

امام جعفر صادق علیه السلام:  
مؤمن همواره خانواده‌ی خود را از دانش و ادب شایسته بهره‌مند می‌سازد  
تا همه‌ی آنان را وارد بهشت کند.  
مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱، ص ۲۰۱

۲ در حضور فرزندان با هم چندان تکیه‌دار!

۳ آسیب‌های آلودگی صوتی را جدی بگیرید

۸ ضرورت رعایت بهداشت در محیط آشپزخانه

۸ تازه‌های علمی: درمان کمردرد مزمن با کمترین هزینه

## چرا باید در زمستان کیوی بخوریم؟



## در حضور فرزندان باهم جدل نکنید!

کودک می شود و او را یک قدم از رشد طبیعی دور می کند.

انزوا، احساس حقارت، درس گریزی و بیش فعالی، از آثار دیگری است که این کودکان در آینده پیدا خواهند کرد.

مسئله دیگری که وجود دارد، این است که بسیاری از والدین، کودکانشان را وسیله ای برای تسویه حساب قرار

می دهند و در این شرایط، کودک نه تنها وضعیت خوبی پیدا نخواهد کرد، بلکه نسبت به همه چیز بدبین و همین طور پرخاش گرمی شود. از همین رو، توصیه می شود والدین حتی المقدور جلوی کودکانشان بحث و جدل نکنند. چون آن ها در آینده به افرادی عصبی و منزوی تبدیل خواهند شد. بهتر است در زندگی گذشته نامییم و حل برخی از مشکلات و اختلافات را به زمان واگذار کنیم.

دکتر مجید اهری (عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی)  
منبع: هفته نامه سلامت



پرخاشگری ریشه های رفتاری از نظر ژنتیک و تربیت در دوران کودکی دارد. اختلاف های والدین، نزاع و درگیری های فیزیکی آن ها در حضور فرزندان، باعث می شود اولین پایه های اضطراب و پرخاشگری در کودکان ایجاد شود. کابوس های شبانه، تیک های عصبی و شب ادراری از اصلی ترین عوامل

اضطرابی در کودکان زیر ۷ سال است. به محض درگیری لفظی والدین، کودکان دچار اضطراب نسبت به آینده خود می شوند که در صورت جدایی پدر و مادر، وضعیت آن ها چه خواهد شد؟ و باید پیش کلامیک از والدین بمانند؟

اضطراب این کودکان تا دوران بلوغ و بعد از آن هم ادامه می یابد و استرس ناشی از این رفتارها به سختی درمان خواهد شد. والدین هنگام درگیری ها در برابر کودکانشان، باید به یاد داشته باشند، هر فریاد و صدای بلند، باعث ایجاد لرزه در اعصاب

## چرا باید در زمستان کیوی بخوریم؟



کارشناسان تغذیه تأکید می کنند که به چند دلیل نباید از خوردن کیوی غافل شوید.

به گزارش Healthline، این میوه سرشار از ویتامین های E و C است. میزان ویتامین T موجود در دو عدد کیوی متوسط دو برابر پرتقال است. مطالعات نشان می دهد که کیوی سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و با استرس و پیری مقابله می نماید. کیوی برای بهبود زخم و جذب آهن، سلامت استخوان ها، رگ های خونی و دندان ها بسیار مفید است.

با خوردن کیوی میزان سروتونین؛ یکی از ناقل های عصبی (نوروتسمیترها) فعال در سیستم عصبی مرکزی و دستگاه گوارش افزایش می یابد. نقش سروتونین در لوله گوارش این است که هضم غذا را کنترل می کند در حالی که در سیستم عصبی مرکزی نقش کنترل خلق و خوی، خواب، اشتها، قدرت یادگیری و حافظه را بر عهده دارد.

مطالعات نشان می دهد که دو کیوی متوسط ۳۰ میلی گرم منیزیم دارد. این ماده معدنی برای عملکرد عضلات بسیار مهم است و سطح انرژی را افزایش می دهد. پتاسیم موجود در کیوی ۲۰ درصد از موز بیشتر است و یک ماده معدنی عالی برای کنترل فشارخون، کاهش خطر ابتلا به سنگ کلیه، پوکی استخوان و سکنه مغزی به شمار می رود.

## برگه هلو، انجیر خشک و خرما بهترین میان وعده برای دانش آموزان

به خوبی در منزل ضد عفونی شود. همچنین استفاده از میوه های خشک مثل انواع برگه هلو، برگه زردآلو، انجیر خشک، کشمش و خرما و استفاده از مغزانه ها و آجیل ترجیحاً به صورت خام و بدون نمک بسیار مطلوب است که البته باید به اندازه مصرف شود. همچنین ساندویچ های خانگی مثل نان و پنیر



و گردو، و یا ساندویچ مرغ که البته آب پز شده باشد و سرخ نشود، می تواند به عنوان میان وعده های مناسب کودک استفاده شود که علاوه بر رفع نیاز تغذیه ای، کمک زیادی در بهبود روند یادگیری کودک خواهد داشت.

یک متخصص تغذیه گفت: نوع

تغذیه ای که در بوفه های مدارس توزیع می گردد بسیار مهم است و مسئولین مدرسه باید نظارت بر این مسئله داشته باشند. به طور کلی بهتر است کودکان از منزل میان وعده به همراه ببرند. مصرف مواد غذایی فرآوری شده مثل چیپس و پفک و نوشابه و... علاوه بر این که ارزش غذایی ندارد، به دلیل کم تحرکی کودک در مدرسه و نشستن پشت نیمکت، در طولانی مدت باعث اضافه وزن می شود.

دکتر بزرگمهر ادامه داد: مصرف میوه های تازه و به خصوص سیب که با پوست مصرف شود، بسیار مفید است. البته باید

## امید تازه به درمان بیماران قلبی با تحریک الکتریکی سلول های بنیادین

پیش بینی می شود کیفیت زندگی میلیون ها بیمار قلبی را به میزان قابل توجهی افزایش دهد.

