

۴ معرفی کتاب: من امام حسن عسکری علیه السلام را دوست دارم / ویژه ولادت امام عسکری علیه السلام

۵ شعر: دل قم کوجه کوجه می گیرد / ویژه وفات حضرت فاطمه معصومه علیه السلام

۲ همایش «زنان و خانواده در شبکه های اجتماعی» برگزار می شود

۳ تبعات جنگ قدرت میان زوجین جوان چیست؟

۷ طب ناب: سلامت سالمندان در سرمای زمستان



## همایش «زنان و خانواده در شبکه های اجتماعی» برگزار می شود



بر اساس این گزارش، همچنین «روابط همسران و فضای مجازی»، «هویت مدرن زنان در شبکه های اجتماعی»، «تغییرات فرهنگی و هویتی فضاهای مجازی»، «خانواده و نظام همسایگی»، «دختران و زنان آنلاین (برخط)»، «اخلاق و شبکه های آنلاین» و «حقوق خانواده و شبکه های مجازی» از جمله دیگر محورهای همایش یاد شده است. «روابط جنسیتی و ازدواج در شبکه های اجتماعی»، «فرصت های آموزشی و یادگیری برای زنان در فضای مجازی»، «حقوق خانواده در شبکه های مجازی» و «اعتیاد و شبکه های مجازی»، «محورهای دیگر این همایش را تشکیل می دهد.

با همکاری معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری و انجمن ایرانی مطالعات زنان، همایش «زنان و خانواده در شبکه های اجتماعی مجازی» روزهای ۲۶ و ۲۷ بهمن ماه در تهران برگزار می شود. به گزارش ایرنا، برخی از محورهای همایش عبارتند از: «شبکه های اجتماعی مجازی و توسعه»، «شبکه های اجتماعی و سازمان های مردم نهاد»، «خانواده و نظام محله ای»، «مادرانگی و شبکه های مجازی»، «سرمایه های اجتماعی و فضای مجازی»، «دختران نوجوان و تلفن های هوشمند» و «اقتصاد، خانواده و فضای مجازی».

### با تلاش محققان پالایشگاه غلات کشور صورت گرفت

## تولید شیرین کننده های طبیعی از ذرت

بی رنگ، شفاف و فاقد طعم مزاحم و ارزن تر از شکر است و در صنایع غذایی کاربرد دارد.

خانم غلامی در عین حال اضافه کرد: در فرآیند آسیاب مرطوب که هدف آن استحصال نشاسته است؛ از نشاسته استحصال شده برای تولید گل حفاری، صنایع لاستیک سازی، نساجی، کارتن سازی، شوینده ها و صنعت چسب استفاده می شود.

این محقق اضافه کرد: علاوه بر نشاسته، سایر اجزای ذرت نیز جداسازی می شود؛ به گونه ای که پوسته ذرت برای مصارف خوراکی دام و انسان جداسازی می شود.

وی، پروتئین گلوتمن دامی (زئین) را از دیگر مواد تهیه شده از ذرت در این پالایشگاه دانست و یادآور شد: پس از جدا کردن نشاسته و سایر اجزا از ذرت، پروتئین آبیگری شده ای به نام گلوتمن، در قالب پودر به دست می آید که این پودر حاوی ۶۰ درصد پروتئین است و به عنوان خوراک اصلی گاوهای شیری استفاده می شود.

خانم غلامی، جوانه ذرت (Corn Grem) را از دیگر مواد تولیدی این پالایشگاه نام برد و در این باره توضیح داد: ذرت حاوی ۴ تا ۵ درصد روغن است که تقریباً ۹۰ درصد آن در قسمت جوانه ذرت است. جوانه ذرت حدود ۱۲ درصد دانه ذرت را تشکیل می دهد و از جوانه ذرت برای استحصال روغن ذرت (به میزان ۴۹ درصد جوانه خشک) استفاده می شود.

وی با تأکید بر این که ۷۰ درصد جوانه ذرت حاوی روغن است، ادامه داد: از این رو جوانه ذرت منبع غنی برای استخراج روغن است که پس از استحصال، آن را در اختیار صنایع روغن کشی قرار می دهیم.

به گفته این پژوهشگر، کنجاله جوانه ذرت نیز ماده مناسبی برای تهیه آرد ذرت است و از آرد ذرت می توان به عنوان مکمل غذایی استفاده کرد؛ چراکه این آرد حاوی مقادیر زیادی پروتئین و عناصر معدنی مفیدی چون فسفر، پتاسیم، منیزیم، سدیم، کلسیم، آهن، روی و مس است.

خانم غلامی، سیبوس ذرت را از دیگر محصولات تولیدی این پالایشگاه نام برد و افزود: سیبوس ذرت لایه خارجی دانه ذرت و حاوی ۲۰ تا ۲۲ درصد نشاسته، ۴ تا ۵ درصد روغن و ۱۰ تا ۱۲ درصد پروتئین است و علاوه بر خوراک دام، می توان با آسیاب کردن، آن را برای افزایش فیبر در برخی از محصولات غذایی از جمله غلات صبحانه، اسنک ها و غذاهای رژیمی استفاده کرد.



محققان ایرانی با طراحی و ساخت بزرگترین پالایشگاه غلات کشور، توانستند علاوه بر ساخت شیرین کننده های طبیعی، مکمل های غذایی دام و انسان را به تولید برسانند. خانم روناک غلامی از محققان این طرح، در گفت و گویا ایسنا، با بیان این که طی اجرای پروژه ای اولین پالایشگاه غلات و بندر خشک ایران را راه اندازی کردیم، گفت: این پالایشگاه به عنوان بزرگترین پالایشگاه غلات خاورمیانه از یک سال قبل فعالیت خود را آغاز کرده است.

وی ادامه داد: محصول اصلی این پالایشگاه، تولید قندهای مایع بر اساس گلوکز و فروکتوز است که از نشاسته ذرت استحصال می شوند. نشاسته ذرت بعد از جداسازی طی فرآیندی در آسیاب مرطوب به روش های آنزیمی به شربت «گلوکز» و «فروکتوز» تبدیل می شود و به عنوان شیرین کننده ساکاروز در اختیار صنایع مختلف دارویی و غذایی قرار می گیرد.

خانم غلامی شربت گلوکز تولید شده در این پالایشگاه را محلول قندی غلیظ شده ای دانست که به عنوان یکی از بهترین جایگزین های شکر مطرح است؛ چراکه میزان شیرینی آن معادل ۷ درصد شکر است.

وی با اشاره به تولید شربت فروکتوز در این پالایشگاه، گفت: از تبدیل بخشی از گلوکز به فروکتوز طی عبور از ستون های آنزیمی گلوکز ایزومراز شربت گلوکز به دست می آید و این شربت مایعی

## در تزریقات و جراحی دردناک

### چطور کودک را آماده کنیم؟

دکتر مهشید رابطیان، در گفت و گویی به چند نکته اشاره کرد که انجام آن اگر قرار است برای کودک تان تزریق یا جراحی دردناکی انجام شود، می تواند کمک کننده باشد.

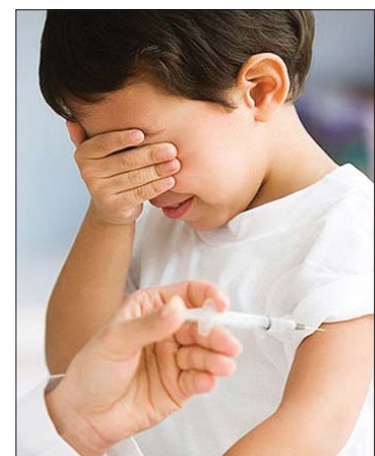
\* هیچ وقت در پاسخ به سؤال کودک که «آیا درد دارد؟» به دروغ نگویید که «نه اصلاً درد ندارد». به او بگویید که «دردناک است؛ ولی شما او را لحظه ای تنها نخواهید گذاشت و همراهش هستید».

\* به او اطمینان خاطر بدهید که گروه پزشکی تمام سعی اش را خواهد کرد که درد کمتری تحمل کند.

