

پیامبر مکرم اسلام، حضرت محمد مصطفی ﷺ:  
خانواده تشکیل دهید، که مایه‌ی فزونی روزی شماست.  
الکافی: ج ۵، ص ۳۲۹

- ۸ نکته: افسردگی و دل‌تنگی‌های مادرانه
- ۲ استخوان‌های پا در زمستان نیاز به محافظت دارند
- ۸ درنگستان: زیبایی نهفته در یک لکه ننگ
- ۳ رابطه شما با همسران شبیه هیچ رابطه‌ای نیست



## تأثیر نوشیدن منظم آب گرم بر سلامتی

## افسردگی به اندازه چاقی و کلسترول برای قلب خطرناک است



براساس نتایج این مطالعه، تنها فشار خون بالا و سیگار کشیدن هستند که در قیاس با افسردگی، چاقی و کلسترول بالا، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را بیشتر افزایش می‌دهند. نتایج این مطالعه در مجله Atherosclerosis منتشر شده است.

بزرگی نقش هریک از این عوامل خطر ساز را با ابتلا به این بیماری‌ها آنالیز کردند. کارل هاینز لادویگ، استاد دانشگاه فنی مونیخ (TUM) در آلمان گفت: مطالعه ما نشان می‌دهد که خطر مرگ ناشی از بیماری کشنده قلبی عروقی بر اثر افسردگی، تقریباً به بزرگی مرگ ناشی از بیماری قلبی و عروقی بر اثر چاقی و سطوح بالای کلسترول است. افسردگی عامل حدود ۱۵ درصد از مرگ‌های قلبی و عروقی عنوان شده است. این محقق افزود: این رقم با سایر عوامل خطر ساز مانند کلسترول بالا، چاقی و سیگار کشیدن که ۸/۴ تا ۲۱/۴ درصد از مرگ‌های ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی را موجب می‌شوند، قابل مقایسه است.

نتایج یک مطالعه نشان داده است که خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی بر اثر افسردگی، به اندازه خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی بر اثر چاقی و سطوح بالای کلسترول، جدی است. به گزارش ایرنا از پایگاه اینترنتی زی‌نیوز، طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت، ۳۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان به افسردگی مبتلا هستند. محققان آلمانی در یک مطالعه جدید سه هزار و ۴۲۸ بیمار مرد ۴۵ تا ۷۴ ساله را بررسی و پیشرفت بیماری آن‌ها را در یک دوره ۱۰ ساله مشاهده کردند. محققان رابطه میان افسردگی و سایر عوامل خطر ساز مانند دود سیگار، سطوح بالای کلسترول، چاقی و فشار خون بالا را با ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و

## استفاده طولانی از تلفن همراه احتمال خشکی چشم را افزایش می‌دهد



یک مطالعه نشان می‌دهد، استفاده از تلفن همراه به مدت طولانی، خطر ابتلا به خشکی چشم را افزایش می‌دهد. به گزارش ایرنا از پایگاه اینترنتی ایندپندنت، بیماری خشکی چشم و خستگی ناشی از استفاده از ابزارهای دیجیتال، به طور فزاینده‌ای افزایش یافته است. بسیاری از افراد با وجود اطلاع از آسیب‌های ناشی از خیره شدن به صفحه نمایش تلفن‌های هوشمند، اما زمان زیادی را برای وبگردی، پرسه در شبکه‌های اجتماعی و یا بازی از طریق این تلفن‌ها صرف می‌کنند. با این حال، یک مطالعه تازه در کره جنوبی نشان می‌دهد که در قیاس با آنچه تصور می‌شود، استفاده طولانی مدت از تلفن همراه، آسیب بیشتری برای چشم دارد. گزارش این تحقیق که در مجله BMC Ophthalmology منتشر شد، نشان می‌دهد کودکانی که مدت زیادی را برای بازی، جست‌وجو در شبکه‌های اجتماعی و اینترنت از طریق تلفن‌های هوشمند صرف می‌کنند، علائم ابتلا به خشکی چشم در آن‌ها بیشتر است؛ و در صورتی که تلفن‌های هوشمند یک ماه در اختیار این کودکان نباشد، این علائم کاهش می‌یابد.

بیماری خشکی چشم هنگامی رخ می‌دهد که چشم‌ها به اندازه کافی اشک تولید نمی‌کنند و در نتیجه قرمز، متورم و تحریک می‌شوند.

وقتی به صفحه نمایش خیره می‌شویم، کمتر پلک می‌زنیم، به این معنی که لایه اشکی چشم ما خشک می‌شود و خطر ابتلا به خشکی چشم افزایش می‌یابد.

محققان برای این مطالعه، وضعیت ۹۱۶ کودک کره‌ای بین ۷ الی ۱۲ سال را بررسی کردند.

پس از معاینه چشم آن‌ها مشخص شد که ۶/۶ درصد این کودکان مبتلا به خشکی چشم بودند که ۹۷ درصد آن‌ها به طور میانگین بیش از ۳ ساعت در روز از تلفن‌های هوشمند استفاده می‌کردند.

اما ۵۵ درصد کودکان شرکت‌کننده در این تحقیق، روزانه تنها ۳۷ دقیقه از تلفن هوشمند استفاده می‌کردند و هیچ علامتی دال بر خشکی چشم نداشتند.

مطالعات نشان می‌دهد، خستگی دیجیتالی چشم یا احساس ناراحتی جسمی که پس از دو ساعت کار مستمر با صفحه‌های نمایش دیجیتال نمود می‌یابد، در بین بزرگسالان و کودکان رو به افزایش است.

محققان براساس این مطالعه، توصیه می‌کنند، مدت استفاده از صفحه نمایش در طول روز نباید به اندازه‌ای باشد که به سلامت آسیب برساند؛ همچنین یک ساعت قبل از خواب و بیش از دو ساعت مستمر در طول روز نباید از صفحه نمایش هیچ دستگاهی استفاده کرد.

## سازمان بهزیستی مکلف به کاهش و کنترل نرخ طلاق در کشور شد

خدمات خود را گسترش دهد. سازمان صدا و سیما نیز مکلف شد در برنامه‌های خود، ترویج ازدواج، ضد ارزش بودن طلاق و آسیب‌های اجتماعی آن برای زوجین و فرزندان، فرهنگ افزایش پای‌بندی زوجین به خانواده و حفظ حرمت خانواده را به عنوان محورهای اصلی مد نظر قرار دهد.

براساس بند الف این ماده، سازمان بهزیستی مکلف شد در راستای کنترل و کاهش نرخ طلاق به ۲۰ درصد سال پایه، در طول اجرای قانون برنامه، زمینه‌سازی لازم را از طریق مرکز فوریت‌های اجتماعی و مددکاری و مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی به عمل آورد و برای کاهش بحران‌های خانوادگی و پیشگیری از وقوع طلاق، با کمک نهادهای مردمی،

سازمان بهزیستی مکلف به کنترل و کاهش نرخ طلاق در ۵ سال آینده به میزان ۲۰ درصد در کشور شد. به گزارش ایرنا، نمایندگان مجلس شورای اسلامی در جریان بررسی لایحه برنامه ششم توسعه با ۱۵۹ رأی موافق، ۶ رأی مخالف، ۶ رأی ممتنع از مجموع ۲۱۴ نماینده حاضر، ماده ۱۱۹ را مصوب کردند.

