

حضرت امام زین العابدین (علیه السلام):

خداوند از کسی خوشنودتر است

که خانواده خود را بیشتر در رفاه و نعمت قرار دهد.

بجاراألنوار: ۱۳/۱۳۶/۷۸

۲ تزلزل در بنیان خانواده نتیجه استفاده نادرست از شبکه‌های اجتماعی است

۳ آسیب‌های شدید ناشی از گرما

۷ شنا و دردسرهای بیماری‌زا!

۸ تازه‌های علمی: تشخیص آلزایمر از روی چشم



مهارت‌هایی که یک نوجوان باید فراگیرد

زلزل در بنیان خانواده نتیجه استفاده نادرست از شبکه‌های اجتماعی است



برنامه‌ریزان جامعه و هم خانواده و کارشناسان، به فکر چاره اساسی در این رابطه باشند.

حجة الاسلام والمسلمین حسین‌خانی خاطر نشان کرد: یکی از عوامل اصلی رشد ناهنجاری‌های اجتماعی و فرهنگی و به ویژه افزایش طلاق در جامعه همین تبلیغات شبکه‌های اجتماعی و ماهواره‌ای است که باعث فساد و زلزل در بنیان‌های خانواده و اعتقادات افراد جامعه شده است. وی هم‌چنین بیان داشت: بر اساس تحقیقات صورت گرفته، تهدید بنیان‌های خانواده و نیز افزایش نارضایتی‌های خانوادگی، یکی از آثار شوم استفاده نادرست از شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی است که باید هم

نادرست از آن‌ها می‌تواند به بلای جان افراد و خانواده‌ها تبدیل شود، کما این‌که بسیاری از پرونده‌های قضایی در دادگاه‌ها بی‌ارتباط با همین موضوعات نبوده است. وی هم‌چنین افزود: از این حیث که معمولاً نظارت بر چگونگی حضور افراد در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی دشوارتر است، لذا آسیب آن‌ها حتی از برنامه‌های شبکه‌های ماهواره‌ای بیشتر و خطرناک‌تر به نظر می‌رسد و از این رو خانواده‌ها و به خصوص والدین، نباید نسبت به این قبیل موضوعات بی‌تفاوت و یا کم‌تفاوت باشند.

معاون تهذیب حوزه‌های علمیه تصریح کرد: یکی از نتایج استفاده نادرست از شبکه‌های اجتماعی، زلزل در بنیان خانواده و بروز مشکلات متعدد فردی و خانوادگی است. حجة الاسلام والمسلمین هادی حسین‌خانی در گفت‌وگو با خبرگزاری حوزه، با اشاره به این‌که به هیچ‌وجه نباید نسبت به آثار و عوارض شبکه‌های اجتماعی و نیز سایت‌ها و فضای مجازی، بی‌تفاوت و یا کم‌تفاوت بود، اظهار داشت: فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی در عین فواید و کاربردهای خوب، در صورت غفلت و بی‌توجهی ما و استفاده

ذرات ریز آلاینده هوا عامل اختلالات روحی و جسمی کودکان است

آمدگی بیشتری برای آسیب‌ها و یا تغییرات ژنتیکی دارد و این صدمات می‌تواند سال‌ها ماندگار باشد و حتی به نسل‌های بعدی هم منتقل شود.

بر اساس نتایج گزارش سازمان بهداشت جهانی، مرگ ۳/۷ میلیون انسان ناشی از آلودگی هوا و ۴/۳ میلیون دیگر ناشی از احتراق آلاینده‌هایی نظیر ذغال، چوب و سوخت جامد است که در فضای در بسته مورد استفاده قرار می‌گیرند. از دیدگاه پروفیسور پیرا، انتشار



تحقیقات دانشمندان و پژوهشگران محیط زیست نشان می‌دهد، ذرات ریز آلاینده معلق در هوا، یکی از علل اصلی بروز اختلالات روحی و جسمانی و مشکلات رشد در کودکان است.

به گزارش ایرنا، ذرات ریز معلق در هوا بیماری‌هایی همچون آسم، اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی و مشکلات رشد و کاهش سطح بهره‌هوشی (IQ)، تولد زود هنگام و پدیده کم‌وزنی در نوزادان را به دنبال می‌آورد.

به گفته پروفیسور پیرا، رئیس مرکز تحقیقات بهداشت محیط زیست کودکان در کلمبیا، احتراق سوخت‌های فسیلی و پراکندگی ذرات و گازهای سمی آسیب‌های بهداشتی و رشدی بسیاری بر کودکان تحمیل می‌کند.

دی‌اکسید کربن آلاینده‌ای است که بیش‌ترین نقش را در تغییرات آب‌وهوایی دارد و هریک از آلاینده‌های بی‌شماری که ناشی از سوخت‌های فسیلی هستند، عوارض جانبی بسیاری را پدید می‌آورند. به اعتقاد پیرا، باید برای دلایل علمی و اقتصادی مقابله با تغییرات آب‌وهوایی، سیاست جدیدی با تأکید بر ضرورت اخلاقی کاهش استفاده از سوخت فسیلی و تأثیرات آلاینده‌ها بر سلامت کودکان اتخاذ شود.

جنین و کودکان در حال رشد، از لحاظ جسمی و روحی آسیب‌پذیری بیش‌تری نسبت به بزرگسالان در برابر آلاینده‌های هوا دارند؛ و ضربه‌های جسمی، فشارهای روحی، محرومیت‌های غذایی، عوامل عفونت‌زا و امواج گرما وابسته به تغییرات آب‌وهوایی ناشی از احتراق سوخت‌های فسیلی، از جمله آسیب‌هایی است که به دلیل کامل نبودن سیستم ایمنی و ضعف جسمانی کودکان در کنترل حرارت و مقابله با آلاینده‌ها، آن‌ها را تهدید می‌کند.

پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند، کودک در دوران جنینی و نوزادی

آلاینده‌های ناشی از سوخت‌های فسیلی و پراکندگی ذرات ریز معلق در هوا (PM)، کربن سیاه، هیدروکربن پلی‌سیکلیک آروماتیک (گازهای اتمسفری)، جیوه، دی‌اکسید نیتروژن، دی‌اکسید سولفور و مونواکسید کربن، دلایل عمده مرگ افراد به شمار می‌آید.

ذرات ریز معلق در هوا یا آلاینده‌های ذره‌ای، در دود و مه دود یافت می‌شوند و قطرشان ۲/۵ میکرون یا کمتر است. این ذرات که یا به طور مستقیم از طریق آتش‌سوزی‌های جنگلی وارد هوا می‌شوند یا در نتیجه واکنش گازهای خروجی از نیروگاه‌ها، صنایع و خودروها در هوا شکل می‌گیرند، به راحتی وارد ریه انسان و موجب بروز مشکلات تنفسی می‌شوند. هیدروکربن پلی‌سیکلیک آروماتیک (PAH) دسته بزرگی از سرطان‌زاهای محیطی و مخرب سلول‌های عصبی هستند که در همه جا به عنوان آلاینده‌های محیطی از جمله آب، هوا و خاک دیده می‌شوند و به واسطه مقاومتشان در محیط‌های مختلف برای سلامتی انسان ضرر دارند و آلاینده‌های دیگر ناشی از سوخت‌های فسیلی و ازن، از محرک‌های عمده دستگاه تنفسی هستند.

