

امام محمدباقر (ع):
نزدیک‌ترین و سریع‌ترین طاعت در ثواب
پیوند با خویشان است.
تحف العقول، ص ۳۰۳



۱۳ آبان روز دانش‌آموز گرامی باد

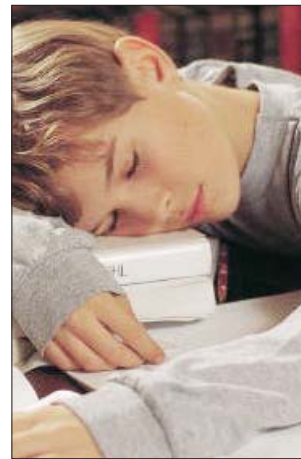
- روحیه کودکان را با تمثیل‌های روانی خردایشندیم | ۲ |
- کشیو نوشیدنی سحرآمیز | ۷ |
- نوجوانی؛ دوران نرس‌های نو | ۳ |
- تأثیر مستقیم استرسی در ایجاد بیماری‌ها | ۸ |

خواب روزانه پس از فراگیری، باعث تقویت حافظه می‌شود

(آن‌هایی که ۹۰ دقیقه خوابیده بودند و با استراحت کرده بودند) در به یاد آوردن تصاویر جفتی خوب عمل کردند؛ اما عملکرد گروهی که مدتی را خوابیده بودند، بهتر بود. آن‌ها در یک کشف حیرت‌انگیز مشاهده کردند، افرادی که بعد از فراگیری ۹۰ دقیقه خوابیده بودند، سه ماه بعد نیز در آزمایش‌های حافظه‌ای موفق شدند تصاویر جفتی را به خاطر آورند. همچنین اطمینان این افراد از درستی پاسخ‌شان بیش‌تر بود. اسکن‌های ام.آر.آی نیز نشان دادند که فعالیت هیپوکامپوس، منطقه کوچکی از مغز که برای تشکیل حافظه مهم است، در گروهی که خواب بودند، بیش‌تر بود.

انجام شد، نشان می‌دهد، کمبود خواب اثرات مخربی بر حافظه می‌تواند داشته باشد. شرکت‌کنندگان در این مطالعه به طور تصادفی در دو گروه خواب و بیدار تقسیم شدند. محققان به این افراد یک سری عکس نشان دادند و مغز آن‌ها را در حال آموزش برای یادآوری تصاویری که جفت بودند، اسکن کردند. محققان بعد از یک وقفه ۹۰ دقیقه‌ای که به صورت خواب یا استراحت بود، این افراد را برای به یاد آوردن تصاویری که جفت بودند و میزان اطمینان خود از صحت پاسخ‌شان بررسی کردند. محققان متوجه شدند که هر دو گروه

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد، خواب روزانه پس از فراگیری، به فراخوانی اطلاعات و مهارت‌های جدید از حافظه کمک می‌کند. به گزارش ایرنا از پایگاه اینترنتی دیلی‌میل، محققان می‌گویند، گرچه خواب منظم در طول روز موجب تقویت سلامتی است، اما به طور خاص، خواب پس از فراگیری آموزش یا مهارت‌های جدید، از این جهت مفید است که موجب تقویت فراخوانی از حافظه می‌شود. دکتر کینگا ایگلوی از دانشگاه ژنو گفت: در طول خواب، اطلاعات فراگرفته شده به مناطقی از مغز که مرتبط با حافظه طولانی مدت است، منتقل می‌شود. این مطالعه که روی ۳۱ داوطلب سالم



اگر مغز سالمی می‌خواهید

این رژیم را دنبال کنید



پژوهشی جدید نشان می‌دهد افرادی که رژیم مدیترانه‌ای غنی از میوه و سبزیجات، حبوبات، غلات سبوس‌دار و ماهی را دنبال می‌کنند، مغز سالم‌تری نسبت به سایرین در سنین پیری خواهند داشت.

به گزارش ایسنا، محققان دانشگاه کلمبیا طی این پژوهش، مغز ۶۷۴ نفر با میانگین ۸۰ سال را با استفاده از تصویربرداری روزنانس مغناطیسی (ام‌آر‌آی) مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان می‌دهد، افرادی که رژیم مدیترانه‌ای را دنبال می‌کنند حجم مغزی بیشتر و همچنین ماده سفید و خاکستری بیشتری در مقایسه با افرادی که به طور مرتب رژیم مدیترانه‌ای مصرف نمی‌کنند، داشتند.

به گفته محققان، این نتایج از این حیث قابل اهمیت است که افراد می‌توانند به طور بالقوه با دنبال کردن رژیم غذایی سالم، از کوچک شدن مغز و مشکلات مربوط به آن جلوگیری کنند. اسکن‌های به دست آمده، نشان می‌دهد مصرف بالای ماهی و کاهش مصرف گوشت که نمونه‌ای از رژیم مدیترانه‌ای است، به طور عمده‌ای به افزایش حجم کلی ماده خاکستری مغز مرتبط بود.

روحیه کودکان را با تنبیه‌های روانی خراش ندهیم

خانم نصری افزود: بیش‌دوری‌های منفی و یا دیدگاه‌های منفی برخی والدین هم یکی از تنبیه‌های روانی به شمار می‌رود، مثلاً با گفتن آن‌که "هرگز به موفقیت نمی‌رسی" یا "تو نمی‌توانی پیشرفت کنی"، به کودک این باور منفی القا شده و مایوس یا ناامید می‌شود. وی خاطرنشان کرد: عدم پذیرش برخی والدین، به عنوان مثال، گفتن "تو باعث بدبختی من در زندگی شدی" از تنبیه‌های روانی والدین محسوب می‌شود.

این روان‌شناس به والدین تأکید کرد: تنبیه روانی به جز آن‌که سبب آزار دادن فرزند خود می‌شود، هیچ‌گونه اثر مثبتی نداشته و سبب از بین رفتن اعتماد به نفس و تضعیف روحیه و مانع موفقیت کودک می‌گردد.



یک روان‌شناس گفت: تنبیه‌های روانی انواع مختلفی داشته که سبب آسیب رساندن به شخصیت کودک می‌شود. خانم متین‌سادات نصری روان‌شناس و مدرس دانشگاه در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: تنبیه‌های روانی از سوی والدین، باعث آسیب رساندن به شخصیت و روحیه کودک شده و توانایی یا نقاط مثبت کودک ضعیف می‌شود. وی با اشاره به انواع تنبیه‌های روانی عنوان کرد: مقایسه کودکان با بقیه فرزندان خانواده یا با همسالان از مواردی است که سبب می‌شود که کودک توانمندی‌های خود را نادیده گرفته و اعتماد به نفس خود را از دست بدهد.