\* در حد فهم و درک کودک مراحل کار را برایش شبیه سازی کنید. اگر خودتان هم نمی دانید روند انجام کار چگونه است، حتماً از پزشک معالج یا پرستار سؤال کنید.

\* توصیه می شود تا حد امکان در طی مراحل اولیه و آماده سازی کودک تان در کنارش باشید.

\* با صبر و حوصله به حرف هایش گوش دهید تا هیجانانگیز و احساسات مختلف خودش را بیان کند. به یاد داشته باشید آگاه بودن از آنچه که قرار است اتفاق بیفتد، باعث کمتر شدن اضطراب کودک خواهد شد.



## تبعات جنگ قدرت میان زوجین جوان چیست؟

کشمکش و مجادله برای حاکمیت یافتن و تسلط بر امور منزل، از نمونه مخاطرات و آسیب‌هایی است که گاهی به فروپاشی و اضمحلال کانون خانواده و گسست میان زوجین جوان منتهی می‌شود.



جنگ قدرت و کشاکش برای دست گرفتن سرشته‌ی امور در خانواده از چالش‌هایی است که ظهور و بروز آن در میان زوجین با تبعات و هزینه‌های سنگینی همراه می‌شود. چالش حاکمیت زن (زن‌سالاری) و یا مرد (مردسالاری) از آسیب‌هایی است

که در طول سالیان اخیر از جمله عوامل اصلی بروز تنش میان زوجین به شمار می‌رود. برخی کارشناسان معتقدند در این مجادله هر دو طرف ماجرا بازنده خواهند بود؛ زیرا صمیمیت و دوستی، مهر و محبت میان زوجین در سایه این مجادلات به چالش کشیده می‌شود و تنها با درک صحیح از جایگاه مرد و زن در زندگی می‌توان از بروز چنین تهدیدی پیشگیری کرد.

اقتدار مرد عنصری حائز اهمیت است که باعث انسجام و نظم در خانواده می‌شود و به نوعی تعاملات و بنیان خانواده را استحکام می‌بخشد. صاحب‌نظران و مشاوران حوزه خانواده معتقدند که اقتدار مرد لازمه‌ی هر خانواده‌ای است و در صورت فقدان این عنصر تعیین‌کننده، سستی و بی‌ثباتی در خانواده حاکم می‌شود.

شهرام سعادت، روان‌شناس و کارشناس امور خانواده در تشریح بایدها و نبایدهای اقتدار مرد در خانواده اظهار کرد: خویشتن‌داری، تعادل روحی و رفتاری، قاطعیت در تصمیم‌گیری، روحیه مشورت‌پذیری، دوراندیشی، سعه صدر و خردورزی از مؤلفه‌های سازنده‌ای است که لازمه اقتدار مرد در خانواده است.

وی افزود: اقتدارگرایی صرف، بدون لحاظ کردن ویژگی‌ها و خصیصه‌های مورد اشاره، به استبداد و زورگویی می‌انجامد و این امر باعث تنش و دلهره در خانه و خانواده می‌شود.

این روان‌شناس و کارشناس امور خانواده عنوان کرد: اقتدار محض بدون در نظر گرفتن الزامات، باعث دلسردی در خانواده می‌شود و خانواده‌های بسیاری هستند که با ورود مرد در خانواده و یا بازگشت پدر خانواده از محل کار یا سفر، احساس خوبی نسبت به این بازگشت و حضور دوباره مرد خانواده پیدا نمی‌کنند.

آقای سعادت با اشاره به لزوم توجه به نیازهای فطری مرد در خانواده، گفت: گاهی تصمیم‌گیری در خصوص اینکه مرد در خانواده حرف آخر را بزند یا زن، باعث بروز تنش‌هایی می‌شود و جنگ قدرت را در خانواده پدید می‌آورد.

وی تصریح کرد: در این جنگ و رقابت قدرت، تمامی اعضای خانواده از صدر تا ذیل بازنده خواهند بود، زیرا پیامد این رقابت، تنش است؛ تنشی که هیچ‌کس در خانواده از آن مصون نخواهد بود. روحیات مرد به گونه‌ای است که نیازمند اقتدار است، همانطور که زن نیازمند مهر، محبت و ملاحظت است؛ کارکرد خانواده ایجاب می‌کند که این نقش‌ها به خوبی تخصیص و تفویض شود، در غیر این صورت، کارکرد مذکور با چالش روبرو می‌شود و نظم و نظام طبیعی را از خانواده می‌زداید.

این روان‌شناس و کارشناس امور خانواده یادآور شد:

نباید از نظر دور داشت که قوه تصمیم‌گیری و اقتدار، یک ویژگی یا امتیاز نیست، بلکه وظیفه است؛ وظیفه‌ای خطیر که با توجه به قدرت بدنی، درآمدزایی، نان‌آوری و حضور میدانی و روزانه مرد در اجتماع، معنا و مفهوم پیدا می‌کند.

### ■ اقتدار مرد نافی آفت و محبت نیست

آقای سعادت با اشاره به ضرورت جاری و ساری بودن محبت، صمیمیت و مهربانی در خانواده عنوان کرد: مردانی که گمان می‌کنند آفت، محبت و مهربانی باعث شکنندگی اقتدار آن‌ها می‌شود، به بیراهه رفته‌اند. محبت، صمیمیت، قاطعیت و اقتدار دو نیمه زندگی هستند که باید توأمان با هم حفظ و تلفیق شوند و خلأ هر کدام از این موارد، باعث خلل در اداره اصولی و تعالی خانواده می‌شود. زن و مرد تکیه‌گاه یکدیگر محسوب می‌شوند، به واقع مهربانی و آفت باعث سرزندگی روح حاکم بر خانواده می‌شود که بخش قابل توجهی از بار این عرصه بردوش زن است و از سوی دیگر اقتدار، قاطعیت، ثبات را در زندگی حاکم می‌کند که تحقق این امر نیز با نوع رویکرد و روش، منش رفتاری و روحیه پراگماتیسم مرد حاصل می‌شود. وی خاطر نشان کرد: آن‌چه که باید در کانون خانواده مورد توجه قرار گیرد، توجه مضاعف به کارکردهای فردی، روحی و روانی زن و مرد است و باید توجه داشت که مردسالاری یا زن‌سالاری، پویایی و بالندگی را از خانواده می‌گیرد.

### ■ از هم‌اندیشی تا استبداد و تحکم

خانم منیژه اسکویی، جامعه‌شناس و آسیب‌شناس اجتماعی نیز با اشاره به لزوم مدیریت هوشمندانه مرد در نظام خانواده اظهار داشت: تردیدی وجود ندارد که به هر حال در هر حوزه‌ای، می‌طلبد فردی تصمیم نهایی را اتخاذ کند، اما حصول این امر مستلزم پیش‌نیازهایی است که هم‌اندیشی و روحیه مشورت‌پذیری از نمونه‌های آن به شمار می‌رود.

وی افزود: برخی از مردان در زندگی مشترک تصمیمات را به صورت تحکم‌آمیز، تحمیلی اتخاذ می‌کنند و همین رویه باعث تفسیر با برداشت‌های استبدادگونه از چنین رفتارهایی می‌شود. با رعایت اصول و تکنیک‌های لازم می‌توان در فضایی مناسب برای مشارکت زن نیز در تصمیم‌گیری‌ها فرصت و شأن لازم را مدنظر قرار داد که قطعاً در چنین شرایطی، پذیرش تصمیمات با همدلی، همگرایی و همیاری مؤثر و سازنده‌ای همراه خواهد شد.

خانم اسکویی در پایان گفت: در زندگی مشترک پویا، سالم و منسجم، تمامی اعضای خانواده، اعم از زن و مرد بر مبنای ویژگی‌های روحی، روانی، جسمی که از آن برخوردارند به ایفای نقش می‌پردازند و هر کدام از این شخصیت‌ها محوریتی هستند که در کنار یکدیگر و بنا بر شرح وظایف و کارکرد ذاتی خویش معنا و مفهوم پیدا می‌کنند و در این هم‌افزایی، پیشرفت، آفت و محبت به جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی مبدل می‌شود.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

## لزوم هماهنگی والدین

### در تربیت فرزند

#### الهام آزاد

شاید تا زمانی که مادر نشده بودید، فکرش را هم نمی‌کردید که وجود فرزندان مایه اختلاف شما و همسران شود! با این حال، این درد مشترک خیلی از زوجها است که موضوعات تربیتی بهانه‌ای می‌شود تا آن‌ها با هم به اختلاف بخورند و حتی رابطه دوفره‌شان را در معرض خطر ببینند.

