

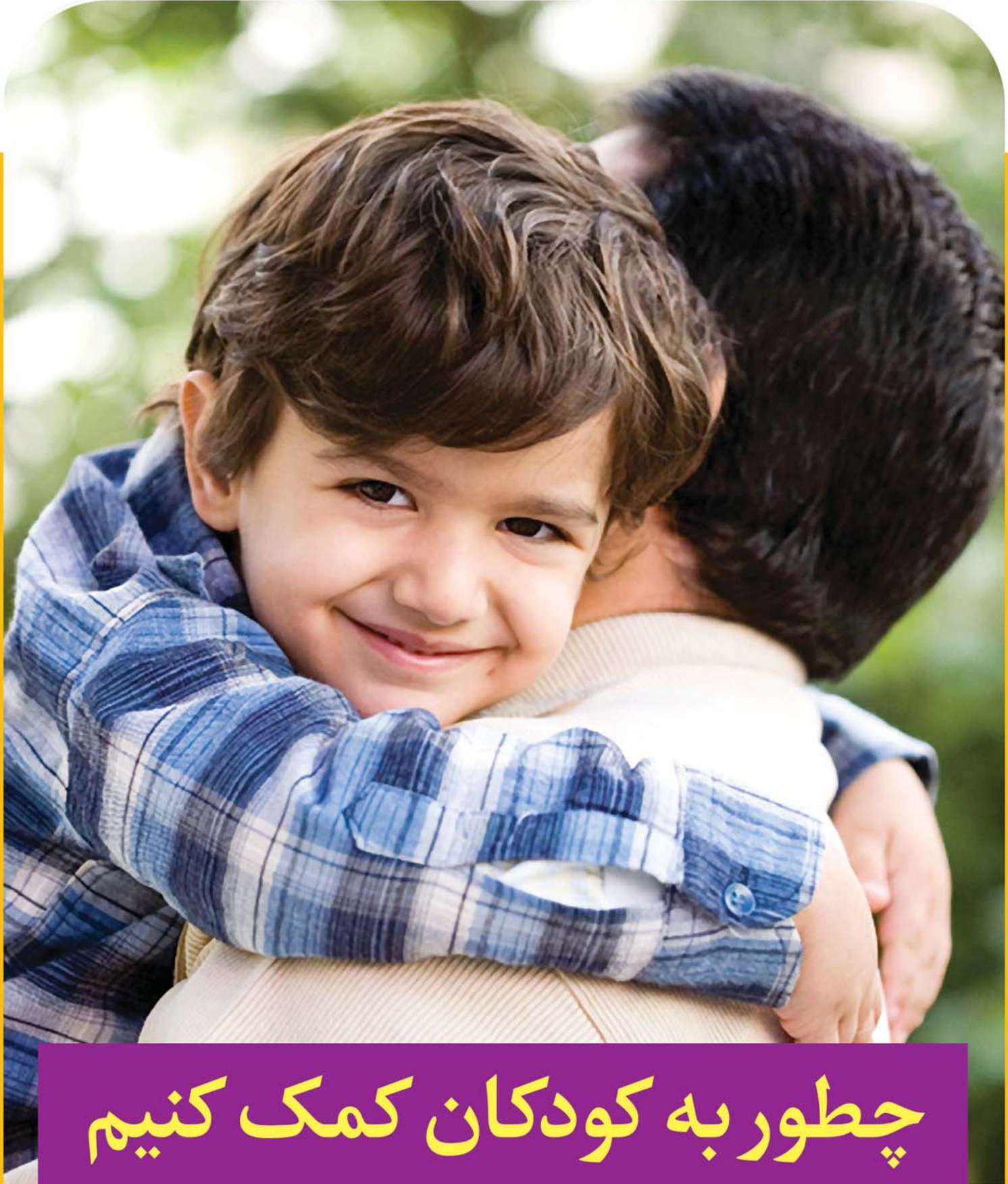
قرآن کریم:
ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از صبر و نماز، یاری بجوید؛
زیرا خداوند، با صابران است. البقرة / ۱۵۳

۳ هفت راز برای داشتن فرزندی شاد

۲ همه نوزادان از سال آینده غربالگری ناشنوایی می‌شوند

۷ طب ناب: این مواد غذایی رگ‌ها را مسدود می‌کنند

۳ اهمیت امنیت و آرامش در خانه



چطور به کودکان کمک کنیم
تا احساس خوشبختی کنند؟

همه نوزادان از سال آینده غربالگری ناشنوایی می شوند

درمانی قرار گرفته اند. وی اظهار کرد: به طور متوسط هر سال، هزار و ۸۰۰ نوزاد ناشنوایا کم شنوای شدید در ۱۰ سال گذشته در کشور شناسایی شده اند. وی گفت: براساس آمارهای موجود نزدیک سه درصد کل متولدین، دچار اختلال ناشنوایی یا کم شنوایی شدید هستند و هنوز میزان پوشش تشخیص این افراد در کشور در حد مطلوب نیست.

رئیس مرکز مدیریت بیماری های غیر واگیر وزارت بهداشت افزود: برنامه وزارت بهداشت این است که با همکاری سازمان بهزیستی و استقرار نمایندگان این سازمان در تمام بیمارستان ها، زایشگاه ها و مراکز بهداشتی و درمانی کشور که خدمات واکسیناسیون را ارائه می کنند، ۱۰۰ درصد نوزادان در بدو تولد از نظر اختلالات شنوایی بررسی و غربالگری شوند و با تشخیص زودهنگام، خدمات درمانی به موقع برای اصلاح وضعیت شنوایی این نوزادان انجام شود.



غربالگری و سنجش شود.

دکتر کوشا ادامه داد: کار غربالگری شنوایی نوزادان از سال ۸۴ در کشور شروع شده است که در راستای اجرای این طرح، طی حدود یک دهه، نزدیک به ۱۸ هزار نوزاد، ناشنوا تشخیص داده شدند و در زمان حاضر نیز این شمار، تحت خدمات تشخیصی

رئیس مرکز مدیریت بیماری های غیر واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از غربالگری ۱۰۰ درصدی همه نوزادان از سال آینده با همکاری بهزیستی خبر داد.

دکتر احمد کوشا در گفت و گو با ایرنا افزود: در زمان حاضر از هر هزار تولد، سه نوزاد با اختلال شنوایی متولد می شود.

وی اظهار کرد: تاکنون با همکاری سازمان بهزیستی و بیمارستان های وزارت بهداشت کار غربالگری ناشنوایی نوزادان انجام می شد اما میزان پوشش این غربالگری طی یک دهه گذشته از ۶۴ درصد فراتر رفته است و این خدمت هم در همه بیمارستان ها، مراکز بهداشتی شهری و روستایی و خانه های بهداشت نیست؛ اما قرار است با همکاری بیشتر سازمان بهزیستی میزان پوشش به صد درصد برسد.

وی گفت: با تفاهم نامه بین سازمان بهزیستی و وزارت بهداشت، قرار است از سال آینده با یک پوشش کامل و غربالگری ۱۰۰ درصدی نوزادان، همه متولدین جدید از نظر وضعیت شنوایی

چرا کودکان باید قطره آهن مصرف کنند؟



سیاه شدن دندان ها پس از مصرف قطره آهن نباید مانع از مصرف آن در نوزادان و کودکان شود؛ چرا که آهن ماده معدنی حیاتی است و تمام کودکان و نوزادان به آن نیاز دارند.

