



پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله: دعای پدر برای فرزندش، همانند دعای پیامبر برای امتش است. دعای مادر از موانع اجابت دعا، می‌گذرد. مشکاة الانوار، ص ۲۸۲؛ ربیع الابرار، ج ۲، ص ۲۲۵



۵ زهر خرما



۲ برای تربیت کودکان منتظر فراهم شدن همه مقدمات نباشیم



۴ کودکان را وادار به دروغ‌گویی نکنیم!



۸ مشاوره برای نوجوانان الزامی است

هفت اشتباه رایج در زمان مطالعه

برای تربیت کودکان، منتظر فراهم شدن همه مقدمات نباشیم

در مدیریت چالش‌ها و مشکلاتی است که در نهاد خانواده و اجتماع ایجاد می‌شود. بسیار پیش می‌آید که کودک شاهد رفتارها و کارهای ناشایستی در اجتماع می‌شود؛ بنابراین پدر و مادر باید با استفاده از اصول تربیت صحیح و مدیریت و رفتار مناسب، کودکان را آموزش دهند تا آن‌ها در آینده، مرتکب اعمال ناهنجار اجتماعی نشوند.



فرزندان نیز نوعی آزمایش است. والدین این کودکان برای تربیت و رشد و تعالی آن‌ها، می‌بایست به دلایل رفتارهای ناصحیح اجتماعی، ارتباط اعضای خانواده با این فرزندان را تقویت کنند.

وی با اشاره به چالش‌های تربیتی اجتماعی و اثرات آن بر فرزندان، ابراز داشت: باید توجه داشت که برای تربیت فرزندان هیچ‌وقت همه مقدمات فراهم نمی‌شود، بلکه بسیاری از نکات تربیتی

عاطفی مانند چگونگی محبت و احترام به اعضای خانواده و بعد اقتصادی مانند پس‌انداز، درآمد و خرید می‌باشد. چنان‌چه والدین به یکی از ابعاد تربیتی فرزندان بیشتر توجه کنند و به‌طور موزون و متعادل عمل نکنند، کودکان دچار اختلالات تربیتی خواهند شد.

این کارشناس دینی، انتخاب همسر، استفاده والدین از لقمه حلال در مرحله پیش از تولد کودک و فراگیری اصول و روش‌های تربیتی را از ضروریات و مؤلفه‌های تربیت فرزند در مرحله قبل از تولد کودک برشمرد و خاطر نشان کرد: والدین بعد از تولد کودک، تنها فرصت دارند آموخته‌های خود را در عرصه تربیت فرزندان عملی کنند.

حجة الاسلام والمسلمین تراشیون در مورد کودکانی که ناقص و معلول متولد می‌شوند، یادآور شد: بر اساس آیات قرآن، ناقص الخلقه به دنیا آمدن بعضی از کودکان همانند دیگر

کارشناس امور تربیتی گفت: باید توجه داشت برای تربیت فرزندان، هیچ وقت همه مقدمات فراهم نمی‌شود، بلکه بسیاری از نکات تربیتی، در مدیریت چالش‌ها و مشکلاتی است که در نهاد خانواده و اجتماع ایجاد می‌شود.

به گزارش خبرگزاری حوزه، حجة الاسلام والمسلمین تراشیون، در برنامه زمزم معرفت در شبستان امام خمینی (ره) طی سخنانی در زمینه نکات و اصول تربیتی فرزندان، گفت: والدین باید توجه داشته باشند که تربیت کودکانشان را در تمامی جنبه‌های زندگی انجام دهند، چراکه تربیت تک‌بعدی نمی‌تواند مؤثر باشد.

وی با اشاره به ابعاد مختلف تربیتی فرزندان تصریح کرد: این ابعاد شامل بعد فردی مانند صبر، فکر و مقابله با مشکلات، بعد اجتماعی مانند چگونگی رفتار با دوستان و خویشاوندان، بعد عبادی مانند دعا، نماز و تلاوت قرآن، بعد

از چه سنی به کودک بستنی بدهیم؟



بستنی منبع خوبی از شیر و مواد قندی است و مصرف روزانه یک بستنی برای کودکان توصیه می‌شود. دکتر پیام فرح‌بخش، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و استاد دانشگاه در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، با اشاره به نکاتی در خصوص مصرف بستنی گفت: با توجه به این‌که بستنی منبع خوبی از شیر و مواد انرژی‌زا است، مصرف آن برای کودکان بالاتر از یک سال و نیم توصیه می‌شود، البته باید در مورد میزان مصرف آن در کودکانی که دچار اضافه وزن هستند و یا در خانواده سابقه بیماری دیابت وجود دارد، احتیاط شود.

وی ادامه داد: والدین باید دقت کنند بستنی‌های مصرفی حاوی رنگ‌های مصنوعی و غیرمجاز نباشد، اغلب بستنی‌های میوه‌ای که تبلیغ می‌شوند فاقد میوه و حاوی رنگ و طعم‌های مصنوعی هستند که باید از مصرف آن‌ها به‌خصوص برای کودکان خودداری شود؛ چرا که این مواد کودک را مستعد ابتلا به بیماری‌هایی نظیر بیش‌فعالی می‌کنند.

این پزشک در ادامه افزود: بهتر است از بستنی‌های استاندارد و پاستوریزه استفاده شود؛ زیرا ممکن است شیر بستنی‌های محلی و دست‌ساز به هنگام تهیه به قدر کافی جوشانده نشده باشد و این امر موجب می‌شود تا با مصرف این نوع بستنی‌ها، احتمال ابتلا به بیماری‌هایی مثل تب مالت وجود داشته باشد.

دکتر فرح‌بخش در پایان گفت: بستنی خامه‌دار نیز خیلی توصیه نمی‌شود؛ زیرا خامه، حاوی چربی اشباع و مضر است و یک بستنی لیوانی کوچک معادل یک واحد از خانواده لبنیات محسوب می‌شود و هر فردی باید روزانه ۳ الی ۴ واحد لبنیات استفاده کند، که یک عدد بستنی روزانه می‌تواند گزینه مناسبی برای تأمین بخشی از لبنیات مورد نیاز افراد به‌خصوص کودکان باشد.

درمان سرطان پروستات با روش جدید

درمانی به اندازه قابل توجهی درمان بیماران مبتلا به سرطان پروستات را بهبود بخشید.

محققان در این مطالعه که در مجله European Journal of Cancer منتشر شده است، ۹۱ بیمار مبتلا به سرطان را بررسی کردند و متوجه شدند که نرخ کلی درمان بیماران یاد شده با این روش درمانی ۹۸٫۶ درصد است و هیچ متاستازی در یک دوره بررسی سه و پنج ساله وجود نداشت.

همچنین محققان مشاهده کردند که میزان زنده ماندن بیماران مبتلا به سرطان پروستات که با این روش درمانی معالجه شده بودند، سه سال بعد از این مطالعه برابر با ۹۴ درصد و پنج سال بعد از این مطالعه ۸۹٫۷ درصد بود. سرطان پروستات یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در میان مردان میان‌سال و سال‌مند است. علت دقیق سرطان پروستات شناخته شده نیست؛ اما تأثیرات هورمون‌های جنسی مردانه (تستوسترون) در رشد و گسترش تومور مشخص شده است.

نتایج یک مطالعه جدید، از درمان مبتلایان به سرطان پروستات با یک روش پرتودرمانی حکایت دارد.

به گزارش ایرنا از خبرگزاری یونایتدپرس، محققان مرکز پزشکی سوات وسترن دانشگاه تگزاس در آمریکا که این مطالعه را انجام داده‌اند، می‌گویند که پرتودرمانی استریوتاکتیک بدن (SBRT) - روش هدایت چند پرتو به یک تومور- نسبت به روش‌های سنتی پرتودرمانی در درمان سرطان پروستات به اندازه قابل توجهی مؤثرتر است.