چیزی که باعث می‌شود تربیت فرزند تا این اندازه رابطه همسران را تحت تأثیر قرار دهد، اختلاف سلیقه‌ها، تفاوت‌های شخصیتی و مهم‌تر از آن، تفاوت شیوه‌هایی است که پدر و مادر خودشان با آن بزرگ شده‌اند. اما این اختلافات هر قدر هم کوچک باشند، باز از دو جهت به خانواده شما آسیب می‌رسانند؛ اول با ایجاد تنش بین شما و همسران، و بعد با دوگانگی تربیت کودک و دور شدن فرزندان از تربیت دلخواه پدر و مادر.

کودکی که شاهد اختلافات پدر و مادر در شیوه‌های تربیتی باشد، از همان خردسالی یاد می‌گیرد که قوانین خانه لازم‌الاجرا نیست و پدر و مادر آن‌قدرها هم دقیقاً نمی‌دانند چه چیزی درست است و چه چیزی اشتباه! بچه‌ها در این جو یا سردرگم می‌شوند و ساز خودشان را می‌زنند، یا باغی می‌شوند و می‌آموزند که لازم نیست توجهی به حرف‌های ضد و نقیض پدر و مادرشان داشته باشند و می‌توانند امپراتوری کوچک خود را بنا کنند! با تمام این‌ها، چطور می‌توان از این اختلافات تربیتی عبور کرد و فرزند را خوب تربیت کرد؟

وقتی یکی از شما فرزندان را تنبیه یا جریمه می‌کند، طرف دیگر باید بداند که به هیچ‌وجه حق و تونداری و باید با همسرش در اجرای این قانون هم‌سو باشد. طوری رفتار نکنید که فرزندان فکر کنند اگر از طرف یکی از والدین قانونی را شنید، می‌تواند با اصرار به والد دیگر آن را نقض کند.

مقابل فرزندان رفتار تربیتی یکدیگر را نقد نکنید. درباره تربیت کودک جلوی او بحث نکنید و یا از شیوه‌های تربیتی یکدیگر ایراد نگیرید.

با همسران در خلوت درباره قوانین تربیتی، جنبه‌های مختلف هر قانون و نتیجه آن صحبت کنید و قبل از تغییر یک قانون، حتماً با همسران درباره آن به تفاهم برسید.

اگر همسران چیزی را به عنوان قانون برای فرزندان تعیین کرده، حتی در غیابش هم به آن پایبند باشید و در هیچ شرایطی آن قانون را زیر پا نگذارید. مثلاً اگر پدر، خوردن فست‌فود را ممنوع کرده، با پنهانی خوردن آن، سعی نکنید قانون را بی‌اعتبار کنید. می‌توانید به جای این کار، یک روز را در ماه، به عنوان روز آزادباش معرفی کنید و با حضور همه اعضای خانواده فست‌فود بخورید.

جلوی فرزندان از همسران بدگویی نکنید و رفتارهای او را بی‌اعتبار ندانید. مثلاً نگویید: «پدرت تو را هم مثل خودش بار آورده!» و... همیشه به خود یادآوری کنید که یک تربیت هماهنگ و حتی اشتباه، کم‌تر از یک تربیت درست اما ناهماهنگ، به کودک آسیب می‌رساند.



## راه سعادت

## طمع

پیامبر اکرم ﷺ:

• از سه چیز به خدا پناه ببرید: از «طمع بی جا» و «طمعی که به ننگ و پستی کشاند» و «طمعی که به طمع دیگری انجامد».

کنز العمال: ۷۵۸۳

• جدا شدن طمع از دلی که دنیادوست باشد، ممکن نیست. تنبیه الخواطر: ج ۲، ص ۱۲۲

• چه بد بنده ای است آن بنده ای که، طمعش او را به ننگ و پستی کشاند. بحار الانوار: ج ۷۷، ص ۱۳۵

• آن تخته سنگ لغزنده ای که پای علما روی آن قرار نمی گیرد، طمع است. تنبیه الخواطر: ج ۱، ص ۴۹

• امیر المؤمنین، امام علی ﷺ: هر که جامه طمع به تن کند، خود را خوار گرداند. نهج البلاغه: حکمت ۲

• اندکی طمع، پارسایی بسیار را تباه می کند. غرالحکم: ۶۷۲۹

• ریشه ی سیری ناپذیری، طمع است و ثمره اش، ملامت. غرالحکم: ۳۰۹۴

• هیچ چیز مانند بدعت دین را ویران نکرد و هیچ چیز مثل طمع آدمی را تباه نساخت. بحار الانوار: ج ۷۸، ص ۹۲

• امام محمد باقر ﷺ: پایداری عزت را با میراندن طمع بجوی. تحف العقول: ۲۸۶

• امام جعفر صادق ﷺ: اگر می خواهی که چشمت روشن شود و به خیر دنیا و آخرت دست یابی، چشم طمع از آنچه دیگران دارند برکن. بحار الانوار: ج ۷۳، ص ۱۶۸

• شخص کم تجربه ی خود را، هرگز نباید به هیچ ریاستی طمع بندد. الخصال: ۴۳

• امام موسی کاظم ﷺ: ... مبادا که طمع بورزی. همواره از آن چه در دست مردم است، ناامید باش و طمع از آفریده ها را بمیران. که طمع، کلید خواری و ربودن خرد و گسستن مردانگی و آلودگی آبرو و از دست رفتن دانش است. تحف العقول: ۳۹۹

• امام هادی ﷺ: طمع، خصلت بدی است. الدرّة الباهرة: ۴۲

## معرفی کتاب

## من امام حسن عسکری را دوست دارم

مجموعه ی چهارده جلدی «من اهل بیت ﷺ را دوست دارم» بر اساس یکی از بهترین روش ها برای معرفی شخصیت های مذهبی نوشته شده است. در این روش، تنها به جنبه های تاریخی زندگی این شخصیت ها بسنده نمی شود؛ بلکه در کنار توجه به جنبه های تاریخی، مقام معنوی، سبک زندگی، افکار و اندیشه ها و سخنان آنان نیز متناسب با مخاطب کودک و نوجوان مورد توجه قرار می گیرد. قرآن کریم نیز همین روش را برای معرفی انبیا و اولیا به کار می برد.

کتاب های «من اهل بیت ﷺ را دوست دارم» نوشته ی حجة الاسلام والمسلمین غلامرضا حیدری ابهری است. طرح این اثر حاصل مطالعات قرآنی نویسنده و گشت و گذار او در آثار مذهبی دیگر ادیان است.

قسمتی از یکی از کتاب های این مجموعه، به نام «من امام حسن عسکری ﷺ را دوست دارم» را با هم می خوانیم:

\*\*\*

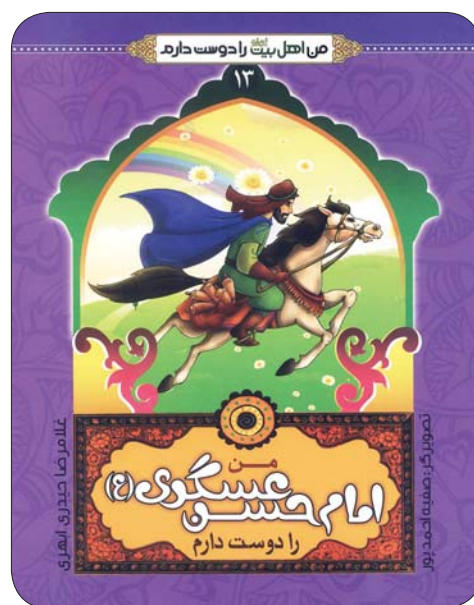
من امام حسن عسکری ﷺ را دوست دارم. او یازدهمین امام ما شیعیان است. او فرزند امام هادی ﷺ و بانوی پرهیزکاری به نام حدیثه بود. برخی نیز نام مادر امام حسن عسکری ﷺ را سوسن دانسته اند. آن بانوی بزرگوار، نزد شیعیان مقام بالایی داشت. پس از شهادت امام حسن عسکری ﷺ، شیعیان به او پناه می بردند و برای مشکلات خود از او راهنمایی می خواستند.

