

پیامبر اکرم ﷺ

نیک‌ایمان‌ترین مردم، کسی است که
خوش‌اخلاق‌ترین و با خانواده‌اش
مهربان‌ترین باشد.

بحار الاتوارج، ص ۷۱، ص ۳۸۷



عادت‌های کوچک برای روابط بهتر با دنیا

صفحه ۶

۵ درباره رایج‌ترین بیماری گوارشی بیشتر بدانیم!



۲ چرا استرس خطرناک است؟



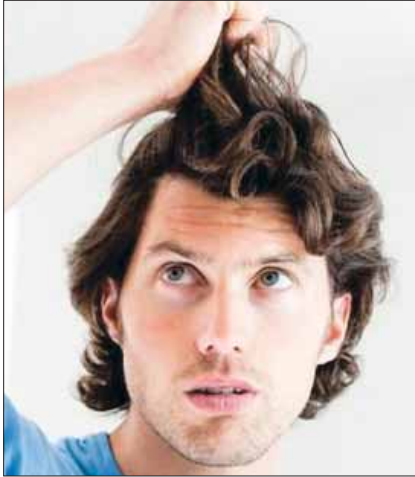
۸ درنگستان: یک گام بیشتر



۳ ۲۵ رفتار مؤدبانه که باید به کودک بیاموزید



با موهای چرب چه کار کنیم؟



آنچه باعث چربی یا خشکی مو می‌شود، میزان چربی پوست سر است، نه این‌که ذات مو، چرب یا خشک باشد. در واقع، ترشح چربی از غدد چربی روی پوست سر، علاوه بر این‌که باعث لطافت پوست و مو می‌شود، از آن‌ها محافظت نیز می‌کند.

بنابراین نباید چربی پوست سر را ماده زایدی دانست و با استفاده از انواع شوینده‌ها آن را خشک کرد. مهم‌ترین عاملی که روی میزان چربی پوست تأثیر می‌گذارد، هورمون آندروژن است که در زمان بلوغ و بعد از آن ترشح می‌شود و مقدار آن در پسران زیاد و در دختران کم است.

آندروژن باعث بزرگ و پرکار شدن غدد چربی روی پوست می‌شود، اما غدد چربی در بعضی افراد بیش از اندازه به هورمون آندروژن واکنش نشان می‌دهند و چربی بیشتری ترشح می‌کنند. در نتیجه پوست بسیار چرب می‌شود. در برخی افراد هم این واکنش طبیعی و کم‌تراست و بعد از بلوغ هم پوست و موی زیاد چربی ندارند.

این مسأله که غدد چربی پوست چگونه به هورمون آندروژن پاسخ بدهند، به ژنتیک افراد بستگی دارد، اما به طور کلی، میزان ترشح آندروژن در مردان بیشتر است و به همین دلیل پوست و موی چرب‌تری نسبت به خانم‌ها دارند، اما خانم‌هایی هم هستند که به دلیل زمینه ژنتیکی به آندروژن کمی هم که دارند، حساسیت زیادی نشان می‌دهند و پوست و مویشان بسیار چرب می‌شود.

بعضی‌ها خیال می‌کنند اگر هر روز حمام بروند و هر بار نیز سرشان را با مواد شوینده مختلف از جمله صابون و شامپوهای قوی بشویند، چربی موی سرشان از بین می‌رود، در حالی‌که وقتی چربی سر برحسب ژنتیک فرد از حد لازم کمتر شود، بلافاصله پیام خشکی پوست به مغز فرستاده می‌شود و مغز برای حفاظت از پوست و مو، فرمان ترشح چربی از غدد سباسه را صادر می‌کند. در نتیجه پوست پس از مدت کوتاهی، دوباره چرب می‌شود. گاهی این چربی حتی بیش‌تر از زمان قبل از شست‌وشو است. بنابراین شست‌وشوی زیاد، استفاده از شوینده‌های قوی و حتی چنگ‌زدن موها، باعث تشدید چربی پوست خواهد شد.

نکته مهم دیگر این‌که، استفاده زیاد از شامپوهای مخصوص موهای چرب که حاوی شوینده‌ها و پاک‌کننده‌های قوی‌تری هستند، ساقه‌ها را بیش از حد خشک می‌کنند، بنابراین بعد از هر بار استفاده حتماً از نرم‌کننده استفاده کنید.

منبع: سلامت

باهوش‌ها زمان کمتری را با دوستان خود سپری می‌کنند

در تحقیق دوم، رابطه بین نمره ضریب هوشی شرکت‌کنندگان، رضایت‌مندی از زندگی و مقدار تعامل آن‌ها با دوستان خود بررسی شد. نتایج این تحقیق نشان داد، افرادی که زمان بیش‌تری را با دوستان خود می‌گذرانند، شادتر هستند؛ به جز افرادی که واقعاً باهوش هستند. یعنی افرادی که بسیار باهوش هستند، با صرف کردن وقت خود برای دوستان‌شان شادی بیشتری به دست نمی‌آورند. در واقع افراد باهوش زمانی‌که وقت بیش‌تری را صرف دوستان خود می‌کنند، از رضایت‌مندی کمتری نسبت به زندگی بهره‌مند می‌شوند. محققین برای این نتیجه، دلیل مشخصی را به دست نیاوردند؛ اما نتایج نشانگر هوشمندی افرادی است که زمان کمتری را با دوستان خود صرف می‌کنند.

خبرگزاری مهر



بر اساس نتایج این تحقیق، افرادی که در مناطق خلوت‌تر زندگی می‌کنند شادتر هستند؛ اما این نتیجه برای افرادی که بسیار باهوش هستند، صادق نیست.

یک تیم تحقیقاتی بین‌المللی با انجام مطالعه بر روی افراد مختلف، متوجه شدند که باهوش‌ها زمان کمتری را با دوستان خود می‌گذرانند.

محققین دانشگاه مدیریت سنگاپور و دانشکده اقتصاد لندن، با انجام دو نوع تحقیق بر روی افراد مختلف و با گرفتن مصاحبه از بیش از ۱۵ هزار نفر بین محدوده سنی ۱۸ تا ۲۸ سال، متوجه شدند، آن دسته از اشخاصی که وقت بیشتری را با دوستان خود صرف می‌کنند، معمولاً شادتر هستند؛ اما این واقعیت برای افرادی که واقعاً باهوش هستند، صادق نمی‌کند. در تحقیق اول، سه فاکتور اصلی مد نظر محققین بود. نخست نمره آن‌ها از آزمون هوش، دوم تراکم جمعیت در منطقه‌ای که در آن‌جا زندگی می‌کردند و سوم میزان رضایت‌مندی آن‌ها از زندگی خود.

چرا استرس خطرناک است؟

طور همزمان فرایندهای فیزیکی پرهزینه‌ی خود را نیز بروز خواهد داد، از جمله این‌که گوارش، تولید مثل، رشد فیزیکی و بعضی جنبه‌های دستگاه ایمنی از فعالیت می‌افتند یا از میزان فعالیت‌شان کاسته می‌شود. وقتی موارد واکنش «جنگ یا گریز» گه‌گاهی است و تهدیدات زودگذر هستند، ترموستات استرس بدن خود را مطابق با روند آن تعدیل و سازگار می‌کند. روده به سرکار گوارش خود بازمی‌گردد، اندام‌های جنسی دوباره به کار تولید مثل می‌افتند و دستگاه ایمنی بدن دوباره به مقابله با آلودگی‌ها و عفونت‌ها مشغول می‌شود.

شواهد فزاینده نشان می‌دهند که حساسیت ما به استرس به عنوان افراد بالغ قبلاً و در نوزادی کوچک و تنظیم شده است. مخصوصاً میزان استرسی که در اوایل زندگی یک ارگانیسم تجربه می‌شود، آن را به همان میزان مشخص در برابر ناملایمات حساس می‌سازد. میزان بالایی از استرس در اوایل زندگی می‌تواند منجر به حساسیت بیش از حد نسبت به استرس‌های زندگی آینده‌ی فرد و همچنین افسردگی در بزرگسالی شود.