یک متخصص رادیولوژی فک و صورت در گفت و گو با ایسنا، افزود: مصرف قطره آهن در نوزادان و کودکان امری ضروری است؛ چرا که دارای ارزش فوق العاده زیادی در رشد و تکامل کودک است.

ابراهیم صادقی گفت: برخی از افراد براین باورند که سیاه شدن دندان ها در کودکان ناشی از مصرف قطره آهن باعث پوسیدگی دندان هایشان می شود، اما در حال حاضر میان متخصصان در این خصوص اختلاف نظر است.

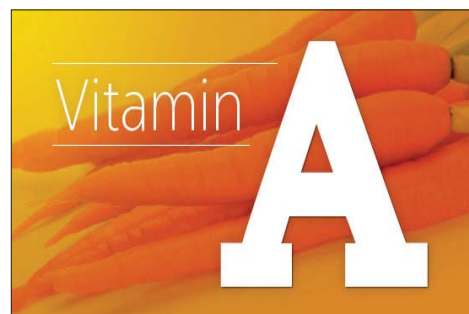
صادقی اضافه کرد: برای جلوگیری

از سیاه شدن دندان کودکانی که قطره آهن مصرف می کنند باید سعی شود قطره ته گلو کودک چکانده شود و بقایای آن از روی دندان ها تمیز شود. این متخصص رادیولوژی فک و صورت با اشاره به اینکه عفونت لثه در کودکان بسیار شایع است، گفت: این عفونت می تواند بر اثر

پوسیدگی دندان، وجود جرم و جسم آلوده، سیستم ایمنی و وارد کردن اشیاء کثیف در دهان و بخشی از یک بیماری یا سندروم ایجاد شود. صادقی خاطرنشان کرد: والدین باید برای بررسی وضعیت سلامت دندان کودکان خود، آن ها را برای معاینه نزد پزشک برند.

مسمومیت ناشی از

مصرف بی رویه ویتامین A را جدی بگیرید



کارشناس مواد غذایی به مادران هشدار داد، به طور بی رویه به کودکان خود ویتامین A ندهند و مسمومیت ناشی از این ویتامین را جدی بگیرید.

به گزارش ایرنا از سازمان غذا و دارو، حسین عبدالعزیزی تصریح کرد: تاکنون تعداد قابل ملاحظه ای از کودکان کمتر از ۳ سال با مسمومیت ناشی از رتینول (خالص ترین فرم ویتامین A)، گزارش شده است.

وی خاطرنشان کرد: این کودکان معمولاً قربانیان ناآگاهی مادرانی هستند که به دلیل اطلاع نداشتن از عوارض مصرف زیاد ویتامین A، روزانه مقادیری حدود ۳۰ تا ۱۵۰ میلی گرم رتینول برای مدت چند ماه به کودکان خود داده اند.

وی افزود: بی اشتها، خارش، خشکی، زبر و خشن شدن پوست، بی قراری و تورم استخوان ها ناشی از رشد غیر طبیعی استخوان از نشانه های مسمومیت ناشی از ویتامین A به شمار می رود.

این کارشناس مواد غذایی گفت: همچنین در پی مصرف بی رویه ویتامین A، گاهی کبد بزرگ می شود و غلظت رتینول در پلاسما به حدود ۹۰۰ میکروگرم در لیتر می رسد.

وی اضافه کرد: در صورت دریافت نکردن این ویتامین، فرد مسموم به سرعت بهبود می یابد.

عبدالعزیزی با اشاره به اهمیت پیش ویتامین A یا همان بتاکاروتن در تغذیه، خاطرنشان کرد: بتاکاروتن با ویتامین های C و E در بدن انسان می تواند ضمن جلوگیری از سرطان معده و روده، در دستگاه تنفسی نیز از تأثیر مواد سمی ممانعت کند.

مواد خوراکی استخوان ساز به بچه ها بدهید

استخوان های قوی از دوران کودکی توصیه می کنند:

* تأمین یک منبع خوبی از کلسیم در هر وعده غذایی، مانند شیر، پنیر، ماست، بادام، انجیر، کلم بروکلی، سویا، شلغم با کلسیم اضافه شده.

* استفاده از تابش نور خورشید طبیعی برای جذب ویتامین D بیشتر. همچنین تخم مرغ، ماهی چرب و غذاهای غنی شده نظیر شیر و آب پرتقال مصرف شود.

* به فرزند خود لوبیا سیاه و سفید، اسفناج، کره بادام زمینی (در صورت نداشتن حساسیت به بادام زمینی)، بادام، لوبیا، آووکادو و نان گندم کامل، که منابع خوبی از منیزیم هستند، بدهید.

* لوبیا سبز، نخود فرنگی یا سبزی جات برگدار سبز (مانند کلم، کلم بروکلی و اسفناج) را به خاطر داشتن ویتامین K به فرزندتان بدهید.



به گفته کارشناسان، تقویت استخوان ها باید از دوران کودکی آغاز شود و در سنین بالا ادامه یابد. به گزارش خبرنگار مهر، کارشناسان تغذیه مصرف مواد خوراکی زیر را برای ایجاد

اهمیت امنیت و آرامش در خانه

حجة الاسلام دکتر محمد حسین توانایی

که رعایت آن باعث می شود، آرامش زن در خانه شکل بگیرد و او از حضورش در خانه لذت ببرد، حفظ حرمت و امنیت است. شاید برای شما هم این پرسش وجود داشته باشد که چگونه می توان این امنیت و آرامش را در برابر از خودگذشتگی های فراوان او ایجاد کرد؟ در این فرصت به چند نکته کوتاه اشاره می کنیم:

زن بخصوص هنگامی که در نقش مادر و همسر در خانه ای حضور دارد، روحیه فداکاری ویژه ای پیدا می کند. از خودگذشتگی مادر برای فرزندان و همچنین همسرش، در بسیاری از موارد مانند تهیه ی غذا، آسایش و صرفه جویی از هزینه های مختلف زندگی انکارناپذیر است؛ اما شاید تنها انتظارش امنیت و آرامش باشد، امنیتی که از آب و غذا برای او بااهمیت تر است. به بیان دیگر، یکی از مهم ترین مسائلی



توجه همسرش قرار گیرد و واکنش او را در پی داشته باشد.

۳. همراهی و همگامی

قرار نیست مرد خانه همیشه و در تمام ساعات کنارزنش باشد، اما گاهی یک خرید مشترک و تفریح و همراهی زن، او را چنان سر ذوق می آورد که از حضور در خانه لذت بیشتری می برد.

۴. مشارکت در تصمیم گیری ها

زن به عنوان یکی از ارکان مشترک، دوست دارد در برخی تصمیم گیری ها مشارکت داشته باشد، بی توجهی به زن و مادر خانه در تصمیم های مهم، جایگاه و حرمت او را خدشه دار می کند.

۱. وفاداری و تعهد مرد به زندگی مشترک

هرچه مرد خانه بتواند با رفتارهای صحیح این حس را که وفادار به خانه و خانواده اش است در ذهن همسر و فرزندانش تقویت کند، زن آرامش و امنیت بیشتری احساس می کند.

