



میلاد مسعود پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد مصطفی

و حضرت امام جعفر صادق علیه السلام مبارک باد

۴ داستان: دو مادر



۲ بیمه دندان پزشکی دانش آموزان از اواسط دی



۸ آرزوی های غذایی در بین کودکان



۳ فرزندم درس نمی خواند!



بیمه دندان پزشکی دانش آموزان از اواسط دی



رئیس اداره سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت از آغاز بیمه دندان پزشکی برای دانش آموزان در زمینه ترمیم، پیشگیری ثانویه، فیشورسیلانت و فلورایدتراپی از اواسط دی ماه، خبر داد.

به گزارش ایسنا، دکتر حمید صمدزاده، درباره بسته های خدمتی دندان پزشکی برای مدارس گفت: مهم ترین برنامه وزارت بهداشت در این حوزه، ارتقای سلامت دهان و دندان دانش آموزان است که در حال حاضر در ۶۰ هزار مدرسه ابتدایی کشور و برای هفت میلیون و ۷۰۰ هزار دانش آموز اجرا می شود. وی افزود: طبق تفاهم نامه ای که میان دو وزارتخانه آموزش و پرورش و بهداشت، درمان و آموزش پزشکی امضا شده است، خدمات پیشگیری از دهان و دندان شامل آموزش، وازنیش فلوراید به صورت هر شش ماه یک بار برای دانش آموزان و همچنین تهیه شناسنامه الکترونیکی سلامت دهان و دندان برای آن ها تا اواسط دی ماه به صورت کامل پوشش داده می شوند. از این تاریخ به بعد نیز بر اساس امکاناتی که در فصل مدارس ایجاد شده است، خدمات ترمیمی مثل کشیدن دندان، فیشورسیلانت و جرم گیری برای دانش آموزان فراهم می شود.

دکتر صمدزاده درباره بیمه خدمات پایه دندان پزشکی برای دانش آموزان بعد از اجرای مرحله اول پیشگیری گفت: قرار است در مرحله بعدی خدمات پایه دندان پزشکی در قالب بیمه به دانش آموزان ارائه شود. این خدمات شامل کشیدن دندان، پیشگیری ثانویه، ترمیم، فیشورسیلانت و فلورایدتراپی است و از اواسط دی ماه در سطح مدارس اجرا می شود. وی هم چنین از اجرای بسته های خدمتی دندان پزشکی برای مادران باردار و شیرده در قالب آموزش به مادران و تحت پوشش قرار دادن نوزادان آن ها بعد از شش ماهگی خبر داد و گفت: این خدمات در مراکز بهداشتی و درمانی، پایگاه ها و شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر و حاشیه شهرها ارائه می شود.

مراقب مسمومیت کودکان با دارو باشید

یکی از خطراتی که کودکان نوپا را در محیط خانه تهدید می کند، مسمومیت با داروها و همچنین مواد شوینده و سفیدکننده است که بسیار شایع است.

دکتر عباس آقاییگلویی، فلوشیپ سم شناسی بالینی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت و گو با پایگاه خبری «سلامانه» در این باره گفت: معمولاً کودکان از روی کنجکاوی، مرتب در حال اکتشاف محیط پیرامون خود هستند و در پی همین کنجکاوی ها نیاز به مراقبت بیشتری برای جلوگیری از خطر دارند، چراکه به محض چهار دست و پا راه رفتن، ممکن است در اولین فرصت سراغ کمد و کابینت یا حتی کیف مادر که احتمالاً در آن دارو وجود دارد، بروند، یا در محیط آشپزخانه در مواجهه با مواد شوینده و سفیدکننده قرار بگیرند، که در این صورت با مصرف اتفاقی داروها و مواد شوینده، مسمومیت در آن ها رخ می دهد.

وی با تأکید بر این که در کودکان نوپا، بروز هرگونه علائم ناگهانی در وضعیت کودک باید جدی گرفته شود، گفت: با بروز هرگونه علائم ناگهانی در دستگاه گوارش تهوع، استفراغ، درد شکمی و همچنین کاهش ناگهانی سطح هوشیاری، اختلال تنفسی در کودکان نوپا و همچنین بروز علائم و نشانه های عصبی (شل شدن مفاصل مچ دست و پا) که کودک نمی تواند چیزی را در دست بگیرد یا روی پا بایستد، باید ظن به مسمومیت داشت و بلافاصله به صورت تلفنی از مشاور کمک گرفت و به سرعت کودک را به مراکز ارناس رساند تا مورد ارزیابی قرار بگیرد. این فلوشیپ سم شناسی بالینی همچنین یادآور شد: گاهی ممکن است کودکان در حمام با خوردن شامپو یا صابون دچار مسمومیت شوند که در این صورت والدین باید

مراقب مسمومیت کودکان با دارو باشید

مراقب مسمومیت کودکان با دارو باشید

مراقب مسمومیت کودکان با دارو باشید

جیغ زدن کودکان زیر ۲ سال را مدیریت کنید

وی ادامه داد: در مهمانی ها بهتر است از قبل مسائل را پیش بینی کرده و اجازه ندهید که کودک برای رسیدن به خواسته های خود جیغ بزند، در غیر این صورت این عمل برای او تبدیل به عادت شده و به نوعی روشی آسان برای رسیدن به خواسته هایش می شود. این آسیب شناس در پایان گفت: والدین با مدیریت صحیح ۳ سالگی این وضعیت در آن ها فروکش می کند.



خواسته ها و جیغ زدن های کودک زیر ۲ سال، جزئی از روند تکاملی اش بوده که تا حدودی منطقی است، اما باید مدیریت شود.

جعفر بای، آسیب شناس در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، با اشاره به این که جیغ زدن کودکان در یک مقطع سنی منطقی است، تصریح کرد: والدین در مواجهه با جیغ زدن کودک خود، باید بی تفاوت باشند و با پرهیز از انجام واکنش شدید، این عمل را تبدیل به نوعی بازی برای کودک نکنند.

گامی جدید در تشخیص سرطان پروستات

آزمایش جدید برای تشخیص سرطان پروستات، دستاورد جدید پژوهشگران مؤسسه کارولینسکا است که به گزارش بیورنیز، دانشمندان سوئدی می گویند، شیوه جدیدی را روی حدود شصت هزار مرد امتحان کرده اند و با این آزمایش خوبی جدید می توان سریع تر به سرطان پروستات پی برد. به این ترتیب تعداد نمونه برداری های بی مورد و آزمایش های مثبت کاذب کم می شود. پژوهشگران سوئدی معتقدند آزمایش پ.اس.آ (PSA) برای

تشخیص سرطان خوش خیم و نوع تهاجمی آن کارایی ندارد. در آزمایش جدید خون موسوم به (STHLM3) شش سازه پروتئین به طور دقیق آنالیز می شوند و در این راه داده های دیگری نظیر سن بیمار، سابقه خانوادگی و یا نمونه برداری پیشین (در صورت وجود) در نظر گرفته می شود تا نتیجه ی مطمئن تری به دست آید. پروفیسور هنریک گرونبرگ، از موسسه کارولینسکا می گوید: «کشورهای زیادی نسبت به نتایج تحقیقات ما علاقه نشان داده اند. در حال حاضر با همکاران مان در چندین کشور از جمله

آزمایش جدید برای تشخیص سرطان پروستات، دستاورد جدید پژوهشگران مؤسسه کارولینسکا است که به گزارش بیورنیز، دانشمندان سوئدی می گویند، شیوه جدیدی را روی حدود شصت هزار مرد امتحان کرده اند و با این آزمایش خوبی جدید می توان سریع تر به سرطان پروستات پی برد. به این ترتیب تعداد نمونه برداری های بی مورد و آزمایش های مثبت کاذب کم می شود. پژوهشگران سوئدی معتقدند آزمایش پ.اس.آ (PSA) برای

فرزندم درس نمی خواند!

