

امام حسین علیه السلام:  
چون دنیا چیزی به تو ببخشد  
تو هم آن را به همه مردم ببخش، پیش از آن که برود.  
حکمت نامه امام حسین علیه السلام، ۳۰/۱

۱۰ راهکار برای حفظ آرامش در زمان هجوم مشکلات | ۸

۳ داروی گیاهی برای درمان سرماخوردگی | ۷

فهمیده‌های دیگر | ۴

هرگز به کودکان نگوئیم «بچه بدی هستی» | ۲

با نوجوانان گوشه‌گیر چطور رفتار کنیم؟ | ۲

**به صحبت‌های بچه‌ها  
خوب گوش کنید**

## عوارض استفاده از تبلت در نوجوانان را جدی بگیریم

این بیمار بعد از درمان نشان داده شده است. به گفته محققان، کاربران تلفن همراه به طور متوسط روزی چهار ساعت به تلفن همراه خود خیره می‌شوند که منجر به بیش از یک هزار و ۴۰۰ ساعت فشار مضاعف بر ستون مهره‌های ناحیه گردن در طول یک سال می‌شود.

وضعیتی که انسان در هنگام خیره شدن به تلفن دارد، باعث سایش بیش از حد می‌شود که در نهایت برای تصحیح آن، به عمل جراحی نیاز خواهد بود.

پزشکان معتقدند، بر اثر خم شدن مکرر سر، ستون فقرات تا بیش از چهار سانتی‌متر تغییر می‌کند، هرچند این آسیب را می‌توان در نوجوانان با ورزش منظم و اتخاذ یک شیوه زندگی طبیعی و سالم به حداقل رساند.

تغییرات عاطفی و رفتاری و نیز کشیدگی ستون فقرات و ساقه مغز که بر تنفس، ضربان قلب و فشارخون تأثیر می‌گذارد، از دیگر عوارض استفاده‌ی زیاد کودکان و نوجوانان از تلفن‌های هوشمند و تبلت است.



این وضعیت در طی چند سال گذشته، گفت: ۵۰ درصد این بیماران، دانش‌آموزان دبیرستانی هستند.

در یکی از تصاویر دبلی‌میل درباره عوارض استفاده زیاد از تبلت در کودکان و نوجوانان، گردن یک بیمار هفت ساله دیده می‌شود که به دلیل استفاده‌ی زیاد از تلفن همراه به وضعیت گردن پیامکی مبتلا شده است و تصویر بعدی وضعیت گردن

پایگاه اینترنتی دبلی‌میل از افزایش قابل توجه شمار کودکان و نوجوانانی خبر داد که به واسطه استفاده زیاد از تلفن هوشمند و تبلت، دچار عوارضی در ناحیه گردن و ستون فقرات شده‌اند.

به گزارش ایرنا، نشریه انگلیسی دبلی‌میل هم‌چنین تصاویر تکان‌دهنده‌ای را از کودکان و نوجوانان هفت تا ۱۷ سال منتشر کرده است که نشان می‌دهد به دلیل اعتیاد به استفاده از تلفن‌های هوشمند، گوزپشت شده‌اند و ستون فقرات آن‌ها به طرز غیرعادی انحنای پیدا کرده است.

براساس این گزارش، یک فیزیوتراپیست برجسته استرالیایی هشدار داده است که گردن پیامکی - وضعیتی که اغلب به دلیل خم شدن چند ساعته سر روی تلفن و تبلت ایجاد می‌شود - در حال تبدیل شدن به یک همه‌گیری (اپیدمی) است.

دکتر جیمز کارتر، بروز تشویش و اضطراب و آسیب دیدن ستون فقرات را از نتایج وضعیت گردن پیامکی برشمرد. وی با اشاره به افزایش نگران‌کننده شمار بیماران مبتلا به

## هرگز به کودکان نگوئیم

### «بچه بدی هستی»



برای داشتن کودکی فاقد مسائل و معضلات روحی و روانی، هرگز نگوئیم «بچه بدی هستی» چون کودکان همیشه خوب هستند و فقط دچار اشتباه می‌شوند.

خانم سمیه محمدی، روان‌شناس در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، با اشاره به این‌که خانواده‌ها باید از تمایز جنسیتی در فرزندان به شدت پرهیز کنند، اظهار کرد: تمایز جنسیتی در فرزندان زمانی به وجود می‌آید که به عنوان مثال، در مقابل رفتار طبیعی فرزند پسر که در حال گریه کردن است، بگوئیم پسرها گریه نمی‌کنند! و نیز در مقابل دختران بگوئیم فریاد زن، چون دخترها فریاد نمی‌زنند!

وی با بیان آسیب‌های تمایز جنسیتی در فرزندان تصریح کرد: تمایز جنسیتی در فرزندان موجب می‌شود که کودک خود را از دیگر کودکان متفاوت ببیند و نتواند احساسات خود را به خوبی بروز دهد.

این روان‌شناس ادامه داد: در واقع کودک ناراحت و خشمگین اگر از جانب خانواده درک نشود، ممکن است به کسی صدمه وارد کند که این موضوع هیچ ربطی به نوع جنسیت او ندارد. خانم محمدی در پایان گفت: بهترین است در هنگام مواجه شدن با رفتار صحیح فرزندمان، او را تشویق کنیم.

## با نوجوانان گوشه‌گیر چطور رفتار کنیم؟

این پدیده می‌شود. آقای نامجو اضافه کرد: آموزش مهارت در برقراری روابط اجتماعی توسط والدین و مربیان شامل مهارت دوست‌یابی، توجه به عواطف و احساسات فرد مقابل، چگونگی گفت‌وگو و صحبت با طرف مقابل و شرکت در فعالیت‌های گروهی زمینه‌ای برای برقراری ارتباط نوجوان با سایر همسالان و دوستان خود ایجاد خواهد کرد.

این روان‌شناس در پایان افزود: تعیین مسئولیت هرچند کوچک در مدرسه و خانه و در نظر گرفتن پاداش‌های مناسب برای انجام صحیح کارها، باعث افزایش اعتماد به نفس شده، همچنین تقویت نقاط قوت در این دانش‌آموزان در کاهش گوشه‌گیری آن‌ها تأثیر بالایی دارد.



یک روان‌شناس گفت: گوشه‌گیری در نوجوانی پدیده‌ای است که در صورت عدم کنترل آن، در بزرگسالی مشکلات بزرگی را ایجاد می‌کند.

فرید نامجو، روان‌شناس کودک و نوجوان در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: گوشه‌گیری و عدم تعامل نوجوان با همسالانش از لحاظ اجتماعی یکی از مشکلات دوره نوجوانی بوده که با احساس ناامنی، تسلیم در برابر خواسته دیگران، افسردگی، اضطراب و عدم اعتماد به نفس همراه است.

