

خنده زوجها به نفع زندگی مشترکشان است | ۲ |

حرف زشت ممنوع! | ۳ |

«دوست و دوستی» از منظر اسلام | ۷ |

چگونه در سنین بالا

از ستون فقرات حفاظت کنیم؟ | ۸ |

فواید سیب

برای سلامتی خانم‌ها

خنده زوج‌ها به نفع زندگی مشترکشان است

به تداوم زندگی مشترک کمک می‌کند. براساس تحقیقی که مشروح آن در مجله Personal Relationships منتشر شده است، نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد زنان و مردانی که با هم و طولانی‌تر می‌خندند، زندگی مشترک طولانی‌تر و خوشبخت‌تری دارند.

که بعد از خوردن هله‌هوله‌ها یا غذاهای چرب و بی‌فایده، شدیداً خودشان را شماتت می‌کنند، یا وقتی می‌بینند وزن‌شان روی ترازو تغییری نکرده است، احساس بدی نسبت به خودشان پیدا می‌کنند. محققان آمریکایی می‌گویند خندیدن

محققان آمریکایی می‌گویند خندیدن به تداوم زندگی مشترک کمک می‌کند. براساس تحقیقی که منتشر شده است، زوج‌هایی که با هم می‌خندند، زندگی مشترک شادتری دارند. یکی از بدترین رفتارهایی که بعضی‌ها با خودشان انجام می‌دهند، این است

پیشگیری از پوسیدگی دندان باید از دوران کودکی آغاز شود



مسئول اجرایی برنامه‌های کودکان دهمین کنگره انجمن دندان پزشکیان عمومی ایران با تأکید بر آموزش رعایت اصول بهداشت دهان و دندان به کودکان، گفت: از این طریق می‌توان از ابتلا به بسیاری از بیماری‌های دهانی و پوسیدگی‌های دندانی در بزرگسالی پیشگیری کرد.

به گزارش ایرنا، دکتر مارال قربان‌زاده با اشاره به این‌که آموزش صحیح و بهره‌مندی از مواد، وسایل و تجهیزات مناسب، همواره از مهم‌ترین اصول دستیابی به درمان‌های موفق و رضایت‌مندی بیماران است، افزود: با گسترش علوم و فن‌آوری، لزوم بکارگیری نگاه پیشگیرانه در دندان پزشکی یکی از چالش‌های بحث‌برانگیز در این عرصه است.

وی ادامه داد: نگاه پیشگیری در مقوله دندان پزشکی کودکان در سال‌های اخیر مورد توجه مسئولان و دندان‌پزشکان بوده است.

خانم قربان‌زاده خاطر نشان کرد: ارائه درمان‌های مناسب برای دندان‌های شیری که تأثیر زیادی در سلامتی دندان‌های دائمی دارند، از موارد مهمی است که لزوم توجه بیشتر و ارائه راه‌کارهای مناسب را می‌طلبد.

وی یادآور شد: دندان پزشکی کودکان شاه‌کلید بهداشت و پیشگیری است و برنامه‌ریزی‌های کلان اجتماعی برای این منظور می‌تواند در یک جامعه بزرگ به کاهش پوسیدگی دندان‌ها، اهمیت بافت لثه، پیشگیری از درمان‌های ارتودنسی، ارتقای فرهنگ ملی بهداشت، سلامتی مردم و کاهش هزینه سرانه خانواده منجر شود.

دکتر قربان‌زاده تصریح کرد: اگر در حوزه دندان پزشکی پیشگیری در اولویت قرار گیرد، بیمه‌ها که از پوشش هزینه‌های دندان پزشکی امتناع می‌کنند، پس از یک دهه به این کار راغب خواهند شد و این خود اهمیت و جایگاه پیشگیری در دوران کودکی در دندان پزشکی را نشان می‌دهد.

فواید سیب برای سلامتی خانم‌ها

سالگی به بعد، احتمال بروز آن به شدت بالا می‌رود. محققان می‌خواستند ببینند خوردن دو عدد سیب به صورت روزانه می‌تواند تأثیری بر خطر ابتلا به بیماری قلبی داشته باشد یا خیر؟

نتایج این تحقیق نشان می‌دهد، بعد از گذشت ۳ ماه سطح کلسترول خون گروهی که سیب می‌خوردند تا ۹ درصد و سطح کلسترول LDL آن‌ها تا ۱۸ درصد کاهش یافت. بعد



طبق تحقیقات جدید، فقط خوردن دو عدد سیب در روز، با پایین آوردن سطح کلسترول، می‌تواند از زنان در برابر بیماری‌های قلبی محافظت کند.

دانشمندان دریافته‌اند که سیب به طور قابل توجهی در زنان بعد از یائسگی که بیشتر در معرض ابتلا به حملات قلبی و سکته هستند، سطح چربی خون را پایین می‌آورد. مصرف میوه‌ها در طول شش‌ماه، سطح

کلسترول خون شرکت‌کننده‌های این تحقیق را تا یک چهارم کاهش داد. بیشترین کاهش در لیپوپروتئین با چگالی کم که همان «کلسترول بد» نامیده می‌شود، دیده شده است؛ که شریان‌های خون را مسدود کرده و خطر ایجاد لخته‌های خون نزدیک به قلب و مغز را افزایش می‌دهد.

یافته‌های این تحقیق که توسط تیم تحقیقی دانشگاه ایالتی فلوریدا انجام گرفته است، شواهد و مدارک قبلی در مورد فواید سیب برای قلب را تأیید می‌کند. اما آخرین تحقیق در این رابطه نشان می‌دهد که خوردن سیب می‌تواند برای آن‌هایی که در معرض بالاترین خطر هستند هم مفید باشد. حدود ۴۵ درصد از زنان بریتانیایی از بیماری قلبی یا سکته رنج می‌برند و این یکی از متداول‌ترین علل مرگ در میان زنان یائسه است. به نظر می‌رسد زنان تا زمان یائسگی در برابر ابتلا به بیماری قلبی نوعی مصونیت دارند و میزان این بیماری در زنان در مقایسه با مردان، یک سوم است. اما از سن ۵۰

از گذشت ۶ ماه، این کاهش حتی بیشتر شد، به طوری که کلسترول کلی آن‌ها ۱۳ درصد و سطح LDL تا ۲۴ درصد کاهش پیدا کرد. در شش ماه بعدی تحقیق هم این کاهش همچنان ادامه داشت.

