

حضرت رحمة للعالمین، محمد مصطفی ﷺ:
هرگاه یکی از شما از سفری آمد، برای خانواده اش ارمغانی بیاورد
اگرچه یک قطعه سنگ باشد. بحار الانوار، ج ۷۶، ص ۲۸۳

محمد مصطفی ﷺ جعفر صادق علیه السلام

بر جمال این دو یاس بی قرینه بنگرید
گاه سوی مکه گه سوی مدینه بنگرید
محور اسلام و قرآن در ثبات از این دو مه
مکتب توحید باشد در حیات از این دو مه
روشن آفاق تمام کائنات از این دو مه
منجلی اوصاف بی پایان ذات از این دو مه

میلااد باسعادت

حضرت ختمی مرتبت

محمد مصطفی ﷺ

و حضرت امام جعفر صادق علیه السلام

مبارک باد

۳ وقتی کوچولوها دست به یقه می شوند!



۲ دلایل کاهش علاقه دانش آموز برای رفتن به مدرسه



۸ تازه های علمی: شارژ تلفن همراه در چند ثانیه



۲ نکته: بخور نخورهای قبل از خواب



رفتار همسر شما یک شبه تغییر نمی‌کند



برای تغییر رفتار همسر خود، باید به او فرصت دهید؛ و نباید انتظار داشته باشید که یک‌باره همانند میل شما رفتار کند. خانم شیوا وکیل و روان‌شناس و مشاور در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار داشت: یکی از دغدغه‌های زوج‌ها در سال‌های اول ازدواج، سعی در تغییر رفتار طرف مقابل است که در بیشتر موارد با شکست مواجه شده و زمینه‌ساز بروز اختلافات و درگیری‌ها می‌شود.

آن‌را ببینید، سعی در تغییر رفتار خویش می‌کنند که این بهترین روش است. این روان‌شناس در پایان اضافه کرد: هرگز با همسر خود برای تغییر رفتار بحث نکنید و از گفتن جملاتی نظیر «من خوب هستم و تو بد» و یا «تو را این‌گونه دوست ندارم» به وی، بپرهیزید؛ هم‌چنین از گوشه و کنایه زدن یا تحقیر و سرزنش وی خصوصاً در جمع دوستان و آشنایان دوری کنید؛ زیرا باعث ایجاد تنش در روابط شما و بروز پرخاش‌گری همسرتان می‌شود.

وی در ادامه گفت: بسیاری از جوانان هنگام آغاز زندگی مشترک با خیال تغییر رفتار طرف مقابل اقدام به ازدواج می‌کنند، ولی باید در نظر داشت که گاهی رفتاری که از همسر خود توقع تغییرش را دارید، اصلاً منطقی و قابل انجام نیست.

خانم وکیل تصریح کرد: زوج‌های جوان باید بدانند که نیازی به گفتن این جمله که «فلان رفتار تو بد است و باید تغییرش بدی»، به همسر خود نیست؛ بلکه زمانی که وی اصلاح رفتار صحیح شما و تأثیرات مثبت

مردان بیشتر در معرض ابتلا به دیابت قرار دارند



آهن موجب تحریک آزادسازی رادیکال‌های آزادی می‌شود که به توانایی سلول‌های بنا لوزالمعده در تولید انسولین آسیب می‌رساند. هم‌چنین موجب کاهش حساسیت انسولین در بافت‌های پیرامونی و اندام‌های دخیل در متابولیسم گلوکز می‌شود. در مطالعه‌ای به سرپرستی الکس آگسولا از دانشگاه فنلاند شرقی، مشخص شد که شیوع دیابت در مردان در مقایسه با زنان ۶۱ درصد بیشتر است و ۴۶ درصد بیشتر از افزایش ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ برخوردار هستند. انباشت آهن اضافی در بدن به عنوان فاکتور پرخطر ابتلا به دیابت نوع ۲ معروف است. با این حال مطالعات نشان می‌دهند حتی افزایش خفیف آهن بدن در شیوع و بروز دیابت نوع ۲ نقش دارد. این آهن اضافی موجب اختلال در متابولیسم گلوکز بدن می‌شود. از سوی دیگر ذخایر نسبی آهن به مراتب ایمن‌تر از فقر آهن است. کمبود آهن که منجر به فقر آهن شود به عنوان عامل حفاظتی در مقابل دیابت نوع ۲ توصیه نمی‌شود.

به گفته محققان، از آن‌جایی که مردان در مقایسه با زنان آهن بیشتری در بدن‌شان انباشت می‌شود، از این رو بیشتر در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند. به گزارش مهر، به گفته محققان دو پنجم مردان در مقابل یک پنجم زنان در معرض ریسک ابتلا به دیابت قرار دارند. آهن ریزمغذی مورد نیاز در تشکیل برخی پروتئین‌ها و آنزیم‌های بدن نظیر هموگلوبین، سیتوکروم‌ها و پروکسیداز است. با این حال زمانی که به شکل اضافی در بدن انباشت شود مضر است.

تأثیر مثبت آموزش و راهنمایی پیش از ازدواج فرزندان

بسیار بیشتر از دخالت در هنگام ازدواج است



و بدون رضایت آن‌ها زندگی مشترک تشکیل می‌دهند، بعد از چند سال همین دوری از خانواده، غم‌هایی را برایشان به وجود می‌آورد که می‌تواند در زندگی‌شان تأثیرات بدی را به جای بگذارد و زندگی مشترک آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد.

خانم کریمی زاده تصریح کرد: والدین برای این‌که به فرزندان‌شان کمک کنند، طوری که عنوان دخالت نگیرد، باید از چند سال

است، به همین سبب والدین باید نکات مثبت ازدواج سنتی و مدرنیته را در ازدواج فرزندان‌شان در نظر بگیرند. این روان‌شناس با بیان این‌که دختران و پسرانی که بدون اجازه پدر و مادرشان ازدواج می‌کنند، دچار مشکلات فراوانی می‌شوند، گفت: همه انسان‌ها احساس تعلق به خانواده خود دارند، حالا کسانی که از خانواده‌هایشان به طور کلی جدا می‌شوند

والدین به جای دخالت در امر ازدواج جوانان باید از چند سال قبل از ازدواج آنان، اقدام به دادن آموزش‌های لازم کنند. خانم فرشته کریمی زاده، روان‌شناس، در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، با اشاره به این نکته که دخالت بی‌رویه والدین در ازدواج فرزندان‌شان آثار خوبی به همراه ندارد، اظهار داشت: والدین نقش مهمی در زندگی فرزندان‌شان ایفا می‌کنند؛ ولی باید بدانند که دخالت‌های نابجای آن‌ها گاهی سبب آسیب‌های جبران‌ناپذیر می‌شود. هم‌چنین باید والدین در امر ازدواج فرزندان‌شان نقش مشاور و راهنما داشته باشند و از دخالت بیش از حد بپرهیزند. وی ادامه داد: امروزه نوع ازدواج‌ها تغییر کرده

قبل از این‌که دختر و پسرشان به سن ازدواج برسند، شروع به دادن آموزش‌های لازم کنند تا فرزندان‌شان در مواجهه با امر ازدواج آگاه‌تر باشند و بتوانند به درستی تصمیم‌گیری کنند.