## استخوان‌های پا در زمستان نیاز به محافظت دارند

در مقابل آب و کفشی که پا را در مقابل سرما و عوامل خارجی محافظت کند، نقش مؤثری در جلوگیری از آسیب‌های عصبی، به‌ویژه در بیماران دیابتی مبتلا به نوروپاتی دارد. حدود ۷۰ درصد از مبتلایان به دیابت، از نوروپاتی دیابتی رنج می‌برند. این عارضه سبب تخریب سلول‌های عصبی، به‌ویژه در دست و پا می‌شود.



مطالعات نشان می‌دهد احتمال آسیب به استخوان‌های پا و به ویژه قوزک در زمستان زیاد است؛ شکستگی و سرمازدگی استخوان شایع‌ترین جراحات گزارش شده هستند. به گزارش ایرنا از بوی‌آی، مطالعات محققان در آمریکا نشان می‌دهد، سرما و خشکی هوا در زمستان، سبب می‌شود

نوروپاتی، احساس درد را در بیمار تغییر می‌دهد و باعث می‌شود بیمار متوجه ضربه و آسیب به ناحیه پا نشود. همین امر به مرور سبب کبودی و زخم شدن پا و در نهایت قطع عضو می‌شود. سرمازدگی نیز منجر به درد، سوزش، خارش و ایجاد تکه‌های قرمز رنگ روی پا می‌شود. گرم نگه داشتن پا راهکار مناسبی برای جلوگیری از سرمازدگی است. ماساژ پا در آب ولرم نیز برای درمان سرمازدگی توصیه شده است. همچنین پوشیدن جوراب‌های نخی و مرغوب، از عرق کردن پا و ایجاد قارچ جلوگیری می‌کند. در صورت بروز هرگونه مشکل از قبیل پیچ خوردن پا، شکستگی استخوان یا رگ به رگ شدن پا، مراجعه به پزشک ضروری است.

استخوان‌ها بیشتر در معرض آسیب‌های احتمالی قرار گیرند. شکستگی و سرمازدگی استخوان از شایع‌ترین عارضه‌های ناشی از سرمای هواست. بیماران مبتلا به رماتیسم، پوکی استخوان و سایر عارضه‌های مفصلی و استخوانی، بیشتر در معرض آسیب‌های ناشی از سرما قرار دارند. پیچ‌خوردگی مچ پا و شکستن استخوان‌های لگن، زانو، پاشنه و انگشتان پا از جمله مهم‌ترین مشکلاتی است که به‌ویژه سالمندان با آن روبه‌رو می‌شوند.

متخصصان ارتوپد توصیه می‌کنند، در زمستان از کفش‌های پاشنه‌بلند یا ته‌صاف استفاده نشود و بهترین گزینه چکمه‌های پاشنه کوتاه با کفی مناسب و طبی است. استفاده از کفش عایق

## بازی با کودک: چرا و چگونه؟

مریم عطاریان



حتماً از خمیر استفاده کنید. اگر توان تهیه خمیربازی ندارید، با آرد کمی خمیر درست کنید و برای رنگ آمیزی آن از زردچوبه (برای رنگ زرد)، از آب اسفناج (برای رنگ سبز)، آب لیمو (برای رنگ قرمز) و... استفاده کنید. البته رنگ‌های مجاز خوراکی هم می‌تواند بسیار سرگرم‌کننده باشد. خود رنگ‌کردن خمیر بازی برای کودکان جذاب است.

■ کتاب‌ها و تصاویر؛ نیز از سرگرمی‌های جذاب دیگر است. حتی ما توصیه می‌کنیم فقط دنبال خرید کتاب نباشید، بلکه حتماً برای یک بار هم که شده برای کودک‌تان با کمک هم کتاب بسازید. مثلاً چند کاغذ ۴A تهیه و از وسط تا کنید، سپس روی آن تصویری از حیوانات، گیاهان، میوه‌ها و یا حتی تصاویر عکس‌های خانوادگی را بچسبانید و در صورت علاقه یک خط توضیح یا مطلب مورد علاقه هم زیر آن بنویسید. حتی داستان‌سازی کنید. این داستان‌سازی خلاقیت نمی‌خواهد. اکثر کودکان داستان‌هایی که با اندکی تغییر مربوط به خودشان است را خیلی دوست دارند.

### ■ نکته مهم

فراموش نکنید که در طی همه این بازی‌ها باید با کودک‌تان همراه باشید. او را تنها رها نکنید. با او بازی کنید تا از کودکی فرزندتان لذت ببرید و زندگی‌کردن را در قالب بازی به او بیاموزید.

منبع: مهرخانه، با اندکی تلخیص

که به شدت با آن سرگرم می‌شوند. تهیه کتاب‌های رنگ‌آمیزی توصیه می‌شود. ضمن این‌که می‌توانید برای جذاب‌تر شدن بازی حتماً شما نقاشی‌های ساده‌ای بکشید یا از جایی الگوبرداری کنید و در اختیار کودک قرار دهید تا رنگ کند.

■ بریدن و چسباندن؛ نیز از سرگرمی‌های رایج کودکان است. وقتی کودک‌تان نقاشی خود را به پایان رساند، قطعاتی از آن را جدا کرده و روی صفحه جدیدی بچسبانید و بقیه را با رنگ پر کنید. مثلاً خورشید را از صفحه جدا کنید و روی صفحه جدید بچسبانید و بقیه صفحه ابر و کوه و درخت بکشید. در مراحل پیشرفته‌تر کلاژ، اریگامی و همچنین ملبله کاغذ برای کودکان بسیار جذاب خواهد بود.

■ مدل‌سازی؛ برای مدل‌سازی

بازی‌های توصیه‌شده برای کودکان عبارت‌اند از:

- طراحی، نقاشی و رنگ‌آمیزی؛
- بریدن و چسباندن؛
- مدل‌سازی و ساختمان‌سازی؛
- کتاب‌ها، تصاویر و داستان‌ها؛
- سرگرمی با حروف الفبا و اعداد و کلمات؛

■ بازی با ماسه و شن و آب؛

■ پوشیدن لباس دیگری و تظاهر کردن؛

و فعالیت‌های متنوع دیگر که در این یادداشت به آن اشاره نمی‌شود. در ادامه ما چند مورد از سرگرمی‌های مورد علاقه کودکان را به اختصار شرح می‌دهیم تا شما والدین گرامی روش بازی با کودک‌تان در خانه را بیاموزید.