وی در ادامه گفت: گوشه‌گیری پدیده‌ای است که در صورت عدم درمان، باعث بروز مشکلاتی در بزرگسالی شده و عدم آگاهی و بی‌توجهی والدین به علائم هشداردهنده این مشکل در کودکی، باعث ریشه‌دار شدن

## تولید قلب مصنوعی با استفاده از فوم

پوشش فیبر سیلیکون / کربن انعطاف‌پذیر در لایه خارجی قلب استفاده شده است.

محققان دانشگاه کرنل در آمریکا امیدوارند با استفاده از فوم و این روش، اعضای حیاتی بدن را شبیه‌سازی کنند.

در حال حاضر علاوه بر قلب مصنوعی، ساخت دست

مصنوعی از فوم نیز در حال اجرا است و محققان در تلاش هستند که با تولید فوم‌های زیست‌سازگار، برای این فناوری از سازمان غذا و داروی آمریکا، تأییدیه دریافت کنند.



محققان با استفاده از ماده‌ی جدیدی به نام فوم الاستومر موفق به تولید یک پمپ مایعات شدند که عملکردی مشابه قلب دارد.

به گزارش ایرنا از ساینس، این فوم سیلیکونی کاملاً انعطاف‌پذیر است و با استفاده از یک قالب سه بعدی، به هر شکلی درمی‌آید. این ماده نرم و انعطاف‌پذیر می‌تواند تا

۶۰ درصد کشیده شود و منافذ موجود در آن اجازه می‌دهند، مایعات از آن عبور کنند.

به منظور نگهداری مایع در این قلب مصنوعی، از یک

## مشاوره

برخورد مناسب با کودکان ناآرام  
در مراسم مذهبی

حجة الاسلام ابراهیم اخوی (کارشناس ارشد روان شناسی بالینی)

- در محافل مذهبی به جای اعتراض به سرو صدای کودکان، به پدر و مادر آن‌ها کمک کنید تا مشکل فرزندشان را حل کنند.
- شما می‌توانید خردسالان ناآرام را در آغوش گرفته و مدتی کوتاه به خارج از محل مراسم ببرید.
- خانواده کودکان ناآرام، به درک متقابل شرکت‌کنندگان در مراسم نیاز دارند. در این زمینه خانواده‌هایی که چنین مشکلی ندارند، می‌توانند با کمک کردن به آن‌ها، الگویی مناسب در زمینه توجه و دلسوزی برای دیگران باشند.
- فعالیت‌های ویژه‌ای را برای کودکان ناآرام برنامه‌ریزی کنید.
- بسیاری از گروه‌های مذهبی، برنامه‌های خاصی را برای کودکان در نظر می‌گیرند، هرچند که شرکت بچه‌ها دست‌کم در بخشی از مراسم عبادی، بسیار سودمند است و آن‌ها خود را عضوی از جامعه‌ای بزرگتر حس خواهند کرد و هویت مذهبی به تدریج در آن‌ها شکل خواهد گرفت.
- اگر نمی‌توان مراسم خاص کودکان برگزار کرد، دست‌کم بخشی از مراسم اصلی را می‌توان به کودکان اختصاص داد، مثلاً قرائت آیات الهی را به آن‌ها سپرد، نصب پوستر و پرچم‌ها را به آن‌ها محول کرد و یا گروه سرود یا شعرخوانی مذهبی تشکیل داد.

## فرزندان ما در مراسم مذهبی با چه آسیب‌هایی ممکن است روبرو شوند؟

- هوا و دمای نامناسب مسجد، سرو صدای زیاد، نامنظم بودن برنامه‌ها، طولانی و دشوار بودن مسیر رسیدن به مسجد، سخت‌گیری والدین در انجام مستحبات و برنامه‌ها، توجیه نبودن کودک نسبت به زمان و طول برگزاری مراسم، سرگرم نشدن کودک با فعالیت‌های آرام و مناسب و نیز برخورد بد برخی مسئولان مسجد، از آسیب‌هایی است که لازم است والدین قبل از بردن کودکان به مسجد، در نظر داشته باشند.
- طولانی شدن مراسم، آسیب جدی است. اختصار در برنامه‌های مذهبی و میزان حضور کودک در مسجد را رعایت کنید. اگر شما بین بهره‌مند شدن از تکمیل یک دعای طولانی و رعایت حوصله کودکی که اکنون کنار شما نشسته است، مختیر شدید، حتماً شرایط کودک خود را در نظر بگیرید؛ زیرا با این کار برای معنوی شدن یک انسان در آینده نزدیک سرمایه‌گذاری کرده‌اید.
- یادمان باشد که ناخوشایندسازی حضور در مسجد و مراسم مذهبی، ممکن است فرزندمان را با انبوهی از خاطرات بد نسبت به این مکان مقدس روبرو کند که آثار منفی بسیاری در دین‌داری کودک امروز و بزرگسال فردا، به‌جا خواهد گذاشت.

## منابعی برای مطالعه بیشتر:

ناصر باهنر، آموزش مفاهیم دینی همگام با روان‌شناسی رشد  
ایریس یاب، کلیدهای آموختن خدا به کودکان

## قسمت سوم

## چگونه به کلاس اولی‌ها کمک کنیم؟

## به صحبت‌های بچه‌ها خوب گوش کنید



۱. آن‌ها کلمه‌ای مثل نیروی جاذبه زمین را می‌شنوند، شما باید طی مثال‌ها و تعریف‌های ساده‌ای که درباره آن بیان می‌کنید، معنی جاذبه زمین را به زبان ساده برای آن‌ها شرح دهید و همین امر عملی برای بسط اطلاعات آنان و ایجاد انگیزه‌ای برای کاوش و جست‌وجو درباره ویژگی‌های کره زمین می‌شود.

۲. درباره‌ی شیوه‌های مختلف بیان جملات و عبارات گوناگون با کودک صحبت کنید تا مهارت "تفکر انتزاعی" او تقویت شود. ضمن حرف زدن با کودکان، سعی کنید با استفاده از روش‌های مختلف بیانی، مثل: ضرب‌المثل‌ها، لفظ کلام‌ها، شعرهای کوتاه و ساده، تمثیل‌ها، معماها و... مفاهیم نهفته‌ی زبان و کلام را برای آن‌ها توضیح دهید تا بچه‌ها نیز بتوانند تفکر انتزاعی را در خود شکل و پرورش دهند. برای مثال، شرح ضرب‌المثل: "جوجه را آخر پاییز می‌شمارند"، هم برای کودکان لذت‌بخش است و هم با مفهوم انتزاعی این ضرب‌المثل آشنا می‌شوند و در صورت نیاز هم می‌توانند از آن جملات خودشان استفاده کنند.

