



۲ کودکان و نوجوانان را به رژیم غذایی سالم تشویق کنیم



۵ نشانی بهشت



۷ چگونه از آسیب دیدگی در هوای سرد جلوگیری کنیم؟



۸ برای کودکان خود مسایل ساده ریاضی طرح کنید

## پنج قانون

## علاقه مندسازی کودکان

## به عبادت

## کودکان و نوجوانان را به رژیم غذایی سالم تشویق کنیم

غذاهای پرچرب و استفاده بیشتر از غذاهای آب‌پز و بخارپز به جای غذاهای سرخ‌شده، در مصونیت از ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر نقش مؤثری دارد.

دکتر قاسم‌پور، مصرف بالای نمک در کشور را دو برابر میزان مجاز عنوان کرد و گفت: مقدار مجاز نمک مصرفی در روز، در افراد کمتر از پنج‌سال، حداکثر پنج‌گرم، یعنی کمتر از یک قاشق مرباخوری و در افراد بالای پنج‌سال کمتر از سه گرم باید باشد. وی، کاهش مصرف نمک را مقرون به‌صرفه‌ترین راه‌حل برای جلوگیری از ابتلا به بیماری پرفشاری خون معرفی کرد و بزرگی استخوان و سرطان معده را از جمله بیماری‌هایی برشمرد که بر اثر مصرف زیاد نمک، احتمال ابتلا به آن‌ها بالا می‌رود.

دکتر قاسم‌پور، بر نقش حیاتی زنان در مدیریت تغذیه افراد خانواده و ایجاد عادت مصرف غذای سالم کم‌نمک، کم‌شیرین و کم‌چرب، تأکید کرد.



و خاطرنشان کرد: برای پیشگیری از اضافه‌وزن و چاقی، باید به میزان مصرف قند و روغن در برنامه غذایی روزانه، توجه داشته باشیم. میزان قند و شکر مصرفی در برنامه غذایی روزانه باید کمتر از شش قاشق چای‌خوری باشد. هم‌چنین برهیز از مصرف

ذائقه‌ی کودکان را خانواده‌ها تشکیل می‌دهند؛ با تشویق کودکان و نوجوانان به مصرف غذای کم‌نمک، کم‌چرب و کم‌شیرینی، سلامت آینده‌آنان را تضمین کنیم.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، رییس مرکز بهداشت شهید انقلاب شیراز با اشاره به برنامه بسیج ملی آموزش همگانی تغذیه، بر اهمیت فرهنگ‌سازی در اصلاح الگوی غذایی مردم در کشور تأکید کرد و افزود: تغییر عادت‌های غذایی، نقش مهمی در کاهش بار بیماری‌های غیرواگیر دارد.

دکتر حمیدرضا قاسم‌پور به عواقب بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی بی‌توجهی به میزان چربی، قند و نمک دریافتی روزانه، اشاره کرد و گفت: خواندن برچسب محصولات غذایی، موجب آگاهی از میزان قند، نمک و چربی و انتخاب آگاهانه‌تر برای یک رژیم غذایی سالم می‌شود. وی اضافه‌وزن را یکی از آسیب‌های سلامت کشور دانست

## تولید تصاویر سه‌بعدی ریه

### با رویکرد جدید برای نخستین بار

محققان دانشگاه آرهوس دانمارک و دانشکده پزشکی هاروارد، برای نخستین بار با استفاده از روش جدیدی که می‌تواند به درمان بهتری برای بیماری انسداد مزمن ریوی و سرطان ریه منجر شود، موفق شدند تصاویر سه‌بعدی را تولید کنند که انتقال اکسیژن و دی‌اکسید کربن را در ریه‌ها نشان می‌دهند.

به گزارش ایسنا، هریار که نفس می‌کشیم، اکسیژن و دی‌اکسید کربن میان خون و هوای درون ریه‌ها منتقل می‌شود. برای حفظ حیات لازم است که این انتقال گازی به کار خود ادامه دهد و دانش دقیق در مورد حرکت اکسیژن و دی‌اکسید کربن نیز از اهمیت زیادی برخوردار است؛ بویژه در بیماران ریوی مانند انسداد مزمن ریوی، سرطان ریه و آسم یا موارد شدیدتر که در دستگاه تنفسی قرار می‌گیرند. به گفته محققان، این نخستین بار است که مدل جدیدی برای مشاهده درون ریه‌ها ارائه شده است. این مدل، نوعی نقشه سه‌بعدی از چگونگی و محل انتقال دی‌اکسید کربن و اکسیژن ارائه می‌کند.

مدل ریاضیاتی این محققان، پایه تصاویر سه‌بعدی را تشکیل داده که از اسکن‌های توموگرافی انتشار پوزیترون (PET) ساخته شده‌اند. این مدل جدید می‌تواند برای گروه‌های مختلف بیماران مورد استفاده قرار گیرد.



## بزرگ‌نمایی بی‌قید و شرط در باره گیاهان دارویی ممنوع!

خیلی خوب و معجزه‌وار و بی‌خطر هستند و هر انسانی باید دست‌کم روزی یکی دو جوشانده (چه اسطوخودوس و چه آویشن یا مرزنجوش و...) بنوشد تا سالم بماند!

در نظر این افراد، هیچ فرقی نمی‌کند که این گیاه کجا به عمل آمده و این نتایج درخشان از کدام مطالعه و بر اساس پیش‌فرض‌های کدام مکتب طبی و بروی چه افرادی از کدام مردم و کدام سرزمین و با چه روشی حاصل شده است! و مشخصات فردی بیمار در کنار این همه خواص منفعل‌کننده حیرت‌انگیز، چه اهمیتی دارد؟

اگر واقعاً گیاهی را به همین آسانی می‌توان برای آرامش اعصاب، آسم، سردرد، رماتیسم، تپش قلب، تهوع و سرگیجه، بیماری‌های ریوی، غم و اندوه و... توصیه کرد، پس حقیقتاً چه نیازی به این همه مباحث تخصصی در سبب‌شناسی و بیماری‌شناسی و علامت‌شناسی و تشخیص افتراقی و شناسایی کیفیت و صور نوعیه مفردات و موارد احتیاط و منع مصرف و... داشتیم؟