یافته‌های جدید دانشمندان؛ تأثیر مصرف سیر در سلامت انسان‌ها

دل‌در هر سال برای درمان این نوع از عفونت به کار گرفته می‌شود.

استفاده از سیر یا به عبارت صحیح‌تر *Allium sativum* موجود در سیر، از زمان‌های گذشته و دوران باستان به عنوان یکی از درمان‌های مؤثر برای بیماری‌های مجاری ادراری به کار گرفته می‌شد. بسیاری از میکروارگانیسم‌ها در مقابل سیر یا ضعف روبرو هستند.

در این تحقیقات مشخص شد که از میان ۱۶۶ مؤلفه موجود در نمونه ادرار افرادی که به عفونت ادراری مبتلا هستند، میزان ۵۶ درصد در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها از خود مقاومت نشان می‌دهند، ولی از میان این ۵۶ درصد، ۸۲ درصد از مؤلفه‌ها در مواجهه با *Allium sativum* ضعیف عمل می‌کنند و با توجه به وجود مقدار بسیار زیادی از این ماده در سیر می‌توان از سیر برای جایگزینی برای آنتی‌بیوتیک‌ها در درمان این بیماری استفاده کرد.



یافته‌ی اخیر محققان نشان می‌دهد که مصرف سیر می‌تواند راهکار مؤثری برای مبارزه با عفونت‌های مجاری ادراری باشد. انستیتوی علوم و فناوری بریلا در هندوستان، در یک تحقیق ویژه موفق به کشف عوامل بسیار مثبتی که به واسطه استفاده از سیر بر بیماری‌های مجاری ادراری به دست می‌آید شده‌اند. در این تحقیقات مشخص شد که استفاده از این ماده می‌تواند برای بسیاری از مواردی که در بیماری‌های مجاری ادراری شاهد مقاومت دارویی هستیم، تأثیری مثبت ایجاد کرده و در نتیجه فرایند درمان بیمار را تسریع کند.

بیماری‌های مجاری ادراری و در حقیقت عفونت‌های این ناحیه از بدن به عنوان دومین مورد بیماری‌های عفونی در سراسر جهان شناخته می‌شود و در طول هر سال، ۱۵۰ میلیون نفر با این نوع از عفونت روبه‌رو می‌شوند و تخمین زده می‌شود که میلیاردها

نوجوانی؛ دوران ترس‌های نو

بروز صفات ثانویه جنسی باشد.

در مرحله بعد از بلوغ، صفات ثانویه جنسی کاملاً ظاهر شده و اعضای تناسلی و تولید مثل کامل می‌شود. تغییرات ناگهانی و سریعی که هنگام بلوغ اتفاق می‌افتد، موجب سراسیمه شدن، دستپاچگی و نگرانی نوجوانان می‌شود و در خیلی از موارد به بروز رفتارهای ناهنجار و غیر مطلوبی در آنان منجر می‌شود.

تا ۱۴ سالگی در دخترها و به سنین ۱۲ تا ۱۵ سالگی در پسرها اوایل نوجوانی می‌گویند و به دو سال پس از آن اواسط نوجوانی اطلاق می‌کنند و ادامه این سنین تا زمان شروع بزرگسالی را اواخر نوجوانی می‌گویند. این تفاوت‌ها در سن بلوغ به همان اندازه که مربوط به خود فرد است، به مسایل اجتماعی هم مربوط می‌شود. در این دوران تغییر ظاهر نوجوان موجب بروز نگرانی‌هایی برای او می‌شود که بیشتر ممکن است به علت

بلوغ به معنای رسیدن و کامل شدن است؛ و در اصطلاح، به مرحله‌ای از رشد و تکامل در مسیر زندگی هر فرد اطلاق می‌شود که به تغییرات خاص جسمانی و توانایی باروری جنسی منجر می‌شود. سن رسیدن به بلوغ متفاوت است. متخصصان اطفال آمریکا نوعی طبقه‌بندی کلی را مطرح می‌کنند که برای این بحث در رابطه با دوره نوجوانی مفید است. به این صورت که به سنین ۱۰ سالگی

■ بلوغ، دوره منفی‌گرایی

نوجوان در اوایل بلوغ دچار منفی‌بافی می‌شود و نگرش و رفتاری منفی در پیش می‌گیرد. جملاتی همچون «نه! خودم از پیش برمی‌آیم»، «به من نگویند چه کار بکنم و چه کار نکنم»، «کاری به کارم نداشته باشید» در این دوره به وفور شنیده می‌شود. این روش و کوشش جدیدی است تا نوجوان به والدین و اطرافیان خود بگوید و بفهماند که نوجوانان، افکار و رفتاری دارند که مربوط به خودشان است. منفی‌بافی در واقع وسیله‌ای کلامی برای بیان خشم است؛ چون در مراحل بلوغ (قبل از بلوغ، بلوغ جنسی و بعد از بلوغ) نوجوان با تغییرات و مشکلاتی مواجه می‌شود، باید والدین و یا آنان که به نوجوان نزدیک‌اند، به آرامی و با توضیح کافی او را در جریان این تغییرات قرار دهند.

■ آغاز نوجوانی، شروع نگرانی‌ها

دوران بلوغ که با اوایل نوجوانی آغاز می‌شود، دوران دگرگونی‌های عظیمی است. در این دوران نه تنها تغییرات جسمی مهمی در نوجوان پدید می‌آید، بلکه دگرگونی‌های برجسته اجتماعی و روانی نیز در او ایجاد می‌شود. بیشتر والدین از آشفتگی دوران بلوغ آگاه‌اند و دوران بلوغ را با احساساتی متناقض به خاطر می‌آورند. مانند بهترین زمان یا بدترین زمان، سن دانایی یا سن نادانی، بهار امید یا زمستان ناامیدی که این احساسات حاکی از فراز و نشیب‌های رفتاری و روانی یک نوجوان دارد. او گاهی شاداب، خوشحال، سرزنده و گاهی پژمرده، اندوهگین و ساکت است.

■ نگرانی‌تاز

نوجوانان و جوانان به دلیل تشدید انگیزه‌های جنسی و ترس شدید از نتایج فعالیت جنسی،



نسبت به امور جنسی حساس هستند. این حساسیت مفرط که با ترشح هورمون‌های جنسی توأم است تمایلات جنسی نوجوان را تشدید می‌کند که باید از طریق مشروع و قانونی با آن برخورد شود. مهم‌ترین نگرانی‌های دوره اول بلوغ عبارت‌اند از: نگرانی درباره عادی بودن، نگرانی درباره خصایص جنسی، نگرانی درباره قد، نگرانی درباره وزن و...، نگرانی درباره خصایص ثانویه جنسی (مثل رشد سینه در دختران، رشد ریش و سیبیل در پسران) که در این زمینه والدین و مربیان با دادن آگاهی‌های مناسب، باید منشأ این نگرانی‌ها را از نوجوان بزدایند.