بر اساس تحقیقات پژوهشگران آمریکایی و لهستانی، این گازها عامل اصلی تأخیر در رشد، کاهش بهره‌هوشی (IQ)، تشویش، افسردگی و بی‌توجهی و کاهش ماده سفید مغز در کودکان محسوب می‌شود.

درمان بیماری

آب سیاه چشم



در حدود ۷۰ میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به بیماری آب سیاه یا همان گلوکوم هستند که عملاً راه درمانی برای آن وجود ندارد و رفته رفته منجر به نابینایی فرد می‌شود.

کسانی که دچار بیماری گلوکوم می‌شوند، رشته‌های عصب بینایی آن‌ها تخریب می‌شود و دیگر ترمیم نمی‌گردد که این مسئله به تدریج موجب از دست رفتن قدرت بینایی در آن‌ها می‌شود. در واقع سلول‌های گانگلیون شبکیه «آکسون» در چشم آسیب می‌بینند که دیگر قادر به ارسال اطلاعات بصری به مغز نخواهند بود و این سلول‌های مهم در بزرگسالان قابل ترمیم نیست.

به گزارش خبرگزاری مهر، محققان دانشگاه کالیفرنیا آمریکا با انجام آزمایش بر روی موش‌هایی که از این مشکل رنج می‌بردند، توانستند با به کارگیری شیوه‌ای نوین، موفق به بازگرداندن بخشی از بینایی آن‌ها شوند که چنین دستاوردی برای اولین بار در جهان صورت می‌گیرد. در این تکنیک، محققان ابتدا آن چشمی که دارای دید بهتری بود را پوشاندند و سپس چشمی که از دید ضعیفی برخوردار بود را در معرض تحریک بصری با کانتراست بالا قرار دادند. در حقیقت این تحریک بصری با حرکت دادن یک صفحه سیاه و سفید در مقابل چشم موش صورت گرفت. سپس از مواد شیمیایی برای باز فعال کردن رشته‌های عصبی TOR درون سلول‌های گانگلیون استفاده کردند.

با گذشت سه هفته از اجرای این روش، بخشی از بینایی موش‌ها بازگشت. محققان آمریکایی به دنبال توسعه این شیوه برای درمان بیماری گلوکوم در انسان هستند.

تکنیک‌های کنترل خشم

خشم می‌توان از شمارش اعداد از آخر به اول به همراه تنفس‌های سریع و عمیق، نوشیدن آب و ترک کردن مکان استفاده کرد.

خانم اشکانی در پایان بیان کرد: ورزش‌های آرامش‌بخش از جمله شنا و کوهنوردی، با پایین آوردن هیجان، فرد را از نظر فیزیکی خسته می‌کند و کنترل خشم را آسان‌تر خواهد کرد.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

موقعیت‌های مختلف درگیر خود خواهد کرد. وی در ادامه گفت: افراد تحریک‌پذیر، زود خشمگین می‌شوند و خشم آن‌ها در اکثر مواقع در طول زمان به صورت اکتسابی به وجود آمده است.

خانم اشکانی با بیان این‌که کنترل خشم از اهمیت بسزایی برخوردار است، افزود: فرد با کنترل خشم، سعی در دور کردن این صفت از شخصیت خود دارد. وی ادامه داد: برای کنترل

خشم، بازتابی طبیعی در برابر عوامل غیرطبیعی است؛ و با کنترل آن، می‌توان آستانه تحمل خود را بالا ببریم.

خانم مهنوش اشکانی روان‌شناس و مشاور، با اشاره به این‌که خشم پدیده‌ای است همگانی، اظهار داشت: خشم، نوعی هیجان روحی است که اغلب بر اثر واکنش شخص نسبت به رفتار ناشایست دیگران بروز می‌کند و فرد را در

آسیب‌های شدید ناشی از گرما

دکتر امید هاشمی / متخصص طب اورژانس

■ سنکوپ

در افرادی که با گرما برخورد می‌کنند، در مراحل اولیه ممکن است دچار افت هوشیاری ناگهانی شوند. این بیماران یک‌باره زمین خورده و اگر نشسته باشند روی صندلی حالشان بد شده و از هوش می‌روند. علت بروز این اثر، گرمایی کاهش فشار خون ناشی از گشاد شدن عروق پوستی و از دست رفتن آب در بدن است. افراد مسن و افرادی که تماس کمتری با آب و هوای گرم دارند، بیش‌تر مستعد هستند. علاوه بر گرما، بیماری‌های خطرناک بسیاری هستند که می‌توانند منجر به سنکوپ شوند. علت انتقال این افراد به اورژانس علل جدی همچون مشکلات قلبی یا سکته‌های مغزی است. برای درمان لازم است مصدوم از محیط گرم دور کرده و فرد را در وضعیت خوابیده قرار دهید تا خون به مغز و قلب برسد. اگر می‌تواند چیزی بنوشد، مایعات دارای آب و نمک به وی بدهید. یکی از محلول‌های مناسب دوج است، نوشیدنی که حاوی آب و نمک کافی برای افرادی است که تعریق یا افت فشار خون دارند. برای افرادی که توان نوشیدن ندارند، بهتر است سرم نمکی تجویز شود.

■ خستگی یا فرسودگی گرمایی

این اختلال تنها احساس خستگی نیست. بیماران مبتلا به گرمازدگی، از سردرد، تهوع، استفراغ و گرفتگی عضلات شکایت دارند. گرما باعث شده تا وضعیت آب و نمک‌های موجود در بدن دچار تغییراتی شود که عمده اثر آن روی عضلات است. دمای بدن این افراد افزایش می‌یابد، اما از ۴۰ درجه نمی‌گذرد. سیستم عصبی آن‌ها سالم است و هیچ تغییری در وضعیت هوشیاری و درک آن‌ها دیده نمی‌شود. در بررسی آزمایشگاهی این افراد غلظت خون (افزایش گلبول‌های قرمز) دیده می‌شود. اختلال در املاح آن‌ها متنوع است. بسته به نوع مایعی که مصرف کرده‌اند ممکن است غلظت سدیم خون آن‌ها بالا رفته یا در حد طبیعی باشد. این افراد را باید از محیط گرم دور کرد. استراحت برای آن‌ها ضروری است. بر اساس وضعیت افراد می‌توان برایشان مایعات خوراکی یا وریدی شروع کرد. اگر بیمار فشار خون پایینی



گرمازدگی، طیفی از بیماری‌هاست که می‌تواند چنان جزیبی باشد که حتی پزشک نتواند تشخیص درست و قطعی بدهد، یا آن قدر شدید باشد که زندگی فرد را در معرض خطر قرار دهد. گاهی گرما آثار مخربش را در کوتاه مدت و گذرا بروز می‌دهد؛ همچون ورم، گرفتگی عضلات یا ضایعات پوستی خارش‌دار؛ گاهی نیز اثرات ناشی از گرما جدی‌تر بوده و نیاز به بستری دارد. اثراتی که در ادامه به آن پرداخته می‌شود، نیاز به بررسی در بیمارستان و اغلب بستری دارد.

