

افق خانواده

چهارشنبه ۳۰ دی ماه ۱۳۹۴ / ۹ ربیع الثانی ۱۴۳۷ / شماره ۱۷۱
ضمیمه هفتنامه افق حوزة

امام علی (علیه السلام): انصاف، اختلافات را از بین می برد و باعث الفت و همبستگی می شود. غرالحکم، ج ۲، ص ۱۷۰

سالروز وفات کریمه آل طه (علیها السلام)

حضرت فاطمه معصومه (علیها السلام)

تسلیت باد

کیوتر حرمت شد دل زمینگیرم

کشید پای تو را آسمان به تقدیرم

رواق های تو را پر کشیده ام بانو...

بجز حریم تو از هر چه آسمان سپرم

توان دیدن خورشید کار هر کس نیست

ولی نگاه از آن بارگه نمی گیرم

تو نبض زندگیم را به دست خود داری

مسلم است که با رفتن تو می میرم

مدینه قسمت پرواز من نخواهد شد

چرا که با قفس خود هنوز درگیرم

کنار پنجره های ضریح تو هر بار

بقیع می روم آنجا قرار می گیرم

خدا نخواست که پابند نامه ها بشوم

گره زده ست ضریح تو را به تقدیرم

وحیده گرجی

نقش مشاوره در سبک زندگی اسلامی

صفحه ۳

۵ مثال باران



۸ درمان طبیعی کم خوابی



۲ ارتباطات با دوستان طول عمر را زیاد می کند



۳ با مسائل هر روز، همان روز برخورد کنید



آب چغندر بنوشید!

خون را تصفیه می‌کند؛ در پیشگیری از اختلالات مغزی هم مؤثر است



دمانس، آلزایمر و زوال عقل می‌شود. خاصیت دیگر چغندر کنترل دیابت است. در حالی که اکثر چغندر را غذای ممنوعه برای افراد دیابتی می‌دانند، اما آب این گیاه به بهبود عملکرد انسولین کمک می‌کند. این عصاره منبع غنی از بتالاین و نئوبتالین است که به کاهش سطح گلوکز، افزایش حساسیت به انسولین و ممانعت از تغییرات اکسایشی ناشی از استرس در بیماران دیابتی، کمک می‌کند. از سوی دیگر وجود بتالین در چغندر، از بروز سرطان پیشگیری می‌کند، چراکه این ماده نقش مهمی در حذف توکسین‌ها و ممانعت از رشد سلول‌های گوناگون سرطانی دارد.

منبع: عصرایران

نیترات، مانع از جریان خون مغزی می‌شود که این به معنای سرعت روند پیری مغز و مرگ نورون‌هاست. مصرف چغندر به احیای دوباره بخش کورتکس قدامی مغز که مسئول عملکرد شناختی مغز است کمک می‌کند. در نتیجه مانع از بروز اختلالات مغزی مرتبط با سن نظیر

هموگلوبین است. همچنین این آب میوه گیاهی برای زنان بارداری که با کمبود آهن روبرو هستند نیز بسیار مفید است. یکی از خواص دیگر چغندر، حفظ سلامت قلب است. افراد مبتلا به فشارخون بالا یا سایر بیماری‌های قلبی-عروقی می‌توانند با نوشیدن آب چغندر به خود کمک بزرگی کنند. آب چغندر به اتساع عروق خونی کمک کرده و وضعیت گردش خون را بهبود می‌بخشد. محققان اثبات کرده‌اند، نوشیدن آب چغندر حاصل از ۵۰۰ گرم از این ماده خوراکی به صورت خام، به مدت دو هفته، فشارخون را کاهش می‌دهد. آب چغندر باعث حفظ جوانی مغز می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد، فقدان اکسید

مصرف چغندر به احیای دوباره بخش کورتکس قدامی مغز که مسئول عملکرد شناختی مغز است کمک می‌کند و مانع از بروز اختلالات مغزی مرتبط با طول عمر، نظیر دمانس، آلزایمر و زوال عقل می‌شود. به گفته محققان، نوشیدن روزانه یک لیوان آب چغندر به منزله مصرف مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان، ویتامین و مواد معدنی است. یکی از خواص اثبات شده چغندر، تصفیه خون است. طبق مطالعه دانشمندان، دختران نوجوانی که از کم‌خونی رنج می‌بردند، با ۲۰ روز مصرف روزانه یک لیوان آب چغندر، سطح آهن خون‌شان را بهبود بخشیدند. چغندر منبع غنی آهن، ماده غذایی مورد نیاز برای تشکیل

کودکان مبتلا به آلرژی در معرض استرس و افسردگی هستند

از مردان است. آلرژی باعث می‌شود که سلول‌های خاصی در بدن، هیستامین تولید کنند. ترشح این ماده باعث آبریزش بینی و اشک ریزش می‌شود که مشکل اصلی افراد مبتلا به آلرژی به شمار می‌رود. برخی از روش‌های کاهش علائم آلرژی عبارت‌اند از: انجام منظم ورزش؛ تنفس عمیق؛ خواب کافی؛ دوری از عوامل تحریک‌کننده از قبیل علف، گیاهان، حیوانات خانگی و انواع آفت‌کش‌ها؛ و مصرف مواد غذایی که به درمان آلرژی بهاری کمک می‌کنند، مانند پیاز و روغن ماهی. نتایج این تحقیقات در نشریه Pediatrics منتشر شده است.

تولید هورمون‌های مغزی کنترل‌کننده‌ی احساس توسط آنتی‌بادی‌های آلرژی باشد. به گزارش کالج آسم و ایمونولوژی آمریکا (ACAAI) حدود ۵۰ میلیون آمریکایی از آلرژی فصلی رنج می‌برند. چمن، گرده و گل‌ولای، مهم‌ترین عوامل آلرژی‌زا هستند که به آبریزش، عطسه، سرفه، سوزش چشم و خارش منجر می‌شوند. سلول‌های ایمنی بدن آنتی‌بادی‌ها را ترشح می‌کنند که باعث تورم بافت‌ها و گشاد شدن عروق خونی می‌شود. دلیل تورم و قرمزی پوست نیز همین است؛ همچنین این آنتی‌بادی‌ها باعث بروز مشکلات تنفسی، شوک و حمله قلبی شود. دلیل تمام واکنش‌های آلرژیک همین آنتی‌بادی است که میزان آن در زنان بیشتر