۳. شنیدن داستان‌های واقعی و خیالی موجب پرورش فکر و ذهن آن‌ها و درک بهتر مطلب می‌شود. یکی از بهترین شیوه‌هایی که موجب تصحیح جمله‌بندی کودکان می‌شود، این است که از آن‌ها بخواهید ماجراهای روزانه‌شان را برایتان تعریف کنند؛ آن‌چه برای آن‌ها اتفاق افتاده است، آن‌چه موجب تعجب و حیرت‌شان شده و آن‌چه مایه خنده و نشاطش شده است. هم‌چنین می‌توانید باهم داستانی بسازید و آن را بر روی کاغذ بیاورید. این کار را حتی می‌توانید در اتومبیل، اتوبوس، قبل از خواب و... باهم انجام دهید. شخصیت‌های محبوب داستان‌ها را با کمک هم انتخاب کنید و بعد به نوبت درباره ماجراهایی که ممکن است برای او رخ دهد، صحبت کنید. ضمن داستان‌پردازی به نکاتی که می‌تواند ماجرای داستان را جالب‌تر و شنیدنی‌تر کند، اشاره کنید.

منبع: پیوند

۴. به منظور تقویت مهارت‌های کلامی کودکان (مثل افزایش گنجینه لغات، جمله‌بندی صحیح، تمرین صداآموزی) بازی‌هایی با کودک انجام دهید که از زبان و فکر آن‌ها استفاده کند. یکی از بازی‌هایی که کودکان از انجام آن لذت می‌برند، "اسم بازی" است. در این بازی نفر اول، اسمی را می‌گوید و نفر بعد باید با حرف پایانی آن، اسم دیگری بگوید و همین‌طور ادامه می‌دهند. "اسم بازی" می‌تواند از اسم افراد، حیوانات، اشیاء، شهرها، خوراکی‌ها و... باشد.

۵. جدول حل کردن، مرتب کردن حروف کلمات به هم ریخته، تکمیل جملات ناقص، شعرخوانی و... همگی از جمله بازی‌های دیگر کلامی‌اند.

۶. کودک را تشویق کنید تا درباره معانی و نوع ترکیب کلمات گوناگون از شما پرس‌وجو کند. اغلب والدین و مربیان مرتباً در حال پاسخ‌گویی به سؤالات بچه‌ها هستند. حال اگر آن‌ها را تشویق کنیم تا این عادت پسندیده‌ی خود را با کلمات، عبارات و معانی آن‌ها نیز تعمیم دهند، گام با ارزشی برای گسترش فهم ادبی کودک برداشته‌ایم. از آن‌ها بخواهید زمانی که کلمه یا عبارتی را می‌شنوند که معنی آن را نمی‌دانند، از شما بپرسند، یا حتی خودتان اگر با لغتی ناآشنا روبرو می‌شوید، آن را با صدای بلند تکرار کنید و با کمک کودک، درصدد یافتن معنی آن در فرهنگ لغات برآیید. کنجکاوی شما درباره درک معانی لغات جدید، انگیزه کودک را برای آشنا شدن با کلمات دیگر تقویت می‌کند.

۷. همواره به دنبال یافتن ریشه و معنی کلمه‌های جدید باشید. این کار به کودک کمک می‌کند تا هنگام مطالعه‌ی متن‌های مختلف، معانی لغت‌ها را بداند و در جملات و عباراتش بهتر از آن‌ها استفاده کند. گاهی بچه‌ها معنی لقب‌های گوناگونی را که به یکدیگر می‌دهند، یاد می‌گیرند، گاهی سؤالاتی از شما می‌پرسند که پاسخ ساده‌ای دارد (مثل: وزغ نوعی قورباغه است) و گاهی هم با لغاتی آشنا می‌شوند که ایده‌های جدیدی در سر آن‌ها می‌پروراند. برای مثال، وقتی

## «الف»!



نگاهی به قامتش کرد

و با خودش خواند:

عجب بلندم! چه قد کشیده!

نه ناتوانم نه قد خمیده!

و توی کوچه به راه افتاد

و سوی هر حرف

به چشم طعنه، نگاهی انداخت

و شعر طنزی برای او ساخت!

به حرف «م» گفت: چه قدر پیری!

همیشه باید عصا بگیری!

به حرف «ب» گفت: چرا چینی؟ شبیه

بیمار همیشه افتاده بر زمینی!

به حرف «ر» گفت: جناب جوراب!

به حرف «ل» گفت: جناب قلاب!

.....

مداد کوچک کنار او رفت

و نرم نرمک برای او خواند:

بدون اینها

نه با صفايي نه ناز و زيبا

همیشه تنها

همیشه خاموش

بدون لبخند

بدون معنا!

سید محمد مهاجرانی

## فهمیده‌ای دیگر



پهلوان شهید سعید طوقانی، از جمله نوجوانانی بود که رمز عزت و غیرت مندی را از امام راحل علیه السلام فرا گرفت و برای سربلندی دین و میهن، از فدای گران‌بهاترین دارایی خویش، جان، دریغ نکرد.

سعید طوقانی، سال ۱۳۴۸ در تهران به دنیا آمد و چون پدرش حاج اکبر، از ورزشکاران باستانی بنام تهران بود، در پنج سالگی به این ورزش علاقه مند شد و به همراه پدر و برادران بزرگ‌ترش که آنان نیز ورزشکار بودند، در زورخانه حضور پیدا می‌کرد. علاقه زیاد او به ورزش باعث شد تا در این زمینه رشد کند و با ارائه نمایش‌های زیبا، همگان را متحیر سازد. در هفت سالگی، در مراسمی با حضور مسئولان آن زمان (سال ۱۳۵۶) توانست با اجرای حرکات منحصر به فرد، بازوبند پهلوانی کشور را از آن خود سازد. از آن روز به بعد، پوسترها و تصاویری با عنوان «پهلوان کوچولوی کشور، سعید طوقانی» زینت بخش زورخانه‌ها و نشریات ورزشی شد.

با آغاز انقلاب مردم به رهبری امام خمینی علیه السلام بر ضد حکومت طاغوت، سعید نیز همراه بزرگ‌ترهای خانواده، به سیل خروشان ملت پیوست. با آغاز تجاوز رژیم بعثی عراق به ایران در مهرماه سال ۱۳۵۹، با وجودی که سن و سال چندانی نداشت، خیلی اصرار کرد تا جبهه برود، چرا که نمی‌توانست بماند و ببیند برادران بزرگ‌ترش علی، محمد و حمید به جبهه بروند و او در خانه باشد. مجروحیت علی و به دنبال آن ناپدید شدن محمد در عملیات والفجر یک در بهار سال ۶۲، باعث شد سعید تصمیم نهایی‌اش را بگیرد. سرانجام با اصرار فراوان توانست همراه پدرش و گروهی از ورزشکاران باستانی، برای اجرای ورزش برای رزمندگان اسلام، راهی جبهه شود. او به خوبی می‌دانست این‌ها بهانه است.