آن ها سلول های بنیادین بافت قلبی مهندسی شده را در معرض سیگنال های الکتریکی متناسبی قرار دادند. این سیگنال ها شباهت زیادی به سیگنال های تولید شده توسط قلب دارد. بدین ترتیب دانشمندان توانستند سلول های بنیادین جوانی که باید جایگزین بافت قلبی به میزان چشمگیری افزایش داد. این نوآوری پزشکی توسط گروهی از دانشمندان دانشگاه کلمبیا در آمریکا ارائه شده و

این تکنیک را کاهش می دهد. اکنون گروهی از دانشمندان دست به نوآوری در این عرصه زده اند تا عملکرد سلول های بنیادین پیوند زده شده به بافت آسیب دیده قلب را بهبود بخشند.

آن ها برای نخستین بار در جهان نشان دادند که با تحریک الکتریکی این سلول های جدید می توان ضربت عملکرد مناسب آن ها را در بافت قلبی به میزان چشمگیری افزایش داد.

این نوآوری پزشکی توسط گروهی از دانشمندان دانشگاه کلمبیا در آمریکا ارائه شده و



سلول های بنیادین جوانی که در بافت آسیب دیده قلبی جایگزین می شوند، در هماهنگی شدن با

دانشمندان موفق به ارائه روشی نوین و امیدوارکننده جهت ترمیم بافت آسیب دیده قلب و کمک به ادامه ی زندگی بیماران قلبی شدند.

به گزارش خبرگزاری مهر، ترمیم بافت های آسیب دیده قلب با استفاده از سلول های بنیادین، روشی مناسب و امیدبخش محسوب می شود که با تکیه بر آن می توان به بهبود زندگی بیماران قلبی در سراسر جهان امیدوار بود. اما این نگرش محدودیت های خاص خود را نیز دارد.

تحقیقات نشان می دهد

## رابطه بین بادام زمینی و آسم در کودکان

یافته‌های اولیه پژوهش‌های ارائه شده در کنفرانس بین‌المللی آمریکا نشان می‌دهد بسیاری از کودکان مبتلا به آسم، نسبت به بادام زمینی آلرژی دارند، ولی خانواده‌های این کودکان از این مورد بی‌اطلاع هستند. به گزارش خبرگزاری مهر، بر اساس پژوهشی که نتایج آن در کنفرانس بین‌المللی جامعه متخصصان قفسه‌ی سینه آمریکا منتشر شده، بیش از ۳ درصد کودکان در ایالات متحده، غرب اروپا و استرالیا به بادام زمینی حساسیت دارند و این آلرژی در حال تأثیر گذاشتن بر کودکان آسیایی و آفریقایی نیز است. قرار گرفتن در معرض بادام زمینی در میان افرادی که حساسیت دارند می‌تواند گاهی اوقات منجر به واکنش شدید به نام شوک آنافیلاکتیک شود. از آن‌جا که این شوک خطرناک است، خانواده‌هایی که کودکان شان دچار چنین حساسیت‌هایی هستند باید به طور مداوم مراقب مواد غذایی مصرفی توسط فرزندان خود باشند. کودکانی که در سابقه‌ی خانوادگی آن‌ها حساسیت به بادام زمینی و تخم مرغ وجود دارد و یا اگرما دارند، بیشتر در معرض خطر هستند. با این حال، بین حساسیت به بادام زمینی و آسم در کودکان ارتباط وجود دارد. دکتر رابرت کوهن، محقق اصلی این مطالعه جدید، توضیح می‌دهد: بسیاری از علائم تنفسی مربوط به حساسیت به بادام زمینی همانند علائم شامل تنگی نفس، خس خس سینه و سرفه است.



## آسیب‌های آلودگی صوتی را جدی بگیرید



آزمایش‌ها نشان می‌دهد، صداهای با شدت ۱۶۰-۱۵۰ دسی‌بل موجب رنگ‌پریدگی، بالا رفتن فشارخون و کاهش درجه حرارت بدن می‌شوند و صداهای مداوم نیز عکس‌العمل‌هایی را مانند انقباض رگ‌ها در بدن ایجاد می‌کند. به گزارش ایرنا از مرکز تحقیقات محیط زیست دانشگاه علوم پزشکی تهران، هرگونه صدای ناخواسته که باعث مزاحمت و آزار افراد شود، آلودگی صوتی خوانده می‌شود. کارخانه‌ها، کارهای ساختمانی، صداهای ناشی از سیستم تهویه منازل، ترافیک و فعالیت ماشین‌آلات ساختمانی از مهم‌ترین منابع آلودگی صوتی هستند. صدای ناهنجار، باعث کاهش شنوایی، ناشنوایی و یا ناراحتی‌های عصبی می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد، از دست دادن شنوایی با افزایش سن افراد، در جوامع صنعتی بیشتر دیده می‌شود. معمولاً شدت صدا را با واحدی به نام «دسی‌بل» می‌سنجند. برای مقایسه انواع صداها، لگاریتم آن را تعیین می‌کنند.

### ■ شیوه عملکرد گوش

ارتعاش مولکول‌های هوا امواج صوتی را به وجود می‌آورد. صداهای با فرکانس پایین دارای امواج با فواصل (طول موج) زیاد هستند که موج‌های صداهای با فرکانس بالا تقریباً به هم چسبیده‌اند (به عبارتی طول موج کوتاه دارند) این امواج از طریق گوش خارجی به گوش میانی می‌رسند و موجب ارتعاش پرده صماخ می‌شوند. سه استخوان ریز که در سمت دیگر این پرده قرار دارند، این ارتعاش را دریافت و به گوش داخلی منتقل می‌کنند. در این‌جا نوسانات توسط یک عضو کوچک و حلزونی شکل دریافت می‌شود، تارهای ریز روی آن، پیام را می‌گیرند و توسط عصب قسمت حلزونی به مغز می‌فرستند. این تارهای ریز و حساس توسط امواج صدای بسیار بلند خم می‌شوند، آسیب می‌بینند و یا می‌شکنند، در این صورت، بافت این قسمت دچار آسیب دیدگی شده و نخواهد توانست امواج صدا را انتقال دهد. به این ترتیب قسمت‌هایی از تارهای ریز که کارشان انتقال اصوات بلند است، زودتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

### ■ اثرات آلودگی صوتی

رنگ‌پریدگی و بالا رفتن فشارخون، از اثرات آلودگی‌های صوتی است؛ درجه حرارت بدن کاهش می‌یابد صداهای مداوم عکس‌العمل‌هایی مانند انقباض رگ‌ها در بدن ایجاد می‌کند و این حالت پس از قطع صدا هنوز ادامه می‌یابد. بدن انسان در خواب نیز به محرک‌های صوتی پاسخ می‌دهد بدون این‌که فرد از خواب بیدار شود، مانند تغییر ضربان قلب و حالات ماهیچه‌ها. گذشته از آسیب جدی آلودگی صوتی به شنوایی، قرار گرفتن در معرض اصوات شدید و مداوم می‌تواند مشکلات دیگری نیز تولید کند؛ از جمله: سردرد، فشارخون بالا، خستگی، تحریک‌پذیری و زودرنجی، سوءهاضمه، افزایش استعداد بدن در ابتلا به بیماری‌هایی چون سرماخوردگی و عفونت‌های جزئی، نگرانی و

ناراحتی عصبی، نگرانی همراه با خستگی و کاهش راندمان کار، دگرگونی‌های دائم یا موقت در رفتار زیستی از قبیل انقباض نایزک‌ها و تغییر ضربان قلب.