دردسرهای سخت‌گیری زیاد

سخت‌گیری والدین اگرچه ممکن است به تربیت فرزندی منظم‌تر، مؤدب‌تر و البته موفق‌تر در کار و تحصیل بیانجامد؛ اما محققان می‌گویند فرزندان والدین سخت‌گیر، بیشتر به آسیب‌های روانی دچار می‌شوند. به گفته پژوهشگران سنگاپوری، فرزندان والدین کنترل‌گرو کمال‌گرای بیش از دیگر کودکان در معرض ابتلا به اضطراب و افسردگی‌اند و از اشتباه کردن واهمه دارند.

نتیجه پژوهشی پنج ساله روی کودکان ۷ تا ۱۰ ساله در دانشگاه ملی سنگاپور نشان داده است که ۶۰ درصد کودکانی که والدینی کنترل‌گرا و کمال‌گرا دارند، به شدت نسبت به خود عیب‌جو و منتقد هستند و کوچک‌ترین اشتباه‌های خود را تحمل نمی‌کنند. ۷۸ درصد این کودکان معتقدند جهان از آن‌ها انتظار دارد کامل و بی‌نقص باشند. بهترین شیوه فرزندپروری آن است که والدین در عین اقتدار، سخت‌گیری متوسطی اعمال کنند و در همان زمان با حمایت‌گری و محبت فرزندان‌شان را در انجام امور همراهی کنند. به طوری که فرزندان هم نظم و استقلال داشتن را بیاموزند و هم از احساس امنیت و حمایت عاطفی والدین برخوردار باشند. منبع: روزنامه اطلاعات

دلایل کاهش علاقه دانش‌آموز برای رفتن به مدرسه



اوضاع نابسامان خانه، ترس از قلدرهای مدرسه و فشار همسالان و رقابت برای شرکت در گروه‌های مختلف، از جمله دلایلی است که باعث عدم علاقه دانش‌آموز برای رفتن به مدرسه می‌شود.

خانم سمیرا ایمان‌نژاد جامعه‌شناس و مشاور، در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان اظهار داشت: یکی از دلایلی که

تا زمانی که بچه‌ها از آن‌ها می‌ترسند، احساس قدرت بیشتری می‌کنند، در نتیجه باید به جای ترس، مشکل خود را با اولیای مدرسه مطرح کنند.

خانم ایمان‌نژاد تصریح کرد: فشار همسالان و رقابت برای شرکت در گروه‌های مختلف، مانند گروه سرود، نمایش و یاتیم ورزشی از دیگر نگرانی‌های بچه‌ها از مدرسه است که والدین باید به آن‌ها یادآوری کنند که مهم نیست همیشه در همه فعالیت‌ها شرکت کنند و موفق باشند، بلکه در انجام کارهای دیگر نیز می‌توانند شرکت و توانایی‌های خود را نشان دهند.

این جامعه‌شناس گفت: داشتن تنش و استرس از این‌که محیط مدرسه نابسامان باشد و یا در کلاس درس شرایط غیرمنصفانه‌ای در میان سایر هم‌کلاسی‌ها حاکم شود، از دیگر عوامل عدم تمایل دانش‌آموز از رفتن به مدرسه است.

باعث ایجاد عدم تمایل دانش‌آموز از رفتن به مدرسه می‌شود، ترس از آن است که در نبود او یکی از والدین بخصوص مادر، دچار تنش یا افسردگی شود که معمولاً این حس به دلیل اوضاع ناآرام خانه و درگیری والدین به وجود می‌آید.

وی افزود: از دیگر دلایل عدم علاقه کودک برای رفتن به مدرسه، ترس از قلدرها است، که او را آزار دهند و باعث عذاب و استرس فرد می‌شوند، والدین باید این موضوع را جدی بگیرند و به فرزند خود بگویند که قلدرهای مدرسه

همسر دور از خانه

طهورا اییان

بودن در کنار همسر، آرامش‌بخشی قوی است. اما برخی مشاغل ایجاب می‌کنند که مرد خانه برای مدتی از محیط خانه و خانواده‌اش دور باشد. بی‌شک خود این مردان به عنوان اولین فرد، دل‌تنگ همسر و فرزندان‌شان خواهند شد، اما تلاش می‌کنند تا با این شرایط سخت، زندگی خوبی برای خانواده‌شان رقم بزنند. اگر همسر شما شغلی دارد که به تبع آن باید مدتی دور از شما و حتی دور از شهری که شما در آن زندگی می‌کنید روزگار بگذراند، باید نکاتی را در نظر بگیرید:



کارت اعتباری یا مبلغی پول در خانه بگذارید

بدون برنامه‌ریزی به مأموریت نروید. به همسران‌تان نشان بدهید که حواس‌تان به همه چیز هست و از آن دست مردهای بی‌فکر که زن و زندگی‌شان را به بهانه کارها می‌کنند، نیستید. به همسران بگویید که به دلیل شرایط کاری باید به مأموریت بروید. از طرفی علاوه بر خرجی خانه، مبلغی پول به جهت احتیاط برای خرج‌های غیرمترقبه در خانه بگذارید. این کار شما آرامش خوبی به همسران می‌دهد و باعث می‌شود هنگام بروز مشکلات دست‌پاچه نشود و یک‌باره به شما زنگ نزنند.

همسران را با آرامش راهی کنید

وقتی که قرار است همسران به سفر کاری بروند، او را با آرامش راهی کنید. گریه و بی‌قراری و احساساً بهانه‌گیری شما برای همراهی با او، فقط شرایط را برای شما سخت‌تر خواهد کرد. برای یک خانم مقاوم لازم است که به همسرش آرامش بدهد که در نبودش می‌تواند همه امور خانه را به راحتی کنترل کند و مشکلی پیش نخواهد آمد.

همسران را با خیال راحت راهی سفر کنید. هرچند که فکر او پیش شما خواهد بود، اما با دیدن روحیه قوی شما، خیالش راحت خواهد شد که می‌توانید از عهده همه چیز بر بیایید.

با لبخند او را مشایعت کنید تا در طول سفر از این‌که شما را تنها می‌گذارد، عذاب وجدان نداشته باشد.

سخن آخر

هر زندگی نیازمند تجربه‌ها و فراز و فرودهایی است که با مدیریت زن و شوهر بر قوام و استحکام روابط خانوادگی می‌افزاید. بی‌شک شما می‌توانید با مدیریت صحیح بر افکار و رفتار خود زندگی‌تان را از بحران‌های زناشویی در امان بدارید.

منبع: مهرخانه

خانه را خوب مدیریت کند، اما این دلیل نمی‌شود که شما قبل از سفر، توجه عمیق خود را به خانه و خانواده خود بیان نکنید. از خانم‌تان بخواهید لیستی از مایحتاج خانه در مدتی که شما مأموریت هستید، تهیه کند. در فرصتی مناسب با همسران به فروشگاه بروید و باهم هر آنچه را که ممکن است در نبود شما لازم شود، تهیه کنید. در خرید حساسیت به خرج ندهید. با دست‌ودلبازی خرید کنید و هرچه احتمال می‌دهید شاید لازم بشود را هم تهیه کنید. این عملکرد شما در ذهن خانم خانه نقش خواهد بست و او آرامش روحی خوبی در نبود شما خواهد داشت؛ چراکه خیالش راحت است کمبودی در خانه نیست.

برگشت او را هم در شادی قدم برداشتن کودک خود سهیم کنید.