در بازگشت از جبهه، جسمش به خانه بازگشت، ولی روحش در جبهه‌ها جا مانده بود و به همین دلیل، آن قدر اصرار کرد و با دستکاری شناسنامه خود و بالا بردن سنش، توانست در بهار سال ۱۳۶۳ راهی جبهه‌ها شود. سعید با حضور در پادگان دوکوهه، به همراه شهید عباس دائم‌الحضور توانست رزمندگان را به ورزش باستانی علاقه‌مند و با بهره‌گیری از کمترین امکانات، زورخانه‌ای در اردوگاه برپا کند. بعد از شهادت او، ورزش باستانی در جبهه‌ها جایگاه ویژه‌ای یافت. حضور در کنار رزمندگان گردان میثم لشکر ۲۷ محمد رسول‌الله علیه السلام در عملیات بدر، در زمستان سال ۱۳۶۳، به قدری برای او مهم بود که با وجود بیماری شدید، از بیمارستان شهید کلانتری اندیمشک خود را به راهیان نبرد رساند و توانست پیام‌رسان فرمانده در عملیات‌ها باشد. شامگاه بیست و دومین روز اسفند ماه، در شرق دجله، رزمندگان آماده شدند تا به دشمن حمله کنند. سعید با وجود ناراحتی جسمی، دلبرانه و دلسوزانه، مسئولیت خود را انجام داد که ناگاه دوستانش متوجه شدند سعید از نیروها جدا شد. فرمانده گروهان که به او نزدیک شد، فهمید تیربار سنگین دشمن، شکم او را هدف گرفته است. لحظه‌ای بعد، سعید زانو بر زمین زد و به سوی خداوند شتافت.

**دست‌نوشته حضرت آیه الله خامنه‌ای، روی تصویر شهید سعید طوقانی:**

بسم الله الرحمن الرحيم

درود بر عزیزانی که با درخشش جوانی خود، این فصل از تاریخ کشور را درخشان کردند و با فداکاری شجاعانه خود، خون آن‌را در رگ این ملت و این کشور دواندند.

سیدعلی خامنه‌ای  
جنازه محمد، ده سال بعد از شهادتش بازگشت و ده سال بعد از شهادت سعید نیز استخوان‌های پهلوان کوچولوی ایران، بردوش دوستان و آشنایان رفت تا در ورزشگاه شهیدان طوقانی کاشان به خاک سپرده شود.

سحرشهریاری / منبع: فاصدک

## سیره خوبان

### حلالیت طلبی حضرت آیه الله حائری

اعتراض کرد. به گونه ای که آیه الله ناراحت شدند و با او به تندی برخورد نمودند.

یکی از نزدیکان این استاد بزرگ اخلاق که شاهد ماجرا بود، می گوید: شب هنگام، صدای درب منزل آمد، دیدم آیه الله حائری هستند، فرمودند: آیا می دانی خانه ی این آقا کجاست؟ عرض کردم بله، گفتند: بیا بیاید باهم به درب منزل او برویم. رفتم و زنگ زدیم؛ آن آقا خواب بود، بیدار شد و بیرون آمد. آیه الله حائری به خاطر برخوردی که با او داشتند، از او حلالیت طلبیدند و رضایت او را جلب کردند. در راه بازگشت، به ایشان عرض کردم، اولاً حق با او نبود، ثانیاً اگر می خواستید دلتان آرام گیرد، می فرمودید، من او را صبح به بیت شما می آوردم تا با او صحبت کنید. آیه الله حائری فرمودند: آیا تضمین می کنید من تا صبح زنده باشم؟! امروز تو را دسترس فردا نیست و اندیشه فردا بجز سودا نیست

ناقل: یکی از نزدیکان / شعر: خیام / منبع: خبرگزاری حوزه

زندگی دنیای انسان پایان پذیر است و مرگ مهر پایانی این فصل از زندگی است، پس باید بهترین بهره راز عمر کوتاه برد و برای آخرت آماده بود.

قرآن کریم می فرماید:

فَإِذَا جَاءَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ وَلَآ يُشَقِّدُ مَوْتَهُمْ: اعراف/ ۳۴  
هنگامی اجل شان رسد، نه می توان ساعتی درنگ کرد نه پیشی گرفت

#### حکایت

منزل عالم ربانی، مرحوم حضرت آیه الله شیخ مرتضی حائری فرزند مکرم آیه الله العظمی حاج شیخ عبدالکریم حائری یزدی مؤسس حوزه علمیه قم، محل مراجعه و رفع مشکلات اجتماعی بود. روزی دو نفر که باهم اختلاف مالی داشتند، جهت حل مشکل شان به حضور این عالم وارسته رسیدند و تقاضا کردند بین آن ها قضاوت نماید. حضرت آیه الله حائری پس از شنیدن مطالب طرفین، به نفع یکی از آن دو حکم کرد. کسی که محکوم شد،

## خورشید شهر ما ۲۰۱

### «یک شهر، یک عالم دینی»



آقا از در مدرسه -که به بازار باز می شود- می گذرد و در مسیر منتهی به مسجد شهر، قدم می گذارد. چند نفر که منتظر آمدنش هستند، جلو می روند. یکی درخواست کمک مالی دارد، دیگری هم آمده است تا ایشان را برای مجلس روضی امام حسین علیه السلام دعوت کند و نفر سوم نیز به سؤالی شرعی که در ذهن دارد می اندیشد. آقا با مهربانی و حوصله به حرف تک تک آن ها گوش می دهد و همزمان راه را برای عبور مردم از جمله مرد باربری که کمرالاعش زیر بار پارچه خم شده است باز می کند. دلش می خواهد مرد باربر را صدا بزند و از او بخواهد بار زیادی بر پشت حیوان زبان بسته نگذارد؛ اما تا به خودش می آید، مرد در ازدحام جمعیت گم می شود.

کار مراجعان را که راه می اندازد به راهش ادامه می دهد، ته بازار و چند قدم مانده به مسجد چشمش به الاغ می افتد که بار پارچه را با هر جان کندنی که بوده به حجره بزاز رسانده و حالا در غیاب مرد خرکچی مشغول استراحت است.

آقا با دیدن این صحنه یک دفعه می ایستد و بنا می کند به گریستن، بعد هم عبایش را بر سر می کشد و وارد مسجد می شود.

همراهان متعجب می شوند جوری که بعد از نماز جلو می روند و جویای علت بی تابی و گریستنش می شوند. او هم می فرماید: «الاغ با زبان بی زبانی به من گفت، من بارم را با هر جان کندنی که بود به مقصد رساندم، تو هم آیا بار (مسئولیتی را که بردوش داری) به مقصد رسانده ای؟»

#### بیزن شهرامی

۱- آیه الله شیخ جعفر شوشتری  
۲- شوشتر

## احکام

### ملاقات با شیر (عقل، شرط تکلیف)

دوستم حمید. اما خودم دچار دلشوره شدم و دعا کردم کاش برنامه غذا دادن شیرها به هم بخورد.

آقای سعادت گفت: یک پرسش علمی از شما می پرسم: چرا از رفتن به قفس شیر خودداری می کنید؟  
رضا گفت: آقا اجازه! شیر خطرناک است.