دارد، نیازمند بستری در بیمارستان به‌منظور دریافت مایعات وریدی است. اغلب این مبتلایان اگر مشکل قلبی نداشته باشند و در بررسی آزمایشگاهی وضعیت آب و نمک خون‌شان خیلی به هم ریخته نباشد، قابل ترخیص هستند. اگر وضعیت ذهنی بیمار یا هوشیاری‌اش دچار اختلال شد، باید به تشخیص‌های بدخیم‌تری فکر کرد. ممکن است تعدادی از مبتلایان کم‌کم علائم درگیری مغز را نشان بدهند؛ بنابراین لازم است آن‌ها را در اورژانس برای چند ساعتی زیر نظر داشت. استفاده از پنکه یا پاشیدن آب بر روی بدن می‌تواند دمای بدن آن‌ها را کاهش دهد. آب نباید سرد باشد که منجر به لرز بیمار گردد. لرز می‌تواند دمای بدن را افزایش دهد و وضعیت را بدتر کند. به این منظور یا از آب خنک و جریان هوای گرم یا از آب ولرم و جریان هوای خنک

حمله گرمازدگی شدیدترین شکل گرمازدگی است، یک اورژانس واقعی با میزان مرگ و میر ۳۰ تا ۸۰ درصد؛ که اگر درمانی صورت نگیرد، در ۱۰۰ درصد بیماران به مرگ می‌انجامد.

روشی برای تشخیص گرمازدگی در هیچ‌یک از مراحل آن نیست. معاینه در کنار شرحی از بروز علائم در فردی که به‌تازگی در محیط گرم قرار گرفته یا مبادرت به انجام فعالیت‌های سنگین ورزشی کرده است، می‌تواند ما را به این اختلال مشکوک کند.

اغلب باید بیماری‌های دیگر مولد تب همچون عفونت‌ها را رد کرد. علائم بیماران در حمله گرمازدگی گاهی مشابه با افراد مبتلا به سکنه مغزی است. انواعی از مسمومیت‌ها دارای علائمی مشابه هستند که باید آن‌ها را هم در نظر داشت.

درمان حمله گرمازدگی از محل بروز اختلال شروع می‌شود. باید در اولین اقدام، فرد مبتلا به حمله گرمازدگی را از محیط گرم دور کرده و به محلی دارای وضعیت تهویه مناسب انتقال داد. اگر آمبولانس یا ماشینی که دارای سیستم خنک‌کننده (کولر) باشد در دسترس است، باید بیمار را داخل آن انتقال داد. لباس‌های بیمار را درآورده و آب را روی بدن فرد پاشید. همان ۲ روشی که برای خنک سازی در

خستگی گرمایی عنوان شد در این‌جا هم به‌کار می‌رود. تأکید می‌گردد، دقت شود که فرد دچار لرز نشود.

دقت داشته باشید دمای بالای بدن در این افراد ناشی از گرمای زیاد است و با تب ناشی از عفونت متفاوت است. بنابراین استامینوفن، آسپیرین و دیگر داروهای کاهنده تب در این بیماران کاربرد نداشته و حتی می‌تواند مضر باشد.

بیماران گرم‌زده باید به بیمارستان منتقل شوند. اغلب آن‌ها نیازی به بستری طولانی مدت ندارند. عده‌ای که دارای بیماری زمینه‌ای قلبی بوده، هوشیاری مناسبی را علی‌رغم درمان به دست نمی‌آورند یا گرما بر اعضای دیگر بدن نیز اثر گذاشته، باید در بخش‌های مراقبت‌های ویژه بستری شوند. منبع: جام‌جم

استفاده می‌شود. با استفاده از این دو تکنیک احتمال لرز کاهش می‌یابد.

■ حمله گرمازدگی

زمانی که دمای بدن از ۴۰ درجه می‌گذرد، آسیب اعضا شروع می‌شود. حساس‌ترین جزء بدن به گرما دستگاه عصبی است. رفتارهای عجیب از فرد سر می‌زند، پرخاش‌گروبی قرار می‌شود. گاهی توهم بروز می‌کند و حتی ممکن است هوشیاری افت کند. عدم تعادل و تشنج، از دیگر یافته‌هایی است که در فرد گرم‌زده در این مرحله ممکن است دیده شود. در این مرحله ممکن است با وجودی که دمای بدن بالاست ولی فرد توانایی تعریق را از دست بدهد. همین اختلال در دفع حرارت توسط تعریق، عامل بالا رفتن بیشتر دما نسبت به خستگی گرمایی است.

آفت‌های زندگی مشترک



حق‌وردی تصریح کرد: از دیگر رفتارهایی که موجب تلخی روابط میان زوجین می‌شود، عدم پذیرفتن تفاوت‌ها میان همسران است که هر یک سعی می‌کنند شخصیت طرف مقابل را شبیه خود سازند! در صورتی که چنین تصویری امکان‌پذیر نیست.

این روان‌شناس بیان کرد: فدا کردن خوشبختی در زندگی مشترک به خاطر مادیات نیز از بزرگ‌ترین اشتباهات زوجین است؛ در صورتی که در هر مرحله از زندگی با نگاهی به گذشته مشترک در می‌یابید که خاطرات خوش شما بیشتر به امور عاطفی در کنار یکدیگر مربوط می‌شود، به این معنی که مادیات هرگز جای روابط صمیمانه میان شما و همسران را نمی‌گیرد.

انجام بعضی رفتارها در زندگی مشترک باعث سست شدن روابط عاطفی و تخریب بنیان خانواده می‌شود.

امین حق‌وردی روان‌شناس و مشاور در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار داشت: انجام برخی کارها در زندگی زناشویی باعث بدبینی، تلخ شدن و مهم‌تر از آن کاهش اعتماد در روابط میان زوجین می‌شود که باید از انجام این کارها خودداری کرد.

وی گفت: فراموش کردن رابطه‌های عاطفی گذشته خویش با افراد دیگر در کاهش تنش‌های زناشویی بسیار مهم است و ادامه این روابط حتی در فضای مجازی نیز به راحتی بر عواطف و احساسات زوجین تأثیرگذار است و باعث خیانت به همسر می‌شود.

قصه‌های قرآنی

سرزمین شگفتی‌ها

بخش ششم: رازهای پشت پرده

خلاصه:

موسی علیه السلام در محل رسیدن دو دریا با خضر علیه السلام دیدار و درخواست کرد از دانش‌های فراوانی که خداوند به او آموخته، به او یاد دهد. آن‌ها رفتند تا به دریایی رسیدند. خضر قایق را شکست. بعد هم به روستایی رسیدند، از اهالی آن جا غذا خواستند. کسی به آن‌ها غذا نداد و ... اینک ادامه قصه:

موسی علیه السلام خیلی ناراحت شد. چون هیچ دوست نداشت از خضر علیه السلام جدا شود. از طرف دیگر از کارهای عجیب و غریب او هیچ سر در نمی‌آورد. خضر گفت: البته معنی کارهایی را که انجام دادم برایت توضیح می‌دهم. آن قایق که سوار شدیم مال فقیران و تهیدستان بود. آن‌ها با زحمت پول جمع کرده بودند و این قایق را خریده بودند تا درآمدی داشته باشند.