مطالعات جدید نشان می‌دهد کودکانی که به آلرژی مبتلا هستند، بیشتر در معرض اختلال اضطراب و افسردگی قرار دارند. به گزارش ایرنا از رویترز، مطالعات محققان بیمارستان کودکان مرسی در میسوری آمریکا نشان می‌دهد که ارتباط مستقیمی بین آلرژی و اختلال اضطراب و افسردگی وجود دارد و برخی از انواع آلرژی، علائم این اختلالات عصبی را تشدید می‌کند. این مطالعه با بررسی ۵۶۶ کودک یک تا هفت ساله نشان می‌دهد که کودکان مبتلا به آلرژی، در بزرگسالی زمینه بیشتری برای ابتلا به اختلال استرس و افسردگی دارند. محققان دلیل این ارتباط را مکانیسم بیولوژیکی می‌دانند. همچنین دلیل این امر می‌تواند تحریک

شوخ طبع‌ها روان سالم‌تری دارند



با پرورش حس شوخ‌طبعی در درون‌مان، ناامیدی حذف و آرامش روح و روان افزایش می‌یابد. دکتر علی‌رضا سفیدچیان، متخصص روان‌پزشک در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان اظهار کرد: شوخ‌طبعی و مثبت‌نگری، از جمله مهارت‌هایی است که کسب آن به آسانی نیست؛ اما با ایجاد و تمرین این مهارت، از آسیب‌های ناشی از اضطراب، نگرانی و ترس از رویه‌رویی با مشکلات در امان خواهیم ماند. وی با بیان این‌که، شوخ‌طبعی به عنوان یک مهارت مفید رویارویی با استرس است، افزود: افراد شوخ طبع با برنامه‌ریزی درست، تغییر دیدگاه از منفی به مثبت و باور توانایی‌های خود، با استرس و مشکلات کاری، خانوادگی و مسائل روزمره، کنار آمده و آن‌را حل می‌کنند. دکتر سفیدچیان در خصوص چگونگی رفع استرس و ایجاد آرامش خاطر، تصریح کرد: با استفاده از آموزه‌های دینی و فعالیت‌های مذهبی، برنامه ورزشی منظم، حرکات جسمانی و نگرش مثبت، می‌توانیم استرس را از زندگی حذف و آرامش را به وجودمان سرازیر کنیم. این روان‌پزشک در پایان گفت: نگرانی دائم در مورد امکان رویدادهای نامطلوب، علاوه بر این‌که اضطراب و نگرانی‌ها را افزایش می‌دهد، در ایجاد تصمیم‌گیری صحیح تأثیر منفی گذاشته و مانع از پیمودن راه‌های منطقی می‌شود.

ارتباطات با دوستان طول عمر را زیاد می‌کند

بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، میانگین طول عمر در جهان روبه افزایش است، به‌گونه‌ای که افراد با رعایت توصیه‌هایی می‌توانند به صدسالگی برسند. اگر می‌خواهید عمر بیشتری داشته باشید هر ماه برای قرارهای دوستانه برنامه‌ریزی کنید. این توصیه روان‌شناسان مطرح دنیا است که در نظریه «صد راه برای رسیدن به صد سالگی» مطرح شده است. آن‌ها بر این باورند که،



همراهی با دوستان خوب، از بروز بیماری‌های قلبی، عروقی و افسردگی جلوگیری می‌کند، مدت نقاهت بیماری را کاهش می‌دهد و موجب می‌شود فرد آسیب‌دیده به کمک حمایت عاطفی دوستانش زودتر به شرایط طبیعی برگردد. پس برای دوستان خوب‌تان وقت بگذارید و از کنار هم بودن لذت ببرید و طول عمرتان را افزایش دهید.

نقش مشاوره در سبک زندگی اسلامی

گفت‌وگو با حجة الاسلام ابراهیم اخوی | روانشناس بالینی و مدیر مرکز مشاوره‌ی ماؤا



دوستان با دوره‌های ضمن خدمت تقویت و روزرسانی می‌شود و تازه‌ترین یافته‌های درمانی در اختیار آنان قرار می‌گیرد.

آیا به سایر شهرها هم خدمات مشاوره‌ای ارایه می‌شود؟

ارتباط ما با سایر شهرها به صورت مشاوره تلفنی یا اعزام استاد برای آموزش مشاوران و خانواده‌هاست. اما تعداد زیادی از مراجعین ما از دیگر شهرها به مرکز مراجعه می‌کنند و به خاطر اهمیتی که به مشاور مذهبی می‌دهند، زنج سفر را به جان می‌خرند.

تا چه حد از فن‌آوری‌های نوین در امور مشاور استفاده می‌کنید؟ آیا سایت هم دارید؟

مرکز در شبکه اجتماعی تلگرام، کانال دارد که مخاطبان محترم نشریه می‌توانند در آن عضو شوند. همچنین سایت مرکز مشاوره مؤسسه امام خمینی www.iaimc.com از طریق اینترنت قابل دسترسی است. البته کارهایی برای فعال‌سازی و پرورزسانی سایت در دست اقدام است. سامانه پیامکی هم با شماره ۱۰۰۰۳۲۹۰۰۸۸۲ آماده دریافت نظرات مخاطبان گرامی است. شماره ارتباط با ما هم ۳۲۹۰۰۸۸۲ با پیش شماره ۰۲۵ است و از ۸ صبح تا ۸ شب پاسخ‌گو هستیم.

تا گفته‌ای اگر مانده، بفرمایید.

مشورت در اسلام توصیه شده و در بسیاری از موارد، مانند زمانی که اختلاف همسران رخ می‌دهد، از طرفیان خواسته که تحت عنوان حکم و مشاور وارد میدان شوند و به حل مسئله اقدام نمایند. مشاوره هم بخشی از نگاه دین به تعالی زندگی ماست؛ و مراجعه به مشاوران متخصص و متدین، صراحتاً در کلام مقام معظم رهبری آمده است. به نظر می‌رسد ما نیازمند راه‌اندازی نهضت تازه‌ای هستیم که در آن، نگاه به مشاور و روان‌شناس مذهبی، به اندازه‌ی نیاز به پزشک، عادی و ضروری جلوه کند.

گفت‌وگو: سعید عسکری

دانش پژوهان مؤسسه و خانواده‌های آنان تأسیس شد و به صورت محدود فعالیت می‌کرد، اما با توجه به نیاز روزافزون جامعه به مشاوره، به‌ویژه استقبال مردم از مشاوران مذهبی، ارائه خدمات برای دیگر مراجعان نیز به دستور ریاست محترم مؤسسه آزاد شد.