۲. توجه به مشکلات زن

تمام اعضای خانواده در طول زندگی گرفتار فراز و فرودهایی می شوند، زن هم مستثنی نیست؛ نباید نسبت به مشکلاتی که در خانواده زن یا زندگی شخصی اش رخ می دهد، بی تفاوت باشیم و هر مسأله ای که زن را در خانه آزار می دهد باید مورد

کودکی که کتک می زند

در یک میهمانی حضور دارید که ناگهان صدای جیغ و فریاد بچه ها بلند می شود و یکی گریه کنان می گوید که فرزند شما او را کتک زده... این سناریو در پارک و مهدکودک هم تکرار می شود و بیشتر بچه ها لاقبل برای یک بار هم که شده، از طرف کودک شما مورد خشونت فیزیکی و گاز و کتک و موکشیدن قرار گرفته اند. شرمی که از این اتفاقات احساس می کنید، کاملاً قابل درک است؛ اما خیلی از مادران وضعیتی مشابه شما دارند. بچه ها در دو تا سه سالگی گاهی رفتارهای هیجانی نابجایی نشان می دهند که مثل همین کتک زدن، شما را نگران می کند. اما دلیل این کار بچه ها چیست؟

■ **عصبانیت:** احساسات در کودکان بسیار قوی است؛ اما آنها روش درست برای ابراز احساساتشان را نمی دانند یا ابزار لازم (مهارت کلامی) را برای این کار ندارند. بنابراین کودک که احساس عصبانیت می کند، با هر ابزاری که دارد شروع به نشان دادن این حس می کند. به کودک روش های مناسب برای بیان احساسات منفی اش را یاد بدهید. اگر مهارت های کلامی اش رشد کرده می تواند بگوید: ناراحتم. یا: عصبانی ام کردی... در غیر این صورت می توانید به عنوان راهکار جایگزین ترک محیط، مشت کوبیدن به بالش در یک اتاق تنها، درد دل کردن با والدین و... راه او بیاموزید.

■ **جلب توجه:** گاهی بچه ها پرخاش می کنند تا توجه دیگران را جلب کنند و برتری خود را نشان دهند. برای آنها مهم نیست که توجهی که می گیرند ممکن است به شکل خشم یا تنبیه باشد یا دوستانشان را از دست بدهند. آنها می خواهند دیده شوند، همین و بس! خیلی وقت ها اگر توجه و مهربانی بیشتری به کودک داشته باشید رفتارهای پرخاشگرانه او مهار می شود.

■ **الگوی بد:** کودک به خاطر نداشتن الگوی درست رفتاری ممکن است همان چیزی را که از شما یاد گرفته تکرار کند. اگر شما پرخاشگر باشید، کتک بزنی یا با داد و فریاد بخواهید کارتان را پیش ببرید، عجیب نیست که فرزندان هم از همین روش تبعیت کنند. بنابراین مهم ترین کار شما باید اصلاح شیوه رفتاری خود و دیگر اعضای خانواده تان باشد و از ارتباط کودک تان با بچه هایی که کتک می زنند و رفتار پرخاشگرانه دارند، جلوگیری کنید.

■ **نابلدی:** گاهی ممکن است کودک ذوق زده باشد، خوشحال شده یا حتی احساس معذب بودن کند و برای ابراز این احساسات، بچه های دیگر را هل بدهد، گاز بگیرد یا روی آنها بپرد. در این موارد نباید رفتار بچه را به خشونت تعبیر کنید و به جای آن باید شیوه درست رفتار کردن را یاد بدهید. مثلاً وقتی معذب شدی، از دیگران دور شو. یا وقتی خوشحال شدی دوستت رو بغل کن.

هفت راز برای داشتن فرزندان شاد

بخش اول

همه ما می خواهیم فرزندان مان بزرگ شده عشق بورزند و دوست داشته شوند، رویاهای شان را دنبال کنند و به موفقیت دست یابند. اما بیشتر از هر چیز دیگری آرزو داریم آنان خوش حال باشند.

چه چیزی یک کودک را خوشحال می کند؟

سؤال این است که ما به چه اندازه در میزان خوش حالی فرزندان نقش داریم؟

تحقیقات نشان می دهند فرزندان شاد و مثبت اندیش، حاصل خانواده هایی شاد و مثبت اندیش اند.

چگونه می توان فضایی در خانه ایجاد کرد که باعث شکوفا شدن و شادی فرزندان شود؟

هفت استراتژی ذکر شده، می توانند توانایی فرزند شما را برای خوش حال بودن و لذت بردن افزایش دهند.

روابط کودکان

مطمئن ترین راه برای ترویج احساسی خوب که فرزند شما را در تمام مراحل زندگی اش دنبال کند، کمک برای ترویج برقراری روابط احساسی با شما، اعضای خانواده، دوستان و همسایگان است. دوران کودکی که فرد طی آن فرد با اطرافیان ارتباط داشته باشد، کلیدی است برای آینده ای موفق. احساساتی از قبیل دوست داشته شدن، درک شدن و مورد توجه قرار گرفتن، بهترین محافظان در برابر استرس و افکار و رفتارهای خطرناک همچون مصرف الکل، مواد مخدر و سیگار کشیدن هستند.

خوشبختانه اولین رابطه ای صمیمی فرزندمان با خود ما شکل می گیرد. اگر کودک، فردی را داشته باشد که بدون هیچ قید و شرطی به او عشق بورزد، این امر در شرایط سخت و مشکلات برای او مایه ی آرامش خواهد بود. از طرفی تنها عشق ورزیدن به فرزند کافی نیست، این امر باید به گونه ای باشد که کودک متوجه آن شده و حمایت شما را احساس کند. تاجایی که امکان دارد، کودک خود را در آغوش گرفته، هنگامی که گریه می کند با او با ملایمت برخورد کرده و برای او کتاب بخوانید. در خانه محیطی آرامش بخش را ایجاد کرده و به همراه فرزندان بخندید و در کنار هم غذا بخورید.

برای فرزندان موقعیت هایی برای برقراری ارتباط و دوست داشتن دیگران فراهم کنید. تحقیقات نشان می دهند، روابط اجتماعی یکی از مهم ترین عوامل

خوش حالی فرزندان احساس مسئولیت می کنند، حساسیت به خرج داده و به آنان اجازه تجربه احساساتی از قبیل ناراحتی، ناامیدی و عصبانیت را نمی دهند. در چنین مواقعی این والدین به سرعت اقدام کرده و هر آنچه کودک شان را شاد می کند و یا مشکل را برطرف می کند در اختیار آنان قرار می دهند. کودکانی که چگونگی کنار آمدن با احساسات منفی را نیاموخته اند، در نوجوانی و بزرگسالی در مواجهه با این احساسات دچار مشکل می شوند. هنگامی که شما بپذیرید مسئول خوشحالی فرزندان نمی باشید، تمایل کمتری برای درست کردن احساسات او داشته و او کنار آمدن با احساسات منفی را می آموزد.

شادتر باشید

در حالی که شما در مواردی، روی شادی فرزندان کنترلی ندارید، با این وجود مسئول شادی خود می باشید و از آن جایی که فرزندان ما به شدت تحت تأثیر خلق و خوی ما قرار دارند، والدین شاد، فرزندان شادی خواهند داشت. این در حالی است که فرزندان والدین افسرده، دو برابر متوسط میانگین افسردگی رنج می برند. از جمله بهترین کارهایی که شما می توانید برای سلامت روحی فرزندان انجام دهید، رسیدگی و اهمیت دادن به سلامتی روحی خودتان است. رابطه خوبی با همسرتان داشته باشید. معمولاً حاصل رابطه دوستانه و تعهد بین والدین فرزندان شاد است.

منبع: سلامت نیوز



شاد بودن است. کیفیت این روابط مهم است؛ اما از طرفی دیگر کمیت آنان نیز جایز اهمیت می باشد. هرچه تعداد دوستان فرزندان بیشتر باشد، بهتر است.