### ■ راه‌هایی برای کاهش آلودگی صوتی

- میزان صدا در محیط‌هایی که کارگران به طور مداوم در معرض صدا قرار دارند، نباید از ۸۵ دسی‌بل تجاوز کند؛
- از ورود ماشین‌آلاتی که بیش از حد معین آلودگی صوتی تولید می‌کنند، به محیط‌های عمومی جلوگیری شود؛
- با ایجاد عایق‌های صوتی و تدبیرهای لازم دیگر، صدای ماشین‌آلات نباید به بیرون از کارخانه‌ها برسد؛
- سعی شود از ایجاد واحدهای مسکونی در مجاورت فرودگاه‌ها جلوگیری گردد؛
- ضد صدا کردن ساختمان‌ها و واحدهای مسکونی؛
- دوجداره کردن شیشه پنجره‌ها در جهت جلوگیری از نفوذ صدای بیرون به داخل ساختمان؛
- محدود و ممنوع کردن عبور کامیون‌ها و وسایل نقلیه پر سروصدا و ایجاد تدابیر قانونی و اجرایی لازم در پیشگیری از آلودگی صوتی توسط آذیرهای هشداردهنده اتومبیل‌ها؛
- ایجاد نوارهای عریض از درختان و پوشش‌های گیاهی که این امر می‌تواند به میزان ۱۰ دسی‌بل از شدت صوت بکاهد؛
- آموزش و حفاظت در مقابل آلودگی صوتی در محل کار
- با صداسنج درجه بلندی صدا را اندازه‌گیری نمایید. صداسنج ابزاری است که فشار امواج صوتی موجود در هوا را تعیین می‌کند، خودداری از قرار گرفتن دائمی در معرض صدا در محل کار؛
- استفاده از لوازم شخصی حفاظتی مانند گوشی یا محافظ داخلی گوش؛
- انجام تست شنوایی سنجی در هر سال؛
- مراجعه به پزشک، در صورت احساس اختلالات شنوایی.

## دل من آب می شود!

بازی می کند. دل من آب می شود. دیشب هم دیدید که خانه عمو، پسرعمو تبلت داشت. من هم تبلت می خواهم. الآن! پدر اخم کرد: «الآن، این وقت شب از کجا تبلت بیاورم؟»

فریبا از جا بلند شد و رفت توی اتاق، در را به روی خودش بست. بابا داد زد: «از تبلت خبری نیست. می خواهی بازی کنی، موبایل من هست. لب تاب هم تازه خریدم و پولش را ندادم. با آن ها بازی کن.»

صدایی از فریبا نیامد. مادر دلش سوخت و رفت اتاق؛ به دخترش گفت: «صبر کن، فعلاً



فریبا باز مثل همیشه رفت یک گوشه نشست و زانویش را بغل گرفت. این وقت ها معلوم است که فریبا یک چیزی می خواهد. مثل آن روز که می گفت کیفم باید مثل کیف دخترخاله، چرخ دار باشد. بابا رفت و چرخ برای کیفش خرید و آن را باسلیقه به کیف نصب کرد و گفت: «بیا دخترم، این هم کیف چرخ دار.»

اما فریبا پایش را توی یک کفش کرده بود که باید کیف نو باشد! بچه ها بهم می خندند! خب اخلاقی این طور بود. اگر هم پدر و مادر

به حرفش گوش نمی کردند، فریبا یا قهر می کرد، یا غذا نمی خورد و یا جیغ می کشید! یک روز پاک کنی می خواست که مثل پاک کن دوستش آبی باشد. یک بار دفتر سیمی می خواست که مثل دفتر دخترعمویش باشد.

پدر و مادر وقتی دیدند فریبا گوشه ای اتاق نشست، یواش به هم گفتند که باز چیزی دست کسی دیده و می خواهد؛ خدا کند فقط گران نباشد. مادر کیف فریبا را برد پیشش و گفت: «خب فریبا جان! امروز مدرسه چه درسی داشتی؟ بیا باهم کار کنیم.»

فریبا سرش را برگرداند و گفت: «نمی خواهم!» پدر صدای تلویزیون را کم کرد و پرسید: «چی شده دخترم؟ با کسی دعوایت شده؟»

فریبا با اخم گفت: «نه!» و وقتی که دید پدر و مادرش مهربان هستند، بلند گفت: «من تبلت می خواهم.» پدر و مادر با تعجب به هم نگاه کردند.

- چی؟ تبلت؟! - آره! تبلت می خواهم. خیلی ها دارند. من خجالت می کشم تبلت ندارم.

مادر گفت: «نه دیگر. قرار نشد تبلت بخواهی. الآن موقع درس است. خیلی ها هم که تبلت دارند، الآن کنار گذاشتند و به درس شان می رسند.»

- نخیر! ثریا دختر همسایه تبلت دارد و می آورد

دست مان خالی است.» اما فایده نداشت. قهر و ناراحتی فریبا کار خودش را کرد و پدر تبلت را خرید و به دختر گفت: «دیگر نیمنم چیزی را در دست کسی ببینی و بخواهی!»

فریبا خوش حال بود. حالا به دوستان و فامیل ها تبلت را نشان می داد. اما این خوش حالی زیاد طول نکشید. مدتی بعد تبلت خراب شد و رفت تعمیرگاه. چند روزی تعمیرگاه بود. درست که شد، باز فریبا تبلت را این ور و آن ور می برد و با دوستانش بازی می کرد. دفعه دوم از دستش افتاد و باز رفت تعمیرگاه. دوباره درست شد، اما دیگر آن تبلت قبلی نبود؛ خاموش و روشن می شد و هر سری به تعمیرگاه می رفت. بعد از چند بار تعمیرگاه رفتن دیگر تبلت از کار افتاد. باز فریبا رفت گوشه ای و زانویش را بغل گرفت!