علاوه بر امراض قلبی، بیماری‌های دیگری نیز از جمله مشکلات روده‌ای، بیماری‌های لثه، نقص عملکرد معده، مشکلات رشدی و حتی سرطان به استرس مزمن مربوط دانسته می‌شود.

پژوهش دیگری نشان داده است، افرادی که میزان بالایی از استرس را در حین کار خود تجربه می‌کنند، بیش از دیگران با خطر ابتلا به دیابت نوع دوم مواجه‌اند. تحقیقات جدید هم مؤید این است که هورمون استرس می‌تواند منجر به اختلالات پوستی مانند سوریازیس و آگزما شود. استرس همیشگی موجب افزایش هورمون استرس می‌شود که ثابت شده است رشد سلول‌ها و غده‌های مستعد سرطانی شدن را تسریع می‌کند. همچنین هورمون استرس، مقاومت بدن را در برابر ویروس HIV و ویروس‌های سرطان‌زا نظیر ویروس پاپیلوم انسانی (Human Papilloma virus) (پیش‌ماده و عامل سرطان دهانه‌ی رحم در زنان) کاهش می‌دهند.



اگر نگران سلامتی‌تان هستید، پس باید دست از استرس بردارید، چرا که با این کارتان تنها حال خود را بدتر می‌کنید. استرس به جسم و روان شما آسیب می‌زند، اما این همه‌ی قضیه نیست؛ چون تحقیقات جدید نشان می‌دهند که استرس حتی از آن‌چه پیش‌تر فکر می‌کردیم نیز می‌تواند خطرناک‌تر باشد!

مقابله با این موضوع، مستلزم توجه جدی به کنترل استرس است؛ و بیش از این‌که بخواهیم بر استرس خود کنترل داشته باشیم، باید از استرس، کارکرد و خطرات آن مطلع باشیم. این نوشتار شما را با خطرات جسمانی استرس آشنا می‌کند.

بر اساس تحقیقات انجمن علوم روان‌شناسی، ثابت شده است که استرس موجب تخریب همه‌چیز، از لثه تا قلب‌تان می‌شود و همچنین شما را در برابر بیماری‌هایی از سرماخوردگی عادی گرفته تا سرطان آسیب‌پذیر می‌سازد. با کمک تحقیقات جدیدی که به صورت بینارشته‌ای و در زمینه‌های روان‌شناسی، پزشکی، علوم عصب‌شناسی و ژنتیک انجام شده است، مکانیسم‌های بنیادی ارتباطی استرس به میزان بالایی اکنون شناخته شده‌اند.

وقتی که حیوانی خطری را احساس می‌کند، سیستمی در بدنش شروع به فعالیت می‌کند: واکنش‌های زنجیره‌ای که از نشانه‌ها شروع می‌شود، هورمون‌های مختلفی را از غده‌های فوق کلیوی ترشح می‌کند که در این میان، مهم‌تر از همه اپی‌نفرین (آدرنالین)، نوراپی‌نفرین و کورتیزول هستند. تحقیقات نشان داده است که نوراپی‌نفرین موجب تقویت رابط‌های یاخته‌های عصبی می‌شود تا خاطرات رویدادهای عاطفی ما حفظ شوند و احتمالاً ما را بیشتر ترغیب کنند که به فکر وقایع تکان‌دهنده و دلخراش زندگی مان فرو برویم و احساس استرس داشته باشیم.

این هورمون‌ها ضربان قلب را سریع‌تر می‌کنند، میزان تنفس را بالا برده و گلوکوز (سوخت سلولی) را در خون افزایش می‌دهند، در نتیجه واکنش معروف «جنگ یا گریز» را ایجاد می‌کنند.

از آن‌جایی که این واکنش‌ها انرژی بسیاری می‌گیرند، استرس به

۲۵ رفتار مؤدبانه که باید به کودک بیاموزید

آموختن رفتارهای ساده‌ی مؤدبانه به کودک، به او در ارتباط با دیگران کمک خواهد کرد. کودکان معمولاً به طور عمدی بی‌ادب نیستند. در اغلب موارد، مسأله این است که آن‌ها اصول رفتار مؤدبانه را یاد نگرفته‌اند.
این ۲۵ مورد، خلاصه‌ی آدابی است که کودک تا ۹ سالگی باید یاد گرفته باشد:



۱. هنگامی چیزی را می‌خواهی بگو؛ لطفاً.
 ۲. هنگامی چیزی به تو می‌دهند، بگو: متشکرم، ممنونم.
 ۳. هنگامی که بزرگترها با یکدیگر حرف می‌زنند، میان حرف آن‌ها نپر، مگر این‌که مسأله‌ای فوری مطرح باشند. آن‌ها حواس‌شان به تو هست و وقتی حرف‌شان تمام شد، به تو پاسخ خواهند داد.
 ۴. اگر لازم است که توجه کسی را فوراً جلب کنی، گفتن عبارت "ببخشید" مؤدبانه‌ترین راه برای وارد شدن به مکالمه است.
 ۵. اگر کوچکترین تردیدی درباره انجام کاری داری، اول از پدر و مادر اجازه بگیر، تا بعد پشیمان نشوی.
 ۶. دیگران علاقه‌ای به دانستن این‌که تو از چه چیزهایی بدت می‌آید، ندارند. نظرات منفی‌ات را برای خودت، یا بین خود و دوستان نگه‌دار، و دایم به بزرگترها حق نزن.
 ۷. در مورد خصوصیات جسمی دیگران اظهارنظر نکن، مگر این‌که بخواهی از آن‌ها تعریف کنی که باعث می‌شود آن‌ها خوش‌شان بیایند.
 ۸. هنگامی که دیگران از تومی پرسند، حالت چطور است؟ به آن‌ها پاسخ بده و بعد حال آن‌ها را هم بپرس.
 ۹. هنگامی که در خانه دوست هستی، به یاد داشته باش که از والدین دوستت به خاطر اجازه دادن به رفتن به خانه آن‌ها، تشکر کنی.
 ۱۰. اگر درزی بسته بود، پیش از وارد شدن، ابتدا به در ضربه بزن و منتظر بمان تا ببین پاسخی داده می‌شود یا نه.
 ۱۱. هنگامی که تلفن می‌زنی، اول خودت را معرفی کن و بعد بپرس آیا می‌توانی با شخص مورد نظرت صحبت کنی یا نه.
 ۱۲. به دیگران احترام بگذار و اگر به توهیدی دادند، بگو: "ممنونم"؛ به جای پیام مجازی فرستادن، نوشتن یک نامه دست‌نویس تشکر، بسیار مؤثر است.
 ۱۳. در مقابل بزرگسالان از کلمات ناشایست استفاده نکن. آن‌ها خودشان همه این کلمات را
- بلند و استفاده تو از این کلمات باعث ملال و ناخشنودی آن‌ها می‌شود.
۱۴. افراد را با نام‌های تحقیرآمیز صدا نزن.
۱۵. دیگران را به هیچ دلیلی مسخره نکن. این کار باعث می‌شود در نظر دیگران آدم ضعیفی به نظر برسی، و همچنین دست انداختن دیگران کار نادرستی است.
۱۶. حتی اگر یک بازی یا مراسمی برایت خسته‌کننده است، آرام بنشین و خودت را علاقه‌مند نشان بده. بازیکنان یا نمایش‌دهندگان دارند حداقل تلاش‌شان را می‌کنند.
۱۷. اگر به کسی تنه زدی، فوراً بگو "ببخشید!"
۱۸. هنگام سرفه یا عطسه کردن دهانت را بپوشان و در جلوی دیگران فین نکن!
۱۹. اگر می‌خواهی از دری عبور کنی، ببین آیا می‌توانی در را باز نگه داری تا شخص دیگری هم از آن رد شود.
۲۰. اگر به پدر و مادر، معلم یا همسایه‌ای برخوردی که دارد کاری را انجام می‌دهد، از او بپرس کمک می‌خواهد؟ اگر جواب مثبت بود، به او کمک کن. به این ترتیب ممکن است چیز جدیدی یادگیری.
۲۱. هنگامی که بزرگسالی (پدر و مادر و افراد خانواده، نه غریبه‌ها) از تو تقاضای انجام کاری را کرد، با روی گشاده و بدون نق زدن به او کمک کن.
۲۲. هنگامی که کسی به تو کمک کرد، بگو: "سپاسگزارم." این شخص احتمالاً بار دیگر هم به تو کمک خواهد کرد. این امر به خصوص در مورد معلمان مصداق دارد!
۲۳. از وسایل غذا خوردن درست استفاده کن. اگر نمی‌دانی که چطور با این وسایل غذا بخوری، از پدر و مادر تقاضا کن که به تو آموزش دهند، یا دقت کن آن‌ها از این وسایل چطور استفاده می‌کنند.
۲۴. هنگام غذا خوردن در مقابلت دستمال سفره بگذار و از آن برای پاک کردن دهانت در هنگام لزوم استفاده کن.
۲۵. برای برداشتن چیزها از روی میز غذا خم نشو؛ از دیگران تقاضا کن آن‌ها را به تو بدهند.
منبع: همشهری

برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت

قسمت اول

فراغت در لغت به معنی آسودگی است و معمولاً در مقابل کار، انجام امور روزمره و اشتغالاتی که موجب خستگی می‌شود به کار می‌رود. در زمان فراغت معمولاً افراد به علایق و سرگرمی‌های خود می‌پردازند و این امر موجب تقویت بهداشت روانی آن‌ها می‌گردد. چگونگی گذراندن اوقات فراغت تا حدود زیادی می‌تواند نشانگر ویژگی‌های فکری فرد و نیز ویژگی‌های فرهنگی جامعه‌ای باشد که فرد در آن زندگی کند. اوقاتی که افراد در آن به فعالیت‌های منظم و برنامه‌ریزی شده (مثل مدرسه رفتن، درس خواندن و کار کردن) که انتظارات ویژه‌ای را برآورده می‌سازند می‌پردازند جزو اوقات فراغت محسوب نمی‌شود. کودکان تا قبل از سن مدرسه اوقات خود را به طور آزاد می‌گذرانند و فعالیت‌های آن‌ها بر اساس بازی‌ها و سرگرمی‌های روزمره آن‌ها می‌گذرد. ولی با ورود آن‌ها به مدرسه باید خود را بر طبق برنامه‌ریزی‌های تعیین‌شده روزانه مستمر وفق دهند و از یک نظام خاص تبعیت نمایند. بنابراین انجام این فعالیت‌ها به حساب وظایف آن‌ها می‌آید و فعالیت‌هایی که در ساعاتی غیر از ساعات انجام وظایف به آن‌ها پرداخته می‌شود علایق و سرگرمی‌های آن‌ها محسوب می‌شود.

اهمیت اوقات فراغت در بهداشت روانی

انسان تمایل دارد در اوقاتی که از کار اجباری و وظیفه‌ای فارغ می‌شود به نوعی به تفریح و یا سرگرمی بپردازد. این تمایل جزو نیازهای انسان محسوب می‌شود چگونگی گذراندن اوقات فراغت در هر جامعه به عوامل متعددی بستگی دارد که باید به فرهنگ، امکانات مالی فردی و اجتماعی به‌عنوان دو عامل مهم اشاره نمود.

امروزه روان‌شناسان عقیده دارند که تفریح و سرگرمی نقش مهمی در پرورش قوای جسمانی، فکری، اخلاقی و رفتاری افراد دارد و چنانچه از این اوقات به خوبی و به طرز صحیح استفاده شود، در پیشگیری از انحرافات و کج‌روی‌ها می‌تواند به نحو چشم‌گیری مؤثر باشد. در اوقات فراغت باید افراد فرصت‌هایی داشته باشند تا هدف‌های مشخص و معینی را دنبال نمایند و به رشد همه‌جانبه‌ی شخصیت خود بپردازند. اوقات فراغت نوجوانان به ویژه باید طوری برنامه‌ریزی شود که هم سازندگی و هم حذف عوامل مزاحم را به دنبال داشته باشد. مثلاً نوجوانانی که در اوقات فراغت خود ورزش می‌کنند و یا به انجام کارهای هنری می‌پردازند، ذهن خود را از پرداختن به امور ناراحت‌کننده، اضطراب‌آور که موجب آزرده‌گی روانی می‌گردد، به طرف فعالیت‌های لذت‌بخش و آرام‌بخش سوق می‌دهند. از طرف دیگر ذکر این نکته ضروری به نظر می‌رسد که چنانچه نوجوانان اوقات فراغت خود را صرف فعالیت‌های غیرموجه و مضر نمایند، نه تنها کمکی به بهداشت روانی آن‌ها نمی‌شود؛ بلکه خود زمینه‌ی بروز انحراف خواهد بود.

نقش رسانه‌های گروهی در بهداشت روانی

سینما، رادیو و تلویزیون یکی از متداول‌ترین سرگرمی‌های نوجوانان می‌باشند. در دسترس بودن آن‌ها باعث می‌شود که نوجوانان بتوانند در زمان‌ها و موقعیت‌های مختلف از آن‌ها استفاده نمایند، چه در موقع تنهایی و بی‌کاری و چه زمانی که با دوستان خود هستند. به‌طور کلی می‌توان گفت که فیلم‌های حادثه‌جویی، قهرمانی و جنگی بیشتر مورد توجه پسران و فیلم‌های خانوادگی و احساسی بیشتر مورد توجه دختران است. از آن‌جا که موضوعات فیلم‌ها و نقش و رفتار بازیگران فیلم‌ها نوجوانان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و نوجوانان با شخصیت‌های مورد نظر خود که از طریق فیلم می‌بینند، همانندسازی نموده، حرکات و رفتار و حتی لباس پوشیدن آن‌ها را مورد تقلید قرار می‌دهند، بهتر است انتخاب فیلم‌ها با مشورت و هم‌فکری والدین و بزرگسالان با تجربه و دلسوز انجام پذیرد.

گفتنی است، سینما و تلویزیون را نباید صرفاً نوعی سرگرمی و تفریح برای نوجوانان تلقی نمود، بلکه کاملاً به کلاس درس تعلیم و تربیت شباهت دارد. بعضی از فیلم‌های سازنده به دلیل این‌که درک مطلب را به عهده بیننده می‌گذارد، قدرت تفکر و دقت و داوری تماشاگر را می‌تواند بالا ببرد و به حل دشواری‌ها و مشکلاتی روانی، اجتماعی افراد کمک نماید.

امروزه متخصصان، بر این عقیده هستند که سینما و تلویزیون اگر وقت زیادی را از نوجوانان بگیرند و باعث عقب‌افتادگی تحصیلی در آن‌ها نشوند، می‌توانند مفید واقع گردند؛ مگر فیلم‌های مبتذل و غیرمجاز که آن‌ها هم خوشبختانه در سینماهای عمومی ایران نشان داده نمی‌شوند. این مهم به عهده خانواده‌ها است که در منزل فیلم‌های مبتذل را که باعث انحطاط فکری و شخصیتی نوجوانان می‌شود به معرض نمایش نگذارند و این اعتقاد را داشته باشند که نوجوانان گاهی با قهرمانان داستان‌ها و فیلم‌ها همانندسازی می‌نمایند و علاقه‌مند هستند که صحنه‌های فیلم را خود تجربه و تکرار نمایند.