سعی نکنید فرزندان را شاد کنید

احتمال دارد شما این جمله را متناقض با آنچه گفته شد بدانید، اما شاید بهترین کاری که از دست شما بر می آید، تلاش نکردن برای ایجاد خوشحالی های کوتاه مدت در زندگی فرزندان می باشد. اگر ما فرزند خود را در حبابی از خیالات قرار داده و به آنان اطمینان دهیم تمام آرزوها و خواسته های شان عملی خواهد شد، آنان با چنین ایده ای بزرگ خواهند شد، در حالی که دنیای واقعی متفاوت است.

شما باید بدانید مسئول شادی فرزندان نیستید.

والدینی که به شدت نسبت به شادی و

راه سعادت

خویشاوندی

پیامبر مکرم اسلام حضرت محمد مصطفی ﷺ:

- بُریدن پیوند خویشاوندی، مانع اجابت دعا می شود. **نزهة الناظر: ص ۳۷، ج ۱۱۵**
- سه گروه به بهشت نمی روند؛ دائم الخمر، جادوگر، و کسی که پیوند خویشاوندی را ببرد. **بحارالانوار ج ۷۹، ص ۱۲۹**
- **امیرالمؤمنین، امام علی علیه السلام:**
- با بریدن پیوند خویشاوندی، خشم و انتقامها فرود می آید. **غرالحکم: ۴۹۳**

- بسا خویشاوندی که از بیگانه دورتر است و بسا بیگانه ای که از خویشاوند، نزدیک تر. **نهج البلاغه: کتاب ۳۱**
- دوستی در راه خدا، استوارتر از پیوند خویشاوندی است. **غرالحکم: ۱۵۳۸**
- هر کس به خاطر ما، دوستی را خوش حال کند، با ما پیوند خویشاوندی برقرار کرده است. **اعلام الدین: ص ۲۵۴**
- **امام حسین علیه السلام:**
- همسایگی، گونه ای خویشاوندی است. **تاریخ یعقوبی: ج ۲، ص ۲۴۶**

امام محمد باقر علیه السلام:

- در کتاب رسول خدا ﷺ دیدیم که: ... هرگاه مردم پیوند خویشاوندی یکدیگر را ببرند، اموال و دارایی ها در دست بدکاران قرار گیرد. **الکافی: ج ۲، ص ۳۷۴**
- **امام جعفر صادق علیه السلام:**
- قسم یاد کردن برای حلال کردن حرامی، یا حرام کردن حلالی و برای قطع پیوند خویشاوندی، جایز و معتبر نیست. **الکافی: ج ۷، ص ۲۳۹**

خورشید شهر ما ۲۰۱

یک شهر، یک عالم دینی



روضه خوان مشغول خواندن شعری به زبان عربی است که گوینده اش با ظرافت، حضرت فاطمه علیها السلام را با حضرت مریم علیها السلام مقایسه کرده. او ضمن بر شمردن فضایل این دو بانوی بهشتی و اشاره به این که حضرت فاطمه علیها السلام خیلی والاتر و برتر است، ظلم و ستمهایی را بر شمرده که نسبت به بی بی روا داشته شده است و در مجموع مرثیه سوزناکی سروده و تقدیم داشته.

هنوز خواندن این ابیات در بین اشک و آه حاضران به پایان نرسیده است که فردی جمعیت را می شکافد و جلو می آید تا در گوشی به او بگوید:

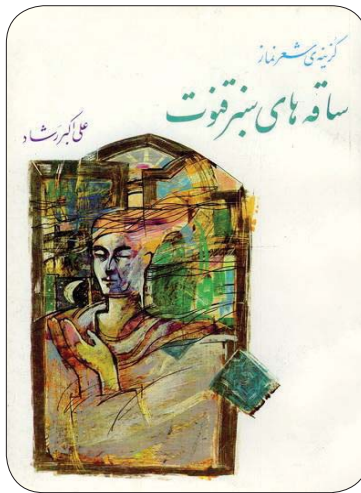
«لطفاً ادامه نده، آقا از شدت گریه از حال رفتند!»

۱. مرجع عالی قدر شیعه، مرحوم آیه الله العظمی سید حسین طباطبایی بروجردی
۲. بروجرد
۳. پنجره ای روبه دوست، ص ۳۰

بیژن شهرامی

من یار مهربانم

من ساقه های سبز قنوتم



کاش در خلوتم امشب تو فقط بودی و من آگه از این دل پرتب، تو فقط بودی و من کاش حتی دو ملک را ز برهم می بردی در حرمخانه ام امشب تو فقط بودی و من ...

شبها که تو در نمازی و مست قنوت گردد همه جا به پاس تو غرق سکوت دو ساقه سبز سرو محراب دعاست دستان تو، در دو سوی کوی ملکوت

بیژن شهرامی

بچه های عزیز، سلام؛ من کتابی هستم در رابطه با شعر نماز که به وسیله عالمی دینی به نام آقای علی اکبر رشاد گردآوری شده ام. گردآورنده ام شصت سال پیش در تهران به دنیا آمد، در محیطی معطر به شمیم دوستی قرآن و اهل بیت علیهم السلام رشد کرد و نزد عالمان دانا درس خواند تا جایی که خود حالا جزو استادان حوزه و دانشگاه است. او علاوه بر من کتابهای زیادی نوشته است؛ مثل دانشنامه سیزده جلدی امام علی علیه السلام، تماشای جمال (دیوان شعر) و کتابهای تخصصی دیگر. استاد مرا در سال ۱۳۷۴ برای چاپ به انتشارات اطلاعات سپرد تا خوانندگان با حضور پررنگ نماز در شعر شاعران پارسی گوی حال و گذشته ایران آشنا تر شوند. او در لابه لای اشعار ذکر شده، سروده های زیبایی از خویش را آورده است تا من صرفاً گردآوری شعر دیگران نباشم.

در ادامه نمونه ای از شعرهای مؤلفم را - که در من آورده شده است - تقدیم تان می کنم با این امید که مرا هم به کتابخانه شخصی ات اضافه نمایی:

قصه های فکری

ای ماه تمام نشو!



خرگوش کوچولو کنار لانه نشسته بود و اشک ریزان به ماه نگاه می کرد. مادرش کنارش آمد و گفت: چی شده عزیزم؟ چرا گریه می کنی؟

- برای ماه گریه می کنم. شب به شب دارد کوچک تر می شود! چند شب پیش، گِرد بود و مثل خورشید می درخشید! اما حالا مثل موز شده است! می ترسم از این هم کوچک تر شود و برای همیشه از بین برود! مادرش لبخند زنان او را نوازش کرد: ماه، همیشه گرد است و هیچ وقت کوچک و بزرگ نمی شود! این ما هستیم که آن را گاهی بزرگ و گاهی کوچک و باریک می بینیم!

خرگوش کوچولو که عادت نداشت هر چیزی را زود بپذیرد، گفت: می خواهی دل مرا خوش کنی؟! چند لحظه به ماه نگاه می بیند. چند شب پیش مثل بشقاب بود؛ اما حالا مثل قاشق شده! چرا فکر می کنی کوچک نشده است؟

مادرش از لانه بیرون اومد و داخل شاخ و برگ شمشاد که روبروی لانه بود رفت. گوش هایش را تکان داد و گفت: مرا می بینی؟

خرگوش کوچولو که فکر می کرد مادرش هوس قایم باشک بازی کرده است، گفت: فقط گوش هایت را می بینم!