آقای سعادت گفت: خوب برای شیر قانونی می نویسیم که

خوردن گوشت آدمیزاد بر تو ممنوع. حالا حاضرید بروید؟  
احمد گفت: شیر که قانون سرش نمی شود. هر وقت گرسنه اش شد، هر چه گیرش آمد می خورد.

آقای سعادت گفت: چرا گفتی شیر قانون سرش نمی شود؟  
رضا گفت: به خاطر این که شیر عقل ندارد.  
آقای سعادت که منتظر همین حرف بود، گفت: بله! به نکته خوبی اشاره کردی. فرق اساسی انسان با حیوان، به خاطر عقل است. می دانید چرا شما از آدم دیوانه زنجیری می ترسید؟  
به خاطر این که دیوانه عقل ندارد.

چرا از کودک خردسالی که با اسلحه باپایش بازی می کند و دستش را روی ماشه می برد و به طرف شما می گیرد می ترسید؟  
به خاطر این که عقلش کامل نشده و فرق جدی و شوخی را درک نمی کند.

عقل، مهم ترین هدیه خداوند به انسان است. انسان به کمک عقل خوب را از بد و زشت را از زیبا تشخیص می دهد. عقل، شرط تکلیف است. خداوند به خاطر همین عقل، انسان را مسئول کارهایش دانسته و برای سعادتش قانون و برنامه نوشته و توسط پیامبران به او اعلام کرده است. اگر در بین انسان ها قانون نبود، جامعه تبدیل به یک جنگل می شد. عالمان دینی که به آن ها مجتهد می گوئیم، قانون ها و احکام دینی را در کتاب های توضیح المسائل برای ما بیان کرده اند.

مرتضی دانشمند



اولین بار بود که با یک شیر- یک شیر واقعی- روبه رو می شدم. اولش می ترسیدم جلو بروم. در چند قدمی اش ایستادم و به قیافه ترسناکش نگاه کردم. موهای بلندش همان طور بود که در عکس ها و فیلم ها دیده بودم. نگاهی به اطراف انداختم. بچه ها ایستاده بودند و به من نگاه می کردند. کم کم به خودم جرأت دادم و یک قدم جلو رفتم. یک دفعه شیر برخاست و به طرف من آمد. جیغی کشیدم و چند قدم خودم را عقب کشیدم. شیر غرید، دهانش را کاملاً باز کرد و خمیازه های کشید. دندان های تیشش را که دیدم قلمم تندتند زد.

دوستم حمید گفت: تو که می گفتی از شیر نمی ترسی.

گفتم: خودت بیا جلو، بینم نمی ترسی؟

آقای صادقی راهنمای ما و مسئول غذای شیرها گفت: هر روز چند تکه گوشت بزرگ فقط برای شیر می اندازیم. شیرها خوردن گوشت الاغ را خیلی دوست دارند.

آب دهانم را قورت دادم و کمی خاطر جمع شد که با من کاری ندارد.

از آقای صادقی پرسیدم: گوشت ها را چه طور پیش شیر می اندازید؟  
گفت: چند دقیقه بعد وقت غذا خوردن آن هاست. می توانی بیایی و از نزدیک ببینی. فقط باید شجاع باشی و به هشدارهایی که می دهم کاملاً توجه کنی.

معلم ما آقای سعادت به بچه ها نگاه کرد و گفت: راستی، کدام یک از شما حاضر است به قفس شیر برود؟

هیچ کس جواب مثبت نداد. آقای سعادت پیشنهادش را عوض کرد و گفت: چه کسی حاضر است به همراه آقای صادقی به قفس برود؟  
بچه ها به یکدیگر نگاه کردند.

یکدفعه دست من بالا رفت. آقای سعادت گفت: تو؟ بچه ها اول خندیدند. بعد هم از شجاعت من خیلی تعجب کردند. مخصوصاً



## وعده‌ی دیدار

### بیشتر بدان، بهتر بخوان

\* ما باید در انجام قول و قرارمان خیلی دقیق باشیم. مثلاً اگر به کسی قول می‌دهیم که ساعت ۴ بعد از ظهر به دیدنش برویم، نباید ساعت چهار و ده دقیقه سر قرار حاضر شویم؛ یا اگر جایی را برای قرار دیدار مشخص کردیم، در همان جا باید به دیدار او برویم؛ نه این طرف‌تر نه آن طرف‌تر. در حکایت وعده‌ی دیدار، دیدید که رسول خدا ﷺ تا چه اندازه در اجرای قول و قرار خود دقت می‌کردند.

\* عمل به قول و قرار، گاهی برای ما سختی‌هایی به دنبال دارد. با این حال نباید در انجام قول و قرارهای خود کوتاهی کنیم. دیدید که پیامبر ﷺ، رنج گرما و سوزش آفتاب را تحمل کردند، اما حاضر نشدند در انجام قول و قرار خود سهل‌انگاری کنند.

\* پیامبر اکرم ﷺ فرموده‌اند: فردای قیامت، نزدیک‌ترین شما به من، کسی است که از همه‌ی شما راستگوتر و امانت‌دارتر و به عهد و پیمان خود پایبندتر و از همه خوش اخلاق‌تر و با مردم صمیمی‌تر باشد.

منبع: کتاب پیامبر و قصه‌هایش، نوشته حجة الاسلام والمسلمین غلامرضا حیدری ابهری

حضرت محمد ﷺ با یکی از دوستان‌شان کنار یک صخره‌ی سنگی قرار گذاشتند. پیامبر به او فرمودند: « من این جا منتظر تو می‌مانم تا بیایی.» دوست پیامبر کاری داشت که باید می‌رفت و برمی‌گشت.

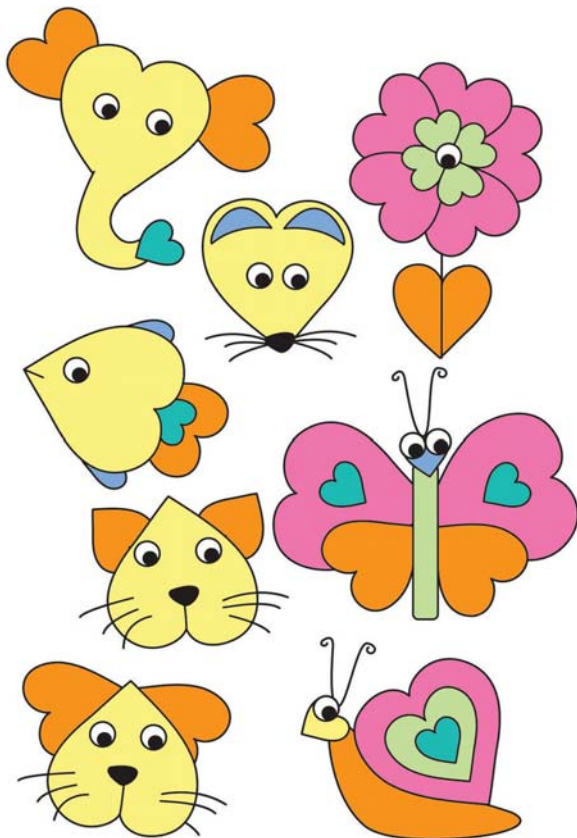
خورشید هر لحظه بالاتر و بالاتر می‌آمد و گرمای آن شدیدتر می‌شد. تابش خورشید، پیامبر ﷺ را خیلی اذیت می‌کرد. مدتی گذشت؛ اما دوست پیامبر نیامد. برخی به حضرت محمد ﷺ گفتند: شما بروید جای دیگر منتظر دوست‌تان بمانید. این جا آفتاب است. بروید جایی که سایه باشد.