یکی از بزرگ‌ترین نگرانی‌های نوجوانان، نگرانی از ظاهر خود است. تغییر در شکل بدن، رویش ناخواسته مو در برخی از نواحی بدن و جوش‌های صورت. هیچ شکی نیست که نوجوانان وقت زیادی را در جلوی آینه می‌گذرانند. اگر نوجوان‌تان از آن‌چه در آینه می‌بیند ناراضی است، که در واقع عده کمی در این موقعیت راضی هستند، این مسئله می‌تواند آسیبی به اعتماد به نفس او باشد. سعی کنید از تمسخر ظاهر نوجوان‌تان خودداری کنید، حتی اگر قصد بدی نداشته و به صورت غیرجدی و ملایم آن‌را مطرح کرده باشید. هم چنین تمسخر چیزی که موجب نگرانی نوجوان‌تان است، کاری خطاست؛ حتی اگر آن مسئله برایتان چیزی احمقانه و بی‌ارزش باشد. سعی کنید به نوجوان‌تان توضیح دهید که سایر افراد به ندرت متوجه جزئیاتی می‌شوند که خودمان متوجه آن‌ها هستیم. هر قدر نوجوان‌تان در مورد خود احساس مطلوب‌تری داشته باشد، اعتماد به نفس بیشتری خواهد داشت و توانایی بیشتری برای رویارویی با این مشکلات موقتی خواهد یافت.

منبع: هفته‌نامه سلامت، دکتر مهدی تیموری

قسمت چهارم

چگونه به کلاس اولی‌ها کمک کنیم؟



در خواندن داشته باشند، معنی داستان و ماجرا تغییر می‌کند. هنگامی که کودک کلاس اول بتواند اشتباه خود را اصلاح کند، آن‌را بهتر یاد می‌گیرد. در چنین حالتی خوب است کودک سعی کند جملات کتاب را دوباره خوانی کند و از طریق شناسایی کلمات آشنا، معانی آن‌ها را که نمی‌داند، بیابد؛ در غیر این صورت از پدر، مادر یا معلم خود می‌پرسد.

منبع: پیوند

■ پرورش مهارت خواندن

به راحتی بخوانند، اما خواندن آن‌ها معمولاً کلمه به کلمه است. دانش‌آموزان کلاس اول در پایان سال تحصیلی می‌توانند کتاب‌های ساده از مجموعه کتاب‌های مخصوص گروه سنی الف و ب از کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان را به راحتی بخوانند و کلمات آن‌ها را به راحتی بشناسند. اغلب این بچه‌ها، هنوز متن داستان را نمی‌توانند جمله به جمله بخوانند و به همین دلیل خواندن آن‌ها برای بار اول خیلی آهسته خواهد بود. اما چنان‌چه از آنان بخواهید که همان کتاب را چند بار بخوانند، مهارت خواندن آن‌ها بهتر می‌شود و می‌توانند سریع‌تر و بی‌غلط‌تر بخوانند. بعضی از کلاس‌اولی‌ها ترجیح می‌دهند که داستان را با صدای آهسته (به اصطلاح توی دلشان) بخوانند، این کار برای آن‌ها آسان‌تر از بلندخوانی است. ولی توجه داشته باشید، زمانی که آن‌ها سعی می‌کنند داستانی را با صدای بلند بخوانند، صدای خودشان را می‌شنوند و می‌توانند اشتباهاتشان را اصلاح کنند.

۴. کلاس‌اولی‌ها می‌توانند اشتباهات خواندن خود را پیدا کنند. نوآموزان کلاس اولی می‌فهمند که اگر اشتباهی

۱. کلاس‌اولی‌ها به تدریج باسواد می‌شوند و یاد می‌گیرند که نوشته‌ها را «رمزگشایی» کنند. آن‌ها تازه با صدا و نشانه‌های آن‌ها (ارتباط بین شکل و صدای حروف) آشنا می‌شوند. مزیتی که خواندن حروف الفبا برای کودکان دارد، آن است که توجه‌شان را به جزئیات کلمات و صداها جلب می‌کند و از آن پس سعی می‌کنند گفته‌های خود را تصحیح کنند؛ برای مثال، کودکی که تا چند پیش به «آلبالو»، «آبالو» می‌گفت، بعد از آن‌که نوشتن آن‌را یاد گرفت، بیان خود را هم تصحیح خواهد کرد.

۲. کلاس‌اولی‌ها قبل از آن‌که نوشتن بسیاری از کلمات را یاد بگیرند، آن‌ها را از روی ظاهرشان می‌شناسند (مثل اسم خودشان، بابا، ماما و...). معمولاً کلاس‌اولی‌ها در پایان سال اول تحصیلی خود بالغ بر ۱۵۰ لغت را به آسانی می‌شناسند و می‌خوانند. مشق‌های شبانه‌ی مدرسه و نوشتن مکرر کلمات، موجب شناخت آن‌ها در جملات و عبارات مختلف می‌شود.

۳. کلاس‌اولی‌ها می‌توانند کتاب‌های ساده و آسان را

حالا همه از این‌که به سلامتی از مرز گذشته بودند، شاد بودند. هرکسی چیزی می‌گفت. یکی می‌گفت: «شاید فکر کرده‌اند که مهدی می‌خواهد آن‌ها را ترور کند. آخر در آمریکا بچه‌ها هم گاهی تیراندازی می‌کنند.» - آخر، دسته‌ی پرچم کجاش مانند اسلحه است که آن‌ها از او ترسیده‌اند؟

- شاید چون خود آن‌ها تروریست هستند، فکر می‌کنند همه مثل خودشان هستند.

- نه. آن‌ها چون ایران را دشمن خود می‌دانند این کار را می‌کنند. ایران با قدرت در مقابل آن‌ها ایستاده و برای همین آن‌ها عصبانی هستند. مهدی در اتوبوس که نشست، از مادرش پرسید: «این‌جا مگر عراق نیست. آمریکایی‌ها این‌جا چه کار می‌کنند؟»

مادرش گفت: «آمریکایی‌ها عراق را به خاطر نفت اشغال کرده‌اند. آن‌ها به هر کشوری که بتوانند، ظلم می‌کنند. دعا کن امام زمان عجل الله فرجه زودتر ظهور کند و ریشه‌ی تمام ظالمان را بکند.»