موسی گفت: پس چرا آن‌را شکستی؟

خضر گفت: اگر صبر می‌کردی برایت توضیح می‌دادم. پادشاه ستمگری در همین کشتی‌ها و قایق‌های تازه است. قایق‌سواران شاه به دنبال ما حرکت می‌کردند. اگر می‌دیدند قایق سالم است آن‌را با زور می‌گرفتند و جزو دارایی‌های پادشاه در می‌آوردند. من تنها شکاف کوچکی در یکی از تخته‌ها ایجاد کردم تا مأموران پادشاه با دیدن آن فکر کنند قایق فرسوده است و از آن چشم‌پوشی کنند.

موسی با تعجب به خضر نگاه کرد و در دل به نقشه زیرکانه خضر آفرین گفت. با خود فکر کرد: چه چیزهایی در دنیا وجود دارد که ما از آن خبر نداریم. بعد از خضر پرسید: چرا دیوار باغ روستایی را که به ما غذا ندادند تعمیر کردی؟

خضر گفت: آن دیوار از دو کودک یتیم بود. پشت آن دیوار گنجی وجود داشت که پدرشان آن‌را برایشان پنهان کرده بود. اگر دیوار خراب می‌شد گنج پیدا می‌شد و ممکن بود دارایی یتیمان از بین برود. من دیوار را تعمیر کردم تا وقتی کودکان یتیم بزرگ می‌شوند بتوانند با گنج پدر سرمایه‌ای برای زندگی و کار کردن داشته باشند.

موسی علیه السلام که درس‌های بزرگی از خضر علیه السلام آموخته بود باز هم دوست داشت به دنبال ایشان برود؛ اما خضر به او گفت: در این جا باید از یکدیگر جدا شویم.

موسی با حسرت از خضر جدا شد. در دل آرزو کرد کاش بیشتر حوصله کرده بود تا چیزهای بیشتری یاد گرفته بود.

پایان

منبع: مجمع‌البیان فی تفسیر القرآن، ج ۶، ص ۳۴۷

مرتضی دانشمند

دعا برای دیگران



«مردی گرد کعبه طواف می‌کرد و می‌گفت: «اللهم اصْلِحْ اِخْوانی؛ الهی! برادران مرا نیک گردان و آنان را اصلاح فرما.»
به او گفتند: حال که به این مکان شریف رسیده‌ای، چرا خود را دعا نمی‌کنی؟
گفت: مرا یارانی است. اگر ایشان را در صلاح یابم، من به صلاح ایشان اصلاح شوم و اگر به فسادشان یابم، من به فساد ایشان مفسد شوم.»

مدیریت روزهای شلوغ

و باز زمانی را صرف آن کنید و به این ترتیب زمان کم می‌آورد. البته ممکن است اشتباه هم کنید. بعضی‌ها وقتی چندین کار باقی مانده دارند، همزمان چند کار را انجام می‌دهند؛ اما به این شکل بازدهی بالا نمی‌رود. سعی کنید روی یک کار تمرکز کنید و آن‌را به خوبی انجام بدهید و به پایان برسانید بعد سراغ کار دیگر بروید.

بعضی عوامل بیرونی در روزهای شلوغ و پرکار اوضاع را پیچیده‌تر می‌کند. مسائلی مثل زنگ زدن تلفن و حضور سرزده یک همکار که شما را مجبور می‌کند دست از کار بکشید. جالب است بدانید این عوامل در طول روز حدود ۲ ساعت از زمان کاری مفید شما کم می‌کند. بهتر است هنگامی که فشار زمان را به شدت احساس می‌کنید، خود را از دسترس افراد خارج کنید تا کمتر تمرکز شما را به هم بزنند. تماس‌ها و دیدارهای غیرضروری را به روز دیگری ساعات بعد از کار موکول کنید.

کارهای غیرضروری که هنگام انجام کار وقت‌تان را تلف می‌کنند، شناسایی کرده و حذف کنید. مثلاً گشت زدن در اینترنت. اگر باید دنبال اطلاعات خاصی در اینترنت باشید؛ اما در کنارش به سایت‌های سرگرمی یا شبکه‌های اجتماعی سر می‌زنید، وقت بیشتری تلف می‌کنید و زمان را در روزهای شلوغ از دست می‌دهید. شاید این مسأله در روزهای عادی چندان دردسر ساز نباشد، اما روزهایی که کار گره خورده، تمرکز و زمان بیشتری لازم دارید.

همه روزها عادی نیستند و بدون دردرسر پیش نمی‌روند. گاهی همه کارها پیچیده می‌شوند و شما یک روز شلوغ دارید که اگر آن‌را مدیریت نکنید، هم عصبی و آشفته می‌شوید و هم نمی‌توانید به کارهایتان برسید. این آشفتگی شلوغی کار را بیشتر هم می‌کند. استرسی که روزهای پرکار و شلوغ برایتان ایجاد می‌کنند روی بازدهی شما به شدت تأثیرگذار هستند و این هنر شماست که بتوانید همچنان بر اوضاع تسلط داشته باشید.

گاهی شما می‌دانید یک روز شلوغ در پیش دارید. مثلاً از روز قبل می‌دانید باید با چندین نفر تماس بگیرید، چند طرح را سرسوامان بدهید، در جلسه‌ها شرکت کنید و ... در این شرایط می‌توانید از قبل کارها را اولویت‌بندی کنید. از روز قبل فهرستی از کارهایی که باید انجام شود تهیه کنید و ببینید کدام کار اولویت دارد و باید زودتر انجام شود. شاید حتی متوجه شوید که می‌توانید یک یا دو کار را به روز دیگر موکول کنید و به این ترتیب کارتان کمی سبک شود. اولویت‌بندی به شما برای برنامه‌ریزی زمانی کمک می‌کند. اگر این کار را انجام ندهید نمی‌دانید که از کدام کار آغاز کنید و وقتی مشغول انجام یکی از کارها هستید، بخشی از تمرکز شما به کارهای باقی مانده معطوف می‌شود و این آشفتگی و استرس‌تان را بیشتر می‌کند.

درست است که کارها زیادند و باید انجام شوند؛ اما باید بدانید اگر کاری که مشغول آن هستید به خوبی انجام نشود، باید دوباره سراغش بروید



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 نمایید

تا به صورت رایگان درج شود.

خورشید شهر ما^۱

یک شهر، یک عالم دینی



۱. عالم ربانی، حضرت آیه‌الله ملا علی معصومی
۲. همدان
۳. منبع: یاد فنا، ص ۶۸ (به نقل از آیه‌الله صابری همدانی)

بیژن شهرامی

زیادی به دستش می‌رسد؛ اما همه را صرف تبلیغ دین، شهریه جویندگان علم و کمک به نیازمندان می‌کند و خودش مقید به قناعت و ساده‌زیستی است.^۳

گرما به دار محو تماشای عالم بزرگ شهر است که دیدنش هر بیننده‌ای را به یاد خدا می‌اندازد؛ و البته همین بهترین فرصت است تا ناخواسته متوجه این پا و آن پا کردن ایشان هم بشود. یک لحظه احساس می‌کند حضورش اسباب زحمت آقا است، به همین خاطر کاری را بهانه می‌کند و برای لحظه‌ای از رختکن بیرون می‌رود.