SBRT شامل نشانه‌گیری چند پرتو با دوز بالای تشعشع است که به گفته‌ی محققان، باعث می‌شود دوز تشعشع متمرکزتر شده و در عین حال اثرات آن بر بافت‌های سالم محدود شود. از سوی دیگر محققان خاطر نشان کردند که این شیوه درمانی تأثیر سریع‌تری علیه سرطان داشته و عوارض جانبی کوتاه‌مدت یا بلندمدت کمتری دارد.

محققان ابراز امیدواری می‌کنند، توانایی بالای این شکل

شیشه‌هایی با خاصیت ذخیره‌سازی انرژی



محققان موفق به استفاده از نقاط کوانتومی در شیشه‌های پنجره شدند با این کار نور خورشید به صورت انرژی در شیشه ذخیره‌سازی می‌شود، این دستاورد می‌تواند به تجاری‌سازی پنجره‌های هوشمند با قابلیت تولید الکتریسیته کمک کند.

به گزارش ایرنا از ستاد ویژه توسعه فناوری نانو، تحقیقات

مشترکی انجام شده که نتیجه آن می‌تواند گام دیگری در مسیر توسعه فناوری خورشیدی باشد؛ نتایج این پروژه، رویای ساخت پنجره‌هایی با قابلیت تولید انرژی خورشیدی را به حقیقت نزدیک‌تر می‌کند.

این پروژه ماحصل همکاری میان محققان آزمایشگاه ملی لوس‌آلموس و دانشگاه میلانو بیکوکو ایتالیا است و هدف اصلی این گروه تحقیقاتی آن است که روشی استاندارد برای

ساخت پنجره‌هایی شفاف با قابلیت تولید الکتریسیته ارائه کنند. پژوهشگران این پروژه برای ساخت چنین پنجره‌ای از خواص منحصر به فرد نقاط کوانتومی استفاده کردند. نقاط کوانتومی ذرات نیمه‌هادی هستند که می‌توانند نور را در یک طول موج مشخص جذب و آن را دوباره باز نشر دهند. این موضوع، پایه و اساس این فناوری است که در آن پرتوهای خورشید توسط نقاط کوانتومی تبدیل به پرتوهایی دیگری می‌شود؛ این نقاط در سطح شیشه پخش شده‌اند. زمانی که نور خورشید باز نشر می‌شود، توسط لبه‌های پنجره جذب و ذخیره‌سازی می‌شود؛ این انرژی می‌تواند به الکتریسیته تبدیل شود. در حال حاضر محققان هیچ پیش‌بینی از زمان تجاری‌سازی این فناوری ندارند و مشخص نیست که این فناوری چه زمانی وارد منازل می‌شود.

اهمیت مشاوره پیش از ازدواج

اکثر زوج‌ها به مراسم ازدواج خود، بیش از اصل ازدواج‌شان اهمیت می‌دهند! باتوجه به آمار بالای طلاق به نظر می‌رسد آن‌ها برای حفظ زندگی مشترک با چالش‌های زیادی روبه‌رو هستند. زوج‌هایی که به آخر خط می‌رسند، از نظر روانی احساس امنیت نمی‌کنند و علاوه بر مشکلات خارجی با مشکلات داخلی نیز مواجه‌اند. باتوجه به هزینه‌ای که برای ترتیب دادن یک مراسم عروسی می‌کنید آیا عاقلانه نیست که کمی هم به فکر تقویت رابطه‌ی خود با همسرتان باشید؟!

بسیاری از نامزدها خود را آماده ازدواج می‌دانند و شاید تا حد زیادی نیز حق داشته باشند؛ ولی آن‌ها غالباً مشکلات پیش‌رو را در نظر نمی‌گیرند. به زوجین اکیداً توصیه می‌کنیم تا حد امکان زندگی مشترک خود را به خوبی آغاز کنند تا مجبور به کمک گرفتن از مشاوران نشوند.

اگر آن‌ها به چند نکته توجه کنند در آینده مشکلات کمتری خواهند داشت، ولی زوجین چرا به مشاوره پیش از ازدواج نیاز دارند؟ به شش مورد زیر توجه کنید:



۱. تقویت مهارت‌های ارتباطی

«شنیدن مؤثر» و قابلیت «دادن حق به دیگران» از مهارت‌هایی است که اکثریت مردم از آن‌ها بی‌بهره‌اند. شما می‌توانید مهارت‌های گفتاری و شنیداری خود را تقویت کنید، مسئله‌ای که یکی از مهم‌ترین جنبه‌های امنیت روانی میان زوجین محسوب می‌شود.

۲. بحث در مورد انتظارات

زوجین معمولاً در مورد نقش خود در مسائل مختلف مذاکره نمی‌کنند، از جمله در مورد شغل، مسائل مالی، کارهای خانه و...؛ یادتان باشد بحث کردن در مورد انتظارات، باعث کمتر شدن مشکلات می‌شود.

۳. آموختن مهارت‌های حل مشکلات

هیچ کس نمی‌خواهد به وجود مشکل در زندگی زناشویی اعتراف کند. واقعیت این است که مشاجره، طیف گسترده‌ای را در بر می‌گیرد، از اختلاف نظر در مورد این‌که چه کسی سطل زباله را بیرون بگذارد تا مسائل جدی. با آموختن مهارت‌های لازم می‌توان از میزان مشاجرات و در نتیجه طلاق کاست.

۴. شناخت باورهای معنوی

برای برخی از زوجین این مسئله چندان اهمیتی ندارد؛ ولی برای سایرین این طور نیست. تا زمانی که در مورد باورهای معنوی بحث شود، مشکلی پیش نمی‌آید. یادتان باشد این‌گونه باورها بر روی مسائل مختلف زندگی زناشویی تأثیر می‌گذارد.

۵. شناخت مسائل ریشه‌ای

ما از والدین خود نکات زیادی می‌آموزیم. اگر یکی از زوجین در محیطی پر تنش بزرگ شده باشد، باید این مسأله واکاوی شود. زوجینی که این مسئله را نادیده نمی‌گیرند، بهتر به حل مشکلات می‌پردازند.

۶. صحبت در مورد اهداف شخصی، ازدواج و خانواده

تعجب‌آور است که اکثریت زوج‌ها راجع به اهداف خود با یکدیگر حرف نمی‌زنند و شاید بتوان گفت این مسئله ابتدا به ذهن‌شان خطور نمی‌کند! بحث کردن در مورد اهداف، اثرات مثبت زیادی دارد. چرا در مورد آینده با همسرتان حرف نمی‌زنید؟ دوست دارید در پنج سال آینده به کجا برسید؟ ترجیح می‌دهید پس از چند سال صاحب فرزند شوید؟ چند فرزند می‌خواهید؟ شما می‌توانید در زمینه‌های مختلف با همسرتان حرف بزنید. در هر صورت، لزومی ندارد مشاوره پیش از ازدواج طولانی باشد.

البته در مورد زوج‌هایی که اختلاف نظر زیادی دارند این روند می‌تواند طولانی‌تر شود. فراموش نکنید سرمایه‌گذاری بر روی این مسئله اهمیت زیادی دارد و می‌تواند یک زندگی زناشویی سعادت‌مند را تضمین کند.

منبع: خانه مهر

هفت اشتباه رایج در زمان مطالعه

اگر دانش‌آموزان برای مطالعه زمان بگذارند، ممکن است به یک اعتماد به نفس کاذب برسند که مطالب را فرا گرفته‌اند در حالی که مطالب زیادی را به خاطر نمی‌سپازند. این اتفاق به این علت رخ می‌دهد که آن‌ها کاراترین روش را برای مطالعه انتخاب نکرده‌اند.