از ریاضی داشته باشد. شاید استعداد یادگیری زبان در او بیش تر از ورزش باشد. این استعدادها ویژه و کشف و او را در مسیر خودش هدایت کنید.

حضور پرزنگ تری در مدرسه داشته باشید. وقتی فرزندان حس کند فعالیت های مربوط به مدرسه، فعالیت هایی خانوادگی و جمعی هستند، احساس تعلق بیشتری به مدرسه پیدا می کند.

با فرزندان راجع به «هدف»، «برنامه»، «نقش توجه و تمرکز در مطالعه» و «چگونگی ضبط و نگه داری اطلاعات در مغز» صحبت کنید. کتاب های مرتبط با مهارت های خواندن و نوشتن، تمرکز کردن و مطالعه بگیرید و باهم بخوانید. به او بفهمانید علت این که مبحثی را خوب فهمیده، این بوده که توجه و تمرکز لازم را داشته؛ و علت آن که مبحثی را درک نکرده، چه بوده است. به این ترتیب



تحصیل بچه های اموزی، پیچیده تر و دشوارتر از درس خواندن بچه های قدیم شده. با این که امکانات تحصیل خیلی بیشتر فراهم است؛ اما گاهی بچه ها به هزار و یک دلیل از زیر بار درس خواندن فرار می کنند! برای آن که فرزندان را به درس خواندن علاقه مند کنید، باید نقش فعالانه تری در زندگی تحصیلی آن ها بازی کنید. فرایند تحصیل بچه ها چیزی نیست که به طور کامل به نهادهای آموزشی واگذار کنید. شما بیش تر از مدرسه و معلم سرخانه مؤثر هستید و می توانید صبورانه و باحوصله او را در درس خواندن پیش ببرید.

با مسئولان مدرسه فرزندان ارتباط برقرار کنید. از معلمانش بپرسید چه طوری می توانید او را به درس علاقه مندتر کنید. گاهی با تشویقی کوچک مقابل همکلاسی ها یا عوض کردن محل نشستن فرزندان در کلاس، یا حتی توجه بیشتر معلم به او، تأثیر

چشمگیری در وضعیت تحصیلی فرزندان اتفاق می افتد. با فرزندان حرف بزنید و سعی کنید قبل از این که پدر یا مادر باشید، یک دوست صمیمی باشید؛ تا حرفتان بیش تر در او اثر کند. از او بخواهید برنامه ی روزانه مدرسه اش را با تمام جزئیات برایتان تعریف کند، بپرسید چه اتفاقی بیفتد به درس هایش علاقه مندتر می شود و سعی کنید با یکدیگر این شرایط را فراهم آورید تا بهتر و با انگیزه بیشتری درس بخواند. توانمندی های ویژه فرزندان را بشناسید. شاید فرزند شما در ادبیات یا هنر، استعدادی بیش تر

فرزندان یاد می گیرند که داشتن برخی مهارت ها به موفقیت بیش تر منجر می شود. از همه این ها مهم تر، خانه را برای یادگیری آماده کنید. محیط مناسب درس خواندن، باید عاری از سرو صدا و محرک هایی باشد که بچه را از درس دور می کند. بنابراین، در زمان انجام تکالیف، تلویزیون و رادیو را خاموش کنید. میهمانی رفتن و پذیرایی از میهمانان را به وقت دیگری موکول کنید و تا حد امکان اتاقی مجزا برای مطالعه در خانه در نظر بگیرید که همه اعضای خانواده از آن برای مطالعه یاد درس خواندن استفاده کنند. در این اتاق نباید خبری از تلویزیون، رایانه و تلفن باشد.

منبع: ایران بانو

این فرزندان نازنین (راهکارهای مفید و کاربردی برای مواجهه بهتر با فرزندان معلول)

قسمت دوم



کشف کند.

۱۰. او را به ورزش کردن تشویق کنید.

فعالیت های بدنی و ورزش نقش مهمی در افزایش سلامت روحی و جسمی معلولان دارد. آموزش ها و رقابت های ورزشی وضعیت زندگی افرادی را که دچار معلولیت های جسمی و ذهنی هستند بهبود می بخشد و در نتیجه بر زندگی همه کسانی که با آن ها در تماس هستند تأثیر مثبت می گذارد. بنابراین با مشورت پزشک و در نظر گرفتن علائق فرزند معلولتان، شرایطی را فراهم کنید تا او بتواند به ورزش مورد علاقه اش بپردازد.

کرد. به راستی سخت است فرزند دلبندمان معلولیتی هرچند خفیف داشته باشد و دائم سنگینی نگاه های خاص اطرافیان را هم حس کند؛ اما می توان به قضیه جور دیگری هم نگاه کرد. بد نیست فردی که فرزند معلولی دارد از زاویه ی دید کسی که معلول نیست و فرد معلولی را در خانواده با نزدیکانش نداشته نگاه کند. شاید طبیعی ترین واکنشی که چنین کسی از خود بروز نمی دهد این باشد که وقتی فرزند او را می بیند، تعجب یا سعی کند در فرصت کوتاهی که از کنارش رد می شود بفهمد مشکلتش چیست، چه تأثیری روی زندگی او گذاشته، با مردم عادی چقدر فرق دارد و...

آیا تا به حال به این فکر کرده اید که اگر آن تصادف، آن جهش ژنتیک، فلان بیماری یا هر دلیل دیگری که منجر به معلولیت فرزندان شده، نبود، هیچ بعید نبود که چشم های شما هم حالا ۲ تا از آن هزاران چشمی بود که به معلولیت خیره می شود؟ گاهی می توانیم با یک جابه جایی ساده، تفکر و نگرش مان را نسبت به شرایط موجود عوض کنیم. در جامعه و فرهنگ ما شرایط معلول بودن تحمیل می کند که آدمی زیر ذره بین دیگری قرار بگیرد و شرایط غیرمعمول بودن همان ذره بین را به طور ناخودآگاه در دست فرد غیرمعمول قرار می دهد تا با آن دیگری را که متفاوت به نظر می رسد درست تر و دقیق تر

کمک هایی را به شما ارائه بدهند و هم این که فرصتی را فراهم کنند تا شما با خانواده هایی که فرزندشان مشکلی مشابه مشکل فرزند شما دارد آشنا بشوید و تجربیات مفیدتان را با یکدیگر به اشتراک بگذارید.