■ رنگ‌آمیزی و طراحی و...؛ از سرگرمی‌های مورد علاقه کودکان است

## رابطه شما با همسران شبیه هیچ رابطه‌ای نیست



این خیلی طبیعی است که به دیگران توجه کنید و درباره سبک زندگی‌شان کنجکاو باشید. هیچ‌کس نمی‌تواند بگوید نسبت به زندگی دیگران بی‌تفاوت است. همه ما به زندگی، روابط، کار و موقعیت دیگران نگاه می‌کنیم و خودمان را با دیگران ارزیابی می‌کنیم. همین اتفاق در مورد بقیه هم می‌افتد. آن‌ها هم به زندگی شما توجه می‌کنند و خودشان را با مقایسه ارزیابی می‌کنند. این کار آگاهانه، مفید و مؤثر است چون دریافت‌های شما را از محیط پیرامون‌تان بیشتر می‌کند و تأثیر مثبتی در انتخاب‌های پیش‌رویتان دارد. اما کنجکاوی درباره نحوه زندگی دیگران با مقایسه فرق دارد. شما تا جایی اجازه دارید به روابط و سبک زندگی دیگران توجه کنید که این کار تأثیر مثبتی در افکار و رفتارشان داشته باشد. حتماً برایتان جالب خواهد بود اگر بدانید، شما بدون درک واقعی معمولاً دست به مقایسه می‌زنید. مقایسه باعث می‌شود قضاوت کنید. در این قضاوت معمولاً خودتان را سرزنش می‌کنید چون در اغلب این مقایسه‌ها شما کسی هستید که کم آورده‌اید و شکست خورده‌اید (به‌ویژه در روابط خود). شما دایم با پرداختن به این موضوعات احساسات و افکارشان را جریحه‌دار می‌کنید: کاش همسر من هم همان قدر رمانتیک بود، کاش همسر من هم احترام مرا نگه می‌داشت، کاش برایم وقت و انرژی می‌گذاشت، کاش او هم شنونده خوبی بود یا همان قدر زیبا و دوست‌داشتنی بود، کاش ما هم پولدار بودیم و...

این حسرت‌ها، آرزوها و احساس ناکامی در برابر دیگران، نخستین مرحله‌ی مقایسه است. بعد از این احساسات‌تان وارد مرحله تازه‌ای می‌شود: کاش به اندازه‌ی دیگران تحسین می‌کرد، یا کاش به اندازه دوستم گوش شنوا و همراه بود و...

مهم‌ترین نکته‌ای که نشان می‌دهد چرا مقایسه دو رابطه باهم از اساس اشتباه است، این مسأله است که شما هیچ‌وقت و به هیچ شیوه‌ای نمی‌توانید همه‌چیز را درباره‌ی یک رابطه دیگر بدانید. همه چیزی که از یک رابطه دیگر می‌بینید، تنها بخش کوچکی از آن است و شما شکل و نوع آن را با پیش‌فرض‌هایی مبتنی بر چندین رفتار جمعی می‌سازید. شما همه واقعیت را نمی‌بینید و حقیقت همیشه جنبه‌های پنهانی دارد. کسی که شما خودتان را با او مقایسه می‌کنید، شاید واقعاً یک زندگی رضایت‌بخش داشته باشد؛ اما این به هیچ‌کس مربوط نیست و کسی نمی‌تواند آن را حدس بزند. علاوه بر این، رابطه را دو فرد با ویژگی‌های متفاوت شکل می‌دهند و هر دو نفر باهم تجربه‌های متفاوتی در یک رابطه دارند. شما و همسران یک رابطه با کیفیت و ویژگی‌های متفاوتی از دیگران دارید و اگر همین حالا رابطه‌ای را با کسی که خودتان را با او مقایسه می‌کنید شروع کنید، تجربه و نوع ارتباط شما باهم چیزی متفاوت و منحصر به فرد خواهد بود.

مقایسه دو رابطه متفاوت، فقط وقت تلف کردن و صرف انرژی بیهوده است. به جای این مقایسه، به این فکر کنید که چه طور می‌توانید با تمرکز روی رابطه‌ی خودتان، آن را منحصر به فرد و با کیفیت کنید.

مقایسه کردن کار ساده‌ای است؛ اما فایده چندانی ندارد. توجه به شیوه زندگی دیگران می‌تواند الهام‌بخش شما برای بهبود کیفیت زندگی‌تان باشد؛ اما تا زمانی که ایده درست دیگران را با سبک زندگی خودتان هماهنگ کنید، نه این‌که بخواهید شبیه آنها عمل کنید.

منبع: ایران بانو

### مشاوره کودک

## وابستگی بچه به مادر، راه درمان

**سؤال مخاطب:** پسر من سه سال و هشت ماه سن دارد و خیلی زیاد به خودم وابسته است. طوری که پیش هیچ‌کس آرام نمی‌گیرد. لطفاً مرا راهنمایی کنید. چکار کنم وابستگی‌اش کمتر شود؟

### پاسخ دکتر اسما عاقبتی

دکترای روان‌شناسی بالینی، متخصص در زمینه کودک و نوجوان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی



مادر عزیز! احتمالاً اضطراب و جدایی فرزند شما رفع نشده است و برای این‌کار اول از همه باید خود شما سعی کنید با اطمینان و ایمنی از فرزند جدا شوید و نگاه‌های نگران و مضطرب هنگام جدایی از کودک نداشته باشید. چون این‌کار جدا شدن فرزند را سخت می‌کند. دوم این‌که با مراحل کوچک از جای خواب گرفته تا جدا شدن در مهمانی و بازی با سایر بچه‌ها، تا ماندن در منزل اقوام نزدیک، سعی کنید گام به گام از کودک فاصله بگیرید تا فرزند کم‌کم عادت کند. رفتن به مهد هم می‌تواند کمک کند.

## سیره خوبان

## وقتی خدا اجابت می‌کند



برخی از افراد گله دارند چرا دعاهای ما به اجابت نمی‌رسد، در حالی که خداوند وعده به استجاب دعا داده است؟! در جواب باید گفت: برای این وعده‌ی الهی، مقدماتی وجود دارد؛ از جمله‌ی آن، اطاعت از پروردگار و ترک گناه است؛ زیرا برخی گناهان مانع استجاب دعا می‌شوند.

خداوند متعال در قرآن می‌فرماید:

ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ؛ عاقر/۶۰

مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم.

## حکایت

آیه‌الله ناصری نقل می‌کنند: زمانی که در نجف بودیم، یک حمالی در آن‌جا بود، اخلاق عجیبی داشت؛ انسان بزرگی بود و حرف‌های بزرگی می‌زد. روزی از کوچه‌ای در نجف می‌گذشت، کودکی در پشت بام بازی می‌کرد، در نزدیکی لبه بام پایش لیز خورد و از بالا به پایین افتاد؛ حمال که شاهد افتادن کودک بود، دست‌ها را بلند کرد و گفت: «خدا! نگه دارش!» ناگهان اتفاقی افتاد که گویی بچه را با دو دست گرفته و به حالت ایستاده روی زمین گذاشتند، بدون این‌که احساس درد و یا زخمی داشته باشد.