مادرش سرش را پایین تر آورد و گفت: حالا چی؟ - اصلاً شما را نمی بینم

مادرش گفت: یعنی من از بین رفته ام؟

خرگوش کوچولو داشت فکر می کرد چه جوابی بدهد، که ناگهان مادرش پرید و کنار او اومد، دست دور گردن او انداخت و گفت: اگر

می توانستیم پرواز کنیم و کنار ستاره ها برویم، ماه را می دیدیم که مثل توپ فوتبال گرد و خوشحال، توی آسمان به دور زمین می چرخد!

سید محمد مهاجرانی

باران



ناودان از صبح زود

شر شر و شر کرده است

آب باران کوچه را

باز هم پر کرده است

کوچه ما باز هم

مثل یک دریا شده

چترهای رنگ رنگ

زیر باران وا شده

آب باران می‌دود

در خیابان مثل رود

کاشکی بابای من

چتر خود را برده بود

افسانه شعبان‌نژاد

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@ofoghawzah.ir)

وپست (قم، صندوق پستی ۴۳۸۱-۳۷۱۸۵)

برای ما ارسال نمایید تا به صورت رایگان درج شود.

ورود به سرزمین نامرئی‌ها

بخش اول: دعوت

بود. به طرف در حیاط رفت و در را باز کرد. هوای گرم با مگسی که منتظر باز شدن در بود به حال هجوم آورد. به کوچه نگاه کرد؛ خلوت بود. فقط گربه‌ای به آشغال‌ها پنجول می‌زد، شاید برای ناهار چیزی پیدا کند.

- حمید؟

برگشت.

- حمید؟

این بار مادر بود.

- در را ببند. همه مگس‌ها آمدند توی خانه.

در را بست و به طرف مادر آمد.

- مامان یعنی شما هیچ صدایی نشنیدید؟

مادر با تعجب نگاهش کرد. حمید ادامه داد:

آخر کسی مرا صدا زد. شما نشنیدید؟

- چرا شنیدم. خوب هم شنیدم. اما نه از توی

خانه. از بالاخانه شنیدم.

و به سر حمید اشاره کرد.

- از بس سرت را فرو کردی توی کامپیوتر و این

سیدی‌های تخیلی را می‌بینی، خودت هم خیالاتی

شدی. در خواب هم با خودت حرف می‌زنی. گنج

پیدا می‌کنی. رئیس تهبکارها میشی. داد می‌زنی.

محاکمه می‌کنی. اعدام می‌کنی. دستور میدی!

یک کم به خودت رحم کن. چشم‌هات شده عین

آلوجه. دیشب تو خواب راه افتاده بودی از پله‌ها

بالا بری. حتماً می‌خواستی گنج پیدا کنی! اگر جلوت

را نگرفته بودیم، حالا تبدیل شده بودی به یک

موجود مومیائی!

مرتضی دانشمند



- بلند شو. بلند شو.

حمید جواب نداد.

- زود باش دیگه! منتظر تو هستند.

باز هم از جایش تکان نخورد!

- به جهنم که به حرفم گوش نمی‌دهی! خودت

ضرر می‌کنی.

حمید برخاست، به اطراف نگاه کرد؛ کسی

را ندید. در اتاق قابی خورد؛ باز هم کسی نبود.

کنار پنجره آمد و به حیاط نگاه کرد؛ خلوت بود.

آفتاب می‌تابید و چند تا گنجشک زیر درخت کاج،

ورجه‌ورجه می‌کردند. آیا خواب دیده بود؟ چند

بار چشم‌هایش را مالید و پلک‌هایش را به هم زد.

بیدار بود. صدا اما هنوز در گوشش بود. صدا خیلی

شبیه صدای خودش بود. با تعجب به اتاق پذیرایی

رفت. مامان مواد سالاد را آماده می‌کرد.

- کسی مرا صدا زد؟

مامان با تعجب نگاهش کرد.

- تو را؟ نه.

- ولی...

تلویزیون خاموش بود. حتماً صدا از کوچه آمده



دانستنی‌ها

* **آیا می‌دانید:** مرغ مگس خوار منقار شمشیری، تنها پرنده‌ای

است که طول منقارش از خودش بلندتر است.

* **آیا می‌دانید:** نور گرم شب‌تاب گرما ندارد. این نور بر اثر

واکنش ماده‌ای به نام لوسی‌فرین ایجاد می‌شود که در بدن

کرم شب‌تاب وجود دارد و هنگام ترکیب با اکسیژن نور می‌دهد.

* **آیا می‌دانید:** موریانه‌ها با استفاده از لمس و ارتعاش با

یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند.

* **آیا می‌دانید:** گوریل‌ها جزو معدود حیواناتی هستند که

حاضرند تا پای مرگ برای نگهداری خانواده خود گام بردارند.

* **آیا می‌دانید:** زبان ببر پرهایی دارد که می‌تواند گوشت را

طوری لیس بزند که به استخوان برسد.

* **آیا می‌دانید:** لاک‌پشت الیگاتور، سنگین‌ترین لاک‌پشت آب‌های شیرین جهان است.



نقاشی‌های شما



محدثه مظلوم زرج آباد - ۴ ساله قم



حسین شاه‌سنایی - اصفهان

ایستگاه

او بپرسد که چرا پادشاه او را هزار برابر داده‌اند. چند لحظه ایستاد و به کسان دیگری که پادشاه می‌گرفتند نگاه کرد. یک‌دفعه نگاهش به صف آدم‌هایی افتاد که همه‌ی آن‌ها را می‌شناخت.

آن‌ها یکی یکی جلو می‌آمدند و با لبخند به او سلام می‌کردند و می‌گفتند: ما را می‌شناسی؟ حتماً می‌شناسی. ما از شاگردان تو در دنیا بودیم. تو با گفته‌هایت ما را هدایت و راهنمایی کردی. ما به گفته‌های تو عمل کردیم و خداوند پادشاه ما را بهشت قرار داد. آرزو داشتیم تو را ببینیم. می‌دانستیم که پادشاه تو به تعداد کسانی است که به دست تو هدایت یافته‌اند. معلم که به پاسخ سؤالش رسیده بود، با آرامش به سمت بهشت گام برمی‌داشت.

عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ ع قَالَ إِنَّ الَّذِي يُعَلِّمُ الْعِلْمَ مِنْكُمْ لَهُ أَجْرٌ مِثْلُ أَجْرِ الْمُتَعَلِّمِ وَ لَهُ الْقَضَى عَلَيْهِ