با رفتن او آقا که دلش نمی‌خواهد کسی متوجه فرسوده بودن پیراهنش شود، نفس راحتی می‌کشد، لباسش را درمی‌آورد و به گرمخانه می‌رود. او با وجود آن‌که هر روز مبالغ

قصه‌های فکری



نوشتند تا این که نوبت به علی رسید او نوشت: «امروز همان فردایی است که دیروز منتظرش بودی.» و بعد زیر آن نوشت: یکی از بزرگان بچه‌ها یکمدا او را تشویق کردند: آفرین! عجب جمله‌ای! آقای ثمری گفت: جمله‌ی علی و جواد خیلی عالی بودند و بعد به هر دو جایزه داد.

سید محمد مهاجرانی

پشت سر هم هستند! همه زدند زیر خنده! رضا نوشت: «تو که دیروز درس نخواندی، امروز هم نخواندی، لااقل فردا درس بخوان!» عماد نوشت: «اگر کار دیروز را امروز انجام دهی، مجبوری کار امروز را فردا انجام دهی؛ پس همیشه یک روز عقبی!» جواد نوشت: «کاش امروز بهتر از دیروز باشم و فردا بهتر از امروز!» بقیه‌ی بچه‌ها هم

آقای ثمری، واژه‌ها را روی تابلو نوشت. سر جایش نشست و نگاهی به بچه‌ها انداخت: - با این سه واژه جمله بسازید و روی کاغذ بنویسید و به من بدهید. سه دقیقه فرصت فکر کردن دارید. دو نفر که بهترین جمله را بسازند جایزه دارند.

و بعد دو کتاب داستان زیبا از توی کیفش بیرون آورد و روی میز گذاشت. دست‌ها به زیر چانه‌ها رفت و نگاه‌ها به پنجره گره خورد و سکوت بر کلاس سایه انداخت! - وقت تمام!

آقای ثمری برگه‌ها را جمع کرد و گفت: از میز اول یکی یکی بروید و جمله‌ی خود را روی تابلو بنویسید. بهمن که بامزه‌ترین شاگرد کلاس است، ماژیک را برداشت و نوشت: دیروز و امروز و فردا سه روز

روزی که فرزندان بزرگ شوند...

روزی...

هنگامی که فرزندان مان بزرگ شوند، فضای منزل مان خالی از نقاشی‌های کودکان خواهد شد؛ دیگر اثری از شکلک‌های خندان بر روی دیوارهای خانه، حک کردن اسامی بر روی پارچه‌ی دسته‌ی مبل‌ها و طرح‌های لرزان انگشتی بر روی شیشه‌های بخارگرفته‌ی پنجره‌های خانه، وجود نخواهد داشت.

روزی...

هنگامی که فرزندان مان بزرگ شوند، دیگر اثری از هسته‌های میوه‌ها در زیرتخت‌ها وجود نخواهد داشت.

در آن روز...

می‌توانیم مدادی را بر روی میز برای یادداشت کردن پیدا کنیم.

و شیرینی داخل یخچال باقی خواهد ماند!

روزی...

هنگامی که فرزندان مان بزرگ شوند می‌توانیم برای خود غذاهای بخارپز به جای ساندویچ‌ها تداگ یا همبرگر درست کنیم. می‌توانیم زیر نور شمع غذا بخوریم، بدون آن‌که نگران دعوای فرزندان مان برای فوت کردن شمع‌ها باشیم.

روزی...

هنگامی که فرزندان مان بزرگ شوند زندگی مان متفاوت خواهد شد؛ آن‌ها آشیانه مان را ترک خواهند کرد و خانه مان آرام، ساکت، خالی و تنها خواهد شد.

در آن زمان است که به جای چشم‌انتظاری برای فرارسیدن «روزی»؛

دیروزها را مرور خواهیم کرد...

یعنی در آن روزها؛ دل‌تنگ امروزمان خواهیم شد. پس

امروزمان را با آن‌ها عاشقانه زندگی کنیم...



قشنگ‌ترین عروسک دنیا

نازنین خندید: با این پارچه‌ها می‌شود برای عروسک لباس بدوزید.
نسرین گفت: با این نخ‌ها می‌توانیم برای عروسک موهایی زیبا درست کنیم.
مادربزرگ تکه پارچه‌ها را با قیچی برید و به هم دوخت.
- این هم بدن عروسک.
نازنین و نسرین با کمک یکدیگر نخ‌ها را کنار هم گذاشتند و مادر نخ‌ها را بافت و گفت: این هم موهای عروسک.
مادربزرگ نخ‌های بافته را روی سر عروسک دوخت و سرهربافته دو تا روبان‌رنگی بست.
مادر برای چشم و دهان عروسک، دکمه‌های خوش‌رنگی دوخت.
- این هم عروسک شما!
نازنین گفت: این قشنگ‌ترین عروسک دنیاست.
نسرین مادربزرگ را بوسید و گفت: ممنون که قشنگ‌ترین عروسک دنیا را به ما دادید.

فاطمه بختیاری



نسرین از مادر بزرگ پرسید: شما هنوز می‌توانید عروسک درست کنید؟
مادربزرگ چند تکه پارچه و مقداری نخ رنگی از صندوق برداشت و گذاشت روی میز و گفت: این هم عروسک جدید. باید زودتر آن را درست کنیم.

نازنین و نسرین آمده بودند خانه مادربزرگ؛ اما از این‌که آن‌جا اسباب‌بازی نبود، ناراحت بودند. نسرین در گوش خواهرش گفت: کاش خانه خودمان مانده بودیم! نازنین آرام گفت: کاش اسباب‌بازی‌هایمان را آورده بودیم. مادر که حرف آن‌ها را شنید، گفت: آرام‌تر! مادر بزرگ اگر حرف‌تان را بشنود ناراحت می‌شود.
مامان بزرگ از نسرین و نازنین پرسید: خسته شدید؟
نسرین جواب داد: حوصله‌مان سررفته.
مادربزرگ خنده‌ای کرد و گفت: ما که بچه بودیم، خودمان اسباب‌بازی‌هایمان را درست می‌کردیم.
مادربزرگ کنار صندوق چوبی که کنار اتاق بود نشست، در آن را باز کرد و یک عروسک پارچه‌ای بیرون آورد. موهای عروسک، از کاموای سیاه و لباسش رنگارنگ بود.
نازنین گفت: چه عروسک قشنگی!
مادر گفت: من هم با آن بازی می‌کردم.