مردم که شاهد ماجرا بودند، حمال پیر را در میان گرفتند و لباس‌های او را پاره کردند و به تبرک بردند؛ او هاج و واج مانده بود، مردم دست‌بردار نبودند و جویا شدند که او چگونه این کار را انجام داده است؟

حمال پاسخ داد: «ای مردم، من آدم فوق‌العاده‌ای نیستم، کشف و کرامت هم ندارم، اکنون هم کار خارق‌العاده‌ای نکرده‌ام، اتفاق مهمی هم رخ نداده، یک عمر من به اوامر خدا اطاعت کرده‌ام، یک لحظه هم خدا دعای مرا اجابت کرده است.»

اما مردم، این واقعه را بر سر زبان‌ها انداختند و این حمال تا به امروز جاودانه شد.<sup>۱</sup>

در درگه ما، دوستی یک‌دله کن  
هر چیز که غیر ماست، آن را یله کن  
یک صبح به اخلاص بیاید بر در ما  
گر کار تو بر نیامد، آنگه گله کن<sup>۲</sup>

یوسف مولایی

۱. خبرگزاری حوزه، با اقتباس و ویراست از کتاب کرامات معنوی  
۲. ابوسعید ابوالخیر، رباعیات، رباعی ۵۴۲

## راه سعادت

## در نگاهش تحقیر دیگران

امام محمد باقر علیه السلام:

• بنده عالم نباشد مگر آن‌گاه که به فرادست خود حسادت نوزد و فرودست خود را تحقیر نکند. تحف العقول: ۲۹۴

امام جعفر صادق علیه السلام:

• هرکه مؤمن بینوایی را حقیر شمارد، خداوند پیوسته او را تحقیر کند و دشمنش دارد تا آن‌گاه که از تحقیر او دست بردارد. التمحیص: ۸۹/۵۰

• تکبر، این است که مردم را تحقیر کنی و حق را خوار شماری.

الکافی: ج ۲/ص ۳۱۰

امام هادی علیه السلام:

• خودپسندی و غرور، از دانش‌طلبی باز می‌دارد و به تحقیر دیگران و جهل فرا می‌خواند. بحار الانوار: ج ۲/ص ۱۹۹

پیامبر مکرم اسلام حضرت محمد مصطفی صلی الله علیه و آله:

• خداوند تبارک و تعالی فرموده است: هرکه به یکی از دوستان من تحقیر و توهین روا دارد، برای جنگ با من آماده شده است.

الکافی: ج ۲/ص ۳۵۱

• در بدی فرزند آدم همین بس، که برادر مسلمان خود را تحقیر کند. تنبیه الخواطر: ج ۲/ص ۱۲۲

• هرگز هیچ مسلمانی را خوار و حقیر مشمار؛ زیرا کوچک آنان هم نزد خداوند بزرگ است. تنبیه الخواطر: ج ۱/ص ۳۱

امیرالمؤمنین، امام علی علیه السلام:

• برادران تهی دست خود را تحقیر نکنید؛ زیرا هرکس مؤمنی را حقیر شمارد، خداوند عزوجل میان آن دو در بهشت جمع نکند، مگر این‌که توبه نماید. الخصال: ۱۰/۶۱۴

## خورشید شهر ما ۲۰۱

## یک شهر، یک عالم دینی

بیژن شهرامی



جمعی از مردم اهواز مقابل خانه عالم بزرگ شهر تجمع کرده‌اند تا نظرایشان را درباره ماندن یا نماندن در شهر جویا شوند. هرچه باشد او بزرگ منطقه است و بهتر از هر کسی می‌داند زمین لرزه‌هایی که هر روز بر تعداد و شدتشان افزوده می‌شود، چگونه خواب و خوراک را بر مردم حرام کرده است.

آقا از اندرونی به میان مردم می‌آید، به عصایش تکیه می‌زند و به حاضران که حالا به احترامش از جا بلند شده‌اند، می‌گوید: «برادران و خواهران عزیز نگران نباشید...»  
سخنش در میان هیاهو و غوغای مردم گم می‌شود...

یکی می‌گوید: «حضرت آقا، زن و بچه‌های مان جرات ماندن در خانه را ندارند.»

دیگری می‌گوید: «بهتر است به شوشتر برویم؛ آن‌جا امن‌تر است.»

یک نفر هم چیزی می‌گوید که مفهوم نیست...  
آقا دست بلند می‌کند تا سر و صدای حاضران خاموش شود، بعد هم می‌فرماید: «نگران نباشید، من در نامه‌ای موضوع را با مولایمان جواد الائمه علیه السلام در میان گذاشتم و پاسخ ایشان ساعتی قبل به دستم رسید. می‌دانید چه فرموده‌اند؟»

مردم که حالا گل از گل‌شان شکفته است، یک‌صدای بانگ برمی‌آورند: «نه، خود بفرمایید.»

آقا نامه را می‌بوسد و می‌گشاید. بوی گل محمدی تمام حیاط را در بر می‌گیرد. حضرت سفارش کرده‌اند که اهوازیان به جای خروج

از شهر، فلان روزها را با لباس‌های پاکیزه روزه بگیرند، در فلان روز هم دسته‌جمعی به خارج از شهر بروند و به راز و نیاز با خدا بپردازند تا حضرتش این بلیه را از شهر و دیارشان رفع نماید. و ابلاغ نامه امام نهم علیه السلام که به پایان می‌رسد، صدای حضار به تکبیر و صلوات بلند می‌شود، کوچک و بزرگ بی‌درنگ از جا برمی‌خیزند تا شادمانه و امیدوار به خانه‌هایشان بازگردند و به سفارش حضرت عمل کنند.

۱. علی بن مهزیار اهوازی رضی الله عنه (از اصحاب امام علی بن موسی الرضا، امام محمد تقی، امام علی النقی، و -طبق برخی اقوال- امام حسن عسکری علیه السلام بوده و مشهور است که توفیق تشریف به محضر مبارک حضرت ولی عصر حجة بن الحسن العسکری علیه السلام را نیز یافته است.)

۲. اهواز

۳. از اهواز به جای دیگر نروید؛ روزهای چهارشنبه و پنجشنبه و جمعه روزه بگیرید و لباس‌های‌تان را بشویید و پاکیزه نمایید، و روز جمعه بیرون بیایید و دسته‌جمعی دعا کنید، خداوند این بالا را از سر شما دفع خواهد کرد.

۴. بحار الانوار، ج ۵، ص ۱۱۰.

می‌شوند ای رسول خدا!!»

حضرت محمد ﷺ نگاهی به عطرها زینب انداختند و بعد به او فرمودند: «وقتی عطر می‌فروشی، این کار را درست انجام بده. هیچ‌گاه دیگران را فریب نده. درستکاری، برکت مال و ثروت را بیشتر می‌کند.» زینب خیلی خوب فهمید که رسول خدا ﷺ چه می‌فرماید. منظور پیامبر این بود که فروشنده‌ها، نباید کالای قلابی به خریداران بدهند.