امام حسن عسکری دو ساله بود که با پدرش امام هادی ﷺ به سامرا رفت. البته

این مسافرت، خواست خودشان نبود. حاکمان عباسی، امام هادی را به سامرا فراخواندند تا آن حضرت را از نزدیک زیر نظر بگیرند. در آن زمان سامرا مرکز حکومت بود. این شهر در شمال عراق قرار دارد.

امام حسن عسکری ﷺ تا آخر عمر در سامرا زندگی کرد. البته اگر شاهان عباسی اجازه می دادند، بی شک امام به مدینه باز می گشت. شاهان عباسی می خواستند آن حضرت را نیز مانند پدرش زیر نظر داشته باشند.

امام حسن عسکری ﷺ باید هر دو جنبه و پنجشنبه به دربار می رفت تا حکومت خیالش راحت باشد که امام در سامرا



نویسنده: غلامرضا حیدری ابهری

تصویرگر: صفیه احمدپور

ناشر: انتشارات جمال

تلفن ناشر: ۰۲۵۳۷۷۴۶۳۵۳ - ۰۹۱۲۲۵۲۰۲۵۰

است. هنگام شهادت امام هادی، امام حسن عسکری بیست و دو ساله بود. برای همین، ایشان در همان جوانی به امامت رسید. امام حسن عسکری ﷺ در دوران امامتش به تربیت شاگردان، بیان احکام دین و دفاع از عقاید اسلامی پرداخت و جامعه ی شیعه را تقویت کرد.

یکی از مهم ترین کارهای آن بزرگوار، آماده کردن شیعیان برای غیبت فرزندش امام مهدی ﷺ بود. ایشان در این باره با یاران سخن می گفت و به آن ها می فرمود: «امام بعدی، پسر من است. او مدتی طولانی از نگاه مردم پنهان خواهد شد و پس از آن ظهور خواهد کرد. او زمین را پراز عدل و داد می کند؛ همان طور که پراز ظلم و جور شده است.»

با آن که امام حسن عسکری ﷺ خیلی جوان بود، مردم به او احترام بسیاری می گذاشتند. آن ها می دانستند که امام عسکری فرزند پیامبر اکرم ﷺ است و در اوج علم و ایمان قرار دارد. روزهایی که امام به دربار می رفت، مردم سر راه حضرت می ایستادند تا او را از نزدیک ببینند. آن قدر شهر شلوغ می شد که راه بند می آمد. مردم با دیدن امام، ساکت می شدند و برای آن بزرگوار راه را باز می کردند. حاکمان عباسی هم از ترس مردم، در ظاهر به امام حسن عسکری ﷺ احترام می گذاشتند. البته پادشاهان عباسی چند باری هم امام حسن عسکری ﷺ را به زندان انداختند. اولین پادشاهی که امام را زندانی کرد، معتز بود. او حتی می خواست امام را شهید کند، که خودش به دست شورشیان کشته شد. ...

وقتی خداوند انفاق مقدس اردبیلی را جبران می‌کند!



انفاق و بخشش از آغاز دین اسلام بلکه قبل از آن از فضایل ارزشمند اخلاقی بوده است و قطعاً انفاق‌کننده بیش از کسی که به او انفاق می‌شود، چه در این دنیا و چه در آخرت سود می‌برد، اما باید بخشش، خالی از ریا و بدون منت باشد.

خداوند متعال در قرآن می‌فرماید:

وَمَا تَنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ فَلَا نَنْسِكُمْ؛ بقره/۲۷۲

هرچه انفاق می‌کنید به سود خود شماست.

حکایت

در سال گرانی، عالم ربانی مرحوم احمد بن محمد اردبیلی نجفی، معروف به «مقدس اردبیلی»، طعام‌های خود را با فقرا

تقسیم می‌کرد و برای خودش نیز همانند سهم یک فقیر بر می‌داشت. پس از مدتی همسر ایشان اعتراض کرد و گفت: در چنین سالی فرزندان خود را بی‌آذوقه می‌گذاری که به مردم محتاج باشند؟! مقدس اردبیلی چیزی نفرمود و طبق معمول برای اعتکاف و عبادت و راز و نیاز به مسجد کوفه رفت. روز دوم اعتکاف، مردی مقداری آرد و گندم مرغوب به خانه ایشان آورد و گفت: صاحب خانه این را فرستاده و خودش هم در مسجد کوفه در حال اعتکاف به سر می‌برد. وقتی مقدس اردبیلی که از این قضیه اطلاعی نداشت به خانه آمد و از جریان آگاه شد، دانست که این تحفه از جانب خداوند است و به حمد و شکر الهی پرداخت!

ز محتاجان خبر گیر، ای که داری  
جرع دولت و گنج غناراً<sup>۱</sup>  
یوسف مولایی

۱. خیرگزاری حوزه، با اقتباس و ویراست از کتاب جلوه‌های معرفت  
۲. پروین اعتصامی

دل قم کوچه کوچه می‌گیرد



آمدی از مدینه تا ایران  
برسانی چنین پیامت را  
که تحمل نمی‌توانی کرد  
لحظه‌ای غربت امامت را

سیره‌ی ناب فاطمی این است  
راه را بر همه نشان دادی  
تو شهید ولایتی بانو  
در هوای امام جان دادی

سیره‌ی ناب فاطمی این است  
مادرت پا به پای مولایش  
محسنش جای خود، خود مادر  
پشت در شد فدای مولایش

بین کوچه کبود شد بازو  
ولی اسباب روسپیدی شد  
دست رنجور مادر گل‌ها  
بانی نهضت رشیدی شد

سیره‌ی ناب فاطمی یعنی  
در شریعه رشادت عباس  
تشنه لب از فرات برگشتن  
دست و مشک و... قیامت عباس

دست‌هایش قلم شدند آن روز  
تا حدیث حماسه بنویسد  
همه‌ی شعر را اگر شاعر  
در دو مصرع خلاصه بنویسد:

هر کسی شد فدای مولایش  
نام او در جهان علم گردد  
مرقدش در تمامی عالم  
قبله و کعبه و حرم گردد

آمدی و بهشت را با خود  
به دل این کویر آوردی  
کوثرانه قدم زدی در شهر  
خبرهای کثیر آوردی

آمدی و مشام هر کوچه  
پُر شده از شمیم احساسات  
یادگاری مادرت زهر است  
عطر نام تو، نفعی یاست

به لب مردمان غمدیده  
با حضورت تبسم آوردی  
آمدی با فرشتگان از راه  
آسمان را سوی قم آوردی

با تو بوی بهشت پیچیده  
دم به دم در فضای بیت‌النور  
آسمان آمده به پابوسی  
آمده تا حرای بیت‌النور

حرف رفتن که می‌زنی ناگاه  
دل قم کوچه کوچه می‌گیرد  
یاکریمی که دل به تو بسته  
از فراق تو آه می‌میرد

خاطر آسمانی‌ات انگار  
گاه‌گاهی غبار غم دارد  
بغض‌های شکسته‌ی ناگاه  
چشم‌هایی که دم به دم دارد

شعله‌ی آه و... قلب بی‌تابت  
در تب اشتیاق می‌سوزد  
باز هم قصه‌ی جدایی‌ها  
جگرت از فراق می‌سوزد

چشم‌هایت دو چشمه کوثر شد  
یاد داری وداع آخر را  
دل خواهر چگونه تاب آورد  
حسرت دیدن برادر را

زینب حضرت رضایی و  
چشم‌هایی پر از شفق داری  
دیدن غربت «ولی» سخت است  
بانوی بی‌قرار، حق داری

خورشید شهر ما او<sup>۱</sup>

یک شهر، یک عالم دینی



او می‌گوید: «پسرم، آقا شیخ علی اصغر را صدا بزن تا بیاید و جای میل کند. خسته شده، از صبح تا حالا یکسره مشغول کار است.» از این که عالم بزرگ شهر خودش بیل دست گرفته و دوشادوش دیگر مردم مشغول کار است متعجب می‌شوم، دلم می‌خواهد زودتر خدمتش برسم و با گفتن خسته نباشید، به صرف یک فنجان چای تازه دم دعوتش کنم.