نقاشی‌های شما

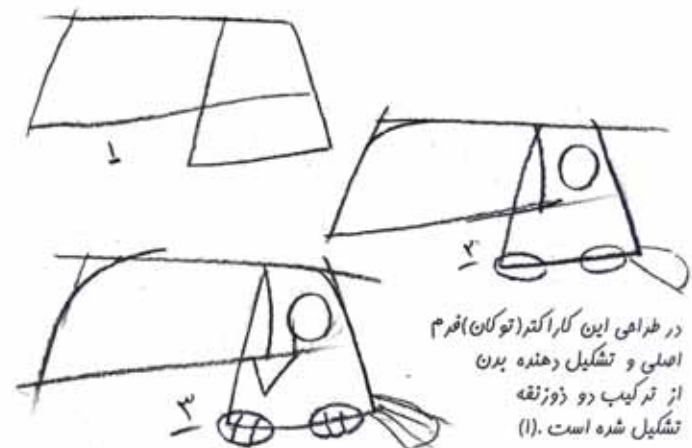


زهرا رشیدی - داراب فارس



فاطمه رحمانی ماهنشانی

آموزش نقاشی



نگاه زیرهش می‌همراه با لبخند چهره را با شیفتت و بازیگوشی همراه می‌کند.



راه سعادت

خوشبخت

پیامبر اکرم ﷺ:

- خطاب به امیرالمؤمنین علیه السلام: خوشبخت حقیقی کسی است که تو را دوست بدارد و اطاعتت کند. **امالی طوسی: ۹۵۳/۴۲۶**
- خوشبخت کسی است که سرای باقی را که نعمتش پایدار است، بر سرای فانی که عذابش بی پایان است، برگزیند؛ و از آن چه در اختیار دارد، برای سرایی که بدان جا رود پیش فرستد، قبل از آن که آن‌ها را برای کسی گذارد که وی با انفاق آن خوشبخت می‌شود، ولی خود او با گرد آوردن آن بدبخت شده است. **اعلام‌الدین: ۳۴۵**
- خوشبخت آن کسی است که از دیگری پند گیرد و به کار ببندد. **الخصال: ۱۰/۶۲۱**
- خوشبخت کسی است که در طاعت (خدا) اخلاص داشته باشد. **غرالمحکم: ۱۲۹۳**
- خوشبخت کسی است که به آن چه از دست رفته، بی‌اعتنا باشد. **غرالمحکم: ۱۵۶۹**
- به علم عمل کنید، تا خوشبخت شوید. **غرالمحکم: ۲۴۷۹**
- با دانشمندان هم نشینی کن تا خوشبخت شوی. **غرالمحکم: ۱۰۰۲۸**
- هیچ مردی جز با طاعت خدای سبحان خوشبخت نشود و هیچ مردی جز با معصیت خدا بدبخت نگردد. **غرالمحکم: ۱۰۸۴۷**
- **امام جعفر صادق علیه السلام:**
- سه چیز از خوشبختی است: همسر سازگار، فرزند نیکوکار و درآمدی که روزهنگام، آن را به دست آورد و شب نزد خانواده‌اش برگردد. **بحارالانوار: ۱۹/۵/۱۰۳**

سفره‌خانه

کوفته برنجی



زعفران را نیز باید در همین مرحله به سس اضافه کنید. بگذارید تا سس کوفته جوش بیاید. گام پنجم: گلوله‌هایی به اندازه نان‌نگی از مایه کوفته بردارید و درون سس جوشان قرار دهید. کوفته‌ها باید به مدت ۱ ساعت با درب نیمه‌باز و حرارت ملایم بپزید. گام ششم: کوفته برنجی شما آماده شده است. کوفته‌ها را در ظرف مناسبی بچینید و سس کوفته را روی آن بریزید. منبع: رنگین سفره

طرز تهیه:
گام اول: برنج و لپه را به صورت جداگانه خیس کنید و پس از چند ساعت آن‌ها را بپزید و در صافی بریزید تا آب اضافی آن گرفته شود. در نهایت آن را چرخ کنید.
گام دوم: گوشت دوبار چرخ شده، پیاز رنده شده و آب گرفته، ادویه‌جات، لپه، برنج چرخ شده، آرد نخودچی و یک عدد تخم مرغ را اضافه کنید. تمام مواد را خوب مخلوط کنید تا مایه‌ی کوفته برنجی کاملاً چسبناک شود.
گام سوم: مواد کوفته برنجی را به مدت ۱ ساعت در یخچال استراحت دهید. بعد از این مدت چنانچه مایه کوفته شل بود یکی دو قاشق آرد نخودچی و اگر سفت بود یک تخم مرغ به آن اضافه کنید.
گام چهارم: در این مرحله باید سس کوفته را آماده کنید. برای این منظور ۲ عدد پیاز ریز خرد شده را در روغن تفت دهید و سپس رب گوجه و ادویه را به آن اضافه نمایید و کمی تفت دهید. ۲ لیتر آب به سس کوفته اضافه کنید.

کوفته برنجی از غذاهای اصیل و پرطرفدار ایرانی است. این کوفته از ترکیب گوشت، برنج و سبزیجات تهیه می‌شود. کوفته برنجی در هر یک از شهرهای ایران بر طبق سبزیجات محلی همان منطقه تهیه می‌شود؛ بنابراین کوفته برنجی هر منطقه دارای طعمی منحصر به فرد می‌باشد. **درون کوفته برنجی می‌توانید از گردو، آلو بخارا و زرشک استفاده نمایید.**
مواد لازم (برای ۴ نفر):
• گوشت دوبار چرخ شده: نیم کیلو
• برنج: یک پیمانه
• لپه: یک دوم پیمانه
• تخم مرغ: ۱ الی ۲ عدد
• سبز معطر دلمه خرد شده: ۱۵۰ گرم
• پیاز رنده و آب گرفته: ۲ عدد
• آرد نخودچی: ۱ الی ۲ قاشق سوپ‌خوری
• فلفل سیاه و ادویه: هر کدام یک قاشق چای خوری
• زعفران دم‌کرده: ۱ قاشق سوپ‌خوری
سس کوفته برنجی:
• پیاز خرد شده و سرخ شده: ۲ عدد
• رب گوجه فرنگی: یک چهارم پیمانه
• آب: ۲ لیتر
• روغن سرخ کردنی: به میزان لازم

شنا و دردهای بیماری‌زا!

هر سال تابستان، اتفاقات وحشتناکی راجع به ابتلای افراد به بیماری‌های میکروبی بر اثر شنا می‌شنویم. شنا در استخر، برکه و دریا می‌تواند شما را دچار بیماری‌های مختلفی کند که حتی نمی‌توانید فکرش را بکنید! برای دانستن این بیماری‌ها و پرهیز از آن‌ها، حتماً مطلب زیر را بخوانید!

اگر از بلع آب و شنا کردن در مناطقی که مورد تأیید نیست بپرهیزیم، می‌توانیم تا حد زیادی جلوی بروز این مشکلات را بگیریم. متأسفانه افراد زیادی مخصوصاً در ایام تعطیل، بدون در نظر گرفتن اصول بهداشتی و هشدارها، در رودخانه‌ها و دریاچه‌های اطراف شهرها به شنا می‌پردازند که عمدتاً مشکلات زیادی را نیز به دنبال دارد. بهتر است که جهت آب‌تنی از استخرهای مطمئن و مورد تأیید استفاده کرد. در این مطلب مشکلات و بیماری‌های رایج پس از شنا را معرفی می‌کنیم:



اسهال

بلع آب آلوده به میکروب‌ها، منجر به ابتلا به اسهال در افراد شناگر می‌شود. میکروب‌هایی مانند کریپتوسپوریدیوم، زیاردیا، شیگلا، نورو و ویروس و باکتری‌ای کلای از جمله آن‌هایی هستند که می‌توانند به فرد منتقل شده و ایجاد مشکل نمایند.

