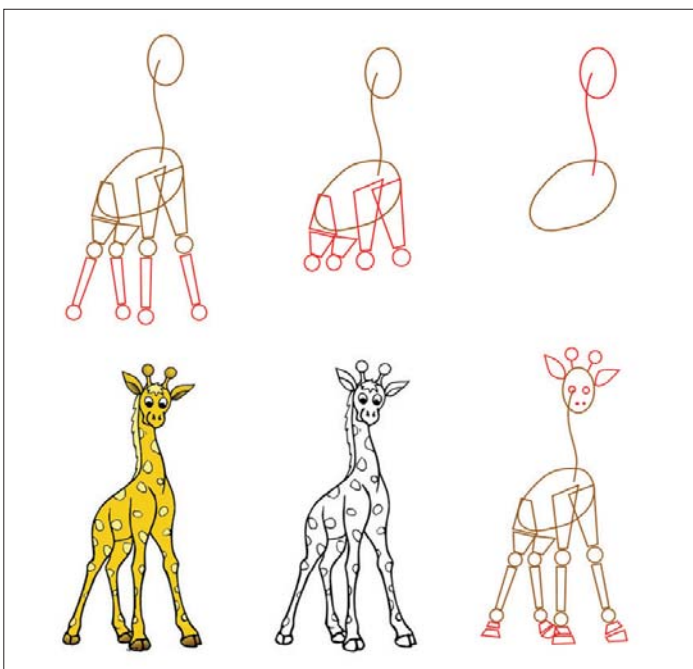
بچه ها یکی یکی از راه می رسیدند. اول من و رضا آمدم. بعد هم حسین و جواد و بچه های دیگر. شوت های جواد حرف نداشت. برای همین همیشه به عنوان دفاع می ایستاد. این بار دوست داشتم توی دروازه بایستد و چند تا گل بخورد. جواد توی دروازه ایستاد. برای دست گیری توپ را گرفتم و چند گل جانانه به او زدم و کلی خودم را تشویق کردم.  
جواد توپ را گرفت و گفت: حالا نوبت توست. یالا توی دروازه بایست.  
خدا خدا می کردم اولین توپش به خطا برود. چند قدم عقب رفت و جلو آمد و شوت کرد. اتفاقاً به خطا رفت و من هورا گفتم. می دانستم با دومین شوت تلافی می کند و ممکن است حتی دروازه را از ریشه در بیاورد!  
دعا کردم این هم به خطا برود. عقب رفت و جلو آمد و شوت کرد. توپ از دروازه گذشت و کمانه کرد و آن طرف خیابان توی یک خانه رفت.  
حسین گفت: دخل مان در آمد. حالا چه کار کنیم؟ جواد که خودش گل را زده بود گفت: من می روم و توپ را می آورم.  
حسین گفت: چه طوری؟  
گفت: مگر نمی بینی در خانه باز است.



## سرگرمی



## آموزش نقاشی



## قصه‌های فکری

### همیشه نماز صبح!

آقای حمیدی نگاهی به بچه‌ها انداخت: بچه‌ها یک سؤال جالب! الآن می‌شود نماز صبح خواند؟  
بچه‌ها با تعجب به هم نگاه کردند: خب معلوم است که نه! تازه لحظه‌ی طلوع آفتاب هم نمی‌شود خواند، چه رسد به الآن که نزدیک ظهر است!  
آقای حمیدی گفت: چند لحظه فکر کنید و دوباره جواب بدهید.

علی: آقا فکر کردن نمی‌خواهد! خورشید به این بزرگی توی آسمان خودنمایی می‌کند، همین بس است!  
رضا گفت: منظورتان نماز اصلی است یا نماز قضا؟ اگر منظورتان نماز قضاست، بله می‌شود!  
آقای حمیدی لبخند زد: جواب جالبی بود، ولی منظورم نماز اصلی است، آیا می‌شود خواند؟