زینب با سکوت خودش، حرف پیامبر اکرم ﷺ را تأیید کرد. بعد هم زینبش را برداشت و پس از خداحافظی با حضرت محمد ﷺ و خانواده آن حضرت، از خانه آن‌ها بیرون رفت. آن روز، روز خیلی خوبی برای زینب بود؛ زیرا هم عطر فروخته بود و هم یک پند ارزنده از رسول خدا ﷺ شنیده بود.

منبع: پیامبر ﷺ و قصه‌هایش

نوشته‌ی حجة الاسلام والمسلمین غلامرضا حیدری ابهری

## درستکار باش

خیلی به عطر علاقه داشتند و زیاد به خودشان عطر می‌زدند. اهل خانه‌ی پیامبر اکرم ﷺ هم از حضرت محمد ﷺ یاد گرفته بودند که همیشه خوش بو باشند.

اندکی بعد، پیامبر اکرم ﷺ به خانه آمدند. از بوی خوب عطر معلوم بود که بازهم زینب عطر فروش آمده است. حضرت محمد ﷺ وارد اتاق شدند و دیدند همه دور زینب جمع شده‌اند.

رسول خدا ﷺ جلوتر رفتند و به زینب فرمودند: «وقتی تو می‌آیی، اتاق‌های ما خوش بو می‌شوند.» این حرف پیامبر اکرم ﷺ، یک جور خوش‌آمدگویی به زینب بود. زینب از شنیدن این جمله، خیلی خوش حال شد. او هم در پاسخ گفت: «این اتاق‌ها از بوی خوش شما خوش‌بوتر

زینب عطر فروش، هر روز مقداری عطر در زینبش می‌گذاشت و برای فروختن آن، به خانه‌های مردم مدینه می‌رفت. کسب و کار زینب بد نبود. او از راه فروختن عطر، پول خوبی به دست می‌آورد و با این کار، به شوهرش کمک می‌کرد. همه او را می‌شناختند. در هر خانه‌ای که پا می‌گذاشت، آن خانه خوش‌بو می‌شد.

یک روز زینب، به سوی خانه‌ی پیامبر اکرم ﷺ رفت. وقتی وارد خانه شد، حضرت محمد ﷺ در خانه نبودند. اهل خانه دور زینب جمع شدند تا ببینند او چه عطرهایی آورده است. زینب، عطرها را یکی یکی از زینبش درمی‌آورد و به آن‌ها نشان می‌داد. اتاقی که زینب در آن نشسته بود، خیلی زود بوی عطر گرفت.

اهل خانه، عطرها را بو می‌کردند و قیمت هر کدام را از او می‌پرسیدند. زینب، خانواده‌ی رسول خدا ﷺ را حسابی سرگرم کرده بود. حضرت محمد ﷺ

## سوغات مشهد



مامان زیبا

از مشهد آمد

همراه خود داشت

سوغات مشهد

\*\*\*

زیبا نمی‌خواست

اسباب بازی

مادر به او داد

چادر نمازی

\*\*\*

خندید زیبا

آن را سرش کرد

آن وقت چادر

زیباترش کرد

افشین علا

## قصه‌های فکری

### از صفر تا یک

معلم گفت: این‌ها کرات آسمانی هستند. زمین، آسمان، خورشید و ستارگان. همه این‌ها، پیش از به وجود آمدن شان صفر هستند. همان‌طور که "من، تو، او، ما، شما و آن‌ها" پیش از آمدن به دنیا، همه صفر هستیم. همه ما و همه جهان، برای این‌که به وجود بیاییم، احتیاج به "یک" داریم. "صفر" گرچه عدد است اما بدون یک، که سردسته اعداد است، هیچ است. می‌دانید آن "یک" چیست؟

معلم، آن‌گاه، نگاه به مجتبی کرد. صدای فوق‌العاده‌ای داشت. گفت: بخوان. صدای زیبای مجتبی دل‌ها را آسمانی کرد: قل هو الله احد بگو او یکی است. الله الصمد... من حالا می‌فهمم چرا در نماز، همیشه با سوره "توحید" با خدا حرف می‌زنیم.

مرتضی دانشمند



معلم، نقطه‌های فراوانی روی تابلو کشید و به بچه‌ها نگاه کرد. یک نفر گفت: آقا، این‌ها نقطه هستند. دیگری گفت: دانه‌های ریز هستند. سومی گفت: این‌ها خیلی ریز هستند، فکر می‌کنم دانه‌های زیره هستند. معلم اما هنوز به پاسخ دل‌خواه نرسیده بود. آخرین نفر گفت: آقا، این‌ها صفر هستند.

## دانستنی‌ها

\* پروانه‌ها با پای خود مزه را احساس می‌کنند.

\* شتر در هنگام تشنگی، می‌تواند ۹۵ لیتر آب را در کمتر

از ۳ دقیقه بنوشد.

\* وزن اسکلت انسان بالغ، ۱۳ تا ۱۵ کیلوگرم است.

\* تنها قسمت بدن که خون ندارد، قرنیه چشم است.

\* سومری‌ها در قرن چهارم قبل از میلاد، خط را اختراع کردند.

\* یک فیل بالغ، در روز ۲۲۰ کیلوگرم غذا و ۲۰۰ لیتر آب مصرف می‌کند.

\* زنبور عسل دو معده دارد: یکی برای انبار کردن عسل و دیگری برای غذا.

\* سریع‌ترین عضله بدن انسان، زبان است.

\* طول قد هر انسان سالم، برابر ۸ وجب دست خود اوست.



## دانش‌آموزان ممتاز



فاطمه رئوفی تبار



محمد ثابت زاده آلانق

## نقاشی‌های شما



فاطمه رئوفی تبار



محمدحسن بخشی - ۶ ساله از قم

## راز ضرب‌المثل‌ها

### محض خالی نبودن عریضه!

در سال‌های نه‌چندان دور، وقتی هدیه‌ای برای کسی می‌فرستادند، همراه آن، نامه یا عریضه هم بود. در عریضه نوشته شده بود که برای خالی نبودن عریضه، یک هدیه هم فرستاده شده. بعد هم اسم آن هدیه را هرچه بود می‌نوشتند. مثلاً این‌طور:

**با سلام. امیدوارم سلامت باشید. برای خالی نبودن عریضه، یک گل‌دان چینی هم همراه آن فرستادیم.**

منظور آن بود که فرستنده بر سر کسی که می‌خواست هدیه بگیرد، منت ندارد. این بود که نامه یا عریضه نوشتن را مهم‌تر از هدیه نشان می‌داد.

اگر کسی به بهانه‌ی کاری، کار دیگری انجام دهد، می‌گویند که برای خالی نبودن عریضه این کار را کرده است.



## آموزش کاریکاتور



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@ofoghghawzah.ir](mailto:khanevade@ofoghghawzah.ir))

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

تا به صورت رایگان درج شود.