کریپتوسپوریدیوم شایع‌ترین علت شیوع بیماری اسهال مربوط به استخر می‌باشد و در صورتی که آب به درستی با کلرو دیگر مواد شیمیایی ضد عفونی نشود، سبب بیمار شدن شناگر از راه تماس افراد آلوده با آب خواهد شد. به همین دلیل نیاز است قبل از ورود به استخر دوش گرفته و از یک گودی کوچک حاوی مواد ضد عفونی کننده عبور کنیم. هم‌چنین بهتر است اگر اخیراً دچار دردهای معده و شکمی شده‌اید، در استخر شنا نکنید، زیرا ممکن است علامت یک مشکل میکروبی باشد. از شنا کردن در مناطقی که هیچ نظارتی بر آن‌ها نمی‌شود خودداری نمایید، زیرا ممکن است محل عبور حیوانات باشد که خود می‌تواند به راحتی موجب انتقال بیماری‌های (گاهی) کشنده، مخصوصاً در کودکان شود.

بیماری‌های اسهالی معمولاً می‌توانند دو تا سه هفته طول بکشند و می‌توانند بسیار جدی و تهدیدکننده بوده و موجب کم‌آبی خطرناک بدن شوند. اگر فرد دچار اسهال خونی شود که سه تا پنج روز به طول انجامیده و به همراه آن دچار تب و لرز نیز شود، باید خود را به پزشک برساند.

می‌شود. این مشکل با مصرف آنتی‌بیوتیک می‌تواند درمان گردد. بهتر است برای محافظت از گوش، پس از شنا آن را با یک حوله‌ی نرم و تمیز خشک نمایید. هم‌چنین می‌توانید سر خود را به یک سمت خم کنید تا آب به دام افتاده در گوش خارج شود و البته با استفاده‌ی از یک سشوار با حرارت کم که با فاصله‌ی چند سانتی‌متری از گوش‌تان قرار دارد نیز می‌توانید آن را خشک نمایید. استفاده از قطره‌ی گوش پس از هر بار شنا نیز در خشک و تمیز کردن کانال گوش به شما کمک می‌کند.

میکروب‌هایی که در وان‌های آب داغ و استخرها زندگی می‌کنند، می‌توانند از راه تنفس نیز موجب بروز مشکلاتی در شناگران شوند. باکتری لژیونلا، که باعث بیماری لژیونر (نوعی از بیماری سینه‌پهلوی) و عفونت ریه می‌شود، گاهی اوقات از این راه گسترش می‌یابد. لژیونلا به طور طبیعی در آب به خصوص آب گرم که ضد عفونی نشده، پیدا می‌شود.

بیماری لژیونر می‌تواند سرفه، تنگی نفس، درد قفسه سینه، تب، لرز و درد عضلانی ایجاد کند. این حالت معمولاً با آنتی‌بیوتیک (در صورتی که مشکل زود تشخیص داده شود) قابل درمان است، اما گاهی اوقات می‌تواند کشنده باشد. به خصوص برای افراد ۵۰ سال یا بیشتر، آن‌هایی که سیگار می‌کشند و یا بیماری ریوی مزمن و یا سیستم ایمنی ضعیفی دارند بسیار خطرناک است.

منبع: تیبیان

بروز علائمی مانند خشکی دهان، لب ترک خورده، پوست برافروخته، سردرد، گیجی، یا ادرار کمتر از چهار بار در روز هم از نشانه‌های ابتلای فرد به اسهال در روزهای بعدی خواهد بود.

بثورات پوستی آب داغ

آبی که با باکتری سودوموناس آئروژینوزا آلوده می‌شود، می‌تواند راش‌های پوستی و سوزش پوست را به دنبال بیاورد. مواد ضد عفونی کننده مانند کلر، به خصوص در آب داغ سریع‌تر تجزیه می‌شوند و به این ترتیب به باکتری اجازه رشد می‌دهند و موجب بروز مشکلات پوستی می‌گردند. بنابراین بهتر است در وان‌ها و استخرهای آب گرم، بیش از دو بار در روز PH آب چک شود و در صورت نیاز مواد ضد عفونی کننده اضافه شوند.

بثورات ناشی از آب داغ معمولاً خود را به صورت قرمزی، خارش و تاول‌های پراز چرک نشان می‌دهند و اغلب پس از چند روز خود به خود بهبود می‌یابند. اگر ضایعه‌ی پوستی بیش از حد معمول به طول بیانجامد، باید به پزشک مراجعه شود.

گوش شناگر

التهاب گوش خارجی که آن را معمولاً به عنوان "گوش شناگر" می‌شناسند، زمانی اتفاق می‌افتد که آب در گوش خارجی به دام افتاده و موجب رشد قارچ‌ها و باکتری‌ها می‌شود. این مشکل در کودکان نسبت به بزرگسالان شایع‌تر است و موجب درد، تورم و خارش شده و البته در برخی موارد نیاز به تخلیه‌ی چرک پیدا

نکته

مهارت‌هایی که یک نوجوان باید فرا گیرد

برخی مهارت‌ها را می‌توان بایسته‌هایی در نظر گرفت که هر فرد ۱۶ ساله باید به عنوان یک نوجوان برای موفقیت در زندگی آینده‌اش، تا این سن در وجود خود پرورش داده باشد. به گزارش جام‌جم آنلاین، «جولی لیتکات همیژ»، رئیس سابق دانشکده روان‌شناسی دانشگاه استنفورد (از معتبرترین دانشگاه‌های جهان در ایالت کالیفرنیا آمریکا)، در پاسخ به این که یک فرد ۱۶ ساله به چه مهارت‌هایی نیاز دارد؟ ۸ مورد را ذکر کرده است که در ادامه آن‌ها را با هم مرور می‌کنیم؛ مواردی که خیلی از آن‌ها در عین سادگی، به راحتی مغفول واقع می‌شوند.

چه موقع انجام دهند. حتی گاهی اوقات در انجام این وظایف به آن‌ها کمک هم می‌کنند و گاهی به جای آن‌ها کاری را انجام می‌دهند. این می‌شود که نوجوانان یاد نمی‌گیرند چطور بدون یادآوری دیگران کارهایشان را اولویت بندی و حجم تکالیفشان را مدیریت کنند و یا کارهایشان را به موقع، به انجام برسانند.

۴. از پس امور منزل بر بیاید

والدین این روزها در انجام کارهای منزل زیاد از فرزندان‌شان درخواست کمک نمی‌کنند؛ زیرا فکر می‌کنند کارهای مدرسه و فوق برنامه وقت زیادی برای کاری دیگر باقی نمی‌گذارد. به همین دلیل، بچه‌ها یاد نمی‌گیرند روی پای خود بایستند، نیازهایشان را برطرف کنند، به نیازهای دیگران احترام بگذارند، یا سهم خود را به عنوان عضوی از جمع ادا کنند.