در صورتی که شما روش درستی را برای مطالعه نداشته باشید، ممکن است در روز امتحان احساس کنید که برای امتحان آماده هستید و سپس در جلسه امتحان، چیزی را به خاطر نیاورید! آیا شما مرتکب ۷ اشتباهی که در زمان مطالعه اتفاق می‌افتد، می‌شوید؟

۱. مطالعه غیر فعال

خواندن کتاب اولین گام در مطالعه است؛ اما شما نباید تنها متن را بخوانید. این نوع مطالعه را، مطالعه غیرفعال می‌نامند. برای این‌که مطالعه‌ای تأثیرگذار داشته باشید، باید با مطالبی که در کتاب ذکر شده است درگیر شوید. هرچه مطالب را بیشتر کار کنید، از طریق خواندن، نوشتن، ترسیم کردن و آزمون گرفتن، باعث می‌شود که آن‌ها را بیشتر به خاطر بسپارید.

۲. مطالعه بدون ساختار

هر موضوعی را که مطالعه می‌کنید، با ساختاری معقول به شما ارائه می‌شود، خواه موضوع ریاضی باشد؛ که به ترتیب مباحث پایه‌ای مورد نیاز ارائه می‌شود و خواه مطالعات اجتماعی باشد که در طبقه‌بندی‌های مختلف ارائه می‌شود. زمانی را برای پی‌بردن به ساختار مطالب ارائه شده بگذارید و وقتی مطالعه می‌کنید مطالب را به همین روش چارچوب‌بندی کنید. به عنوان مثال، شما مجبورید ریاضی را در گام‌های متوالی که در هر فصل ارائه شده است مطالعه کنید، زیرا غیرمحمول است که گام ۳ را بدون فراگیری گام‌های ۱ و ۲ به عنوان پیش‌نیاز این گام، یاد بگیرید.

در مورد علوم اجتماعی، بایستی به دسته‌بندی‌ها و یا بخش‌هایی که در متن ارائه شده است توجه کنید. به عنوان مثال، اگر در مورد چند تمدن یا جامعه مطالعه می‌کنید، چه سرفصل‌هایی را باید در نظر بگیرید؟ می‌توان آداب و رسوم، حکومت‌ها، خصیصه‌های اثری و... را به عنوان سرفصل در نظر گرفت. سپس، نمودارهایی برای قیاس با قابلیت استفاده مجدد را ایجاد کنید و آن‌ها را چند بار با استفاده از حافظه‌تان پر کنید. زمانی که هر موضوع اجتماعی را مطالعه می‌کنید، بایستی موضوعات فرعی را شناسایی کنید و نمودارهایی را برای مقایسه، بیان تقابل‌ها و محتوای ایجاد کنید. برای مثال، با مقایسه و بیان تقابل‌های حکومت‌های مختلف، قادر خواهید بود در امتحان، گزینه‌ی اشتباه را در بین چند گزینه مشخص کنید.

۳. اختصاص تنها یک جلسه برای مطالعه

حافظه با تکرار تقویت می‌شود. خود را با این باور که می‌توانید مطالب را تنها با یک بار مطالعه فرا بگیرید، گول نزنید. بخشی از مطالب در خاطر ثبت می‌شوند؛ اما برخی دیگر در حافظه باقی نمی‌مانند، که اگر نمره C برای شما رضایت‌بخش است، این روش، استراتژی خوبی است. هرچه مطالب را بیشتر در خاطرتان باقی می‌ماند، یک هفته یا خیلی قبل‌تر از روز آزمون، برای آزمون مطالعه کنید و آن قدر بخوانید تا مسلط شوید. این روش، فرمولی برای کسب نمره A است.

۴. عدم ایجاد پیش‌زمینه

هرگاه به مغز زمان داده شود تا برای اطلاعاتی که درونش قرار می‌گیرد، چارچوبی ایجاد کند، مغز انسان بهترین عملکرد را خواهد داشت. برای فهم این موضوع، می‌توان مغز را به عنوان یک قفسه در نظر گرفت. زمانی که فرد، مباحث تعیین‌شده را قبل از کلاس مطالعه کند، کتوهای و پرونده‌هایی را برای مطالبی که در کلاس می‌شنود، ایجاد می‌کند.

بدون این سیستم ذخیره‌سازی، مغز نمی‌داند که



اطلاعات را کجا ذخیره کند و بسیار محتمل است که به علت سردرگمی، آن اطلاعات را از دست دهد.

۵. نادیده گرفتن تصاویر

یک اشتباه رایج دانش‌آموزان این است که در زمان مطالعه، به اشکال و نمودارها توجه کمی دارند. این تصاویر بنا به دلایلی انتخاب شده‌اند و اغلب، معلمان اطلاعات مربوط به این تصاویر را به عنوان سؤال در امتحانات در نظر می‌گیرند. زمانی که دوباره فصلی را برای امتحان مطالعه می‌کنید، باید توجه لازم را به تصاویر داشته باشید و اطلاعات مربوط به آن‌ها را در فلش‌کارت‌ها وارد کنید.

۶. فلش‌کارت‌های ضعیف

فلش‌کارت‌ها، ابزار فوق‌العاده‌ای برای مطالعه هستند، اما برای این‌که از زمانی که صرف مطالعه می‌نمایید بیشترین بهره را ببرید، بایستی روش صحیح استفاده از فلش‌کارت‌ها را فرا بگیرید. گام اول در بهره‌گیری از فلش‌کارت‌های مؤثر، همان روشی است که از پیش استفاده می‌نمودید: واژه‌ها و تاریخ‌های کلیدی در یک سمت و معنای آن‌ها در سمت دیگر. بارها و بارها از خود آزمون بگیرید تا زمانی که بتوانید هر واژه‌ای را با استفاده از حافظه‌تان تعریف کنید.

گام دوم در استفاده از فلش‌کارت‌ها، استفاده از کلمات برای مقایسه است. به سراغ فلش‌کارت‌های تان بروید و دو کارت را به صورت تصادفی انتخاب کنید. سپس، این‌که چگونه این دو واژه به یکدیگر مربوط می‌شوند را در یک پاراگراف کوتاه بنویسید. این تمرین به شما کمک می‌کند تا پیام‌های کلیدی که کلمات مجزا در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند و ساختارهای بزرگ‌تر را می‌سازند.

۷. مطالعه کردن تا دیروقت در شب قبل از امتحان

دانش‌آموزان علاقه‌مندند که تا دیروقت برای مطالعه بیدار بمانند؛ اما این کار در شب قبل از آزمون خطرناک است. اغلب دانش‌آموزان سعی می‌کنند با بیدار ماندن تا دیروقت، خود را برای آزمون آماده کنند و سپس با آدرنالین یا کافئینی که در رگ‌های آن‌ها پخش شده است، به رختخواب می‌روند!

زمانی که این اتفاق می‌افتد، شما به میزان بسیار کمی می‌توانید بخوابید و اگر با خواب‌آلودگی در آزمون شرکت کنید، قطعاً در وهله‌ی اول به هدف خود از مطالعه نمی‌توانید برسید. مراقب مغزتان باشید و اجازه دهید که به اندازه‌ی کافی در شب قبل از آزمون استراحت کند.

منبع: میگانا

نیایش



خداوندا!
یاری ام کن پیرو آنان باشم.

* * *

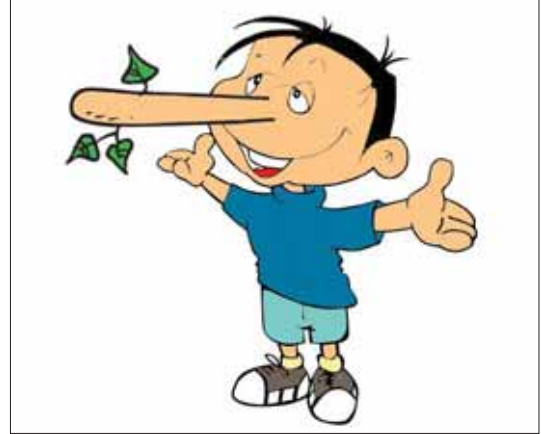
خدایا!
آرامش جاودانی بر آنان باد!
آمین

منبع: کتاب خدای من، نوشته‌ی فریبا کلهر

خداوندا!
درود و سلام از آن توست
پس درود فرست بر دوازده
امام معصوم علیهم‌السلام
که چراغ راهنمای بندگان تو
در تاریکی‌هایند.