منبع: طب سنتی ایران

باید دانست بسیاری از موادی که امروزه در سبد تغذیه روزمره افراد قرار دارد، از دیدگاه حکمای طب سنتی ایران حکم دوا داشته و در فرد سالم، بدن را بر حسب کیفیت خود (گرمی، سردی، تری یا خشکی) از اعتدال مزاج خارج می‌کند، به خصوص اگر در خوردن آن زیاده‌روی و مداومت شود؛ و از سوی دیگر، مصرف بسیاری از این مواد در جایگاه خود و با مشورت پزشک متخصص حکم دوا در افراد بیمار را داشته و به منزله دستورات دارویی می‌باشد. باید گفت که انتقال اطلاعات در حوزه گیاهان دارویی به صورت متداول کنونی (بزرگ‌نمایی‌های بی‌قید و شرط) در واقع نه‌تنها هیچ کمکی به اعتدالی دانش واقعی نمی‌کند، بلکه دقیقاً در جهت گسترش عوام‌فریبی یا خرافه‌پرانی عمل می‌کند.

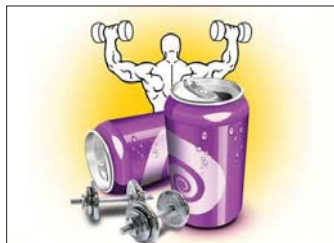
اکثر نویسندگان و تهیه‌کنندگان مطالب گیاهان دارویی در سایت‌های عامه‌پسند و مجلات زرد و... عموماً دچار این سوءتفاهم آزرده‌ننده هستند که یک گیاه دارویی همیشه برای همه چیز و همه افراد و در همه حال دارای منافع بی‌شماری است و هرچه در این باره بگوییم کم گفته‌ایم!! و کلاً گیاهان دارویی

## نوشیدنی‌های ممنوعه برای نسل جوان

این افزایش قند خون تقریباً ۱ ساعت طول می‌کشد تا فروکش کند. البته از این فروکنشی، فرد احساس خستگی می‌کند و به ۱۲ ساعت زمان برای این‌که خودش به‌طور کامل از کافئین پاک شود، احتیاج دارد.

این متخصص تغذیه رژیم درمانی در پایان خاطرنشان کرد: مصرف روزانه یک عدد نوشابه انرژی‌زا برای

ورزشکاران بلامانع است؛ زیرا ورزشکاران با انجام ورزش روزانه قند اضافه وارد شده به خون را می‌سوزانند. البته به این دلیل که نوشابه‌های انرژی‌زا برای فرد عادت و وابستگی می‌آورد و اثرات سوء ذکر شده را به همراه دارد، توصیه می‌شود از مصرف این نوشابه‌ها حتی الامکان خودداری شود.



مصرف برخی نوشیدنی‌ها برای نسل جوان به‌جز در گروهی از افراد خاص، اصلاً توصیه نمی‌شود و باید از نوشیدن آن‌ها خودداری نمود.

دکتر صفوی متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان گفت: مصرف بیش از اندازه نوشابه‌های انرژی‌زا اثرات بدی را بر افراد دارد، بخصوص

به کودکان، نوجوانان، زنان باردار و بیماران قلبی، تأکید بر عدم مصرف این‌گونه نوشابه‌ها می‌شود.

وی افزود: به هنگام مصرف این نوشابه‌ها به دلیل بالا بودن میزان کافئین در آن‌ها، کبد بعد از حداکثر ۵۰ دقیقه واکنش نشان می‌دهد و مقدار بسیار زیادی قند را به خون وارد می‌کند و



## فرزندپروری، بنده‌پروری

# پنج قانون علاقه‌مندسازی کودکان به عبادت

حیة الاسلام ابراهیم اخوی / قسمت اول

همین که تشویق و ترغیب شود و این نکته را درک کند که اگر خدا به من گفته نماز بخوانم، برای این است که به او نزدیک شوم و تقرب پیدا کنم، به این نتیجه خواهد رسید که از این طریق از بهداشت روانی بالاتری برخوردار خواهد شد و آرامش پیدا می‌کند. بنابراین قطعاً نماز می‌خواند ولی زور و تهدید، روش‌های نتیجه‌بخشی نیست.

مهم‌ترین نکته‌ای که کودکان باید بدانند، این است که انجام فریض دینی برای خودشان چه سودی (آرامش روحی و روانی) دارد؟ کارهای معنوی به تعمیق و تأمین بهداشت روانی کودکان کمک می‌کند و هیچ سودی برای دیگران ندارد. از کودکان بخواهیم انجام دادن یا ندادن فریض دینی را باهم مقایسه کنند تا خودشان نتیجه بگیرند که پایبندی به این احکام به نفع آن‌هاست.

### منابع:

۱. ابراهیم امینی، تربیت؛
۲. ایریس یاب، کلیدهای آموختن به کودکان درباره خدا، ترجمه دکتر مسعود حاجی‌زاده؛
۳. حسین دهنوی، نسیم مهر(۱)؛
۴. سیما فردوسی، پاسخ به والدین؛
۵. غلام‌علی افروز، روش‌های پرورش احساس مذهبی نماز در کودکان و نوجوانان؛
۶. محمد محمدی ری‌شهری، حکمت‌نامه کودک، ترجمه عباس پسندیده.



### ۱. جذب، آموزش، رفتار

در گام نخست لازم است در کودکان نسبت به مسائل دینی، جاذبه ایجاد کرد، بعد برای آن‌ها به فراخور توان ذهنی‌شان، آموزش لازم را در نظر گرفت و سپس انتظار رفتار دینی داشت. برخی متأسفانه بدون لحاظ این مراحل، مستقیم به بخش پایانی کار می‌روند و انتظار دارند کودکان بی‌چون و چرا، به همه رفتارهای دینی واکنش مثبت نشان دهند. گام اول و دوم در سخن پیامبر اعظم ﷺ چنین آمده است: «کودکان‌تان را گرمی بدارید و آنان را خوب تربیت کنید».