پیامبر این پیشنهاد را نپذیرفتند و به آن‌ها گفتند: «من با دوستم این جا قرار گذاشته‌ام و اگر او سر قرار نیاید، اوست که بدقولی کرده است.»

پیامبر اکرم ﷺ در همه‌ی کارهایشان منظم و دقیق بودند. حالا هم که در جایی قرار گذاشته بودند، نمی‌خواستند به جای دیگری بروند؛ زیرا اگر دوست‌شان می‌آمد و پیامبر را نمی‌دید، فکر می‌کرد حضرت محمد ﷺ بدقولی کرده‌اند!

پیامبر باز هم زیر نور آفتاب منتظر ماندند. سرانجام دوست‌شان آمد و همان‌جا که وعده داده بود، رسول خدا ﷺ را دید. (بخارا، انوار، ج ۱۶، ص ۲۳۹)

## نقاشی با اعداد - ۵



## ضرب‌المثل

- \* یار بد، بدتر بود از مار بد \*
- \* یار رومی روم، یار زنگی زنگ! \*
- \* یار ب مباد آن که گدا معتبر شود، گر معتبر شود ز خدا بی‌خبر شود! \*
- \* یار در خانه و ما گرد جهان می‌گردیم \*
- \* یار سخن دانسته گوی ای مرد نادان، یار خاموش \*
- \* یار قدیم، اسب زین کرده است! \*
- \* یار ناپایدار را دوست مدار \*
- \* یار مکن با پیل بانان دوستی، یار بنا کن خانه‌ای در خورد پیل! \*

### کودکان و نوجوانان عزیز!

شما می‌توانید بر اساس ضرب‌المثل‌های بالا، یک داستان یا خاطره‌ای بنویسید و از طریق پست یا ایمیل ضمیمه هفتگی "افق خانواده" برای ما بفرستید. مطالب برگزیده در نشریه چاپ و به نویسندگان آن جایزه اهدا خواهد شد. لطفاً نام و نام خانوادگی، سن، تحصیلات، نشانی دقیق و شماره تماس خود را نیز بنویسید.

## سفره خانه

## زیتون پرورده



### مواد لازم:

- زیتون: اکیلو
- سبزی: ابوته
- مغز گردوی چرخ شده: ۱ پیمانه
- آب انار: ۱ پیمانه
- سبزی معطر (در گویش مازندرانی زلنگ و در گویش گیلانی چوجاق): ۲ بسته
- رب انار: ۱ قاشق
- دانه انار ترش در صورت تمایل: نصف پیمانه ساییده شده
- گلپر: ۲ قاشق چای خوری

### طرز تهیه:

هسته زیتون‌ها را جدا کرده بشویید. سبزی معطر را شسته و خوب چرخ کنید. معمولاً باید سبزی و دانه انار باهم ساییده شوند، وقتی سبزی را چرخ کردید، آب زیتون را خالی کرده و گردوی چرخ شده و سبزی و رب انار، گلپر و سیر کوبیده را باهم مخلوط کنید. بعد مقداری از آب انار را بریزید، باز مخلوط کنید. اگر مزه و ترشی آن خوب بود، بقیه آب انار را نریزید. در صورت تمایل می‌توان ترشی و سیر آن را بیشتر کرد.

### روش دوم تهیه

### مواد لازم:

- زیتون سبز بدون هسته: ۵۰۰ گرم

- سبزی (نعنا، گشنیز و چوجاق خرد شده): ۳ قاشق سوپخوری
- آب انار ترش: ۱ پیمانه
- مغز گردو: ۲۰۰ گرم
- سبزی: ۲ حبه
- رب انار: یک سوم پیمانه
- دانه انار ترش: یک دوم پیمانه
- نمک و گلپر: به میزان لازم

### طرز تهیه:

مغز گردو رو بسایید. سبزی‌ها را بشویید و کاملاً ریز خرد کنید. زیتون انتخابی را امتحان کنید. اگر شور بود یک ساعت در آب سرد بخوابانید تا شوری آن گرفته شود.

زیتون را در کاسه‌ای بریزید و مغز گردوی ساییده و سبزی‌های خرد شده را به آن اضافه کنید. در صورتی که سبزی چوجاق (نوعی سبزی محلی و مخصوص شمال) را در دسترس نداشتید، به جای آن یک قاشق چای خوری نعنا خشک بریزید.

سیر را بکوبید و به زیتون اضافه کنید. آب انار، رب انار و دانه انار ترش را درون مخلوط‌کن بریزید. نمک و گلپر را اضافه کنید و زیر و رو کنید تا مخلوط شوند. مخلوط به دست آمده را ۲ ساعت در یخچال بگذارید تا جا بیفتد.

## راه سعادت

### عزت

رسول اکرم ﷺ:

• خدای تعالی هر روز می‌فرماید: من پروردگار عزیز شما هستم، پس هر کس خواهان عزت دو جهان است، باید که از خدای عزیز اطاعت کند. بحارالانوار (ط- بیروت)، ج ۶۸، ص ۱۲۰

امام علی ؑ:

• هر کس به جرح جوای عزت شود، به ذلت در افتد و هر کس با حق عناد ورزد خوار گردد. تحف العقول، ص ۹۵

• چه بسیار عزیزی که، نادانی اش او را خوار ساخت. غررالحکم و

درر الکلم، ص ۷۶، ج ۱۱۹

امام سجاد ؑ:

• خداوند!... مرا در پیشگاه خودت خوار و نزد خلقت عزیز فرما، مرا در خلوت با خودت پست و در میان بندگانت سر بلند گردان و از کسی که از من بی نیاز است، بی نیاز گردان و بر نیازمندی و فقر من به خودت بیافزای. ریاض السالکین (شرح صحیفه سجاده)، ج ۶، ص ۲۶۵

امام صادق ؑ:

• هیچ مردی نیست که تکبر بپوشد یا خود را بزرگ بشمارد، مگر به خاطر ذلتی که در نفس خود می‌یابد. وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۳۸۰

امام جواد ؑ:

• عزت مؤمن در بی نیازی او از مردم است. تحف العقول، ص ۸۹؛

بحارالانوار (ط- بیروت)، ج ۷۲، ص ۱۰۹

امام هادی ؑ:

• ناراضی پدر و مادر، کم توانی را به دنبال دارد و آدمی را به ذلت می‌کشاند. مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۵، ص ۱۹۵

امام حسن عسکری ؑ:

• هیچ عزیزی حق را ترک نکرد، مگر این که دلیل شد؛ و هیچ ذلیلی به حق عمل نکرد مگر این که عزیز شد. تحف العقول، ص ۸۹؛

بحارالانوار (ط- بیروت)، ج ۷۵، ص ۳۷۴

## طب ناب

### ۳ داروی گیاهی برای درمان سرماخوردگی



سرماخوردگی است. همچنین می‌تواند به جای چند داروی مؤثر به کار رود. با توجه به خوراکی بودن این گیاه، محدودیتی برای مصرف در کودکان وجود ندارد و عوارض جانبی‌اش زیاد نیست.