۸. مهارت های لازم را بیاموزید و به فرزندان تان هم یاد دهید.

قبل از این که فرزند وارد اجتماع شود، باید مهارت های اجتماعی را به او بیاموزید تا بتواند در گروه قرار بگیرد و ارتباط نسبتاً مناسبی را با دیگران برقرار کند. هم چنین باید مهارت هایی مثل ابراز وجود، کنترل خشم، قدرت نه گفتن، نادیده گرفتن حرف دیگران، دفاع کردن از خود و... را به او بیاموزید تا در صورتی که در اجتماع با برخورد نامناسبی از سوی دیگران مواجه شد، بتواند واکنش صحیح و مناسبی نشان دهد. والدینی که این مهارت ها را نیاموزند و به فرزند معلول و همچنین سایر فرزندان شان هم آموزش ندهند، هنگام حضور در اجتماع قطعاً مشکلات زیادی برایشان پیش می آید. شما باید ابتدا خودتان این مهارت ها را بیاموزید و سپس آن ها را به فرزندان تان آموزش دهید.

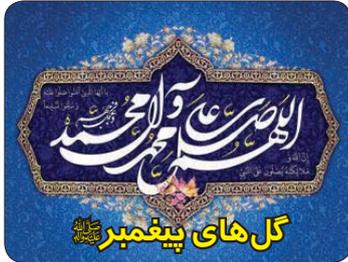
۹. در برابر رفتارهای نامناسب دیگران، بهترین واکنش را نشان دهید.

۶. بین فرزندان تان عدالت ایجاد کنید وقتی در خانواده ای فرزند معلولی به دنیا می آید، احتمال این که پدر و مادر، بیشتر انرژی شان را صرف توجه، محبت، مراقبت و نگهداری از فرزند معلول کنند زیاد است.

وقتی این مسئله اتفاق می افتد، سایر فرزندان احساس می کنند نادیده گرفته شده اند و به نیازهای شان توجه و اهمیت لازم داده نمی شود.

بعضی از والدین هم برعکس چون فکر می کنند فرزند معلول شان دارای نقص و ناتوانی خاصی است، توجه و محبت لازم را به او نشان نمی دهند و بیشتر انرژی شان را صرف فرزندان دیگر می کنند! با رعایت انصاف و عدالت بین فرزندان، از بروز حس حسادت بین آن ها جلوگیری کنید. درست است که فرزند معلول نیاز به توجه، محبت و مراقبت بیشتری دارد، اما شما در قبال فرزندان دیگر هم مسئول هستید و باید وظایف تان را در قبال آن ها به درستی انجام دهید.

۷. از حمایت اطرافیان بهره ببرید. در صورتی که دوستان و بستگان شما می توانند در برخی مسئولیت های شما کمکی کنند، دست رد به سینه آن ها نزنید و حمایت آن ها را بپذیرا باشید. عضویت در نهادهای اجتماعی هم کمک زیادی به شما می کند. این نهادها هم می توانند در زمینه اقتصادی و مالی



خدایا از تو ممنونیم
که یک دنیا به ما دادی
برای کارهای خوب
دو تا دست و دو پا دادی

محمد را فرستادی
که او همراه ما باشد
به او دادی تو قرآن را
چراغ راه ما باشد

به دست پاک پیغمبر
علی روی زمین گل کرد
زمین و آسمان شد شاد
امیر المؤمنین گل کرد

علی شد همسر زهرا
گل خوشبوی پیغمبر
همان زهرا که نازل شد
برایش سوره‌ی کوثر

میان باغ خوبی‌ها
درون خانه‌ی مولا
شکوفا شد حسن، زینب
حسین، آن لاله‌ی زیبا

گل نرگس! بیا زیباست
زمین، فصل بهار تو
زمین و آسمان هستند
همه چشم انتظار تو

محمد عزیزی (نسیم)

منبع: (با تلخیص) بچه‌های مسجد

دو مادر



دور به او نگاه می‌کرد.

حلیمه در خیمه نشسته بود و دو کودک شیرخوار در دامن داشت. یکی محمد که از مکه به صحرا آورده بود. یکی هم کودکی که خودش به دنیا آورده بود. هر دو کودک در انتظار شیر بودند. کودک شیرخوار حلیمه سر تکان می‌داد. محمد اما آرام بود. چشمانش را گاهی باز می‌کرد و به چهره‌ی مادر نگاه می‌کرد. حلیمه نگران کودکانش بود. هر دو گرسنه بودند؛ اما تنها یکی از سینه‌هایش شیر داشت. نمی‌دانست آیا به محمد شیر دهد یا به کودکی که خودش به دنیا آورده بود. کودکش را نوازش کرد و گفت: عزیز کوچکی من، محمد میهمان توست. تو حاضر هستی به خاطر برادرت کمی صبر کنی؟

کودک حلیمه ساکت بود. حلیمه او را بوسید و گفت: فقط کمی صبر کن.

بعد خواست سینه‌اش را در دهان محمد بگذارد، محمد اما سرش را برگرداند. حلیمه دوباره سینه‌اش را به دهان محمد نزدیک کرد. محمد اما باز هم سرش را برگرداند و به سینه‌ی دیگر حلیمه نگاه کرد. همان که شیر نداشت. حلیمه گفت: عزیز من، آخرین سینه‌ام که خشک است.

به ذهنش رسید که همان سینه خشک را دهان محمد بگذارد. محمد به سینه خشک مادر مک زد. یک‌دفعه سینه حلیمه گرم شد و شیر تازه در آن جوشید. حلیمه دهانش از تعجب باز ماند. سینه‌اش که معمولاً شیر نداشت، به برکت محمد پراز شیر شده بود. حالا هر دو کودک از سینه مادر شیر می‌خوردند و حلیمه به آسمان نگاه می‌کرد. حلیمه آن‌روز فهمید محمد با کودکان دیگر فرق دارد. به یاد دعای عبدالملک پدربزرگ محمد افتاد: آری! محمد برای حلیمه و خانواده‌اش مایه‌ی خیر و برکت شده بود.

منابع: بحارالانوار و فروغ ابدیت

مرتضی دانشمند

زنان صحرا آن روز به شهر آمده بودند تا کودکان شیرخوار را با خود به صحرا ببرند. زنان، هر سال به مکه می‌آمدند و کودکان را می‌بردند. پدرها و مادرها بچه‌هایشان را دوست داشتند و دلشان نمی‌آمد از آن‌ها جدا شوند. اما می‌دانستند اگر بخواهند بچه‌هایشان در برابر بیماری‌ها سالم بمانند باید تا مدتی آن‌ها را به دست دایه‌ها بسپارند، تا هم به آن‌ها خوب شیر دهند و هم در هوای پاک صحرا نفس بکشند. دایه‌ها به کوچه‌های سنگی مکه رسیدند. در یکی از کوچه‌ها پیرمردی با ریش‌های بلند و سفید، یکی از زن‌ها را صدا زد و گفت: نام تو چیست و از کدام قبیله هستی؟ زن که چهره مهربانی داشت گفت: من حلیمه سعدیه هستم.