این مرکز چه خدمات مشاوره‌ای ارایه می‌دهد؟

مشاوران ماؤا در زمینه ازدواج، خانواده، کودک و نوجوان، درمان افسردگی، وسواس و اضطراب، فرزندپروری، مشاوره تحصیلی و شغلی فعال هستند. همچنین در مرکز از تست‌های روان‌شناسی معتبر مانند تست هوش و تست‌های شخصیت استفاده می‌شود و آماده ارائه خدمات کاملاً تخصصی به مراجعان محترم هستیم.

مشاوران شما چگونه انتخاب می‌شوند؟

مشاوران از میان فارغ‌التحصیلان روان‌شناسی و علوم تربیتی با حداقل مدرک کارشناسی ارشد و پس از گذراندن مراحل جدی جذب می‌شوند. یکی از شرایط اصلی ما، رویکرد دینی مشاور در کنار اطمینان‌یابی از تسلط علمی و حرفه‌ای این بزرگواران می‌باشد. خصوصاً داشتن تجربه کافی در این زمینه در کنار دویویتی تدین و تخصص، مورد توجه جدی است.

آیا از مشاوران غیر حوزوی نیز استفاده می‌کنید؟

مشاوران آقا همگی حوزوی هستند؛ ولی مشاوران خانم برخی تحصیلات حوزوی ندارند و دانشگاهی هستند؛ البته از لحاظ تدین و داشتن رویکرد درمانی مذهبی، احراز صلاحیت می‌شوند.

آیا شیوه فعالیت مراکز مشاوره‌ای حوزوی با غیر حوزوی تفاوتی دارند؟

از جهت روش مصاحبه درمانی، جلسه مشاوره و روند کار، تفاوتی دیده نمی‌شود؛ ولی از نظر محتوای قابل ارائه برای حل مسائل و راه‌کارهای مورد نظر، تأکید داریم راه‌کارهایی انتخاب شوند

لطفاً خودتان را برای خوانندگان نشریه افق حوزه معرفی کنید.

بسم الله الرحمن الرحیم. ابراهیم اخوی هستم. سال ۱۳۷۰ وارد حوزه شدم و همزمان با درس‌های حوزه، در رشته روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی www.iaimc.com مشغول به تحصیل شدم. هم‌اکنون به عنوان مدیر مرکز مشاوره ماؤا، در خدمت شما هستم.

اهمیت مشاوره در دنیای امروزی چیست؟

جنگ امروز، جنگ سبک زندگی است و با هجوم فرهنگ غرب، بنیان‌های تربیتی و خانوادگی به شدت تحت تأثیر قرار گرفته‌اند. همچنین با ورود فن‌آوری به زندگی ما، روز به روز تفاوت نسلی معناداری شکل گرفته که سامان دادن به همه‌ی این‌ها نیازمند دریافت کمک‌های تخصصی از مشاوران است. به همین منظور، اکتفا به دانسته‌های شخصی کاردرستی نیست و ممکن است سبب بروز مشکلات جدی‌تری شود.

به نظر شما چرا مردم آن‌گونه که باید، به مشاوره اهمیت نمی‌دهند؟

هنوز جامعه نسبت به مشاوره توجهی نیست. خیلی‌ها گمان می‌کنند مراجعه به مشاور مساوی است با روانی بودن و برچسب جنون دریافت کردن!! با عده‌ای گمان می‌کنند حتماً باید مشکل دارها به مشاوره مراجعه نمایند! در حالی که بسیاری از مشاوره‌ها به منظور پیشگیری از بروز مشکلات است و جنبه‌ی مهارت‌آموزی دارد. عده‌ای هم دچار نوعی خودشیفتگی هستند و فکر می‌کنند به تنهایی از پس همه مشکلات برمی‌آیند!

مرکز مشاوره‌ی ماؤا از کی و با چه اهدافی تأسیس شد؟

مرکز مشاوره ماؤا حدود ۱۷ سال سابقه فعالیت مشاوره‌ای دارد و زیر نظر مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی www.iaimc.com فعالیت می‌کند. در ابتدا این مرکز به منظور ارائه خدمات مشاوره‌ای به کارمندان و

با مسائل هر روز، همان روز برخورد کنید



می‌شود و به زودی زندگی مغشوش و توان فرسا و خسته‌کننده می‌شود و ما افسرده می‌شویم.

نظم و دیسپلین به این معنی است که مکرراً به امیال و هوی و هوس خود نه بگویم و کار امروز را به فردا نسپاریم. یکی از بزرگان می‌گفت: «من هر روز می‌میرم!» منظورش این بود که در مقابل وسوسه‌ای که مانع انجام وظایفش می‌شد، مقاومت می‌کرد و وظایف خود را تمام و کمال انجام می‌داد. اگر مدتی است نظم خود را از دست داده‌اید و به قول معروف

پیچ و مهره شما هرز شده است، توصیه می‌شود که آن‌ها را امروز مرتب کنید، این کار ابتدا سخت و طاقت فرساست، اما به زودی زندگی با صفایی خواهید داشت؛ یک زندگی ساده و شفاف.

از این‌که برخی از وظایف خود را انجام نمی‌دهیم، آن‌ها را روی هم انباشته می‌کنیم، نوعی اضمحلال و نگرانی به ما دست می‌دهد. اما داشتن انضباط و نظم باعث می‌شود که زندگی با صفا و خوبی داشته باشیم. ممکن است نداشتن نظم فعلاً مشکل آفرین نباشد، اما بالآخره چاره‌ای باقی نمی‌ماند جز این‌که نظم را در زندگی خود برقرار سازیم. به عبارت دیگر لازم است که نظم داشته باشیم و کاری را که ضروری است انجام دهیم؛ اما زمانی که مطمئن شویم کار خود را انجام داده‌ایم، به ما آرامش می‌دهد. نظم باعث می‌شود کارهای روزانه به خوبی انجام شوند و ناگهان در مقابل حجم بزرگی از کارهای انجام نشده قرار نگیریم. با امروز و فردا کردن، کارها سنگین

چرا بی اجازه برداشتی

معلم از نسرين پرسید:
«راست می‌گویدی؟»

نسرين هم بلند شد و گفت: «اجازه خانم! نه. تراش مال خودم است، بابام خرید.»