پدر رفت کنارش و گفت: «ببین دخترم! آن قدر سر خریدن تبلت عجله کردی و من مجبور شدم یک تبلت بخرم که این بلاها سرمان آورد. بهت گفته بودم که صبر کن، اما گوش نکردی. پاشو به درست برس و به جای این که به داشته های دیگران فکر کنی، به چیزهایی که خودت داری فکر کن.»

فریبا دیگر حرفی نداشت؛ غصه تبلتش را می خورد، باید به حرف پدر هم فکر می کرد.

علی باباجانی

## شعر انقلاب

می خواستم شعری بگویم

شعری برای انقلابم

دیدم که او دریاست و من

یک قطره ای ناچیز آبم

\*\*\*

دیدم که باید ابر باشم

از صبح تا شب هی ببارم

تا شاید اشک مادران را

در بیته از شعرم بیارم

\*\*\*

دیدم که باید رعد باشم

غرّنده و پُر شور و غوغا

آن وقت در شعرم بگویم

تکبیرها، فریادها را

\*\*\*

دیدم که باید دشت باشم

دشتی پُر از لاله، شقایق

تا از شهادت ها بگویم

از قلب های گرم و عاشق

شکوه قاسم نیا  
متیغ: آوای مدرسه



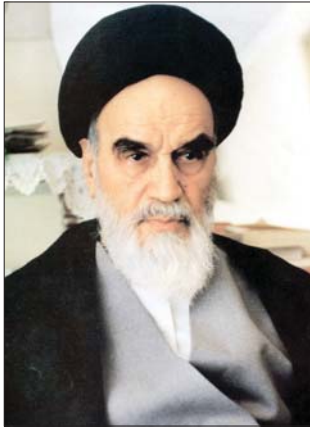




## خورشید شهر ما ۲۰۱

## «یک شهر، یک عالم دینی»

## خانه‌ی خورشید



ای خمینی! روح تو آینه بود  
قلب تو دور از غبار کینه بود

در نگاه پرتو امید بود  
چشم‌هایت خانه‌ی خورشید بود

قلب پاک و مهربانی داشتی  
در دل ما آشیانی داشتی

در کلامت زندگانی یافتیم  
رنگ و بوی آسمانی یافتیم

شاد از آنم که فرزند توام  
عاشق آن قند لبخند توام

تو به ما راه نجات آموختی  
گرچه خود مانند شمعی سوختی

ای خمینی! با تو پیمان بسته‌ام  
بر سر پیمان خود بنشسته‌ام

عهد بستم پیرو راهت شوم  
در عمل فرزند دلخواهت شوم

علی اصغر نصرتی  
منبع: آوای مدرسه

است که هیچ‌کس فکرش را هم نمی‌کند، حاج شیخ علی‌اکبر، مجتهد بزرگ شهر. آقا که با آن ریش سفید و قیافه دوست‌داشتنی از پله‌های عبادتگاه پایین می‌آید، ابتدا می‌ایستد و به تک‌تک حاضران اظهار لطف می‌کند، بعد هم می‌رود تا جایی بنشیند و نفسی تازه کند. با آمدن او مهاجمان پا پس می‌کشند و حاضران با خیال راحت سرچایشان می‌نشینند تا ششونده‌ی ذکر خیر پیامبرشان از زبان مهمان متفاوت‌شان باشند.

### بیژن شهرامی

۱. آیه‌الله حاج شیخ علی‌اکبر نهبانندی
۲. نهبانند
۳. یادنامه کنگره بزرگداشت آیه‌الله نهبانندی



درصد برگشتن به خانه برمی‌آیند و عده‌ای ترجیح می‌دهند تا آمدن خبری تازه صبر کنند. چیزی نمی‌گذرد که عالم پیر برمی‌گردد، آرام و خوش حال و خاطر جمع؛ همراه او کسی

کوچه یهودی‌ها امشب رهگذر بیشتری دارد، علتش هم این است که کلیه‌های شهر، امشب دست زن و بچه‌های خود را گرفته‌اند تا شب عیدشان را در عبادتگاه کوچک‌شان که در این کوچه قرار دارد بگذرانند.

ساعتی از غروب آفتاب که می‌گذرد، کسی سراسیمه وارد عبادتگاه می‌شود و مطلبی را درگوشی به اطلاع عالم دینی کلیمیان می‌رساند و می‌رود. او هم با رنگی پریده عیاشی را طلب می‌کند تا جایی برود.

پنج‌پنج حاضران فضا را پر می‌کند. ظاهراً عده‌ای قصد حمله به مراسم مذهبی آن‌ها را دارند و عالم پیر در فکر اندیشیدن چاره‌ای است، اما از دست او چه کاری برمی‌آید؟ نفس‌ها در سینه حبس می‌شود، عده‌ای

## احکام

## جایی که خدا باز کرد

نوجوان نگاه کرد. سپس نگاهش را به آسمان برد و چیزهایی گفت.

نگاه پدر بزرگ آن قدر به آسمان نزدیک بود که حس کردم در آن لحظه هر دعایی بکنم، خدا قبول می‌کند.

چند لحظه که گذشت مردی برخاست و جایش را به نوجوان داد. نوجوان قبول نمی‌کرد ولی مرد گفت: ایستگاه بعدی پیاده می‌شود.

آقای علوی گفت: عالی است.

بعد از بچه‌ها پرسید: خدا در این آیه می‌گوید: هر کس برای دیگری جا باز کند، خدا برای او جا باز خواهد کرد. می‌دانید خدا کجا برایش جا باز می‌کند؟

اول در نگاه و دل دیگران و در دل کسی که برای او جا باز شده است.

دوم ممکن است در همان جا کسی برایش جا باز کند. چون خدا دل‌ها را متوجه او می‌کند.

سوم هم خداوند در بهشت برای او جا باز خواهد کرد.

این سه پاداش برای کسی است که برای دیگران جا باز می‌کند.

مرتضی دانشمند

وقتی بچه‌ها به نمازخانه رسیدند، آیه‌ای را بر تابلوی پاورپوینت دیدند.

یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَشَسَّخُوا فِي الْمَجَالِسِ فَانْفِسُوا يَفْسُحِ اللَّهُ لَكُمْ... (مجادله/۱۱).

آقای علوی از محمد خواست تا آیه را قرائت کند؛ بعد هم رضا ترجمه آیه را از روی پرده خواند:

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، چون شما را گویند در مجالس جای باز کنید، جای باز کنید تا خدا برای شما جای باز کند....

آقای علوی گفت: کدام یک از شما خاطره‌ای از این آیه داشته‌اید؟

احمد دستش را بالا برد.

آقای علوی گفت: خاطرات را تعریف کن.

احمد گفت: یک روز با پدر بزرگ سوار اتوبوس شدم. جا برای نشستن نبود. با این‌که ایستادن برای پدر بزرگ سخت بود؛ اما

باید همه مسیر را می‌ایستاد. یک‌دفعه نگاهم به یک صندلی خالی افتاد. نوجوانی برخاسته بود و به پدر بزرگ می‌گفت: آقا! بفرمایید بنشینید.

اشک چشم پدر بزرگ را پر کرد. چند لحظه با مهربانی به

## سرزمین جملات

\* ماند و آن کس که نفهمید، روزی دلش برای خوبی‌های تنگ می‌شود. حق داریم عصبانی شویم، ولی یادمان باشد با داد و فریاد، تحت کنترل خشم قرار گرفته‌ایم.

\* انسان که غرق شود قطعاً می‌میرد، چه در دریا، چه در گناه، چه در رؤیا، چه در خوشی، چه در قدرت، چه در جهل، چه در بخل، چه در کینه و انتقام... مراقب باشیم غرق نشویم.

\* خیلی دیر می‌فهمیم زندگی همین روزهایی است که منتظر گذشتن‌اش هستیم.

\* پول همیشه جایی بلندتر از قد ماست؛ مراقب باشیم برای به دست آوردنش، کسی را زیر پایمان له نکنیم.

\* عطرها گرانبه‌تر از راه‌ها کن، آدم باید بوی مهربانی بدهد.

\* برای همه خوب باش؛ آن‌کس که فهمید همیشه کنارت خواهد

والدین گرامی، تصاویر دانش‌آموزان ممتاز و نقاشی‌های کودکان خود را

به صورت حضوری به دفتر نشریه (قم، بلوار جمهوری اسلامی، کوچه ۲، پلاک ۱۵)

یا از طریق ایمیل (khanevade@ofoghwhazah.ir) و پست (قم، صندوق پستی ۴۳۸۱-۳۷۱۸۵) برای ما ارسال نمایند.



مادر: دخترم! بین اتاقت چه قدر شلوغه. همه جا پر از عروسک و خرت و پرت و کاغذ.

## لطیفه

دختر: مامان! عوضش

سطل آشغال تمیز تمیزه!

نفر اول: آقای دکتر! من فکر

میکنم عینک لازم دارم.

نفر دوم: بله حتماً! چون این جا مغازه‌ی

ساندویچی است!

مادری به کودکش گفت: عزیزم! می‌دونم

شیطون گولت زد موهای خواهرتو کشیدی.

کودک گفت: بله مامان، ولی نقاشی‌های روی

دیوار، ابتکار خودم بود!

## نقاشی‌های شما



نقشه ساعدی

## سنگ باران مرغ!

### بیشتر بخوان، بیشتر بدان

یکی از وظایف هر مسلمانی، امر به معروف و نهی از منکر است. یعنی هر مسلمانی وظیفه دارد دیگران را به کارهای خوب دعوت کند و از کارهای زشت و ناپسند باز دارد. در حکایت «سنگ باران مرغ» خواندید که پیامبر اکرم ﷺ از کنار کار ناپسند عده‌ای که مرغی را آزار می‌دادند با بی‌تفاوتی عبور نکرد؛ بلکه آن‌ها را نهی از منکر کردند و جلوی رفتار غلط آنان را گرفتند.

\* در دین اسلام مهربانی جایگاه ویژه‌ای دارد. رسول خدا ﷺ فرموده‌اند: «خدا مهربان است و انسان مهربان را هم دوست دارد.» در حدیث دیگری از آن حضرت آمده است: «جز انسان مهربان کسی وارد بهشت نمی‌شود.» بنابراین، یک مسلمان واقعی حتماً باید مهربان باشد.

\* مسلمان واقعی آزارش به هیچ‌کس نمی‌رسد، حتی به یک مورچه و کمتر از آن. در حکایت «سنگ باران مرغ» خواندید که پیامبر اکرم ﷺ به رفتار نامهربانانه با یک مرغ هم اعتراض کردند.

\* در روز قیامت، یکی از جهنمی‌ها، خدا را از داخل جهنم صدا می‌زند و می‌گوید: «ای خدای مهربان! ای خدای کریم و بخشنده! مرا از آتش جهنم نجات بده! خدا به یکی از فرشتگان فرمان می‌دهد که جهنمی را از جهنم بیرون آورد. وقتی از جهنم بیرون می‌آید و در برابر خدا می‌ایستد، خدا به او می‌فرماید: «آیا تو به یک گنجشک هم رحم کرده‌ای؟! [که اکنون انتظار رحمت و مهربانی داری؟!]

منبع: پیامبر ﷺ و قصه‌هایش

حجة الاسلام والمسلمین غلامرضا حیدری ابهری

پیامبر اکرم ﷺ در شهر قدم می‌زدند؛ چشم‌شان به گروهی از مردم افتاد که دور هم جمع شده بودند و صدای فریاد آن‌ها از دور شنیده می‌شد. حتماً آن‌جا خبرهایی بود. پیامبر ﷺ کمی جلوتر رفتند؛ به نزدیکی آن‌ها که رسیدند، معلوم شد آن گروه، برای تفریح، مرغی را با سنگ می‌زدند و با تماشای ناراحتی و رنج او، لذت می‌بردند!! مرغ بیچاره، از ترس و درد، بالا و پایین می‌پرید و با صدای بلند فریاد می‌زد؛ اما کسی به دادش نمی‌رسید! تعدادی از پرهائش روی زمین ریخته بود. آن قدر چیغ زده بود که آب دهانش خشک شده بود. از تاج کوچکش خون می‌چکید و از فریادهای پی‌درپی‌اش، گلویش خشک شده بود. تا می‌خواست از ضربه‌ی یک سنگ فرار کند، سنگ دیگری به او می‌خورد. انگار کسی دلش به حال او نمی‌سوخت! پیامبر اکرم ﷺ از دیدن این صحنه بسیار ناراحت شدند.