* * *

کودکان را وادار به دروغ‌گویی نکنیم!



نباید کودکان مان را تحریک کنیم تا برای دفاع از خود دروغ بگویند. وقتی کودکان دروغ می‌گویند والدین از خشم برافروخته می‌شوند، به خصوص وقتی که دروغ آشکار است؛ مثلاً شنیدن پافشاری کودک در این‌که به رنگ دست زده است یا شکلات نخورده است، وقتی که صورت و پیراهنش خلاف گفته‌اش را می‌رساند، برای والدین بسیار خشم‌آور است.

دروغ‌ها بیان‌کننده‌ی حقایق مربوط به امیدها و دلهره‌ها هستند، دروغ‌ها آشکارکننده آن چیزی هستند که فرد می‌خواهد انجام دهد یا باشد. واکنش کامل و پخته نسبت به یک دروغ بیشتر بایستی درک مفهوم آن دروغ را منعکس کند نه انکار مفهوم آن یا محکومیت فرد دروغ‌گور. ما از طریق اطلاعاتی که از دروغ‌ها کسب می‌کنیم می‌توانیم به کودک کمک کنیم تا واقعیت‌ها را از افکار پوچ و خیالی تشخیص بدهد. وقتی پسر بچه‌ای به ما خبر می‌دهد که برای عید، فیل زنده‌ای را به عنوان هدیه سال نود دریافت کرده، اگر پاسخ دهیم «تو دلت می‌خواست این‌طور بود یا تو دلت می‌خواهد یک فیل داشته‌ی مفیدتر خواهد بود تا این‌که دروغ‌گویی او را ثابت کنیم و دست به انکار گفته او بزنیم.

دروغ‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند: دسته اول دروغ‌هایی هستند که حقایق را بیان می‌کنند، گاهی اوقات کودکان به این دلیل دروغ می‌گویند که اجازه ندارند حقیقت را بر زبان بیاورند؛ وقتی کودک به مادرش می‌گوید که از برادرش متنفر است، مادر شاید او را به خاطر این حقیقت‌گویی تنبیه کند. اگر همین کودک در آن لحظه برگردد و آشکارا به دروغ اعتراف کند و بگوید که حالا دیگر برادرش را دوست دارد، مادرش شاید به او پاداش بدهد و او را محکم در آغوش بگیرد و ببوسد. با این تجربه کودک نتیجه می‌گیرد که انسان را به خاطر حقیقت‌گویی کتک می‌زنند!

دسته دوم دروغ‌هایی هستند که محرک داشته باشند، والدین نباید سؤالاتی از کودکان بکنند که کودک به منظور دفاع از خود، پاسخ دروغ به آن‌ها بدهد. کودکان از این‌که پدر و مادر از آن‌ها سؤال و پرس‌وجو کنند، متنفرند؛ به خصوص هنگامی که گمان می‌کنند والدین‌شان از قبل پاسخ‌ها را می‌دانند. کودکان از سؤالاتی که نقش دام را دارند بیزارند. سؤالاتی که وادارشان می‌کند دروغ بگویند و یا حقیقت را بر زبان بیاورند و خجالت بکشند. در این صورت کودک می‌آموزد «پدر درک می‌کند. من می‌توانم مشکلاتم را به او بگویم.»

خط مشی ما در برابر دروغ‌گویی مشخص است؛ از یک طرف ما نباید بازپرس‌بازی در بیاوریم و کودک را سؤال پیچ کنیم و موضوع را بزرگ جلوه دهیم، از طرف دیگر باید حتماً بدون تردید، رک و پوست‌کنده با کودک حرف بزنیم.

ما نباید کودکان مان را تحریک کنیم تا برای دفاع از خود دروغ بگویند و نیز آگاهانه برای کودک فرصت ایجاد نکنیم که دروغ بگوید. وقتی کودک قطعاً دروغ می‌گوید، واکنش ما نباید غیراخلاقی و دارای هیجان شدید بوده، بلکه باید واقعی و دور از احساس باشد؛ چرا که ما می‌خواهیم کودک مان بداند که نیازی ندارد به ما دروغ بگوید.

منبع: دانش‌نامه روان‌شناسی و علوم تربیتی

قصه‌های قرآنی

مرتضی دانشمند

داوری شگفت‌انگیز

- من نبردم. گوسفندان خودشان رفته‌اند. آن‌ها که عقل ندارند!

- ولی تو که داری؛ چرا جلوشان را نگرفتی؟ او می‌گوید چندبار به تو گفته که در آغل گوسفندان را ببندی.

کودکی که کنار حضرت داود نشسته بود، با دقت به گفت‌وگوی پدر با دو مرد گوش می‌داد. مرد ساکت شد.

حضرت داود رو به پسر کرد و گفت: نظر من این است، به جای درختانی که از این مرد از بین رفته

است، از گوسفندان همسایه‌اش به او بدهند. نظر تو چیست پسر؟

- نظر شما نظر درستی است؛ ولی راه حل بهتری به نظر من می‌رسد.

- راه حل بهتر؟ بگو پسر.

- چشم پدر. خواهم گفت.

هر دو مرد منتظر نظر کودک ماندند.

حضرت سلیمان گفت: پدر جان! به جای این‌که گوسفندان او را به صاحب تاکستان بدهید، حکم کنید

صاحب تاکستان تا یک سال از شیر و پشم گوسفندان مرد استفاده کند. همان‌طور که گوسفندان حاصل زمین

را از بین برده‌اند، شما نیز از حاصل گوسفندان - شیر و پشم‌شان - به او بدهید، تا صاحب گوسفندان سرمایه‌ی

خود را از دست ندهد و بتواند به دامداری ادامه دهد.

حضرت داود که از شنیدن نظر فرزندش تعجب کرده بود، دست به شانه او زد و گفت: آفرین بر تو

پسر! من نظرت را می‌پذیرم. تو شایستگی آن را داری که بین مردم این سرزمین قضاوت کنی.

منبع: سوره انبیاء، آیات ۷۸ تا ۸۰

و تفسیر نمونه، ج ۱۳، ص ۴۶۷

کسی مُرده؟

تو تا کسی نشسته بودم.

رادیو داشت قرآن پخش می‌کرد که صوتش دل آدم

رو می‌برد...

چند قدم جلوتر، مسافری سوار شد و با لحنی خاص

پرسید: کسی مرده...؟!

راننده لبخند معنی‌داری زد و گفت: آره... دل من و تو!

خدایا! دل‌های ما را به نور قرآن زنده و روشن فرما...



عشق شهید مطهری به مطالعه و نوشتن

سیره خوبان



استاد مطهری رحمته‌الله گفتند: اگر یک ماه هم در اتاق بنشینم و به وظایف علمی خود مشغول باشم، راحتم و احساس خستگی نمی‌کنم. خستگی من در اثر نداشتن فرصت مناسب برای انجام کارهای علمی خودم است. استراحت من این است که در فرصت مناسب، مطالبی را که لازم می‌دانم بنویسم و در اختیار علاقه‌مندان قرار بدهم.

منبع: منبرک

علاقه و افرمتفکر شهید، مرحوم آیه‌الله مرتضی مطهری رحمته‌الله به مطالعه و کار علمی، بسیار شگفت‌انگیز بود، به گونه‌ای که از این کار احساس خستگی به ایشان دست نمی‌داد.

یکی از شاگردان آن استاد شهید در ضمن نقل خاطره‌ای می‌گوید:

اواخر اسفند ۱۳۵۶ بود. به ایشان عرض کردم ما برای تعطیلات نوروز برنامه‌ای داریم.

گفتند: خسته‌ام و دلم می‌خواهد در گوشه خلوتی، چند روزی استراحت کنم.

به ایشان عرض کردم بنده عازم شمال هستم. آن‌جا جای مناسبی را برای رفع خستگی و استراحت سراغ دارم. مرحوم استاد مطهری شماره تلفن را از بنده گرفتند و گفتند: اگر توانستم، تلفن می‌زنم و به شما اطلاع می‌دهم.