۱. آیه‌الله شیخ علی اصغر صالحی کرمانی  
۲. کرمان  
۳. این مدرسه در زمان رضا خان تعطیل شد.  
۴. بازاری قدیمی در خیابان شریعتی کرمان  
۵. منبع: یادنامه آیه‌الله حقیقی از شاگردان آیه‌الله صالحی

بیژن شهرامی

از مدرسه که به خانه می‌آیم، مادر بزرگم بقچه‌ای را جلویم می‌گذارد و می‌گوید: «پسرم، این غذای پدر بزرگت است، آن را برایش می‌بری؟»  
- بله ننه جان.  
- پیرش الهی!  
- ممنون، حالا کجا باید بروم؟  
- مدرسه معصومیه.  
- مدرسه علمیه معصومیه؟!  
- بله، پسرم.

- ولی آن جا که مدت‌ها است تعطیل شده.  
- بله ولی آقا شیخ می‌خواهد به آن سر و سامانی بدهد و دوباره بازش کند.  
بقچه را بر می‌دارم و با دوچرخه‌ام راهی بازار حاج آقا علی و زمینی که دورش را با آجر بالا آورده‌اند می‌شوم. پدر بزرگم زیر تک‌درختی که احتمالاً تنها بازمانده از باغچه مدرسه است، نشسته و مشغول دم کردن چای است.

سلام می‌دهم و کنار دستش می‌نشینم، هم به حرف‌های او گوش می‌دهم و هم با چشم به کارگرانی که در گوشه و کنار بنا مشغول رفع خستگی و نوشیدن چای هستند، می‌شوم. قدری دورتر از آن‌ها قیافه‌ای آشنا به چشم می‌خورد که احتمالاً پیش‌تر جایی زیارتش کرده‌ام.  
می‌خواهم از پدر بزرگم بپرسم آن آقا کیست، که خودش پیش دست می‌کند و ضمن اشاره به

## کودک کتاب‌خوان من

روان‌شناسان معتقدند، خود والدین باید الگویی مناسب برای فرزندشان باشند. وقتی کودکی ببیند پدر و مادرش در روز زمانی را به مطالعه اختصاص می‌دهند، مسلماً او نیز به سمت مطالعه جذب می‌شود.

آمار نشان می‌دهد تعداد بسیار کمی از کودکان عادت دارند در روز کتابی غیر از کتاب‌های مدرسه‌شان بخوانند. البته این هشدار مبنی بر غلط بودن سیستم آموزشی مدارس است که نمی‌تواند کودکان را به مطالعه آزاد تشویق کند. اگر کودک به کتاب‌خوانی عادت کند، مسلماً بهتر می‌تواند از پس برنامه‌های درسی مدرسه‌اش برآید و به طور کلی نسبت به مشکلاتش در مدرسه، هوشمندانه‌تر رفتار می‌کند.

از طرفی راحت است که گناه کتاب‌خوان نبودن کودکان را به گردن مسئولان مدرسه، تلویزیون، بازی‌های رایانه‌ای و دیگر ابزارهای سرگرم‌کننده الکترونیکی بیندازیم؛ مشکل اصلی در واقع روش ما والدین در تربیت کودکان مان است. ما هرگز نحوه‌ی کتاب‌خواندن را به آن‌ها یاد نداده و تشویق‌شان نمی‌کنیم.

درست است در مدارس باید برنامه‌ها به گونه‌ای طراحی شوند که کودک به خواندن علاقه نشان دهد؛ اما والدین در این مورد نقشی بسیار اساسی دارند و با رفتارشان تأثیری روی کودک‌شان می‌گذارند که هیچ نهادی نمی‌تواند چنین اثری داشته باشد.

### چهار کار کنیم تا کودکی مشتاق به خواندن داشته باشیم

والدین با روش‌های متفاوت می‌توانند این علاقه را در وجود کودک‌شان تثبیت کنند. در این مورد روش‌های زیر پیشنهاد می‌شود:

#### ■ کودک‌تان را در مطالعه همراهی کنید

یادگیری کودک از خانه و در کنار خانواده شروع می‌شود. برای این‌که او آرام آرام به مطالعه عادت کند، والدین باید در روز زمانی را در نظر بگیرند و کنارش نشسته و در خواندن کتاب همراهی‌اش کنند؛ و اگر کودک خیلی کوچک است و هنوز خواندن بلد نیست، باید با صدای بلند برایش کتاب بخوانند.

بدین ترتیب کودک از همان دوران کودکی، کلمات بیشتری می‌آموزد و درک می‌کند و به تدریج اعتماد به نفسش بالا می‌رود تا آن‌جا که به خواندن کتاب علاقه‌ی زیادی پیدا می‌کند.

#### ■ دسترسی به کتاب باید آسان باشد

اگر دوست دارید کودک‌تان کتاب‌خوان شود، پس باید کتابی برای خواندن موجود باشد. بنابراین تا جایی که امکان دارد کتاب‌های گوناگون و البته مفید و مناسب سن او در اختیارش قرار دهید.

فراوان نکنید که کتاب کودکان باید از جذابیت لازم برخوردار باشد. بعد از مدتی می‌بینید که کودک به سمت کتابی رفته و شروع به مطالعه آن می‌کند.

#### ■ برنامه مطالعه برای او ترتیب دهید

کودکان به میل خود به سراغ کتاب نمی‌روند؛ زیرا این کار را جالب نمی‌دانند. بنابراین شما باید کتاب‌خوانی را میان دیگر برنامه‌های او بگنجانید و وقتی کتابی را خواند، خلاصه‌ای از آن را حتماً از او بخواهید و البته هرگز در این کار سخت‌گیری نکنید.

#### ■ از کتاب‌های آسان شروع کنید

اگر می‌خواهید کودک‌تان مطالعه را شروع کرده و ادامه دهد، از خواندن کتاب‌های کم‌حجم و در عین حال جذاب شروع کنید. بالاخره زمانی می‌رسد که خودش به سراغ کتاب‌های پرحجم و حتی دنباله‌دار می‌رود.

#### ■ او را به کتاب‌فروشی ببرید

کودکان عاشق خرید کردن هستند و شما می‌توانید او را به فروشگاه برده و تشویق به خرید کتاب کنید. با این‌کار، او نسبت به خواندن کتاب‌هایی که خودش خریده است احساس مسئولیت می‌کند.

#### ■ کودک‌تان را به عضویت کتابخانه درآورید

کتابخانه مکانی عالی برای پرورش عادت کتاب‌خوانی در کودکان است.

#### ■ به پیشرفت کودک‌تان در خواندن کتاب اهمیت دهید

بعد از مدتی که پیشرفت او را در خواندن کتاب مشاهده کردید، حتماً او را با دادن هدیه‌ای تشویق کنید.

منبع: زندگی آنلاین

## برای یک دستمال قیصریه‌ای را آتش می‌زند

راز ضرب المثل‌ها



این مثل در مورد افرادی به کار می‌رود که از روی هوای نفس و ندانم‌کاری، برای به دست آوردن یک چیز کم‌بها و بی‌ارزش دست به کاری می‌زنند، که ضرر و زیان هنگفتی به دیگران وارد می‌شود.