پیرمرد سری تکان داد و گفت: حلیمه سعدیه. درود بر تو و بر قبیله تو، چه نام خوب و مبارکی. حلیمه یعنی باحوصله و سعدیه یعنی خوش‌بخت. ما کودکی داریم به نام محمد. دوست داریم او را برای شیر دادن به تو بسپاریم. امیدوارم مایه برکت و خوشبختی تو باشد. محمد برای ما خیلی عزیز است. قول می‌دهی به خوبی از کودک‌مان مواظبت کنی؟ - کودک‌تان کجاست؟

آمنه مادر محمد که به انتظار ایستاده بود، از خانه بیرون آمد. یک لحظه پوشش خود را کنار زد و کودک شیرخوارش را به حلیمه نشان داد. یک‌دفعه قلب حلیمه از خوش‌حالی تپید و اشک چشمانش را پر کرد. حس کرد آن قدر محمد را دوست دارد که انگار فرزند خود اوست. خدا محبت محمد را به قلب حلیمه انداخته بود. حلیمه رو به پدر بزرگ و مادر محمد کرد و گفت: - آری آری، از او بیش‌تر از جانم مواظبت خواهم کرد. او را به من بسپارید.

- ما نیز پاداش خوبی به تو خواهیم داد.

محمد حالا دو مادر داشت. مادری که او را در آغوش گرفته بود و به صحرا می‌برد و مادری که ایستاده بود و از



جمال محمد

ماه فررومانداز جمال محمد
سرو نباشد به اعتدال محمد
قدر فلک را کمال و منزلتی نیست
در نظر قدر با کمال محمد
وعده‌ی دیدار هر کسی به قیامت
لیله‌ی اسرای شب وصال محمد

آدم و نوح و خلیل و موسی و عیسی
آمده مجموع در ظلال محمد
عرصه‌ی گیتی مجال همت او نیست
روز قیامت نگر مجال محمد
و آن همه پیرایه بسته جنت فردوس
بو که قبولش کند بلال محمد
همچو زمین خواهد آسمان که بیفتد
تا بدهد بوسه بر نعل محمد

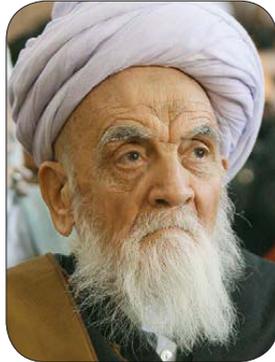
شمس و قمر در زمین حشر نبتاد
نور نتابد مگر جمال محمد
شاید اگر آفتاب و ماه نتابند
پیش دو ابروی چون هلال محمد
چشم مرا تا به خواب دید جمالش
خواب نمی‌گیرد از خیال محمد
«سعدی» اگر عاشقی کنی و جوانی
عشق محمد بس است و آل محمد



خورشید شهر ما ۲۰۱

«یک شهر، یک عالم دینی»

می‌نشیند. او قرار است این بار در حالی که کتاب در دست دارد و مشغول مطالعه است عکس بیاندازد. همه چیز آماده است؛ اما کمی مانده به انداختن عکس، آقا از او می‌خواهد کتاب دیگری را برایش بیاورد. تعجب می‌کند؛ اما پیش از آن که چیزی بپرسد، می‌شنود که: «پسرم! این چه کتابی است که دست من داده‌ای؟ بسم الله ندارد!» شگفت زده از دقت و توجه آقا، می‌رود تا کتاب دیگری را خدمت ایشان بیاورد.



همین طور که در تاریک‌خانه مشغول ور رفتن با نگاتیو عکس مشتریان است، متوجه سلام و یا الله گفتن پیرمردی می‌شود که احتمالاً برای عکس گرفتن آمده است. او را به ورود به مغازه دعوت می‌کند و خودش به کارش ادامه می‌دهد، غافل از این که مشتری این لحظه‌اش، عالم بزرگ شهر است. از تاریک‌خانه که بیرون می‌آید، چشمش به دیدن آقا روشن می‌شود. جلو می‌رود و ضمن خوش آمدگویی، دستش را به گرمی می‌فشارد.

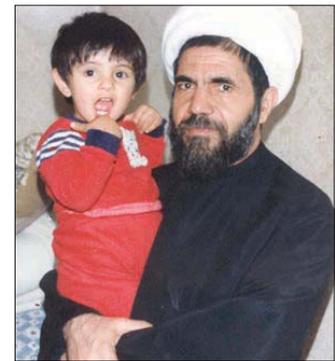
کمی بعد هم عکس آقا را می‌گیرد؛ اما پیش از آن که بدرقه‌اش کند، فکری به ذهنش می‌رسد، و آن این که عکسی هنری از ایشان بگیرد. آقا با مهربانی می‌پذیرد و یک بار دیگر روی صندلی

بیزن شهرامی

۱. اشتهازد
۲. حضرت آیه الله حاج شیخ علی پناه اشتهازدی
۳. راوی: آقای علی علیایی، (از نزدیکان آیه الله اشتهازدی)

سیره خوبان

رسیدگی شهید مفتاح
به وضعیت تحصیلی فرزندان



آقای پیشگاهی فرد داماد شهید آیه الله دکتر محمد مفتاح می‌گوید:
«ایشان در خانواده هم زمانی را برای تربیت فرزندان و بررسی وضعیت تحصیلی فرزندان خود قرار داده بودند. علی‌رغم این که ایشان وقت کمتری می‌توانستند به خانه اختصاص بدهند، در همان زمان کوتاه هم به مسایل بچه‌ها رسیدگی می‌کردند. با یکایک آن‌ها صحبت می‌کردند، وضعیت تحصیلی آن‌ها را می‌پرسیدند و این زمینه‌ای شد برای رشد فرزندان ایشان.»

دکتر محمد مهدی مفتاح، فرزند بزرگ استاد هم تصریح می‌کند: «ایشان در امور درسی فرزندان خود دقت بسیار داشتند و از مدرسه، رفتار در مدرسه، هم‌بازی‌ها و دوستانی که داشتیم هیچ‌وقت غافل نبودند؛ علاوه بر این، روش‌های تربیتی ایشان توأم با ارشاد و راهنمایی بود و این مسئله، به‌ویژه در مورد دخترانش بسیار مشخص‌تر جلوه می‌کرد؛ هرچند در مورد پسران هم همین‌طور بود، ولی بعضی اوقات این محبت، در مقابل تخلف‌های پسران با شدت ابراز می‌شد که این امر در مورد دختران بسیار کم‌تر بود یا اصلاً نبود.»
آیه الله مفتاح با فرزندان خود به گونه‌ای رفتار می‌کرد که آن‌ها در مورد کوچک‌ترین کارها یا ایشان مشورت می‌کردند و آن‌چه ایشان صلاح می‌دانستند، انجام می‌دادند. به عبارت دیگر، برای فرزندان خود نه تنها یک پدر، بلکه دوست و معلم هم بودند.