### زنجبیل

زنجبیل یا زنجبیل، در ایران نمی‌روید و از نواحی شرقی به خصوص چین وارد می‌شود. این گیاه از زمان قدیم در طب چین و هند جایگاه مهمی داشته است و در قرن سیزدهم به اروپا راه یافت. زنجبیل هنوز یکی از پرمصرف‌ترین ادویه‌های جهان به شمار می‌رود و نتیجه آخرین تحقیقات علمی تأیید شده نشان می‌دهد آثار

با سرد شدن هوا و افزایش سرماخوردگی‌های فصلی، آشنایی با هر روشی جهت درمان سرماخوردگی مفید است. در ادامه به معرفی ۳ گیاه دارویی و تأثیرگذار در بهبود سرماخوردگی می‌پردازیم.

### آویشن

این گیاه از عهد باستان به عنوان یک گیاه خوراکی - دارویی استفاده می‌شده و امروزه از پرمصرف‌ترین‌هاست. رایحه (اسانس) آن، آثار قوی ضد میکروب و قارچ و برطرف‌کنندگی مشکلات تنفسی و سرماخوردگی دارد؛ به همین دلیل، در سال‌های اخیر کارخانه‌های داروسازی زیادی در جهان فرآورده‌هایی به صورت شربت از آن تهیه و عرضه کرده‌اند.

آثار آویشن در تسکین و درمان عوارض و علائم سرماخوردگی از جمله ضددرد، خلط‌آور، ضد سرفه، ضد حساسیت، ضد تب، ضد احتقان بینی، بازکننده برنشه‌ها، کاهش ترشحات بزاقی، محرک سیستم ایمنی بدن و سرکوب میکروارگانیسم‌های بیماری‌زای تنفسی هنگام سرماخوردگی است. ویژگی گیاه آویشن، داشتن چند اثر مفید در تسکین و درمان

### نعناع

گیاه نعناع که در دنیا به نام «مینت» مشهور است، از پرمصرف‌ترین گیاهان دارویی خوراکی جهان محسوب می‌شود. بسیاری از آثار نعناع به رایحه برگ‌های آن مربوط است که حاوی ماده‌ای به نام منتول و دارای خاصیت ضددرد و ضداحتقان (ضد گرفتگی بینی) قوی است. در گذشته آن را به صورت دم‌کرده، جوشانده یا تنتور استفاده و از آن داروهای به صورت پماد یا ضماد تهیه می‌کردند. امروزه با پیشرفت تکنولوژی، از برگ‌های نعناع محصولات جدیدی به شکل لوسیون یا پماد تولید می‌شود. یکی از اشکال ایده‌آل روغن نعناع، قطره منتول است که آثار ضداحتقان بینی به خصوص در افراد سرماخوردده و مبتلا به آسم یا حساسیت دارد و می‌تواند در چند ثانیه باعث باز شدن گرفتگی بینی شود. آثار دیگر آن شامل ضددرد دست و پا و کمر و دردهای اسکلتی و ماهیچه‌ای، تسکین سردرد و سینوزیت است. در ضمن، با توجه به خوراکی بودن گیاه نعناع، محصولات تهیه شده از آن برای کودکان محدودیت مصرف ندارد.

## ۱۰ راهکار برای حفظ آرامش در زمان هجوم مشکلات

دنبال یافتن راه‌هایی برای مقابله با مشکلات و بحران‌های زندگی باشیم. نتایج بسیاری از تحقیقات علمی نشان می‌دهد، ارتباط مستقیمی میان حفظ آرامش و بازدهی افراد وجود دارد و این تنها در صورتی به دست می‌آید که شما با راهکارهایی مؤثر برای حفظ آرامش در زمان بروز مشکلات آشنا باشید.

همه ما در زندگی و کار خود با چالش‌های متفاوتی مواجه می‌شویم، اما طبق گفته «جیمز آلن» یکی از نویسندگان انگلیسی «هر قدر انسان با مشکلات بیشتری دست و پنجه نرم کند، از موفقیت بیشتری برخوردار می‌شود و قدرت تأثیرگذاری بیشتری هم روی دیگران خواهد داشت؛ به شرطی که بهترین واکنش را در مقابل مشکلات از خودش نشان دهد.» بنابراین، ما باید به

۱. برنامه‌ریزی کنید. ما معمولاً از مشکلات و موانعی که قرار است در مسیر زندگی مان پیش بیاید آگاه نیستیم؛ اما تصویری کلی از مسایلی را که ممکن است با آن‌ها مواجه شویم در ذهن داریم و گاهی می‌توانیم در این زمینه پیش‌بینی‌هایی داشته باشیم؛ بنابراین سعی کنید از قبل درباره چند احتمالی که ممکن است رخ دهد، فکر کنید و راهی برای مدیریت آن‌ها پیش‌بینی کنید. این نوع برنامه‌ریزی کمک بسیار بزرگی به شما خواهد کرد.
۲. از افکار منفی دوری کنید. ما معمولاً بدترین نتایج را برای شرایط پیش‌آمده به خصوص در زمان مشکلات، پیش‌بینی می‌کنیم. به جای کمک گرفتن از قدرت تجسم برای آسیب رساندن به خود، از آن برای حل مشکلات استفاده کنید.
۳. نحوه نفس کشیدن خود را کنترل کنید. زمانی که دچار استرس می‌شوید، معمولاً نفس‌های کوتاه و سطحی می‌کشید. این حالت روی نحوه قضاوت شما هم تأثیر منفی خواهد داشت. در چنین شرایطی سعی کنید از راه بینی نفس‌های عمیق بکشید، چند لحظه نفس خود را در سینه حبس و آن را از راه دهان خارج کنید.
۴. به خود اعتماد کنید. گاهی دلایل موجهی برای تغییر برنامه از پیش تعیین شده وجود دارد؛ برای مثال ممکن است شرایط پیش‌آمده اطلاعات جدیدی درباره وضعیت کنونی در اختیار شما قرار دهد. در صورت نبود یک دلیل قانع‌کننده، طبق همان برنامه قبلی عمل کنید. انتخاب‌ها و تغییرات نسنجیده فقط
۵. وقت خود را صرف کارهای جزئی نکنید. همه کارها از اهمیت یکسانی برخوردار نیستند و ممکن است رسیدگی نکردن به برخی کارها، پیامدهای مهمی را به دنبال نداشته باشد. اولویت‌بندی کارها به شما کمک می‌کند در زمان هجوم مشکلات، با موفقیت کنترل شرایط را در دست بگیرید.
۶. ۱۰ تا ۱۵ بشارت دهید. زمانی که تصور می‌کنید همه درها به روی شما بسته شده است، سعی کنید استراحت کرده و با دیدی متفاوت به شرایط نگاه کنید. تا ۱۰ بشارت دهید. این کار به شما فرصت می‌دهد تا طرز فکرتان را تغییر دهید. ممکن است بعد از انجام این کار متوجه شوید موضوعی که باعث ناراحتی شما شده است، از اهمیت بالایی برخوردار نیست.
۷. انجام برخی کارها را به دیگران محول کنید. هرگز از درخواست کمک از دیگران نترسید، گاهی هم در مقابل، شما به آن‌ها پیشنهاد کمک بدهید. اگر با خود فکر کنید در زمان بروز مشکلات تنها نخواهید ماند، آرامش خاطر بیشتری خواهید داشت.