مهدی گفت: «چرا عراقی‌ها آن‌ها را بیرون نمی‌کنند؟»

مادر گفت: «متأسفانه آن‌ها هنوز همه با هم یکی نیستند و بعضی افراد خائن، به دشمن خود کمک می‌کنند. اگر آن‌ها مثل مردم ایران با هم یکی باشند و وحدت داشته باشند، ان‌شاءالله پیروز می‌شوند.»

در همین موقع یکی از زائران با صدای بلند گفت: «برای شادی روح شهدا و سلامتی جانبازان و رزمندگان اسلام که با دفاع جانانه از سرزمین اسلامی ایران، باعث سربلندی ملت ایران شدند و دشمنان خود را ذلیل کردند، صلوات بلند بفرستید.» صدای صلوات تمام فضا را پر کرد. اتوبوس دردل بیابان پیش می‌رفت و زائران برای زیارت نجف و کربلا... لحظه شماری می‌کردند.

سعید عسکری

مسافر کربلا



نگه داشته‌اند.» یکی از افراد کاروان برای آرام کردن مهدی، با مهربانی گفت: «نگران نباش عزیزم! الان بابات برمی‌گرده. آن‌ها جرأت ندارند او را ننگه دارند. آن‌ها تازه از تو هم ترسیده‌اند. کسی که یک آمریکایی از او بترسد، دیگر نباید گریه کند...»

بعد از چند لحظه پدر مهدی هم آمد، درحالی‌که به شدت ناراحت بود. سربازان آمریکایی با او بدرفتاری کرده بودند.

همه از این کار آمریکایی‌ها تعجب کرده بودند. چرا آن‌ها به خاطر بازی یک کودک چنین رفتاری را از خود نشان دادند؟ تمام کاروان از مهدی صحبت می‌کردند. بازی بچه‌گانه یک کودک ذهن چند آمریکایی را به هم ریخته بود!

برای بازرسی و سؤال و جواب بیش‌تر به یک اتاق مخصوص می‌فرستادند. البته این کار آن‌ها بیش‌تر برای اذیت زائران بود؛ چون آن‌ها وسایل مسافران را چند بار با دستگاه‌های پیش‌رفته بازرسی می‌کردند و نیازی به بازرسی مجدد نبود.

پدر مهدی و دو-سه نفر دیگر از افراد کاروان را به آن اتاق فرستادند. بقیه مسافران از مرز ایران گذشتند. مهدی چشم انتظار پدرش بود. بعد از چند دقیقه دو-سه نفر دیگر هم آمدند؛ اما هنوز پدر مهدی نیامده بود. همه متوجه شدند که آن‌ها پدر مهدی را به خاطر بازی کودکانی مهدی ننگه داشته‌اند. مهدی هم نگران شد و شروع کرد به گریه کردن. مهدی گریه می‌کرد و می‌گفت: «تقصیر من بود که بابام رو

سرباز آمریکایی اسلحه‌ی بزرگی در دست داشت و به حالت آماده‌باش ایستاده بود. او زائران ایرانی را زیر نظر داشت. زائران می‌خواستند وارد مرز عراق شوند تا به نجف و کربلا بروند. آمریکایی‌ها که عراق را اشغال کرده بودند، به همین بهانه در همه‌جای عراق حضور داشتند؛ حتی آن‌ها ورود و خروج مسافران و زائران کشورهای دیگر را کنترل می‌کردند. مهدی، چهار-پنج سال سن بیش‌تر نداشت. به همراه پدر و مادرش در صف انتظار بود که از ایست و بازرسی بگذرد. مدت زیادی در صف منتظر مانده بود.

نزدیک ایست - بازرسی که رسید نگاهش به سرباز مسلح آمریکایی افتاد. اسلحه‌ی او را که دید فکری به ذهنش زد. پرچم پارچه‌ای کوچک را که به عنوان نشانه‌ی کاروان بود در دستش گرفت. آن‌ها مانند تفنگ به طرف سرباز آمریکایی گرفت و خندید. شاید یاد بازی‌های کودکانه‌اش افتاده بود. سرباز آمریکایی نگاهش به او افتاد و به او خیره شد. مهدی چند بار دیگر پرچم پارچه‌ای را که دور یک میله پیچیده شده بود به طرف او گرفت. سرباز آمریکایی نگاهش را از او برنمی‌داشت. یک‌بار هم با انگشت به او اشاره کرد که به طرفش برود. پدر مهدی دستش را گرفت و از او خواست که دیگر این کار را نکند. مهدی و پدرش نزدیک ایست - بازرسی رسیده بودند. سرباز آمریکایی به طرف سربازان دیگر رفت و با اشاره مهدی و پدرش را نشان داد و چیزهایی گفت. پدر مهدی، او را پیش مادرش فرستاد. صف خانم‌ها آن طرف راهرو بود. پدر مهدی می‌خواست از ایست و بازرسی عبور کند که به او گفتند به اتاق مخصوص ایست و بازرسی برود.

در هنگام ایست - بازرسی، گذرنامه‌ها را کنترل می‌کردند و از چشم افراد عکس گرفته می‌شد. اگر به افراد خاصی شک می‌کردند، آن‌ها را



خورشید شهر ما ۲۰۱

«یک شهر، یک عالم دینی»



موضوع را با مغازه دار همسایه که پیرمرد باصفایی است، در میان می گذارد. او هم لبخندی می زند و می گوید: «آقا عالم بزرگ شهر است، مدتی یک بار افراد بیمار و ناداری را که از سرناچاری به خانه اش پناه می آورند، به این جا می آورد تا به وسیله دوستانش رایگان معاینه شوند. پول دوایشان را هم معمولاً خودش می پردازد. او برای این کار اگر لازم باشد سراغ افرادی که توانگر و نیکوکار هستند هم می رود.»

بیژن شهرامی

۱. آیه الله شهید دکتر محمد مفتاح
۲. فامنین

چند روزی است که به محله ی جدید نقل مکان کرده است. هم خانه ای نقلی خریده و هم مغازه ای را در وسط بازارچه و روبه روی درمانگاه محل اجاره کرده تا لقمه ای نان حلال برای خود و خانواده اش به دست آورد.