محققان در گزارشی که از تحقیق خود ارائه دادند، عنوان کردند، مصرف آلوهم تا حدی موجب پایین آوردن سطح کلسترول خون در شرکت‌کننده‌های گروه دوم شده بود؛ اما نه به اندازه‌ی مصرف سیب. در سال ۲۰۰۹، یک تحقیق که در کشور لهستان انجام گرفت، مشخص کرد، مصرف دو عدد سیب در روز احتمال بروز سرطان روده را هم در افراد بزرگسال نصف می‌کند. و تحقیقی که توسط محققان دانشکده پزشکی سنت جورج در لندن انجام گرفت، نشان می‌دهد، عملکرد ریه نیز در مردان میان‌سالی که در روز حداقل یک عدد سیب می‌خورند، تقویت می‌شود.

منبع: مردمان

تأثیر حرکات انگشتان بر کاهش خطر سکته



دکتر ابازری خاطر نشان کرد: فعالیت مناسب بدنی در صورتی که به صورت جدی پیگیری شود، خطر ابتلا به اغلب بیماری‌های مزمن کاهش یافته و با کاهش سال‌های از دست رفته و سال‌های توأم با ناتوانی، از مرگ و میر و ناتوانی میلیون‌ها نفر پیشگیری می‌شود.

وی تأکید کرد: براساس پژوهش‌های صورت گرفته، حرکات انگشتان دست می‌تواند خطر سکته به ویژه سکته‌ی مغزی را حدود ۵ تا ۱۰ درصد کاهش دهد.

دکتر ابازری اظهار داشت: در صورتی که در طی روز حرکات مربوط به انگشتان دست به ویژه مشت کردن و باز کردن انگشتان انجام و پیگیری شود، در آن صورت احتمال بروز نارسایی در سیستم مغزی و عصبی کاهش می‌یابد.

این متخصص قلب و عروق، با اشاره به این‌که هر نوع فعالیت بدنی و نرمشی برای سلامتی بدن مناسب و ضروری است، یادآور شد: حتی اگر فعالیت بدنی ناچیز هم باشد، بر روی سیستم قلبی و عروقی و مغزی و عصبی و سایر بافت‌های بدن تأثیر مثبت دارد.

دکتر مجید ابازری متخصص قلب و عروق، در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان اظهار داشت: بیماری‌های قلبی و عروقی شایع‌ترین عامل ابتلا و مرگ و میر در جهان هستند که در یک دهه اخیر به شدت مشکل‌ساز شده‌اند.

وی گفت: مبتلایان به بیماری‌های قلبی و عروقی و بیماری‌های دیگر نظیر نارسایی‌های مغز و اعصاب، به طور عمده در نتیجه نوع زندگی خود، دچار این بیماری‌ها شده‌اند. دکتر ابازری با اشاره به این‌که پیشگیری از عارضه‌هایی نظیر سکته نیازمند ارتقای آگاهی افراد جامعه و مراقبت و پیشگیری دارد، تصریح کرد: برخی از اقدامات و حرکات اگرچه کمی عجیب به نظر می‌رسند، اما می‌توانند خطر ابتلا به نارسایی‌های مزمن را کاهش دهند.

حرف زشت ممنوع!

مهديس حسيني، کارشناس روانشناسی بالینی

شوکه شده‌اید؛ پلک‌هایتان را به هم می‌زنید تا باور کنید این سخنان و کلمات زشت که با عصبانیت موقع بازی کردن فرزندان با دوستش، از دهانش خارج شد را واقعاً درست شنیده‌اید یا نه... در مواجهه با چنین شرایطی، چگونه برخوردی از خودتان نشان می‌دهید؟



عصبانی می‌شوید و سرش داد می‌زنید؟ یا می‌گویید دیگر دوستش ندارید و او دیگر فرزند شما نیست؟! تنبیه بدنی‌اش می‌کنید؟ یا نه، به او هشدار می‌دهید که دفعه آخرش باشد چنین حرف‌هایی را به زبان آورد.

والدین گرامی، کمی صبر کنید!

بد زبانی و بد دهنی کردن، نوعی پرخاشگری کلامی است. کودکان عموماً این الفاظ زشت را از والدین؛ فیلم‌ها یا در مهد و مدرسه از دوستان‌شان می‌آموزند. در سنین ۲ تا ۳ سالگی کودکان در سنین لجبازی قرار دارند؛ آن‌ها بدون این‌که درک درستی از معنای این الفاظ زشت داشته باشند آن‌ها را به زبان می‌آورند. در این سن هنگامی که حرف ناشایستی از دهان کودک خارج می‌شود، خودتان را به تغافل زنید، گویی اصلاً حرف‌هایش را شنیده‌اید؛ چشم‌هایتان را گرد نکنید و خودتان را متعجب نشان ندهید؛ به یاد داشته باشید خندیدن یا بالعکس، برخورد های تند و محکم، می‌تواند موجب پایدار شدن این رفتار در فرزندان شود.

هیچ‌گاه مستقیم به او نگویید: "زشت است" یا "این حرف را نزن". توجه مستقیم شما دقیقاً روی این موضوع، باعث می‌شود فرزند شما نسبت به گفتن و تکرار آن کلمه مصمم‌تر شود. اما برعکس در سنین بالاتر زمانی که فرزندان کاملاً متوجه معنی کلمات و الفاظ زشتی که به زبان می‌آورد می‌شود، سکوت در مقابلش جایز نیست؛ شما اکنون می‌توانید نارضایتی خود را نسبت به رفتار فرزندان نشان دهید. ممکن است فرزند شما به دلیل جلب توجه در میان همسالانش و ابراز قدرت، کلمات زشت و رکبیک را بر زبان می‌آورد.