سطح آموزش برای کودکان متفاوت است. کودکی که خود را در کنار عبادت والدین و در جمع‌های معنوی می‌یابد، زمینه بیشتری برای پرسشگری درباره دین و امور دینی در او شکل می‌گیرد. به عنوان مثال، وقتی دختری پسر کوچک شما در ماه مبارک رمضان، شما را در برنامه‌های مسجد همراهی می‌کند، زمینه بیشتری برای پرسیدن برایش پدید می‌آید؛ از این‌رو لازم است خود را برای پاسخ‌گویی به سؤالات دینی کودک آماده سازید.

آگاهی کودکان از چگونگی انجام فریض دینی و نیز دانستن فلسفه انجام آن به گونه‌ای محدود، می‌تواند مشوق خوبی برای انجام این کار و استمرار آن باشد. مثلاً درباره نماز خواندن یا روزه‌تربیتی کودکان، اگر در سن مطالعه

هستند، کتاب‌های مناسب تهیه کنیم و در مناسبت‌هایی به آنان هدیه بدهیم.

### ۲. تشویق به جای تحمیل

برخی از پدر و مادرها، به خوبی از شیوه تشویق کودک بهره‌مند می‌شوند. این تشویق‌ها می‌تواند کلامی و غیرکلامی باشد. مثلاً دختر خردسالی که در کنار مادر به نماز ایستاده، می‌تواند بعد از نماز با این جملات تحسین شود: «تو، توی این جادر نماز مثل فرشته‌ها شدی! وقتی دست‌های کوچکت را برای دعا بالا می‌گیری، خیلی زیبا می‌شوی، از وقتی که با من نماز می‌خوانی، احساس می‌کنم که دوست‌داشتنی‌تر شدی».

هم‌چنین می‌توان به صورت متناسب هدیه‌هایی را به کودکان داد و آنان را بدین وسیله

به خاطر رفتار خوب‌شان تشویق کرد. مثلاً در روز عید فطر به کودکی که برای اولین بار تجربه روزه‌داری را کسب کرده است، هدیه بدهید. توجه داشته باشید که در این زمینه از واژه جایزه استفاده نکنید، زیرا فرزندان شما را شرطی می‌کند. اما واژه‌ی هدیه در این زمینه مناسب‌تر است، چون هم انگیزه رفتارشان را درونی نگه می‌دارد و هم آنان را از آسیب شرطی شدن و عبادت به شرط مزد، دور می‌کند. ضمن اینکه هدیه آیینی دینی است و بار عاطفی بیشتری دارد.

وقتی کودک هنگام نماز خواندن شما جانماز می‌آورد و به اصطلاح خودش نماز می‌خواند، او را تشویق کنید و دستی بر سر و رویش بکشید. پسری که هنوز مکلف نشده،

## این فرزندان نازنین

راهکارهای مفید و کاربردی برای مواجهه بهتر با فرزندان معلول / قسمت چهارم

### فعالیت‌های مفرح و نشاط‌بخش را در برنامه‌های‌تان بگنجانید

#### گردش و بازدیدهای علمی و تفریحی

کودکان معلول برای رشد بیشتر و بهتر، بیش از کودکان عادی نیاز به محرک‌های محیطی، تعاملات و بازخوردهای اجتماعی دارند. بنابراین شما با بردن فرزند معلول‌تان به گردش و بازدیدهای علمی و تفریحی، هم می‌توانید دانش و یادگیری او را افزایش دهید و هم بخشی از اوقات فراغت او را پر کنید و نشاط و شادی را نیز در او افزایش می‌دهید. بازدید از موزه‌ها، آثار و بناهای تاریخی، باغ وحش، پارک‌های جنگلی و... را حتماً در برنامه‌های تفریحی خانواده بگنجانید.

#### سفر و مسافرت

سفر نیز یکی از فعالیت‌های مفرح و لذت‌بخشی است که در طول آن می‌توانید اطلاعات مفید و معلومات زیادی هم به فرزند معلول و هم به سایر فرزندان‌تان آموزش دهید. لازم است حداقل سالی یک‌بار سفر را در برنامه‌های خانواده بگنجانید.

#### مهمانی‌ها، مراسم و جشن‌ها

شرکت دادن فرزند معلول در مهمانی‌ها، مراسم و جشن‌ها در تقویت روحیه نشاط و شادی و همچنین تقویت مهارت‌های ارتباطی تأثیر زیادی دارد؛ بنابراین در مهمانی‌ها، دید و بازدیدها و جشن‌ها و حتی مراسم عزاء، او را با خود همراه کنید؛ چون در غیر این صورت احساس طردشدگی

و انزوا به او دست می‌دهد. حتی اگر به مراسم دعوت شدید ولی به دلایلی امکان حضور او در آن جا وجود ندارد، شرایط را برایش توضیح دهید و او را قانع کنید. اگر فکر می‌کنید از این‌که تنها در خانه بماند احساس تنهایی می‌کند از یکی از افراد خانواده بخواهید این زمان را در کنار او سپری کند و برای آن زمان امکانی را فراهم کنید تا او به یکی از فعالیت‌های مورد علاقه‌اش بپردازد. مراسم‌های مذهبی یکی از بهترین گزینه‌ها برای حضور فرزندان است.

#### گردش دسته‌جمعی

بپذیرید که شرایط شما کمی خاص است. طبیعی است که گردش، سفر و تفریح با وجود یک فرد معلول شرایط و امکانات ویژه و خاصی را می‌طلبد که گاهی از توان و حوصله خانواده‌های عادی خارج است. این مسئله نباید باعث شود شما فعالیت‌های تفریحی دسته‌جمعی را حذف کنید، بلکه باید با خانواده‌هایی که شرایطی مشابه شرایط شما دارند، برنامه‌هایی را ترتیب دهید و لذت گردش و سفر دسته‌جمعی را از فرزند معلول‌تان و حتی سایر فرزندان‌تان سلب نکنید. از طرفی فرزند معلول با افرادی که شرایط مشابه او دارند، بهتر می‌تواند ارتباط برقرار کند و احساس صمیمیت و دوستی بیشتری با آن‌ها می‌کند. وقتی با خانواده‌ای که آن‌ها هم یک فرزند معلول دارند به پیک‌نیک، گردش و مسافرت بروید، هم به فرزندان‌تان بیشتر خوش می‌گذرد و هم شما یار، همراه و هم‌صحبتی دارید که احساسات و شرایط شما را بهتر و بیشتر درک می‌کند.