مدتی که می گذرد، یواش یواش با اهل محل آشنا می شود؛ از جمله عالمی دینی که چند روز یک مرتبه به همراه افرادی به درمانگاه می آید و ساعتی بعد هم می رود. اول فکری می کند که او نیز اهل همین جا است؛ اما وقتی می بیند امام جماعت مسجد محله فرد دیگری است، کنجکاو می شود ببیند او کیست و علت آمد و شدش به درمانگاه چیست؟



طوفان کربلا

دیروز کوچهی ما
انگار کربلا بود
قلب تمام مردم
با درد آشنا بود

دیدم علی اصغر
بر روی دست باباست
با گوش خود شنیدم:
دیگر حسین علیه السلام تنهاست

از دور آتش و دود
در خیمه دیده می شد
فریاد کودکان هم
دایم شنیده می شد

مشک بدون آبی
عباس بر دهان داشت
با آن لبان بسته
صد حرف بر زبان داشت

آن «تعزیه» شبیه
طوفان کربلا بود
این صحنه ها بر ایم
بسیار آشنا بود

سعید عسکری

لقمه ها در کلاس درس

احکام

وظیفه ی دست:
بهتر است پیش از غذا و پس از آن شسته شود و لقمه ها را کوچک بگیرد.
وظیفه ی زبان:
اول غذا بسم الله و آخر آن الحمد لله بگوید.
وظیفه ی لب ها:
به غذا فوت نکنند.
وظیفه ی دندان:
غذا را خوب آسیا کند و نجویده تحویل گلو ندهد.
آقای سعادت ادامه داد:

البته اعضای که گفتم وظایف بزرگ تری هم دارند. مثلاً فکرم و وظیفه دارد درباره غذاهای حلال و حرام تحقیق کند، زبان وظیفه دارد درباره آن ها از آگاهان پرسد. چشم وظیفه دارد فهرست غذاهایی که حلال و حرام است را در رساله ی مجتهد ببیند.

رضا گفت: آقا اجازه! چه غذاهایی حرام است؟
نادر گفت: آقا اجازه! صبر ما تمام شد، اجازه می دهید شروع کنیم؟

بچه ها خندیدند!
آقای سعادت گفت: پاسخ این سؤال ها بماند برای هفته بعد. فقط نکته آخر را بگویم.

سؤال هایی که پرسیدیم و پاسخ هایی که دادیم، تنها بخش کوچکی است از مسائلی که در توضیح المسائل مجتهد آمده است. هر مسلمانی که به سن تکلیف می رسد، لازم است در این گونه مسائل از مجتهدی که دانشش از همه بیشتر است پیروی کند.

مرتضی دانشمند

با اشاره ی آقای سعادت، بچه ها خیلی زود لقمه های نان و پنیر را از کیف های شان در آورده و آماده خوردن شدند.

هیچ کس نمی دانست قرار است با این لقمه ها چه درس جدیدی بگیرند.

آقای سعادت گفت: پیش از این که شروع به خوردن لقمه ها کنید، هر کدامتان درباره ی لقمه ای که می خورید، سؤالی مطرح کنید.

رضا گفت: آقا اجازه، آیا این لقمه خوشمزه است؟

جواد گفت: آیا این لقمه خیار هم دارد؟

محمد گفت: آیا لقمه گردو هم دارد؟

نادر گفت: آیا شما نان و پنیر را دوست دارید؟

آقای سعادت گفت: حالا من هم چند سؤال به سؤال های شما اضافه می کنم، البته از نوعی دیگر.

بعد ماژیک را برداشت و روی تابلو نوشت:

۱. پول لقمه ای که می خورم از کجا آمده است؟ آیا خودم کار کرده و به دست آورده ام، یا کسی به من بخشیده، یا با زور از کسی گرفته ام؟

۲. هنگام غذا خوردن، دست ما چه وظیفه ای دارد؟ چشم ما چه وظیفه ای دارد؟ زبان و دندان و لب های ما چه وظیفه ای؟ و همین طور بقیه اعضای ما.

۳. ...

اما جواب سؤال ها

وظیفه ی چشم:

چشم ما وظیفه دارد به غذا نگاه کند و به غذای دیگران نگاه نکند.



خشم خلیفه



خلیفه رو به نگهبانان کرد و گفت: نیازی به حضور شما نیست. وقتی پا در مسجدالحرام بگذارم خواهید دید حاجیان چگونه از من استقبال خواهند کرد. نگهبانان مجبور شدند از دور مواظب خلیفه باشند. هشام جامه احرام پوشید و به میان جمعیت رفت. دور تا دور کعبه پراز جمعیت بود. نگاهش از دور به حجرالاسود افتاد. خواست خودش را به آن جا برساند و سنگی را که پیامبران گذشته دیده، بر آن دست کشیده و بوسیده بودند، از نزدیک ببیند. خودش را به دست جمعیت سپرد. جمعیت او را با خود به سمتی که نمی‌خواست برد. خسته و نفس‌زنان نگاهی به اطراف کرد. نگهبانان جلو دویدند و او را با خود به جای امنی بردند. برایش چهارپایه‌ای گذاشتند تا بر آن بنشیند و خستگی در کند. هشام از دور حاجیان را می‌دید که به دور کعبه طواف می‌کردند و صدای لیبیک گفتن‌شان به گوش او می‌رسید.

یک‌دفعه در میان جمعیت نگاهش به جوانی افتاد که به سمت حجرالاسود پیش می‌رفت. ناگهان جمعیت از رفتن باز ایستاد، در میان خود راهی باز کرد و جوان به آرامی خودش را به حجرالاسود رساند.

خلیفه با همان نگاه اول جوان را شناخت؛ اما به روی خودش نیاورد. می‌دانست این جمعیت برای کسی جز علی بن‌الحسین (علیه السلام) از رفتن باز نمی‌ایستد و راه نمی‌دهد. نگاهی به اطراف‌ایش کرد. فرزدد، شاعر شجاع عرب، کنار خلیفه حاضر بود. یکی از همراهان خلیفه به جوان اشاره کرد و پرسید: این جوان کیست؟ خلیفه که دوست نداشت همراهانش که از شام به مکه آمده بودند، امام زین‌العابدین (علیه السلام) را بشناسند، گفت: من او را نمی‌شناسم!

یک‌دفعه چیزی در سینه‌ی فرزدد جوشید. رو به خلیفه کرد و گفت: اما من او را می‌شناسم و با اشعاری که همان لحظه سرود پاسخ سختی به خلیفه داد:

مکه، آن مرد رومی شناسد کعبه هم باصفا می‌شناسد
هر که اهل نماز و دعا شد بانماز و دعای شناسد^۲
گر تو شناسی اش عیب از او نیست سوره‌ها، آیه‌ها، می‌شناسد
نام جدش محمد بگو چیست؟ در کتابش خدای شناسد^۳

....

با شنیدن اشعار فرزدد، زمین به دور سر خلیفه چرخید. همراهان خلیفه نگران شدند. خلیفه فریاد زد: فرزدد، فرزدد، فرزدد را...
 اما فرزدد دیگر آن‌جا نبود.