بچه‌ها سرشان را تکان دادند: نه! امکان ندارد!  
رضا که حسابی به فکر فرو رفته بود، ناگهان چشم‌هایش برق زد: بستگی دارد! کجای دنیا منظورتان است؟  
آقای حمیدی لبخند زد: آفرین! باید پرسیم: در کجا؟  
اگر وقت نماز صبح در ایران ساعت ۵ صبح باشد، به وقت ایران: در عراق ساعت پنج و نیم صبح است، مصرشش و نیم، لیبی هفت و نیم، انگلستان هشت و نیم، برزیل یازده و نیم، مکزیک سه و نیم بعد از ظهر، کانادا چهار و نیم، در آلاسکا پنج و نیم.  
این‌ها کشورهایایی‌اند که طلوع خورشیدشان بعد از ایران است. و اگر از ایران به طرف شرق حرکت کنیم: اذان صبح به وقت ایران: در افغانستان ساعت چهار است، هندوستان ساعت سه، چین ساعت دو، ژاپن یازده و نیم شب ایران و همین طوری تا آخر.

بچه‌ها به هم نگاه کردند: عجب! یعنی همین طور که زمین به دور خودش می‌گردد مردم به نوبت مشغول نماز صبح می‌شوند. سعید گفت: یعنی دقیقه به دقیقه در دورتا دور کره زمین صدای زیبایی اذان پخش می‌شود! خیلی جالب است!  
آقای حمیدی لبخند زد و گفت: پس الآن هم می‌توانیم نماز صبح بخوانیم، البته اگر در برزیل باشیم نه ایران!

سید محمد مهاجرانی







## راه سعادت

### همت و کار

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله:

• کار کردن برای کسب روزی حلال، بر هر زن و مرد مسلمان واجب است. جامع الاخبار (شعبی)، ص ۱۳۹

امام علی علیه السلام:

• خدایا نعمت سرزندگی و کوشایی را به ما ارزانی دار و از سستی، تنبلی، ناتوانی، بهانه‌آوری، زیان، دل‌مردگی و ملال، محفوظمان دارا بحارالانوار (ط-بیروت)، ج ۹، ص ۱۲۵

امام علی علیه السلام:

• کار کنید و آن را به پایانش رسانید و در آن پایداری کنید؛ آن‌گاه شکیبایی و رزید و پارسا باشید. نهج البلاغه، (صیحه صالح)، ص ۲۵۲

• همت خود را صرف چیزهایی کن که به آن نیاز داری؛ و آن‌چه به کارت نمی‌آید، پی‌گیری مکن. تصنیف غرالحکم و درالکلم، ص ۴۷۷، ج ۱۹۳۶

امام حسن مجتبی علیه السلام:

• برای دنیایت چنان کار کن که گویا برای همیشه (در این دنیا) خواهی بود. و برای آخرت (نیز چنان) سعی و تلاش کن که گویا فردا از این دنیا خواهی رفت. مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۲، ص ۵۲

امام محمد باقر علیه السلام:

• از تنبلی و بی‌حوصلگی بپرهیز؛ زیرا که این دو خصلت تورا از بهروی دنیا و آخرت باز می‌دارند. کافی (ط-الاسلامیه)، ج ۵، ص ۸۵

امام جعفر صادق علیه السلام:

• هراهل فنی برای موفقیت در کسب و کار خود، به سه مطلب نیازمند است: «تخصص و باهوشی در فن و حرفه مورد نظر»؛ «امین باشد و در کار و مال مردم، امانت و درستی را حفظ کند»؛ «با کارفرما و صاحب کار، خوش برخورد و خوش قلب باشد». تحف العقول، ص ۳۲۲

امام موسی کاظم علیه السلام:

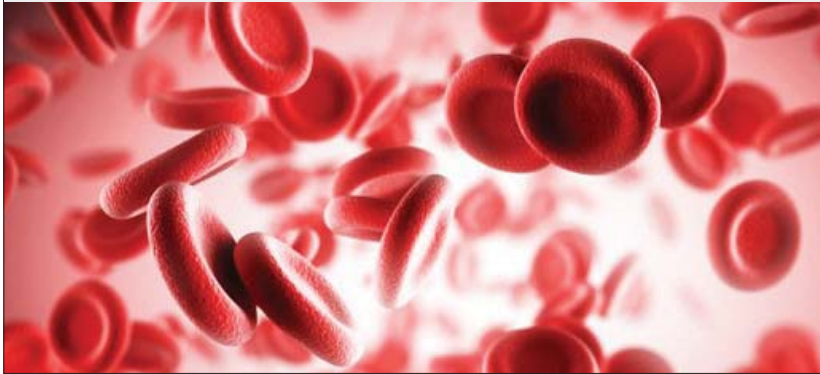
• خداوند دشمن بنده‌ای است که زیاد می‌خواهد و بیکار است. وسائل الشیعه، ج ۱۷، ص ۸۸

