

امام مهدی عجل الله تعالی فرجه

من یادگار خدا در زمین و جانشین و حجت او بر شما هستم.

کمال‌الدین و تمام‌النعمة، ج ۱، ص ۳۳

توصیه‌های لازم برای مقابله با موج جدید آنفلوآنزا | ۲ |

این فرزندان نازنین | ۳ |

پرسش‌های مادرانک | ۴ |

حجت خدا توپی! | ۶ |

برای پیشگیری از سرماخوردگی چه بخوریم؟ | ۸ |

از این میوه بهشتی

غافل نشوید!

توصیه‌های لازم برای مقابله با موج جدید آنفلوآنزا

تاکنون واکسن آنفلوآنزا زده‌اند، زودتر اقدام کنند. به گفته دکتر مردانی، بهترین زمان برای تزریق واکسن آنفلوآنزا، اوایل فصل پاییز است؛ اما به دلیل موج جدید این بیماری در برخی مناطق کشور، افرادی که تاکنون واکسن را تزریق نکرده‌اند، هم اکنون اقدام کنند. این واکسن می‌تواند تا شش ماه از بروز بیماری آنفلوآنزا پیشگیری کند. وی گفت: یکی از بهترین روش‌های مقابله با این بیماری، حاضر نشدن در مکان‌های عمومی است. همچنین رعایت اصول اولیه بهداشتی، معاشرت نکردن با مبتلایان و شستن مرتب دست‌ها از روش‌های پیشگیری این بیماری به شمار می‌رود. دکتر مردانی درباره درمان بیماری آنفلوآنزا گفت: استراحت، مصرف مایعات فراوان، آب‌میوه‌های طبیعی، غذاهای ساده و سوپ، بخور برای مرطوب کردن مجاری تنفسی در درمان این بیماری بسیار کمک‌کننده است.



صعب‌العلاج حتماً باید واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند، اظهار داشت: تمام افرادی که زمینه بیماری‌هایی مانند سرطان، نقض سیستم ایمنی دارند و نیز بیماران قلبی و عروقی، ریوی، پیوند اعضا، کلیوی، زنان باردار، کودکان بالای شش ماه، دیابتی، بیماران اچ‌ای وی مثبت، افراد بالای ۵۰ سال و همچنین پرستاران و کارکنان بیمارستان‌ها اگر

عضو کمیته کشوری آنفلوآنزا، بر رعایت نکات بهداشتی به منظور به حداقل رساندن همه‌گیری و انتشار این ویروس تأکید کرد.

به گزارش ایرنا، دکتر مسعود مردانی گفت: بیماری آنفلوآنزا از نوع آنفلوآنزای H۱N۱ اکنون جزو آنفلوآنزاهای فصلی و معمولی در کشور است و هر سال مواردی از ابتلا و مرگ ناشی از این بیماری را در کشور داریم. این بیماری یک بیماری حاد تنفسی است که به صورت واگیر از فردی به فرد دیگر انتقال می‌یابد، شروع آن به طور ناگهانی اتفاق می‌افتد و بهبودی بیمار حدود یک هفته طول می‌کشد. استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: ویروس آنفلوآنزا مدت‌ها در هوا پخش می‌شود و از طریق بینی، دهان، دست دادن، عطسه، سرفه، حرف زدن و روبوسی قابل انتقال است. او با بیان این که گروه‌های آسیب‌پذیر و بیماران

غذای چرب قاتل مغز است

هیپوکامپ بخشی از مغز است که با یادگیری، حافظه و سلامت روانی مرتبط است.



نتایج این مطالعات همچنین حاکی از آن است که هیپوکامپ افراد میان‌سالی که رژیم غذایی سالم دارند و بیشتر از سبزی‌ها و ماهی استفاده می‌کنند، به نسبت هم سن و سالان خود بزرگتر است. نتایج این مطالعات نشان می‌دهد که نوع رژیم غذایی با سلامت روان، افسردگی، استرس و زوال عقل رابطه تنگاتنگ دارد.

محققان احتمال می‌دهند که عوامل دیگری از جمله فعالیت روزانه، استعمال دخانیات، استرس و میزان تحصیلات نیز در این امر دخیل باشند.

مطالعات جدید نشان می‌دهد، غذای چرب سبب اختلال در ارتباط سلول‌های عصبی می‌شود. به گزارش ایرنا، مطالعات محققان کالج پزشکی جورجیا آمریکا نشان می‌دهد که غذای

چرب، عملکرد سیناپس‌ها در هیپوکامپ مغز را مختل می‌کند و این عارضه سبب کاهش یادگیری و اختلال حافظه می‌شود. به محل اتصال نورون‌ها و یا نورون‌ها با سایر سلول‌ها سیناپس می‌گویند.

همچنین مطالعاتی که چندی پیش صورت گرفت، نشان داد افرادی که رژیم غذایی ناسالمی دارند و به طور مستمر غذاهای پرچرب و پرکالری استفاده می‌کنند، هیپوکامپ کوچکتری دارند.

سلامت قلب با خواب منظم

محققان دریافته‌اند افرادی که زمان خواب منظمی در طی هفته و آخر هفته داشتند، سرعت متابولیک بهتر و سطوح کلسترول خوب و نرمالی از خود نشان دادند؛ اما افرادی که زمان



پژوهش محققان دانشگاه پیتربورگ نشان می‌دهد که رابطه واضحی بین تغییرات زمانی خواب و بیماری‌های قلبی عروقی وجود دارد. به گزارش ایسنا، همه افراد به ۸ الی ۱۰ ساعت

خواب متغیری داشتند از میزان کلسترول "HDL" پایینی برخوردار بوده و شاخص توده بدنی بالا، تری‌گلیسیرید و مقاومت به انسولین بیشتری را از خود نشان دادند. محققان توصیه کرده‌اند، با برقراری نظم بین ساعت بدن و خواب، برنامه خواب و بیداری‌تان را تنظیم نمایید و با بهبود سطوح کلسترول خوب، از سلامت قلب و بدن خود غفلت نکنید.

خواب روزانه نیاز دارند که ممکن است این میزان زمان به علت برنامه‌های کاری و شیفت‌های شب دچار اختلال شود. طی این پژوهش محققان ۴۴۷ مرد و زن ۴۰ تا ۵۴ ساله را مورد بررسی قرار دادند. از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا دستگاهی را بپوشند که ساعات خواب و بیداری‌شان را طی هفت روز هفته دنبال می‌کرد.

خودرویی که با مغز کار می‌کند



با وجود این‌که فناوری مورد بحث، به گونه‌ای است که راننده فقط در زمان تغییر وضعیت حرکت اتومبیل نیاز به تمرکز دارد، محققان نگران تصادفات جاده‌ای هستند که ممکن است در اثر به هم خوردن تمرکز راننده به وجود آید؛ چرا که عدم تغییر وضعیت حرکت اتومبیل نیز می‌تواند منجر به بروز تصادف شود.

هدف محققان از توسعه این فناوری، تسهیل زندگی روزمره افراد معلول بوده است و امیدوارند بتوانند فناوری کنترل مغزی را با اتومبیل‌های بدون راننده مانند اتومبیل گوگل ادغام کنند. در حال حاضر یک نمونه اولیه از این اتومبیل توسط کارخانه خودروسازی Great Wall ساخته شده است که فقط قادر است در مسیر مستقیم حرکت کند.

محققان دانشگاه نانکای چین خودرویی ساختند که فقط با استفاده از قدرت مغز انسان هدایت می‌شود.