۱. کوهی در کنار کعبه.

۲. منظور تشهد نماز است که نمازگزاران در آن به خاندان پیامبر (علیهم السلام) درود می‌فرستند.

۳. سوره محمد (علیه السلام).

کاردستی

طرز ساخت گل مقوایی



یکی از مزیت‌های درست کردن کاردستی، این است که کم کم یاد می‌گیرید، از هر وسیله در ظاهر به دردنخور و دورریختنی می‌توان استفاده بهینه کرد. احتمالاً یکی از چیزهایی که همیشه دور ریخته‌اید و به کارتان نمی‌آمده، لوله مقوایی دستمال کاغذی رولی می‌باشد. با کمی دقت می‌توانید با مقوای دستمال کاغذی، یک گل‌دان گل ساده و زیبا درست کنید.

وسایل لازم:

سه عدد مقوای دستمال کاغذی رولی؛
 یونولیت؛ اسپری رنگ؛ منگنه؛ چسب مایع قوی؛
 گل‌دان کوچک؛ میله باریک چوبی.



مراحل ساخت:

۱. یک لوله مقوایی دستمال کاغذی رولی را از وسط تا کنید.



۲. محل تماس دو سر لوله را بهم منگنه کنید. سه عدد مقوای لوله‌ای را به این شکل درست کنید تا گلبرگ‌های گل‌تان باشند.



۳. گلبرگ‌های گلی را که با مقوای درست کرده‌اید، مطابق عکس، با چسب مایع قوی بهم بچسبانید.



۴. میله باریک چوبی را به مرکز ثقل گلبرگ‌ها، بچسبانید و منتظر شوید تا چسب کاملاً خودش را بگیرد.



۵. داخل گل‌دان کوچک‌تان را یک تکه یونولیت بگذارید و میله چوبی را در آن فرو کنید.



۶. می‌توانید گل مقوایی را به سلیقه خودتان با اسپری رنگ یا هر وسیله دیگری که دوست دارید، رنگ کنید. برای تزئین گل‌دان هم، می‌توانید از کاغذ استفاده کنید.



راه سعادت

مماسبه نفس

رسول اکرم ﷺ:

پیش از آن که مورد حساب رسی قرار گیرید، خود به حساب نفس تان برسید و پیش از آن که سنجیده شوید، خود، نفس تان را در ترازوی سنجش بگذارید و برای آن حساب رسی بزرگ آماده شوید.

بحارالانوار، ۷۰/۷۳/۳۶

آدمی از پرهیزگاران نمی شود، مگر این که حساب رسی او از نفسش، سخت تر از حساب کشیدن او از شریکش باشد.

وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۹۸

امام علی علیه السلام:

هر که نفس خود را محاسبه کند، سعادت مند شود. **عیون الحکم والمواعظ، ص ۴۲۴، ج ۱۵۸**

نفس های خود را با حساب رسی به بند کشید؛ و با مخالفت کردن با آن، زمامش را در اختیار بگیرید. **غزل الحکم، ۶۷۹۴**

امام زین العابدین علیه السلام:

ای فرزند آدم! توتا زمانی که خود واعظ خویش باشی و به محاسبه [اعمال] نفس] خویش پردازی، پیوسته در خیر و خوبی به سر خواهی برد. **تحف العقول، ص ۲۸۰**

امام موسی کاظم علیه السلام:

از ما نیست کسی که هر روز اعمال خود را محاسبه نکند، تا اگر نیکی کرده از خدا بخواهد بیشتر نیکی کند و خدا را بر آن سپاس گوید و اگر بدی کرده از خدا آمرزش بخواهد و توبه نماید. **الانحصاص، ص ۲۶ و ص ۲۷**

امام رضا علیه السلام:

آن کسی که نفسش را محاسبه کند، سود برده است و آن کسی که از محاسبه نفس غافل بماند، زیان دیده است. **میزان الحکمه، ج ۱، ص ۵۷۷**

سیره خوبان

مرحوم کوهستانی با هم حجره ای خود چه پیمانی بست؟

گرچه کلام یکی از راه های انتقال دانش و فضیلت است؛ اما دوری از بهبودگویی هم نشانه ای کرامت انسان است و پروردگار حکیم در قرآن کریم، آدمیان را از سخنان بی فایده نهی می کند.

خداوند متعال در قرآن می فرماید:

وَإِذَا سَمِعُوا اللَّغْوَ أَعْرَضُوا عَنْهُ؛ فصل/ ۵۵

(و مؤمنین) هرگاه سخن لغو و بهبوده بشنوند، از آن روی می گردانند. حکایت؛ عالم ربانی، مرحوم حضرت آیه الله شیخ محمد کوهستانی قدس سره می گفتند: زمانی که وارد دنیای طلبگی شدم، چند سالی از آن دوران را با طلبه ای اردبیلی هم حجره بودیم.

ابتدا که با هم آشنا شدیم و می خواستیم با هم در حجره درس بخوانیم و زندگی کنیم، به دلیل این که وقت مان تلف نشود و بهترین بهره دروس برسیم، با هم تعهد کردیم که جز حرف های واجب و مستحب و حرف های مفید، حرف دیگری با هم نزنیم.

در طول این چند سال، بسیار تلاش کردیم که به این تعهد عمل کنیم و موفق هم شدیم که به این پیمان عمل کنیم و از سخنان بهبوده پرهیز کردیم!

خواهی که نیازی به سوی خویش زیان را

از گفته ناخوب نگه دار زبانت را!

۱. منبع: کتاب برقله پارسایی

۲. ناصر خسرو

طب ناب

کفیر؛ نوشیدنی سحرآمیز

کفیر یک نوع ماست نوشیدنی است که خاستگاه آن کوه های قفقاز واقع در اتحاد جماهیر شوروی سابق می باشد. تولیدکنندگان آن چوپانان قفقازی بودند که توانستند این نوشیدنی خوشمزه را از دانه های کفیر تهیه کنند. کفیر برگرفته از کلمه کف در زبان ترکی و به معنای خوشی و لذت می باشد.

تاریخچه کفیر

بیش از هزاران سال است که از مصرف کفیر می گذرد و ثابت شده است که میکروارگانیسم های کفیر، بیماری را نیستند و حتی دیده شده رشد بعضی از باکتری های بیماری زا مثل سالمونلا و شینگلا در شیری که با دانه های کفیر تلقیح شده متوقف می شود.