در مواقع سفرهای کاری همسران غرزدن از کاستی‌های زندگی را فاکتور بگیرید. خوشایند نیست که شما همسر دور از خانه‌تان را با حرف‌های ناراحت‌کننده، خسته کنید. اگر فلان فامیل شما را دعوت کرده و در نهایت از نبود همسران در میهمانی گلایه کرده است، مسئله مهمی نیست که بخواهد ارتباط شما با همسر دور از خانه‌تان را تحت‌الشعاع قرار دهد.

قبل از سفر رفتن مایحتاج خانه را تأمین کنید

شاید همسر شما خانم بسیار مدیر و مدبری باشد و بتواند به‌تنهایی در هنگام دوری شما

برای همسران آرامش از راه دور باشید

فرقی نمی‌کند خانم هستید یا آقا؛ در این مدل زندگی هم خانم خانه و هم آقای خانه وظایفی دارند.

اگر خانم خانه هستید و شوهرتان به مأموریت رفته، از او بپرسید که چه زمان‌هایی فرصت دارد تا به او تلفن بزنید. وقت‌وبی‌وقت گوشی تلفن را برنارید و برای کار همسران در دسر ایجاد نکنید. ساعت‌هایی را باهم توافق کنید و به او زنگ بزنید و به او بگویید که جایش در خانه بسیار خالی است و شما بی‌صبرانه منتظرید تا برگردد.

غر نزنید و مواظب باشید که کار شوهرتان را دست‌مایه‌ای برای تحقیر نسازید، بلکه از او تشکر کنید که به‌خاطر شما متحمل دوری و سختی سفر شده است.

اگر آقای خانه هستید و خانم‌تان سخت با دوری شما کنار می‌آید، قبل از رفتن به مأموریت وقتی را برای باهم بودن اختصاص بدهید. رستوران رفتن، پیاده‌روی در یک پارک سرسبز و... می‌تواند به شما کمک کند تا به همسران بگویید که بدون او به شما هم سخت خواهد گذشت. حتی المقدور از چند روز قبل، همسران را از مأموریت رفتن خود مطلع کنید. سفرهای کاری‌تان را در لحظه آخر به همسران نگویند تا موجب شوکه شدن و احساساً دل‌خوری او نشود. به همسران بگویید که سفر بدون او برای شما هیچ لذتی نخواهد داشت و او را متوجه شرایط کاری خود کنید.

غرزدن از کمی‌ها و کاستی‌ها ممنوع

هنگامی که همسر شما در مأموریت است، سعی کنید به دنبال نکات مثبت زندگی خود باشید و آن‌ها را ثبت کنید تا در موقعیت مناسب برای همسران تعریف کنید. مثلاً اگر کودک نوپایی دارید که در غیاب همسران راه رفتن را تجربه کرده است، از این خاطره شیرین تصویربرداری کنید تا وقتی همسران

بررسی عوامل بروز خشم در کودکان / بخش اول

وقتی کوچولوها دست به یقه می‌شوند!



هم بگویم می‌کنند و داد و بیداد راه می‌اندازند و به اخطارهای پی‌درپی مادر و پدرشان هم اعتنا نمی‌کنند، اما این بگویم‌گویی بچه‌ها هم گاهی آن قدر تکرار می‌شود که صبر پدر و مادر بالاخره تمام می‌شود!

در چنین مواقعی، والدین باید توجه داشته باشند که این‌گونه خشم‌ها و ناراحتی‌های فرزندان‌شان کاملاً طبیعی است. گاهی بهتر است به فرزندان‌مان اجازه دهیم خشم خود را نشان دهند تا این‌که فقط نسبت به هم خشم و کینه پنهانی داشته باشند. ولی مدیریت و چگونگی حل و فصل آن بسیار مهم است.

شناسایی دلایل خشم کودک

مشاجر کودکان اغلب به این علت است که بچه‌ها از این طریق می‌خواهند محدوده شخصی خود را به دیگری و حتی والدین نشان دهند و از آن دفاع کنند. یعنی جدا از جدال‌های رقابت‌آمیز و گاه همراه با آسیب بدنی و روحی شدید، این‌گونه خشم‌ها چیز بدی نیست.

البته کودکان باید یاد بگیرند ابراز خشم آن‌ها نباید همیشه موجب جدال با دیگران شود. مهم‌ترین چیزی که باید بیاموزند این است که همیشه نظر و خواست دیگران نباید همسو و هماهنگ با آن‌ها باشد. یعنی اگر افراد از کودکی یاد بگیرند به نظر دیگران احترام بگذارند و هم چنین به موقع مصالحه و به موقع از حق خود دفاع کنند، در آینده مشکلات آن‌ها در ارتباط با دیگران، کمتر خواهد شد. در واقع کودکان باید همان‌گونه که خواندن و نوشتن را یاد می‌گیرند، مصالحه، احترام متقابل و قوانینی که والدین برای کنترل فرزندان اعمال می‌کنند را نیز فراگیرند. ادامه دارد...

یکتافراهانی

از طرفی خوش‌خلقی، صبوری و داشتن آرامش، برای کودکان بسیار ضروری است؛ چون علاوه بر این‌که هرگونه رفتار آن‌ها در این سنین در واقع پایه‌ریز رفتارهای آن‌ها در آینده به‌شمار می‌رود، بروز خشم و عصبانیت و پرخاش‌گری در میان جمع هم باعث می‌شود دیگران آرامش خود را از دست بدهند و والدین نیز به همین دلیل دچار استرس و عصبانیت شوند. اما این‌که در مقابل خشونت‌های کودکان و دعوی آن‌ها با هم‌سن و سالان‌شان باید چگونه رفتار کرد تا هم آرامش بین افراد برقرار شود و هم کودکان در محیطی آرام و به دور از خودخواهی تربیت شوند و رشد کنند؟ در این خصوص دکتر زهرا رمضان‌خانی، روان‌شناس و مشاور خانواده توضیحاتی داده است که در ادامه می‌خوانید.

بگذارید اول عصبانی شوند

با وجود تمام تلاش‌هایی که والدین برای برقراری محیطی آرام و بدون تنش در خانواده برای فرزندان‌شان می‌کنند؛ اما باز هم گاهی اختلافاتی بین بچه‌ها پیش می‌آید؛ بچه‌ها سریع اسباب‌بازی یا شکلات یا کنترل تلویزیون و تماشای برنامه مورد علاقه‌شان با

احتمالاً برای شما هم پیش آمده است و بارها دیده‌اید که در خیابان یا مهمانی و حتی در داخل خانواده میان فرزندان دعوا و اختلافی رخ می‌دهد که همراه با پرخاش‌گری و رد و بدل شدن الفاظ نامناسب است. این‌که در آن زمان چه رفتاری باید داشت و چگونه با دختر و پسر خود یا فرزند خانواده‌ای دیگر برخورد کرد، یکی از چالش‌های هرروزه پدر و مادرهاست.

اصولاً خشم و پرخاش‌گری در همه سنین از جمله کودکی؛ نوعی وسیله و رفتار برای رسیدن به هدف یا کنار زدن موانع است. البته خشم به خودی خود چیز بدی نیست، ولی اگر به گونه‌ای ابراز شود که به دیگران لطمه بزند، بحران‌ساز می‌شود. گرچه در مورد کودکان خشم و پرخاش‌گری نوعی وسیله برای جلب توجه یا خودنمایی بیشتر است.