فرييا گفت: «ااا... ببينيد خانم! دروغ می‌گويد! همه بچه‌ها می‌دانند اين تراش مال من است. تراش لاک‌پشتی.» تراش را از روی ميز برداشت و بالا گرفت و



گفت: «ببینید بچه‌ها! مگه این مال من نیست؟» بعضی‌ها گفتند آره.

معلم جلو آمد و تراش را گرفت.

نسرين گفت: «خانم به خدا دروغ نمی‌گویم. بابایم تازه خریده. فرييا هم از این تراش‌ها داشت؛ اما من هم دوست داشتم و از این‌ها خریدم.»

معلم از فرييا پرسید: «مطمئن می‌باشی که مال توست. کیفیت را نگاه کردی؟»

فرييا جامدادی را از کیفش درآورد و گفت: «ببینید خانم! من همیشه مداد و تراش را باهم در می‌آورم بیرون.» بعد زیب جامدادی را باز کرد. یک تراش قرمز کفش‌دوزکی ته جامدادی بود. آن‌را بیرون آورد و به دست خانم معلم نگاه کرد. فرييا گفت: «وای! چقدر مثل هم هستند! فکر کردم مال خودم است.»

بعد رو کرد به نسرين و گفت: «بخشید! کاش قبل از این کارها، کیفم را نگاه می‌کردم.»

علی باباجانی

وسط املا بود که نسرين گفت: «خانم اجازه هست مدادم را بتراشم.»

خانم گفت: «زود باش! همیشه باید قبل از امتحان مدادتان آماده باشد.»

نسرين تراشش را برداشت و مدادش را تراشید. چشم‌های فرييا بغل دستی نسرين از تعجب چهار تا شد! با آرنج به دست نسرين زد و گفت: «با اجازه‌ی کی برداشتی؟»

نسرين پرسید: «چی؟»

فرييا اخم کرد و گفت: «همین تراشم را دیگه. چرا بی‌اجازه برداشتی؟»

نسرين گفت: «تراش مال خودم است.» بچه‌ها داشتند پیچ می‌کردند. تعجب فرييا بیشتر شد. اخم‌هایش هم بیشتر.

- تراشم را برداشتی و می‌گویی مال خودم است؟! - بله که مال خودمه.

فرييا گفت: «خب حالا که این جور شد به خانم می‌گویم که تراشم را دزدیدی.»

نسرين ناراحت شد و گفت: «بگو.»

فرييا از جا بلند شد و گفت: «خانم اجازه!» خانم معلم سرش را برگرداند و گفت: «بله! چه کار داری؟»

فرييا به نسرين اشاره کرد و گفت: «خانم، نسرين کار بدی کرد؛ تراشم را برداشته و می‌گوید مال خودم است. مگه شما نگفتید دزدی کار بدی است؟!»



غنچه و گل

غنچه با دل گرفته گفت:

زندگی

لب ز خنده بستن است

گوشه‌ای درون خود نشستن است

گل به خنده گفت:

زندگی شکفتن است

با زبان سبز راز گفتن است

گفت‌وگوی غنچه و گل

از درون باغچه باز هم به گوش

می‌رسد

تو چه فکر می‌کنی؟

کدام یک درست گفته‌اند؟

من فکر می‌کنم گل به راز زندگی

اشاره کرده است

هر چه باشد او گل است

گل یکی دو پیرهن بیشتر ز غنچه پاره

کرده است

مرحوم فیصرا مین پور

قصه‌های فکری

پریروز برای پس فردا!

با تلاش فراوان آن قدر کار کرد که مجدداً توانست کار هر روز را در همان روز انجام دهد.

بعد با خودش گفت: من که مدتی از زمان عقب افتاده بودم، باید از زمان جلو بزنم!

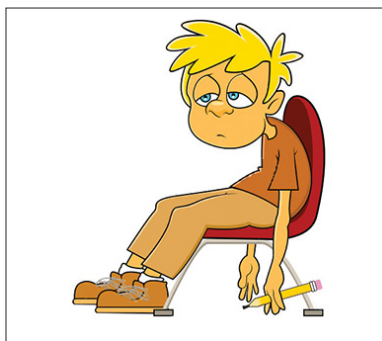
ذوق زده شد و بخشی از کارهای فردا را امروز انجام داد. و بعد ذوق زده‌تر شد! و حتی بخشی از کارهای پس فردا را هم امروز انجام داد.

و بعد ذوق زدگی‌اش به اوج رسید و تصمیم گرفت تمام کارهای فردا و پس فردا و پسین فردا و... را امروز انجام دهد

و آن قدر کار کرد و کار کرد و کار کرد که نگوا! خیلی زود، به قدری خسته و بی‌حال و ناتوان شد که کارهای فردا و پس فردا

و پسین فردا که هیچ، دوباره تمام کارهای امروزش هم افتاد برای فردا!

سید محمد مهاجرانی



اول خیلی خوب بود؛ کارهای هر روزش را همان روز انجام می‌داد. کم کم تنبلی به سراغش آمد و بخشی از کارهای هر روزش می‌افتاد برای فردا. و کم کم تنبلی‌اش زیادتر شد و بیش‌تر کارهای هر روزش می‌افتاد برای فردا!

و چون به تنبلی عادت کرده بود، کارهای امروزش می‌افتاد برای فردا و کارهای فردا به پس فردا و...!

و بعد تنبلی او به اوج خودش رسید و اوضاعش خیلی بامزه شد:

کارهای امروز افتاد برای فردا و بخشی از آن برای پس فردا؛ از طرفی، بخشی از کارهای دیروز و پریروزش هم افتاده بود برای امروز!

یعنی کارهای پریروز را پس فردا انجام می‌داد و کارهای پریروز را پسین فردا!

و آن قدر از این بی‌نظمی خسته شد که نگوا!

خداوندا

ای آفریدگاری که شش روز هفته را
زمان تلاش و کار قرار دادی،
روز جمعه‌ی مرا زمان استراحت و عبادت قرار بده.
خدایا!
جمعه‌ام را پر نشاط کن
و انتظار شیرین هفته‌ای بهتر را در جمعه‌ام بگذار.
ای عادل!
در هفتمین روز هفته
انتظارم را به پایان برسان
و دیدار امام زمان عجل الله فرجه را نصیبم فرما.