کفیر؛ علت شهرت عمر طولانی مردمان قفقاز

مردمی که با داشتن عمری بالای صدسال هنوز هم براسب سوار می شوند و در دامنه های قفقاز بیکه تازی می کنند، راز سلامتی و عمر طولانی خود را به مصرف کفیر نسبت می دهند.

معرفی کفیر

این نوشیدنی تخمیری از مجموعه ای از باکتری های زنده و مفید به نام پروبیوتیک تشکیل شده است، به طوری که دانشمندان این باکتری ها را راز سودمندی کفیر برای سیستم ایمنی و گوارش می دانند. همچنین مخمرهای موجود در آن قادر به ساخت اسید فولیک می باشد که کوآنزیم یک سری واکنش های حیاتی جهت رشد سلول ها است. بنابراین مصرف نوشیدنی های تخمیری با وجود انواع ویتامین ها و مواد مغذی می تواند جان نشین مناسبی برای نوشیدنی های مصنوعی که با انواع رنگ های مصنوعی، شکر و مواد شیمیایی تولید می شوند، باشند، چون علاوه بر این که خطرات آن ها را ندارد، منجر به افزایش و حفظ سلامتی می شوند.

پروبیوتیک چیست؟

پروبیوتیک ها معمولاً یک یا مخلوطی از چند میکروارگانیسم هستند که چنانچه توسط انسان یا حیوان مصرف شوند، می توانند با بهبود خصوصیات میکروفلور گوارشی میزان اثرات سودمند بسیار زیادی را اعمال نمایند.

بنابراین پروبیوتیک ها به تحریک رشد باکتری های مفید روده و یا به کاهش بیماری زایی میکروب های مضر کمک می کنند و مکانیسم عمل آن ها متکی به جایگزینی و زنده ماندن آن ها در دستگاه گوارش است.

ارزش غذایی کفیر

شبهه دانه های کفیر از ۱۳ درصد پروتئین و ۲۴ درصد پلی ساکارید تشکیل شده است. همچنین حاوی پروتئین و بعضی اسیدهای آمینه ضروری است. تریپتوفان یکی از این اسید آمینه هاست که به دلیل اثر آرام بخش بر سیستم عصبی نیز شهرت دارد و به علت داشتن املاح مهم از جمله منیزیم و کلسیم برای سلامتی و جلوگیری از عوارض سیستم عصبی در رژیم های غذایی توصیه می گردد. علاوه بر این، کفیر غنی از ویتامین های B۱، B۱۲ و K است.

خواص درمانی کفیر

اصلاح سیستم گوارش در زمان مصرف داروهای آنتی بیوتیک.



- * جلوگیری از پوکی استخوان.
- * درمان آلرژی ها.
- * درمان اسهال و ضد عفونی کننده محیط روده.
- * درمان بیماری عدم تحمل لاکتوز در کسانی که نمی توانند شیر بخورند.
- * درمان فشار خون.
- * درمان کودکان مبتلا به بیش فعالی یا هایپراکتیویته.
- * غنی از کلسیم و پروتئین.
- * مؤثر در زیبایی پوست (مورد استفاده در کرم ها و پاک کننده های آرایشی)
- * ممانعت کننده از نفخ روده ای.
- * مؤثر در تقویت مو.
- * ضد سرطان.
- * درمان سندرم خستگی.
- * مقوی برای زنان باردار، شیرده

و مسن.

* کمک به بیماراران ایدز.

* کمک به بهبود زخم معده و اثنی عشر، تورم معده و روده، ناراحتی های کبدی و یرقان.

* درمان بیماری های قلب و عروق، انسداد عروق و نارسایی عروق کرون قلب.

* کاهش دهنده کلسترول خون.

نکته

تا کنون اطلاعاتی مبنی بر تأثیرات منفی کفیر بر سلامتی گزارش نشده است. همچنین در کفیر مقادیر کمی دی اکسید کربن، الکل و مولکول های آروماتیک وجود دارد که حاصل تخمیر دوگانه اسید لاکتیک و مخمرهاست. در طی تولید کفیر میزان اسید لاکتیک به طور قابل ملاحظه ای افزایش می یابد. بنابراین وجود مقادیر زیاد اسید لاکتیک در کفیر، فواید زیر را دارد:

* مدت نگهداری محصول را طولانی می کند.

* جذب کلسیم، فسفر و آهن را افزایش می دهد.

* رشد باکتری ها را در محصول متوقف می کند.

* ترشحات معدی را افزایش می دهد.

* مزه را مطبوع تر می کند.

* قابلیت جذب پروتئین شیر را زیاد می کند.

دیگر مزایای کفیر

* برای بهبود ناراحتی های عصبی، افسردگی، فشارهای عصبی، اضطراب و بی خوابی، آن را شب ها مصرف کنید.

* در صورتی که مخاط دهان و لثه ها دچار عارضه هایی مانند تاول های دردناک و عودکننده شده باشند، با مصرف آن به مدت سه ماه بهبودی کامل روی می دهد و همچنین از عود تب خال جلوگیری می کند.

* از طریق استعمال کفیر روی پوست، موجب لطافت و نرمی آن شود.

* مزه ملایم کفیر و خصوصیات فلور میکروبی آن، سبب تسهیل ترشح بزاق و ترشح آنزیم در معده و پانکراس می شود و منجر به بهبود حرکات پرستالنتیک روده ها می گردد.

* موجب افزایش حرکات غذا در روده می شود و از طرفی حضور اسید لاکتیک، اسید استیک و آنتی بیوتیک موجود در کفیر، موجب مهار فرآیند فساد در روده کوچک می گردد.

* باعث تقویت و قابلیت انعطاف مفاصل بدن مخصوصاً رباط های ستون فقرات و دیسک بین مهره ها می شود.

داستان های فکری

تنبل؟!

یک روز صبح قبل از این که زنگ شروع مدرسه را بزنند،
مریم به او گفت:

ستاره! اول سال خیلی خوب می درخشیدی. چرا
یک دفعه از درس خواندن خسته شدی؟! قصه چیه؟
ستاره چند لحظه سکوت کرد. لبخند تلخی روی لبانش
نقش زد و گفت:

پدرم برای یک مأموریت شش ماهه به بندرعباس رفته
و مادرم کمردرد شدید دارد؛ دکتر گفته باید استراحت
مطلق داشته باشه. تمام کارهای خانه روی دوش من
است؛ شست و شو، رفت و رو، پخت و پز و حتی رسیدگی
به خواهر چهارماهه ام؛ کاش فقط همین بود. مادرم
برای شرکت فرش، یک فرش کوچک می بافد. پولش
را جلوتر گرفته ایم و باید تا آخر دی ماه فرش را تحویل
بدهیم. من بعد از انجام همه کارهای خانه تا ساعت
یک نصفه شب، فرش می بافم و بعد از همه این ها تازه یادم می افتد که یک کاری هم به نام
درس دارم!