دعوی بچه‌ها اغلب بر سر یک وسیله‌ی شخصی یا گاهی هم قاپیدن اسباب‌بازی از همدیگر است و آن قدر مهم نیست که والدین بخواهند برای آن ناراحت و عصبانی شوند و فکر کنند که فرزندان‌شان رفتار طبیعی ندارند.

راه سعادت

مهربانی

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله:

- مهربانی به مردم، نیمی از خردمندی است. **الکافی: ج ۲، ص ۶۴۳**
- اگر ملائمت و مهربانی مخلوقی دیدنی بود، در میان آفریده های خدا زیباتر و نیکوتر از آن وجود نداشت. **الکافی: ج ۲، ص ۱۲۰**
- هر که به کودکان ما مهربانی نکند و حق (منزلت) بزرگان ما را نشناسد، از ما نیست. **کنز العمال: ۵۹۷۰**
- امیرالمؤمنین، امام علی علیه السلام:
- مهربانی با مردم را پوشش دل خویش قرار ده و با همه دوست

و مهربان باش. **نهج البلاغه: نامه ۵۳**

- به یتیمان تان نیکی کنید، نسبت به نیازمندان تان مواسات نمایند، و با ناتوانان تان مدارا (مهربانی) کنید. **غررالحکم: ج ۳، ص ۲۶۷**
- لطف (مهربانی)، کلید روزی است. **اعلام الدین: ۹۶**
- امام زین العابدین علیه السلام:
- حق کودک، مهربانی به او در آموزش و گذشت از وی و عیب پوشی و همراهی و یاری اوست. **مناجیه الفقیه: ج ۲، ص ۶۲۵**
- امام جعفر صادق علیه السلام:
- برترین شهریاران کسی است که سه خصلت داشته باشد:

مهربانی، بخشندگی و دادگری. **تحف العقول: ۳۱۹**

- من به سه کس ترخم می کنم که شایسته مهربانی اند: عزیز کسی که به خواری افتاده و توانگری که نیازمند گشته و دانشمندی که خانواده اش و مردمان نادان، او را خفیف و بی قدر می شمارند. **الأمالی للصدوق: ۶۲**
- امام موسی کاظم علیه السلام:
- بدان که خداوند، اندوهگینان را نه به قدر اندوهشان، بلکه به قدر مهربانی و رحمت خود گشایش می دهد. **تحف العقول: ص ۳۹۹**

من یار مهربانم (۴)

من «آن یتیم نظر کرده» ام

بیژن شهرامی

بچه های خوب، سلام؛

من «آنک آن یتیم نظر کرده» ام که نویسنده ام مرا پس از سالها تحقیق و نوشتن در سال ۱۳۸۰ خورشیدی، تقدیم علاقه مندان حضرت ختمی مرتبت محمد مصطفی صلی الله علیه و آله کرده است. من یک رمان ۱۸۰ صفحه ای هستم و به قطعه مهمی از زندگی رسول اکرم صلی الله علیه و آله یعنی از زمان تولد تا بعثت و مهاجرت مسلمانان به حبشه پرداخته ام. آقای محمدرضا سرشار که او را با اسم ادبی "رضا رهگذر" و قصه گویی در برنامه "قصه های ظهر جمعه" می شناسید، مرا بعد از نوشتن نود قسمت از متن برنامه ای رادیویی با عنوان "از سرزمین نور" به رشته تحریر درآورد و حالا هم درصدد تکمیل است.

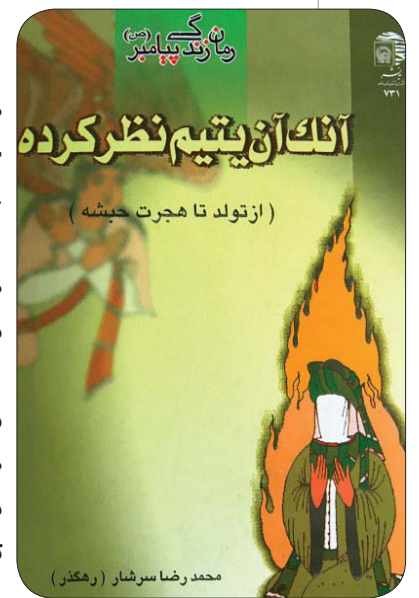
من که به چاپ هشتم خود رسیده ام، به زبان های انگلیسی، عربی، اردو و ترکی نیز ترجمه شده ام تا تعداد بیشتری از دوست داران حضرت رسول صلی الله علیه و آله موفق به خواندنم شوند. نثر من به فارسی دری نزدیک است و مؤلفم کوشیده به خوانندگان حسی تاریخی را القاء نماید که به نظر منتقدان در کارش موفق بوده است.

من به عنوان برگزیده "دومین جشنواره قصه های قرآنی، پیامبران و ائمه علیهم السلام" رهاورد انتشارت سوره مهر هستم و دوست دارم رفیق تازه ای مثل تو داشته باشم.

در پایان توجه شما را به فرازهایی از خود جلب می کنم:

«... بیشتر عربان، تا بدان روزگار پیل ندیده بودند. از همین رو، در نظر ایشان بس شگفت می آمد. یکی می گفت: "پیکرش چونان یک تپه، و بلندای قامتش چند عمارتی است." دومی می گفت: "پاهایش به ستون هایی عظیم همانند است." آن دیگری گفت: "بینی اش را می گویند همچون لوله ای است کلفت؛ و چندان دراز که تا زمین می رسد. چون در خشم شود، با آن درختان تناور را از ریشه برمی کند و به دورها می افکند." یا: "دو دندان دارد؛ در بزرگی، چند یک شمشیر" برخی نیز از نعره اش می گفتند، که از بیم، بند از دل مردان مرد می گسست...»

قصه کوتاه... چندان از هیبت پیلان گفتند، که باقی مانده ی دلیری مردان نیز رفت؛ و جمله، نومید و ترسان و درمانده شدند. پس، اغلب چهارپایان و ابزارهای زندگانی خویش را برگرفتند و رو به جانب کوه های پیرامون مکه نهادند... گاه آزمایشی دشوار فرا رسیده بود...



سیره خوبان

برنامه شبانه روزی عالم ربانی مرحوم آیه الله شیخ حسنعلی اصفهانی

فلسفه



فرزند عالم ربانی، مرحوم آیه الله حاج شیخ حسنعلی اصفهانی (نخودکی) رحمته الله علیه می گوید: پدرم در کلیه ساعات روز و شب برای رفع حوائج حاجت مندان و درماندگان آماده بودند؛ روزی عرضه داشتم خوب است برای مراجعه مردم وقتی مقرر شود تا بی وقت مزاحم تان نشوند. فرمود: پسرم، «لیس عند ربنا صباح ولا مساء» (آن کس که برای رضای خدا به خلق خدمت می کند، نباید که وقتی معین کند).

مرحوم پدرم در ابتدای شبها پس از اتمام فریضه، به نگارش پاسخ نامه ها و انجام خواسته های مراجعان مشغول می شدند و سپس مدتی به مطالعه می پرداختند. از نیمه های شب تا طلوع آفتاب به نماز و ذکر و نوافل و تعقیبات سرگرم بودند؛ پس از طلوع خورشید اندکی استراحت می کردند و بعد از آن تا ظهر به ملاقات و گفت و گو با مراجعان و تهیه و ساخت دارو برای بیماران می نشستند و عصرها برای تدریس به مدرسه می رفتند. پس از آن نیز به پاسخ گویی و رفع نیازمندی های محتاجان و گرفتاران مشغول بودند. و در تمام سال پس از طلوع آفتاب و یا ساعتی در بعدازظهر استراحتی کوتاه می کردند.