## به نام خداوند رنگین کمان



به نام خداوند رنگین کمان

خداوند بخشنده‌ی مهربان

خداوند زیبایی و عطر و رنگ

خداوند پروانه‌های قشنگ

خداوند باران و نقل و تگرگ

نفس‌های باد و تپش‌های برگ

خدایی که سرشار از آرامش است

طرفدار سرسبزی و دانش است

خدایی که از بوی گل بهتر است

و از نور باران صمیمی‌تر است

خدای صمیمی، خدای سلام

خدای غزل، قصه‌ی ناتمام

خدایا! به ما مهربانی بده

دلی ساده و آسمانی بده

دلی مثل گل‌خانه‌ی دوستی

پر از عطر و پروانه‌ی دوستی

دلی چون دل کوچک باغچه

پر از بال سنجاقک باغچه

دلی که به عشق تو وا می‌شود

پر از رنگ و بوی دعا می‌شود

محمود پروهاب  
منبع: نسیم و قاصدک

## نیایش

گاهی دروغ می‌گویم  
و می‌دانم که بد کرده‌ام  
گاهی حسادت می‌کنم  
و می‌دانم که بد کرده‌ام  
گاهی دیگران را از خود می‌رنجانم  
و می‌دانم که بد کرده‌ام

\*\*\*

مهربانا

یاری ام کن که آن چه را بد می‌دانم

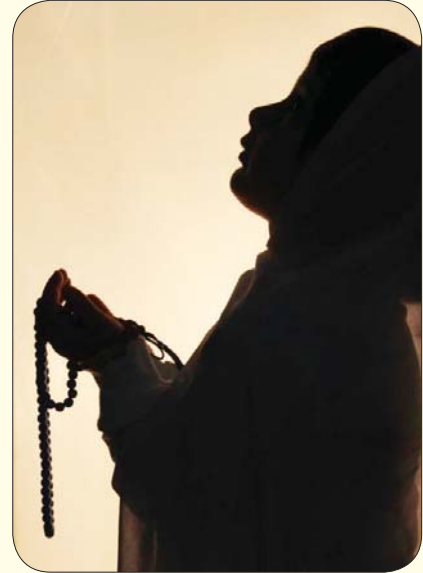
انجام ندهم

و آن چه را که تو گفته‌ای خوب است

انجام دهم

آمین

منبع: خدای من (حرف‌های من با خدا)  
نوشته‌ی فریبا کلهر



## قصه‌های فکری

## لطفاً لطف نکنید!

نشانند و کاسه‌ای لبریز از باجه جلویش گذاشت!  
پیرمرد بیچاره به زور کاسه پرچرب را خورد و  
لبخندی زورکی زد و تشکر کرد و رفت.

از مغازه میوه‌فروشی هندوانه‌ای خرید و به سوی  
خانه برگشت. سرکچه که رسید دو تا از بچه‌ها به  
سویش دویدند:

عمو نعمت! بده هندوانه را ما بیاوریم.

- نه عزیزان! سنگین است نمی‌توانید.

- نه؛ نمی‌شود! توی کتاب‌های ما نوشته‌اند به  
پیرها کمک کنید.

و بعد دوتایی به زور هندوانه را از دست‌های  
پیرمرد بیرون کشیدند و ناگهان، شترق! هندوانه  
افتاد روی پنجه‌ی پای پیرمرد و مثل بادکنک ترکید!  
بچه‌ها سرشان را پایین انداختند: ببخشید! ما  
دوست داشتیم به شما لطف کنیم.

پیرمرد بیچاره که ترمز ناگهانی موتور و دل‌درد  
حاصله از کله‌پاچه و ضربه‌ی فنی هندوانه جسمش  
را نیمه‌جان کرده بود، لبخندی زورکی زد و به  
بچه‌ها گفت: لطف کردن، خیلی خوب است؛ اما  
مثل هر کار دیگر برای خودش راه دارد.

من پیرمرد از شما یک خواهش کوچولو دارم:  
چه در کودکی، چه جوانی و چه میان‌سالی، «بعضی  
وقت‌ها، لطفاً لطف نکنید!»

سید محمد مهاجرانی

از خانه بیرون آمد تا کمی قدم بزند. هوای پاییزی  
و دل‌انگیز صبح زود و خیابان خلوت تازه باران  
خورده و راه رفتن از روی برگ‌های نیمه خشک و  
خش‌خش خوش‌آهنگ و آرام‌بخش برگ‌ها برایش  
حسابی لذت‌بخش بود.

هنوز ده قدم هم نرفته بود که صدای  
نیمه‌دلخراش موتوری که دودی غلیظ را یدک  
می‌کشید، سکوتش را پراند. موتورسوار جوان،  
ترمزی ناگهانی گرفت و او را صدا کرد: پدرجان پیر  
بالا برسونمت!

پیرمرد از ترس جا خورد و چندسانتی از جا پرید:  
خیلی ممنون عزیزم! دوست دارم قدم بزنم.  
- نه! جان شما نمی‌شود! شما مثل پدر من  
هستی! من سواره و شما پیاده؟ امکان ندارد!  
موتورسوار پیاده شد و پیرمرد را به زور روی موتور  
نشانند و تا میدان کشاند!

پیرمرد لبخندی زورکی زد و تشکر کرد و به راهش  
ادامه داد. همین که از جلوی کله‌پزی گذشت،  
مردی میان سال او را دید و فوری از کله‌پزی بیرون  
دوید: آقا نعمت سلام! بیا باهم به کله بزنیم!