ستاره باز برای مریم لبخند زد و از او دور شد. اشک در چشم های مریم حلقه زد. نگاهش
به ستاره بود و بعضی از تنبل های کلاس که داشتند به او سلام نظامی می دادند: صبح به خیر
جناب رئیس!

سید محمد مهاجرانی



روزهای اول سال در سش خوب بود.
همین که ماه آبان شروع شد، درس هایش ضعیف شد.
ضعیف و ضعیف تر
ریاضی و علوم که هیچ، فارسی اش هم که از
همکلاسی هاش بهتر بود. از همه بدتر شد!
خطش هم از قیافه افتاد! کاملاً معلوم بود که این
خط ها با عجله نوشته شده است.
املا هایش هم پُر از اشتباه بود. چه اشتباه های ناجوری!
صندوق را صندوق نوشت و قورباغه را غورباغه!
خانم معلم چند بار به او تذکر داد و او هم سرش را پایین
انداخت و گفت: بیخیال! قول می دهم جبران کنم.
تنبل های کلاس به او گفتند: به گروه تنبل ها خوش
آمدی!
و چند روز بعد، یکی از بچه های تنبل، اسمش را
گذاشت «رئیس تنبل ها!»

سر کلاس هم که می نشست، چشم هایش خسته و خواب آلود بود. چند بار هم دیر به مدرسه
رسید. بعضی از تنبل ها می گفتند: خوش به حالت ای بی خیال! خوب کیف می کنی ها! نه درس،
نه تمرین! شب ها بیدار می مانی و فیلم می بینی، صبح ها هم که می خوابی و هروقت دوست داری
می آیی! چی بهتر از این!؟

تازه های علمی

* لبنیات پرچرب دستگاه ایمنی بدن را تضعیف می کند

محققان علوم پزشکی آلمان اعلام کردند: لبنیات پرچرب، بر دستگاه ایمنی، تأثیر منفی
می گذارد و روند برخی بیماری های مرتبط با ایمنی را تشدید می کند.
به گزارش خبرگزاری صداوسیما، برخی اسیدهای چرب با زنجیره طولانی در لبنیات ها همچون
لوریک اسید و اسید پالمیتیک، ترشح برخی سلول های ایمنی از دیواره روده را تشدید و ورود آن ها را
به درون مغز، تسهیل می کنند که این روند به تشدید برخی بیماری های دستگاه ایمنی و تضعیف این
دستگاه منجر می شود. به گفته محققان، براساس این بررسی می توان با استفاده از مصرف برخی مواد
گروه لبنیات یا محدود کردن مصرف این مواد، برون در زمانی بیماری هایی همچون ام اس، تأثیر گذاشت.

* تأثیر مستقیم استرس در ایجاد بیماری ها

پزشکان می گویند، استرس با ترشح بیش از حد هورمون هایی مانند کورتیزول، آدرنالین و
نوراپینفرین در ایجاد بیماری های مختلف تأثیری مستقیم دارد.

به گزارش ایرنا از نشریه آمریکایی آتلاتنتیک، شارون برگ کوئست استاد داروشناسی دانشگاه
اموری در آمریکا در این مورد می گوید: ترشح بیش از حد آدرنالین، سرعت ضربان قلب را بالا می برد و
باعث بالا رفتن فشار خون می شود و ترشح کورتیزول سبب تغییراتی در رگ ها می شود که در درازمدت
می تواند امکان حمله قلبی و سکته را بالا ببرد. این در حالی است که همزمان با این واکنش ها، مغز
فعالیت معمول خود را متوقف می کند تا به اعضای بدن در مورد استرس و منبع آن پیغام دهد.
نتیجه این پیغام همان حس 'دل و روده ام می پیچد' است که گاهی در زمان استرس حس
می کنیم. این حس می تواند منجر به مختل شدن عملکرد دستگاه گوارش بدن و تأثیر بر فعالیت
باکتری های مفید روده شود. هم چنین کورتیزول می تواند سبب بیشتر شدن اشتها و در نتیجه
پر خوری شود که حاصل آن، چربی هایی است که در دور شکم ذخیره می شوند؛ این چربی ها خطر
بیماری های مزمن را افزایش می دهند.

وقتی استرس دایمی شود، بر فعالیت سیستم ایمنی بدن نیز اثر می گذارد، زمان بهبود جراحات و
آسیب ها طولانی تر و بدن در برابر بیماری های عفونی ضعیف تر می شود.

در این بین بیشترین خطر متوجه افرادی است که به طور دائم در معرض استرس قرار دارند؛
ساعت های طولانی و با عجله کار کردن، نگران دخیل و خرج زندگی بودن و فکر کردن بیش از حد به
فرزندان، در افزایش استرس تأثیر زیادی دارند.

این در حالی است که می توان عوامل استرس زا را تحت کنترل خود درآورد قبل از این که به
سلامت ما آسیب وارد کنند.

سوسیس و کالباس هم رده با آرسنیک و آزیست



سال ها درباره سرطان زا بودن گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس،
حرف و حدیث بوده است، حالا اما سازمان جهانی بهداشت (WHO)، گوشت های
فرآوری شده را به صورت رسمی در فهرست سرطان زا ترین مواد جهان قرار داده است.
در فهرست سرطان زا ترین مواد، گوشت های فرآوری شده هم رده مواد سمی آرسنیک
و آزیست قرار گرفته است. در این فهرست که دانشنامه مواد سرطان زا نام دارد، گوشت
قرمز با اختلاف کمی بعد از گوشت فرآوری شده قرار گرفته است.

این خبر می تواند مانند یک شوک، صنایع وابسته به گوشت قرمز و رستوران های
فست فود زنجیره ای را تحت تأثیر قرار دهد. سازمان جهانی بهداشت سال گذشته چنین
گزارشی را در مورد شکر منتشر کرد که نتیجه آن، کاهش چشمگیر فروش شکر بود و انتظار
می رود که این خبر نیز صنایع وابسته به گوشت قرمز را تحت تأثیر قرار دهد.

کارشناسان WHO معتقدند که گوشت قرمز و گوشت فرآوری شده خطر ابتلا به
سرطان را افزایش می دهد؛ در دستورالعمل های کنونی کارشناسان بهداشت، به
بزرگسالان توصیه شده است که در روز کمتر از ۷۰ گرم گوشت قرمز مصرف کنند و به
طور کلی از مصرف گوشت فرآوری شده اجتناب کنند.

منبع: سلامت نیوز