اگر با توجه به تذکرات شما، فرزندان همچنان به رفتارش ادامه داد، از روش‌های تنبیهی از نوع محرومیت استفاده کنید. به طور مثال:

* می‌توانید برای زمان معینی اسباب‌بازی مورد

علاقه‌اش را از او بگیرید یا او را از دیدن کارتون و فیلم مورد علاقه‌اش محروم کنید.

* برای چند دقیقه او را در اتاق تنها بگذارید و وسایل مورد توجه‌اش را از آن ناحیه دور کنید، تا متوجه شود که این تنها بودن در اتاق برای چند لحظه، تنبیهی است در برابر رفتار زشت و ناشایستی که انجام داده است. زمانی که از اتاق خارج می‌شود،

تا نیم ساعت با او حرف نزنید که به او نشان دهید تا چه اندازه از رفتارش ناراحت شده‌اید.

وقتی فرزندان شروع به بد زبانی می‌کنند، به او بگویید می‌دانم از آن موضوع ناراحت هستی، اما حرف زشت زدن، کار درستی نیست؛ اگر عصبانی هستی، نفس عمیق بکش و به جای آن‌که از کلمات زشت استفاده کنی، با کلمات پسندیده و مناسب مشکلات را بیان کن. با بد زبانی کردن تنها شخصیت خود را در نظر دیگران بد و زشت نشان می‌دهی؛ اگر می‌خواهی خوب بودن خود را به دیگران نشان دهی، باید در هر شرایطی با ادب و احترام با آن‌ها صحبت کنی.

اگر فرزندان خردسال است و هنوز درک درستی از معنای کلمات و الفاظ ندارد و شما قصد دارید تا کلمه زشتی را که به تازگی یاد گرفته، از ذهن او پاک کنید، بهتر است از روش‌های زیر بهره ببرید.

* کلمه مناسبی را جایگزین کلمه قبلی کنید. می‌توانید یک زبان متفاوت از زبان مادری را انتخاب کنید. کلماتی را انتخاب کنید که فرزندان با مکث کردن بر روی آوای آن بتواند تمام خشم و عصبانیت خود را تخلیه کند. می‌توانید از نام میوه‌ها، گل‌ها و... استفاده کنید.

* پیش‌بینی کنید که در چه زمان‌هایی آن کلمات را بر زبان می‌آورد. مثلاً در هنگام خشم، عصبانیت و یا هیجان. هر زمان که عصبانی شد، پیش از آنکه آن کلمه زشت را بر زبان بیاورد، شما پیشدستی کنید و زودتر کلمه منتخب خود را بر زبان بیاورید، تا او تکرار نکند.

* به طور نامحسوس جست‌وجو کنید تا متوجه شوید آن کلمه زشت را از چه کسی یاد گرفته است. سعی کنید ارتباطش را با آن شخص کمتر کنید؛ یا زمانی که با آن شخص است، بر صحبت‌هایشان نظارت داشته باشید.

روش‌های هوشمندانه برای برخورد با افراد گستاخ

قسمت اول

بهترین‌بود اگر همه افراد گستاخ و بی ادب را جمع می‌کردند و به یک جزیره دورافتاده می‌فرستادند تا دیگر مجبور به برخورد با آن‌ها نباشیم؟

اما، راه‌های هوشمندانه‌تری هم برای کنار آمدن با این افراد وجود دارد. در زیر به چند مورد از این روش‌ها اشاره می‌شود.

* یادمان باشد، بعضی وقت‌ها آن فرد گستاخ خود ما هستیم!

شاید این بار نه، ولی بارها شده است که خود ما هم گستاخی کرده‌ایم! البته این به آن معنی نیست که آدم بدی هستیم. پس دفعه بعد که کسی با گستاخی با ما رفتار کرد، یادمان باشد که او هم درست مثل ما انسان است و بی ادبی او به این معنی نیست که آدم بدی است.

* به خودمان نگیریم

وقتی کسی بی ادبی می‌کند - مخصوصاً وقتی نظر شخصی در مورد ما می‌دهد - خیلی راحت ممکن است موجب ناراحتی مان شود. اما دست خودمان است که چه‌طور واکنش دهیم. اگر رفتاری ادبانه آن فرد را مشکل خودش نه مشکل خودمان ببینیم، قدرت در دستان ما خواهد بود.

* ببینیم چرا؟

آدم‌ها دلایل خاص خودشان را برای بی ادبی دارند. شاید روز بدی را گذرانده باشند؛ یا این‌که عجله دارند و تصور می‌کنند وقتی برای رفتار مؤدبانه و احترام گذاشتن ندارند! شاید هم اصلاً متوجه رفتار بی ادبانه خود نشده باشند. تا وقتی که از آن‌ها نپرسیم، دلیل رفتار آن‌ها را نخواهیم فهمید. بنابراین، باید آرامش خود را حفظ و از او سؤال کنیم: "من فکر می‌کنم رفتار شما غیرمحرمانه است. چرا چنین رفتاری با من داری؟"

* کمی انتقادی برخورد کرده و آن گستاخی را بررسی کنیم

اگر کسی با ما بد رفتاری و بی ادبی کرده، دقیقاً رفتارش چه بوده، یا چه گفته؟ آیا واقعاً منظوری داشته است؟ اگر منتقدانه به موقعیت نگاه کنیم، متوجه خواهیم شد که بیشتر گستاخی‌های افراد بی‌منظور است و به همین دلیل می‌توانیم با خونسردی از آن‌ها بگذریم. در موارد بسیار نادر، فرد برای بی ادبی خود دلیل و هدفی دارد و باز هم برخورد انتقادی کمک‌مان می‌کند ریشه رفتار آن فرد را بررسی کرده و متوجه دلیل کارش شویم.