به گزارش ایرنا از ساینس، راننده این خودرو با پوشیدن یک کلاه مجهز به تجهیزات دریافت سیگنال‌های EEG مغز می‌تواند حرکت اتومبیل را به جلو، عقب، طرفین، توقف، قفل و باز کردن خودرو را بدون استفاده از دست یا سایر اندام بدن، انجام دهد. کلاه مورد استفاده در این فناوری به ۱۶ حسگر مجهز است که سیگنال‌های مغزی راننده را دریافت می‌کنند. سپس این سیگنال‌ها از طریق اتصال بی‌سیم برای یک رایانه ارسال می‌شود. پس از آن یک نرم‌افزار، سیگنال‌های مغزی را ترجمه کرده و آن‌ها را به دستورالعمل‌هایی برای کنترل خورو تبدیل می‌کند.

این فرزندان نازنین

قسمت اول

مطلع شدن از معلولیت فرزند چه بلافاصله پس از تولد کودک باشد و چه در سال‌های بعدی رشد او، رنج و درد زیادی را برای والدین به بار می‌آورد.

وقتی فرزند معلولی متولد می‌شود، این احساس به پدر و مادر فرزند تازه متولد شده دست می‌دهد که چیزهای باارزش زیادی را از دست داده‌اند و فکر می‌کنند تمام امیدها و آرزوهای شیرین‌شان نسبت به آینده و خوشبختی فرزندشان از بین رفته و نقش برآب شده است. این پیش‌فرض‌ها در ذهن آن‌ها ایجاد می‌شود که: «این فرزند در فرایند رشدش با مشکلات زیادی مواجه خواهد شد»، «با کودکان هم‌سن و سال خود فرق دارد و همیشه از آن‌ها عقب‌تر و پایین‌تر خواهد بود»، «قادر نیست ارتباط درستی با آن‌ها برقرار کند»، «نمی‌تواند عملکرد تحصیلی و شغلی مناسبی داشته باشد» و... .

در مطلب پیش‌رو سعی شده است با استفاده از نظرات کارشناسان: دکتر سیمای قدرتی، مشاور خانواده و مدرس دانشگاه، دکتر زهرا رمضان‌خانی، روان‌شناس کودک و فاطمه خوش‌پور، کارشناس ارشد مشاوره خانواده، راهکارهای مفید و کاربردی را برای مواجهه بهتر با مشکلات شایعی که والدین فرزندان معلول با آن مواجه هستند، ارائه گردد:



درصد حل آن برآید.

۱. در مرحله انکار درجا نزنید

بسیاری از خانواده‌ها، تا مدت‌ها این مسئله را انکار می‌کنند و مدت‌زمان زیادی طول می‌کشد تا نسبت به معلولیت فرزندشان به باور و پذیرش برسند. پدر و مادری که مدت‌زمان زیادی را در مرحله انکار به سر می‌برند، هم به خود و هم به فرزندشان آسیب‌های زیادی وارد می‌کنند؛ چون بسیار دیر به فکر درمان، حل مسئله و به‌کارگیری راهکارهایی برای سازگاری با این مشکل می‌افتند و همین اقدام نکردن به موقع، مسائل موجود را تشدید کرده و گاهی مشکلات جدیدی را ایجاد می‌کند.

۲. با یکدیگر همدل و همراه باشید.

هنگامی که فرزندی با نیازهای خاص در خانواده‌ای متولد می‌شود، باید بروز عواطف و احساسات، ابراز محبت و علاقه و همچنین همراهی و همدلی بین زن و شوهر و همه اعضای خانواده بیش‌تر از حد عادی باشد. همدلی و همراهی اعضای خانواده با یکدیگر و درک متقابل، به شما کمک می‌کند بتوانید بهتر با این مسئله کنار بیایید، با آن سازگاری پیدا کنید و از پس مسئولیت‌هایی که برعهده دارید، برآید. تولد فرزند معلول نباید باعث بشود شما نقش همسری‌تان را از یاد ببرید. بنابراین همواره در کنار همسرتان باشید، در صورت لزوم او را دل‌داری دهید، نیازهای او را بشناسید و برآورده کنید. فرصت‌هایی را برای با هم بودن به خود و همسرتان اختصاص دهید.

۳. رابطه با همسرتان را بهبود ببخشید

هرچه رابطه زن و شوهر قبل از تولد فرزند معلول، دوستانه‌تر، مطلوب‌تر و صمیمانه‌تر باشد، تحمل این بحران برای آن‌ها آسان‌تر خواهد بود؛ اما اگر قبل از تولد فرزند، زن و شوهر از رابطه و زندگی مشترک‌شان رضایت چندانی نداشته باشند، بحران تولد فرزند معلول را شدیدتر و عمیق‌تر تجربه خواهند کرد و دیرتر با این مسئله سازگار خواهند شد. بنابراین اگر با همسرتان مشکلی دارید، حتماً

مادران وسواس، کودکان حساس

رابطه مادر و فرزند رابطه‌ای از جنس محبت و احساس و عشق است.

مادر از همان لحظه که فرزند را در وجود خود می‌پرورد، تا زمانی که میوه‌ی وجودش را به دنیا می‌آورد و لحظه‌لحظه مراقبت می‌کند و با شب بیداری و از خود گذشتگی و فداکاری بزرگ می‌کند، در هر لحظه و هر ثانیه با عشقی سرشار و محبتی وصف‌ناپذیر میوه‌ی جانش را پرورش می‌دهد. از نگاه دیگرانی که از بیرون نگاه می‌کنند، حتی درک این رابطه و عشق و فداکاری ناممکن است. مادر اما از همان لحظه که مادر نام می‌گیرد، باری از عشق و محبت و نگرانی فرزند را به دوش می‌گیرد و این بار را تا آخرین لحظه‌ای که زنده باشد به دوش می‌کشد؛ باری که شاید مردان و کسانی که مادری را تجربه نکرده‌اند، لحظه‌ای تحمل آن را نداشته باشند. مکمل عشق و محبت مادری؛ اما تدبیر و منطق پدر است که در کنار محبت مادر تربیتی صحیح و کامل را برای کودک رقم می‌زند.

گاهی اما اگر این تقسیم وظیفه میان عشق و عقل در تربیت فرزند به خوبی انجام نشود، اگر عقل و عشق در کنار هم به‌کار گرفته نشوند یا اگر به جهت غلبه‌ی قدرت پدر یا مادر در خانواده یکی بر دیگری چیره شود، فرزند دچار آسیب می‌شود و تا آخر آسیب ناشی از تربیت ناصحیح را به دوش می‌کشد. یکی از مواردی که در زمینه چیرگی احساس بر تدبیر و عقل در تربیت بچه‌ها مشکلات زیادی به بار می‌آورد، حساسیت بیش از حد در تربیت فرزند است. مادری که به جهت شدت علاقه و رگه‌های شخصیت وسواسی بیش از حد در مراقبت و تربیت فرزندش حساسیت به خرج می‌دهد، ندانسته، سلامت و موفقیت او در طول زندگی را تهدید می‌کند.