روزی یکی از سادات محترم مشهد برای ایشان سجاده و رخت خوابی هدیه فرستاد؛ در جواب فرمودند: سجاده را به خاطر سیادت شما که رعایت حرمتش را بر خود واجب می دانم، می پذیرم؛ ولی به رخت خواب نیازم نیست.^۱

چو غنچه گرچه فروبستگی است کار جهان

تو همچو باد بهاری گره گشا می باش^۲

یوسف مولایی

۱. خبرگزاری حوزه با اقتباس و ویراست از کتاب نشان از بی نشانها

۲. حافظ

قصه‌های قرآن

فرمانروای سرزمین‌های ناشناخته

بخش پنجم: محاصره آدم‌کش‌ها

مرتضی دانشمند

خواندید که سپاه ذوالقرنین سفری را به سوی سرزمین‌های ناشناخته آغاز کرد. در یکی از سفرها به سرزمین برهنگان رسید، از آن جا هم گذشت و به منطقه‌ای که دو گروه غارت‌گرو آدم خوار بودند رسید. با پیشنهاد یکی از اهالی آبادی، ذوالقرنین تصمیم گرفت گروه‌های تبهکار را در بند کند. یک دفعه از میان آبادی سر و صداهایی برخاست. اینک ادامه ماجرا...

کرد و از آن‌ها خواست که همه وسایل آهنی را به سمت باریکه کوه ببرند. همان باریکه‌ای که افراد یاجوج و ماجوج از آن‌جا به روستا سرازیر می‌شدند. عده‌ای را نیز فرمان داد تا هیزم بیاورند و آتش روشن کنند. نیم‌روزی طول کشید. شعله‌های آتش، پاره‌های آهن را مذاب می‌کرد. چند نفر که در بنایی مهارت داشتند، با سنگ‌های کوچک و بزرگ دیوار بلندی ساختند و بین درزهای دیوار بلند سنگی را آهن مذاب و گداخته ریختند.

آن شب مردم آبادی با خاطری آسوده سر بر بالش خواب گذاشتند. مادران به کودکان‌شان اطمینان دادند که یاجوج و ماجوج دیگر به آبادی آن‌ها نخواهند آمد. از آن زمان، نام ذوالقرنین بر زبان کودکان روستا افتاد و همه با بزرگی از او یاد می‌کردند.

نگاه ذوالقرنین و سربازان به طرف سر و صداهای برگشت. اهالی آبادی هم برگشتند و به عقب نگاه کردند. گروهی از زنان و مردان در حالی که بیل و کلنگ و ظرف‌های فلزی در دست داشتند خود را به مردم آبادی رساندند. آن‌ها جلو سپاه آمدند و وسایل‌شان را بر زمین گذاشتند و به ذوالقرنین احترام کردند.

ذوالقرنین پرسید: این‌ها چیست؟ گفتند: این تنها کاری بود که از دست ما بر می‌آمد. شنیدیم قرار است دیواری آهنی بین ما و قوم ستمگر بکشید. این‌ها وسایل آهنی بود که ما در اختیار داشتیم. امیدواریم از ما بپذیرید. ذوالقرنین با این‌که در سپاه خود افراد قدرتمند و متخصص داشت؛ اما فکر کرد بهتر است از نیرو و امکانات مردم آبادی کمک بگیرد. از بین مردم آبادی تعدادی جوان را جدا

قصه‌های فکری

بی‌نظم منظم!



مهمانی رفتنت چه‌طور است؟
- گاهی هرروز هفته! گاهی تا شش ماه نه تنها به کسی سر نمی‌زنم، تلفن هم نمی‌زنم! هیچ معلوم نیست!

پس در چه چیزی منظم هستی؟
- در بی‌نظمی! هر روز بدون استثناء بی‌نظم هستم!

سیدمحمد مهاجرانی

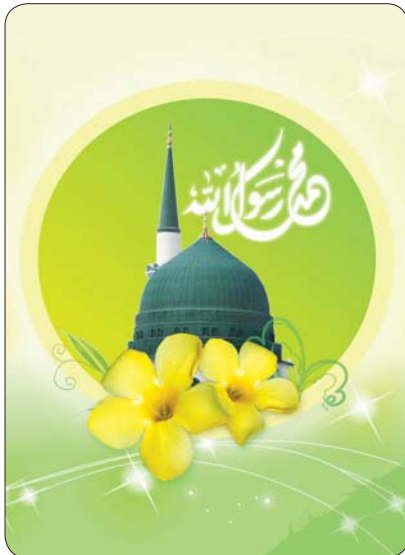
شب‌ها کی می‌خوابی؟

- هشت، نه، ده، یازده، ... معلوم نیست!
خوابیدنم هیچ نظم ندارد!
کی بیدار می‌شوی؟
- هشت، نه، ده، یازده، ... معلوم نیست! بیدار شدنم هم مثل خوابیدنم است!
روزی چند صفحه کتاب می‌خوانی؟

- یک صفحه، دو صفحه، بیست صفحه!
گاهی روزی چهار نوع کتاب! گاهی یک‌ماه دریغ از یک خط! اصلاً معلوم نیست!

روزی چند دقیقه ورزش می‌کنی؟
- گاهی دو دقیقه! گاهی بیست دقیقه، گاهی دو ساعت! گاهی روزی سه بار... در ورزش کردن خیلی بی‌نظم!

قاصد مژده‌ی خدا



آمدی مثل نور و مثل سحر

مثل روییدن گل خورشید

مثل یک چشمه زلال و روان

که از آن آب زندگی جوشید

از لبانت چو رود جاری شد

آیه‌های کتاب بیداری

ریخت بر چشم‌های خواب‌آلود

هر کلام تو آب بیداری

از حرا چون که آمدی بیرون

قاصد مژده خدا بودی

بر لبانت پیام رحمت بود

بهترین بنده خدا بودی

آمدی تا شب ستمکاری

برود نوبت سحر گردد

تا به دل‌های خسته و تاریک

نور ایمان و عشق برگردد

محمدعلی دهقانی / منبع: تبیان



برو کار می کن



یکی گفت: «من دارم.» بعد هم رفت و آن را آورد و به پیامبر داد. حضرت محمد ﷺ دسته را به داس وصل کردند و سپس به مرد نیازمند فرمودند: «برو و با این داس هیزم بکن. هیچ خار و هیچ بوته‌ی ترو خشکی را هم کوچک شمار.»

کار مرد بی پول شروع شد. او شب‌ها که هوا خنک‌تر بود به صحرا می‌رفت و با داس خود هیزم جمع می‌کرد. به دستور پیامبر ﷺ، هر خار و بوته‌ای را که می‌دید، از زمین می‌گند و نمی‌گفت این کوچک است و به درد نمی‌خورد. پانزده شب پشت سر هم به این کار ادامه داد. از فروختن هیزم‌ها پول خوبی به دست آورد و با کار و تلاش خود، خانواده‌اش را از رنج و سختی نجات داد. پیامبر اکرم ﷺ به او یاد دادند که در شرایط سخت هم، می‌شود پول درآورد و از مردم بی‌نیاز بود.