منبع: manbarak.ir

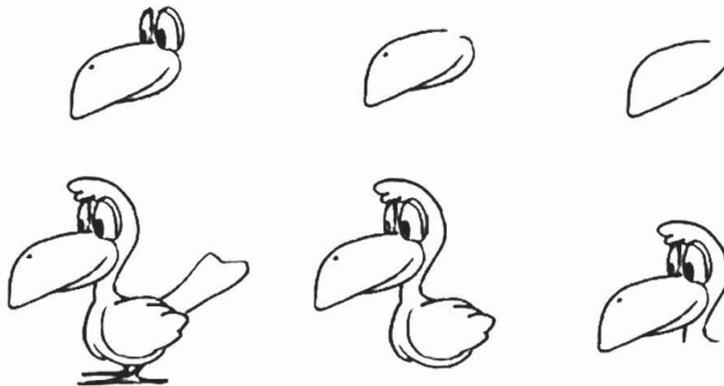
خلاصه‌گویی!

داستان فکری

به نام خدا. با سلام و درود!
قصد مزاحمت ندارم و دوست ندارم در این همایش باشکوه شما را اذیت کنم و نمی‌خواهم مصدع اوقات شریف‌تان شوم! می‌خواهم خیلی خلاصه و مختصر و کوتاه و فشرده و پرس‌شده، مطالبی را خدمت شما عزیزان تقدیم نمایم. بنده اصولاً زیاده‌گویی را دوست ندارم و اصلاً از لفاظی خوشم نمی‌آید و از پر حرفی شدیداً بدم می‌آید! راستش را بخواهید اصلاً طولانی حرف زدن را قبول ندارم! همیشه به این فکر می‌کنم که چرا پر حرفی این قدر باب شده است؟ ما کی باید از پر حرفی دست بکشیم؟ وقتی می‌توان با چند عبارت کوتاه، مطلب را بیان کرد و مقصود را رساند، چرا زیاده‌گویی؟! چرا خسته کردن ذهن مخاطب؟
بنده اصلی را که برای خودم تعریف کرده‌ام و مهم‌ترین

قانونی که بنا دارم تا آخر عمر به آن وفادار باشم، خلاصه‌گویی است.
عقل هم همین را می‌گوید. اگر از شما هم نظر سنجی شود و بپرسند خلاصه‌گویی را دوست دارید یا زیاده‌گویی؟ همه‌ی شما جواب خواهید داد: خلاصه‌گویی!
من فکر می‌کنم، آن‌هایی که فکر می‌کنند باید پر حرفی کرد، فکر کرده‌اند که مردم مطالب خلاصه را نمی‌فهمند و باید خیلی حرف زد تا بفهمند! اما اشتباه می‌کنند. دوره‌ی زیاده‌گویی به پایان رسیده است. باید نکات کلیدی را گفت و رد شد. زیاده‌گویی دیگر هنر حساب نمی‌شود. خلاصه‌گویی آن قدر فایده دارد که نگوی: من می‌توانم دست‌کم ده جلسه درباره فواید خلاصه‌گویی حرف بزنم! بنده بنا دارم فرهنگ خلاصه‌گویی را

سید محمد مهاجرانی



ضرورت تمرکز خانواده‌ها بر شکل‌گیری شخصیت قوی در کودکان

استاد مرکز روان‌شناسی مثبت‌گرا در دانشگاه ملیبورن استرالیا، با اشاره به این‌که مهدهای کودک و مدارس، محیط‌های مناسب برای پرورش استعدادها هستند، گفت: خانواده‌ها باید بر شکل‌گیری شخصیت قوی در کودکان تمرکز کنند.

دکتر پیگی کرن (Peggy Kern) در حاشیه گردهم‌آیی بین‌المللی «مدیریت استعدادها» در دانشگاه تربیت مدرس ایران، در گفت‌وگو با ایرنا اظهار کرد: استعدادیابی در کودکان باید در سنین پایین صورت گیرد، چراکه هرچه سن استعدادیابی کمتر باشد، بهتر می‌توان امری را در افراد به عادت تبدیل کرد.

وی بیان کرد: البته نباید در سنین پایین فقط بر استعدادیابی تمرکز کرد، بلکه باید روی ایجاد قدرت و شخصیت قوی تمرکز کنیم؛ زیرا هرچه این کار در سن پایین‌تر انجام شود، موفقیت بیشتری به دست می‌آید.

کرن، در خصوص نقش مهدهای کودک و مدارس در شکل‌گیری شخصیت قوی افراد گفت: مهدهای کودک و مدارس محل مناسبی برای کاشتن بذرها و مثبت‌اندیشی در ذهن کودکان هستند، چراکه رویش و بنیاد شکل‌گیری شخصیت قوی فرزندان در مهدهای کودک و مدارس ایجاد می‌شود. وی ادامه داد: در مهدها و مدارس، کودک ارتباط گرفتن با جامعه را یاد می‌گیرد و متوجه می‌شود که بخشی از جامعه است و باید با افراد جامعه ارتباط برقرار کند. در مهدها، کودکان نقش مثبت این ارتباط را در رشد و شکل‌گیری شخصیت خود احساس می‌کنند.

این روان‌شناس استرالیایی در پاسخ به این سؤال که آیا پرورش استعداد در سنین بالا نیز صورت می‌گیرد؟ افزود: هرچه سن بالاتر می‌رود ذهنیت فرد نسبت به توانایی‌هایش تغییر می‌کند؛ به‌طور کلی، بالاتر رفتن سن از دو منظر ذهنی و روانی (وجود این باور اشتباه که توانایی انجام کاری را ندارم؛ و دیگری سرمایه‌گذاری روی بخشی از توانایی‌ها که فرد را از پرداختن به توانایی‌های دیگر بازمی‌دارد)، می‌تواند به استعدادیابی آسیب بزند.

گفتنی است، گردهم‌آیی بین‌المللی «مدیریت استعدادها» از ۲۴ تا ۲۶ آذرماه با حضور اساتید داخلی و خارجی در دانشگاه تربیت مدرس تهران برگزار شد.

* سلام گرم!

سعید بعد از امتحانات به دوستش گفت: «ما می‌خواهیم بریم مسافرت. نمره‌های منو بپرس و به صورت رمزی بهم بگو؛ مثلاً اگر یک درس تجدید شده بودم، بگو رشید سلام رسوند. آگه دو تا درس تجدید شدم بگو رشید و داداشش سلام رسوندن.»

بعد از مدتی برای سعید پیام آمد: «خانواده‌ی رشید همگی سلام گرم دارن خدمت شما!»