مجلات و نشریات نیز تأثیر به‌سزایی در تفکر و نگرش افراد دارند و چنانچه از محتوای مفید و مورد علاقه نوجوانان برخوردار باشند، می‌توانند اوقات فراغت آن‌ها را به نحو مناسبی پر نموده، بر وضعیت سلامت روانی آن‌ها تأثیر بگذارند.
منبع: تبیان

نیایش



منبع: خدای من (حرف‌های من با خدا) نوشته‌ی فریبا کلهر

ای بخشاینده‌ی مهربان!
اگر پدر و مادرم در وظایف خود نسبت به من کوتاهی
کرده‌اند،
اگر حقی از من تباہ کرده‌اند،
اگر با من بد رفتار بوده‌اند،
آن‌ها را می‌بخشم.

اندوه گناه‌کار بودن آن‌ها را از دلم بردار
ای خدای بخشنده!
بار عواقب بدی‌های پدر و مادرم را از دوش آنان بردار
آمین!

قصه‌های فکری

همه چیز درست شده!

چند نفر پشت در اتاقش صف کشیده بودند.
همین که از راه رسید، سر و صدای همه بلند شد. به او گفتم: آقای عزیز چرا سروقت نمی‌آیی؟
اخم‌هایش را توی هم کرد و گفت: «ای بابا! حالا همه چیز درست شده، فقط بیست دقیقه تأخیر من مانده؟!»
آقای میم گونی‌ها و صندوق‌ها را دور تا دور مغازه‌اش چیده بود. هر روز چند سانتیمتر پیشرفت می‌کند!
به او گفتم: آقای عزیز این‌جا پیاده‌رو است، انبار که نیست! اخم‌هایش را توی هم کرد: «ای بابا! حالا همه چیز درست شده، فقط همین دو تا گونی پیاز و چارتا صندوق خیار و گوجه‌ی من مانده؟!»
آقای قاف زیباله‌هایش را توی کیسه‌ی پاره ریخته بود و در آن را هم محکم نبسته بود.
جلوی خانه‌اش سوسک‌ها و کلاغ‌ها و گربه‌ها جشن گرفته بودند!!
به او گفتم: آقای عزیز...
اخم‌هایش را توی هم کرد و گفت: «ای بابا! حالا همه چیز درست شده، فقط همین کیسه‌ی زیباله‌ی ما مانده؟!»
آقای کاف...
به او گفتم: دوست عزیز...!
اخم‌هایش را توی هم کرد: «ای بابا! حالا همه چیز درست شده...»
آقای کاف...

سید محمد مهاجرانی



آقای جیم هنوز سرکارش نیامده بود.
ساعت هشت و بیست دقیقه بود و

لواشک تازه

در یک مغازه دیدم
یک لوله‌ی لواشک
خیلی بزرگ و جالب
هم‌قد چرخ غلتک

افتاد در دهانم

یک حس ترش و تازه
یک متر می‌شود چند؟
پرسیدم از مغازه

او گفت: بچه‌ی خوب!
این مال پشت بام است
چیزی که دیده‌ای تو
قیر است، ایزوگام است!

اسدالله اسحاقی
منبع: تیبیان

روی نیمکت نشستم، روزنامه دسته

یکی اومده میگه:

روزنامه می‌خونی؟

میگم: پ نه پ، سبزی خریدم، یادم رفته لای کدوم صفحه گذاشتم!

یکی میره دندان پزشکی، میگه:

آقای دکتر! این دندان عقم کج در اومده، اعصابمو

به هم ریخته، اومدم که به حسابش برسی!

دکتر میگه: یعنی میگی بکشمش؟

یارو میگه: نه! گفتم شما دکتر، یه کمی نصیحتش

کنی بلکه به راه راست هدایت بشه!

ماشینو روشن کردم راه افتادم...

سیستم سخنگوی ماشین میگه:

درب خودرو باز است!

میگم: ای بابا! تو هم که فقط همینو بلدی!

میگه: پس چی، می‌خوای بیام واست بیندمش؟!!



رفتم به همسایه میگم: فرغون دارین؟

میگه: می‌خواین چیزی رو جابجا کنین؟

گفتم: پ نه پ، می‌خوایم سوارش بشیم با خونواده

بریم شمال!

آقای فراموش‌کار میره دکتر، میگه:

آقای دکتر! من فراموشی گرفته‌ام.

دکتر میگه: چند وقته این بیماری را دارید؟

فراموش‌کار میگه: کدوم بیماری؟

اولی: بیخشید با حرفام سر شما را درد آوردم.

دومی: نه اختیار دارید، من حواسم جای دیگه بود!

سخنران: بیخشید که زیاد صحبت کردم؛

من ساعت ندارم.

یکی از مهمان‌ها: خوش انصاف!

ساعت نداری، تقویم که داری!!

خانمی به اورژانس تلفن زد و با اضطراب گفت:

آقای دکتر! زود بیاید، بچه‌ام خودکار منو قورت داده!

- باشه الان می‌آییم.

- تارسیدن شما من چه کار کنم؟

- خب با مداد بنویسید!

خورشید شهر ما^۱

یک شهر، یک عالم دینی



سلام نمازش را که می‌دهد چشمش به تلفنی می‌خورد که نزدیک منبر گذاشته‌اند. با خودش می‌گوید: «این را چرا این‌جا گذاشته‌اند؟!»

پیرومردی که کنارش نشسته و متوجه تعجبش شده است، می‌گوید: «پسرم! حاج آقا در قسمت مردهاست و خانم‌ها نمی‌توانند سؤالات شرعی‌شان را از او بپرسند به همین خاطر این تلفن را گذاشته‌اند تا راحت زنگ بزنند و هرچه می‌خواهند بپرسند.»

می‌پرسد: «استخاره چه؟ جواب استخاره را هم می‌دهند؟»
 می‌گوید: «بله پسرم؛ حاج آقا خیلی دیر از مسجد بیرون می‌رود و به همه مراجعان چه حضوری و چه غیر حضوری جواب می‌دهد حتی استخاره.»^۳

۱. آیه‌الله شهید حاج آقا بهاء‌الدین محمدی عراقی رحمته‌الله

۲. کنگاور

۳. مثل باران (داستان‌هایی از زندگی آیه‌الله شهید عراقی)، ص ۵۹

بیژن شهرامی

دانستنی‌ها

آیا می‌دانید: چرا ذرت برشته مانند گل شکفته می‌شود؟



دانه‌های ذرت واقعاً سخت‌اند. اما وقتی به آن‌ها حرارت می‌دهیم، به جای آن‌که بسوزند، مثل غنچه‌ای سفید، شکفته و به خوراکی ترد و خوشمزه‌ای تبدیل می‌شوند. در مغز هردانه ذرت، یعنی در وسط هریک از آن دانه‌های قهوه‌ای-طلایی کوچک، یک قطره آب وجود دارد. این قطره درون لایه‌ای از نشاسته نرم محبوس است. وقتی دانه ذرت، گرم می‌شود،

این قطره آب به صورت بخار در می‌آید و به سطح سخت دانه فشار وارد می‌کند. در نهایت، بخار آب راه خود را به بیرون می‌گشاید و با این حرکت پرفشار، سبب انفجار دانه ذرت می‌شود. با همین فرایند، نشاسته نرم موجود در دانه نیز منبسط و متورم می‌شود و در نتیجه، دانه ذرت به حالت پشت و رو در می‌آید. به همین دلیل، دانه‌های شکفته، شکلی پف‌کرده و شکوفه مانند دارند.

باتلاق

پدربزرگ به دور ویر نگاه کرد. آن طرف‌تر یک آبگیر بود. حامد دوید طرف آبگیر. یکدفعه داد زد: «بابا بابا!»

پدر به طرف حامد دوید. پای او توی گل ولای گیر کرده بود. مرد جوانی به کمک پدر رفت و گفت: «مواظب باشید. این‌جا باتلاق است.»
 پدر با کمک مرد جوان، حامد را از باتلاق بیرون کشیدند. حامد خیلی ترسیده بود. مادر گفت: «وای خدا مرگم بده! خوبی حامد جان؟!»
 پدر آرام گفت: «چیزی نیست زیاد شلوغش نکن!»