منبع: قصه‌های پیامبر ﷺ
نوشته‌ی حجة الاسلام والمسلمین
غلامرضا حیدری ابهری

مناسبی بود. رسول خدا ﷺ به این مشتری فرمودند: «این گلیم و کاسه مال تو.» دو درهم را از او گرفتند و گلیم و کاسه را به او دادند.

مرد نیازمند هنوز نمی‌دانست پیامبر اکرم ﷺ چه فکری در سر دارند. حضرت محمد ﷺ به او فرمودند: «با یک درهم از این دو درهم، غذایی برای خانواده‌ات تهیه کن و با یک درهم دیگر، داسی بخر.»

مرد نیازمند خیلی زود به بازار رفت؛ اول غذایی برای خانواده‌اش تهیه کرد و سپس یک داس خرید. غذا را به خانه برد و به همسرش داد؛ داس را هم نزد پیامبر اکرم ﷺ آورد. داس او دسته نداشت! البته با یک درهم، داسی بهتر از این هم به او نمی‌دادند. پیامبر ﷺ نگاهی به داس انداختند. داس بی‌دسته به هیچ دردی نمی‌خورد! حتماً باید دسته‌ای برای آن تهیه می‌کردند. حضرت محمد ﷺ به یاران‌شان فرمودند: «چه کسی دسته‌ای برای این داس دارد؟»

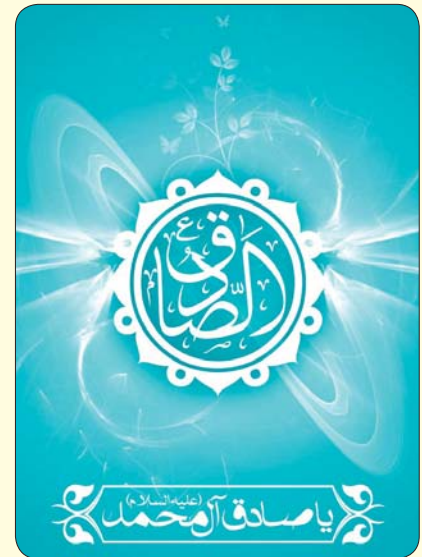
یکی از یاران پیامبر اکرم ﷺ خیلی بی‌پول شد. بی‌پولی برایش خیلی سخت و آزاردهنده بود. دیگر حتی برای خریدن نان و غذا هم پول نداشت. اگر خودش هم می‌توانست گرسنگی را تحمل کند، زن و بچه‌اش نمی‌توانستند این همه سختی را تحمل کنند. هرچه فکر کرد، راه حلی برای مشکل خود نیافت. تصمیم گرفت نزد حضرت محمد ﷺ برود و از آن بزرگوار کمک بگیرد.

وقتی خدمت پیامبر اکرم ﷺ رسید، همه چیز را برای آن حضرت تعریف کرد و از ایشان راهنمایی خواست.

حضرت محمد ﷺ به او فرمودند: «هرچه در خانه داری، نزد من بیاور.» گویا پیامبر ﷺ برای حل مشکل یار خود چاره‌ای اندیشیده بودند. مرد نیازمند نمی‌دانست پیامبر اکرم ﷺ می‌خواهند چه کار کنند؛ اما چون به آن حضرت اعتماد داشت، حرف ایشان را گوش کرد و خیلی زود به خانه رفت. او فقط یک گلیم و یک کاسه در خانه داشت؛ همان‌ها را برداشت و نزد پیامبر اکرم ﷺ آورد. حضرت محمد ﷺ کاسه و گلیم را گرفتند و به یاران‌شان فرمودند: «چه کسی حاضر است این گلیم و کاسه را بخرد؟» یکی گفت: «من این‌ها را یک درهم می‌خرم.»

یک درهم برای این گلیم و کاسه کم بود. اگر مشتری دیگری پیدا می‌شد، بهتر بود. حضرت محمد ﷺ فرمودند: «چه کسی حاضر است این‌ها را به قیمت بیشتری بخرد؟» یکی دیگر از یاران پیامبر ﷺ گفت: «من این‌ها را دو درهم می‌خرم.» دو درهم قیمت

بوی گل محمدی



بوی گل محمدی

بوی کتاب می‌دهی

هرچه سؤال سخت را

زود جواب می‌دهی

شناسنامه‌ی تو را

در آسمان نوشته‌اند

و با گل و گلاب و نور

گل تو را سرشته‌اند

چه جاده‌های روشنی

میان حرف‌های توست

هنوز این زمین پُر از

صدای آشنای توست

تو یاد داده‌ای به ما

که می‌توان پرنده بود

تمام عمر مثل رود

به سوی او رونده بود

محمد کاظم مزینانی / منبع: نسیم و قاصدک

دانستنی‌ها

چرا پرندگان به هنگام خواب، از روی شاخه‌ها نمی‌افتند؟



محکم می‌گیرند. در انتهای زردپی‌های دیگری که زیر استخوان‌های چنگال قرار گرفته‌اند، صدها برآمدگی کوچک قرار دارد. این برآمدگی درون غلاف‌های گیره مانند، کاملاً محکم می‌شوند. سنگینی بدن پرنده روی سیم یا شاخه، چفت شدن این برآمدگی‌های درون غلاف را تضمین می‌کند.

بیشتر پرندگان روی شاخه درختان می‌نشینند و بدون ترس از سقوط، حتی هنگام وزیدن بادهای تند، می‌خوابند. این راز در زردپی‌هایی نهفته است که انگشتان را کنترل می‌کنند. به محض نشستن پرنده، وزن بدن چنان زردپی‌ها را می‌کشد و سفت می‌کند که انگشتان جانور خم می‌شود و شاخه را

طب ناب

■ سلامت سیستم گوارش

آلو خشک به کولول (بخشی از روده بزرگ) کمک می‌کند تا وظیفه خود را به خوبی انجام دهد باید بدانید که هر یک عدد آلو خشک حاوی یک گرم فیبر است.

مصرف این میوه میزان قند خون را تنظیم کرده و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد.

■ فشار خون

آلو خشک یکی از منابع غنی پتاسیم است. تحقیقات انجام گرفته در سال‌های اخیر تأثیر پتاسیم را در کاهش فشار خون نشان داده‌اند. با توجه به این‌که آلو حاوی سدیم کمی می‌باشد، مصرف متعادل آن، در کنترل فشارخون مؤثر است.

■ مفید برای حافظه

مصرف روزانه سه تا چهار عدد آلو خشک که سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است می‌تواند با رادیکال‌های آزادی که به حافظه و مغز آسیب می‌رسانند مقابله کند. آلو خشک این خاصیت را دارد که رادیکال‌های آزاد مخرب را از بین ببرد و حافظه شما را در شرایط سالمی نگه دارد.

آلو خشک، استخوان ساز طبیعی



داشته باشید که این میوه ویتامین‌های بسیار زیادی دارد که در استخوان‌سازی به شما کمک خواهند کرد.