* تبتل‌ها

دوتا تبتل کنار هم نشسته بودند. یکی از آن‌ها خمیازه‌ای کشید. دومی گفت: «قربانت! حالا که دهانت بازه، بچه‌ی منم صدا بزن!»

* عطسه‌ی بی‌موقع

قاضی: «چی باعث شد تو را به دادگاه بیاورند؟»
دزد: «هیچی آقای قاضی، فقط به خاطر یک عطسه.»

قاضی: «ولی در گزارش نوشته دزدی کردی؟»

دزد: «بله آقای قاضی! دیشب موقع دزدی عطسه زدم، صاحب‌خانه بیدار شد و منو گرفت!»

* آژانس!

گدایی به مرد پولداری گفت: آقا لطفاً ۵۰۰ تومان به من بدهید تا با اتوبوس به منزل بروم.

پولدار گفت: می‌بخشید، من فقط

۱۰ هزار تومانی دارم.

گدا گفت: اشکالی ندارد، مجبورم با آژانس بروم!

* حاضر جوابی

به بچه‌ای گفتند: «با آجر جمله بساز.»

گفت: «با آجر که جمله نمی‌سازند؛ با آجر خانه می‌سازند!»

* درس جغرافی

معلمی از دانش‌آموز پرسید: «بگو بینم کانال سوئز در کجاست؟»

دانش‌آموز کمی فکر کرد و بعد با تعجب گفت: «نمی‌دانم آقا! تلویزیون ما چنین کانالی را نمی‌گیرد.»



لطیفه

باسلوق لبو، طعمی متفاوت در عصر زمستان

سفره‌خانه



- کره: ۵۰ گرم
- مغز گردو: مقدار کمی
- پودر نارگیل: به میزان لازم
- طرز تهیه:

ابتدا نشاسته را با آب مخلوط کنید تا کاملاً حل شود، بعد نشاسته را صاف کرده و داخل قابلمه تفلون بریزید و روی گاز گذاشته و با شعله کم شروع به هم زدن کنید و بعد شکر و آب لبو را اضافه کرده و هم بزنید تا جایی که کل مواد به صورت خمیری وسط ظرف جمع شود. گلاب و کره را اضافه کنید و بعد از این‌که کاملاً مخلوط شد، شعله را خاموش کنید و کف سینی نایلون پهن کرده و روی آن پودر نارگیل بپاشید. مواد را پهن کرده و مغزهای کوبیده را روی آن بریزید و رول کنید. آن را در یخچال بگذارید و پس از سرد شدن، برش بزنید.

از قدیم الایام شب‌های بلند زمستان، خانواده در کنار هم جمع می‌شدند و با خوردن انواع خشکبار و میوه‌های فصلی، هم جمع خانواده‌ها جمع بود و هم انواع ویتامین‌ها در چند ساعت دورهمی، خلاصه و مقید به بدن افراد می‌رسید. حال که سلاطین کدیابانوها به روز شده، این خوردنی‌های خوشمزه و خوش‌طعم نیز شکل و طعم جدیدی به خود گرفته‌اند. در این‌جا می‌توانید با تهیه یک نوع باسلوق با لبو، یک عصر دلچسب را در کنار خانواده تجربه کنید.

مواد لازم:

- نشاسته: ۲ پیمانه
- آب: ۲/۵ پیمانه
- آب لبو: نصف پیمانه
- شکر: یک پیمانه
- گلاب: نصف پیمانه



طب ناب

کمک‌های اولیه هنگام بروز مشکلات قلبی



استرس و اضطراب، آلودگی هوا، نگرانی‌های روزمره، کم‌تحرکی و موارد دیگر، این روزها دامن خیلی از افراد را می‌گیرد. آدمی مشغول زندگی است و به اصطلاح با مشکلات خود کنار می‌آید که ناگهان حس می‌کند در قلبش چیزی تیر می‌کشد و تا می‌آید بگوید آخ، نقش بر زمین شده است! در این موارد اگر یکی از اطرافیان دچار چنین حمله‌ای شده باشد، آیا می‌دانید چه باید بکنید؟

بسیاری از مردم در چنین مواقعی با داد و فریاد، اطراف شخص جمع می‌شوند و اگر آن فرد یکی از نزدیکان باشد، در نهایت استیصال و درماندگی ناچار می‌شوند با اورژانس تماس بگیرند و تا رسیدن آن‌ها در غصه و دلشوره فروروند. شما چنین نباشید.

وقتی کسی دچار ایست ناگهانی و موقت قلبی می‌شود، می‌توانید با احیای قلبی (یا چنانچه در بین متخصصان معروف است، انجام عملیات CPR، به بازگشت زندگی و بهبود تنفس وی کمک کنید؛ زیرا با توقف گردش خون و نرسیدن اکسیژن مورد نیاز به مغز، احتمال مرگ مغزی قوت می‌گیرد. از این رو اهمیت احیای قلبی طی چهار، پنج دقیقه اولیه ایست قلبی مشخص می‌شود. هنگامی که با چنین شخصی روبرو شدید، ابتدا درحالی‌که او را خیلی آرام تکان می‌دهید، صدایش بزنید. آیا واکنشی نشان می‌دهد؟ اگر نامش را می‌دانید از او بپرسید تا سطح هوشیاری وی را تخمین بزنید. به صورتش نگاه کنید؛ اگر چهره‌اش کبود یا زرد شده و لب‌هایش رنگی تیره به خود گرفته، نشانه این است که گردش خون در بدن وی دچار مشکل شده است. به قفسه سینه‌اش نگاه کنید و حرکت تنفسی در این ناحیه را مد نظر داشته باشید. سپس بدون این‌که دست‌پاچه شوید، خودتان را برای احیای قلبی واز دست ندادن زمان طلایی به کار انداختن قلب شخص، آماده کنید. از

کمی بالا بیاورید تا بین دهان هردو شخص مصدوم و احیاگر فاصله ایجاد شود؛ پس از آن نیز بلافاصله انگشتان دست‌تان را از روی سوراخ‌های بینی وی بردارید. در این فاصله که راه بینی وی باز است مجدداً نفس بگیرید و دو تا سه بار دیگر همین روند را طی کنید. این کار باعث می‌شود اکسیژن وارد ریه‌ها شود و یکی از علائم کمک به شخص پس از این عملیات، تغییر رنگ پوست از کبودی به سمت رنگ طبیعی صورت است.

اگر انجام این امور باعث بازگشت تنفس به وی شود، شما با این کار جلوی لطمات زیادی را گرفته‌اید وگرنه باید پس از دو یا سه بار تنفس مصنوعی نبض شخص را بگیرید.