چند روز از فروردین گذشته بود که استاد تلفن زدند و آمدند. در تمام یک هفته‌ای که ایشان تشریف آوردند، با وجود هوای مساعد و محیط مناسب برای قدم‌زدن و گردش، در داخل ساختمان ماندند. فقط مشغول نوشتن و مطالعه بودند. روزی به ایشان عرض کردم: شما که خسته بودید و برای رفع خستگی و استراحت مسافرت کرده‌اید، بهترین‌ست قدری هم قدم بزنید و رفع خستگی کنید؟

قصه‌های فکری

اندازه‌ی میله‌ی پرچم

فکرشده. بچه‌ها کم‌کم از میله فاصله گرفتند. میلاد سریع کنار میله آمد و با خط‌کش زمین را متر کرد و لبخند زنان از میله دور شد. بچه‌ها با تعجب نگاهش کردند: چه کار دارد می‌کند؟

- جادوگری می‌کند؟! -

- به جای متر کردن میله، زمین را متر می‌کند؟! -

صدای خنده‌ی بچه‌ها توی حیاط پیچید. زنگ خورد و بچه‌ها وارد کلاس شدند. همین‌که آقای صابری آمد، هرکسی حدسش را گفت:

- آقای ۵ متر!

- آقای ۴ متر و نیم!

- ۷ متر!

- ۶ متر!

میلاد گفت: «آقای ۶ متر و ۴۰ سانتی‌متر!»

چشم‌های آقای صابری درخشید: آفرین! چه حدس دقیقی! از کجا فهمیدی؟

بچه‌ها کنجکاوانه به او نگاه کردند.

میلاد گفت: خط‌کش من ۲۰ سانتی‌متر است، وقتی آن را روی زمین گذاشتم، سایه‌اش شد ۱۰ سانتی‌متر، یعنی نصف خط‌کش. با خودم گفتم سایه‌ی میله‌ی پرچم هم نصف آن است. سایه‌اش را اندازه گرفتم ۳ متر و ۲۰ سانت بود، پس میله ۶ متر و ۴۰ سانتی‌متر است!

دهان بچه‌ها از تعجب باز ماند! مخصوصاً آن‌ها که با صدای بلندتری به او خندیده بودند!

سید محمد مهاجرانی



آقای صابری نگاهی به حیاط انداخت: میله پرچم را می‌بینید؟

سرها به سوی میله چرخید و نگاه‌ها روی آن متمرکز شد.

- فکر می‌کنید چند متر است؟

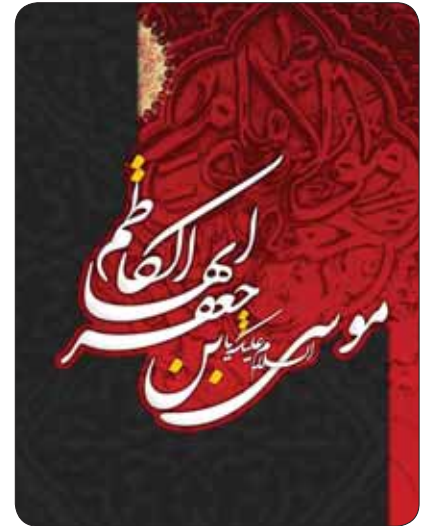
- چه جوری بدانیم آقای؟

- این زنگ تفریح به جای قدم‌زدن، کارتان حدس‌زدن باشد؛ حدس‌زدن اندازه‌ی میله پرچم! هرکس حدسش درست‌تر باشد، یک جایزه خوب می‌گیرد.

زنگ خورد و بچه‌ها به شوق رسیدن به جایزه، به سوی میله دویدند و دورش حلقه زدند و مشغول حدس‌زدن شدند.

میلاد، کنار میله نیامد. به دیوار مدرسه تکیه داد و غرق در

زهر خرما



مثل خورشید، می‌درخشیدی
 دست‌های تو از دعا پر بود
 آسمان دل پر از مهرت
 از نسیم خدا خدا پر بود

در و دیوار سنگی زندان
 هم‌صدای تو بود و می‌گریید
 چشم‌های سیاه زندانبان
 باز با گریه تو می‌خندید

پر و بال فرشته‌ها آن‌جا
 باز با دیدنت به هم می‌خورد
 گونه‌های لطیف و برفی‌شان
 باز از غصه تو می‌پژمرد

می‌شنیدند آن سبک‌بالان
 آه زنجیر دست و پایت را
 می‌چشیدند توی تاریکی
 ذکر شیرین سجده‌هایت را

زهر خرما دل تو را سوزاند
 گونه‌های لطیف تو شد زرد
 آسمان، بی‌ستاره شد از غم
 رخت باران گریه بر تن کرد

مجید ملامحمدی
 منبع: نسیم و قاصدک

داستان کوتاه

اگر داری تو عقل و دانش و هوش
بیاب بشنو حدیث گریه و موش
بخوانم از برایت داستانی
که در معنای آن حیران حیران بمانی^۱
زبان و ادبیات فارسی دریایی ژرف و آکنده از گوهر است که در میان آن‌ها گوهر تابناک
«داستان» خوش می‌درخشد.
تأثیرگذاری عجیب داستان بر مخاطبان، آن قدر زیاد است که نویسندگان از آن در
حوزه‌های ناهمگونی مثل سیاست هم بهره برده‌اند چنان‌که می‌بینیم خواجه نظام‌الملک
نوسی در نگارش سیاست‌نامه یا جناب قابوس بن وشمگیر در نوشتن قابوس‌نامه از نقل
حکایات شیرین و داستان‌های آموزنده غافل نشده‌اند.

در ادامه بررسی قالب‌های نگارشی این بار سراغ «داستان کوتاه» رفته‌ایم:
- داستان کوتاه قطعه‌ای تخیلی است که حادثه واحدی را، خواه مادی باشد و
خواه معنوی، مورد بحث قرار دهد. این قطعه تخیلی بدیع، باید بدرخشد، خواننده را
به هیجان آورد، یا در او اثر گذارد؛ باید از نقطه ظهور تا پایان داستان در خط صاف و
همواری حرکت کند.^۲

اولین داستان کوتاه را چه کسی نوشته است؟

این پرسشی است که پاسخ دادن به آن دشوار است. شاید علت این دشواری، به نوع نگاه
ما به داستان کوتاه برگردد. مثلاً اگر اهمیتی زیاده از حد به مقوله شخصیت‌پردازی در داستان
بدهیم، آن وقت شاید نتوان خیلی از حکایات شیرین ازوپ^۳ و مانند آن‌ها داستان کوتاه بنامیم.
- داستان کوتاه باید «موضوع» داشته باشد؛ مثلاً راست‌گویی، امانت‌داری، مهرورزی به
دیگران، ظلم‌ستیزی، مشکلات اجتماعی، معضلات صنعتی شدن جوامع، مشکلات
زیست‌محیطی، اوقات فراغت و... .

- داستان کوتاه معمولاً برخوردار از «درون‌مایه» است؛ به این معنا که فکر، باور و اندیشه
نویسنده در آن لحاظ می‌شود، خواه به صورت ضمنی و خواه به صورت آشکار. البته در
داستان‌های سرگرم‌کننده از قبیل داستان‌های جنایی، درون‌مایه ظهور و بروز ندارد.

- «زمینه»، عنصر دیگری از داستان کوتاه است که طی آن، زمان، مکان، وضعیت آب و
هوایی، شرایط اجتماعی و حس کلی داستان شکل می‌گیرد.

- یکی از مهم‌ترین قسمت‌های داستان کوتاه «گره» آن است که در امتداد داستان شاهد
گشوده شدن هستیم. مثلاً در داستان کوتاه «درخت بخشنده» شل سیلور اشتاین، گره
داستان چگونگی دستگیری درخت از انسانی است که نیازش را به او عرضه داشته، خواه با
دادن میوه، خواه با اهدای شاخه و تنه و... .