امام رضا علیه السلام:

• کسی که دنبال روزی می‌رود تا آبروی خود و خانواده‌اش را حفظ کند، اجر و پاداشش از رزمنده‌ای که در راه خدا جنگ می‌کند بیشتر است. تحف العقول، ص ۴۴۵

## علایم کم خونی و راه‌های درمان آن

قسمت اول



کم‌خونی فقط فقر آهن نیست، بلکه عوامل بسیاری در بروز این بیماری مؤثر هستند که شاید از وجود آن‌ها بی‌خبر باشیم، مانند اختلالات روده‌ای، بارداری، خونریزی و... با مهم‌ترین علایم کم‌خونی و راه‌های تشخیص و درمان آن، در ادامه آشنا شوید.

کم‌خونی یا آنمی، اختلال خونی شایعی است که در آن، گلبول‌های قرمز و یا هموگلوبین کافی در خون برای رساندن اکسیژن به سایر بافت‌های بدن وجود ندارد. وضعیتی که در آن، گلبول‌های قرمز قادر نیست وظیفه اکسیژن‌رسانی به سلول‌ها را انجام دهد و به همین دلیل کم‌خونی با مشکلات تنفسی و احساس ضعف و خستگی همراه است.

هموگلوبینی که در گلبول‌های قرمز خون وجود دارد باعث می‌شود، اکسیژن به گلبول قرمز متصل شده و توسط مویرگ‌ها به بافت‌های مختلف بدن برسد. از آن‌جا که تمام سلول‌های بدن انسان برای زنده ماندن به اکسیژن وابسته‌اند، کمبود آن باعث هیپوکسی شده و گستره وسیعی از مشکلات را به همراه دارد. از عوامل کم‌خونی می‌توان به کمبودهای تغذیه‌ای، خونریزی، ناهنجاری‌های ژنتیکی، بیماری‌های مزمن یا مسمومیت‌های دارویی اشاره کرد. شایع‌ترین علت آن،

کم‌خونی ناشی از فقر آهن است که بیشتر در زنان دیده می‌شود؛ اما نوع دیگر کم‌خونی نشانه بیماری است که باید به آن توجه بیشتری کرد.

انواع کم‌خونی

تقسیم‌بندی رایج‌تر کم‌خونی (کاهش هموگلوبین) براساس MCV یا حجم گلبول‌های قرمز خون است به طوری که MCV کمتر از ۸۰ به عنوان کم‌خونی میکروسیتیک، MCV در حد نرمال (۸۰-۱۰۰)، کم‌خونی نورموسیتیک (با حجم سلولی نرمال) و MCV بالا، کم‌خونی ماکروسیتیک نامیده می‌شوند.

مهم‌ترین علایم و نشانه‌های ابتلا به کم‌خونی، عبارت‌اند از:  
خستگی و احساس فرسودگی، رخوت و بی‌حالی، ریزش مو، بی‌قراری و ناراحتی، تنگی نفس و یا مشکل در تنفس، تمرکز ضعیف، تپش قلب، حساسیت به هوای سرد، درد فکته سینه، وزوز گوش‌ها، سردرد، تأثیر بر حس چشایی، خشکی زبان، مشکل در بلعیدن غذا، سندرم پای بی‌قرار، ناخن‌های خشک و پوسته‌پوسته و یا قاشقی. قبل از هر چیز باید وجود یا عدم وجود کم‌خونی و همچنین نوع آن را تشخیص دهید و بعد اگر لازم بود تحت نظر پزشک از مکمل‌ها استفاده کنید.