فریبا کلهر

همه با هم صلوات

احکام



إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا (سوره احزاب، آیه ۵۶).
خداوند و فرشتگانش بر پیامبر درود می‌فرستند؛
ای کسانی که ایمان آورده‌اید، براو درود فرستید و
سلام گویند و تسلیم فرمانش باشید.
آقای حیدری گفت: حتماً می‌دانید صلوات در
بیرون از نماز مستحب است و در دو جای نماز واجب
است، یکی بعد از تشهد رکعت دوم و دیگری بعد از
تشهد رکعتی که در آن سلام نماز را می‌دهیم.
در نمازهای واجبی که هر روز می‌خوانیم، در
هر روز، ۹ بار بر حضرت محمد و خاندان ایشان علیهم‌السلام
درود و سلام واجب می‌فرستیم. صبح یک بار؛ و ظهر،
عصر، مغرب و عشا، هر کدام دو بار.

با آمدن آقای حیدری بچه‌ها برخاستند. آقای
حیدری سلامی کرد و گفت: بفرمایید، بعد نگاهی
روی ساعتش انداخت و گفت: با این که ترافیک
بود، الحمدلله توانستم به موقع برسم. بسیار خوب،
می‌دانید درس امروز درباره چیست؟
- درباره‌ی وضو؟
- نه.
- درباره‌ی نماز؟
- همه نماز نه.
- درباره‌ی سوره حمد؟
- نه.
- درباره‌ی تشهد؟
- تقریباً نه.
بچه‌ها ساکت شدند.

آقای حیدری گفت: برای این که به جواب دقیق
برسید، کافی است یک صلوات بفرستید.
- اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ.
رضا گفت: آقا اجازه درباره صلوات است؟
- بله دقیقاً. بحث ما درباره‌ی صلوات است. صلوات
در نماز و بیرون از نماز. حالا چه کسی می‌تواند یک آیه
درباره صلوات بخواند؟
- همه دست‌ها بالا رفت.
آقای حیدری گفت: همه با هم می‌خوانیم:

قصه‌های قرآنی

مثل باران

آن روز سارا و سینا همراه پدر و مادرشان به باغ عمویشان رفته
بودند. باغ عموی بیرون از شهر بود و آن‌ها گاهی به آن جا می‌رفتند.
بچه‌ها با خوشحالی، این طرف و آن طرف می‌رفتند و از دیدن
زیبایی‌های باغ لذت می‌بردند؛ درختان بلند، بوته‌هایی پر از
گل‌های رنگارنگ، میوه‌های خوش مزه و مختلف.
ساعتی بعد، کم‌کم هوا ابری شد و باران شروع به باریدن کرد.
توی باغ یک کلبه‌ی کوچک چوبی هم بود. توی کلبه رفتند.
سارا پنجره را باز کرد و گفت: چقدر شنیدن صدای باران لذت بخش
هست.

بابا کنار پنجره گفت: همه‌ی این‌ها زیباست و این نعمت‌ها را
خدا آفریده. برای تشکر از این نعمت‌ها باید از آن‌ها خوب مراقبت
کنیم.

سینا سقف را نشان داد: «شنیدن صدای «چک چک» قطره‌ی
باران از سقف هم لذت بخش هست.
مامان، یک ظرف بزرگ برداشت و زیر سوراخ سقف گذاشت.
قطره‌های آب توی ظرف می‌افتادند: چک چک...
مامان گفت: با شنیدن این صداها به یاد یکی از درس‌های مادر
بزرگ افتادم.

بچه‌ها گفتند: برای ما هم بگویید...

مامان ادامه داد: یادتان هست توی راه یک قطار در حال حرکت دیدیم؟
سینا ادامه داد: بله، صدایش هم جالب و طولانی بود: بووووووق!
مامان گفت: آفرین! بعضی از صداها در زبان عربی مثل صدای
بوق قطار، طولانی و ادامه‌دار هستند. مثلاً صدای فتحه (هـ) را اگر
دو برابر بکشی، تبدیل به «الف مدی» می‌شود؛ اما بعضی از صداها
کوتاه و نازک هستند، مثل صدای گنجشک‌هایی که روی شاخه‌ها
دیدیم: جیک جیک! بعضی از صداها هم درشت و پُره‌ هستند،
مثل صدای کلاغ: قار قار؛ مثلاً همین (هـ) فتحه در ۸ حرف، درشت
خوانده می‌شود.

۱. ص مثل صَمَد؛ ۲. ض مثل ضَمِنَ؛ ۳. ظ مثل ظَهَرَ؛ ۴. ط مثل طَلَبَ؛
۵. خ مثل خَلَقَ؛ ۶. غ مثل غَنِمَ؛ ۷. ق مثل قَمَرَ؛ ۸. ر مثل رَحِمَن.
سارا گفت: چه جالب! کاش الان قرآن داشتیم و کمی تمرین
می‌کردیم.

پدر گفت: من توی ماشین همیشه یک قرآن کوچک دارم، الان
آن را می‌آورم.

سارا و سینا یک صدا گفتند: چه خوب! ممنون پدر!

زهرا عبدی



شاید خداوند از این راه خواسته، مردم با امامان
معصوم علیهم‌السلام آشنا شوند و از آن‌ها سرمشق بگیرند تا به
سعادت و خوشبختی برسند.
آقای حیدری در آخر گفت: بسیار خوب، درس
امروز ما تمام؛ اما پیش از این که از کلاس بیرون
بروید، فکر می‌کنید باید چه کاری انجام دهید؟
بچه‌ها به یکدیگر نگاه کردند و با صدای بلند
صلوات فرستادند.

توضیح المسائل المحشی، امام خمینی، ج ۱، ص ۵۹۶

مرغی دانشمند



آشنایی با قالب های نوشتن

من می نویسم (۱)

مناجات نامه

- بهره گیری از عنصر شعر (خواه از خود، خواه از دیگران)؛
- مخاطب شناسی و متناسب با سطح سواد و فهم او نوشتن
(در مناجات نامه با خدای تعالی مناجات می کنیم؛ اما دیگران هم نوشته ما را می خوانند و از آن بهره می برند.)
در پایان، فزانهایی از الهی نامه آیه الله حسن زاده آملی را با هم مرور می کنیم:

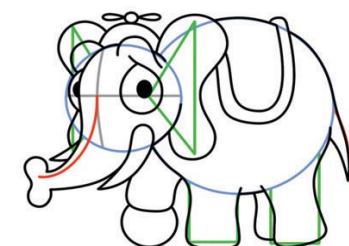
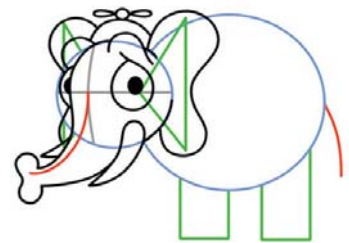
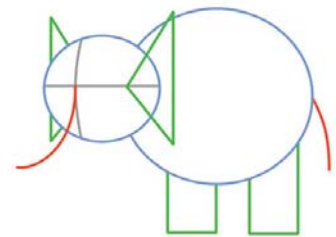
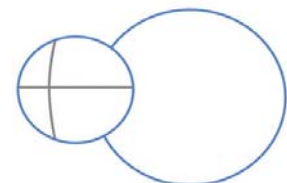
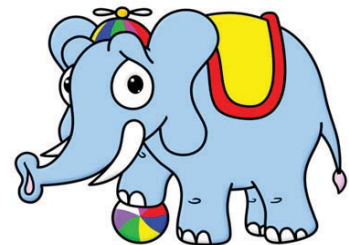
- الهی، همه گویند: «خدا کو؟» حسن گوید: «جز خدا کو؟»
الهی، با همه شیرین زبانی و شیرین کاری ام، نمی دانی چه کاره ام.
الهی، شکر که ندای «یا ایها النفس المطمئنه» را لیلیک می گویم.
- الهی، شکر که هر کتابی را می خوانم، کتاب وجود خودم را می خوانم.^۲

سحرگنجشککان درجیک جیک اند
به تسبیح خدای لا شریک اند^۱
یکی از قالب هایی که نویسندگان را از گذشته های دور مجذوب خود ساخته، «مناجات نامه» است، چارچوب جالب و گیرایی برای نوشتن که مخاطب در آن، خدای تعالی است و چه از این بهتر؟
رعایت مواردی چند در نوشتن مناجات نامه ضروری است:
- مطالعه دقیق و چند باره ی مناجات نامه هایی که نویسندگان گذشته و حال نوشته اند، از جمله مناجات نامه خواجه عبدالله انصاری، آیه الله حسن زاده آملی و...؛
- شروع کردن جملات با «الهی»، «خدایا» و...؛
- روزآمد بودن مطلب و پرهیز از به کارگیری واژگان دشوار و تعابیر تکراری؛
- کوتاه و آهنگین نوشتن جملات؛
- استفاده از آیات و روایات، خواه به صورت مستقیم، خواه غیرمستقیم؛
- ادبی و خیال انگیز نوشتن، که بر لطافت نوشته می افزاید؛

۱- سعدی
۲- الهی نامه، بوستان کتاب قم

بیژن شهرامی

آموزش نقاشی



نقاشی های شما



مهدی مظلومی



فاطمه عزیز

دانش آموزان ممتاز



مهدی مظلومی



امیرعباس سلیمانی درجه



علی محمد سلیمانی درجه



موسی الرضا سلیمانی درجه



راه سعادت

رضای خدا

رسول اکرم ﷺ:

هر کس رضای خدا به خشم مردم جوید، خداوند از او خشنود شود و مردم را از او خشنود کند و هر کس رضای مردم را به خشم خدا جوید، خداوند بر او خشم گیرد و مردم را از او خشمگین کند.

نهج الفصاحه، ص ۷۲۹، ج ۳، ص ۲۷۸۳

نماز شب، موجب رضایت پروردگار، دوستی فرشتگان، سنت پیامبران، نور معرفت، ریشه ایمان، آسایش بدن ها، مایه ناراحتی شیطان، سلاحی بر ضد دشمنان، مایه اجابت دعا، قبولی اعمال و برکت در روزی است. **ارشاد القلوب (دیلمی)**، ج ۱، ص ۱۹۱

امام حسن مجتبی ﷺ:

کسی که در دلش هوایی جز خشنودی خدا خطور نکند، من ضمانت می کنم که خداوند دعایش را مستجاب کند. **کافی (ط-الاسلامیه)**، ج ۲، ص ۶۲

امام حسین ﷺ:

رستگار نمی شوند مردمی که خشنودی مخلوق را در مقابل غضب خالق خریدند. **بحارالانوار (ط-بیروت)**، ج ۴۴، ص ۳۸۳

امام جعفر صادق ﷺ:

خداوند می فرماید: بنده من با هیچ کاری پسندیده تر از انجام آن چه که بر او فرض کردم، محبوب من نمی شود. **کافی (ط-الاسلامیه)**، ج ۲، ص ۸۲

امام رضا ﷺ:

هر کس به رزق و روزی کم از خدا راضی باشد، خداوند از عمل کم او راضی خواهد بود. **بحارالانوار (ط-الاسلامیه)**، ج ۷۵، ص ۳۵۶، ۳۵۷

سیره خوبان

از مرگ نهراسیم!

هر مقدار که عشق و دل بستگی به این دنیا در فردی بیشتر باشد، ترس از مرگ نیز در او بیشتر است و این ترس موجب فرار از مرگ می گردد. اما اگر انسان به این یقین برسد که نمی توان از مرگ فرار کرد، علاقه به این دنیا فانی را از دل بیرون می کند.

خداوند متعال در قرآن می فرماید:

فَإِذَا جَاءَ أَجْلُهُمْ لَا يَسْتَأْذِنُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَعِدُّونَ؛ اعراف/ ۳۴

هنگامی اجل شان به سر رسید، نه می توان ساعتی درنگ کرد نه پیشی گرفت.

حکایت: در یکی از روزهای جنگ جهانی دوم، سید حسن مسقطی بالای منبر در مسجد مغول در مومبئی هند سخنرانی می کرد که صدای وحشتناکی به گوش رسید، مردم به سرعت از مسجد فرار کردند.

سید حسن در جای خود بدون حرکت ماند، مردم خیال می کردند انفجار بزرگی در بندر مومبئی رخ داده است و غواص های جنگی یکی دیگر از کشتی های بخاری را در بندر هدف قرار داده اند، اما پس از مدتی فهمیدند این گونه نبوده است و بمب در منطقه دیگری منفجر شده است، بعد از مدت زمان کوتاهی به مسجد برگشتند و دیدند که سید حسن در جای خود همان طور نشسته و آرامش بر او مستولی است. سید حسن به آنان گفت: چرا تا آرام شدید؟ مرگ شما اگر مقدر باشد فراری از آن نیست و از جایی که گمان نمی کنید به شما فرود می آید، مقدرات الهی مانند تیربی هدف و شتر بی راهنما نیست، بلکه حساب شده است.