۸. با عطف‌پذیر باشید. ممکن است گاهی با وجود برنامه‌ریزی درست و کامل، اتفاقات غیرمترقبه‌ای باعث شود شرایط تغییر کند. در چنین شرایطی باید خود را برای مدیریت شرایط جدید آماده و سعی کنید با یافتن راهکاری مناسب مشکلات را رفع کنید.
۹. وقت خود را صرف کارهای جزئی نکنید. همه کارها از اهمیت یکسانی برخوردار نیستند و ممکن است رسیدگی نکردن به برخی کارها، پیامدهای مهمی را به دنبال نداشته باشد. اولویت‌بندی کارها به شما کمک می‌کند در زمان هجوم مشکلات، با موفقیت کنترل شرایط را در دست بگیرید.
۱۰. ۱۰ تا ۱۵ بشارت دهید. زمانی که تصور می‌کنید همه درها به روی شما بسته شده است، سعی کنید استراحت کرده و با دیدی متفاوت به شرایط نگاه کنید. تا ۱۰ بشارت دهید. این کار به شما فرصت می‌دهد تا طرز فکرتان را تغییر دهید. ممکن است بعد از انجام این کار متوجه شوید موضوعی که باعث ناراحتی شما شده است، از اهمیت بالایی برخوردار نیست.
۱۱. انجام برخی کارها را به دیگران محول کنید. هرگز از درخواست کمک از دیگران نترسید، گاهی هم در مقابل، شما به آن‌ها پیشنهاد کمک بدهید. اگر با خود فکر کنید در زمان بروز مشکلات تنها نخواهید ماند، آرامش خاطر بیشتری خواهید داشت.

علی تریان، کارشناس ارشد روان‌شناسی  
منبع: میگنا

## تازه‌های علمی

### \* کنترل گرسنگی با مصرف اسفنج

یافته‌های جدید محققان دانشگاه جان هاپکینز آمریکا نشان داد مصرف افشروی تیلاکوئید موجود در اسفنج، می‌تواند گرسنگی و هوس خوردن را کاهش دهد.

به گزارش ایسنا، تیلاکوئید با آزادسازی هورمون‌های سیری، موجب کاهش سرعت هضم چربی می‌شود. طی پژوهش‌های انجام شده، محققان اثر مصرف دوز واحد از افشره غلیظ شده تیلاکوئیدهای اسفنج را روی سیری، جذب غذا، چربی و قند، در مقایسه با دارونما بررسی کردند. به گفته آن‌ها، در این پژوهش ۶۰ نفر (۳۰ مرد و ۳۰ زن) که دارای اضافه وزن یا چاقی بودند، مورد ارزیابی قرار گرفتند. این افراد افشروی اسفنج یا دارونما را به صورت تصادفی و حداقل با یک هفته فاصله مصرف کردند.

محققان می‌گویند: با استفاده از نمونه خون، میزان گلوکز و لیپید افراد شرکت‌کننده قبل از صرف یک صبحانه معمولی اندازه‌گیری شد. آن‌ها سپس یک دوز عصاره، چهار ساعت بعد یک وعده ناهار استاندارد و مجدداً چهار ساعت بعد پیتزا صرف کردند؛ طی فواصل، آزمون‌های مختلف خونی انجام و نتایج جمع‌آوری شد.

نتایج نشان داد که افشره اسفنج حاوی تیلاکوئید طی یک دوره دوساعته در مقایسه با دارونما موجب افزایش احساس سیری می‌شود. هیچ تفاوتی در میزان لیپیدهای پلاسما و جذب انرژی از وعده غذایی شام وجود نداشت؛ اما مردان گرایش به سمت کاهش جذب انرژی را نشان دادند. ممکن است تأثیر مصرف تیلاکوئید بر میل به غذا، وابسته به جنسیت باشد. در زنان نیز کاهش قابل ملاحظه‌ای در میل برای مواد شیرین پس از مصرف یک دوز افشره اسفنج وجود داشت؛ این کاهش در طول این بررسی، پایدار بود.

با توجه به کاهش در گرسنگی و کاهش تمایل به غذاهای شور که محققان در این بررسی مشاهده کرده‌اند، مصرف تیلاکوئید ممکن است به ویژه برای افراد مبتلا به فشارخون بالای همراه با مشکلات اضافه وزن، مفید باشد.

## درنگستان

## جای میخ‌ها!



بیرون بکشند. روزها سپری شدند تا این‌که پسر همه میخ‌ها را از حصار بیرون آورد. پدر دست او را گرفت و به طرف حصار برد و گفت: کارت را خوب انجام داری پسر؛ اما به سوراخ‌های حصار نگاه کن. حصار هیچ‌وقت مثل روز اولش نخواهد شد. "وقتی موقع عصبانیت چیزی می‌گویی، حرف‌هایت، شکاف‌هایی برجای می‌گذارد. مهم نیست چند بار عذرخواهی کنی، چون اثر زخم همیشه باقی می‌ماند." مراقب حرف‌هایتان باشید، چون می‌توانند بسیار آزاردهنده باشند و آثارشان برای سال‌ها باقی بماند.

پسر بچه‌ای تندخو در روستایی زندگی می‌کرد. روزی پدرش جعبه‌ای میخ به او داد و گفت: هر بار که عصبانی می‌شود و کنترلش را از دست می‌دهد، باید یک میخ در حصار بکوبد. روز نخست پسر ۳۷ میخ در حصار کوبید. اما به تدریج تعداد میخ‌ها در طول روز کم شدند. او دریافت که کنترل کردن عصبانیتش آسان‌تر از کوبیدن آن میخ‌ها در حصار است. در نهایت روزی فرا رسید که آن پسر اصلاً عصبانی نشد. او با افتخار این موضوع را به اطلاع پدرش رساند و پدر به او گفت: باید هر روزی که توانست جلوی خشم خود را بگیرد، یکی از میخ‌های کوبیده شده در حصار را