## سس گوجه فرنگی خانگی با قارچ

## سفره‌خانه



- سرکه‌ی بالزامیک؛ دو قاشق غذاخوری؛
- گوجه فرنگی خرد شده (ترجیحاً بدون نمک): ۷۰۰ تا ۸۰۰ گرم؛
- آب؛ نصف پیمانه؛
- برگ بو؛ یک عدد؛
- نمک؛ یک قاشق چای‌خوری؛
- فلفل تازه؛ به مقدار نیاز (مطابق ذائقه‌تان).

### طرز تهیه:

۱. روغن زیتون را در یک قابلمه و یا ماهیتابه‌ی متوسط گرم کنید.
۲. پیازها را به ظرف اضافه کنید و آن را به مدت یک الی دو دقیقه تفت دهید تا شفاف شده و سپس نرم گردد. سیر را به آن اضافه کنید و به مدت ۳۰ ثانیه تفت دهید. قارچ‌ها را به طرفتان بیفزایید و به مدت ۵ دقیقه تفت دهید تا آب قارچ خارج شده و سپس تبخیر گردد.
۳. زمازی، آویشن، پونه‌ی خشک و رب گوجه فرنگی را به آن اضافه کنید و سپس هم‌بزنید. سرکه‌ی بالزامیک را نیز اضافه نمایید.

ترکیب قارچ، سرکه‌ی بالزامیک و رب گوجه فرنگی با یکدیگر، تشکیل یک سس خانگی خوشمزه را خواهد داد که می‌توانید از آن برای غذاهای مختلف استفاده کنید. این ترکیب دارای سدیم پایینی است.

### مواد لازم:

- روغن زیتون؛ دو قاشق غذاخوری؛
- پیاز خرد شده؛ یک پیمانه؛
- سیر خرد شده؛ یک قاشق غذاخوری؛
- قارچ برش خورده؛ دو پیمانه؛
- زمازی تازه‌ی خرد شده؛ دو قاشق چای‌خوری (یا یک قاشق چای‌خوری زمازی خشک)؛
- آویشن تازه؛ دو قاشق چای‌خوری (یا یک قاشق چای‌خوری آویشن خشک)؛
- پونه‌ی خشک؛ یک قاشق چای‌خوری؛
- رب گوجه فرنگی؛ دو قاشق غذاخوری؛

۴. گوجه‌فرنگی‌های خرد شده، نصف پیمانه آب، برگ بو، نمک و فلفل را به ظرف اضافه کنید. حرارت را کم کنید و به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه آهسته بجوشانید.

## نکته

## ۷ جایی که ممکن است به راحتی دچار آنفولانزا شوید

دور ماندن از سرماخوردگی و آنفولانزا به صورت ۱۰۰ درصدی قابل تضمین نیست؛ اما علم به ما نشان داده چه جاهایی خطر ابتلا بیشتر است و از چه کارهایی باید اجتناب کنیم. در ادامه، مکان‌هایی معرفی می‌شود که در صورت حضور در آن‌ها باید بیش از هر زمان دیگر مواظب باشید.

گذر از فصل سرماخوردگی و آنفولانزا بدون این‌که مریض شویم، کاری است دشوار اما غیرممکن نیست. اضافه کردن چند اقدام احتیاطی ضد میکروب‌ها و ویروس‌ها می‌تواند تا حدود زیادی احتمال ابتلا به این بیماری‌ها را پایین بیاورد.

### ۱. فرودگاه و هواپیما

اگر در این فصل از سال می‌خواهید با هواپیما به مسافرت بروید باید بیشتر مواظب باشید. متأسفانه میکروب‌های زیادی در فرودگاه و هواپیما وجود دارد.

### ۲. رستوران‌ها

رستوران‌ها از مکان‌های پررفت و آمد به حساب می‌آیند و علاوه بر آن، کسی که غذا به شما می‌دهد شاید عادت نداشته باشد مرتب دست‌هایش را بشوید، پس سعی کنید ضدعفونی‌کننده را همیشه به دنبال داشته باشید و البته به رستوران‌هایی مراجعه کنید که از سطح کیفیت بهداشت‌شان مطمئن هستید.