پسری پیش مردی که دکان علاقه‌بندی<sup>(۱)</sup> داشت کار می‌کرد. این پسر که هنر نداشت و کاری بلد نبود، یک وقت به سرش می‌زند که ازدواج کند. هر طوری بود برایش دختری پیدا کرده و به اسم او کردند. یک روز علاقه‌بند دکانش را به

پسر سپرده بود و خودش به خانه رفت. اتفاقاً نامزد پسر به در دکان علاقه‌بند آمد و بعد از سلام و احوال‌پرسی چشمش به پارچه‌ها و دستمال‌های قشنگی که در دکان بود افتاد. از پسر خواست یکی از دستمال‌ها را به او بدهد. پسر گفت: «این دستمال‌ها مال من نیست.» از دختر اصرار و از پسر انکار؛ و پسرک به هر زبانی که خواست نامزدش را از این کار منصرف کند تا از خیر دستمال بگذرد، نتوانست. بالاخره حرف‌ها و حرکات دختر کار خودش را کرد و پسر دو تا از دستمال‌ها را به او داد.

دختر خوشحال و خندان از دکان بیرون رفت. بعد از رفتن دختر، پسر به خود آمد و گفت: «این چه کاری بود که کردم؟ حالا چه خاکی به سرم کنم؟ اگر بگویم نسبه دادم، می‌گوید چرا؟ اگر بگویم فروخته‌ام پولش را می‌خواهد. اگر بگویم گم شده، تاوانش را می‌خواهد.» خلاصه آن پسری عقل نقشه‌ای کشید و بهترین راه در نظرش این رسید که دکان را آتش بزند تا صاحب دکان از ماجرای دستمال بویی نبرد. برای انجام این عمل شیطانی، یک گل آتش گذاشت ته دکان، میان پارچه‌ها و در دکان را بست و به خانه رفت. آتش کم کم کوره کرد و به تمام پارچه‌ها سرایت کرد و دکان را به آتش کشید و چند لحظه‌ای نگذشت که آتش به حجره‌ها و دکان‌های دیگر هم سرایت کرد و تمام قیصریه<sup>(۲)</sup> طعمه آتش شد. هرچه تلاش کردند نتوانستند قیصریه را نجات دهند و دود شد و آتش. بعدها فهمیدند که قیصریه به آن زیبایی، به واسطه بی‌عقلی آن پسر احمق نابود شد و عده‌ی زیادی به خاک سیاه نشستند اما دیگر چه سود!...

۲. بازار بزرگ

۱. کسی که از ابریشم رشته با قیطان می‌بافد.

## آموزش کاریکاتور



به تصویر شماره (۱) توهه کنید. قرم کلی فیکور از ترکیب سه شکل هنر سی، زوزنقه، مثلث و پیشی تشکیل شده.

سفره خانه

با لوییا سبز، کوکو درست کنید

کوکو یکی از غذاهای اصیل و قدیمی است که هم خوشمزه است و هم سریع آماده می‌شود. کوکو هم مانند بعضی غذاهای دیگر، انواع مختلفی دارد، و با کمی ابتکار می‌توان نوع جدیدی از آن را درست کرد. در این مطلب با طرز تهیه کوکو لوییا سبز آشنا می‌شویم.

مواد لازم:

- لوییا سبز (ریز خرد شده): ۲۵۰ گرم
- تخم مرغ: ۵ عدد
- گوشت چرخ کرده (در صورت تمایل): ۱۰۰ گرم
- سیب زمینی (نگینی خرد و سرخ شده): ۲ عدد
- بادنجان (نگینی خرد و سرخ شده): ۱ عدد
- پیاز (سرخ شده): یک دوم پیمانه
- گردو (خرد شده): یک دوم پیمانه
- پودر گل سرخ: یک دوم قاشق چای خوری
- پودر دارچین: یک دوم قاشق چای خوری
- جوز هندی (زنده شده): یک هشتم قاشق چای خوری
- نمک، فلفل سیاه، زردچوبه، خلال بادام، زرشک، لیموترش، جعفری و روغن مایع: به میزان لازم

طرز تهیه:

۱. داخل قابلمه‌ای، لوییا سبز را با مقداری آب و نمک بپزید. سپس در آب‌کشی آب اضافه آن را بگیرید. بعد آن را همراه با مقداری روغن مایع داخل تابه‌ای ریخته و تفت دهید.
۲. گوشت را درون تابه‌ای حاوی مقداری روغن، کمی تفت داده و کنار بگذارید.
۳. داخل کاسه‌ای لوییا سبز، بادنجان، هویج، پیاز، گوشت، گردو، نمک، فلفل سیاه، زردچوبه، پودر گل سرخ، پودر دارچین و جوز هندی را ریخته و با استفاده از قاشقی مخلوط کنید. سپس ۴ عدد تخم مرغ (از قبل داخل کاسه‌ای شکسته و با استفاده از چنگالی در حد مخلوط شدن زرده و سفیده زده شده) را به آن افزوده و مخلوط کنید.
۴. مقداری روغن (در حدی که تابه فقط چرب شود؛ زیرا مخلوط مواد روغن کافی دارد) درون تابه‌ای روی حرارت ملایم بریزید. سپس مخلوط مواد را درون آن ریخته و روی آن را با استفاده از پشت قاشقی صاف کنید.
۵. بقیه تخم مرغ را داخل کاسه‌ای ریخته و با استفاده از چنگالی بزنید. سپس سیب زمینی، خلال بادام و زرشک را به آن افزوده و با هم مخلوط کنید.
۶. روی کوکو را با مخلوط سیب زمینی بپوشانید، سپس به مدت ۱۵ دقیقه با در بسته و ۳۰ دقیقه دیگر با در باز روی حرارت قرار دهید (در صورت تمایل می‌توانید آن را در فر بپزید).
۷. کوکو آماده شده را به دلخواه برش زده و در ظرفی بچینید بعد با جعفری و لیموترش تزیین کنید.



طب ناب

سلامت سالمندان در سرمای زمستان

توانایی بدن به تحمل کردن سرما، با افزایش سن افراد کاهش پیدا می‌کند. به همین دلیل در شش ماهه دوم سال معمولاً سالمندان نیاز به رعایت نکات مهم بهداشتی و مراقبتی دارند تا به جای ابتلا به بیماری و صدمه دیدن، از هوای مطبوع پاییزی و زمستانی به اندازه کافی لذت ببرند و اوقات خوشی را در کنار افراد خانواده سپری کنند.



■ زدن واکسن آنفلوآنزا

آنفلوآنزا بیماری کشنده‌ای نیست، اما با افزایش سن، سیستم ایمنی دچار تغییراتی می‌شود که درست به همین دلیل سالمندان نسبت به سایرین در برابر بیماری آنفلوآنزا حساس‌تر هستند و در صورت ابتلا ممکن است دچار عوارض شدیدتری گردند. برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری می‌توان واکسن سالانه آنفلوآنزا را تزریق کرد. این واکسن هر سال بر اساس ویروس‌های شایع در همان سال طراحی می‌شود و سالمندان هر سال باید این واکسن را تزریق و تکرار کنند. بهترین زمان برای تزریق این واکسن از پانزده شهریور تا پانزده مهر است.

■ حواس تان به پوشش تان باشد

یکی از تغییرات مهم در فصل‌های سرد سال، کاهش دمای هواست. با کاهش دمای هوا، سیستم تنظیم‌کننده دمای بدن که از مغز و غده تیروئید فرمان می‌گیرد، به سرعت فعال می‌شود و دمای بدن فرد را مطابق شرایط محیطی تنظیم می‌کند، اما در سالمندان این اتفاق نمی‌افتد و سیستم تنظیم‌کننده به کندی واکنش نشان می‌دهد. این افراد احساس سرمای بیشتری می‌کنند و سرما باعث تضعیف سیستم ایمنی شان می‌شود، در نتیجه بیشتر در معرض سرماخوردگی، آنفلوآنزا، هیپوترمی (کاهش درجه حرارت بدن) و... قرار می‌گیرند.