## طب ناب

# تأثیر نوشیدن منظم آب گرم بر سلامتی

آغاز روز با نوشیدن یک لیوان آب تازه و تصفیه‌شده، روالی است که بسیاری از مردم به منظور حفظ سلامتی خود آن را هر روز انجام می‌دهند. نوشیدن یک لیوان آب هنگام صبح، عادت خوب محسوب می‌شود؛ اما این که آب سرد را ترجیح می‌دهید یا آب گرم، مسأله مهمی است. به گزارش عصر ایران به نقل از "ساینس دیرکت"، پزشکان، نوشیدن آب گرم به ویژه به همراه آب لیموترش تازه را هنگام صبح توصیه می‌کنند، حتی اگر چندان به مذاق جوانه‌های چشایی خوش نیاید. می‌توان یک لیوان آب ساده نوشید یا مقدار کمی آب لیمو (ترجیحاً لیموترش تازه) برای بهبود مزه به آن اضافه کرد. البته، نوشیدن آب گرم تنها به ساعات صبحگاهی محدود نمی‌شود. در ادامه با برخی از فواید سلامت نوشیدن آب گرم بیشتر آشنا می‌شویم.

### بهبود گوارش

برای بهبود گوارش خود، نوشیدن آب گرم به طور منظم را آغاز کنید، زیرا غده گوارشی را برای ارائه عملکرد درست و بهتر تحریک می‌کند. آب گرم به تجزیه غذا در معده کمک می‌کند، از این رو، سیستم گوارش نیازی به سخت کار کردن ندارد و همچنین، انرژی کمتری برای فرآیند گوارش استفاده می‌کند. افزون بر این، آب گرم به بدن در خلاص شدن از شر اسید اضافی معده و خنثی‌سازی شیرهای گوارشی کمک می‌کند. افرادی که از گوارش ضعیف رنج می‌برند، می‌توانند نوشیدن یک لیوان آب گرم در ابتدا و انتهای روز را مد نظر قرار دهند.

### تسکین یبوست

نوشیدن منظم آب گرم با معده خالی می‌تواند به تنظیم حرکات روده و مبارزه با یبوست کمک کند. یبوست هنگامی که محتوای آب در روده کم است، رخ می‌دهد که به شکل گیری مدفوع خشک و دشواری در دفع مدفوع منجر می‌شود. نوشیدن آب گرم به حفظ نظم و عملکرد درست دستگاه گوارش کمک می‌کند. این کار به تجزیه بقایای مواد غذایی کمک می‌کند و قضای حاجت بی دردسر و کمتر دردناک را به همراه دارد. همچنین، نوشیدن آب گرم نفخ شکمی، درد و ناراحتی که بیشتر با یبوست در ارتباط است را کاهش می‌دهد. نوشیدن یک لیوان آب گرم هر روز صبح با معده خالی برای مبارزه با یبوست توصیه می‌شود. برای افزایش فواید می‌توانید مقداری عسل یا آب لیمو به آب گرم اضافه کنید.

### تسکین گلودرد

گلودرد یک مشکل شایع است که با درد و سوزش گلو توصیف می‌شود و به واسطه عفونت سرماخوردگی یا آنفلوآنزا شکل می‌گیرد. نوشیدن آب گرم گلودرد را تسکین می‌دهد و احساس راحتی بیشتری را در فرد ایجاد می‌کند. آب گرم به حل کردن مخاط غلیظ و حذف آن از دستگاه تنفسی کمک می‌کند. افزون بر نوشیدن آب گرم، شما می‌توانید نوشیدن مایعات گرم مانند چای و دمنوش‌های گیاهی را نیز مد نظر قرار دهید.



همچنین می‌توانید با حل کردن نصف قاشق چای خوری نمک در یک لیوان آب گرم و غرغره کردن آن، به درمان گلودرد و عفونت گلو کمک کنید.

### درمان گرفتگی بینی

نوشیدن آب گرم، درمان طبیعی خوبی برای گرفتگی بینی محسوب می‌شود. آب گرم به پاک‌سازی حفره‌های بینی کمک می‌کند و در زمان گرفتگی بینی آرامش را برای فرد به ارمغان می‌آورد. هنگامی که آب گرم می‌نوشید به کاهش غلظت و شکل‌گیری مخاط در حفره‌های بینی و دستگاه تنفسی کمک می‌کند. این شرایط احتمال رشد ویروس‌ها یا باکتری‌ها در این مناطق را کاهش می‌دهد.

همچنین، نوشیدن آب گرم به سم‌زدایی کمک می‌کند و از این رو، بدن قادر به خلاص شدن از شر سموم خواهد بود. این شرایط به تسریع روند بهبودی کمک می‌کند.

### کاهش وزن

افرادی که یک رژیم غذایی سخت و برنامه ورزشی منظم را برای کاهش وزن دنبال می‌کنند، می‌توانند از فواید نوشیدن آب گرم به جای آب سرد بهره‌مند شوند. آب گرم دمای مرکزی بدن را افزایش می‌دهد که این شرایط نرخ سوخت و ساز را افزایش می‌دهد. افزایش نرخ سوخت و ساز به سوزاندن کالری بیشتر کمک می‌کند. آب گرم به تجزیه رسوبات چربی در بدن نیز کمک می‌کند.

برای افزایش فواید، شما می‌توانید مقدار اندکی آب لیمو را به یک لیوان آب گرم اضافه کرده و هر روز صبح بنوشید. این کار به تجزیه

هرچه بهتر چربی یا بافت چربی کمک خواهد کرد. افزون بر این، فیبر پکتین موجود در لیمو، به کنترل هوس‌های غذایی کمک خواهد کرد که می‌تواند به معنای پرهیز از خوردن غذاهای چرب و ناسالم باشد.

### سم‌زدایی بدن

نوشیدن آب گرم می‌تواند به پاک‌سازی بدن از طریق تخلیه سموم مضر کمک کند. هنگامی که چند لیوان آب گرم در روز می‌نوشید، این کار به افزایش دمای بدن منجر می‌شود. از این رو، میزان تعریق برای خنک‌سازی بدن افزایش می‌یابد. تعریق به تخلیه سموم از بدن کمک می‌کند.

مصرف روزانه آب گرم، پوست را نیز سم‌زدایی می‌کند و از این رو، احتمال ابتلا به بیماری‌های مرتبط با پوست مانند آکنه و لکه‌های پوستی را کاهش می‌دهد. به طور کلی، نوشیدن آب برای سم‌زدایی و از بین بردن ناخالصی‌های موجود در بدن گزینه خوبی است.

برای کسب نتایج بهتر می‌توانید مقداری آب لیمو به لیوان آب گرم خود اضافه کنید.

### کاهش گرفتگی‌های قاعدگی

اگرچه عجیب به نظر می‌رسد، اما نوشیدن آب گرم می‌تواند به پیشگیری و کاهش گرفتگی‌های دردناک قاعدگی کمک کند. آب گرم عضلات منقبض در رحم را آرام می‌سازد که این شرایط تسکین فوری از گرفتگی‌ها و اسپاسم‌های عضلانی را به همراه دارد.

افزون بر این، نوشیدن آب گرم به توقف حفظ آب توسط بدن کمک می‌کند و از نفخ دردناک در دوران قاعدگی پیشگیری می‌کند.