### ۳. اداره و محل کار

بسیاری از مردم بیشتر روز خود را در اداره‌ها می‌گذرانند، پس جای تعجب نیست که این مکان را هم در لیست مکان‌های پرخطر قرار دهیم، مگر این‌که اداره‌ای کاملاً ایزوله داشته باشید! وسایلی کار مانند صفحه کلیدها و گوشی‌های همراه که ممکن است زیاد در اداره بچرخند در هر چند سانتیمتر خود ۷۵۰۰ باکتری دارند.

### ۴. مراکز خرید

اگر برای خرید بیرون می‌روید دشوار است که سری هم به مراکز بزرگ خرید نزنید و البته گاهی نیز باید سری به دستگاه‌های ATM بزنید. تحقیقات نشان داده استفاده از این دستگاه‌ها به اندازه توالت‌های عمومی می‌تواند باعث انتقال بیماری شود. متأسفانه دیگر وسایلی عمومی که در یک مرکز



می‌گذاریم! هر فرد بالغ در دقیقه تقریباً ۳۰ نقطه را با دست لمس می‌کند، حالا خودتان حساب کنید در مطب یک دکتر چه خبر است. مجلات، صندلی‌ها، خودکارها و هر چه فکرش را بکنید، ممکن است آلوده باشد. با این حال برای معاینه باید به مطب یا درمانگاه مراجعه کرد، ولی با رعایت نکات احتیاطی.

### ۶. مهد کودک یا مدرسه

با شروع مهد کودک یا مدرسه، پای سرماخوردگی و آنفولانزا نیز بیشتر از گذشته به خانه‌ها باز شده است. حتی وقتی فرزند خود را به پارک هم می‌برید باید مواظب باشید چون سطوح آن‌جا نیز توسط افراد زیادی لمس شده. از همان ابتدا آموزش را به کودک خود شروع کنید، به او استفاده از ضدعفونی‌کننده و شستن مرتب دست‌ها را بیاموزید.

### ۷. خانه

همان باکتری‌هایی که بیرون از خانه مجبور بودید از خود دورشان کنید، ممکن است در خانه خودتان هم پنهان شده باشند. بله معمولاً سطوح مختلف را با ضدعفونی‌کننده تمیز می‌کنید، اما آیا به عنوان مثال، از درپوش مسواک استفاده می‌کنید؟ اگر چنین کاری نمی‌کنید، باید بدانید مسواکی که به دهان می‌برید، به غیر از خمیردندان حاوی موارد ناخوشایندی است. اگر در خانه فرش دارید بهتر است بدانید در هر چند سانتی‌متر آن، فرش ۲۰۰،۰۰۰ باکتری خوابیده است، حتی با وجود استفاده مرتب از جاروبرقی. پس اگر با وجود احتیاط در خارج از خانه، یکی از این روزها مریض شدید، نباید متعجب شوید.

خرید می‌توانید پیدا کنید نیز چنین خطری را در خود دارند. پس حتماً احتیاط کنید. منظور از احتیاط وسواسی بودن نیست، فقط بعد از استفاده دست خود را به طرف صورت نیاورید و ابتدا آن را با ضدعفونی‌کننده تمیز کنید.

### ۵. مطب پزشکان

معمولاً برای این‌که مریض تر نشویم و یا بیماری را به پزشک نشان دهیم مجبوریم به مطب‌ها مراجعه کنیم. در کنار ما دیگران نیز همین فکر را دارند، پس همگی دست به دست هم میکروب‌ها و ویروس‌هایمان را به مطب برده و باهم به اشتراک

## تازه‌های علمی



در فواصل منظم پس از غذا خوردن اندازه گرفته شد. سطح گلوکز خون این افراد پس از مصرف غذای حاوی کربوهیدرات رو به افزایش گذاشت. با توجه به تأثیر بالا رفتن دفعی سطح گلوکز خون بر تخریب سلول‌های بدن، عموماً بهتر است این افزایش نسبتاً جزئی باشد.

بر اساس یافته‌های این تحقیق، افرادی که با میزان متوسط گرسنگی شروع به خوردن غذا می‌کنند، در قیاس با کسانی که گرسنه نیستند و لب به غذا می‌زنند، سطح گلوکز پایین‌تری دارند و در نتیجه در شرایط سالم‌تری قرار دارند.