* خودمان وارد این داستان نشویم

اگر دل‌مان می‌خواهد سر این فرد گستاخ داد بکشیم، به هیچ‌وجه نباید این کار را انجام دهیم. چنین کاری وضعیت را بهتر نخواهد کرد. چه آن فرد این رفتار را عمدی یا غیرعمدی نشان داده باشد، ما باید احترام خود را حفظ کنیم و اجازه ندهیم آن رفتار گستاخانه ما را تحریک کند.



من و جوجه

گفتم: کمکت می‌کنم تا پرواز کنی.

جوجه را بغل کردم و رفتم روی پشت بام. جوجه را تا لبه پشت بام بردم که صدای بابابزرگ از توی حیاط بلند شد: بیا پایین... آن‌جا چه کار می‌کنی؟

جوجه را به بابابزرگ نشان دادم و گفتم: می‌خواهد پرواز کند.

تا خواستم جوجه را بگذارم لبه پشت بام، مامان آمد. دستم را محکم گرفت و با عصبانیت مرا پایین آورد.

من و جوجه‌ام با بابابزرگ قهر کردیم؛ چون نگذاشت جوجه‌ام تمرین پرواز کند.

گوشه اتاق نشستم و نه با مادر حرف زدم، نه با بابابزرگ! جوجه‌ام خوابید. مادر برایم نهار آورد، اما من نخوردم. جوجه بیدار شد. مادر خرده‌نان‌ها را کف دست بابابزرگ ریخت. مامان گفت: او باید بداند که نباید کارهای خطرناک انجام دهد و به پاکت زباله نزدیک شود.

جوجه جلو رفت و خرده‌نان‌ها را خورد. بابابزرگ گفت: جوجه فهمید کار اشتباهی کرده که رفته سراپاکت زباله و روی پشت بام؛ برای همین، با من و مامانت آشتی کرد.

من هم فکر کردم مامان و بابابزرگ درست می‌گفتند، من و جوجه اشتباه کردیم. من هم باید آشتی کنم.



تصویرگر: زهرا خمسه

مامان جلوی دوست جدیدم مرا دعوا کند. با مامان قهر کردم و جوجه را بردم توی اتاقم و در اتاق را بستم.

جوجه اتاقم را دوست دارد چون همه جای آن را نگاه کرد. چند بار رفت روی کمد و پرید پایین.

خیلی تندوتند راه می‌رود، می‌دود و بال می‌زند. می‌خواهد پرواز کند. پرسیدم:

- می‌خواهی پرواز کنی؟
جوجه باز هم رفت روی کمد. بال‌های طلایی‌اش را باز کرد و پرواز کرد. افتاد روی اسباب بازی‌هایم.

بیر... تو را دیده و دوست دارد بیاید خانه‌ات.

مادر جوجه طلایی را برایم خرید. وقتی آمدیم خانه، جوجه طلایی را گذاشتم گوشه حیاط تا برایش غذا بیاورم.

وقتی برگشتم جوجه طلایی به پاکت زباله کنار حیاط نوک می‌زد. پاکت سوراخ شده بود. - دنبال چی می‌گردی؟

پاکت زباله را دست زدم که مامانم توی حیاط آمد و دعوایم کرد: چرا به زباله‌ها دست می‌زنی؟

ناراحت شدم. جوجه طلایی نگاه کرد. دوست نداشتم

من یک جوجه دارم. جوجه‌ام طلایی‌رنگ است، رنگ خورشید. آن را دیروز از بازار خریدم. جلوی بازار مردی آن‌ها را توی کارتون مقوایی ریخته بود و داد می‌زد: جوجه طلایی... جوجه حنایی...!

من جوجه طلایی را برداشتم؛ چون جوجه حنایی گوشه کارتون خواب بود. نمی‌خواستم او را از خواب بیدار کنم. مامان گفت: شاید جوجه حنایی مریض باشد.

من گفتم: ما که دکتر جوجه نداریم.

مرد گفت: جوجه طلایی را



خورشید شهر ما^۱

یک شهر، یک عالم دینی

پدر^۲ نماز صبحش را که می‌خواند، آماده رفتن به گرمابه عمومی محل می‌شود. من و دو برادرم هم با وجود آن‌که دل‌مان برای یک ذره بیشتر خوابیدن پرمی‌زند، با شوق و علاقه بلند می‌شویم تا نمازمان را بخوانیم و برای حمام رفتن آماده شویم. در این میان دایی‌ام که مهمان ماست، وقتی می‌فهمد می‌خواهیم به حمام عمومی برویم، می‌گوید: «صبر کنید من هم میام.» مادرم می‌گوید: «داداش جان تو هم میری؟»



می‌گوید: «بله، می‌خوام ببینم حاج آقا محمود با این بچه‌ها چه طور رفتار می‌کنه که این طور برای حمام رفتن شوق و ذوق دارن!»

پدرم لبخندی می‌زند و می‌گوید: «حاج خانم، جلوی چشم را بگیر، حتماً می‌خواد بیاد یاد بگیره تا وقتی به امید خدا ازدواج کرد و بچه دار شد، بتونه اون‌ها رو بدون دردسره حمام ببره.»

مادرم می‌خندد و می‌گوید: «به امید خدا!» به حمام که می‌رسیم، پدر اول از همه شروع به شستن من و داداش‌هایم می‌کند، ضمن آن‌که همزمان می‌پرسد:

«دفعه قبل که حمام اومدیم قصه‌مون به کجا رسید؟» یک صدا می‌گوییم: «به حضرت ابراهیم علیه السلام و پدر لبخندزنان شروع می‌کند به تعریف کردن قصه. راستش را بخواهید او از خیلی وقت پیش که حمام بردن من و دو برادرم را برعهده گرفته است، برای این که از استحمام لذت ببریم، داستان‌هایی از زندگی پیامبران (از حضرت آدم علیه السلام به این طرف) را به شکلی شیرین و شنیدنی برایمان تعریف کرده و هر بار نیز

ادامه‌اش را به حمام بعدی واگذار کرده است! دایی که محو تماشای ما است، به شوخی می‌گوید: «کاش هر وقت بچه‌ها رو حمام می‌آورید اطلاع دهید من هم پیام!»