■ توجه به مواد حساسیت‌زا و آلودگی هوا

با آغاز فصول سرد سال اتفاق دیگری در مناطق خشک با آب و هوای آلوده در شهرهای بزرگی مثل تهران و... رخ می‌دهد. زمانی که هوا آلوده و بارندگی کم است، هوا را کم می‌شود و احتمال این‌که در آن ریزگردهای آلوده و مواد حساسیت‌زا وجود داشته باشد، زیاد است. وجود این مواد در هوا باعث می‌شود ریه سالمندان به‌ویژه افرادی که دچار بیماری آسم یا بیماری‌های ریوی هستند، در معرض خطر قرار بگیرند و بیماری‌شان تشدید و حتی باعث بستری شدن آن‌ها در بیمارستان شود. این نکته مهم است، ورزش در هر فصلی از سال برای سالمندانی که مشکل جدی ندارند، واجب است، اما در روزهایی که آلودگی هوا زیاد است از خانه خارج نشوید و در محیط‌های بسته ورزش کنید؛ به‌ویژه اگر دچار آسم یا بیماری قلبی هستید از دویدن در هوای سرد و آلوده جدا خودداری کنید. بعد از

ورزش روزانه هم بهتر است حمام بروید. البته قبل از حمام، فضای آن را گرم کنید تا دچار سرماخوردگی نشوید.

■ مراقبت از خشکی پوست

در فصل سرما مهم‌ترین مشکلی که پوست با آن مواجه می‌شود، خشکی و از دست دادن رطوبت است. بنابراین سعی کنید کمتر در معرض هوای سرد بمانید و اگر ناچار هستید، بهتر است پوست خود را با پوشش مناسب از سرما حفظ کنید و همیشه قبل از بیرون رفتن از کرم مرطوب‌کننده استفاده کنید. همچنین برای جلوگیری از خشکی پوست بهتر است از صابون‌های خنثی یا روغنی بیشتر استفاده نمایید. و در پایان، همان‌طور که می‌دانید، سرماخوردگی بیماری جدی نیست و فقط چند روز باعث کسلی و ناراحتی فرد می‌شود؛ اما برای جلوگیری از آن باید دفعات شست‌وشوی دست‌ها را بیشتر کنید، زیرا این کار بهترین روش برای از بین بردن انتقال ویروس است. از حضور در اماکن عمومی پرازدحام خودداری کنید. هرازگاهی لباس گرم بپوشید و درو پنجره‌های خانه را باز کنید و با افراد دچار سرماخوردگی دست ندهید و روبوسی نکنید.

■ داشتن تغذیه مناسب و مغذی

مواد مغذی نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی سالمندان دارند. همچنین توجه به غذای کافی و مفید برای سالمندان در همه فصول به‌خصوص در فصول سرد سال که سیستم ایمنی باید قوی‌تر عمل کند، الزامی است. در این فصول بهتر است بیشتر از خرما و انواع خشکبار و مغزهای آجیلی مثل بادام، پسته، گردو و میوه‌های خشکی مثل انجیر استفاده کنید، زیرا این ترکیبات

علاوه بر خواص تغذیه‌ای سبب تقویت کبد و مغز و قوای بدن در مقابله با سموم مختلفی همچون سموم ناشی از آلودگی هوا می‌شوند. ضمن این‌که از میوه‌هایی مثل انار و شلغم نباید غافل شد و لازم است بدانیم مصرف همه گروه‌های غذایی در هوای سرد ضروری است. این نکته مهم است که سالمندان در این فصول به خوراکی‌هایی که دارای ویتامین K,D,C هستند بیشتر توجه کنند، زیرا در فصول سرد سال کمتر آفتاب به بدن آن‌ها می‌خورد. همچنین به علت جذب کلسیم و محکم‌تر شدن استخوان‌ها توصیه می‌شود سالمندان ویتامین C مصرف کنند.

بهتر است با توجه به این‌که فصل سرما را طی می‌کنیم، خانواده‌ها کمتر از غذاهای با طبع سرد و خنک استفاده کنند و بیشتر به غذای سالم و تا حدی طبیعت گرم روی بیاورند.

■ کنترل بیماری‌های زمینهای

افراد سالمندی که مبتلا به بیماری‌هایی از جمله مشکلات قلبی یا دیابت و... هستند، سیستم ایمنی ضعیف‌تری نسبت به دیگران دارند و با ورود ویروس یا باکتری واکنش شدیدی نشان می‌دهند. مثلاً ممکن است سالمندی که به بیماری قلبی مبتلاست با یک سرماخوردگی ساده، دچار اختلال گسترده‌ای شود یا سالمندی که دچار دیابت کنترل شده است، در اثر ابتلا به آنفلوآنزا، دیابتش از کنترل خارج شده یا دچار عوارض کلیوی ناشی از دیابت شود. این موارد باید جدی گرفته شود، زیرا آنفلوآنزا و هیپوترمی در سالمندان می‌تواند تا بیست درصد باعث مرگ و میر شود.



## نکته

### خشم خانمان سوز

حتماً در دور و بر خود با افرادی مواجه شده‌اید که زود از کوره در می‌روند، داد و بیداد می‌کنند و حتی ممکن است چیزی را بشکنند یا با فردی زد و خورد کنند، اما پس از نشان دادن خشم خود خیلی سریع پشیمان می‌شوند و شروع می‌کنند به معذرت‌خواهی و حتی واکنش هیجانی چون گریه و اندوه از خود نشان می‌دهند.

این افراد معمولاً توسط دیگران به عنوان افرادی که قلب مهربانی دارند ممکن است شناخته شوند؛ اما ناتوانی این افراد در کنترل خشم و عصبانیت خود، به وضوح برای ایشان مشکل جدی اجتماعی و بین فردی به همراه دارد.

#### عامل اصلی ناتوانی افراد در کنترل خشم چیست؟

یکی از عوامل اصلی ناتوانی افراد در کنترل خشم خود، ابتلا به بیماری روان پزشکی است. تحریک پذیری و تندخویی از تظاهرات بسیاری از بیماری‌های روان پزشکی چون افسردگی و اضطراب است که نشان از روان آزده‌ی این افراد دارد. بیماری‌های روان پزشکی عموماً با تأثیر بر مواد پروتئینی مغز و به هم زدن نظم آن‌ها، می‌توانند تعادل روان فرد در بیان احساسات خود را نیز به هم بزنند. همچنین بعضی افراد به واسطه مسایل ژنتیکی از دوران کودکی با سطح ناکافی مواد ذکر شده در مغز و بدن خود مواجه‌اند و همین سبب می‌شود که در تمام عمر خود انسانی زودجوش به حساب بیایند. البته در این بین نقش عوامل تربیتی و نحوه فرزندپروری والدین فرد می‌تواند در تمام عمر نحوه ابراز هیجانات وی را تحت تأثیر قرار دهد.

#### در زمان بروز خشم چه باید کرد؟

یکی از مشکلات اصلی خانواده‌ها در برخورد با این افراد، این است که نمی‌دانند در زمان فوران خشم چگونه باید رفتار کنند و همین سبب می‌شود با مداخلاتی بی‌جا سبب تشدید جریان خشم فرد شوند. در برخورد با این افراد اولاً باید تمام تلاش خود را بکنیم که پیش از فوران خشم، و با مشاهده علائم اولیه از بروز تمام‌عیار آن جلوگیری کنیم. معمولاً افراد پیش از داد و بیداد و پرخاشگری و با شروع بی‌قراری درونی خود، دچار علائمی می‌شوند، از جمله ناآرامی حرکتی که خود را به صورت مالیدن دست‌ها به هم، از این‌ور به آن‌ور اتاق رفتن و پایه‌ها کردن نشان می‌دهند. معمولاً طرز نگاه ایشان تغییر می‌کند و به چهره‌ی طرف مقابل زل می‌زند و صدای آن‌ها کمی بلندتر و محکم‌تر می‌شود. همه این‌ها به‌ویژه در کسی که سابقه قبلی تحریک‌پذیری دارد، می‌تواند نشان‌دهنده احتمال شروع یک فوران خشم در دقایقی دیگر باشد. اما اگر خشم فوران کرد، بهترین رفتار در ابتدا این است که به فرد اجازه داده شود صحبت کند و ناراحتی خود را به صورت کلامی ابراز نماید.