مادری که توان جدا کردن فرزندش از خود را ندارد، به تمیزی و نظافت بچه بیش از حد و افراطی حساسیت دارد، بیش از معمول در برخورد‌های اجتماعی از فرزندش حمایت می‌کند یا هر نوع رفتار وسواس‌گونه دیگر را در برخورد با دل‌بندش انجام می‌دهد، علاوه بر لطمه‌ای که در اثر مستقیم آن رفتار به فرزندش می‌زند، غیرمستقیم هم حساسیت و وسواس را به فرزندش منتقل می‌کند؛ وسواسی که می‌تواند در آینده در فرزند به صورت بیمارگونه در بیاید و آینده او را تحت الشعاع قرار دهد. از همین روست که مادران ارجمند سرزمین ما باید با دقت و مراقبت و تدبیر بیشتری با فرزندان‌شان رفتار کنند تا به لطف خدا، نسلی سالم و مستقل را برای فردای ایران پرورش دهند؛ نسلی که دروازه‌ی تردید و وسواس.



۴. کاسه‌کوزه‌ها را سر یکدیگر نشکنید!

در مواردی دیده می‌شود که زن و شوهر به جای مقابله با فشارهای ناشی از تولد فرزند معلول، تنش و خشم و ناراحتی‌های حاصله را سر یکدیگر خالی می‌کنند، یا نسبت به یکدیگر رفتار تلافی‌جویانه از خود نشان می‌دهند. شاید بعد از این‌که این کار را کردید به یک آرامش لحظه‌ای برسید؛ اما بدانید که با این کار به رابطه با همسرتان لطمه می‌زنید. اگر رابطه‌ی شما با شریک زندگی‌تان دچار مشکل شود، به خوبی نخواهید توانست به‌عنوان والدین به وظایف‌تان در قبل فرزندان عمل کنید.

۵. امیدوار باشید

یکی دیگر از مسائلی که باعث می‌شود والدین با معلولیت فرزندشان دیرتر کنار بیایند، این است که باور قلبی‌شان این است که این مشکلات همیشه هستند، هیچ‌گاه حل نخواهند شد، هیچ‌وقت بار و فشار مشکلات کاسته نمی‌شود. طبیعی است وقتی قضایا و مسائل را این‌گونه تفسیر کنیم که هیچ راه‌حلی برای آن وجود ندارد، تطابق و سازگاری پیدا کردن با آن بسیار سخت‌تر خواهد بود و فرد دچار احساس عجز، ناتوانی و درماندگی شدید خواهد شد. خانواده‌های زیادی وجود دارند که با وجود نقص و کم‌توانی فرزندشان، توانسته‌اند فردی مفید و موفق را پرورش دهند. شما هم می‌توانید یکی از آن‌ها باشید و فرزندی را تربیت کنید که با وجود نقص عضو، نه تنها بتواند از پس زندگی خودش برآید، بلکه بتواند برای جامعه‌اش هم مفید و مایه افتخار شما باشد. پس همواره امیدوار باشید و امیدتان را از دست ندهید؛ به خدا توکل کنید، آگاهی‌های لازم را در این زمینه کسب کنید، از اطرافیان آگاه و متخصصان امر کمک بگیرید و از هیچ تلاشی فروگذار نکنید.

منبع: همشهری آنلاین

مشاوره

پرسش‌های مادرانه

حجة الاسلام ابراهیم اخوی، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

پرسش: چند وقتی است که احساس بی‌حوصلگی می‌کنم و نمی‌توانم نقش‌هایم را به خوبی انجام دهم. به ویژه حوصله‌ی بودن با بچه‌هایم را ندارم و این به نقش مادری من لطمه زده است. چگونه می‌توانم براین مشکل غلبه کنم؟

در برابر رفتارهای آزاردهنده‌ی فرزندان واکنش نشان دهید، با افزایش سطح معلومات خود، راه‌کارهای مهار کودکان دشوار را بیابید یا از متخصصان کودک و نوجوان مشاوره حضوری یا تلفنی بگیرید.

۳. کودک شما یک مزاحم نیست، بلکه هدیه‌ای است که خداوند به خاطر وجود شایستگی مادری به شما داده است. کودک خود را یک فرصت برای تکامل و تعالی خود بدانید و از این فرصت بیشترین بهره‌وری را بنمایید.

۴. حرکت کنید و در زندگی فردی خود اهداف جدید و ممکن را تعریف کنید. اگر احساس روزمرگی و توقف کنید، بدخلق و بی‌حوصله می‌شوید. با رشد شما، فرزندان شما هم به پیشرفت بیشتر نزدیک خواهند شد.

۵. از همسر خود کمک بگیرید. از او بخواهید که در مراقبت از فرزندان تان به شما کمک کند. با این کار، هم شما می‌توانید به کارهای دیگر تان برسید و هم بچه‌ها از حضور در کنار پدر، احساس خوبی خواهند داشت. مردها دوست دارند کاری کنند که رضایت همسرشان را به دست آورند، زمانی که همسر شما چنین مسئولیتی را پذیرفت، حتماً از او تقدیر کنید و این را به حساب وظیفه‌اش نگذارید.



پاسخ: بی‌حوصلگی می‌تواند نشانه وجود مشکلی در سیستم روانی باشد. چنانچه پیش از شش ماه چنین وضعیتی را تجربه می‌کنید و به کارکرد فردی و نقش‌های شما آسیب جدی رسانده است، حتماً از متخصصان و روان‌شناسان کمک بگیرید.

اما بی‌حوصلگی شما نسبت به فرزندان تان، می‌تواند غیر از نکته بالا، زائیده مسائل دیگری باشد:

۱. چنانچه نقش مادری را کم‌اهمیت تلقی کنید و آن را کاری پیش‌پا افتاده و ساده بدانید، در این صورت، حسرت خانم‌هایی را خواهید کشید که از نظر شما راحت و بدون فرزند و حتی به صورت مجرد در حال زندگی هستند. این برداشت منفی می‌تواند ناشی از تلقین دیگران، ایرادهایی که به مادری شما می‌گیرند و یا غفلت شما از نقش مهم تان باشد. شما با تربیت فرزندان خود، یک سرمایه‌گذاری بزرگ را راه انداخته‌اید و قرار است با شکوفا ساختن آن‌ها، هم توشه معنوی فراوانی بردارید و هم خدمتی بزرگ به کشور و جامعه خود داشته باشید.

۲. وجود فرزندان بدخلق و دشوار، می‌تواند روحیه شما را در مسیر مادری ضعیف کند. به جای آن‌که

دفتر انتظار ریحانه

عقربه‌ی ساعت کلاس روی عدد پنج ایستاد، صدای زنگ مدرسه در کلاس‌ها پیچید. ریحانه نفس راحتی کشید و به سرعت کتاب و دفترش را در کیفش گذاشت، از دوستانش خداحافظی کرد و با عجله به خانه رفت. خانه‌ی ریحانه نزدیک مدرسه‌اش است. در را باز کرد و وارد خانه شد. اول به آشپزخانه رفت و به مادرش سلام کرد و بعد به اتاقش رفت. مادر با نگاهش ریحانه را دنبال می‌کرد. هیجان ریحانه مادر را به خنده انداخته بود. ریحانه در را بست. دفترچه‌ی یادداشتش را از کیفش برداشت. بیشتر صفحات دفتر پر شده بود و کم‌کم داشت تمام می‌شد. وقتی دفتر تمام می‌شد، پدر ریحانه از سفر برمی‌گشت.

۲۰ روز پیش وقتی پدرش به مسافرت رفت، ریحانه خیلی ناراحت بود و همه‌اش گریه می‌کرد. پدر ریحانه را بغل کرد و گفت: «گریه نکن عزیزم. من خیلی زود برمی‌گردم.»

ریحانه به پدرش گفت: «اما من دلم برایتان تنگ می‌شود.»