آن حضرت مخالف بازی و تفریح نبودند و حتی خودشان هم گاهی با یاران‌شان مسابقه اسب‌سواری می‌گذاشتند یا هم‌بازی بچه‌های کوچک می‌شدند. ایشان دوست داشتند مردم مسلمان همیشه شاد باشند و لبخند بزنند، اما آزار دادن یک حیوان بیچاره، کار خوبی نبود و مسلمانان نباید با سنگ‌زدن به یک مرغ و اذیت کردن او، تفریح می‌کردند. راه‌های دیگری هم برای تفریح و سرگرمی وجود داشت. حضرت محمد ﷺ جلوتر رفتند و آن مردم بی‌رحم و نادان را سرزنش کردند و جلوی سنگ‌پرانی به آن مرغ را گرفتند. کسانی که مرغ را می‌زدند، به احترام پیامبر ﷺ از آزار مرغ بیچاره دست کشیدند. دیگر سنگی به طرف مرغ پرتاب نشد. او نفسی تازه کرد و روی زمین نشست. مردم هم کم‌کم پراکنده شدند و به خانه‌هایشان برگشتند.

## آموزش نقاشی





## راه سعادت

### ناسزا نگوید!

پیامبرگرامی اسلام ﷺ:

خداوند بهشت را بر هر فحاش بد زبان بی شرمی که باکی ندارد چه گوید و چه شنود، حرام کرده است. **کافی (ط-الاسلامیه)، ج ۲، ص ۳۲۳**  
ناسزا گفتن به مؤمن فسق است و جنگیدن با او کفر و خوردن گوشت او (غیبت کردن از وی) معصیت خداست و حرمت مالش مثل حرمت خویش است. **من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۷۷**

امام علی علیه السلام:

خطاب به قنبر - که می خواست به کسی که بدو ناسزا گفته بود، ناسزا گوید - آرام باش قنبر! دشنام گوی خود را خوار و سرشکسته بگذار، تا خدای رحمان را خشنود و شیطان را ناخشنود کرده و دشمنان را کایفر داده باشی. قسم به خدایی که دانه راشکافت و خلاق را بیافرید، مؤمن، پروردگار خود را با چیزی همانند بردباری و گذشت خشنود نکرد و شیطان را با حربه ای چون خاموشی به خشم نیاورد و احمق را چیزی مانند سکوت در مقابل او کینزنداد. **امالی (شیخ مفید رحمه الله)، ص ۱۱۸**

آن که سخن زشتی بشنود و بازگویش کند، مانند کسی است که آن را گفته است. **شرح نهج البلاغه (ابن ابی الحدید)، ج ۲، ص ۲۷۳**  
امام محمد باقر علیه السلام:

خداوند عروجل دوست دارد کسی را که در میان جمع شوخی کند، به شرط آن که ناسزا نگوید. **کافی (ط-الاسلامیه)، ج ۲، ص ۶۶۳**  
امام جعفر صادق علیه السلام:

دشنام گویی و بدزبانی و دریدگی از (نشانه های) نفاق است. **کافی (ط-الاسلامیه)، ج ۳، ص ۳۲۵**

امام موسی کاظم علیه السلام:

هیچ گاه دو تن به هم دشنام ندادند جز آن که بالاتر به مرتبه فروتر سقوط کرد. **اعلام الدین، ص ۳۰۵؛ درة الباهرة، ص ۳۴**

### سفره خانه

### مربای کیوی



حرارت دهید. سپس جوهر لیمو را به همراه وانیل به آن اضافه کنید. توجه داشته باشید که این مربا نباید زیاد بجوشد؛ زیرا بافت کیوی نرم بوده و به سرعت له می شود. بنابراین با اولین جوش، زیر اجاق گاز را خاموش کنید و پس از سرد شدن، داخل شیشه بریزید.

#### چند نکته:

۱. به دلیل آن که کیوی پس از جوشیدن، رنگ اصلی خود را از دست می دهد، از رنگ سبز خوراکی مخصوص غذا استفاده کنید. این رنگ به صورت محلول در آب بوده یا به صورت پودری است که می توانید مقدار خیلی کمی از آن را در یک قاشق سوپ خوری آب حل کرده و سپس به مربا اضافه کنید.

۲. باتوجه به این که رنگ مخصوص غذا معمولاً خیلی غلیظ است، ابتدا یکی دو قطره از آن را در مربا بریزید و هم بزنید، اگر کافی نبود، دوباره کمی دیگر اضافه کنید تا رنگ مربا به صورت دل خواه درآید.

۳. به جای وانیل، از هل یا کمی گلاب نیز می توانید استفاده کنید.

منبع: جام جم آنلاین

کیوی، منبعی غنی و سرشار از ویتامین ث است و مقدار ویتامین ث آن از پرتقال نیز بیشتر است. همچنین دانه های سیاه آن حاوی ویتامین D است و میوه ای مناسب برای تهیه مربا به شمار می رود.

#### مواد لازم:

- کیوی: یک کیلوگرم
- شکر: یک و نیم کیلوگرم
- جوهر لیمو: یک قاشق سوپ خوری
- وانیل: نصف قاشق چای خوری

#### طرز تهیه:

۱. کیوی ها را شسته و پوست آن را به صورت نازک با چاقو بکنید و سرتوه آن را نیز بزنید. سپس هر کدام را به قطر یک سانتی متر حلقه حلقه کنید.

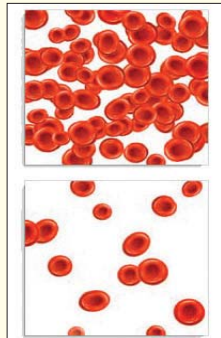
۲. در یک قابلمه استیل یا لعابی، حدود یک استکان آب بریزید و مقدار یک و نیم کیلوگرم شکر را اضافه کنید و روی حرارت ملایم اجاق گاز قرار دهید و مرتب هم بزنید تا شکر در آب حل شود. پس از حل شدن شکر، حرارت دادن را ادامه دهید تا شیره جوشیده و قوام آید.