- نه عزیزم! دکتر گفته چربی برایم ضرر دارد.  
- ای بابا این حرفا چیه! من کله بخورم و تورا  
همان نکنم؟ مگه میشه؟!  
به زور او را داخل کله‌پزی کشاند و روی صندلی



## «یک شهر، یک عالم دینی»

## خورشید شهر ما ۲۰۱



- منظورشان مسجد گود قصاب خونه بود...  
این گونه است که مسجد بزرگ بندر، صاحب  
چراغ برق می شود. ۲

بیژن شهرامی

۱. بندر دیلم
۲. آیه الله میرزا عبدالوهاب شریعت
۳. راوی: آقای حاج رضا جبلی

## جایزه پدر بزرگ

واقعه است که ترجمه‌ی فارسی آن شش کلمه دارد. یکی از کلمات آن "پاکان" است. یک بار دیگر سوره‌ی واقعه را خواندم، با خوشحالی گفتم: جایزه را بدهید که پیدا کردم و آیه را با ترجمه‌اش برای پدر بزرگ خواندم. لا یمسئله



إِلَّا الْمَطْهُرُونَ (۷۹/واقعه)

خداوند در این آیه می‌فرماید: جز پاکان دست بر آن (قرآن) نزنند.

پدر بزرگ گفت: آفرین بر تو!

درست جواب دادی. البته پاکي دو تا معنا دارد: یکی به معنای وضو داشتن است و معنای دومش پاک بودن از گناهان است. یعنی کسانی می‌توانند قرآن را خوب بفهمند که از گناهان دور باشند.

بعد هم برخاست و از بالای قفسه کتاب‌هایش قلم هوشمند قرآنی را که مدت‌ها آرزویش را داشتم، به من جایزه داد.

«رساندن جایی از بدن به خط قرآن، برای کسی که وضو ندارد، حرام است. ولی اگر قرآن را به زبان فارسی یا به زبان دیگر ترجمه کنند، مش آن اشکال ندارد.» (توضیح المسائل المحشی للإمام الخميني، ج ۱، ص ۱۸۷، مسأله ۳۱۷)

مرتضی دانشمند

شب آرام آرام چادر سیاه خود را بر روی خلیج فارس و بندرهایی که مثل دَر و گوهر بر ساحلش افتاده‌اند می‌کشد. آن‌هایی که وضع‌شان مثل ما است، چراغ نفتی و شمع روشن می‌کنند و آن‌هایی هم که مقداری وضع‌شان بهتر است، چراغ زنبوری به سقف می‌آویزند تا خانه و حیاط‌شان مثل روز روشن شود.

کمی که از بندر دور شوی، چشمت به ساختمان گمرک می‌افتد با چراغ‌هایی که نورشان را نه از روغن و نفت بلکه از کار کردن ژنراتوری پر سر و صدا می‌گیرند.

یک روز دم غروب که با دوستانم برای تماشای چراغ برق به گمرک رفته‌ایم متوجه صحبت رییس گمرک با پیشکارش غلامرضا می‌شویم:

- پیغامم را به میرزا رساندی؟  
- بله آقا! دم غروب به خانه‌شان رفتم و گفتم که شما قصد دارید رشته‌ای از برق گمرک را به خانه ایشان بکشید.

- خوب نظرشان چه بود؟  
- فرمودند جای واجب‌تری هست.  
- جای واجب‌تر؟ کجا؟

## احکام

پدر بزرگ هر روز صبح یک صفحه قرآن با صدای بلند می‌خواند. گاهی وقت‌ها با یک نشانه کاغذی، کلمات را دنبال می‌کند. گاهی وقت‌ها هم انگشت اجازه‌اش را روی کلمات می‌گذارد. امروز کنار او نشستم تا خواندنش تمام شود. بعد

از او پرسیدم: چرا بعضی از روزها دست روی کلمات قرآن می‌گذاری؟ اما بعضی از روزها با نشانه کاغذی قرآن می‌خوانی؟

پدر بزرگ از سؤال من خوشحال شد و گفت: دلیل آن، آیه‌ای در «سوره واقعه» است که دوست دارم خودت آن را پیدا کنی.

گفتم: جایزه هم دارد!؟

گفت: البته!

گفتم: چه جایزه‌ای؟

گفت: جایزه‌ای که خیلی دوستش داری. حالا وضو بگیر و زود بیا تا مسابقه را شروع کنیم.

با خوشحالی وضو گرفتم و آمدم. پدر بزرگ قرآنش را به من داد. من سوره‌ی واقعه را از اول تا آخر خواندم و با ناامیدی به پدر بزرگ نگاه کردم و گفتم: یک راهنمایی بکنید.

پدر بزرگ گفت: جواب سؤال، آیه‌ای از سوره‌ی

## قصه‌های قرآنی

### نشانی بهشت



سارا خیلی خوش حال بود، چون آن روز مادر بزرگ به خانه‌شان آمده بود.

سارا رفت کنار مادر بزرگ: «نزدیک خانه‌ی ما یک بوستان زیبا هست. می‌خواهید باهم به بوستان برویم؟»  
مادر بزرگ گفت: بله، البته! فقط باید صبر کنی؛ من هر روز اول کمی قرآن می‌خوانم، بعد بقیه‌ی کارهایم را انجام می‌دهم. گوشه‌ی اتاق، مادر بزرگ سجاده را رو به قبله پهن کرد، قرآن را روی رحل گذاشت و خواند:

اعوذ بالله من الشیطان الرجیم...

سارا پرسید: می‌شود من هم کنار شما بنشینم؟

مادر بزرگ لبخندی زد و گفت: بله، البته! فقط وقتی قرآن می‌خوانم، باید به احترام این کتاب آسمانی، آرام و ساکت باشی، قبول؟

سارا سرش را تکان داد: باشه، قبول! دیگر چیزی نمی‌گویم.  
مادر بزرگ به قرآن نگاه کرد و ادامه داد: بسم الله الرحمن الرحیم...

سارا با دقت گوش می‌داد و زیر لب تکرار می‌کرد.

وقتی قرآن خواندن مادر بزرگ تمام شد، هر دو آماده شدند و به بوستان رفتند.

\*\*\*

سارا گفت: بین مادر بزرگ! چقدر درخت‌ها و گل‌ها زیبا هستند. ببین چه حوض آب بزرگی...

بین پرنده‌ها چه قشنگ آواز می‌خوانند...

مادر بزرگ توی فکر رفت و بعد آهی کشید. سارا پرسید: چی شده؟  
مادر بزرگ گفت: این جا زیباست؛ اما بهشت از همه جا زیباتر است. امیدوارم همه‌ی ما به بهشت برویم.

- شما می‌دانید آن‌جا چه شکلی است؟

- بله! "قرآن" از زیبایی‌های بهشت برای ما می‌گوید و به ما یاد می‌دهد چه طور زندگی کنیم تا به بهشت برویم.