پدر دستی به روی سرش کشید و گفت: «من هم دلم برای تو تنگ می‌شود؛ اما همیشه به یادت هستم.» آن روز پدر ریحانه این دفترچه‌ی یادداشت را به او داد تا وقتی که او نیست، ریحانه در دفتر کارها و نمره‌های خوب و حرف‌های قشنگش را برای او بنویسد، تا وقتی پدر از سفر برمی‌گردد، دفترچه‌ی پراز کارهای خوب را به او هدیه بدهد. از آن روز به بعد ریحانه هر روز کارهای خوبش را در دفتر می‌نوشت:

روز بیست و یکم: بابای خوبم سلام. خیلی دلم برایت تنگ شده. دعا می‌کنم تا زودتر شما از سفر برگردید. بابای مهربانم، امروز هم سعی کردم دختر خوبی باشم، صبح نماز را اول وقت خواندم و در کارهای خانه به مادر کمک کردم. مداد رنگی‌هایم را با دوستم مریم که مداد رنگی نداشت تقسیم کردم. امیدوارم از من راضی باشی بابای مهربانم.

ریحانه سرش را از روی دفترش برداشت. دفترچه را بست و دوباره در کیفش گذاشت. چشمانش را بست و صورت پدرش را دید که داشت می‌خندید. ریحانه مطمئن بود وقتی پدر از مسافرت برمی‌گردد، حتماً با دیدن آن همه کار خوب خوشحال می‌شود.



خورشید شهر ما

«یک شهر، یک عالم دینی»



شوم.»
آقا با مهربانی، نگاهی به اره و تیشه او می‌اندازند و با لبخند ملیحی بر لب، می‌فرمایند: «پسر! دری محکم برای دلت بساز، تا غیر خدا به آن وارد نشود.» از خوش ذوقی مرجع بزرگ شیعیان در گفتن چنین پند شیرین و مناسبی، به وجد می‌آید؛ جوری که تصمیم می‌گیرد بعد از انجام کار ایشان، دست به کار ساختنش شود!

بیژن شهرامی

۱- اراک

۲- مرجع فقید شیعه، آیه الله العظمی حاج شیخ محمد علی اراکی رحمته الله

می‌افتد. در بین راه مدام به این فکر می‌کند که تمام آن چه را از پدر هنرمندش آموخته است به کار بگیرد. به خانه‌ی آقا که می‌رسد، ابتدا به ایشان عرض ادب و سلام و احترام می‌کند و سپس بدون معطلی مشغول کار می‌شود. چند لحظه‌ای نمی‌گذرد که ایشان عصازنان به نزدش می‌آیند و روی تختی که همان نزدیکی است، می‌نشینند. از فرصت هم صحبتی با مرجعیت دینی استفاده می‌کند و می‌گوید: «کاش نصیحتی بفرمایید تا با عمل به آن، عاقبت به خیر

از وقتی که شنیده، مرجع بزرگ شیعه، او را برای درست کردن دری چوبی به خانه‌اش دعوت کرده است، آرام و قرار ندارد. همه روزهای کار کردنش یک طرف و کاری که امروز می‌خواهد انجام بدهد یک طرف! کاش پدرش - که به واسطه او مورد اعتماد و احترام همه است - زنده بود و او را در رفتن به خانه آقا همراهی می‌کرد. نیم ساعت مانده به وقت مقرر، مغازه نقلی‌اش را می‌بندد و با خورجینی که داخلش میخ و چکش و اره است، راه

احکام

مردها باید بلند بخوانند



سراغش آمد. با قلقلک‌های آهسته مادر برخاست. به طرف دستشویی رفت و خیلی زود وضو گرفت و به نماز ایستاد.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (۲) الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ (۳) مَالِكِ يَوْمِ
الْذِيْنِ (۴) اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ (۵) ...
صدای پدر را شنید:

- در نماز صبح و مغرب و عشا، مردها باید حمد و سوره را بلند بخوانند. من که صدایت را نمی‌شنوم!
یک لحظه صبر کرد و بقیه را بلند خواند.
اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيْمَ (۶) صِرَاطَ الَّذِيْنَ اَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ
غَيْرِ الْمَغْضُوْبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّيْنَ (۷)
بعد از نماز پرسید: بابا نماز درست است؟
پدر گفت: چرا درست نباشد؟
- برای این که اولش را آهسته خواندم.

پدر گفت: یکی از جاهایی که اگر آدم حواسش نباشد نمازش درست است، بلند و آهسته خواندن نماز است.
رضا خوشحال بود. هم نماز خوانده بود و هم یک مسأله تازه یاد گرفته بود.

مرّضی دانشمند

صدای مهربان مادر را شنید.
- رضا جان.
جواب نداد. چند لحظه گذشت. دوباره شنید.
- رضا جانم.
فکر کرد دارد خواب می‌بیند. آیا خواب می‌دید؟! دوباره منتظر صدا ماند.
- آقا رضای گلم.
پس خواب نمی‌دید. وقت نماز بود و باید بر می‌خاست. جایش گرم و نرم بود و دوست داشت بیشتر در بستر بماند.
صدای سین و سادهای حمد و سوره آهسته مادر را می‌شنید. تصمیم گرفت تا مادر سلام بدهد در بستر بماند که صدای پدر آمد.
- رضا جان نمازت قضا می‌شود، بلند شو پسرم.
پدر یک بار بیشتر صدایش نزد. صدای نماز پدر را می‌شنید.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (۲) الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ (۳) مَالِكِ
يَوْمِ الْذِيْنِ (۴) اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ (۵) ... تا پدر
نماز می‌خواند می‌توانست دو دقیقه‌ای در بستر بماند! اما
یک دفعه احساس کرد پتو از رویش کنار رفت و دستی

۱. مسأله ۹۹۲: بر مرد واجب است حمد و سوره نماز صبح و مغرب و عشا را بلند بخواند و بر مرد و زن واجب است حمد و سوره نماز ظهر و عصر را آهسته بخوانند. (رساله مراجع تقلید)
۲. مسأله ۹۹۵: اگر در جایی که باید نماز را بلند بخواند عمداً آهسته بخواند، یا در جایی که باید آهسته بخواند عمداً بلند بخواند، نمازش باطل است ولی اگر از روی فراموشی یا ندانستن مسأله باشد، صحیح است و اگر در بین خواندن حمد و سوره هم بفهمد اشتباه کرده، لازم نیست مقداری را که خوانده دوباره بخواند. (رساله مراجع تقلید)

سرزمین جملات

* تفکر مثبت و خوش بینانه، روحیه شاد و امیدوارانه در همه لحظات زندگی سیگنال‌های زیبا و قدرتمندی هستند که شما به کائنات می‌فرستید و چندین برابر آن را دریافت می‌کنید.
* وقتی نیرویت کم است، وقتی تردیدها به تو هجوم می‌آورند، به خدا اعتماد کن، هوایت را همیشه دارد.
* اشک‌ها کلماتی هستند که به زبان آوردن آن‌ها بسیار سخت است، گریه هرکس نشانه ضعف او نیست، به این معناست که او یک قلب دارد.
* تا تصمیمی نگیری تغییری در زندگی رخ نمی‌دهد، این یک قانون است.