- حجم داستان کوتاه - طبق نظر آلن پو- باید در ظرف زمانی حداکثر دو ساعت قصه‌گویی
بگنجد (۲۰۰۰ تا ۵۰۰۰ کلمه).

- داستان کوتاه باید اسمی جالب و جذاب داشته باشد و صد البته متناسب با متن؛ مثل
عنوان «شب نشینی در جهنم» برای داستان کوتاهی که می‌خواهد به انتقاد از رواج غیبت در
مجالس و محافل بپردازد.

- داستان کوتاه باید نوآورانه باشد، حتی در پرداختن به موضوعاتی ملال‌آور و تکراری مثل
طلاق، اعتیاد و... .

- داستان کوتاه باید منطقی و مبتنی بر رابطه علت و معلولی باشد.

- داستان کوتاه را می‌بایست جوری نوشت که خواننده نتواند به راحتی پایانش را حدس
بزند.

- شروع جالب و جذاب داستان، خواننده را دنبال خود می‌کشد.

- شخصیت‌پردازی دقیق مانع از مبهم شدن داستان می‌شود.
- در انتهای داستان نباید نتیجه‌گیری کرد چرا که این مهم از وظایف مخاطب است.
- زاویه دید عمدتاً سوم شخص است؛ اما می‌توان از اول و دوم شخص هم استفاده کرد.
- آنتوان چخوف، ارنست همینگوی، خورخه لوئیس بورخس، ساموئل بکت، او هنری،
گی دو موپاسان، جرم دیوید سالینجر، ریچارد کارور، سر آرتور کنان دویل و... از مشاهیر
داستان کوتاه جهان هستند.

- در ایران هم داستان کوتاه‌نویسان شهیری خوش درخشیده‌اند مثل محمدعلی جمال‌زاده،
جلال آل احمد، هوشنگ مرادی کرمانی، سیمین دانشور، رضا رهنورد و... .

- و مطلب آخر این‌که برای داستان‌نویس شدن، ضمن فراگیری پایه‌ها و بنیادهای آن، تا
می‌توان باید داستان خواند و داستان خواند!

بیژن شهرامی

۱- موش و گریه، عبید زاکانی

۲- EDGAR ALLEN POO

۳- برده‌ای در عهد یونان قدیم که افسانه‌های زیبایی را به او نسبت داده‌اند.

دلیل علمی بد خوابی در مکان‌های ناشناس



بسیاری از افراد در زمان اقامت در یک محل جدید با مشکل خوابیدن مواجه می‌شوند و اکنون
پژوهش جدید دانشمندان، مغز را عامل این پدیده که آن را «اثر شب اول» نامیده، معرفی کرده است.
به نظر می‌رسد که در زمان خوابیدن در محل ناشناس، یکی از نیم‌کره‌های مغز بیدار مانده و به نگهبانی
می‌پردازد؛ زیرا بیش از حد معمول احساس خطر می‌کند.

در دنیای وحش حیواناتی مانند نهنگ‌ها، دلفین‌ها و برخی پرندها با یک نیم‌کره مغزی هوشیار
می‌خوابند؛ اما همیشه تصور می‌شد که هر دو نیم‌کره مغز انسان در زمان خواب غیرفعال می‌شوند.

اکنون تحقیقات جدید محققان دانشگاه براون (از قدیمی‌ترین دانشگاه‌های آمریکا در شهر
پراویدنس در ایالت رودآیلند) نشان داده که یک نیم‌کره مغز انسان به‌طور ناخودآگاه در محیط‌های
ناشناس هوشیارتر باقی می‌ماند. اگرچه اکنون این پدیده شامل خواب ناراحت در اتاق یک هتل
است؛ اما در گذشته احتمالاً یک انطباق تکاملی مهم بوده است.

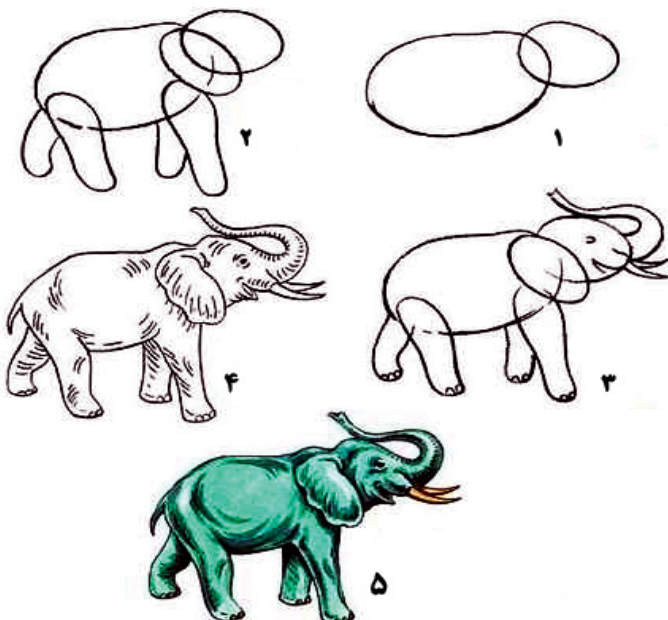
محققان از مدت‌ها پیش می‌دانستند که خواب افراد در محیط جدید در شب اول با اختلال روبرو
می‌شود در نتیجه آن‌ها داده‌های خواب شب اول مورد آزمایش را دور انداخته و از شب دوم استفاده می‌کنند.

دانشمندان برای بررسی رویدادهای شب اول از تکنیک‌های تصویربرداری پیشرفته عصبی مغز
استفاده کردند. آن‌ها طی سه آزمایش از چندین روش برای سنجش دقیق فعالیت مغز ۳۵ داوطلب
در زمان خواب استفاده کرده و دریافتند که در شب اول، یک شبکه خاص در نیم‌کره چپ مغز نسبت
به نیم‌کره راست به‌ویژه در زمان خواب عمیق هوشیارتر باقی ماند. به دلایلی که هنوز برای دانشمندان
ناشناخته باقی مانده، بخش بیدارتر مغز همیشه نیم‌کره چپ بوده است. بخش چپ مغز واکنش
بیشتری به صداها نشان می‌دهد.

محققان اکنون در تلاش برای غیرفعال کردن بخش فعال مغز توسط تحریک مغناطیسی
ترانس‌کرانیال هستند تا از ارتقای سطح خواب مطمئن شوند. این پژوهش در مجله Current Biology
منتشر شده است.

منبع: اسپنا

آموزش نقاشی



راه سعادت

احترام

پیامبر اکرم ﷺ:

- احترام نهادن به مسلمان سال خورده، احترام به خداوند است. **الکافی، ۲/ ۱۶۵**
- احترام همسایه بر انسان، همانند احترام مادرش است. **مکارم الأخلاق، ۱/ ۲۷۴/ ۸۳۴**
- مؤمن یکسره احترام دارد: آبرویش، مالش، و خویش. **بحارالانوار، ۷۷/ ۱۶۰/ ۱۶۴**
- امیرالمؤمنین امام علی ﷺ:**
- با کوچک‌ترهای خانواده‌ات مهربان باش، و به بزرگ‌ترهایشان احترام بگذار. **الأمالی للمفید، ص ۲۲۲**
- هر که برای خود احترام قائل باشد، خواهش‌های نفسانی در نظرش بی ارزش خواهد بود. **غزالی حکم، ۸۷۷۱**
- امام زین العابدین ﷺ:**
- حق امام بر مردم، آن است که در ظاهر و باطنشان، با احترام و بزرگداشت از او فرمان برند. **إحقاق الحق، ۱۲/ ۱۱۷**
- امام جعفر صادق ﷺ:**
- حُجُب و حیا داشتن [در روابط دوستانه]، عَزَّت [و احترام] را بیشترنگه می‌دارد تا خودمانی شدن. **بحارالانوار، ۷۴/ ۱۸۰/ ۲۸۰**
- امام موسی کاظم ﷺ:**
- احترام میان خود و برادرت را از بین ببر و چیزی از آن را بر جای نه؛ زیرا با از بین رفتن حرمت، شرم نیز می‌رود. **تحف العقول، ۴۹۰**

سفره‌خانه

کته با ته‌چین گوشت و سیب‌زمینی



مواد لازم (برای چهار نفر):

- برنج: ۴ پیمانه یا ۶۰۰ گرم؛
- گوشت راسته و یا مغزران: ۴۰ تا ۵۰۰ گرم (حدوداً برای هر نفر دو تا سه ورق)؛
- سیب‌زمینی: دو عدد؛
- کره: ۳۰ گرم؛
- روغن، زعفران و نمک: به میزان لازم.