پدربزرگ به جلوتر اشاره کرد و گفت: «برویم. این‌جا هم نمی‌شود ماند.»

بالاتر که رفتند، چند درخت توت کنار هم بودند. چند خانواده هم آن‌جا بودند. کنار درخت جوی پر آبی بود که بچه‌ها توی آن بازی می‌کردند. پدربزرگ آن قدر ذوق کرده بود که به همه خانواده‌ها سلام می‌کرد و جواب می‌شنید. پدر، حامد را کنار جوی برد و پاهایش را شست. حامد وقتی بچه‌ها را دید که توی آب بازی می‌کنند، قاطی بازی آن‌ها شد. حنانه با کمک مادر زیر سایه‌ای، زیرانداز را انداختند.

پدربزرگ نشست و نفسی تازه کرد. مادر پیک‌نیک را روشن کرد و گفت: «خدا به خیر بگذراند. این‌جا کجا بود آمدیم؟! آن از آن جوان بالای درخت. این هم از باتلاق.»

پدربزرگ گفت: «ای بابا دخترم! دنیا همین است. پراز چیزهای خوب و بد. پراز آدم‌های خوب و بد. ما باید حواس‌مان جمع باشد.»

حنانه گفت: «ولی پدربزرگ، کاش می‌گذاشتید بابا می‌رفت، آن پسری ادب بالای درخت را ادب می‌کرد.»

پدربزرگ گفت: «نه نوه‌ی گلم. بخواهی با همه دعوا کنی که کار پیش نمی‌رود. تو الان داری بزرگ می‌شوی. ممکن است سر راحت از این آدم‌ها سبز شوند. اصلاً نباید توجه کنی. باید سرت به کار خودت باشد و اجازه ندهی کسی به تو حرف بدی بزند.»

صدای پدر از بالای درخت توت آمد: «توت خورها بگیرید که آمد!»

شاخه را تکاند و کلی توت روی زیرانداز افتاد.

علی باباجانی



جلوتر چند تا درخت توت بود. بابا راهنمای سمت راست را زد و آرام از کنار جاده، رفت توی خاکی. بعد کنار درخت‌ها ترمز کرد.

مادر به اولین درخت توت اشاره کرد و گفت: «همین‌جا خوب است.»

حامد و حنانه با خوش‌حالی از ماشین پیاده شدند و طرف درخت توت دویدند. پدر از صندوق عقب، زیرانداز را آورد و کنار درخت انداخت. بعد داد زد: «بچه‌ها بدوید کمک.»

حنانه رفت دست مادربزرگ را گرفت و حامد دست پدربزرگ.

پدربزرگ حامد را بغل کرد و گفت: «فکر کردی من پیروم؟ من شیرم! بین تو را هم می‌توانم ببرم.»

مادربزرگ اما پیرتر بود و ضعیف‌تر. به حنانه گفت: «الهی پیرشی دخترم.»

حنانه گفت: «نه من دوست ندارم پیرشوم.»
 پدربزرگ گفت: «منظورم این است که عمرت زیاد شود.»

حنانه، مادربزرگ را کنار درخت برد. مادر هم وسایل را از ماشین آورد. هنوز کامل ننشسته بودند که سروصدایی از بالای درخت آمد. بچه‌ها به بالای درخت نگاه کردند. یک پسر جوان داشت لای شاخه‌ها توت می‌خورد. پسر داشت آواز می‌خواند. بابا داد زد: «آهای! اینجا خانواده نشسته‌ها.»

جوان گفت: «چه کار به کار شما دارم. شما این‌جا مزاحم شدید‌هاهاها!!»

پدر بلند شد، خواست حرف بزند که پدر بزرگ گفت: «بلند شوید برویم جای دیگر. با این جور آدم‌ها نباید یکی به دو کرد.»

حنانه گفت: «وای چه جای خوبی بود. اما این آشغال نگذاشت بنشینیم.»

مادر که داشت وسایل را جمع می‌کرد، گفت: «دخترم! درست حرف بزن. کاری به کار دیگران نداشته باش. این همه جا هست. می‌رویم یک جای بهتر.»

وسایل را جمع کردند و از آن درخت دور شدند. جلوتر یک درخت بزرگ‌تر بود. خواستند بنشینند که بوی بدی در اطراف درخت حال‌شان را به هم زد.

حنانه که دست مادربزرگ را گرفته بود، گفت: «وای! چقدر این‌جا بو می‌دهد؟!»

مرغ ترش گیلان

سفره‌خانه



بریزد و بگذارد تا پخته شوند.

نکات:

۱. سبزی مرغ ترش شامل جعفری، گشنیز و سبزی محلی خالواش است. می‌توانید به جای خالواش از نعناع و یا حتی پونه استفاده کنید. سبزی‌ها را پاک کرده و تمیز بشویید. آن‌ها را ریز خرد کنید.
۲. پیاز را ریز خرد کنید. سیرا هم با کنار چاقو له کرده و ریز خرد کنید.
۳. می‌توانید از فیله‌ی مرغ هم استفاده کنید. در صورت تمایل آن‌ها را خرد کنید.
۴. لپه را از شب قبل خیس کنید. ترجیحاً آب آن را چند بار عوض کنید.
۵. می‌توانید به جای آب لیمو از آب نارنج، آب غوره یا آب انار استفاده کنید.

مواد لازم:

- روغن: به میزان لازم
- سبزی‌های معطر: ۱ کیلوگرم
- پیاز: ۱ عدد
- سبزی: ۴ حبه
- مرغ: ۱ عدد
- لپه: ۱۰۰ گرم
- نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم
- آب لیمو: ۱ پیمانه
- تخم مرغ: ۲ عدد

طرز تهیه:

۱. در ماهیتابه‌ای بزرگ کمی روغن بریزید و سبزی‌ها را در آن تفت دهید.
۲. در قابلمه‌ای کمی روغن بریزید و پیاز و سیرا در آن تفت دهید. مرغ و لپه را اضافه کنید و تفت دهید، به آن‌ها زردچوبه بزنید و کمی تفت دهید. بروی آن‌ها ۲ لیوان آب بریزید و بگذارید تا مرغ و لپه کاملاً پخته و نرم شوند.
۳. سبزی تفت داده شده را به مواد اضافه کنید و برای ۶۰ دقیقه بپزید.
۴. آب لیمو، نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید و بگذارید تا خورشت جا بیفتد.
۵. در پایان، تخم مرغ‌های زده شده را در آن