* تنها برخی از مردم باران را احساس می‌کنند، بقیه فقط خیس می‌شوند.
* ساعتی از روز را به خود اختصاص بده و به عبادت و تفریح بگذران؛ و به خودت اهمیت بده.
* دو چیز در زندگی به موفقیت کمک می‌کند، نحوه برخوردتان وقتی همه چیز دارید و نحوه رفتارتان وقتی هیچ چیز ندارید.
* باید بیاموزیم در شادی علت باشیم نه شریک؛ و در غم شریک باشیم نه علت.
* از آدم‌ها بگذر، دلت را بزرگ‌تر کن. ناراحت این نباش چرا جاده رفاقت با تو همیشه یکطرفه است. شاد باش که چیزی کم نگذاشته‌ای و بدهکار خودت، رفاقت و خدایت نیستی. وجدانت که آسوده باشد کفایت می‌کند. چنان زندگی کن، کسانی که تو را می‌شناسند، به واسطه آشنایی با تو، با خدا آشنا شوند.

راه سعادت

تشکر از مردم

پیامبر اکرم ﷺ:

• بهترین مردم در نزد خداوند و نزدیک‌ترین آنان به او، نیکوکاری است که از نیکی او قدردانی نمی‌شود. بحارالانوار (ط-بیروت)، ج ۷۲، ص ۴۴، ح ۱

امام علی ﷺ:

• سپاس‌گزاری تو از کسی که از تو راضی است، موجب رضایت و وفاداری بیشتر او می‌شود. شرح آیه‌الله العظمی آقا جمال خوانساری بر غزوالحکم و درالکلم، ج ۴، ص ۱۶۱، ح ۵۶۲۸

• اگر به کسی خوبی کردی، در واقع با این کار خود را گرمی داشته‌ای و به خودت آبرو داده‌ای؛ پس به سبب خوبی‌ای که به خودت کرده‌ای، از دیگران خواهان تشکر مباش. تصنیف غزوالحکم و درالکلم، ص ۳۸۲ و ۳۸۳، ح ۸۱۹۵

امام سجاد ﷺ:

• حق کسی که به تو نیکی کرده، این است که از او تشکر کنی و نیکی‌اش را به زبان آوری و از وی به خوبی یاد کنی و میان خود و خدای عزوجل برایش خالصانه دعا کنی؛ هرگاه چنین کردی، بی‌گمان پنهانی و آشکارا از او تشکر کرده‌ای. سپس اگر روزی توانستی نیکی او را جبران کنی، جبران کن. امالی (شیخ صدوق)، ص ۳۷۲

امام جعفر صادق ﷺ:

• خدا لعنت کند راه‌زنان نیکی را...؛ کسی که به او نیکی شود، و او ناسپاسی کند؛ در نتیجه، نیکوکار را از نیکی به دیگران باز دارد. کافی (ط-الاسلامیه)، ج ۴، ص ۳۳، ح ۱

امام رضا ﷺ:

• خدای عزوجل دستور داد، به سپاس‌گزاری از خود و از پدر و مادر؛ پس کسی که از پدر و مادر خود سپاس‌گزاری نکند، از خداوند سپاس‌گزاری نکرده است. عیون اخبارالرضا، ج ۱، ص ۲۵۸، ح ۱۳؛ خصال، ص ۱۵۶، ح ۱۹۶

حجت خدا تویی!



- پدر، او را دیده بودی؟

- آری.

- کاش ما هم او را دیده بودیم. چگونه بود؟

- بسیار زیبا، همچون ماه!

- چه طور شد که موفق به دیدنش شدی؟

- این ماجرا مربوط به سال‌ها قبل است.

ابوسهیل، نفس عمیقی کشید و گفت: چند سال پیش، هنگامی که امام در بستر بیماری بودند، برای آخرین بار به دیدن‌شان رفتم. لحظات آخر زندگی‌شان بود. دلم می‌خواست وقت را غنیمت شمرده، حدیثی از ایشان یاد بگیرم. دوست داشتم خدمتی از دستم برمی‌آمد و با جان و دل آن را انجام می‌دادم. ولی افسوس... به "عقید" حسادت می‌کردم؛ آخر او خدمت‌کار امام بود و افتخار بزرگی نصیبش شده بود.

به امام حسن عسکری ﷺ خیره شدم. در این افکار غوطه‌ور بودم که امام به هوش آمدند و عقید را خواستند. عقید که به حضورشان شتافت، به او فرمودند مقداری گندز را در آب بجوشاند و برایشان بیاورد. عقید به اتاقی رفت و دستور امام را به حضرت نرجس رساند. طولی نکشید که جوشانده آماده شد. امام تا خواستند جوشانده را بنوشند، دوباره ضعف برایشان چیره شد. کاسه را پایین آوردند. خواستم کمک‌شان کنم، اما نپذیرفتند. به عقید فرمودند: به اتاق برو؛ کودکی را می‌بینی که در حال سجده است؛ او را پیش من بیاور. عقید رفت و زود برگشت. از او پرسیدم: چه شد؟ چرا برگشتی؟ گفت: دیدم کودکی سر بر سجده گذاشته و دست به سوی آسمان بلند کرده، به مادرش گفتم که امام او را می‌خواهد. چند لحظه بعد، مادری با

کودک آمدند و باهم، کنار بالین امام حاضر شدند.

ابوسهیل دستی به محاسن خود کشید. هنگامی که دید سهیل اشتیاق زیادی برای شنیدن دنباله ماجرا دارد، ادامه داد: چهره‌ی کودک، مثل ماه می‌درخشید، پنج ساله به نظر می‌آمد. امام تا او را دیدند، در آغوش گرفتند و دست بر سرش کشیدند. چشمان امام پر از اشک شد. به عقید گفتم این کودک کیست؟ قبل از این که عقید حرفی بزند، امام حسن عسکری ﷺ به کودک فرمودند: ای سرور خاندانت، کمی آب بده که وعده‌ی دیدار نزدیک است. کودک، کاسه را به لب‌های پدر چسباند و امام چند جرعه از جوشانده را نوشیدند و بعد وضو گرفتند. من و عقید به چهره‌ی مهربان کودک نگاه می‌کردیم. با این‌که بچه بود، ولی هیبت مردانه‌ای داشت.