افزون بر نوشیدن آب گرم، هنگام گرفتگی قاعدگی می‌توانید یک کیسه آب گرم را برای تسکین درد روی قسمت پایینی شکم قرار دهید.

### بهبود گردش خون

نوشیدن آب گرم به بهبود گردش خون کمک خواهد کرد که برای حرکت خون در سراسر بدن به منظور ارسال اکسیژن و مواد مغذی به بافت‌ها و اندام‌های مختلف بسیار مهم است. گردش خون مناسب برای عملکرد درست و مناسب عضله و عصب ضروری است.

هنگامی که آب گرم می‌نوشید، رسوبات چربی در بدن سوزانده می‌شوند و رسوبات موجود در سیستم عصبی نیز تجزیه می‌شوند. این شرایط به بهبود گردش خون در بدن و همچنین، تخلیه سموم مضر منجر می‌شود. از نوشیدن آب بسیار سرد پرهیز کنید، زیرا می‌تواند به تنگ شدن رگ‌ها منجر شود.

### کند شدن روند پیری

نوشیدن آب گرم برای پوست نیز خوب است. این کار به حذف سموم و دیگر ناخالصی‌ها از بدن کمک می‌کند. سموم مختلفی در پیری زودرس و برخی مشکلات سلامت نقش دارند. همچنین، نوشیدن آب گرم به ترمیم سلول‌های پوست کمک می‌کند و از این رو، در جوان‌سازی و بهبود قابلیت ارتجاعی پوست نقش دارد.

برای بهره‌مندی از فواید بیشتر در زمینه سم‌زدایی می‌توانید آب نصف یک لیمو را به لیوان آب گرم خود اضافه کنید و سپس آن را بنوشید.

### بهبود خواب

اگر با مشکلات خواب مواجه هستید و به راحتی به خواب نمی‌روید، نوشیدن آب گرم می‌تواند به بهبود خواب کمک کند. آب گرم دمای داخلی بدن را افزایش می‌دهد که این شرایط به آرامش و شل شدن بدن، آرامش اعصاب و احساس خواب‌آلودگی و آرامش کمک می‌کند. نوشیدن آب گرم همچنین، احساس شادابی صبحگاهی را موجب می‌شود.

### نکات مهم

- همواره آب ولرم یا گرم بنوشید و از نوشیدن آب داغ پرهیز کنید، زیرا آب داغ می‌تواند به بافت دهان و مری آسیب برساند.
- پس از جوشاندن آب، اجازه دهید دمای آب کاهش یابد و سپس آن را مصرف کنید.
- هنگام غذا آب ولرم بنوشید، زیرا نوشیدن آب سرد موجب می‌شود بدن به انرژی بیشتری برای افزایش دمای خود نیاز داشته باشد و این مسأله بر فرآیند گوارش تأثیر منفی می‌گذارد.
- پس از ورزش از نوشیدن آب گرم پرهیز کنید، زیرا دمای بدن به خودی خود بالا است و نوشیدن آب گرم دمای بدن را بیش از اندازه افزایش می‌دهد.



روی حرارت کم گاز، شکر، آب، پودر زعفران و هل را قرار دهید تا شکر آب شود. آردتان را دوبار الک کنید و داخل تابه روی گاز بریزید و مدام هم بزنید تا بوی خامی آرد گرفته شده و کمی رنگ آن تیره شود.

در این مرحله روغن را اضافه کنید و هم بزنید. بعد پوره لبورا بیفزایید و شکر آب شده را هم اضافه کنید. آن قدر هم بزنید تا آب اضافه حلوا تبخیر شود. می‌توانید پسته و بادام خرد شده را نیز آخر در حلوائتان بریزید یا به صورت خام بعد از پخت و کشیدن حلوا در ظرف مناسب، روی حلوا قرار دهید.

کم خونی جلوگیری می‌کند.

### مواد لازم برای تهیه خمیر:

- لبوی پوره شده: یک فنجان
- آرد: یک فنجان
- شکر: یک فنجان
- آب: یک فنجان
- روغن جامد یا کرمانشاهی: یک چهارم فنجان
- پودر هل: نصف قاشق چای خوری
- زعفران: نوک قاشق چای خوری
- کشمش و پسته و بادام خرد شده: به میزان لازم.

### طرز تهیه خمیر:

لبورا در زودپز بپزید و با غذا ساز پوره کنید.

## سفره‌خانه

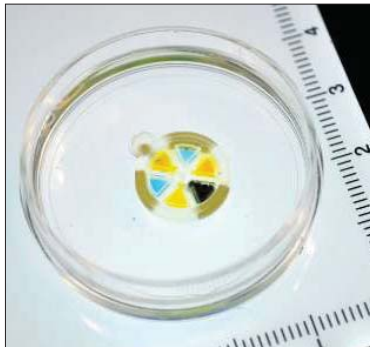
### حلوائ لبو

حالا که فصل زمستان است و لبو در دسترس، اگر می‌خواهید دسر خوش‌رنگی در کنار غذای اصلی‌تان درست کنید، پیشنهاد این هفته ما حلوائ لبو است. این دسر علاوه بر رنگ خوش و چشم‌نوازش، به علت داشتن مقادیر فراوانی پتاسیم، به کاهش فشار خون کمک زیادی می‌کند. هم‌چنین به علت داشتن مواد مغذی آهن در کنار اسید فولیک، از بروز



## تازه‌های علمی

### ■ دارورسانی به بدن با فناوری روبات های نرم



محققان روبات کوچکی ساختند که با ایمپلنت در زیر پوست، می‌تواند به نقاط مختلف بدن دارورسانی کند؛ این روبات کوچک که از جنس هیدروژل و با استفاده از فناوری سه‌بعدی ساخته شده است، فاقد هرگونه باتری یا سیم بوده و با استفاده از میدان مغناطیسی خارجی فعال می‌شود.

به گزارش ایرنا از ساینس، این روبات کوچک بر اساس فناوری «چرخ ژنو» عمل می‌کند که در ساخت ساعت کاربرد دارد؛ چرخ ژنو سازوکاری چرخ‌دنده‌ای است که حرکت دورانی پیوسته را به حرکت دورانی منقطع متناوب تبدیل می‌کند. در این روبات زیستی کوچک، مکانیسم دورانی چرخ ژنو توسط میدان مغناطیسی خارجی فعال می‌شود و یکی از شش مخزن حاوی دارو تخلیه می‌شود. بدین ترتیب پس از ایمپلنت روبات زیر پوست بیمار، در زمان لازم پزشک می‌تواند با استفاده از میدان مغناطیسی، دارو را در بدن او آزاد کند. محققان برای اطمینان از عملکرد روبات، آن را در بدن موش‌های مبتلا به سرطان استخوان آزمایش کرده و نتیجه را با موش‌هایی که به شیوه متداول شیمی‌درمانی شدند، مقایسه کردند. در نتیجه مشخص شد رشد تومور در بدن موش‌هایی که با استفاده از روبات دارو در یافت می‌کنند، کمتر است و تعداد سلول‌های سالم سایر اندام‌ها که در اثر دارو آسیب می‌بینند، در مقایسه با شیوه متداول شیمی‌درمانی، کاهش چشمگیری داشته است. در حال حاضر این فناوری روی موش‌ها آزمایش شده است؛ اما به زودی در بدن انسان برای دارورسانی به تومورهای سرطانی مورد استفاده قرار خواهد گرفت. فرآیند چاپ سه‌بعدی این روبات که تنها ۱/۵ سانتیمتر طول دارد، ۳۰ دقیقه طول می‌کشد.