پدر لبخندی می‌زند و می‌گوید: «اون هم به چشم!»^۳

بیژن شهرامی

۱ - طالقان

۲ - عالم مجاهد، مرحوم آیه الله سید محمود طالقانی رحمته الله علیه

۳ - راوی: فرزند آیه الله طالقانی رحمته الله علیه

بوی بال فرشته



صبح زود است و خواب می‌چسبد
باید اما باز برخیزم

از اذان پر شده است کوچی ما
باید از خواب ناز، برخیزم

باز مادر بزرگ بیدار است

بوی نان برشته می‌آید

مادرم غرق در نماز و دعاست

بوی بال فرشته، می‌آید

با صدای خروس همسایه

می‌شود خواب ناز، شیرین‌تر

صبح زود است و خواب می‌چسبد

هست اما نماز شیرین‌تر

افشین علا / منبع: تبیان

والدین گرامی، تصاویر

دانش‌آموزان ممتاز

و نقاشی‌های کودکان فود را

به صورت مضموری به دفتر نشریه

(قم، ابتدای بلوار جمهوری، کوچه ۲، پلاک ۱۵)

یا از طریق ایمیل

(khanevade@ofoghawzah.ir)

و پست

(قم، صندوق پستی ۴۳۸۱-۳۷۱۸۵)

برای ما ارسال نمایید.

احکام

نماز در حال نشسته و خوابیده

حمید بر تخت بیمارستان خوابیده بود، ملافه سفید را بر سرکشیده و آرام آرام اشک می‌ریخت. دو روز بود که از عمل او می‌گذشت. حمید حوصله‌اش حسابی سررفته بود؛ اما یک غصه‌ی بزرگ دیگر هم داشت. او فکر می‌کرد در اتاق بیمارستان نمی‌تواند نماز بخواند. دلش برای مسجد و تکبیر گفتن در نماز جماعت تنگ شده بود.

یک دفعه صدای در آمد. نگاه حمید به آقای سبحانی روحانی مسجد افتاد. او با دوستان حمید به عیادتش آمده بودند. آن‌ها با حمید سلام و احوال‌پرسی کردند. حمید از دیدن دوستانش و آقای مسجد خیلی خوشحال شد. آقای سبحانی دست حمید را در دست گرفت و برای شفای دعا کرد. بچه‌ها آمین گفتند. آقای سبحانی گفت: حمید جان چیزی احتیاج نداری؟

حمید گفت: نه. فقط از این ناراحتم که نمی‌توانم از روی تخت بلند شوم و نماز بخوانم. آقای سبحانی گفت: می‌توانی تیمم بگیری و نشسته و حتی خوابیده نماز بخوانی. حمید گفت: خوابیده؟

حمید گفت: نه. فقط از این ناراحتم که نمی‌توانم از روی تخت بلند شوم و نماز بخوانم. آقای سبحانی گفت: می‌توانی تیمم بگیری و نشسته و حتی خوابیده نماز بخوانی. حمید گفت: خوابیده؟

مرتضی دانشمند



جدول احادیث حضرت جوادالائمه علیه السلام

م	ع	ر	ب	ن	ش	م	و	م
د	ب	م	و	م	ر	و	د	ا
ر	ا	ت	ف	ر	ش	و	خ	ن
م	د	ب	ی	و	ت	س	ا	ی
ا	ت	ک	ی	ن	ن	خ	س	ه
د	ب	ن	ا	م	ش	گ	و	م
م	ب	ی	ا	ب	ر	و	ن	ل
د	ا	ت	ف	ه	ب	ی	خ	ا
ت	ر	ا	ز	و	ی	د	ر	س

راهنمایی

احادیث زیبای امام جواد علیه السلام را بخوانید. کلمه‌های داخل گیومه را در جدول پیدا کنید و روی آن‌ها خط بکشید. کلمه‌ها ممکن است از جهت‌های مختلف خوانده شود. پس از پیدا کردن تمام کلمه‌ها، تعداد ۳۳ حرف خط نخورده باقی می‌ماند که از پشت سر هم قرار دادن آن‌ها، به یک حدیث دیگر از حضرت جوادالائمه علیه السلام دست خواهید یافت.

* هیچ کس از گناهان «سالم» نمی‌ماند، مگر این که زبانش را ننگه دارد.

* «سخن نیک» را از هر کسی، هر چند به آن عمل نکنند، یاد بگیرید.

* خدا کسی را که در میان جمع بدون ناسزاگویی «شوخی» کند، دوست دارد.

* خدا با دشنام‌دهنده «بی‌آبرو» دشمن است.

* هر کس ظاهرش از باطنش بهتر باشد، «ترازوی» اعمالش سبک می‌شود.

* دانشمندی که از علمش سود ببرند، از «هفتاد» هزار عابد بهتر است.

* بهترین چیزی را که دوست دارید درباره شما بگویند، درباره «مردم» بگویید.

* هر کس «خوش‌نیت» باشد، روزی‌اش افزایش می‌یابد.

* برترین «عبادت»، پاک‌دامنی است.

* هر کس با خانواده‌اش «خوش‌رفتار» باشد، روزی‌اش افزایش می‌یابد.

طراح: حسین کریم‌شاهی بیدگلی

ضرب‌المثل

گر برای من آب نداره، برای تو که نان داره!
اگر پیش خردمندان خامشی ادب‌ست، به وقت مصلحت آن به که در سخن کوشی.

اگر خوراک آسیا را نرسانی، سنگ‌ها همدیگر را می‌سایند.