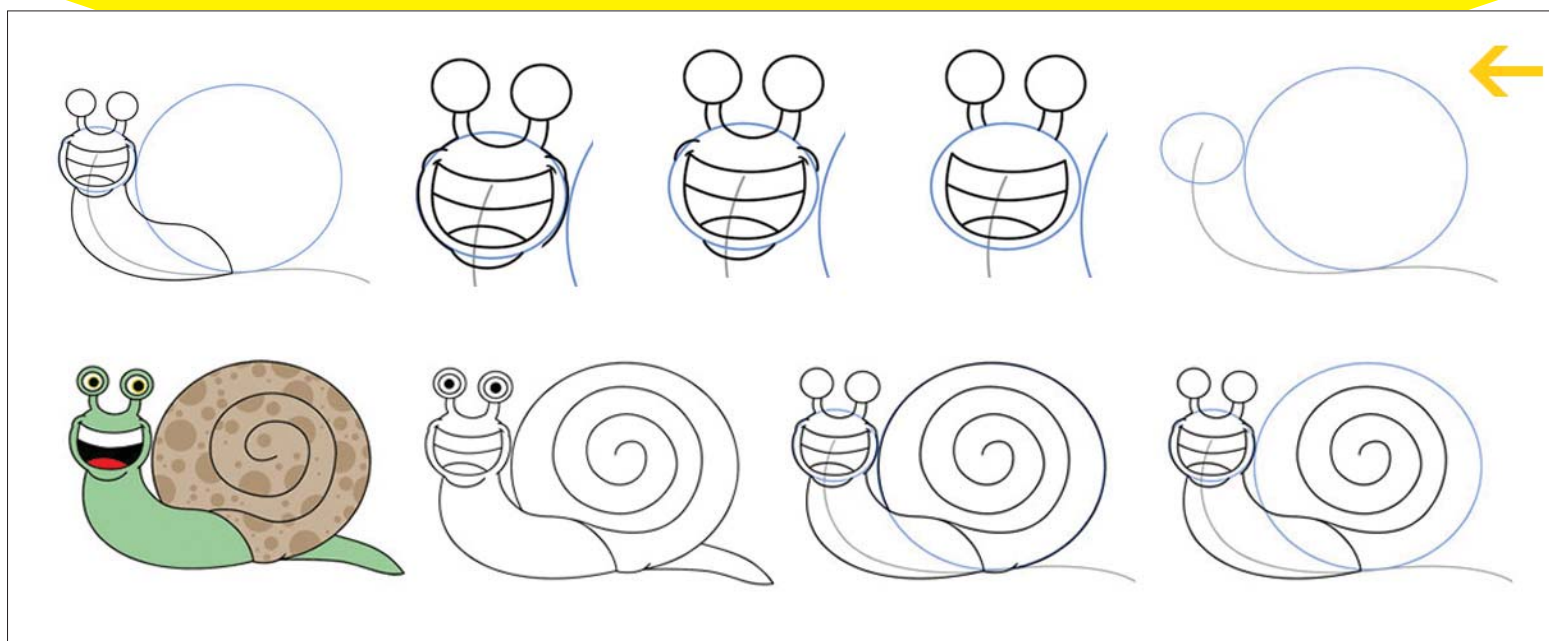
امام پیش از آغاز نماز، به او گفتند: مهدی جان! صاحب‌الزمان و حجت خدا در روی زمین تویی؛ تو همان کسی هستی که رسول خدا ﷺ نوید داده است. تو فرزند من و من پدر تو هستم. تو پایان بخش سلسله‌ی امامانی.

این را گفتند و اشاره کردند که ایشان را به متکا تکیه دهند و پیش از این‌که نماز را آغاز کنند، پلک‌های خسته‌شان روی هم افتاد و بدن رنجورشان، آرام گرفت. مرغ جان‌شان تا بی‌نهایت به پرواز درآمده بود. ابوسهیل و خانواده‌اش گریستند. سهیل اشک‌هایش را پاک کرد و به پدرش گفت: خوشا به سعادت که امام زمان را دیده‌ای. کاش چشم من نیز لیاقت دیدار او را داشت!

۱. منتهی‌الآمال، ج ۲، ص ۷۳۵ و ۷۳۶

منبع: حیات پاکان، نوشته‌ی مهدی محدثی

آموزش نقاشی



سفره‌خانه

ته‌چین اسفناج

ته‌چین از جمله غذاهایی است که معمولاً در فهرست غذاهای مهمانی‌های رسمی قرار می‌گیرد. این غذا را با انواع و اقسام سبزیجات می‌توان درست کرد. بنابراین شما می‌توانید با توجه به سبزی موجود، ته‌چین مناسب هر فصل را بپزید. به عنوان مثال ته‌چین اسفناج غذایی پاییزی و زمستانی است که به طرز پخت آن در زیر می‌پردازیم:

مواد لازم:

- برنج: ۲ پیمانه
- ماست: ۴ قاشق سوپ‌خوری
- پیاز: ۲ عدد بزرگ
- کره: ۲۵ گرم
- نمک و فلفل: به میزان لازم
- زرده تخم‌مرغ: ۳ عدد
- گوشت چرخ‌کرده: ۲۵۰ گرم
- اسفناج: ۵۰۰ گرم
- روغن مایع: به مقدار لازم
- پودر زعفران: یک قاشق چای‌خوری سرپیر

توضیح: پودر زعفران را در ۳ قاشق سوپ‌خوری آب جوشیده داغ حل کرده و سپس روی کتری در حال جوش بگذارید تا دم بکشد. پس از آن در مراحل پخت، از این زعفران دم شده استفاده کنید.

طرز تهیه:

۱. ابتدا برنج را شسته و همراه مقداری نمک به مدت حداقل ۲ ساعت خیس کنید. در این فاصله زمانی، اسفناج را پاک کرده و پس از شستن، به صورت درشت خرد کنید. سپس پیاز را پوست کنده و به صورت خرد خرد کنید. در تابه‌ای متوسط، مقداری روغن بریزید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا داغ شود. پس از آن، پیازهای خلال شده را در روغن به اندازه‌ای تفت دهید تا طلایی رنگ شود؛ اسفناج خرد شده را به آن اضافه کرده و کمی نمک روی آن بپاشید. پس از این که اسفناج نیز سرخ شد، شعله اجاق گاز را خاموش کنید و مخلوط پیاز و اسفناج سرخ شده را کنار بگذارید.
۲. از طرفی دیگر، یک عدد پیاز را در گوشت چرخ کرده، رنده کنید و بعد از اضافه کردن نمک و فلفل و یک قاشق سوپ‌خوری محلول زعفران، آن را در روغن داغ شده در تابه، تفت داده و بپزید. پس از آن که گوشت سرخ شد و آب آن نیز تبخیر گردید، حرارت را خاموش کنید.
- نکته: شما می‌توانید گوشت چرخ کرده را به صورت کوفته‌های ریز درآورده و در میان برنج بریزید.
۳. داخل قابلمه متوسطی تا نیمه آب بریزید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا آب به جوش آید. سپس برنج را در آب در حال جوش ریخته و پس از نیم‌پز شدن، داخل سبد آب‌کشی کنید.
۴. کاسه بلوری بزرگی آماده کنید و زرده‌های تخم‌مرغ را در آن بریزید. سپس ۴ قاشق ماست به آن اضافه کنید و پس از افزودن ۲ قاشق باقیمانده محلول زعفران، مخلوط را خوب با چنگال هم بزنید. حالا برنج آبکش شده را داخل کاسه بریزید و با قاشق بزرگ، آرام مخلوط کنید تا برنج کاملاً به مخلوط ماست و زعفران و تخم‌مرغ آغشته شود.
۵. در یک تابه‌ی گود و نجسب، مقداری روغن ریخته و نیمی از برنج را داخل آن بریزید. سپس مخلوط اسفناج و پیاز داغ را روی برنج ریخته و با پشت قاشق، سطح آن را صاف کنید تا به طور یکنواخت روی برنج پخش شود. گوشت چرخ کرده، لایه بعدی این ته‌چین است؛ بنابراین سطح اسفناج را با گوشت سرخ شده به طور کامل بپوشانید. در مرحله آخر، باقیمانده برنج را روی گوشت بریزید و دوباره با پشت قاشق، سطح آن را صاف کنید. تابه را با در روی شعله متوسط اجاق گاز قرار دهید. پس از این که بخار از تابه بیرون زد، زیر آن را کم کرده و کره را با کمی روغن روی برنج بریزید و آن را دم کنید. مدت زمان لازم برای دم کشیدن ته‌چین اسفناج، حدود ۲ ساعت است. پس از این مدت، یک سینی یادیس گرد را برده‌انه تابه قرار داده و آن را برگردانید.



طب ناب: از این میوه بهشتی غافل نشوید!



دارد. بهترین زمان خوردن انار صبح ناشتا به همراه کمی گل‌پر است. گل‌پر علاوه بر بوی مطبوع، از نفاخ بودن انار می‌کاهد.