جولوگیری از پوکی استخوان آن‌هاست. مصرف روزانه ۳ عدد آلو خشک می‌تواند از پوکی استخوان جلوگیری کند و همچنین توجه

مصرف آلو خشک، یک شیوه سالم و خوشمزه برای حفظ سلامت است. این میوه یا طعم‌دهنده غذا، خواص بسیار زیادی دارد که نباید از آن‌ها غافل بمانید. آلو خشک خواص عجیبی دارد از جمله تسهیل در کاهش وزن، ضد چروک بودن، تحریک مغز، مقابله با فشار خون بالا، از فواید کم‌نظیر آن می‌باشد.

■ حافظ قلب شما

یک عدد از این میوه حاوی ۱۱۳ میلی‌گرم پتاسیم است که فشار خون را کنترل می‌کند و خطر سکنه مغزی را کاهش می‌دهد. باید بدانید رنگ‌دانه در آلوها وجود دارد و با رادیکال‌های آزاد مخرب مقابله کرده و به این ترتیب جلوی ابتلا به سرطان را می‌گیرد.

■ سلامت استخوان‌ها

یکی دیگر از مواردی که می‌توان از فواید آلو خشک نام برد، محکم‌کردن استخوان‌ها و



لطیفه

حرف زدن با نگاه

اولی: می‌بینی! نگاهم داره باهات حرف می‌زنه.

دومی: پس لطفاً این قدر پلک نزن، صدات قطع و وصل میشه!

باررایگان

خسیس: آقا! چقدر می‌گیری منو ببری راه‌آهن؟

راننده تاکسی: ۵ هزار تومن.

-چمدون‌ها رو چقدر می‌گیری ببری؟

-هیچی.

-چه خوب، پس شما چمدون‌ها رو ببر، من خودم میام!

خوش‌خط

دانش‌آموز: آقا! من هر کاری کردم نتوانستم مطلبی را که زیر ورقه‌ام نوشته بودید

بخوانم.

معلم: حواست کجاست؟ نوشته بودم «خوش‌خط بنویس»!

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.

سفره‌خانه

تبوله سالاد مقوی



مواد لازم:

- بلغور تازه: یک پیمانه
- زیتون بکر: نصف استکان
- خیار: یک عدد
- نعنای تازه: ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم
- فلفل سیاه: به مقدار لازم
- سبزی جعفری ریز خرد شده: نیم کیلو
- گوجه فرنگی: دو عدد
- پیازچه: ۵ عدد
- آبلیموی تازه: نصف استکان

طرز تهیه:

بلغور تازه را چند ساعت در آب ولرم خیس کنید. پوست گوجه فرنگی‌ها را بگیرید، تخم‌های آن را خارج کرده و گوشت آن را مکعبی و ریز خرد کنید. یک عدد خیار را مکعبی و ریزو ۵ عدد پیازچه را ریز خرد کنید. می‌توانید یک عدد پیاز بنفش را جایگزین پیازچه کنید. نعنای تازه و جعفری را هم ریز خرد کرده به مخلوط بالا اضافه کنید. مقدار جعفری باید دو برابر بلغور باشد. در نهایت نصف استکان روغن زیتون را با نصف استکان آبلیموی تازه و کمی فلفل سیاه مخلوط کرده و به سالاد اضافه کنید، یک ساعت الی یک روز بعد از درست کردن، می‌توانید این سالاد را سرو کنید.

نکته:

شما برای داشتن تبوله به بلغور تازه نیاز دارید. بلغور تازه از خرد کردن گندم تازه به دست می‌آید. اگر بلغور تازه نداشته‌ایم مجبوریم بلغور را برای چند دقیقه بجوشانیم که در نهایت اصلاً مزه‌ی خوبی نمی‌گیرد، پس حتماً از تازه بودن بلغور مطمئن شوید. معمولاً باید به بلغورهای خانگی اعتماد کنید تا کارخانه‌ای.



نکته

بخور نخورهای قبل از خواب

نوع غذای مصرفی تأثیر زیادی بر کیفیت خواب می‌گذارد. پس اگر خواب‌تان نمی‌برد و دلیل آن را نمی‌توانید پیدا کنید، بهتر است به رژیم غذایی‌تان نگاهی بیندازید. این مطلب را بخوانید تا بدانید که کدام غذاها روند خواب را با اختلال مواجه می‌کنند.



را مختل می‌کند. بنابراین، غلاتی را انتخاب کنید که کمتر از پنج گرم قند در هر وعده داشته باشند. به علاوه، خوردن غلات صبحانه در اواخر شب توصیه نمی‌شود.

شام پیتزا سفارش ندهید

خوردن پیتزا رویای شیرین شبانه را از شما می‌گیرد. ترکیب چربی، پنیر و اسید موجود در سس گوجه‌فرنگی بر کیفیت خواب شما تأثیر منفی می‌گذارد. از سوی دیگر، غذاهای اسیدی می‌توانند باعث ریفلاکس شوند، مخصوصاً اگر در اواخر شب خورده شوند. حتی اگر ریفلاکس باعث سوزش سردل نشود، می‌تواند شما را تا ساعت‌ها بیدار نگه دارد و این مسئله باعث می‌شود روز بعد خسته و کلافه باشید.

کچاپ، مواد شیمیایی اسیدی

سس کچاپ به خاطر گوجه‌فرنگی بسیار اسیدی است. در تهیه کچاپ علاوه بر اسید که به‌طور طبیعی در این سس وجود دارد، از مواد شیمیایی هم استفاده می‌شود که سطح اسیدیته سس را بالا برده و باعث سوزش سردل می‌شود، سس پاستا هم باعث بروز سوءهاضمه و سوزش سردل در افراد می‌شود. متخصصان تغذیه به افراد مستعد ابتلا به سوءهاضمه، توصیه می‌کنند حتی الامکان سس گوجه‌فرنگی نخورند، چون وقتی برای

متخصصان تغذیه با آن‌ها مخالف‌اند.

غذاهای تند را تحریم کنید

غذاهای تند و فلفلی به افزایش متابولیسم بدن کمک می‌کنند، اما خوردن این مواد غذایی در اواخر شب، ممکن است در برخی افراد باعث سوزش سردل شود. خواص ترموژنیک

این مواد غذایی باعث افزایش درجه حرارت بدن می‌شود. از آنجایی که دمای بدن در اواخر شب به‌طور طبیعی کاهش می‌یابد، افزایش ناگهانی آن می‌تواند شما را از خواب شبانه باز دارد. سس‌های تند و فلفلی نیز از جمله خوراکی‌هایی هستند که می‌توانند شما را از خواب راحت شبانه محروم کنند.

اسانس نعنائی نخرید

نعناع فواید زیادی دارد اما با این وجود از خوابیدن جلوگیری می‌کند. بسیاری از افراد بعد از شام نعناع می‌جویند تا محیط دهان‌شان را تازه کنند. برخی نیز در جای خود نعناع می‌ریزند تا کمی تسکین پیدا کنند، اما شواهد حاکی از آن است که نعناع باعث سوزش سردل می‌شود. بنابراین، قبل از خواب از مصرف نعناع خودداری کنید.

غلات رابه وعده ظهر یا صبحانه منتقل کنید

خوردن غلاتی که قند فراوانی دارند باعث افزایش سطح قند خون شده و خواب شبانه

بمب کافئین نخورید!