سارا گفت: من هم دلم می‌خواهد مثل شما هر روز قرآن بخوانم. می‌شود کمک کنید تا قرآن را خوب بخوانم؟

مادر بزرگ سارا را بوسید و گفت: بله، البته!

«و هنگامی که قرآن خوانده شود، گوش فرا دهید و خاموش باشید؛ شاید مورد رحمت خدا قرار بگیرید.» (سوره اعراف/آیه ۲۰۴)

زهرا عبیدی





## دانش‌آموزان ممتاز



الهه عینی خجسته



مینا زندآپور



ریحانه ترکمانی



مانده قربانی



محمد مهدی محمد باقری

### سرزمین جملات

\* وقتی زندگی یک‌صد دلیل برای گریستن به شما نشان می‌دهد، به زندگی نشان دهید که یک‌هزار دلیل برای لبخند زدن وجود دارد.  
\* زبان هیچ استخوانی ندارد، اما آن قدر قوی هست که بتواند قلبی را بشکند. پس مراقب حرف‌هایتان باشید.  
\* یاد بگیریم هیچ‌گاه یک روز خوب را با فکر کردن به یک دیروز بد، هدر ندهیم.  
\* قضاوت درباره اشتباهات دیگران آسان است، پی بردن به خطاهای خودمان دشوار.  
\* گاهی به تماشای سحر بروید تا با همه وجود باور کنید که آفتاب بی‌گمان خواهد دمید.  
\* اگر قطره‌ای آب درون دریاچه‌ای بیفتد، هیچ اثری از آن نمی‌ماند، اما اگر همین قطره روی برگی افتد، روی آن خواهد درخشید، پس بهترین مکان را انتخاب کنید تا بدرخشید.

### \* تقسیم کار

از آقایی می‌پرسند: از زندگی با همسرت راضی هستی؟  
می‌گوید: بله. ما همان اول زندگی، کارها را تقسیم کردیم.  
زنم دستور می‌دهد، من اجرا می‌کنم!  
\* بدن‌سازی



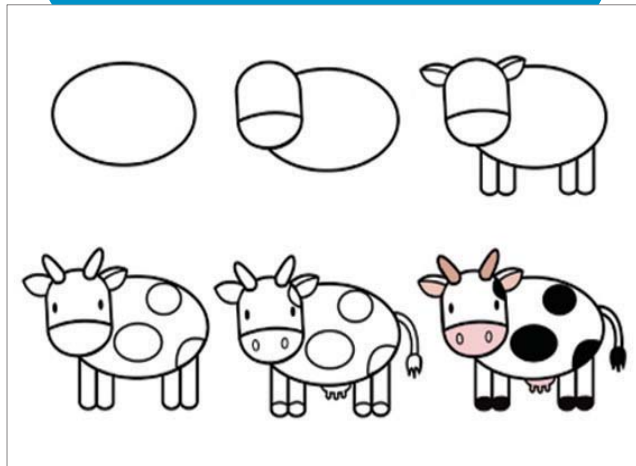
یکی رفت بدن‌سازی؛ مربی بهش گفت: هفته اول بدن‌ت درد می‌گیره؛ اون بنده خدا هم گفت: خوب پس من میرم از هفته دوم میام!  
\* زبان کوتاه  
مادر: آرش جان! مگر زبان نداری که دستت را وسط سفره دراز می‌کنی؟  
آرش: آخه زبانم به وسط سفره نمی‌رسه!  
\* دوپینگ باهوش  
دونده‌ای قبل از شرکت در مسابقه دوومیدانی دوپینگ می‌کنه، اما برای این‌که لو نره، نفر آخر میشه!

### نقاشی‌های شما



پسر لطفی ۶ ساله از قم

### آموزش نقاشی





## سفره خانه

## کوفته قلقلی در سس گوجه

پختن کوفته قلقلی هادرسس گوجه، هم باعث می شود در زمان صرفه جویی شود و هم این که سس، آن را طعم دار می کند.

### مواد لازم:

- نان باگت: ۳ عدد
- گوشت: ۴۵۰ گرم
- تخم مرغ: ۱ عدد بزرگ
- سیر: ۳ قاشق چای خوری
- فلفل: یک چهارم قاشق چای خوری
- ارگانو: سه چهارم قاشق چای خوری
- روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
- گوجه فرنگی: ۱۲۰۰ گرم
- آب: یک سوم پیما

### چند نکته در پخت این غذا:

۱. بهتر است از گوشت سردست چرخ شده، استفاده کنید؛ ۲. تخم مرغ را اندکی هم بزیند؛ ۳. سیر را خرد کنید؛ ۴. از پونه کوهی خشک شده، استفاده کنید؛ ۵. در تهیه این غذا، به دو قاشق غذاخوری به علاوه یک قاشق چای خوری روغن زیتون، نیاز دارید؛ ۶. به ۸۰۰ گرم گوجه له شده و ۴۰۰ گرم گوجه کامل (پوست کنده شده) نیاز دارید.

### طرز تهیه:

۱. فر را از قبل با دمای ۲۰۵ درجه سانتی گراد گرم کنید. یکی از نان ها را تکه تکه کنید و در غذاساز بریزید تا به اندازه خرده نان های ریزد آید. در ظرفی بزرگ، خرده نان ها را در یک سوم پیما آب، بریزید. گوشت چرخ شده، تخم مرغ زده شده، یک قاشق چای خوری سیر خرد شده و یک چهارم قاشق
۲. در قابلمه ای، یک قاشق چای خوری روغن زیتون را با دمای متوسط رو به بالا گرم کنید و روغن را در قابلمه بچرخانید تا تمام سطح آن آغشته به روغن شود. کوفته قلقلی ها را در قابلمه ریخته و برای حدود ۷ دقیقه بریزید تا قهوه ای شوند. کوفته ها را هر از گاهی بچرخانید.
۳. گوجه های له شده و کامل و همچنین آب آن ها را، با یک قاشق چای خوری سیر خرد شده و یک چهارم قاشق چای خوری پودر ارگانو و یک نوک انگشت شکر به کوفته قلقلی ها، اضافه کنید. بر روی مواد نمک و فلفل بپاشید؛ سس را به نقطه جوش برسانید. سپس



دما را تا حدی کم کنید که قل بزند و برای ۱۵ دقیقه بریزید تا کوفته ها مغز پخت شوند.