البته خوردن انار برای مبتلایان به زخم معده و روده جایز نیست و کسانی که سرد مزاج هستند نیز نباید در خوردن انار افراط کنند، زیرا معده را سست کرده و ایجاد نفخ می‌کند. این افراد باید انار را با زنجبیل بخورند. افراط در خوردن انار باعث یبوست، ناراحتی معده و زیر شدن گلو می‌شود. در ضمن افرادی که مبتلا به ناراحتی ریوی می‌باشند، در مصرف انار احتیاط کنند.

خواص

انار شیرین: موجب زیبایی چهره می‌شود و در رفع بیماری‌های اعصاب، راشیتیس و کم‌خونی، پیشگیری و درمان سرماخوردگی، رفع بوی بد دهان، درمان لاغری شدید، صاف شدن صدا، تسکین سرفه، برطرف شدن زردی، رفع اوره، دفع سموم، تعادل بدن و... مؤثر است.

انار ترش: باعث تسکین خارش و زیاده‌روی در خوردن آن سبب زخم معده می‌شود.

آب انار ترش غلیظ شده با کمی عسل: زخم داخل بینی و گوشت اضافی زخم‌ها را رفع می‌کند.

رب انار: ایجاد شادی، رفع‌کننده التهاب افراد تب‌دار.

مضرات: در خوردن انار نباید زیاده‌روی کرد. برای افرادی که دچار یبوست و یا نفخ معده هستند، مضر بوده و هم‌چنین خوردن انار به عنوان دسر خوب نیست.

قند موجود در آب انار هم مانند قند موجود در آب دیگر میوه‌ها است. از این نظر بیماران مبتلا به دیابت باید در مصرف آن احتیاط کنند و در این مورد با پزشک خود مشورت نمایند.

آب انار تازه بهتر است یا آب انار پاستوریزه یا بسته‌بندی شده در پلاستیک؟

آب انار تازه که خود فرد می‌گیرد، بسیار بهتر از آب انار پاستوریزه است. آب انار واقعی دارای ویتامین و املاح است. آب انار حدود ۱۶ درصد نیاز فرد به ویتامین C را تأمین می‌کند.

حرارت زیاد در حین پاستوریزه کردن، موجب از بین رفتن مقداری از مواد مغذی موجود در انار می‌شود. خوشبختانه امروزه، همه‌ی ما از مضرات نگاه‌داری مواد در ظروف پلاستیکی آگاه هستیم. قوطی پلاستیکی، مواد شیمیایی را به محتویات داخل قوطی تزریق می‌کند که این مواد برای سلامتی خطرناک است.

به جای داروهای شیمیایی، برای سلامت قلب بهتر نیست که از این میوه ارزشمند استفاده کنیم؟

منابع: پایگاه‌های اینترنتی مؤسسه دارالحدیث، تبیان و آکایران

خداوند متعال در هر فصلی میوه‌های متناسب با آن فصل را آفرید تا آدمی بر اساس نیازهای جسمی خود از آن میوه‌ها استفاده کند. محققان طب قرآنی بر این عقیده‌اند که انار به عنوان یک میوه بهشتی از این جهت در فصل پاییز به بار می‌نشیند که فصل پاییز فصل خزان درختان و گرفتگی آسمان است و برای جلوگیری از افسردگی و نگرانی، دانه‌های انار بسیار مفید بوده و موجب شادابی می‌شوند.

* پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله: انار مهتر همه میوه‌هاست؛ (بحارالأنوار، ج ۶۶، ص ۱۶۳، ح ۴۳) انار را با پرده آن بخورید؛ چرا که شست و شود هندی معده است. (بحارالأنوار، ج ۶۶، ص ۱۶۰، ح ۳۱)

* امیرالمومنین امام علی علیه السلام: به کودکان خود انار دهید، تا زودتر به سخن آیند.

* امام جعفر صادق علیه السلام: انار را با پرده‌های وسط آن بخورید، تا معده را صیقل دهد و هوش را زیاد کند. (الکافی، ج ۶، ص ۳۵۴، بحارالأنوار، ج ۶۶، ص ۱۶۰، ح ۲۷)

* امام جعفر صادق علیه السلام: بر شما باد انار؛ چرا که هیچ گرسنه‌ای آن را نمی‌خورد، مگر آن که وی را بسنده است؛ و هیچ سیری آن را نمی‌خورد، مگر این که غذا را بر وی گوار می‌سازد. (الکافی، ج ۶، ص ۳۵۲)

* امام رضا علیه السلام: انار شیرین و ترش (ملس) بمک؛ چرا که انسان را نیرو می‌دهد و خون را زنده می‌سازد. (طب الإمام الرضا علیه السلام، ص ۶۱، بحارالأنوار، ج ۶۲، ص ۳۲۰)

* امام حسن عسکری علیه السلام: پس از حجامت انار بخور، چرا که خون را فرومی‌نشاند و آن را تصفیه می‌کند. (بحارالأنوار، ج ۶۲، ص ۱۱۶)

پزشکان و متخصصان با الهام از این احادیث نورانی و بررسی‌های آزمایشگاهی، می‌گویند: انار در پاک‌سازی معده و تصفیه خون مؤثر است و باعث عملکرد مطلوب اعضای اصلی بدن همچون مغز، قلب و کبد می‌شود. همچنین این میوه به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی در پیشگیری از سرطان‌ها نقش مفیدی داشته، ضمن این که اثر مثبتی در کاهش فشار خون دارد. تحقیقات نشان داده است که انار ۳ برابر چای سبز، آنتی‌اکسیدان دارد. گفتنی است که نقش آنتی‌اکسیدان‌ها، حفاظت از بدن در برابر استرس‌ها، آلودگی‌های شیمیایی و میکروبی، بیماری قلبی و سرطان‌هاست. در ضمن این میوه مقدار بسیار زیادی پیتاسیم دارد؛ سرشار از الیاف گیاهی (فیبر) است و هم‌چنین ویتامین "ث" و "نیاسین" دارد.

متخصصان توصیه می‌کنند به جای آب انار، از دانه‌های انار استفاده کنید، چون هسته و فیبر این دانه‌ها ملین بوده و در مقایسه با آب انار هضم سبک‌تر و جذب بهتری

نگه

برای پیشگیری از سرماخوردگی چه بخوریم؟



در هفته‌های گذشته نتیجه مطالعه‌ای منتشر شد که بر اساس آن، احتمال دارد بین موز و داروهای مقابله کننده با آنفلوآنزا ارتباطی وجود داشته باشد. به گزارش ایسنا، متخصصان تغذیه معتقدند در حال حاضر مواد غذایی بسیاری وجود دارد که می‌تواند بهترین گزینه جهت پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا در دو فصل پاییز و زمستان باشد. همچنین درحالی‌که این مواد غذایی در تمام طول سال از جمله خوراکی‌های در دسترس به حساب می‌آید که افراد از آن‌ها مصرف دارند، افزایش میزان مصرف آن‌ها در وعده‌های غذایی طی این شش ماه، مقاومت بدن را در مقابل ویروس سرماخوردگی افزایش داده و در صورت ابتلا به آن، مدت زمان تداوم بیماری را کاهش می‌دهد. از جمله مواد خوراکی که گزینه‌های مناسب برای ارتقای سطح ایمنی، پیشگیری و درمان سریع آنفلوآنزا است، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

موز: کارشناسان در بررسی انجام شده دریافتند «لکتین» موجود در موز، در درمان سرماخوردگی در موش‌ها مؤثر است. همچنین این ماده در درمان بیماری‌های دیگری همچون سارس، مرس و حتی ابولا هم کمک‌کننده است. در حقیقت این ماده با چسبیدن به قند موجود بر سطح ویروس، مانع از ورود آن به سلول می‌شود.