۵. از پس حل مشکلات بینا فردی بر بیاید

بسیاری از والدین برای حل سوء تفاهم‌ها یا تسکین احساسات جریحه‌دار شده فرزندان خود، پا به میان می‌گذارند. این می‌شود که نوجوانان یاد نمی‌گیرند بدون پادرمیانی بزرگ‌ترهای خود چگونه با تنش‌های بین فردی مواجه شوند و آن‌ها را حل و فصل کنند. نداشتن توانایی در حل مشکلات بین فردی بعدها در آمار بالای پدیده‌هایی مثل طلاق به وضوح خود را نشان می‌دهد.

۶. با بالا و پایین‌های زندگی کنار بیاید

کلاس‌های مختلف، فشار کاری، تکالیف دانشگاهی، رقابت‌های درسی، معلم‌ها، استادان یا رؤسای بدقلق از جمله مواردی هستند که هر فرد بالغی باید بتواند با آن‌ها کنار بیاید. بسیاری از والدین هروقت مشکلی پیش می‌آید پادرمیانی می‌کنند، کارهای فرزندان‌شان را انجام می‌دهند، مهلت بیشتری برایشان می‌گیرند و به جای آنان صحبت می‌کنند. به این ترتیب نوجوانان این حقیقت را یاد نمی‌گیرند که در مسیر زندگی واقعی، اوضاع همیشه بر وفق مرادشان پیش نمی‌رود. آن‌ها یاد نمی‌گیرند که در صورت خوب پیش رفتن اوضاع، چگونه باید خودشان را مدیریت کنند.

۷. درآمد داشته باشد و پول خود را مدیریت کند

بیشتر نوجوانان کار نیمه‌وقتی انجام نمی‌دهند و هر زمان لازم باشد از والدین‌شان پول توجیبی دریافت می‌کنند. به همین دلیل، مسئولیت‌پذیری لازم برای انجام وظایف محوله، پاسخگویی در برابر مقام بالاتری که لزوماً وابستگی عاطفی به آن‌ها ندارد، و یا قدردانی به خاطر چیزهای مختلف و مدیریت کردن پول را یاد نمی‌گیرند.

۸. ریسک کند

مسیری که بیشتر نوجوانان در زندگی خود طی می‌کنند، به وسیله والدین‌شان طراحی و تمام موانع و نواقص آن برطرف شده است. به همین دلیل، بیشتر آنان این حقیقت را فراموش می‌کنند که موفقیت، نتیجه تلاش، شکست و تلاش مجددی است که تنها با کنار آمدن با ناملایمات زندگی میسر می‌شود.

تازه‌های علمی

■ دستگاهی که صدای گیاه را به گوش می‌رساند



محققان دستگاهی ابداع کرده‌اند که به صاحبان گیاهان اجازه می‌دهد سیگنال‌هایی را که گیاهان ارسال می‌کنند، کنترل کنند. محققان امیدوارند که این دستگاه‌ها اطلاعات بیش‌تری را در مورد ارتباطات گیاه به انسان بیاموزد.

به گزارش اپرنا، در سال ۱۸۷۳ وجود سیگنال‌های الکتریکی در گیاهان کشف شد اما مطالعه آن‌ها تا کنون دشوار بود، زیرا این سیگنال‌ها در داخل الکترومغناطیسی پس‌زمینه گم می‌شد.

اکنون این ابزار جدید که "اکسپلورر علامی PhytI" خوانده می‌شود، با اتصال مستقیم دو حس‌گر، به گیاه، بر این مشکل غلبه کرده است. این ابزار با استفاده از ۲ الکتروود که یکی در خاک فرو می‌رود و دیگری به برگ گیاه می‌چسبد، ولتاژ گیاهان را اندازه می‌گیرد. محققان Vivent، شرکت سازنده این ابزار که در سوییس مستقر است، هدف از ساخت این ابزار را درک مکالمات گیاهان و استفاده از این اطلاعات برای فراهم کردن شرایط رشد مطلوب عنوان کرده است. به گفته محققان این شرکت، صاحبان گیاهان می‌توانند با گوش دادن به صدای گیاه موجبات رفاه آن‌ها را فراهم کنند.

گرهارد اوبرمایر متخصص بیوفیزیک گیاهی در دانشگاه سالزبورگ اتریش گفت: هنوز زمانی که گیاهان از این سیگنال‌های الکتریکی استفاده می‌کنند، علت استفاده از این سیگنال‌ها و نیز نقش این سیگنال‌ها در ارتباطات گیاهی به خوبی شناخته نشده‌اند.

وی ابزار امیدواری کرد، اگر مردم سیگنال‌هایی که گیاهان منتشر می‌کنند را کنترل کنند، اطلاعات بیشتری در مورد سلامت گیاه به دست خواهند آورد.

■ تشخیص آلزایمر از روی چشم



چشم‌ها به دلیل این که بخشی از سیستم عصبی هستند، می‌توانند نشانگر خوبی برای آلزایمر باشند زیرا این بیماری تأثیر مشابهی بر مغز و شبکیه می‌گذارد.

به گزارش ایسنا، گروهی از محققان دانشگاه مینه‌سوتا (یکی از معتبرترین دانشگاه‌های آمریکا در ایالت مینه‌سوتا) دریافته‌اند که می‌توان بیماری آلزایمر را سال‌ها قبل از بروز با آزمایش چشم تشخیص داد.

این دانشمندان، برای شروع، یک سیستم تصویربرداری طیفی را با استفاده از یک دوربین بینایی ماشینی و سیستم طول موج قابل تنظیم برای اندازه‌گیری بازتاب نور از شبکیه موش طراحی کردند.

آن‌ها از دو نوع موش مبتلا به آلزایمر و سالم استفاده کرده و با آزمایش میزان نور بازتاب شده از شبکیه هر کدام از آن‌ها به این نتیجه رسیدند که مبتلایان به آلزایمر، مقادیر کمتری از نور را از شبکیه خود منعکس می‌کنند.

تا به امروز هیچ نوع آزمون قطعی برای بیماری آلزایمر طراحی نشده و فقط از روی علائم تشخیص داده می‌شود. تنها چیزی که دانشمندان طی سال‌ها بررسی تعیین کرده‌اند، این است که انباشت پلاک آمیلوئید در مغز، با افول تدریجی حافظه و مهارت‌های شناختی که به طور معمول با آلزایمر همراه است، مرتبط است.

چشم‌ها به دلیل این که بخشی از سیستم عصبی هستند، می‌توانند نشانگر خوبی برای آلزایمر باشند زیرا این بیماری تأثیر مشابهی بر مغز و شبکیه می‌گذارد. البته تفاوت اصلی این دو، این است که به دلیل دسترسی به شبکیه، تشخیص تغییرات در آن ساده‌تر است.

شناسایی کاهش بازتابندگی نور که نشانگر تشکیل آمیلوئید در شبکیه و در کل در مغز است، در حالت نظری می‌تواند آلزایمر را بسیار زودتر از بروز زوال حافظه و مهارت‌های شناختی نشان دهد.

اگرچه این یافته‌ها در حال حاضر شکل نظری دارند، اما محققان در تلاش هستند تا این درمان پیشگامانه را به واقعیت تبدیل کنند. آن‌ها تصمیم دارند فاز اول کارآزمایی بالینی دستگاه تصویربرداری از شبکیه را این ماه روی انسان‌ها آغاز کنند.