اگر هست مرد از هنر بهره‌ور، هنر خود بگویند، نه صاحب هنر!

اگر حسود نباشد، دنیا گلستان است.

اگر دعوت گرگ را قبول کردی، سگ را هم همراه خود ببر!

اگر دانی که نان دادن ثواب است، تو خود می‌خور که بفدادت خراب‌ست!

اگر غسل نمی‌دهی، باری نیش مزن.

اگر لالی بلدی، چرا خوابت نمی‌بره؟

اگر بگویند ماست سفید است، من می‌گویم سیاه است!

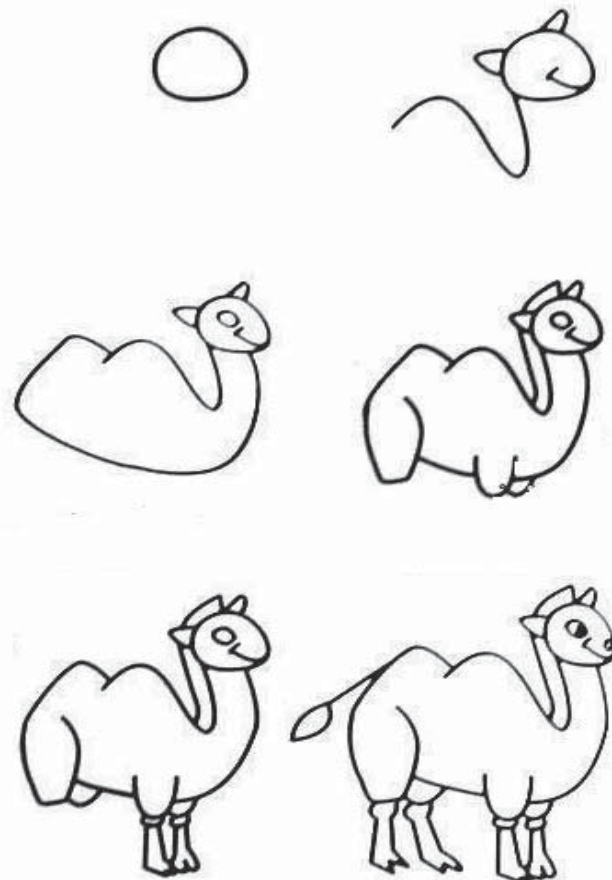
اگر نخوردیم نان گندم، دیدیم دست مردم.

امان از خانه داری، یکی می‌خری دو تا نداری!

کودکان و نوجوانان عزیز!

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

آموزش نقاشی





سیره خوبان

ترس از سؤال سخت امام زمان

عَلَيْهِ السَّلَام
رَجَاةُ الْمُرْتَدِّ

از وظایف مهم افراد جامعه، دستگیری از تهیدستان است؛ هرکس به اندازه امکانات و توانمندی خویش باید خلاء‌های موجود در زندگانی افراد را جبران کند؛ همان‌گونه که خداوند نیازمندان را با فقر امتحان می‌کند، ثروتمندان را نیز با ثروتشان می‌آزماید.

خداوند متعال در قرآن می‌فرماید:

* جز برای خشنودی خداوند انفاق نکنید.
(بقره / ۲۷۲)

حکایت

در مورد سخاوت و انفاق شیخ زین‌العابدین مازندرانی علیه السلام از شاگردان شیخ انصاری رحمته الله علیه نوشته‌اند: با توجه به اعتباری که بین مردم داشت، تا می‌توانست قرض می‌کرد و به محتاجان می‌داد و هنگامی که بعضی از اهل خیر به کربلا می‌آمدند، قرض‌های او را می‌دادند.

روزی بینوایی به خانه ایشان رفت و از او چیزی خواست، شیخ چون پولی در بساط نداشت، «بادیه مسی» منزل را برداشت و به او داد و گفت: این را ببر و بفروش، چند روز بعد وقتی اهل منزل متوجه شدند «بادیه» نیست، فریاد زدند بادیه را دزد برده است! صدای آنان در کتابخانه به گوش شیخ رسید، ایشان گفت: کسی را متهم نکنید، بادیه را من برده‌ام! در یکی از سفرها که شیخ به سامرا می‌رود، در آنجا سخت بیمار می‌شود و میرزای شیرازی از او عیادت می‌کند و او را دلداری می‌دهد، شیخ می‌گوید: من هیچ نگرانی از مرگ ندارم، نگرانی من از این بابت است بنا به عقیده ما امامیه، وقتی می‌میریم روح ما را به امام عصر علیه السلام عرضه می‌کنند.

اگر امام سؤال بفرمایند: شیخ زین‌العابدین! ما به تو بیش از این اعتبار و آبرو داده بودیم که بتوانی قرض کنی و به فقیران بدهی، چرا نکردی؟! من چه جوابی به آن حضرت بدهم!؟

می‌گویند، میرزای شیرازی رحمته الله علیه پس از شنیدن این حرف متأثر شد و به منزل رفت و هرچه وجوهات شرعی در آن‌جا بود میان مستحقان تقسیم کرد.^۱

کسی کوی دولت زد دنیا ببرد
که با خود نصیبی به عقبا ببرد^۲

.....

۱. خبرگزاری حوزه؛ با اقتباس و ویراست از کتاب هزار و یک

حکایت اخلاقی؛

۲. سعدی.