کارشناسان همچنین با بیان این‌که لازم است آزمایش‌های بیشتری روی نمونه‌های انسانی انجام شود، اظهار داشتند: به هر حال مصرف این میوه به دلیل برخورداری از دو ویتامین C و B6 به عنوان ارتقا دهنده سطح ایمنی توصیه می‌شود. سبزیجات دارای برگ سبز تیره: اکثر افراد برای تأمین ویتامین C مورد نیاز خود به هنگام سرماخوردگی به مصرف آب پرتقال رو می‌آورند؛ اما باید در نظر داشت با خوردن این نوشیدنی مواد قندی وارد بدن خود می‌کنند که التهاب‌زاست، به همین دلیل می‌توان با مصرف انواع سبزیجات دارای برگ‌های سبز تیره این نیاز را بر طرف ساخت. بادام: این خوراکی دارای ویتامین E است که طبق مطالعات انجام شده، با تنظیم کردن سیستم ایمنی بدن موش‌ها، آن‌ها را در برابر عفونت‌های باکتریایی عامل ذات‌الریه مصون نگه می‌دارد. لوبیا: از دیگر مواد خوراکی که مصرف آن در این دو فصل توصیه می‌شود، لوبیاست که به دلیل داشتن آهن، به رساندن اکسیژن به سلول‌ها، بافت‌ها و دیگر اعضای بدن کمک می‌کند و در صورتی‌که بدن از وجود کافی این ماده محروم باشد، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قرار می‌گیرد. آهن در انواع مختلفی از مواد خوراکی یافت می‌شود که می‌توان به لوبیا اشاره کرد.

پزشک و سه‌مریض

درنگستان



سه نفر جواب آزمایش‌هایشان را در دست داشتند. دکتر به هر سه گفته بود، بر اساس آزمایشات انجام شده، به بیماری‌های لاعلاجی مبتلا شده‌اند؛ به صورتی‌که دیگر آمیدی به ادامه زندگی آن‌ها وجود ندارد و در آینده‌ای نزدیک، عمرشان به پایان می‌رسد. آن‌ها داشتند در این باره صحبت می‌کردند که می‌خواهند باقی‌مانده عمرشان را چه‌کار کنند.

نفر اول گفت: «من در زندگی‌ام همیشه مشغول کسب و تجارت بودم و حتی یک‌روز از زندگی را به تفریح و استراحت

نپرداختم. اما حالا که متوجه شده‌ام بیش از چند روزی از عمر باقی‌مانده، می‌خواهم تمام ثروتم را در این روزها خرج کامجویی و لذت از دنیا کنم. می‌خواهم جاهایی بروم که یک عمر خیال رفتنش را داشتم. چیزهایی را بپوشم که دلم می‌خواسته، اما نپوشیده‌ام. کارهایی انجام دهم که به علت مشغله زیاد انجام نداده‌ام و چیزهایی بخورم که تا کنون نخورده‌ام.»

نفر دوم گفت: «من هم یک‌عمر درگیر تجارت بودم و از اطرافیانم غافل ماندم. اولین کاری که می‌کنم این است که پدر و مادرم را به خانه‌ام می‌آورم تا این روزها را با آن‌ها و همسر و فرزندانم سپری کنم. می‌خواهم به دوستان و فامیلم سر بزنم و از بودن با آن‌ها لذت ببرم. در چند روز باقی‌مانده می‌خواهم نصف ثروتم را صرف کارهای خیرخواهانه و عام‌المنفعه کنم و نصف دیگر را برای خانواده‌ام بگذارم تا پس از مرگ من دچار مشکلات مالی نشوند.»

نفر سوم با شنیدن سخنان دو نفر اول، لحظه‌ای ساکت ماند و اندیشید و سپس گفت: «من هم سعی می‌کنم خوب‌تر از گذشته شوم و بیشتر مراقب رفتارم باشم، اما هنوز ناامید نشده‌ام و امیدم به زندگی را از دست نداده‌ام. من می‌خواهم سال‌های سال عمر کنم و از زنده بودن لذت ببرم. اولین کاری که من می‌خواهم انجام بدهم، این است که دکترم را عوض کنم؛ می‌خواهم سراغ دکترهای باتجربه‌تر بروم. من می‌خواهم زنده بمانم؛ و زنده می‌مانم.»

تازه‌های علمی

* طراحی و ساخت روبات طوطی نما برای کمک به کودکان مبتلا به اوتیسم

محققان دانشگاه تهران برای نخستین بار در کشور روبات طوطی نما را برای معالجه اوتیسم ساختند.

به گزارش ایرنا، طراحی و ساخت روبات طوطی نما از حدود سه سال قبل توسط یک تیم چهارنفره دانشجویی به سرپرستی دکتر هادی مرادی، مدیر گروه هوش ماشین و رباتیک دانشگاه تهران آغاز شد. این پروژه تحقیقاتی از ابتدا مورد حمایت ستاد توسعه علوم و فناوری‌های شناختی قرار گرفت و تاکنون مراحل پیشرفت را با موفقیت گذرانده است. هادی مرادی، دکتری مهندسی کامپیوتر از دانشگاه کالیفرنیا جنوبی و عضو هیات علمی دانشگاه تهران که مجری پروژه "طراحی و ساخت روبات طوطی نما برای تعامل با کودکان اوتیستیک جهت توان بخشی" می‌باشد، در مورد طراحی و ساخت این روبات گفت: این روبات که به شکل طوطی ساخته شده است، قابلیت تشخیص رنگ، اشکال مشخص، صدا و اشخاص را دارد و قابل کنترل از راه دور است.



به گزارش ایسنا، وی عنوان کرد: تشخیص اوتیسم (درخودماندگی) در کودکان اغلب از طریق مصاحبه با والدین و ارزیابی کودک توسط متخصص انجام می‌شود؛ بنابراین، با توجه به تفاوت رفتار کودکان مبتلا به اوتیسم و کودکان عادی با روبات طوطی نما، می‌توان به تشخیص آن‌ها پرداخت. دکتر مرادی افزود: این روبات برای تشخیص بیماری اوتیسم تست شده و مقاله‌های مربوط به آن نیز منتشر گردیده است.

به گفته وی، در این تحقیق، توان بخش روبات را به عنوان نفر دوم در تعامل در نظر گرفته و کودک باید رعایت نوبت روبات را درست انجام دهد و انتظار می‌رود که نتایج استفاده از روبات طوطی نما در این نوع توان بخشی تا دو ماه آینده به دست آید.

دانشیار دانشکده مهندسی برق و کامپیوتر دانشگاه تهران تصریح کرد: در حال حاضر برای درمان کودکان مبتلا به اوتیسم از روبات‌های مختلفی همچون "ناتو"، استفاده می‌شود که چند ده میلیون تومان قیمت دارند، اما روبات طوطی نما قیمتی معادل ۶ میلیون تومان دارد که در صورت وجود سرمایه‌گذار، تجاری سازی آن آغاز می‌شود.

دکتر مرادی افزود: این روبات را می‌توان برای مصارف دیگر همچون برای آموزش در عین تفریح، آموزش زبان و سرگرمی نیز به کار برد.