کیوی های حلقه حلقه شده را داخل شیره بریزید و کمی

### طب ناب

### علائم کم خونی و راه های درمان آن

#### قسمت سوم



#### عوامل افزایش دهنده جذب آهن و منابع غذایی آن

۱. **اسید سیتریک و اسید اسکوربیک**  
**یا ویتامین ث:** در آلو، خربزه، ریواس، انبه، گلابی، طالبی، گل کلم، سبزی ها، آب پرتقال، لیموشیرین، لیموترش، سیب و آناناس وجود دارد و میزان جذب آهن را در بدن افزایش می دهد.

۲. **اسید مالیک و اسید تارتاریک:**  
در هویج، سیب زمینی، چغندر، کدوتنبل، گوجه فرنگی، کلم پیچ و شلغم موجود است و سبب افزایش جذب آهن می شود.

۳. **محصولات تخمیری:** مثل سس سویا نیز در این دسته از عوامل گنجانده می شود.

#### تومیه های کلی زیر را به کار ببندید:

۱. استفاده از غذاهایی که غنی از آهن است.

۲. استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین ث در هر وعده غذایی برای

مانند خاک، پیخ) که خود از علائم کم خونی فقر آهن است.

۷. مشاوره با پزشک و متخصص تغذیه برای پیشگیری به موقع یا بهبود کم خونی.

۸. استفاده از نان هایی که از خمیر ورآمده تهیه شده است.

۹. استفاده از خشکبار مثل توت خشک، برگه ای آلو، انجیر خشک و کشمش که منابع خوبی از آهن است.

۱۰. استفاده از غلات و حبوبات جوانه زده.

۱۱. شست و شو و ضد عفونی کردن سبزی ها.

۱۲. شستن کامل دست ها با آب و صابون قبل از تهیه و مصرف غذا و پس از هر بار اجابت مزاج.

۱۳. مصرف روزانه یک قرص آهن از پایان ماه چهارم بارداری تا سه ماه پس از زایمان در زنان باردار.

۱۴. مصرف قطره ای آهن همزمان با شروع تغذیه تکمیلی تا پایان ۲ سالگی در کودکان.

جذب بهتر آهن (مثل پرتقال، گریب فروت، گوجه فرنگی، کلم، توت فرنگی، فلفل سبز، لیموترش)

۳. گنجاندن گوشت قرمز، ماهی یا مرغ در برنامه غذایی.

۴. پرهیز از مصرف چای یا قهوه همراه یا بلافاصله بعد از غذا.

۵. برطرف کردن مشکلات گوارشی و یبوست.

۶. تصحیح عادت های غذایی نادرست (مثل مصرف مواد غیر خوراکی

### سیره خوبان

#### غلبه بر هوای نفس در بحث علمی

یکی از موانع ایمان، هوای نفس است و هر چیزی که موجب ضعف ایمان می شود را می توان تحت عنوان هوای نفس خواند؛ هوای نفس دل آدمی را می رباید و نمی گذارد دل محلی برای ورود ایمان شود.

خداوند متعال در قرآن می فرماید:

**إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ (یوسف/۵۳)**

**قطعا نفس، آدمی را به بدی فرمان می دهد.**

حکایت شده است، مرحوم ملا عبدالله تستری رحمه الله در مجلسی از عالم ربانی مرحوم مقدس اردبیلی رحمه الله مسئله ای سؤال کرد: مرحوم اردبیلی فرمودند: الان نمی شود، بعداً خدمت تان می گویم. پس از آن که جلسه تمام شد، ایشان دست مرحوم تستری را گرفتند و از مجلس بیرون آمدند و در محلی دور از اطرافیان و شاگردان، جواب مسئله را برای ایشان به طور کامل شرح دادند.

ملا عبدالله با تعجب پرسید: چرا این مطالب را در همان مجلس نفرمودید؟

مقدس اردبیلی رحمه الله فرمودند: اگر در آن جا در حضور مردم صحبت می کردم، شاید مایه ی نقصان من و تو می شد، چون هر یک خواهان پیروزی خود بودیم، این نفس سرکش سوء استفاده می کرد و از شائبه ی ریا و خودخواهی خالی نبود و گناه کاری می شدیم، ولی الان در این مکان جز من، تو و خداوند متعال، کسی نیست و شیطان و نفس دخالتی ندارند. ما را اسیر کردی اماره و امیری ما را امیر گردان او را غلام گردان<sup>۱</sup>

یوسف مولایی

۱. حجة الاسلام والمسلمین سید نعمت الله حسینی، مرزبان علم در میدان عمل، ج ۲، ص ۱۶۹  
۲. جلال الدین محمد بلخی مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۳



## نکته

### ضرورت رعایت بهداشت در محیط آشپزخانه

وقتی درباره یک بیماری ناشی از آلودگی چیزی می‌شنویم، سریعاً ذهن‌مان به طرف رستوران‌ها و فست‌فودهای غیربهداشتی می‌رود؛ و احتمال نمی‌دهیم که این آلودگی‌ها ممکن است در آشپزخانه منزل هم وجود داشته باشد. در ادامه به چند مورد از منابع آلودگی در آشپزخانه اشاره می‌شود:

#### حوله آشپزخانه

حوله آشپزخانه می‌تواند محل تجمع آلودگی‌ها باشد. گاهی ممکن است بدون این‌که دست‌ها را با صابون بشویید، با حوله خشک کنید و دفعه دیگر نیز بعد از شستن دست‌ها، با همان حوله آن‌ها را خشک کنید؛ که به این صورت آلودگی را به دست‌هایتان منتقل می‌کنید. متأسفانه گاهی از همین حوله برای خشک کردن ظرف‌ها نیز استفاده می‌شود! در حالی‌که برای حفظ بهداشت باید برای خشک کردن دست‌ها، ظرف‌ها، پاک کردن ظرف‌شویی و... از حوله‌های جداگانه استفاده گردد.

#### دست‌ها

شست‌وشوی دست‌ها قبل از کار و در حین کار، از ورود آلودگی در آشپزخانه جلوگیری می‌کند. البته، تنها شست‌وشوی دست‌ها با آب کافی نیست، بلکه باید به خوبی با آب و صابون آن‌ها بشویید. هم‌چنین معمولاً قبل از شست‌وشوی دست‌ها، به شیرآب دست زده شده و ممکن است آلودگی به شیرمنتقل شود، پس بعد از شستن دست‌ها باید شیرآب را هم بشویید.