عادت‌های کوچک برای روابط بهتر با دنیا

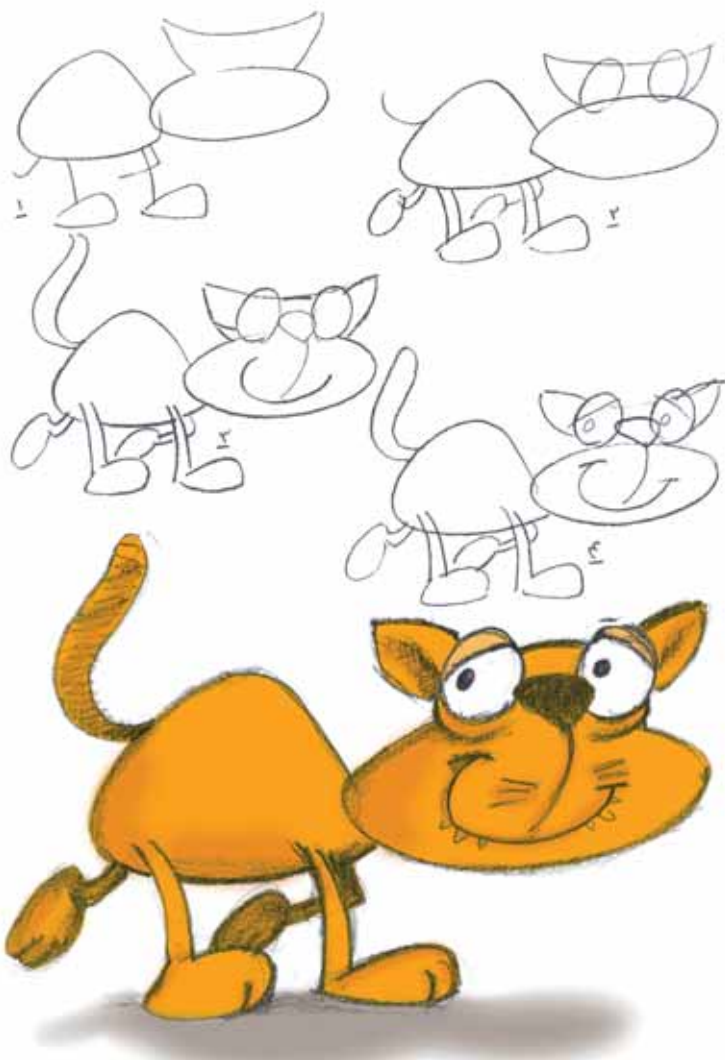


- هر از چندگاهی یک کیسه دست‌تان بگیرید و در مسیری که راه می‌روید؛ در خیابان یا پارک و طبیعت آشغال‌ها را از روی زمین بردارید. این کار باعث می‌شود ارتباط بیشتری با شهر و یا طبیعت اطرافتان برقرار کنید، نگرانش باشید و بیشتر به آن توجه کنید. با این کار بیشتر به زمین و محیط اطرافتان نگاه می‌کنید.
- وقتی همسایه‌ای می‌بینید بایستید، لبخند بزنید و با رضایت سلام کنید. این فقط چند دقیقه وقت می‌گیرد. سعی نکنید همسایه یا آشنایی را با پایین انداختن چشم‌هایتان نادیده بگیرید. ایجاد رابطه‌های دوستانه، برای احساس حال خوب یک ضرورت است. توجه و لبخند شما به دیگران اگر هیچ مزیت دیگری نداشته باشد باعث رضایت درونی خودتان می‌شود.

• قبل از این که بخواهید چیزهای تازه‌ای بخرید، ابتدا ضرورت آن را بشناسید. خیلی خوب است که بدانید هر چیزی چقدر کاربرد در زندگی‌تان دارد. با این کار به طبیعت بیشتر احترام گذاشته‌اید.

• همیشه پولی را برای بخشش به دیگران کنار بگذارید. کمی پول شما می‌تواند تغییری هرچند کوچک در زندگی یک فرد دیگر ایجاد کند. این کار درک شما را از زندگی دیگران بالاتر می‌برد. از شما یک آدم مؤثرتری می‌سازد و مسلم است که ارتباط شما را با دنیای بیرون بهبود می‌دهد.

آموزش نقاشی



دانش‌آموزان ممتاز



مبیناسادات صدر



زهرا جعفری



فاطمه جوانبخت

والدین گرامی، تصاویر دانش‌آموزان ممتاز و نقاشی‌های کودکان خود را به صورت حضوری به دفتر نشریه

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

یا از طریق ایمیل (khanevade@ofoghhawzah.ir)

و پست (قم، صندوق پستی ۴۳۸۱-۳۷۱۸۵)

برای ما ارسال نمایید

تا به صورت رایگان درج شود.

راه سعادت

خوش‌رویی

● خوش‌رویی، یکی از [لوازم] مهمان‌نوازی است. **غرزالحکم: ۱۶۹۲**
امام جعفر صادق علیه السلام:
● حسن خلق این است که نرم‌خو و مهربان باشی، گفتارت پاکیزه و مؤدبانه باشد و با برادرت با خوش‌رویی برخورد کنی. **معانی‌الآخبر: ۲۵۳**
● سه کار است که هرکس یکی از آن‌ها را انجام دهد، خداوند بهشت را بر او واجب می‌گرداند: انفاق کردن در تنگدستی، خوش‌رویی با همه عالم، و انصاف داشتن. **الکافی: ج ۲، ص ۱۰۳**

دست می‌آورند و کینه‌ها را از دل‌های دشمنان‌شان می‌زدایند، خوش‌رویی هنگام برخورد با آنان است؛ و جویای احوال آنان شدن در غیاب‌شان و گشاده‌رویی با آنان در حضورشان. **بحارالانوار: ج ۷۸، ص ۵۷**
● هرگاه به برادران خود برخوردید، با یکدیگر دست دهید و از خود شادی و خوش‌رویی نشان دهید؛ از هم که جدا شدید، هرچه گناه داشته‌اید از بین رفته است. **بحارالانوار: ج ۷۶، ص ۲۰**
● خوش‌رویی تو، نشانگر بزرگواری و کرامت نفس توست. **غرزالحکم: ۴۵۳**

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله:
● شما هرگز نمی‌توانید همه مردم را از اموال خود بهره‌مند سازید، پس با آنان با گشاده‌رویی و خوش‌رویی تمام برخورد کنید. **الکافی: ج ۲، ص ۱۰۳**
● از اخلاق پیامبران و صدیقان، خوش‌رویی هنگام روبه‌رو شدن باهم و دست‌دادن به هنگام رسیدن به یکدیگر بود. **تنبيه‌الخواطر: ج ۱، ص ۲۹**
امیرالمؤمنین امام علی علیه السلام:
● بهترین وسیله‌ای که مردم با آن دل‌های دوستان خود را به

و متانتی برخوردار بودند که وقتی در جلساتی بزرگان و علما حضور داشتند، اگر سؤالی پیش می‌آمد، سکوت اختیار می‌نمودند تا دیگر بزرگان جواب بدهند و این به خاطر ادب و احترامی بود که برای آن‌ها قایل بودند؛ و اگر اظهار نظری می‌کردند و کسی می‌گفت، شما اشتباه کردید، یا خودشان می‌فهمیدند که اشتباه کرده‌اند، علناً می‌فرمودند: «من اشتباه کردم» و این جمله را بدون خجالت بیان می‌کردند.
جاهل به روز فتنه ره خانه گم کند
عالیم چراغ جامعه و چشم عالم است
یوسف مولایی
منبع: خبرگزاری رسمی حوزه
با اقتباس و ویراست از کتاب آینه اخلاق

سیره خوبان

شیوه نقد علمی را از میرزا جواد آقا تهرانی بیاموزیم



ابتدا آن قدر از ایشان تعریف و تمجید نمودند و گفتند: صاحب جواهر کسی است که اسلام را زنده کرده و خدمات ارزنده‌ای به جامعه اسلامی نموده، کتب گران قدری را تألیف نموده است؛ و تعریف‌های فراوان دیگر، سپس فرمودند: حالا من هم یک «نقدی» به گفته‌های ایشان دارم و بعد اشکال‌شان را بیان کردند.
مرحوم میرزا جواد آقا تهرانی علیه السلام از چنان ادب

حکایت:
عالم ربانی، مرحوم حضرت آیه الله میرزا جواد آقا تهرانی علیه السلام در مقام علمی هرگاه می‌خواستند نظریه عالمی را رد کنند، با نگاه تحقیر یا توهین مطلبی را نمی‌گفتند و مواظب بودند هتک حرمت بزرگان نشود. در همین ارتباط یک روز هنگام درس، اشکالی به گفته‌های مرحوم صاحب جواهر علیه السلام داشتند،

گاهی اوقات نظراتی از سوی علما به گوش می‌رسد که در وهله اول ممکن است به نظر درست نیاید، در این موارد، اولاً فقط صاحبان علم حق اظهار نظر دارند، و ثانیاً باید احترام آن عالم حفظ شود؛ و اگر بحثی وجود دارد، فقط باید از منظر علم و در کمال ادب بیان گردد، زیرا احترام گذاشتن به عالم لازم است.
خداوند متعال در قرآن می‌فرماید:
يَرْزُقُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ
وَالَّذِينَ آمَنُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ، مجادله ۱۷
خداوند، مؤمنان و عالمان را
بر دیگران به درجاتی برتری داده است.