طرز تهیه:

ابتدا گوشت را به صورت ورقه‌های نازک برش بزنید و کمی نمک روی آن بپاشید. سیب‌زمینی را پوست کنده و به صورت ورقه‌هایی با ضخامت یک سانتیمتری برش بزنید و به آن نمک بپاشید. برنج را شسته و با ۵ پیمانه آب و چهار قاشق چای‌خوری نمک خیس کنید.

مقداری روغن کف قابلمه بریزید و روی حرارت قرار دهید و صبر کنید بعد از داغ شدن روغن، ورقه‌های سیب‌زمینی را با فاصله بپینید. ورقه‌های گوشت را نیز بین سیب‌زمینی‌ها بپینید و حرارت را

ملایم کنید. در این فاصله برنج را روی حرارت گذاشته و در قابلمه را هم بگذارید تا با شعله‌ی زیاد به جوش بیاید و بلافاصله بعد از جوش آمدن در قابلمه را بردارید تا کم آب آن نسبتاً تمام شود. کره را به آن اضافه کنید تا حالت سنجاق ملایم کنید. در نهایت برنج کته شده را به آرامی روی آن بریزید و روی آن هم کمی زعفران دم‌کرده اضافه کرده و صبر کنید حدود یک ساعت با حرارت ملایم دم بکشید و گوشت و سیب‌زمینی برشته شود.

طب ناب

چه چیزهایی برای کبد مضر است؟

چه چیزهایی سبب آسیب زدن به کبد می‌شوند و موارد مضر برای کبد کدام‌اند؟



۱. قند و شکر

مصرف قند بیش از حد نه تنها برای دندان‌ها بد است بلکه به کبد نیز ضرر می‌زند. این عضو برای تولید چربی از نوعی از قند استفاده می‌کند که به آن فروکتوز می‌گویند. مصرف قند و شکر فرآوری شده بیش از حد و شربت غلات سبب ایجاد توده چربی می‌شود که بیماری‌های کبدی را ایجاد می‌کند. برخی از مطالعات نشان داده‌اند که مصرف قند شبیه به مصرف الکل سبب آسیب به کبد می‌شود، حتی اگر فرد دارای اضافه وزن نباشد. این موضوع دلیلی برای این است که مصرف غذاهایی با قند و شکر اضافی نظیر لیموناد، انواع شیرینی و شکلات را محدود کنیم.

۲. مکمل‌های غذایی گیاهی

حتی اگر بر روی برچسب این مکمل‌ها عبارت "طبیعی" نوشته شده باشد، این محصولات نمی‌توانند کاملاً بی‌ضرر باشند. برای مثال، برخی از مردم نوعی فلفل به نام کاوا کاوا را برای رفع علائم یائسگی یا رفع استرس مصرف می‌کنند، ولی تحقیقات نشان داده‌اند که این گیاه می‌تواند عملکرد صحیح کبد را مختل کند. مصرف این داروی گیاهی ممکن است سبب ابتلا به هپاتیت یا نقص عملکرد کبد شود. در برخی از کشورها مصرف این گونه محصولات گیاهی ممنوع یا محدود است؛ ولی این محصولات هنوز در ایران به فروش می‌رسند!

۳. اضافه وزن

چربی اضافی در اطراف سلول‌های کبد، منجر به بیماری کبد چرب غیرالکلی می‌گردد؛ در نتیجه، کبد ممکن است دچار آماس شود. به مرور زمان، این موضوع چربی‌ها سخت‌تر می‌شوند و بافت کبد دچار اسکار یا برآمدگی می‌شود (پزشکان به این شرایط تسمع یا سیروهوسیس می‌گویند). احتمال ابتلای میان‌سالان، هم‌چنین افراد چاق و دارای اضافه‌وزن و مبتلایان به دیابت، به این بیماری بیشتر است. رژیم غذایی و تمرینات ورزشی از این بیماری پیشگیری می‌کنند.

۴. دریافت بیش از حد ویتامین A از مکمل‌های غذایی

بدن نیاز به دریافت ویتامین A دارد و دریافت آن از مواد غذایی نظیر میوه‌های تازه و سبزیجات و به‌ویژه آن‌هایی که دارای رنگ‌های قرمز، نارنجی و زرد هستند، امکان‌پذیر است؛ ولی اگر مکمل‌های غذایی مصرف کنید که دارای دوز بالایی از ویتامین A هستند، می‌توانند برای کبد مشکل‌ساز شوند. پیش از مصرف مکمل‌های ویتامین A با دکتر مشورت کنید؛ زیرا ممکن است بدن شما نیازی به آن نداشته باشد.

۵. نوشابه

تحقیقات نشان می‌دهند، افرادی که مقدار زیادی از نوشیدنی‌هایی چون نوشابه مصرف می‌کنند، احتمال بیشتری وجود دارد که به بیماری کبد چرب غیرالکلی مبتلا شوند. البته مطالعات این موضوع را به طور کامل اثبات

نکرده‌اند؛ ولی اگر شما مقدار مصرف این نوشیدنی‌ها را کاهش دهید، این موضوع می‌تواند دلیل خوبی برای تغییر ذائقه‌ی شما و تغییر نوع نوشیدنی‌های شما باشد.

۶. استامینوفن

شما نیز ممکن است دچار کمردرد، سردرد، سرماخوردگی و... شده و به دنبال یک مسکن درد باشید. در این حالت اگر به شکل تصادفی مقدار زیادی استامینوفن مصرف کنید، برای مثال، یک قرص برای سردرد و قرص دیگری را برای سرماخوردگی مصرف کنید و هر دو قرص دارای استامینوفن باشند، کبد شما آسیب خواهد دید. بهتر است مقدار صحیح مصرف مسکن به طور روزانه را بررسی کرده و همواره مسکن‌ها را به مقدار مجاز مصرف کنید.

۷. چربی‌های ترانس یا غیر اشباع

چربی‌های ترانس، چربی‌های ساخته دست انسان هستند که در برخی از غذاهای بسته‌بندی شده و یخته شده موجود هستند که شما لیست آن‌ها را به صورت "ترکیبات هیدروژنه" بر روی برچسب مواد غذایی مشاهده می‌کنید. این مواد برای کبد خوب نیستند. ترکیبات مواد غذایی را مشاهده کنید. اگر در آن‌ها قید شده بود که فاقد چربی ترانس هستند، می‌توان آن‌ها را بدون ریسک مصرف کرد، البته ممکن است در این حالت نیز مقدار اندکی چربی ترانس در این موارد غذایی موجود باشد.

منبع: سایت پزشکی و مجله سلامتی راستینه

مشاوره برای نوجوانان الزامی است



■ آموزش‌دهنده حرفه‌ها و رشته‌های تحصیلی باشد؛

مشاور خود برای هدایت تحصیلی دانش‌آموز باید برنامه‌ریزی کند تا او را در موقعیت‌هایی قرار دهد که از راه تفکر و اقدامه دلیل به انتخاب مسیر شغلی و تحصیلی خود متناسب با توانایی‌هایش گام بردارد.

■ ارتباطات انسانی را تسهیل کند؛

همکاری در کلاس یا در گروه به دانش‌آموز کمک کند تا مهارت‌های اجتماعی، برقراری ارتباط، سعه صدر، تحمل آرای دیگران، احترام متقابل و... را در خود پرورش دهد.