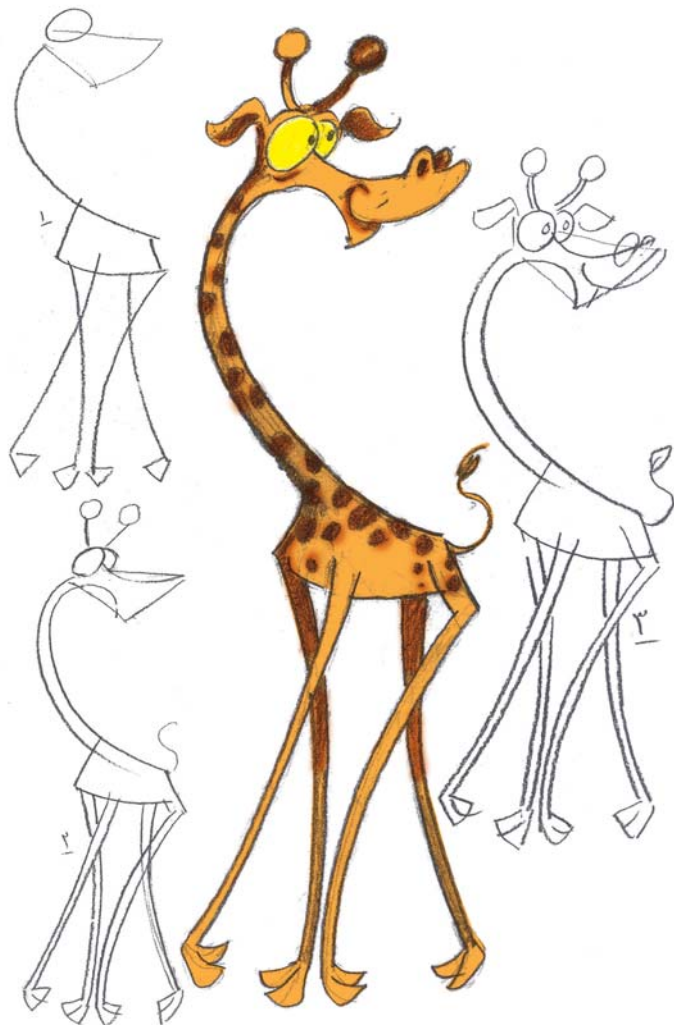
حضرت اباجعفر امام محمد باقر ع می‌فرمایند: پادشاه مردی که دانش خود را به دیگران می‌آموزد، به اندازه‌ی پادشاه کسانی است که از او علم آموخته‌اند. او پادشاه خود را نیز دارد. الکافی، ج. ۱، ص ۳۵

مرتضی دانشمند



مردم گروه گروه می‌آمدند و به کارهایشان رسیدگی و به کارهای خوبشان پادشاه داده می‌شد. روز قیامت به پا شده بود. نوبت معلمان رسید. معلمان نیز به کارهایشان پادشاه داده شد. در صف معلمان کسی بود که از پادشاهی که به او داده بودند، تعجب کرده بود. فکر می‌کرد شاید اشتباهی پیش آمده است. پادشاه او خیلی بیش از آن بود که تصورش را می‌کرد. انگار پادشاه او را ضرب در هزار کرده بودند! اما او می‌دانست که در کارهای خداوند هیچ اشتباهی پیش نمی‌آید. از خود پرسید: این همه پادشاه از کجاست؟ اما فکرش به جایی نمی‌رسید. کسی هم نبود تا از

آموزش کاریکاتور



دانش‌آموزان ممتاز



حسین شاه‌سنایی



محمد مهدی شاه‌سنایی



آرین ثروتین



امیرعلی رضایی



محمد هادی مرادی



محمد مهدی مرادی



حسین نشاط



امیرحسین رضایی‌وند

طب ناب

این مواد غذایی رگ‌ها را مسدود می‌کنند

مصرف برخی مواد غذایی باعث انباشته شدن پلاک‌های چربی در رگ‌ها شده و آنها را سفت و تنگ می‌کنند. این مسأله نیز باعث بروز مشکلی به نام تصلب شرائین می‌شود که به زبان ساده معنای گرفتگی رگ‌های خونی و در نهایت سکنه قلبی است. مصرف برخی مواد غذایی باعث انباشته شدن پلاک‌های چربی در رگ‌ها شده و آنها را سفت و تنگ می‌کنند. این مسأله نیز باعث بروز مشکلی به نام تصلب شرائین می‌شود که به زبان ساده معنای گرفتگی رگ‌های خونی و در نهایت سکنه قلبی است. در ادامه با ۷ ماده غذایی آشنا می‌شوید که تأثیر زیادی در گرفتگی رگ‌های خونی دارند.



تخم مرغ

تخم مرغ جزو مواد غذایی ای است که بحث و جدل زیادی در خصوص آن وجود دارد. همیشه این سؤال وجود دارد افرادی که چربی خون دارند، می‌توانند تخم مرغ مصرف کنند یا خیر؟ تخم مرغ حاوی چربی‌های حیوانی است و بنابراین زیاده‌روی در مصرف آن باعث افزایش کلسترول خون و تشکیل پلاک‌هایی در رگ‌های خونی می‌شود. اگر عادت دارید هر روز صبح دو سه عدد تخم مرغ نیمرو کنید، بهتر است کمی مراقب باشید. یادتان باشد که به خصوص زرده تخم مرغ حاوی کلسترول است. البته از آنجایی که این کلسترول کمتر توسط روده‌ها جذب می‌شود، تخم مرغ تأثیر متوسطی

دارد. یادتان باشد که تخم مرغ خواص و فواید زیادی دارد و نباید از برنامه غذایی حذف شود.

گوشت قرمز

گوشت قرمز نه تنها عاملی برای افزایش خطر ابتلا به سرطان روده است، بلکه می‌تواند باعث افزایش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی نیز باشد. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد ال کارنتین موجود در گوشت قرمز خطر تصلب شرائین را بالا می‌برد. یعنی باعث افزایش خطر مسدود شدن عروق می‌شود. علاوه بر این گوشت قرمز چرب حاوی چربی‌های اشباع شده است که شهرت زیادی در افزایش کلسترول بد خون دارند. البته همچنان توصیه به حذف گوشت قرمز نمی‌شود. فقط باید از مصرف روزانه آن خودداری شده و از دیگر منابع پروتئین مانند ماهی‌های چرب نیز استفاده شود.

چربی‌های مضر

چربی‌های ترانس از جمله دشمنان اصلی قلب محسوب می‌شوند. این چربی‌ها در غذاهای آماده، پیراشکی و شیرینی‌جات صنعتی به میزان زیادی وجود دارند. یادتان باشد که این چربی‌ها حتی بیشتر از چربی‌های اشباع شده موجود در گوشت قرمز مضر هستند؛ چون باعث کاهش میزان کلسترول خوب و افزایش کلسترول بد خون می‌شوند. در حین خرید محصولات غذایی به واژه «روغن‌های گیاهی هیدروژنه» دقت کنید. چون در نگاه اول به نظر سالم می‌آیند اما واقعیت این است که این‌ها چربی‌های ترانس بوده و باعث افزایش کلسترول بد خون می‌شوند.

نمک

اگر در معرض بیماری‌های قلبی قرار دارید، بهتر است غذاهای پرنمک را شور و پرنمک نکنید. به خاطر اینکه از هر ۲ نفر که عادت به زیاده روی در مصرف نمک دارد یک نفر به پرفشاری خون مبتلا می‌شود. این بیماری نیز باعث سفتی رگ‌ها و پیری رگ‌های خونی شده و انعطاف آنها را از بین می‌برد. نمک همچنین باعث رسوب در رگ‌ها می‌شود که در نهایت برای قلب مشکل ایجاد می‌کند.

پنیرها

پنیرها جزو مواد غذایی هستند که افراد در معرض خطر سکنه قلبی باید در مصرف آنها احتیاط کرده و حد تعادل را رعایت کنند. پنیرها حاوی میزان بالایی کلسترول بوده و میزان کلسترول بد خون را افزایش می‌دهند. در نتیجه زمینه‌ی ایجاد رسوب در رگ‌ها بالا می‌رود. علاوه بر این پنیرها به دلیل چربی و نمک زیادی که دارند امکان ابتلا به پرفشاری خون را نیز افزایش می‌دهند. بنابراین لازم است که در مصرف پنیر دچار افراط نشوید.