راه سعادت

« دوست و دوستی » از منظر اسلام

رسول اکرم صلی الله علیه و آله:

• هرکس که خداوند برای او خیر بخواهد، دوستی شایسته نصیب وی خواهد نمود. نهج‌الفصاحه، ص ۷۷۶

امام علی علیه السلام:

• بهترین برادران (دوستان)، کسی است که با راست‌گویی‌اش تورا به راست‌گویی دعوت کند و با اعمال نیک خود، تورا به بهترین اعمال برانگیزد. غرالحکم و دررالکلم، ص ۴۱۷،

ح ۹۵۳

• بهر کس در انتخاب برادران (دوستان) امتحان را مقدم ندارد، فریب خوردگی او را به مصاحبت با بدکاران می‌کشاند. غرالحکم و

دررالکلم، ص ۴۱۶، ح ۹۴۹

امام حسین علیه السلام:

• کسی که تورا دوست دارد، از توانتقاد می‌کند و کسی که با تو دشمنی دارد، از تو تعریف و تمجید می‌کند. بحارالانوار (ط-بیروت)،

ح ۷۵، ص ۱۲۸

امام صادق علیه السلام:

• سزاوار نیست که مسلمان با بدکار و احمق و دروغ‌گورفاقت کند. کافی (ط-الاسلامیه)، ج ۲، ص ۶۴۰

امام رضا علیه السلام:

• دوست هرکسی عقل اوست و دشمن هرکس نادانی اوست.
کافی (ط-الاسلامیه)، ج ۲، ص ۶۴۰

امام جواد علیه السلام:

• از همراهی و رفاقت با آدم شرور بپرهیز، زیرا که او مانند شمشیر برهنه است که ظاهرش نیکو و اثرش زشت است. عوالم‌العلوم

والمعارف (مستدرک حضرت زهرا تا امام جواد علیه السلام) ج ۲۳ (امام جواد)، ص ۲۸۸

امام عسکری علیه السلام:

• بهترین برادر تو، آن کسی است که گناه و خطای تورا به خود، فراموش کند. اعلام‌الدین فی صفات‌المؤمنین، ص ۳۱۳

سفره‌خانه

سوپ ماکارونی



مواد لازم:

• روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری

• پیاز خرد شده: نصف فنجان

• تره فرنگی خرد شده (فقط قسمت سفید و سبز روشن

آن): نصف فنجان

• کرفس خرد شده: نصف فنجان

• فلفل دلمه‌ای قرمز: یک چهارم فنجان

• سیر خرد شده: ۳ حبه

• عصاره مرغ: ۶ فنجان

• برگ بو: یک عدد

• برگ آویشن تازه: یک قاشق چای خوری

• نمک: یک قاشق چای خوری

• کدوی خرد شده: ۲ فنجان

• لوبیا سبز خرد شده: یک فنجان

• لوبیا سفید: نصف فنجان

• ماکارونی شکل دار کوچک: نصف فنجان

• گوجه فرنگی: ۲ عدد

• ریحان تازه: برای چاشنی زدن

• پارمیسان رنده شده: مقداری برای تزیین

• عصاره مرغ (گیاهخواران می‌توانند از عصاره

سبزی‌جات استفاده کنند)

• نمک: به میزان لازم

طرز تهیه:

۱. یک قاشق روغن را در قابلمه بزرگی روی حرارت بالا گرم کرده و بعد پیاز، تره فرنگی، کرفس و فلفل دلمه را اضافه کنید و برای ۸ تا ۱۰ دقیقه تا زمانی که نرم شوند تفت دهید. بعد حرارت را کم کنید تا نسوزند. در ادامه، سیر را اضافه کنید و یک دقیقه دیگر هم بزنید.

۲. عصاره مرغ، برگ بو، آویشن و نمک را داخل قابلمه بریزید. حرارت را زیاد کنید تا به جوش بیاید؛ وقتی جوش آمد، کدو، لوبیا سبز، گوجه فرنگی، لوبیا سفید و پاستا را هم اضافه کنید. دوباره حرارت را زیاد کرده و بعد از این‌که جوش آمد، حرارت را کم کنید. ۱۰ دقیقه صبر کنید تا سبزی‌جات و پاستا بپزند.

۳. وقتی سوپ آماده شد، با ریحان و پنیر پارمیسان تزیین کرده و سرو کنید.

نکته

چگونه در سنین بالا از ستون فقرات حفاظت کنیم؟

اگر بیشتر از ۵۰ سال سن دارید، احتمال این که یک شکستگی بزرگ را به علت پوکی استخوان تجربه کنید، ۵۰ درصد است. با وجودی که پوکی استخوان خطر شکستگی در همه استخوان های بدن را افزایش می دهد، استخوان های ستون فقرات (در مهره داران) به خصوص آسیب پذیرتر است.

در زنان مبتلا به پوکی استخوان حتی یک سرفه یا یک حرکت ناگهانی می تواند منجر به یک شکستگی فشاری، ایجاد درد و تغییر شکل احتمالی شود. پیشگیری از شکستگی ستون فقرات استخوان های قوی و محکم بهترین تضمین در برابر شکستگی ها هستند.

با این وجود حقیقت این است که همه افراد با افزایش سن بافت استخوانی خود را از دست می دهند و پوکی استخوان اجتناب ناپذیر است، اما هنوز برخی کارها هستند که می توانید برای حفظ استخوان های این انجام دهید و حتی استخوان های از دست داده را نیز جایگزین کنید.

ورزش های تحمل کننده وزن انجام دهید. ورزش های استقامتی به حفظ توده ی استخوانی کمک کرده و به نوبه خود ممکن است به جلوگیری از پوکی استخوان و شکستگی های مکرر ناشی از آن که می تواند منجر به ایجاد قوز و خمیدگی در پشت شود، کمک کند. هرگونه فعالیت ورزشی که برخلاف نیروی جاذبه انجام می شود، نظیر دویدن، وزنه برداری، پیاده روی و بالا رفتن از پله ها به طور بالقوه می تواند موجب استخوان سازی شود.

ورزش کردن همچنین موجب افزایش حجم ماهیچه ها می شود و تقویت ماهیچه ها خود به محافظت از استخوان ها در برابر آسیب ها کمک می کند و قدرت، چالاکی و انعطاف پذیری آن ها را بهبود می بخشد و بنابراین آسیب پذیری آن ها نسبت به سقوط را کاهش می دهد.