طب ناب

درباره رایج‌ترین بیماری گوارشی بیشتر بدانیم!

دکتر بهروز هاشمی / متخصص طب اورژانس



بیماری‌ها به داخل خون و شانس بروز عوارض دارد. نکته سوم، بروز اسهال در افراد مسن (سنین بیش از ۶۵ سال) و افراد با اختلال در سیستم ایمنی بدنشان (بیماران سرطانی یا مبتلایان به ایدز) است که در این دسته از بیماران نیز انتقال بیماران به اورژانس ضروری است.
نکته چهارم، استفاده نکردن خودسرانه از داروهای ضد اسهال و آنتی‌بیوتیک است. استفاده از داروهای ضد اسهال در مواردی که عامل بیماری‌ها در درون دستگاه گوارش مستقر است، می‌تواند دفع عامل بیماری‌ها را به تأخیر انداخته و به شدت بیماری بیفزاید. استفاده خودسرانه از آنتی‌بیوتیک می‌تواند به مقاومت عامل بیماری و بروز عوارض غیرقابل پیش‌بینی منجر گردد.
منبع: جام جم

تشریح می‌شود.
غذاهای دریایی بخصوص صدف خام می‌تواند مولد اسهال شدیدی به نام وبا یا شبه‌وبا باشد. عموماً در فصل گرم سال شیوع دارد. در این نوع مسمومیت به دلیل اسهال شدید و آب فراوان که از طریق مدفوع از دست می‌رود، گاهی بیمار تا حد مرگ پیش می‌رود. پزشکان باید با مشاهده موارد وبا مراکز بهداشتی را در جریان گذاشته تا برای پیشگیری و درمان اقدامات لازم را به عمل بیاورند. پس از یکی دو روز از مصرف، علائم شروع شده و وابسته به عامل مولد علائم از یک روز تا یک هفته به طول می‌انجامد.
مسافران که مسمومیت یا بیماری آن‌ها عموماً ناشی از آب یا غذای آلوده است، این مسمومیت در افرادی رخ می‌دهد که از آب یا غذاهای غیربهداشتی طی مسافرت استفاده می‌کنند. استفاده از آب در شکل بسته‌بندی شده همچون آب معدنی میزان این نوع مسمومیت را کاهش می‌دهد. استفاده از رستوران‌های مجاز و بهداشتی و سرکشی مسئولان بهداشتی به این محل‌ها می‌تواند عامل مهمی در کاهش این نوع از مسمومیت باشد.
مسأله مهم در حین برخورد با بیمار دچار علائم اسهال و استفراغ، در نظر گرفتن چند نکته اساسی است. اولین نکته نوع اسهال است. اگر اسهال خونی است بیمار باید به پزشک مراجعه کند. این نوع اسهال دیگر یک مسمومیت غذایی ساده نیست و باید تحت بررسی و درمان مناسب با آنتی‌بیوتیک قرار گیرد.
نکته دوم، وجود تب است. اگر بیمار تب دارد باید سریعاً توسط پزشک ویزیت گردد. تب همراه با اسهال هشداردهنده‌ای مهم است که نشان از تهاجم عامل

فصل تابستان فصل گرمی هوا و همزمان افزایش بیماری‌های گوارشی است. یکی از بیماری‌های گوارشی رایج اسهال است. حالتی ناتوان‌کننده که می‌تواند علل متفاوتی سبب آن باشد. هر ساله شیوع وبا یا عواملی با شکل و شمایل مشابه وبا (شبه‌وبا) باعث آماده‌باش مجموعه بهداشتی کشورمان می‌شود، اما این که وبا چیست و آیا تنها وبا عامل اسهال‌های شدید در انسان است یا نه، در ادامه شرح داده خواهد شد. افراد مسموم با مواد غذایی آلوده یا خراب‌شده در اثر نگره‌داری در محیط نامناسب، علائمی همچون اسهال و استفراغ را تجربه می‌کنند، اما علائم همیشه محدود به این دو نیست. اغلب بیماران غذای مصرفی عنوان می‌کنند، اما گاهی به دلیل فاصله زمانی طولانی مابین مصرف ماده غذایی و بروز علائم، علت مسمومیت قابل شناسایی نیست. مسمومیت غذایی به دلیل مصرف همزمان چند نفر از یک ماده غذایی به صورت هم‌گیر بروز می‌کند که این نیز یکی از نشانه‌های تشخیصی برای مسمومیت با مواد غذایی است. مسمومیت مواد غذایی می‌تواند به شیوه‌های مختلفی رخ بدهد. گاهی عامل بیماری‌ها در غذا رشد کرده، تولید سم می‌کند و این سم است که علامت‌ها را می‌گردد. گاهی نیز خود عامل بیماری‌ها وارد دستگاه گوارش شده و درون بدن اقدام به تولید سم می‌کند. با این که در هر دو حالت مسمومیت ناشی از سم است، اما بیماری‌های ناشی از این دودسته کاملاً متفاوت است. آسیب‌های شایع ناشی از تولید سم درون بدن شروع دیررس‌تری داشته و برای درمان گاهی نیاز به مصرف آنتی‌بیوتیک است. انواع رایج از این نوع مسمومیت شناخته شده است که در ادامه انواع رایج و خطرناک آن

نکته

نشانه‌های اضطراب مزمن

تمرین‌های تمرکز حواس و اقدامات آرامش‌بخش می‌توانند بسیار سودمند باشند.

■ سردردهای مداوم و شدید

سطوح دائمی از فشار بالا، می‌تواند موقعیت‌های بسیاری ایجاد کند که باعث ایجاد سردرد شوند. نبود تعادل شیمیایی همراه با تنش ماهیچه‌ای اطراف سر، می‌تواند باعث سردرد شود. محرک‌هایی مانند چای، قهوه و نیکوتین می‌توانند شدت و بسامد سردردهایتان را افزایش دهند.

■ هوس دائمی شکر و نشاسته

شکر می‌تواند حلق‌خوری یک فرد را تقویت کند و باعث شود حس بهتری داشته باشد؛ ولی اثرات انگیزشی آن کوتاه‌مدت و به دنبال آن «سقوط» است.

■ دردها و ناراحتی‌های عضلانی

اضطراب ممکن است با علائم جسمانی نشان داده شود. فشار می‌تواند باعث انقباض ماهیچه‌ای غیرضروری شود و به عنوان یک عامل التهابی عمل کند.

■ خستگی

اضطراب مداوم بسیار فشارآور است، در نتیجه فردی که تحت تأثیر آن قرار دارد، زیاد یا به خوبی استراحت نمی‌کند. درگیری ذهنی با چنین احساسات قوی و منفی، می‌تواند منابع ذهنی یک فرد را بخشکاند.

اضطراب مزمن یک وضعیت جدی و ضعیف‌کننده است. وجود جریان توقف‌ناپذیری از افکار، احساسات، خاطرات و موقعیت‌های ناخواسته منفی یا مضر، برای سلامت‌تان خوب نیست. به گزارش سلامت‌نیوز، اضطراب مزمن، در صورت بی‌توجهی، نه فقط به روان بلکه به جسم نیز آسیب می‌رساند.

همچنین ۸۰ تا ۹۰ درصد سروتونین بدن در دستگاه گوارش تولید می‌شود. این انتقال‌دهنده عصبی برای احساس رضایت و مثبت بودن لازم است.

■ نوسانات خلقی و زودرنجی

حساسیت بالا برای مدت طولانی می‌تواند باعث شود از کوره در برویم و از همیشه کج‌خلق‌تر شویم. کلید کار این است که روی فعالیت‌های پربار متمرکز بمانیم و برای انجام‌شان انگیزه داشته باشیم. به خودتان اجازه ندهید ترش رویی کنید یا به روال منفی ادامه دهید.