محصولات لبنی

بدون شک هیچ چیز به اندازه خوردن کره یا خامه با انواع مرباها دلچسب نیست. اما باید حواستان باشد که دچار زیاده‌روی نشوید. خامه نیز همانند شیر و کره جزو محصولات لبنی است و حاوی میزان زیادی چربی اشباع شده خطرناک برای رگ‌هاست. یادتان باشد که مصرف چربی‌های اشباع شده برای افرادی که در معرض مشکلات قلبی عروقی هستند، توصیه نمی‌شود. این چربی‌ها باعث افزایش کلسترول خون شده و رسوب ایجاد می‌کنند که منجر به تنگ شدن رگ‌ها می‌شوند. توصیه می‌شود به جای خامه یا کره و غیره از روغن زیتون یا روغن کلزا برای پخت‌وپز استفاده کنید.

سوسیس و کالباس

این گوشت‌های فراوری شده نه تنها هیچ خیری برای بدن ندارند؛ بلکه انواع مشکلات و بیماری‌ها را نیز به جان افراد سالم می‌اندازند. سوسیس و کالباس و غیره باعث افزایش کلسترول بد خون می‌شوند. زمانی که کلسترول خون بالا باشد پلاک‌هایی ایجاد می‌شود که به جداره رگ‌ها چسبیده و باعث کند شدن جریان خون می‌شوند. در نتیجه خطر بروز سکنه قلبی افزایش می‌یابد. فراموش نکنید که این مواد غذایی همچنین حاوی میزان زیادی نمک هستند. یادتان باشد که چربی‌های گوشت‌های قرمز حاوی چربی‌های اشباع شده است که باعث افزایش کلسترول بد خون می‌شوند. البته منظورمان این نیست که مصرف گوشت قرمز را به طور کلی حذف کنید.

سفره‌خانه

رشته پلو تبریزی با گوشت چرخ‌کرده

جوش بیاورید. برنج‌های خیس خورده را درون آن ریخته و بعد از ۳ دقیقه رشته‌ها را هم از وسط خرد کرده و به آن اضافه کنید. کمی که رشته‌ها نرم شد برنج را آبکش کنید، کف قابلمه را روغن و کنجد بریزید و سیب‌زمینی‌های ورقه شده را روی آن قرار دهید.

برنج و رشته را در قابلمه ریخته و کمی پودر دارچین یا یک عدد چوب دارچین خیس خورده در آن قرار دهید و آب و روغن بزنید و اجازه دهید ۴۰ دقیقه‌ای دم بکشد.

بعد از دم کشیدن پلو، گوشت قلقلی‌ها را در کنار آن قرار داده و خرما و کشمش سرخ شده را رویش بریزید. کمی زعفران آب شده را با کره آب شده مخلوط کنید و روی پلو بریزید و سرو کنید.

- کره: ۵۰ گرم
- نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم
- روغن مایع: به میزان لازم
- چوب دارچین: مقداری
- زعفران آب شده: ۴ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده شده، نمک، فلفل و زردچوبه و کمی زعفران آب شده مخلوط کنید و به صورت دایره‌های ریز درآورده و در روغن سرخ کنید.

کشمش و خرما را هم در روغن کمی سرخ کرده و کنار بگذارید. خلال پسته و بادام را هم در آب خیس کنید تا کمی نرم شود.

برنج را ۳ الی ۴ ساعت با نمک خیس کنید. قابلمه را بر روی حرارت قرار دهید و آب را به

رشته پلویکی از انواع پلوهای مخلوط ایرانی است که در شهرهای گوناگون با گوشت‌های مختلف طبخ می‌شود. در بعضی شهرها آن را با گوشت قلقلی یا گوشت مرغ درست می‌کنند. همچنین گاهی در شهرهای شمال غربی ایران با قیسی طبخ می‌شود.

مواد لازم:

- برنج: ۴ پیمانه
- رشته پلویی: ۱۰۰ گرم
- گوشت چرخ کرده: ۳۰۰ گرم
- پیاز متوسط: یک عدد
- خرما هسته گرفته شده: به میزان لازم
- کشمش: ۱۰۰ گرم
- پیاز تفت داده شده: دو قاشق سوپ‌خوری
- زعفران حل شده: یک قاشق سوپ‌خوری





نکته

چطور به کودکان کمک کنیم احساس خوشبختی کنند؟

شوق زندگی و لذت با هم بودن برای بچه‌ها دوست داشتنی است. اما آیا می‌دانید چطور می‌توان به کودکان آموخت که خوشبخت باشند و از زندگی لذت ببرند؟



دعوت کنید تا کارهای گروهی انجام دهند و از همان کودکی، بودن با گروه و روابط اجتماعی را بیاموزد.

۸. ارزش قابل شدن

در مدت زمان طولانی، محیط می‌تواند سبب شود ما تصویری منفی از خود پیدا کنیم. وقتی ما به خود یا به فرزندان ما مدام تکرار کنیم "تو نمی‌فهمی" و... این موضوع ملکه ذهن او می‌شود. به جای دادن صفات منفی به خود، از صفات مثبت و با معنی استفاده کنید و برای خود و فرزندتان ارزش قابل شویید.

۹. شادی در زندگی

رفتن به گردش، دیدن یک فیلم خوب، نوشیدن جای گرم کنار هم و... لحظات شیرینی است که می‌تواند نگاه فرزند شما را به زندگی عوض کند. با یادآوری آن‌ها راحت‌تر بر مشکلات فایز آید. به این تربیت فرزند شما می‌آموزد که خوشبختی وجود دارد و لحظات سخت گذرا است.

منبع: دنیای کودکان

یکی از کلیدهای خوشبختی این است که بفهمیم هرچه را که می‌خواهیم نمی‌توانیم به دست آوریم؛ و این که این به معنی بدبختی نیست. یعنی اگر نتوانستیم آن چه را می‌خواهیم، بخیریم نباید به زندگی بدبین شویم. هزار و یک راه وجود دارد که فکر کنیم می‌توانیم خوشبخت باشیم.

۵. اعتماد به نفس

وقتی احساس قدرت کنید، در برابر مشکلات زندگی مقاومت عمل می‌کنید. برای این که اعتماد به نفس فرزندتان را بالا ببرید، از او انتقادهای سازنده بکنید. تشویق بعد از هر موفقیت نیز نباید فراموش شود.

۶. نیمه‌ی پر لیوان

در هر موقعیتی سعی کنید جنبه‌ی مثبت ماجرا را نشان فرزندتان دهید. مثلاً اگر قرار است به دلیل بیماری در رخت‌خواب بستری شود به او یاد دهید این موقعیت خوبی است تا مسایل جدیدی بیاموزد. نگاه مثبت انداختن به زندگی، احساس خوشبختی را در انسان بیشتر می‌کند.

۷. معاشرت با دیگران

انسان تنها، خوشبخت نیست. به فرزندتان بیاموزید که برای شاد بودن، با سایر افراد معاشرت کند. دوستان او را به خانه

۱. عشق‌ورزی

هرچه به فرزندتان بگویید که دوستش دارید و از داشتن او خوشبخت هستید، باز هم کم است. فرزند شما در هر شرایطی باید مطمئن باشد که دوستش دارید. این موضوع، به او اعتماد به نفس کافی برای بزرگ شدن می‌دهد.

۲. الگوی خوب

کودک با نگاه کردن به شما، زندگی کردن را می‌آموزد. اگر شما احساس عدم موفقیت داشته باشید، مدام غرغر کنید و از زندگی بنالید، کودک شما هرگز احساس خوشبختی نخواهد کرد. اما اگر مقابل مشکلات بایستید، دنبال راه حل‌ها باشید و به نگرانی‌ها لبخند بزنید، فرزند شما توانایی خوشبخت بودن را می‌یابد.