۴. در این میان دو عدد نان دیگر را، از میان نصف کنید و بر روی سینی فر قرار دهید. (قسمت برش خورده رو به بالا باشد) بر روی آن ها دو قاشق چای خوری روغن زیتون بمالید و یک قاشق چای خوری سیر بپاشید و نمک و فلفل بزنید. برای حدود ۱۰ دقیقه بریزید تا طلایی شوند.
۵. کوفته قلقلی ها را با نان سیر سرو کنید.

### روش فریز کردن کوفته قلقلی ها:

بعد از آماده کردن کوفته قلقلی ها، آن ها را بر روی کاغذ روغنی قرار داده و به یک پاکت و کیسه مناسب انتقال دهید و در فریزر تا سه ماه نگه داری کنید. برای سرو، اجازه دهید یخ آن ها باز شود و از مرحله ۲ ادامه دهید.

## راه سعادت

### مهمت

رسول اکرم ﷺ:

- بهترین مؤمنان کسی است که با مؤمنان انس بگیرد و کسی که انس نگیرد و انس نپذیرد، خیری در او نیست. (بحارالانوار - ط - بیروت)، ج ۶، ص ۲۹۸

امام علی ﷺ:

- خیرخواهی، محبت آور است. غزالحکم و درالکلم، ص ۲۲۴، ج ۵۴۷؛ صله رحم، محبت آور است و دشمنی را از بین می برد. غزالحکم و درالکلم، ص ۴۰۶، ج ۹۳۰

امام سجاد ﷺ:

- بهترین شروع کارها صداقت و راست گویی و بهترین پایان آن ها وفا است. نزهةالناظر و تنبیه الخاطر، ص ۹۳

امام حسین ﷺ:

- کسی که تورا دوست دارد، از تو انتقاد می کند و کسی که با تو دشمنی دارد، از تو تعریف و تمجید می کند. (بحارالانوار - ط - بیروت)، ج ۷، ص ۱۲۸

امام سجاد ﷺ:

- گفتار نیک، ثروت را زیاد و روزی را فراوان می کند، مرگ را به تأخیر می اندازد، (انسان را) محبوب خانواده می کند و به بهشت وارد می نماید. امالی (صدوق)، ص ۲۰۳، ج ۱۰۰

امام جعفر صادق ﷺ:

- بدون تردید، خداوند بر بنده خود به خاطر شدت محبت به فرزندش، رحم می کند. کافی (ط - الاسلامیه)، ج ۶، ص ۵۰، ح ۵

امام رضا ﷺ:

- به دیدن یکدیگر روید تا یکدیگر را دوست داشته باشید و دست یکدیگر را بفشارید و به هم خشم نگیرید. (بحارالانوار - ط - بیروت)، ج ۷، ص ۳۴۷

امام جواد ﷺ:

- با سه خصلت، محبت (دیگران) به دست می آید: انصاف در معاشرت، همدردی (با دیگران) در سختی ها، و بازگشت به قلبی پاک. (بحارالانوار - ط - بیروت)، ج ۷، ص ۸۲

### طب ناب

## چگونه از آسیب دیدگی در هوای سرد جلوگیری کنیم؟



برای جلوگیری از آسیب دیدگی، که در آب و هوای سرد به مراتب شایع تر است، اقدامات لازم را انجام دهید!

### آسیب دیدگی های مرتبط با سرما

**هیپوترمی (سرمازدگی):** فرارگیری طولانی مدت در معرض سرما می تواند باعث شود درجه حرارت مرکز بدن به زیر ۳۵ درجه سانتی گراد برسد که این امر به لرزیدن، خواب آلودگی، کاهش هماهنگی و شاید حتی بیهوشی منجر می شود.

**تاول:** جوراب ها و کفش هایی با اندازه نامناسب، می تواند منجر به تشکیل تاول گردد و اضافه شدن رطوبت ناشی از برف، تگرگ یا باران، احتمال تاول را افزایش می دهد.

**آفتاب:** آفتاب در طول زمستان تابش شدیدی دارد؛ اما شما به لطف سرما، گرمای آفتاب را احساس نمی کنید. آفتاب سوختگی در زمستان، تقریباً شایع تر از تابستان است.

**برف کوری:** هنگامی که نور خورشید به برف های سفید می خورد و باز می تابد، می تواند قرینه ی چشم ها را بسوزاند. این مسأله می تواند منجر به چشم درد، آبریزش از چشم و حتی تاری یا نابینایی موقت شود.

**رگ به رگ شدن یا کشیدگی عضله:** بافت همبند (مفاصل، تاندون ها و رباط ها) در سرما، کمتر حالت ارتجاعی دارند و در نتیجه، بیشتر احتمال دارد که در طول تمرین پاره شوند.

**یخ زدگی:** اگر بافت پوست یخ بزند، بلورهای یخ، گردش خون را متوقف می کنند و پوست، بدون اکسیژن می ماند و ممکن است از بین برود.

### چگونه از آسیب دیدگی ها اجتناب کنیم

**به اندازه کافی لباس بپوشید:** به جای پوشیدن یک ژاکت حجیم،

از چند لایه لباس برای در امان ماندن از سرما استفاده کنید. در پوشیدن زیرشلواری بلند، تردید نکنید و حداقل ۲ تا ۳ لایه لباس روی قفسه ی سینه تان بپوشید.

**گرم را نادیده بگیرید:** اگر بعد از تمرینات ورزشی یا دیگر تحرکات و فعالیت های بدنی، احساس گرما می کنید، به سوسمه درآوردن لباس تان توجهی نکنید. اگر قفسه ی سینه تان را در معرض هوای سرد قرار دهید، احتمال بیمار شدن تان را افزایش خواهید داد.

**از مفاصل تان محافظت کنید:** مچ ها، زانو ها، شانه ها و آرنج ها، در معرض خطر هستند، بنابراین با باندهای مناسب از آن ها محافظت کنید.