گزارش کامل این تحقیقات در نشریه Science Robotics منتشر شده است.

### ■ دیوار هوشمندی که با نزدیک شدن آدم‌ها روشن می‌شود



یک شرکت استرالیایی، دیواری ساخته است که از خود نور ساطع می‌کند و با حرکت انسان در نزدیکی آن، روشن و خاموش می‌شود.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از نیو اتلس، این دیوار کاملاً عادی به نظر می‌رسد؛ اما به محض آن‌که روشن شود، طیفی از چراغ‌های یکپارچه‌ی ال‌ای‌دی نقش‌ها و تصاویرهای مختلفی را نمایش می‌دهند.

نخستین مکان استفاده از این دیوارها به نام لومز، ورودی بخش کودکان در بیمارستان کابرنی در کانادا است. هنگامی که فردی از مقابل دیوار عبور می‌کند، دیوار لومز تصاویر کارتونی را نمایش می‌دهد، مانند حیواناتی که از میان علف‌ها سرشان را بیرون می‌آورند، قطره‌های باران که به زمین می‌خورد، پرتاب موشک از جمله کارتون‌هایی هستند که به نمایش در می‌آیند. این سیستم هوشمند است و هنگامی که افراد به آن نزدیک می‌شوند، با نمایش کارتون‌های بزرگتر عکس‌العمل نشان می‌دهد.

شرکت سازنده این دیوار تصمیم دارد از آن برای بخش‌های ورودی ساختمان‌ها و هم‌چنین فروشگاه‌ها استفاده کند. این شرکت تصمیم دارد دیوارها را به گونه‌ای بسازد که سیستم آن به صوت نیز عکس‌العمل نشان دهد و در آینده آن را نسبت به گرمایی حساس کند.

## درنگستان

### زیبایی نهفته در یک لکه ننگ



در یکی از رستوران‌ها، گروهی ماهی‌گیر دور هم جمع شده و در حال خوردن قهوه و گپ زدن بودند. درست در لحظه‌ای که یکی از ماهی‌گیران با دستش در حال نشان دادن اندازه‌ی ماهی بزرگی بود که از تورشان دررفته بود، پیشخدمتی از کنار او گذشت و ضربه‌ی دست او باعث شد که قهوه داخل لیوان به دیوار سفید رستوران پاشیده شود و لکه‌ی سیاه آن شروع به پایین آمدن از روی دیوار کند.

پیشخدمت با دیدن منظره، بی‌درنگ دستمالی از پیشبند خود بیرون کشید و به تمیز کردن آن پرداخت، اما لکه سیاه قهوه، از روی دیوار زوده که نشد هیچ، پخش هم شد!

در آن لحظه، مردی از پشت یکی از میزهای رستوران بلند شد و به سمت لکه سیاه رفت. او یک مداد شیمی از جیب خود درآورد و در حالی که همه به او خیره شده

بودند، شروع به کشیدن طرحی روی لکه سیاه و اطراف آن کرد. چند دقیقه بعد، تصویر زیبایی از یک گوزن، با شاخ‌های بلند، روی آن دیوار نقش بست. می‌شود به نتایج اشتباهات از زوایای یک «لکه ننگ» نگاه کرد یا «یک طرح زیبای ناتمام»؛ این ما هستیم که تصمیم می‌گیریم زشتی نهفته در زیبایی را ببینیم، یا زیبایی نهفته در زشتی را.

## نکته

### افسردگی و دل‌تنگی‌های مادرانه

دکتر الهام صدیقی مقدم پور، متخصص زنان



دوره نفاس (پس از زایمان) زمان بسیار استرس‌زایی محسوب می‌شود. این زمان با افزایش خطر بیماری‌های روانی همراه است. حدود ۱۵ درصد خانم‌ها در عرض ۶ ماه اول بعد از زایمان، دچار یک اختلال افسردگی می‌شوند. تعداد کمی از خانم‌ها دچار بیماری‌های روانی شدیدتری می‌شوند. احتمال اختلالات افسردگی در خانم‌هایی که حاملگی عارضه‌دار مثل فشار خون بارداری و محدودیت رشد جنین داشته‌اند، به‌ویژه در صورت زایمان زودرس، افزایش پیدا می‌کند. تغییرات هورمونی در بارداری، یکی از عوامل مهم مؤثر در اختلالات خلقی بارداری است. در زنانی که دچار افسردگی بعد از زایمان می‌شوند، اغلب میزان سرمی هورمون‌های زنانه (استروژن و پروژسترون) قبل از زایمان بیشتر است و بعد از زایمان کاهش بیشتری رخ می‌دهد. افسردگی بعد از زایمان ممکن است عواقب مخربی به همراه داشته باشد. افسردگی‌های شدید می‌تواند برای نوزاد تازه متولد شده و خانواده فرد افسرده، خطرناک باشد. خطر خودکشی در این افراد باید جدی گرفته شود.

بنابراین در مواردی که شک به افسردگی وجود دارد، حتماً مادر باید توسط روان‌پزشک ویزیت شود و در صورت لزوم تحت درمان داروهای ضد افسردگی قرار گیرد.

دل‌تنگی بعد از زایمان، با اختلال افسردگی تفاوت دارد. دل‌تنگی بعد از زایمان، دوره‌ای گذرا (خودبه‌خود محدود شونده) به علت افزایش واکنش‌های احساسی است و بسیار شایع است حدود ۵۰ درصد خانم‌ها در هفته اول بعد از زایمان گرفتارش می‌شوند. این مشکل احساسی معمولاً در روزهای ۴ و ۵ پس از زایمان به اوج می‌رسد و تا روز دهم از بین می‌رود. این تغییرات احساسی ممکن است به صورت افسردگی، اضطراب، عدم تمرکز، تحریک‌پذیری و یا احساس شادی باشد. این خانم‌ها ممکن است چند ساعت گریه کنند، سپس مدتی آرام شوند و مجدداً شروع به گریه کنند. درمان این افراد کاملاً حمایتی است. باید به این خانم‌ها کاملاً اطمینان داد که این بی‌ثباتی احساسی کاملاً گذرا است و به علت تغییرات هورمونی است. البته خانواده نقش بسیار مهمی در این درمان حمایتی ایفا می‌کند. مخصوصاً همسر بیمار باید اطلاع کافی از این تغییرات خلقی داشته باشد تا بتواند همسرش را به خوبی حمایت کند. این خانم‌ها حتماً باید از نظر پیدایش افسردگی و سایر اختلالات روانی شدید تحت نظر باشند.