#### تخته گوشت

وقتی از یک تخته‌ی مشترک برای خرد کردن سبزیجات و گوشت استفاده می‌کنید، باید بعد از تمام شدن کارتان، آن را با آب گرم و مواد شوینده خوب بشویید. علاوه بر آن، وقتی تخته ساییده می‌شود و در آن بریدگی‌هایی ایجاد می‌شود، تخته دیگری را جایگزین کنید.

#### اسفنج ظرف‌شویی

اسفنج ظرف‌شویی می‌تواند به راحتی باکتری‌های زیادی را در خود رشد دهد؛ از تمیز کردن آن غفلت نباید کرد!

#### موایل و تیلت

ممکن است موایل و تیلت را با خودتان داخل آشپزخانه هم ببرید؛ در این حالت به راحتی انواع باکتری‌ها و میکروارگانیسم‌ها را انتقال می‌دهید. اگر میان پخت‌وپز، موایل‌تان را جک می‌کنید، یادتان باشد دست‌هایتان را دوباره بشویید و به آشپزی ادامه دهید.



## تازه‌های علمی

مهره در جای خود ثابت می‌شوند. آزمایش‌های اولیه روی مدل‌های حیوانی موفقیت‌آمیز گزارش شده و قرار است تا پایان سال جاری میلادی در آزمایش‌های انسانی بررسی شود.

کمردرد شایع‌ترین علت درد و ناتوانی افراد زیر ۵۰ سال در سراسر جهان است. متخصصان تخمین می‌زنند که ۸۰ درصد افراد، کمردرد را تجربه می‌کنند.

**چند راهکار ساده برای خداحافظی با کمردرد**

- هنگام نشستن دقت کنید؛ و از نشستن‌های طولانی مدت بپرهیزید.**
- هنگام خواب، زیرزانو بالش قرار دهید.
- برنامه‌ی ورزشی منظم داشته باشید.**
- از پوشیدن کفش‌های پاشنه‌دار خودداری کنید.
- هنگام ایستادن و راه رفتن، بدن را در بهترین وضعیت قرار دهید.**
- وزن خود را کاهش دهید.
- از بلند کردن و حمل اجناس سنگین خودداری کنید.**
- هنگام نشستن، کف هر دو پا را با فاصله عرض شانه روی زمین قرار دهید.
- هنگام نشستن، پاها را روی هم نیندازید.**
- تفت دادن انواع سبزی در روغن زیتون سالم‌تر از جوشاندن آن‌ها است**

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد

مهره در جای خود ثابت می‌شوند. آزمایش‌های اولیه روی مدل‌های حیوانی موفقیت‌آمیز گزارش شده و قرار است تا پایان سال جاری میلادی در آزمایش‌های انسانی بررسی شود.

کمردرد شایع‌ترین علت درد و ناتوانی افراد زیر ۵۰ سال در سراسر جهان است. متخصصان تخمین می‌زنند که ۸۰ درصد افراد، کمردرد را تجربه می‌کنند.

**چند راهکار ساده برای خداحافظی با کمردرد**

- هنگام نشستن دقت کنید؛ و از نشستن‌های طولانی مدت بپرهیزید.**
- هنگام خواب، زیرزانو بالش قرار دهید.
- برنامه‌ی ورزشی منظم داشته باشید.**
- از پوشیدن کفش‌های پاشنه‌دار خودداری کنید.
- هنگام ایستادن و راه رفتن، بدن را در بهترین وضعیت قرار دهید.**
- وزن خود را کاهش دهید.
- از بلند کردن و حمل اجناس سنگین خودداری کنید.**
- هنگام نشستن، کف هر دو پا را با فاصله عرض شانه روی زمین قرار دهید.
- هنگام نشستن، پاها را روی هم نیندازید.**
- تفت دادن انواع سبزی در روغن زیتون سالم‌تر از جوشاندن آن‌ها است**

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد



#### درمان کمردرد مزمن با کمترین هزینه

محققان موفق به توسعه یک دستگاه جراحی کم‌هزینه شده‌اند که کمردرد مزمن را درمان می‌کند.

به گزارش ایرنا از ساینس، این دستگاه که Thru-Fuze نام دارد، توسط محققان استرالیایی توسعه داده شده و روشی امن و مقرون به صرفه است. این روش کاملاً غیرتهاجمی و کم‌درد، مهره‌های ستون فقرات را محکم نگه می‌دارد و از حرکت‌هایی که سبب کمردرد می‌شوند، جلوگیری می‌کند.

در حال حاضر نیز از روش‌های مشابه برای درمان کمردرد استفاده می‌شود؛ ولی در سایر روش‌ها برای نگه‌داری دستگاه روی ستون فقرات، از اتصالات استخوانی استفاده می‌شود که بسیار دردناک هستند. یکی دیگر از مزیت‌های این روش جدید نسبت به جراحی‌های متداول، در این است که نیازی به سوراخ کردن مهره‌ها برای اتصال وجود ندارد.

Thru-Fuze مانند یک آچار دو طرف مهره‌ها قرار می‌گیرد و با رشد استخوان،

## درنگستان

### ادیسون چگونه نابغه شد؟!

گفته‌اند وقتی ادیسون به مدرسه رفت، بعد از چند روز معلم کلاس‌شان نامه‌ای به ادیسون داد و گفت: «آن را به مادرت بده.»

مادر ادیسون نامه را باز کرد و دید نوشته: «فرزندتان کودن است، مدرسه ما جای کودن‌ها نیست!»

ولی مادر، نامه را برای ادیسون این‌گونه خواند: «فرزند شما نابغه است؛ مدرسه ما نمی‌تواند بیش‌تر از این آموزش دهد، شما شخصاً آموزش او را به عهده بگیرید.»

و مادر ادیسون در منزل به او آموزش داد و با او کار کرد. ادیسون در ۱۳ سالگی اولین اختراعش را به ثبت رساند.

مدتی پس از درگذشت مادر، یک روز ادیسون برای خود جشن تولد می‌گیرد و در آن جشن، صندوق خاطرات مادرش را آورده، نامه را در جمع باز می‌کند تا به همه بگوید که: من از بچگی نابغه بودم! با دیدن اصل نامه، شروع به گریه می‌کند و پی می‌برد چطور مادرش از ادیسون کودن، یک نابغه ساخت.