این امر آزمایش الهی است تا شما را بیازمایند که کدام یک اعمالتان نیکوتر است و ترسی در وجودش ایجاد نمی شود. زندگی یک غزل نیمه تمام است ای دل که به هر روز بگویم ردیفش مرگ است منبع: کتاب پیام آور عرفان، با اقتباس و ویراست.

طب ناب

علایم کم خونی و راه های درمان آن

قسمت دوم

آیا پیشگیری از ابتلا به کم خونی امکان پذیر است؟

بسیاری از انواع کم خونی قابل پیشگیری نمی باشند. کمبود خفیف آهن با تجویز فرسولفات یا فروگلوکونات همراه مصرف ویتامین C برای جذب بیشتر آن، قابل درمان است. تجویز ویتامین های خوراکی (اسید فولیک) یا



ویتامین C: خوراکی های حاوی ویتامین C از جمله مرکبات، خربزه و هندوانه و انواع توت ها به جذب آهن کمک می نمایند.

چگونه کم خونی را درمان کنیم؟

درمان کم خونی بسته به علت آن متفاوت است، بعضی از انواع درمان بیماری

مربوطه شامل:

درمان کم خونی مربوط به فقر آهن: در این شرایط پزشک شما از مکمل های حاوی آهن برای تنظیم سطح گلبول قرمز خون استفاده می کند.

درمان کم خونی مربوط به رژیم غذایی: بیماری که کم خونی آن ها به دلیل رژیم غذایی ناسالم آن ها بوده و رژیم غذایی آن ها فاقد آهن و یا کم آهن می باشد، باید اقدام به گنجاندن غذاهای حاوی آهن همچون سبزیجات سبز تیره برگ دار، کنگر فرنگی، زردآلو، لوبیا، عدس، نخود، سویا، گوشت، آجیل، آلو بخارا و کشمش در رژیم غذایی شان نمایند.

درمان کم خونی مربوط به بیماری های دیگر: اگر کم خونی به علت ابتلا به سایر بیماری ها باشد، می بایست برای درمان کم خونی بیماری مربوطه را درمان نمود. همچنین اگر علت کم خونی به علت مصرف داروهای از جمله داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs) باشد، می بایست دارویشان را با دارویی مشابه و بدون عارضه جایگزین نمایند.

تزریق زیرجلدی ویتامین B12، کمبودهای مربوطه را درمان می کند، با این حال بعضی از انواع دیگر از جمله کم خونی بسته به فقر آهن و کمبود ویتامین، با یک رژیم غذایی پروتئین قابل پیشگیری می باشد، این ویتامین ها و مکمل ها شامل:

آهن: غذاهای سرشار از آهن همچون سبزیجات سبز تیره برگ دار، کنگر فرنگی، زردآلو، لوبیا، عدس، نخود، سویا، گوشت، آجیل، آلو بخارا و کشمش می بایست در رژیم غذایی گنجانده شود.

شما زمانی دچار کم خونی می شوید، بدن شما گلبول قرمز کافی تولید نمی کند و یا گلبول تولید شده به درستی عمل نمی کند.

فولیک اسید: فولات و هم خانواده اش فولیک اسید در مرکبات، موز، سبزیجات تیره و برگ دار، حبوبات و غذاهای غنی شده موجود می باشد.

ویتامین B12: این ویتامین به صورت طبیعی در گوشت و لبنیات موجود می باشد. هم چنین در بعضی از شیرهای سویا هم موجود است.

کوکو مرغ با لوبیا سفید

سفره خانه



تمیز کردن به همراه لوبیاها بزیاد تا قابل چرخ کردن شوند. بعد آن را چرخ کرده و با همزن یکدست نمایید. پیاز را رنده کرده و با زعفران و سایر ادویه جات مثل نمک مخلوط نمایید. تخم مرغ ها را هم به این مواد اضافه کرده و با قاشق ورز دهید. بعد بگذارید کمی بماند. البته نیاز نیست حتماً در یخچال باشد، برای مدت کوتاه می توان آن را در بیرون یخچال نگه داشت. روغن داغ را آماده نموده و شروع به قالب زدن کنید تا شکل و شمایل کوکوها هم جالب شود.

توجه کنید که برای بهتر شدن کوکو حتماً از روغن داغ استفاده کنید و اگر احساس کردید کوکو شکل نمی گیرد و یا می چسبد، کمی آرد سوخاری یا یک قاشق آرد به موادتان اضافه کرده و هم بزنید و دوباره امتحان کنید.

- پیاز رنده شده: یک عدد بزرگ
- کره: ۵۰ گرم
- نمک و فلفل: به میزان لازم
- روغن: به میزان لازم
- زعفران آب کرده: ۲ قاشق غذاخوری
- تخم مرغ: ۶ عدد
- طرز تهیه:

کوکوی مرغ به تنهایی در میان مردم از محبوبیت خاصی برخوردار است؛ اما متخصصین تغذیه برای تکمیل مواد غذایی، آن را با لوبیا سفید پیشنهاد می دهند.

مواد لازم:

- لوبیا سفید: یک لیوان
- سینه مرغ: ۳۰۰ گرم

سینه مرغ را شسته و بعد از

تازه‌های علمی

* ساخت کلیه مصنوعی انسانی با استفاده از فناوری نانو

محققان یک تیم تحقیقاتی از چند مؤسسه و دانشگاه مختلف، با استفاده از نانولایف سیلیکونی موفق به ساخت کلیه مصنوعی قابل نصب در بدن شدند که بدون نیاز به پمپ قادر به فعالیت است. به گزارش ایرنا از ستاد ویژه توسعه فناوری نانو، نتایج این پروژه که نتیجه فعالیت پژوهشگران این تیم تحقیقاتی از دانشگاه‌های واندربیلت و UCSF آمریکا است، در نشست ASN Kidney Week ۲۰۱۵ ارائه شد.

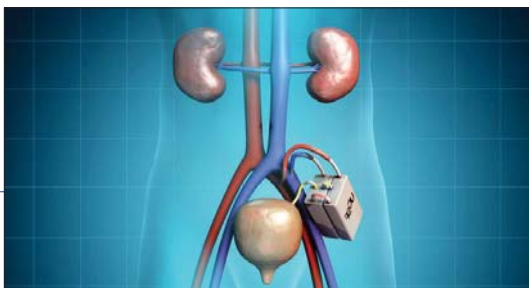
شوروی، از محققان این پروژه گفت: تاکنون برای انجام این پروژه مبلغ ۶ میلیون دلار حمایت مالی از برنامه زیست‌مهندسی و تصویربرداری زیستی آمریکا دریافت کرده‌ایم. وی بیان کرد: این کلیه مصنوعی می‌تواند جایگزین مناسبی برای دیالیز باشد؛ در حال حاضر بیش از ۲۰ میلیون نفر در آمریکا از مشکل بیماری کلیوی رنج می‌برند و نیازمند درمان ویژه هستند. دولت آمریکا سالانه ۲۰ میلیارد دلار هزینه برای مراقبت و سلامت این بیماران پرداخت می‌کند که این رقم ۶ درصد کل هزینه‌های پزشکی این کشور است.