در حالی‌که دست‌تان همچنان روی پیشانی شخص قرار دارد، دو انگشت دست دیگرتان را روی نواحی نای و حنجره بگذارید. (در قسمت برآمده‌ای که به «سیب آدم» روی گلو معروف است) انگشت‌تان را آهسته در حوالی بخش‌های پایینی وکناری همین نواحی حرکت دهید تا متوجه داشتن نبض در فرد مصدوم شوید. در صورتی‌که نبض فرد می‌زد، با آرامش وطمأنینه چند بار دیگر تنفس مصنوعی را تکرار کنید. در غیر این صورت برای پیشگیری از صدمات بیشتر باید بلافاصله به فرد ماساژ قلبی بدهید.

روش ماساژی که قلب را به حرکت و تپش وادارد، چنین است که ابتدا باید مطمئن شوید شخص مصدوم روی زمین سخت قرار گرفته. زانو بزنید و با انگشت‌تان جایی را که دنده‌های دوسوی قفسه سینه در پایین و نزدیک به شکم به یکدیگر متصل شده و یک فرورفتگی قابل لمس تشکیل داده‌اند، بیابید.

طوری که بازوهایتان خم نشود و شانه‌هایتان عمود بر قفسه سینه باشد. چند بار این محل از جناغ سینه را با فواصل معین فشار دهید و رها کنید. پس از هر ۱۴ تا ۱۵ بار فشار دادن دوبار نیز تنفس مصنوعی دهان به دهان را تکرار کنید. برای ماساژ قلبی حتماً به این نکته مهم توجه کنید که اگر نبض شخص خیلی ضعیف و نامنظم می‌زند، باید به همان نداس قلبی بپرهیزید؛ چرا که ممکن است عمل ماساژ در حالت مذکور به ایست کامل قلب منتهی شود. عملیات ماساژ قلبی مواقعی کاربرد بهتری دارد که نبض شخص نمی‌زند و او دچار ایست موقت قلبی شده است.

منبع: جام‌آتلان

راه سعادت

مناقض پیامبر رحمت و مهربانی

رسول اکرم ﷺ:

- کسی از شما حق ندارد از هیچ‌یک از یارانش چیزی به من بگوید؛ زیرا دوست دارم در حالی‌که چیزی از شما در دلم نیست به سویتان بیایم. **مکارم الاخلاق، ص ۱۷**
- پروردگرم مرا به فضایل اخلاقی ادب آموخته است. **ارشاد القلوب الی الصواب (دلیلی)، ج ۱، ص ۱۶**
- توبه زیباست، ولی در جوانی زیباتر است. **نهج الفصاحه، ص ۵۷۸**
- **امام علی** ﷺ:
- رسول خدا ﷺ، هرگز بدگویی کسی را نمی‌کردند، سرزنش نمی‌نمودند و در پی لغزش‌ها و اسرار دیگران نبودند و [درباره دیگران]، چیزی جز خیر (خوبی) نمی‌گفتند. **عیون اخبار الرضا، ج ۱، ص ۳۱۹**

حضرت فاطمه ﷺ:

- حضرت محمد ﷺ و علی ﷺ، پدران این امت هستند، چنانچه از آن‌ها پیروی کنید آن‌ها را از انحرافات دنیوی و عذاب همیشگی آخرت نجات می‌دهند؛ و از نعمت‌های متنوع و وافر بهشتی بهره‌مندشان می‌سازند. **بحار الانوار، ج ۲۳، ص ۲۵۹، ج ۸**
- **امام حسن مجتبی** ﷺ:
- رسول اکرم ﷺ (در نظرها) باشکوه و بزرگوار بودند... سخنانی کوتاه، جامع و بی‌چون و چرا می‌گفتند، بدون کم و زیاد؛ نرم‌خو و مهربان بودند، در حق کسی ظلم نمی‌کردند، کسی را خوار نمی‌شمردند. **عیون اخبار الرضا، ج ۱، ص ۳۱۷**

امام حسین ﷺ:

- پیامبر ﷺ بهره‌ی هر یک از هم‌نشینان خود را عطا می‌فرمودند و چنان معاشرت می‌نمودند که کسی گمان نمی‌کرد شخص دیگری نزد پیامبر از او گرامی‌تر باشد. **بحار الانوار - بیروت، ج ۱۶، ص ۱۵۲**
- **امام جعفر صادق** ﷺ:
- هرگاه رسول اکرم ﷺ نماز می‌خواندند و کسی نزد ایشان می‌نشست، ایشان نماز خود را کوتاه می‌کردند و به او رومی‌نمودند و می‌فرمودند: آیا خواسته‌ای داری؟ **مناقب آل ابی‌طالب** ﷺ (ابن شهر آشوب) **ج ۱، ص ۱۴۷**

امام موسی کاظم ﷺ:

- هرگاه صبح می‌شد، پیامبر ﷺ دست نوازش بر سر فرزندان و نوه‌های خود می‌کشیدند. **بحار الانوار (ط - بیروت)، ج ۱۱، ص ۹۹**
- **امام رضا** ﷺ:
- ما اهل بیت، وعده‌های خود را برای خودمان، بدهی و دین حساب می‌کنیم، چنانکه رسول اکرم ﷺ چنین می‌کردند. **تحف العقول، ص ۴۴۶**

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@ofoghhawzah.ir)

و پست (قم، صندوق پستی ۴۳۸۱-۳۷۱۸۵)

برای ما ارسال نمایید.

درنگستان

گریه نبی مکرم اسلام ﷺ

رسول خدا ﷺ شبی در خانه همسرشان ام سلمه بودند؛ نیمه شب از خواب برخاستند و در گوشه‌ی تاریکی مشغول دعا و مناجات شدند.

ام سلمه که متوجه رفتن رسول خدا ﷺ شد، حرکت کرد تا ایشان را بباید؛ دید رسول اکرم ﷺ در گوشه خانه، جای تاریکی ایستاده و دست به سوی آسمان بلند کرده‌اند و در حال گریه، می‌گویند:

خدایا! آن نعمت‌هایی که به من مرحمت نموده‌ای، از من بگیر!

مرا مورد شتمات دشمنان قرار مده و حاسدانم را بر من مسلط مگردان!

خدایا! مرا به سوی آن بدی‌ها و مکروه‌هایی که از آن‌ها نجاتم داده‌ای، برنگردان!

خدایا! مرا هیچ وقت و هیچ آنی به خودم وامگذار و خودت مرا از همه چیز و از هرگونه آفتی نگاهدار!

در این هنگام، ام سلمه درحالی که به شدت می‌گریست، به جای خود برگشت. پیامبر ﷺ که صدای گریه همسرشان را شنیدند، به طرف وی رفتند و علت گریه را جویا شدند.

ام سلمه گفت:

یا رسول الله! گریه شما مرا گریان نموده است، چرا می‌گریید؟ وقتی شما با این مقام و منزلت که نزد خدا دارید، این گونه از خدا می‌ترسید و از او می‌خواهید لحظه‌ای حتی به اندازه‌ی یک چشم به هم زدن به خودتان وانگذار، پس وای بر احوال ما!