۳. لذت بردن از زمان

فکر کنید به رستوران رفته‌اید و غذا دیر سر می‌آید و شما حاضر می‌شوید. اگر به خاطر دیرکرد غذا سر پیشخدمت داد بزنید، فرزندتان از شما چه می‌آموزد؟ می‌توانید به جای عصبانیت از لحظات با هم بودن و فضایی که در آن هستید، استفاده کنید و از کنار هم بودن با خانواده لذت ببرید و بهره بردن از زمان را به فرزندتان یاد دهید.

۴. کنار آمدن با دل سردی

تازه‌های علمی

سقف و کف آلومینیومی ساختند. یک تیرک مسی در مرکز اتاق قرار داده شد و شکاف کوچکی در این تیرک ایجاد کردند. سپس خازن‌های گسسته در این شکاف قرار دادند. این خازن‌ها بودند که فرکانس الکترومغناطیسی را برای سازه تنظیم کرده و میدان‌های الکتریکی را محدود می‌کردند. محققان معتقدند که در آینده می‌توان این سازه را از محدودیت آلومینیومی بودن خارج کرد و شاید بتوان ساختمان‌ها را با پنل‌های مادولار یا رنگ‌های رسانا به منظور راه‌اندازی شارژر وایرلس در همه اتاق‌ها اصلاح کرد.

افراد متأهل استرس کمتری دارند

نتایج یک مطالعه جدید تأیید می‌کند که سطح هورمون استرس در افراد متأهل کمتر از افراد مجرد است. به گزارش گروه علمی ایرنا از پایگاه اینترنتی ساینس دیلی، دانشمندان نشان داده‌اند که افراد متأهل سالم‌تر از افراد مجرد، مطلقه و یا بیوه هستند. در این راستا مطالعه محققان دانشگاه کارنگی ملون، اولین مدرک بیولوژیکی را برای توضیح تأثیر ازدواج بر سلامتی ارائه می‌دهد.

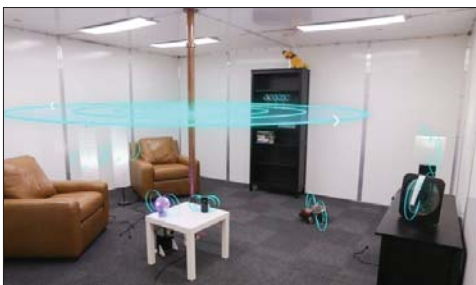
محققان در این مطالعه متوجه شدند که سطح هورمون استرس به نام کورتیزول در افراد متأهل در قیاس با افرادی که هرگز ازدواج نکرده‌اند و یا قبلاً ازدواج کرده بودند (افراد مطلقه)، کمتر است. یافته‌های این مطالعه مؤید این باور است که افراد مجرد در قیاس با افراد متأهل با استرس‌های روانی بیشتری مواجه می‌شوند.

استرس‌های طولانی مدت با افزایش سطح کورتیزول ارتباط دارند، وضعیتی که در توانایی بدن برای تنظیم التهاب اختلال ایجاد می‌کند و به نوبه خود موجب پیشرفت بسیاری از بیماری‌ها می‌شود. محققان در این مطالعه ریتم ترشح روزانه هورمون کورتیزول افراد متأهل و مجرد را مقایسه کردند. سطح هورمون کورتیزول معمولاً پس از بیدار شدن از خواب به اوج می‌رسد و در طول روز کاهش می‌یابد.

بر اساس نتیجه مطالعه جدید، کاهش سطح هورمون کورتیزول در افراد متأهل سریع‌تر صورت می‌گیرد؛ الگویی که با کاهش احتمال ابتلا به بیماری قلبی و افزایش طول عمر بیماران سرطانی مرتبط دانسته شده است.

شارژی سیم دستگاه‌ها از همه نقاط اتاق!

محققان مؤسسه تحقیقاتی دیزنی موفق به توسعه روشی برای شارژی سیم همزمان چندین دستگاه الکترونیکی در یک اتاق شده‌اند که نیاز به سیم یا پایه شارژ را برطرف می‌کند. به گزارش ایسنا به نقل از پایگاه فیز، این رویکرد مبتکرانه، امکان تأمین نیروی چندین تلفن همراه، پنکه یا چراغ را بطور همزمان ممکن خواهد ساخت. به گفته محققان، روش مذکور می‌تواند با حذف نیاز به سیم و باتری، کاربردهای زیادی برای رباتها و سایر دستگاههای سیار داشته باشد. این فناوری اکنون در مقیاس اتاق به نمایش درآمده؛ اما می‌تواند در اندازه‌ی یک جعبه اسباب‌بازی یا حتی یک انبار به کار گرفته شود. امروزه بیشتر انتقال‌های شارژی سیم در مسافت‌های بسیار کوتاه رخ می‌دهد و معمولاً نیاز به پایه شارژر است.



رویکرد جدید محققان آمریکایی "رزونانس حفره شبه تعادلی" (QSCR) نام داشته و شامل هدایت جریانات برق در دیوارها، کف و سقف فلزی اتاق برای تولید میدان‌های مغناطیسی است که در فضای داخلی اتاق نفوذ می‌کنند. این امر به نیروی برق اجازه می‌دهد تا بطور کارآمد به سیم‌پیچ‌های دریافت‌کننده‌ای انتقال یابد که با فرکانس رزونانس مشابهی کار می‌کنند. جریان القاء شده در ساختار از طریق خازن‌های گسسته هدایت می‌شوند که میدان‌های الکتریکی به طور بالقوه مضر را منزوی می‌کنند. به گفته محققان، آزمایشات آنها نشان داده که ۱٫۹ کیلووات نیرو می‌توان از طریق این رویکرد انتقال داد. این میزان به اندازه شارژ ۳۲۰ گوشی هوشمند بطور همزمان است. در این آزمایش‌ها، محققان یک اتاق ۵ در ۵ متر را با دیوارها،

درنگستان

ایمان قلبی



استادی به شاگردانش عقیده می‌آموخت؛ لاله‌الاله یادشان می‌داد. آن‌را برایشان شرح می‌داد و بر اساس آن تربیت‌شان می‌کرد. روزی یکی از شاگردانش طوطی‌ای برای او هدیه آورد، زیرا استاد پرورش پرندگان را بسیار دوست داشت.

استاد همواره طوطی را محبت می‌کرد و او را در درس‌هایش حاضر می‌کرد. تا آن‌که طوطی توانست بگوید: لاله‌الاله. طوطی شب و روز لاله‌الاله می‌گفت؛ اما یک روز شاگردان دیدند که استاد به شدت گریه می‌کند.

وقتی از او علت را پرسیدند، گفت: گریه‌ای طوطی را برد! گفتند: برای این گریه می‌کنید؟ اگر بخواهید یکی بهتر از آن‌را برای شما تهیه می‌کنیم.

استاد پاسخ داد: من برای این گریه نمی‌کنم. ناراحتی من از این است که طوطی با آن همه لاله‌الاله که می‌گفت، وقتی گریه به او حمله کرد، آن‌را فراموش کرد و تنها فریاد می‌زد. زیرا او تنها با زبانش لاله‌الاله می‌گفت و قلبش آن‌را یاد نگرفته و نفهمیده بود.

سپس استاد گفت: می‌ترسم من هم مثل این طوطی باشم؛ تمام عمر با زبانم لاله‌الاله بگویم و وقتی که مرگ فرا رسد، فراموشش کنم و آن‌را ذکر نکنم؛ زیرا قلب ما هنوز آن‌را نشناخته است....