■ مشکل تمرکز یا حواس‌جمع

اضطراب، منابع ذهنی را به باد می‌دهد. خواب و عادات غذایی بد می‌توانند به آن دامن بزنند.



■ خواب مشکل

باید به نحوی آسوده‌خاطر و آرام باشید که خوابی عمیق و باکیفیت داشته باشید. اضطراب مزمن می‌تواند تن را فرسوده و ذهن را ناآرام کند. چرخه بی‌رحمانه‌ای است؛ وقتی استراحت نمی‌کنید، احتمال این‌که بتوانید با فشارهای روز بعد به خوبی روبه‌رو شوید کمتر می‌شود. موقعیت‌هایی که ضعیف مدیریت می‌شوند، فقط سوخت اضافه‌ای برای اضطراب بیش‌تر هستند. استراحت همیشه باید در اولویت باشد.

■ ناراحتی‌های گوارشی

وقتی واکنش «ستیز و گریز» فعال می‌شود، بدن مان عملکردهای «غیرضروری» جسمانی را تعطیل می‌کند. وقتی تحت فشار هستیم، غذا را به خوبی هضم نمی‌کنیم.

درنگستان

یک گام بیشتر



یکی از دوستان می‌گفت: پدر بزرگ خدا بیامرز من، قهوه‌خانه داشت. همیشه شب‌ها که خسته می‌شد و ساعت کار تمام می‌گشت و می‌خواست قهوه‌خانه را ببندد، می‌گفت: به اندازه‌ی یک مشتری دیگر صبر می‌کنم و بعد می‌بندم. او حریص نبود، ثروتمند هم نبود، پولش را هم راحت برای دیگران خرج می‌کرد؛ اما می‌گفت: تمام زندگی در آن یک قدم آخری است که بعد از خسته شدن برمی‌داری. من هم به سبک او، وقتی که خسته می‌شوم و آماده می‌شوم که همه‌چیز را برای امروز تمام کنم، به یاد او، یک گام دیگر برمی‌دارم. و این روزها که مرور می‌کنم، می‌بینم پدر بزرگم راست می‌گفت. زندگی در همین یک قدم آخر است.

شاید امروز این حرف برای شما خیلی ساده یا بدیهی یا مسخره بیاید! نمی‌دانم. اما برای من، آن روز یک حرف عجیب بود. از این حرف‌هایی که گاهی احساس می‌کنی ابرو باد و مه و خورشید و فلک گرد هم آمده‌اند تا تو در لحظه‌ای، حرفی را بشنوی و از غفلت برخیزی. همان شب با خودم قرار گذاشتم: یک گام بیشتر... از آن روز به بعد...

هر وقت که کار می‌کنم و خسته می‌شوم، می‌گویم: باشه؛ فقط یک دقیقه بیشتر کار می‌کنم.

وقتی کتاب می‌خوانم و مطالعه می‌کنم و چشمان خواب‌آلودم می‌سوزند، می‌گویم: فقط یک پاراگراف بیشتر.

وقتی پیاده‌روی می‌کنم و خسته می‌شوم و می‌خواهم برگردم، می‌گویم: یک قدم بیشتر.

وقتی از کسی به خاطر لطفی که به من کرده است، تشکر می‌کنم، با خودم می‌گویم: یک جمله بیشتر.

امروز دیگر «یک گام بیشتر» قانون زندگی من شده است. وقتی خسته و فرسوده می‌شوم و می‌خواهم دنیا متوقف شود تا استراحت کنم، یک گام بیشتر برمی‌دارم.

پدر بزرگم زندگی را خوب فهمیده بود. زندگی در همین یک گام بیشتر است. همین گامی که ذهنت به جسمت یادآوری می‌کند که حاکم من هستم، نه تو...!

تازه‌های علمی

TFT اکسید اجازه داد که از این سطح جدا شوند؛ سپس این ترانزیستورها به پلاستیک‌های فوق‌العاده نازک تبدیل شدند. این روش به محققان اجازه داد تا ترانزیستورهای TFT اکسید فوق‌العاده نازک با شفافیت بصری بالایی ۸۳ درصد بسازند. ترانزیستورهای اکسید (TFTs) که به صورت نوار نازک ساخته می‌شوند، به دلیل عملکرد بالا و شفافیت بالا، توجه بسیاری را به عنوان یک مؤلفه برای استفاده در صفحه نمایش‌های شفاف جلب کرده‌اند.

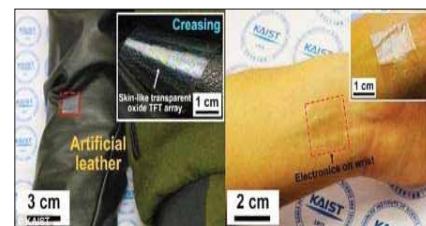
■ پیاز ضد اشک در راه است!

محققان ژاپنی موفق به تولید گونه‌ای جدید از پیاز شده‌اند که مانع از ایجاد اشک در چشم می‌شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، محققان ژاپنی بعد از ۲۰ سال تحقیق و مطالعه بر روی پیاز، سرانجام موفق به تولید نوعی پیاز شده‌اند که تقریباً به هنگام پوست کندن یا خرد کردن آن، گازی را از خود متصاعد نمی‌کند تا اشک چشم را جاری کند.

نام این پیاز ضد اشک را «گوی لبخند» گذاشته‌اند. قرار است از پاییز سال جاری میلادی این محصول جدید در مغازه‌های سرتاسر ژاپن عرضه شود. قیمت پیاز ضد اشک تقریباً ۲ برابر پیازهای معمولی است.

پیش از این به صورت آزمایشی، در حدود ۵ تن از پیاز ضد اشک در مغازه‌های شهر «توکیو» ژاپن فروخته شده بود. به گفته‌ی محققان ژاپنی، «گوی لبخند» بوی پیازهای معمولی را ندارد و اگر شخصی آن را به صورت خام استفاده کند، طعم شیرینی شبیه به سیب یا گلابی در آن یافت می‌شود!



■ ساخت صفحه نمایش قابل انعطاف و شفاف مشابه پوست

محققان کره‌ای یک صفحه نمایش فوق‌العاده قابل انعطاف و شفاف ابداع کرده‌اند که با سطح پوست بدن منطبق می‌شود.

به گزارش ایرنا از پایگاه اینترنتی دیلی میل، این صفحه نمایش شفاف و مشابه پوست می‌تواند بدون این که آسیبی به آن وارد شود، به الیاف و سایر سطوح غیرمسطح بچسبد و با قیمتی بسیار پایین‌تر، بر موانع فنی که تاکنون وجود داشت، غلبه کند.

این دستاورد علمی می‌تواند روزی به بهبود قابلیت‌های دستگاه‌های پوشیدنی و واقعیت افزوده کمک کند. به گفته محققان، تلاش‌های قبلی بر استفاده از وسایل الکترونیکی غیرارگانیک متمرکز بودند؛ اما چنین موادی محدودیت‌های اساسی نسبت به روند درجه حرارت بالا دارند. محققان مؤسسه پیشرفته علم و فناوری کره از روشی موسوم به تقویت لیزر پایه غیرارگانیک (ILLO) استفاده کردند که به آن‌ها اجازه داد روی مسنله بی‌ثباتی حرارتی کار کنند.

این محققان در مقاله‌ای که ماه جاری در نشریه Wily's Advanced Functional Materials منتشر شد، نوشتند: صفحه نمایش شفاف انعطاف‌پذیر یک گزینه نویدبخش برای برقراری ارتباط بصری با یکدیگر در عصر آتی اینترنت اشیا است.

محققان یک ترانزیستور اکسید با عملکرد بالا به صورت نوار نازک روی یک بستر واکنشی لیزر ساختند. این بستر از پشت مورد تابش قرار گرفت و به ترانزیستورهای