**از ضدآفتاب استفاده کنید:** اگر شما تابش شدید خورشید را روی پوست تان احساس نمی کنید، به این معنا نیست که تشعشع آن، پوست تان را نخواهد سوزاند. بهتر است برای مدتی که در آفتاب هستید، از ضدآفتاب استفاده کنید.

**مایعات بنوشید:** در طول زمستان به خاطر سردی و رطوبت بالای هوا و کاهش میزان تشنگی نسبت به فصل تابستان، معمولاً کمتر آب نوشیده می شود؛ به همین دلیل احتمال بیشتری دارد که دچار کم آبی گردید، بنابراین در هنگام انجام تمرینات ورزشی یا دیگر کارهای پرتحرک روزانه، به اندازه کافی مایعات بنوشید.

## نکته

### برای کودکان خود مسایل ساده ریاضی طرح کنید



ریاضی پیش از خواب، فراگیری ریاضی در دوره دبستان را افزایش می‌دهد. براساس این مطالعه، کودکانی که والدین در زمان خواب برایشان یک داستان یا بازی ساده ریاضی همچون جمع و تفریق اعداد و یا جدول ضرب مطرح می‌کردند، عملکرد بهتری در مدرسه داشتند. همچنین براساس نتایج این مطالعه، حتی کودکانی که دست‌کم یک‌بار در هفته والدین شان در مورد ریاضی با آن‌ها صحبت می‌کردند، تا پایان سال تحصیلی، دستاورد خوبی در ریاضی داشتند. این مطالعه اهمیت توجه به پرورش مهارت ریاضیات در خارج از مدارس را مورد تأکید قرار می‌دهد.

محققان به والدین توصیه می‌کنند که با طرح مسایل ساده ریاضی برای کودکان در منزل، به تقویت مهارت ریاضی و رشد علمی آن‌ها کمک کنند. به گزارش ایرنا از پایگاه اینترنتی فیزا اورگ، بسیاری از خانواده‌ها داستان خواندن برای کودکان را به ویژه پیش از خواب شبانه، بخشی از برنامه‌های روزمره خود می‌دانند. در عین حال، والدین از این حقیقت غافل هستند که برای بهبود عملکرد درسی و پرورش مهارت ریاضی فرزندان شان، می‌توانند ریاضی را نیز به این برنامه اضافه کنند. مطالعه محققان در دانشگاه شیکاگو نشان می‌دهد که تعامل هرچند مختصر اما با کیفیت والدین و کودک در زمینه

## درنگستان

### شایسته‌ی دوستی

دانشمندی از کنار قصر پادشاه گذر می‌کرد. شاه که در ایوان کاخش بود، او را دید و به نگاهیانش دستور داد تا او را به قصر آورند.

شاه از او خواست، نکته‌ای آموزنده به فرزندش، شاهزاده جوان بیاموزد، شاید در آینده او تأثیرگذار شود. استاد دستش را به داخل کیسه فروبرد، سه عروسک از آن بیرون آورد و به شاهزاده عرضه نمود و گفت: اینان دوستان تو هستند، اوقات را با آنها سپری کن! شاهزاده با تمسخر گفت: من که دختر نیستم با عروسک بازی کنم!

استاد اولین عروسک را برداشت و تکه نخ را از یکی از گوش‌های آن عبور داد که بلافاصله از گوش دیگر خارج شد. سپس دومین عروسک را برداشت و این بار تکه نخ از گوش عروسک داخل و از دهانش خارج شد. او سومین عروسک را امتحان نمود. تکه نخ در حالی که در گوش عروسک پیش می‌رفت، از هیچ‌یک از دو عضو یادشده خارج نشد.

استاد گفت: جناب شاهزاده! اینان همگی دوستان هستند، اولی که اصلاً به حرف‌های توجیهی نداشت، دومی هر سخنی را که از تو شنیده، همه‌جا بازگو خواهد کرد؛ و سومی دوستی است که همواره بر آنچه شنیده لب فرو بسته. شاهزاده با خوشحالی گفت: پس بهترین دوستم همین نوع سومی است و من هم او را مشاور امورات کشورداری خواهم نمود.

بزرگ پاسخ داد: نه! و بلافاصله عروسک چهارم را از کیسه خارج نمود و به شاهزاده داد و گفت: این دوستی است که باید به دنبالش بگردی.

شاهزاده تکه نخ را برگرفت و امتحان نمود. با تعجب دید که نخ همانند عروسک اول از گوش دیگر این عروسک نیز خارج شد! گفت: استاد! این که نشد!

استاد پاسخ داد: حال مجدداً امتحان کن. برای بار دوم تکه نخ از دهان عروسک خارج شد. شاهزاده برای بار سوم نیز امتحان کرد و تکه نخ در داخل عروسک باقی ماند.

استاد رو به شاهزاده کرد و گفت: شخصی شایسته‌ی دوستی و مشورت توست که، بداند کی حرف بزند، چه موقع به حرف‌های توجیهی نکتند و کی ساکت بماند.



## یادداشت روزهای رنگی



هرچه بود یادش بخیر...  
آهای! روزهای سرد اما رنگین! دلم برای خاطرات شیرینت تنگ است؛ برای برف‌هایت، برای سرمای سوزناکی که همه خانواده را دور هم جمع می‌کرد در شب‌های پرخطرهای زمستانی... بی‌اینترنت! بی‌موبایل! بی... اما با صفا و صمیمی؛ و با خاطراتی دلنشین...  
می‌شود یک بار دیگر سراغم بیایی؟!  
دلم تنگ است، باور کن!

مهديه كوھكن

وقتی هوا سرد می‌شود یا برف و باران می‌آید، یاد روزهای به یاد ماندنی زندگی‌ام می‌افتم...  
لبخندی روی لبانم می‌نشیند و دفتر ذهنم را ورق می‌زنم.  
یاد چترهای رنگی، یاد چکمه‌های پُر از گل، کلاه و شال‌گردن‌های دخترانه و کلاس شلوغ و بخاری که دود می‌کرد و بهونه‌ای می‌شد تا با سرفه‌های مصنوعی قاه قاه بخندیم!  
یاد معلمی که همیشه چهره‌اش جدی و گرفته بود، با خط‌کش چوبی در دست....