رسول خدا ﷺ فرمودند:

چگونه ترسم و چگونه گریه نکنم و از عاقبت خود هراسان نباشم و به خودم و به مقام و منزلت خاطر جمع باشم، در حالی که حضرت یونس علیه السلام را خداوند لحظه‌ای به خود وا گذاشت و آمد بر سرش آنچه نمی‌بایست!

منبع: بحارالانوار، ج ۱۶، ص ۲۱۷

نکته

آلرژی‌های غذایی در بین کودکان

از عمده آلرژی‌ها در بین بچه‌ها می‌توان به حساسیت نسبت به سویا، بادام‌زمینی، گندم، تخم‌مرغ و شیر اشاره کرد که حدود ۹۰ درصد آلرژی‌های غذایی را در بر می‌گیرند. در این مطلب به چند آلرژی رایج بین کودکان اشاره می‌کنیم:

شیر

آلرژی نسبت به شیر به خصوص شیر گاو، آلرژی رایج بین کودکان محسوب می‌شود؛ البته این بچه‌ها واکنش‌های مشابهی نسبت به شیر بز و گوسفند نیز نشان می‌دهند. آلرژی معمولاً به دلیل وجود پروتئین لاکتوسوم و کازئین شیر بروز می‌کند. حساسیت داشتن به شیر، خطر دچار شدن به آلرژی‌های مربوط به مواد غذایی دیگر را افزایش می‌دهد. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهند که حدود ۱۰ درصد بچه‌هایی که به شیر آلرژی دارند، نسبت به مصرف گوشت گاو نیز واکنش‌های آلرژیک نشان می‌دهند.

تخم مرغ

برخی از کودکان نسبت به سفیده و عده‌ای دیگری زرده تخم‌مرغ و برخی نیز به هردو ترکیب آن آلرژی دارند. این بچه‌ها معمولاً بیشتر در معرض آسم و آلرژی‌های بینی قرار می‌گیرند و واکنش‌های رایج آنفلوآنزا هم برای این بچه‌ها مناسب نیست. این بچه‌ها باید واکسن MMR یا همان واکسن ترکیبی برای محافظت از سرخک، سرخچه و اوریون را دریافت کنند.

سویا

حساسیت به سویا معمولاً از سنین پایین بروز کرده و یکی از رایج‌ترین حساسیت‌ها محسوب می‌شود. این نوع آلرژی معمولاً در بین بچه‌هایی که نسبت به شیر حساسیت دارند، بیشتر دیده می‌شود.

گندم

کودکان و بزرگسالان از یکی از انواع واکنش‌های ایمونولوژیکی (افزاد حساسیت) به پروتئین گندم رنج می‌برند؛ اما فقط برخی از افراد دچار آلرژی می‌شوند. بچه‌هایی که به گندم آلرژی دارند، به دیگر غلات مانند جوی دوسر، برنج و جو نیز حساسیت پیدا می‌کنند.

بادام زمینی

آلرژی به بادام زمینی یکی از شدیدترین آلرژی‌های غذایی است و باعث بروز واکنش‌های شدید بخصوص در کودکان مبتلا به آسم می‌شود. این نوع آلرژی در سنین بزرگسالی نیز از جمله آلرژی‌های رایج است.

مغزها

آلرژی به مغزها چندان شدید نیست، اما هر کودکی که به یکی از مغزها حساسیت داشته باشد، امکان دارد نسبت به مغزهای دیگر نیز همین واکنش‌ها را نشان دهد؛ به عنوان مثال کسی که نسبت به پسته آلرژی دارد به آجیل‌های دیگر نیز حساسیت نشان می‌دهد.

غذاهای دریایی

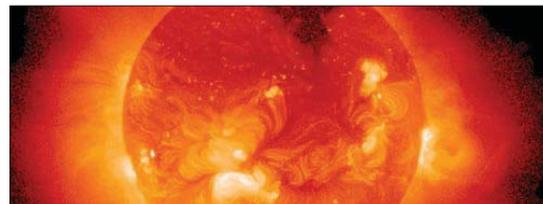
آلرژی نسبت به غذاهای دریایی از جمله ماهی و آلرژی به سخت‌پوستان نیز جزو دیگر آلرژی‌های غذایی هستند. واکنش‌ها نسبت به این مواد غذایی شدید بوده و بهتر است از دادن هر نوع ماهی و غذای دریایی به بچه‌هایی که دچار این آلرژی هستند خودداری شود.

چند نکته در خصوص آلرژی‌های غذایی

- * برخی آلرژی‌های غذایی به‌ویژه آلرژی به سویا و شیر در شروع با علامتی مانند اسهال خود را نشان می‌دهد.
- * تغذیه با شیر مادر خطر بروز آلرژی به شیر را در کودکانی که در معرض خطر بیشتری قرار دارند، کاهش می‌دهد.
- * نباید قبل از یک سالگی به نوزادان شیر گاو داده شود. از خوردن مغزها، ماهی و سویا نیز تا قبل از ۳ سالگی خودداری شود.
- * بعد از ۶ سالگی معمولاً بچه‌ها از آلرژی به گندم، تخم‌مرغ و سویا خلاص می‌شوند؛ اما آلرژی نسبت به شیر گاو حتی در سنین مدرسه و بعد از آن نیز امکان بروز دارد.

منبع: همشهری آنلاین

تازه‌های علمی



* کشف ستاره‌ای با آتش افروزی ۱۰ هزار برابر خورشید

اخترشناسان از شناسایی ستاره‌ای کوچک خبر داده‌اند که ۱۰ هزار برابر خورشید منظومه شمسی زبانه‌های آتشین از خود منتشر می‌کند.

به گزارش مهر، تحقیقات درخصوص این ستاره نشان می‌دهد، حجم تشعشعات تولیدشده توسط آن، مجالی برای توسعه حیات در سیارات در حال گردش به دور آن، باقی نگذاشته و حداقل این که لطمات زیادی به حیات احتمالی این سیارات وارد می‌سازد.

اخترشناسان با اشاره به یافته‌های اخیر می‌گویند اگر ستارگان دیگری از این دست نیز وجود داشته باشند، نمی‌توان شانس برای یافتن حیات در گوشه و کنار عالم در نظر گرفت.

پیتر ویلیامز از مرکز اختر فیزیک هاروارد اسمیتسون می‌گوید: اگر قرار بود در اطراف چنین ستاره‌ای زندگی کنیم، دیگر خبری از ارتباطات ماهواره‌ای نبود.

این محقق هدایت تیمی از اخترشناسان با برعهده دارد که با استفاده از آرایه تلسکوپ رادیویی ALMA در شیلی موفق به کشف این ستاره شده‌اند. به عقیده آن‌ها زندگی در اطراف این دسته از ستارگان عملاً غیرممکن است.

ستاره‌ی تازه کشف شده در فاصله ۳۵ میلیون سال نوری از زمین و در صورت فلکی Boites واقع شده است. به گفته اخترشناسان، این ستاره تفاوت‌های چشمگیری با خورشید دارد که ساختار مغناطیسی آن، از جمله این موارد محسوب می‌شود.