مختلف، انواع شکلات و چیبرگرهای دوپل که در زندگی مدرن و با تبلیغات گسترده برای ایجاد حداکثر لذت مهندسی شده‌اند، مصرف‌کننده‌ها هر روز با تحریک به خوردن بمباران می‌شوند. به عبارت دیگر، برخلاف جوامع سنتی، هدف مردم از خوردن اغلب رفع گرسنگی نیست، بلکه خوردن به خاطر در دسترس بودن خوراکی‌های لذیذ در تمامی ساعات شبانه‌روز است. پژوهش جدیدی که منتشر شد، نشان می‌دهد که گرایش مصرف‌کنندگان امروزی به خوردن در اوقاتی که گرسنه نیستند به سلامتی آن‌ها آسیب می‌رساند.

در جریان این پژوهش، از ۴۵ دانشجوی داوطلب خواسته شد که پس از تعیین سطح گرسنگی خود، یک غذای سرشار از کربوهیدرات بخورند. برای اندازه‌گیری میزان اثرگذاری غذا بر سلامت افراد مورد مطالعه، سطح گلوکز خون آن‌ها

با پلیمرهایی مانند انواع مورد استفاده در پرکننده‌های رایج ترکیب می‌شود. این کامپوزیت پس از آماده شدن بسیار سخت است. در واقع زمانی که کامپوزیت‌های دارای ۱۵ درصد شیشه فعال زیستی مورد بررسی قرار گرفتند، از ویژگی‌های مکانیکی مشابه یا حتی بهتر از کامپوزیت‌های رایج دندان‌ی برخوردار بودند.

به گفته محققان، اگر کارآزمایی‌های بالینی بتوانند نتایج مشاهده شده در آزمایشگاه را تکرار کنند، به‌سازگی می‌توان شیشه فعال زیستی را در فرمول‌های کنونی برای کامپوزیت‌های پرکننده دندان وارد کرد.

### \* تاگرسنه نشده‌اید، غذا نخورید.

تازه‌ترین مطالعات محققان غربی مؤید این دستورالعمل اسلامی است که تاگرسنه نشده‌اید، غذا نخورید. به گزارش اپیزا از مدیکال اکسپرس، با توجه به تنوع خوراکی‌هایی همچون چیپس‌های سیب‌زمینی با طعم‌های



کلسیم و فسفات این ماده از تأثیر سمی بر باکتری‌ها برخوردارند. یکی از دلایل اصلی فروپاشی ماده‌ی پرکننده دندان، پوسیدگی دندان ثانویه نام دارد؛ این پوسیدگی زمانی رخ می‌دهد که باکتری‌ها در رابط بین پرکننده و دندان تجمع کرده و باعث خراب شدن دندان از داخل آن می‌شود. در تجربیات آزمایشگاهی بر روی دندان آسیای تازه کشیده شده، دندان‌های دارای پرکننده حاوی شیشه فعال زیستی به‌طور چشمگیری در برابر پوسیدگی دندان ثانویه مقاوم بودند.

خود شیشه به شکل پودر است که

### \* شیشه فعال زیستی برای پرکردن با دوام‌تر دندان

بهترین مواد برای پر کردن دندان‌های آسیب‌دیده نیز پس از مدتی از بین می‌روند؛ اکنون محققان دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علم و بهداشت اورگان و دانشکده دندانپزشکی دانشگاه میدوسترن، شیشه زیستی را به عنوان جایگزین بادوام‌تری برای این کار معرفی کرده‌اند.

به گزارش ایسنا، در حال حاضر کامپوزیت‌های پرکننده دندان از ترکیبی از پلیمرها و پرکننده‌های بی‌اثر شیشه‌ای ساخته می‌شوند. شیشه فعال زیستی همان‌طور که از نامش پیداست، بی‌اثر نیست. این ماده از ترکیباتی مانند اکسید سفسر، اکسید سیلیکون و اکسید کلسیم ساخته شده و باکتری‌دانه‌ای عامل خرابی دندان را دفع می‌کند.

به‌طور خاص تصور می‌شود که یون‌های منتشر شده از محتویات