خوردن شکلات بعد از شام چندان مناسب نیست؛ زیرا برخی متخصصان تغذیه معتقدند خوردن شکلات، خواب شبانه را مختل می‌کند. شکلات یک منبع پنهان کافئین است، بنابراین حتی خوردن یک بستنی شکلاتی هم می‌تواند شما را در طول شب بیدار نگه دارد. کافئین موجود در شکلات باعث افزایش تحریک‌پذیری شده و توانایی به خواب رفتن را کاهش می‌دهد. کافئین می‌تواند سیستم عصبی مرکزی را به مدت چند ساعت تحریک کند؛ حتی اگر به کافئین حساسیت نداشته باشید، ممکن است در طول شب بیدار بمانید. بنابراین، از خوردن شکلات داغ، چای کافئین‌دار، قهوه و سودا در اواخر شب خودداری کنید. ترک مصرف کافئین مزایای زیادی برای بدن دارد و حتی به کاهش وزن کمک می‌کند.

غذاهای چرب قبل از خواب ممنوع!

هضم غذاهای چرب بیشتر زمان می‌برد و اغلب باعث بروز نفخ و سوءهاضمه در طول شب می‌شود، بنابراین دستگاه گوارش برای هضم این غذاها خصوصاً در طول شب مشکل پیدا خواهد کرد. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند قبل از خواب، غذاهای چرب نخورید. خوردن غذاهای چرب ناسالم در اواخر شب، قاتل خواب است. غذاهای چرب باعث می‌شوند، نتوانید به‌صورت مداوم بخوابید. بنابراین، وقتی صبح روز بعد از خواب برمی‌خیزید، احساس خوبی ندارید. غذاهای چرب برای آب کردن چربی‌های دور کمر هم مضر است؛ پس بهتر است این غذاها را حذف کنید.

میوه خشک و فیبر زیاد را فراموش کنید

خوردن بیش از اندازه میوه‌های خشک شده می‌تواند معده را دچار مشکل کرده و شما را از خواب شبانه محروم کند. این عارضه به لطف فیبر زیاد و آب کمی رخ می‌دهد که در میوه‌های خشک وجود دارد. میوه‌های خشک اگرچه میوه‌اند؛ اما از جمله خوراکی‌هایی هستند که

خوابیدن روی تخت دراز می‌کشید، روند هضم غذا، کند می‌شود. از سوی دیگر، موقعیت افقی شما باعث می‌شود که سوزش سردل بدتر از همیشه شود.

پیاز باعث ریفلاکس می‌شود

پیاز با تولید گاز باعث ایجاد اختلال در معده می‌شود. اسفنج‌تر مری به اجبار باز می‌ماند و باعث می‌شود غذا و اسید معده به داخل مری برگردند. مطالعات نشان می‌دهد خوردن پیاز خام در افرادی که سوزش سردل دارند، باعث ریفلاکس در آن‌ها می‌شود.

شام سبک انتخاب کنید

ممکن است فکر کنید یک شام با پروتئین بالا شما را در طول شب سیر نگه می‌دارد و نمی‌گذارد با احساس گرسنگی از خواب بلند شوید، اما تحقیقات نشان می‌دهند که خوردن یک وعده غذایی با پروتئین بالا قبل از خواب می‌تواند به اختلالات خواب منجر شود. متخصصان تغذیه معتقدند در صورتی که با شکم پر دراز بکشید و به خواب بروید، وقتی از خواب بلند شوید، از سوءهاضمه یا ریفلاکس اسید معده رنج خواهید برد.

قبل از خواب چای ننوشید

ماچا یا همان چای سبز طرفداران زیادی دارد. این چای یکی از محبوب‌ترین محصولات گیاهی بین مشتریان است و از طرفی به کاهش وزن نیز کمک می‌کند. افراد می‌توانند با خیال راحت از فواید این محصول گیاهی در طول روز بهره‌مند شوند، اما نوشیدن این چای قبل از خواب توصیه نمی‌شود. چای سبز علاوه بر کافئین حاوی دو ماده که تنوبرومین و تنوفیلین نام دارند، باعث افزایش ضربان قلب، تشدید عصبانیت و افزایش اضطراب در افراد می‌شوند. به گفته متخصصان تغذیه، این چای که حاوی کافئین است در مقایسه با سایر انواع چای اثرات منفی کمتری دارد.

منبع: بهترین‌ها

تازه‌های علمی

می‌چسبند و یک شبکه سه بعدی را تشکیل می‌دهند. ابرخازن‌ها انرژی را با استفاده از الکترودها و الکترولیت‌ها ذخیره می‌کنند که به واسطه آن‌ها شارژ و ارائه انرژی سریع‌تر اتفاق می‌افتد. این در حالی است که باتری‌های معمولی انرژی را به روشی بسیار آهسته‌تر و پایدارتر ارائه می‌دهند.



شارژ تلفن همراه در چند ثانیه

محققان انگلیسی ماده جدیدی ابداع کرده‌اند که می‌تواند باتری‌ها را هزار برابر قوی‌تر سازد و به تولید ابرخازن‌هایی با چگالی انرژی بالا منجر شود که امکان شارژ تلفن‌های همراه، لپ‌تاپ‌ها و تبلت‌ها را در چند ثانیه میسر کند. به گزارش ایرنا از روزنامه ایندپیندنت، به واقع این ماده که با همکاری محققان دانشگاه سوری (Surrey) و بریستول

در انگلیس ساخته شده است، می‌تواند ظرفیت‌های باتری‌ها را متحول سازد.

اعتقاد بر این است که ابرخازن هزار تا ۱۰ هزار برابر قوی‌تر از جایگزین‌های موجود باتری هستند؛ با استفاده از ماده جدید می‌توان ابرخازن‌هایی تولید کرد که ایمن‌تر، با قابلیت شارژ سریع‌تر، مقرون به‌صرفه‌تر و جایگزین سبتری برای انرژی باتری و سایر ابرخازن‌ها، هستند.

ماده‌ی جدید از یک نوع خاص پلیمر - زنجیره‌های بزرگ مولکولی آلی متشکل از بسیاری از زیر واحدهای تکراری - ساخته می‌شود. سپس این زیر واحدها به یکدیگر

درنگستان

یک فنجان قهوه



یک گروه از دوستان به ملاقات استاد دانشگاهی رفتند. گفت‌وگو خیلی زود به شکایت در مورد استرس و تنش در زندگی تبدیل شد. استاد از آشپزخانه بازگشت و به آن‌ها قهوه در انواع متفاوتی از فنجان‌ها تعارف کرد. فنجان‌های شیشه‌ای، فنجان‌های کریستال، فنجان‌های درخشان،

تعدادی با ظاهری ساده، تعدادی معمولی و تعدادی گران ...

وقتی همه‌ی آن‌ها فنجان‌هایی را در دست داشتند، استاد گفت: اگر توجه کرده باشید، تمام فنجان‌های خوش‌قیافه و گران برداشته شدند، در حالی که فنجان‌های معمولی جا ماندند! هر کدام از شما بهترین فنجان‌ها را خواستید و آن ریشه «استرس و تنش» شماست؟! آن چه شما واقعاً می‌خواستید، قهوه بود نه فنجان. اما با این وجود شما

باز هم «فنجان» را انتخاب کردید! اگر زندگی «قهوه» باشد؛ پس مشاغل، پول، موقعیت، عشق و غیره، «فنجان‌ها» هستند. فنجان‌ها وسیله‌هایی هستند برای نگهداری و زندگی را فقط در خود جای داده‌اند. لطفاً نگذارید «فنجان‌ها» کنترل شما را در دست گیرند. از «قهوه» لذت ببرید!