روی، افزود: قصد داریم تا آزمایش‌های بالینی را روی این کلیه مصنوعی انجام دهیم، کلیه‌ای که در طول یک دهه گذشته روی ساخت آن سرمایه‌گذاری کرده‌ایم؛ در این مسیر از کمک‌های سازمان غذا و داروی آمریکا و مؤسسه ملی سلامت استفاده شده است.

وی، که مدیر فنی پروژه مصنوعی در دانشگاه UCSF است، گفت: کلیه‌ای که برای ساخت آن از همکاری چند مؤسسه و دانشگاه مختلف استفاده شده و در حال حاضر آزمایش روی نمونه‌ی اولیه ساخته شده آن توسط محققان در حال انجام است، ابعدی در حد یک فیجان دارد و با شبیه‌سازی از کلیه انسان ساخته شده است.

روی، افزود: یکی از اجزای این کلیه مصنوعی، نانولایف سیلیکون است که موجب زدایش مواد سمی، نمک و دیگر مولکول‌ها می‌شود، در فرآیند ساخت این کلیه، از روش‌ها و تجهیزات رایج مورد استفاده در صنعت الکترونیک و نیمه هادی استفاده شده است.

این محقق اظهار کرد: این نانولایف سیلیکونی با استفاده از فشارخون کاری می‌کند، بی‌نیاز از پمپ یا نیرو محرکه خارجی است و به گونه‌ای طراحی شده است که درون بدن قرار داده و به مثانه متصل می‌شود، این کلیه نزدیک کلیه اصلی بدن نصب می‌شود و نیاز به زدایش کلیه اصلی از بدن ندارد.



درنگستان

اسیری که دشنام داد، ولی پادشاه دعا شنید

پادشاهی قصد کشتن اسیری کرد. اسیر در آن اسیر به شما دشنام داد. پادشاه گفت: تورااست می‌گویی؛ اما دروغ آن حالت نامیدی، شاه را دشنام داد! شاه از یکی از وزرای خود پرسید: او چه می‌گوید؟ وزیر گفت: به جان شما دعا می‌کند! شاه اسیر را بخشید. وزیر دیگری که در محضر شاه بود و با آن وزیر اول مخالفت داشت، گفت: ای پادشاه!

منبع: گلستان سعدی، با اقتباس و ویراست

آری! جز راست نباید گفت؛ هر راست نشاید گفت!

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@ofoghawzah.ir)

و پست (قم، صندوق پستی ۴۳۸۱-۳۷۱۸۵) برای ما ارسال نمایند.

نکته

درمان طبیعی کم‌خوابی



آیا شما سخت می‌خوابید و خواب‌تان کم است؟

برای خواب بهتری باید سبک زندگی‌تان را تغییر دهید.

مصرف زیاد کافئین، ورزش کم، کار شبانه و تماشای تلویزیون در شب باعث کم‌خوابی می‌شود. اگر تغییر سبک زندگی جواب نداد، می‌توانید از داروها و راه‌های طبیعی استفاده کنید. در ادامه شما را با برخی از این داروها آشنا می‌کنیم:

* جای بابونه

هرچند صدها سال است که افراد برای خواب راحت از جای بابونه استفاده می‌کنند، اما امروزه تحقیقات علمی هم این جای را تأیید می‌کنند. یک تحقیق ژاپنی بیان می‌کند که موش‌هایی که عصاره جای بابونه دریافت کرده بودند، به راحتی سایر موش‌ها که داروی بنزودیازپین (یک داروی آرام‌بخش) مصرف می‌کردند، به خواب رفتند.

هرچند برای تأیید جای بابونه تحقیقات بیشتری احتیاج است، اما آن‌چه که معلوم است جدای این‌که این جای برای بیشتر افراد مفید و آرامش‌بخش است، هیچ خطری از طرف آن انسان را تهدید نمی‌کند. البته افرادی که به این گیاه حساسیت دارند و خانم‌هایی که باردار هستند یا کودک شیرخوار دارند، نباید این جای را مصرف کنند.

* سنبل‌الطیب

بیش از ۲۰۰۰ سال است که سنبل‌الطیب برای درمان اضطراب و به عنوان آرام‌بخش مصرف می‌شود. بررسی ۱۶ تحقیق نشان می‌دهد که سنبل‌الطیب (والریان) می‌تواند به افراد برای سریع‌تر خوابیدن کمک کند. هرچه طول مدت مصرف سنبل‌الطیب بیشتر باشد اثر آن هم بیشتر می‌شود، پس بهتر است برای مدت کوتاهی هر شب آن را مصرف کنید. توجه کنید که نباید سنبل‌الطیب را با داروهای خواب‌آور مصرف کرد و همچنین ممکن است برای برخی افراد ایجاد آذیت کند. برای مصرف آن، از مقادیر کم شروع کنید و کم‌کم این مقدار را زیاد نمایید. مصرف سنبل‌الطیب برای دوره‌ی چهار تا شش هفته ایمن است.

* تومیه‌هایی برای بهتر خوابیدن

قبل از استفاده از دارو پزشکان توصیه می‌کنند، که شما راه‌های زیر را برای بهتر خوابیدن انتخاب کنید:

در محیط آرام و کم نور بخوابید. از چشم‌بند و گوش‌بند موقع خواب استفاده کنید.

از دوساعت قبل خواب، از وعده‌های غذایی سنگین بپرهیزید.

از ۴ تا ۶ ساعت قبل خواب، از مصرف کافئین (چای یا قهوه) اجتناب کنید.

ورزش‌های منظم مثل پیاده‌روی به شما کمک می‌کند تا هورمون‌های استرس را کاهش دهید و بهتر بخوابید. البته در صورتی که دوساعت مانده به خواب شروع به ورزش نمایید، خواب برای شما سخت‌تر هم می‌شود.

بعد از ظهرها زیاد نخوابید.

اطمینان حاصل کنید که اتاق شما تهویه و دمای مناسبی دارد.