تلاش‌هایی از جنس استدلال کردن و ثابت کردن این‌که فرد اشتباه فکر می‌کند، در این شرایط می‌تواند منجر به ابراز بیش از پیش خشم فرد شود. بعد از چند ثانیه می‌توان به فرد پیشنهاد کرد که بنشیند و یک لیوان نوشیدنی بخورد. البته این کلمات باید بدون استفاده از صدای بلند به او گفته شود. یک نکته قابل توجه این است که تا وقتی خشم فرد فروکش نکرده است، او چیز زیادی نمی‌شنود و اصولاً قادر به تحلیل جوانب مختلف موضوع نیست. به همین خاطر هرگونه توضیح درباره موضوع، باید تا کنترل کامل خشم به تعویق بیفتد.

#### کلاس‌های کنترل خشم

ممکن است در محل‌های مختلف دانشگاهی و

## تازه‌های علمی

### ماسک هوشمندی که می‌گوید چه زمانی نفس بکشید



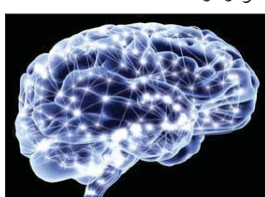
محققان ایده ساخت ماسکی را داده‌اند که به طرز هوشمندانه‌ای در تنفس هوای سالم به افراد کمک می‌کند. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از یانکو دیزاین، این روزها آلودگی هوا در بسیاری از کلان‌شهرها به چالش بزرگ و نگران‌کننده‌ای برای اداره‌کنندگان آن‌ها تبدیل شده است و تلاش می‌شود از شیوه‌های گوناگون برای حفظ سلامت ساکنان شهرهای آلوده استفاده شود.

استفاده از ماسک، رایج‌ترین شیوه برای کاستن از حجم ذرات آلاینده‌ای است که راهی سیستم تنفسی افراد می‌شود و حالا محققان ایده استفاده از ماسک هوشمند را مطرح کرده‌اند. این ماسک که قابلیت استفاده در هوای شهرهای مختلف با کیفیت‌های گوناگون را دارد، به گونه‌ای هوشمندانه عمل کرده، به طوری که به کاربر می‌گوید که چه زمانی بهتر است نفس بکشد!

ماسک هوشمند با تلفن همراه هوشمند، از طریق فناوری بلوتوث جفت شده و از طریق حسگرهایی که درون آن تعبیه شده، ذرات خطرناک معلق در هوا را شناسایی کرده و با توجه به کیفیت لحظه‌ای هوا، به فرد می‌گوید که چه زمانی برای تنفس بهتر است. بدین ترتیب این امکان فراهم می‌شود که از طریق یک شبکه دیجیتال، نواحی خطرناک برای تنفس شناسایی شده و افراد برای حفظ سلامتی شان از آن‌جا دوری کنند.

### مغز زنان در زمان بارداری تغییر می‌کند

تحقیقات نشان می‌دهد بارداری بر شیوه کارکرد مغز زنان تأثیر می‌گذارد و به آنان از لحاظ روان‌شناختی کمک می‌کند، نیازهای کودک خود را درک کنند.



به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ورج، این تحقیق که در نشریه Nature Neuroscience منتشر شده، نشان می‌دهد در زنان باردار ماده خاکستری در بخش‌های خاصی از مغز که مربوط به توانایی درک احساس و تفکر دیگران است، کاهش می‌یابد. این روند توانایی مادران در فرایند پرورش کودک و شناسایی خطراتی که او را تهدید می‌کند، ارتقا می‌دهد.

این نتیجه تحقیق گروهی از محققان اسپانیایی روی ۲۵ زن و طی ۵ سال است. محققان مغز زنان را قبل از بارداری و چند ماه پس از وضع حمل اسکن کردند. آن‌ها هم چنین مغز ۹ زن که هیچ‌گاه باردار نبوده‌اند، ۱۷ مرد که فرزندی نداشته‌اند و ۱۹ مردی که برای نخستین مرتبه صاحب فرزند شده بودند را نیز اسکن کردند. آن‌ها متوجه شدند فقط مغز زنانی که باردار بودند با تغییر در میزان ماده خاکستری روبه‌رو شده است.

البته کاهش ماده خاکستری مغز لزوماً پدیده بدی نیست. هنگام نوجوانی نیز این اتفاق می‌افتد و در حقیقت بخشی معمول از رشد احساسی و شناختی انسان به شمار می‌آید. بنابراین می‌توان بارداری را دومین مرحله تکامل مغز دانست.

آزمایشات بیشتر نشان داد، بارداری مغز مادران را به شیوه خاص دگرگون می‌کند تا آن‌ها بتوانند نیازهای کودک بی‌پناه خود را پاسخگو باشند. در همین راستا بخش‌های کورتکس‌های جلویی و موقت و میانی شاهد بیشترین میزان کاهش ماده خاکستری بوده‌اند. چنین کاهش نشان می‌دهد این مناطق در نتیجه بارداری عملکردی خاص‌تری یابند، این اتفاق باعث می‌شود به مادر کمک کند از نوزاد خود بهتر مراقبت نماید. همچنین بخش‌هایی از مغز مادر که شاهد بیشترین میزان کاهش ماده خاکستری بودند، عکس‌العمل‌های قدرتمندتری نسبت به عکس نوزاد داشت. دانشمندان معتقدند تغییرات در مغز به هورمون‌هایی مانند استروژن و پروژسترون مربوط است که طی دوران بارداری سطح آن در بدن مادر افزوده می‌شود.

## سبد را مقابل خود نگه دارید!

### درنگستان



بزرگی می‌گفت: یک وقت جلوی شما یک سبد سیب می‌آورند، شما اول برای کناری‌تان برمی‌دارید، دوباره بعدی را به نفر بعدی می‌دهید. دقت کنید!

تا زمانی که برای دیگران برمی‌دارید، سبد مقابل شما می‌ماند.

ولی حالا تصور کنید همان اول برای خود بردارید، میزبان سبد را به طرف نفر بعد می‌برد.

نعمت‌های خدا نیز این‌طور است: «با بخشش، سبد را مقابل خود نگه دارید!»



فرهنگی با تبلیغ کلاس‌های کنترل خشم مواجه شده باشید و درباره مفید بودن این کلاس‌ها برای شما سؤال پیش آمده باشد. مهارت کنترل خشم یکی از ۱۰ مهارتی است که توسط سازمان بهداشت جهانی به عنوان مهارت‌های زندگی معرفی و برای آن‌ها کلاس‌ها و کارگاه‌های مشخصی در کشورهای مختلف برگزار شده است. از نظر علمی شرکت در این کارگاه‌ها در صورتی که توسط مدرس خبره و در مراکز دارای مجوز برگزار شوند، به‌ویژه در دوران کودکی و نوجوانی می‌تواند بسیار مؤثر باشد و به کیفیت زندگی افراد کمک کند، البته به شرطی که شرکت‌کنندگان مهارت‌های آموزش داده شده را در محیط زندگی خود مکرر تمرین کنند و آن‌را به کار بندند.

#### دارو درمانی مفید است؟

دارو می‌تواند با تنظیم سطح مواد ذکر شده مغزی، سبب افزایش توانایی فرد در مدیریت خشم خود شود. البته یک اشتباه در این مورد گاهی برای افراد پیش می‌آید. بعضی افراد می‌پرسند: «آیا این داروست که خشم ما را کنترل می‌کند و ما خودمان از انجام این کار ناتوانیم؟» واقعیت این است که دارو تنها نقص مواد موجود در مغز را اصلاح می‌کند و اجازه می‌دهد خود فرد در شرایط عادی خشم خود را کنترل کند. به عبارت دیگر، در شرایط اول، این نقص پروتئین‌های بدن است که فرد را تحریک‌پذیر می‌کند، و گرنه خود فرد می‌تواند پس از حل مشکلاتش بر موقعیت‌های پراسترس غلبه کند.

بر همین اساس، مصرف دارو به‌ویژه در افرادی که به دلیل بیماری روان پزشکی مانند افسردگی یا سایر بیماری‌ها از تحریک‌پذیری رنج می‌برند می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. البته در موارد متوسط و شدید، شرکت در کلاس‌های کنترل خشم و مصرف همزمان دارو می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد؛ که تجویز دارو توسط روان‌پزشک یا همان متخصص اعصاب و روان انجام می‌شود.