رژیم غذایی متعادل داشته باشید

دریافت کلسیم به میزان ۱۲۰۰ میلی گرم در روز عمدتاً از طریق غذا را هدف قرار دهید. اگر شما نیاز بدن تان به کلسیم را تأمین نکنید، بدن شما به این حالت با برداشت کلسیم از استخوان ها واکنش نشان می دهد.



اگر سیگار می کشید، آن را کنار بگذارید

مصرف دخانیات با کاهش تراکم استخوان ها در ارتباط است و به خوبی روشن است که سیگار کشیدن خطر شکستگی را افزایش می دهد.

آزمایش تراکم استخوان انجام دهید

همه زنان یائسه باید با استفاده از آزمایش تراکم استخوان، از نظر پوکی استخوان مورد بررسی قرار بگیرند. علاوه بر این، برنامه های محاسب خطر روی اینترنت وجود دارد که با استفاده از تراکم استخوان شما و سایر عوامل خطر آفرین، خطر شکستگی تان را تعیین می کند.

زمانی که نتیجه تراکم استخوان را دریافت کردید، شما و پزشک تان می توانید درباره اقدامات لازم از جمله مصرف داروهای استخوان ساز مناسب برای شما به منظور کاهش خطر شکستگی مشورت کنید.

درمان شکستگی ستون فقرات شکستگی های فشاری می توانند به تدریج و تقریباً بدون درد ایجاد شوند، اما ممکن است گاهی بسیار دردناک باشند.

عمل جراحی آخرین راه برای کاهش درد

دو روش جراحی غیرتهاجمی شامل رتروپلاستی و کیتوپلاستی هستند که با استفاده از MRI تزریق سیمان استخوانی برای تقویت مهره های شکسته روی هم خوابیده انجام می شود (در کایتوپلاستی از یک بالن باد شده برای باز کردن مهره قبل از تزریق سیمان استخوانی استفاده می شود).

برخی مطالعات نشان داده اند که این روش های جراحی برای کوتاه مدت موجب کاهش درد می شوند، اما کارآزمایی های بالینی کنترل شده تصادفی، شواهد محکمی در مورد آثار طولانی مدت آن ها پیدا نکرده اند. هم چنین این روش با خطر آثار جانبی خاصی نظیر آسیب به اعصاب و نشت سیمان تزریق شده به بافت های پیرامونی همراه است. بنابراین روش های جراحی تنها برای افرادی که دارای درد بسیار شدیدی هستند و نیاز به بستری شدن دارند و افرادی با درد ناشی از شکستگی که حتی شش هفته بعد از شکستگی بهبود نیافته است، توصیه می شود.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

طرز تهیه لیمو عمانی در منزل



با یک کیلو لیموترش، ۱ فنجان سرکه و مقداری نمک، می توانید لیمو عمانی درست کنید.

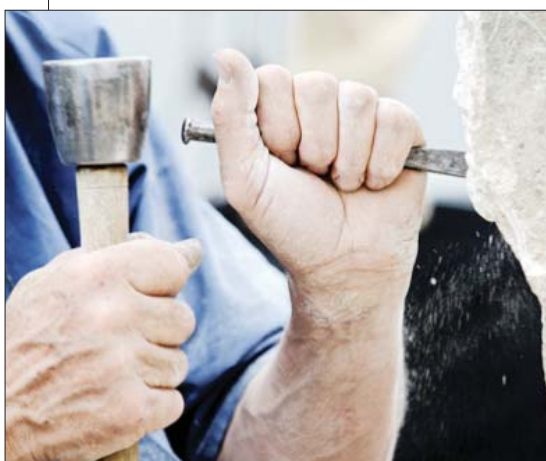
برای درست کردن لیمو عمانی، ابتدا لیموترش های تان را خوب بشویید و مقداری نمک روی آن ها بریزید و یک روز کنار بگذارید تا پوست لیموها کمی خشک شود و بعد از این زمان، آن ها را با آب سرد بشویید.

قابلمه ای بردارید و چند لیوان آب و سرکه اضافه کنید و روی حرارت قرار دهید تا به جوش بیاید. و لیموهای شسته را در داخل مخلوط آب و سرکه که در حال جوشیدن است بریزید و بعد از ۱۰ ثانیه لیموها را خارج کنید و با آب سرد مجدداً بشویید.

دوباره لیموهای آبکشی شده را داخل مخلوط آب و سرکه بریزید و ۱ دقیقه صبر کنید؛ دوباره خارج کنید و بگذارید تا خشک شود.

بعد از این که لیموها خشک شد، با چوب خلال، روی هر کدام سوراخ هایی ایجاد کنید و به مدت ۱۰ روز روی پارچه ی ضخیمی در معرض آفتاب قرار دهید. پس از ۱۰ روز لیموها را در سبد بریزید و در سایه بگذارید تا خوب خشک شود. لیمو عمانی آماده است!

سنگ و سنگ تراش



روزی، سنگ تراشی که از کار خود ناراضی بود و احساس حقارت می کرد، از نزدیکی خانه بازرگانی رد می شد. در باز بود و او خانه ی مجلل، باغ و نوکران بازرگان را دید و غبطه خورد؛ با خود گفت: «این بازرگان چقدر قدرتمند است!» و آرزو کرد که او هم مانند بازرگان باشد. به فرمان خدا او تبدیل به بازرگانی با جاه و جلال شد! تا مدت ها فکر می کرد که از همه قدرتمندتر است. تا این که یک روز حاکم شهر از آن جا عبور کرد، او دید همه مردم به حاکم احترام می گذارند حتی بازرگانان. مرد با خودش فکر کرد: «کاش من هم یک حاکم بودم، آن وقت از همه قوی تر می شدم!» باز مدتی نگذشت که او تبدیل به حاکم مقتدر شهر شد. در حالی که روی تخت روانی نشسته بود، مردم به او احترام می کردند. احساس کرد که نور خورشید او را می آزد و با خودش فکر کرد که خورشید چقدر قدرتمند است.

درنگستان