القای روش‌ها از طریق رسانه‌ها و... می‌تواند فرد و خانواده را تحت پوشش قرار دهد. آگاهی خانواده‌ها از روش‌های مشاوره‌ای و اعتماد آن‌ها به مشاوران، همکاری و ایفای نقش فعالانه آنان در هدایت و پیشبرد فرآیند مشاوره، همه و همه خود تأثیرپذیر از نگرش‌های کلی و عمومی جامعه است.

در بررسی نقش جامعه به آموزش و پرورش می‌پردازیم. آموزش و پرورش از دیرباز مسئولیت پرورش نسل آینده را به شکل سازمانی برعهده داشته است، به طوری که افراد جامعه به نوعی دست‌پروردگان نظام آموزش و پرورش آن جامعه هستند. هرچه این سازمان راهبردی‌تر، اصولی‌تر و پیش‌بینانه‌تر عمل کند، افراد جامعه آتی پرورش‌یافتگانی موفق‌تر، صالح‌تر و سالم‌تر خواهند بود.

در طول دوران تحصیلی، اهمیت دوران راهنمایی شاید به مراتب بیش از دوران دیگر باشد، چراکه نوجوان در این دوران بحران‌های بلوغ را نیز تجربه می‌کند و خود دست به گریبان مسائل درونی می‌شود. از طرفی انتخاب رشته تحصیلی مناسب در دوران دبیرستان و متعاقباً رشته دانشگاهی و شغل آتی او یکی دیگر از درگیری‌های ذهنی نوجوان است. یک معلم و مشاور خوب باید ویژگی‌های زیر را داشته باشد:

■ **مشاهده‌گر قابل باشد؛** تا به فراست با تغییر حالات دانش‌آموز، خود دریابد که وی به مشاوره نیاز دارد و چنانچه مورد مشاوره قرار گرفت، شنونده خوبی باشد.

■ **ارجاع‌دهنده و پذیرنده باشد؛** در صورتی که خود به تنهایی قادر به حل معضل نیست، بتواند دانش‌آموز را به مراکز مشاوره ارجاع دهد و در صورت ارائه توصیه‌هایی از آن مراکز، در به کارگیری آن به دانش‌آموز کمک کند.

در عصر ارتباطات و هزاره سوم که قطار پیشرفت و نوآوری با سرعت سرسام‌آوری پیچ و خم زمان را طی می‌کند، گرچه روش‌های زندگی و تعاملات روزمره و دغدغه‌های انسان امروزی دستخوش تغییرات زیادی شده، اما نسل جدید نه تنها از مشاوره بی‌نیاز نشده است، بلکه فقدان یا کم‌رنگ شدن آن در برخی جوامع و نسل‌ها مشکلات فراوانی را به بار آورده است.

شاید یکی از عوامل سرگردانی جوانان امروز، فقدان اهمیت بر امر مشاوره آن‌ها در دوران نوجوانی باشد، چون نوجوانی که مورد مشاوره صحیح تحصیلی در دوران راهنمایی و دبیرستان قرار نگرفته، امروز به‌رغم کسب مدارج دانشگاهی، همچنان سرگردان به دنبال آینده‌ی شغلی نامعلوم خویش پیش می‌رود.

عدم مشاوره به موقع نوجوان دیروز، وی را در شناسایی توانایی‌ها و استعدادها و حتی ضعف‌هایش ناتوان می‌کند و عدم عزت نفس و خودباوری را برای او به ارمغان می‌آورد. اعتیاد، خودکشی، افسردگی و... جوانان نتیجه بی‌توجهی دیروز ما است. با نگاه به این مشکلات به نظر می‌رسد زمان آن فرا رسیده تا به امر «مشاوره تحصیلی» جدی‌تر بپردازیم و به شکلی سازمانی، راهبردی و عملی به این امر مهم پردازیم تا در آینده‌ای نزدیک، نسلی اندیشمند، خودباور و تلاشگر داشته باشیم و آن‌ها با وسعت دید، اندیشه‌ای نوین، پویا، سالم و مذهبی به شکوفایی میهن عزیزمان در عرصه‌های سیاسی اجتماعی و اقتصادی همت گمارند.

در فرآیند مشاوره سه عامل اساسی تأثیرگذار هستند: فرد، خانواده و جامعه. البته به نگاهی دقیق‌تر مشاهده می‌کنیم تأثیرات جامعه بر فرد و خانواده نقش عامل سوم را پررنگ‌تر می‌کند. جامعه از طریق آموزش‌های مستقیم و غیرمستقیم، آگاهی‌دادن، حتی

تازه‌های علمی

تازه‌ترین‌ها در باره پیدایش رنگین‌کمان



کمترین شکست نور است سرخ‌فام است. اما هر نظاره‌گری بسته به زاویه دید خود رنگین‌کمانی دیگری ببیند، بنابراین هر رنگین‌کمانی بسته به زاویه دید ناظر و بزرگی قطرات آب از ویژگی‌هایی منحصر به خود برخوردار است.

هواشناسان فرانسوی می‌گویند بعد از مقایسه صدها تصویر از رنگین‌کمان‌های مختلف متوجه جزئی اساسی از این پدیده شده‌اند که تاکنون از نظرشان پنهان مانده بود و این جزء همان وضعیت خورشید است. تنها ۱۲ نوع رنگین‌کمان در طبیعت وجود

پژوهشگران فرانسوی با بررسی صدها تصویر از رنگین‌کمان‌های مختلف، به عاملی کارآمد و تعیین‌کننده در توضیح رنگ‌های این پدیده دست یافته‌اند که تا کنون اهمیت آن از نظر پنهان مانده بود.

به گزارش ایرنا از ساینس، رنگین‌کمان جلوه‌ی زیبایی است از شکستن نور سفید خورشید به هنگام عبور از قطرات باران؛ قطرات باران مانند منشور عمل کرده و نور را به نوارهایی به رنگ‌های قرمز، نارنجی، زرد، سبز، آبی، نیلی و بنفش تجزیه می‌کند.

در گذشته این نوارهای زیبا راه‌های عبور خدایان می‌دانستند؛ اما امروزه دانشمندان با دیدی علمی به این پدیده نگریسته و در پی آنند که به اجزای آفریننده آن بهتر پی ببرند. اینک پژوهشگران دریافته‌اند که در توضیح رنگ‌های حاصل از بازتابش نور خورشید در این پدیده طبیعی یک بخش تعیین‌کننده را از قلم انداخته بودند. رنگین‌کمان زمانی بروز می‌کند که باران می‌بارد و خورشید نیز می‌تابد؛ بیننده بین این دو قرار گرفته، خورشید از پشت سرو باران نیز جلوی او می‌بارد.

سپس بیننده، کمانی را در افق می‌بیند که معمولاً نوار بالایی آن قرمز و نوار پایینی بنفش است و از آن‌جا که پرتوهای بازتابیده از قطرات باران متفاوت هستند، رنگ‌های کمان‌ها نیز گوناگون خواهد بود. در تشکیل رنگین‌کمان، پرتویی که در قطره‌ی باران بیش از همه انحنا برمی‌دارد ارغوانی است و پرتویی که حاصل

دارد که موقعیت خورشید نوع آنها را تعیین می‌کند. این ارتباط را به روشنی می‌توان در رنگین‌کمان‌هایی دید که رنگشان به طور کامل قرمز است.

این رنگین‌کمان‌ها وقتی ظاهر می‌شوند که خورشید در وضعیت طلوع یا غروب قرار دارد، در این حالت پرتوهایی که نوسان‌هایشان سریع است و از طول موج‌هایی کوتاه برخوردارند پراکنده شده، بازتاب نخواهد یافت. در این وضعیت تنها پرتوهای قرمز با طول موج بلند خودنمایی خواهند کرد و به همین دلیل است که در بامداد و شامگاه رنگ غالب رنگین‌کمان‌ها قرمز است.

اما هرچه خورشید از افق فاصله گیرد و بالاتر رود رنگ‌های آبی و سبز غالب خواهند شد به طوری که اگر زاویه تابش خورشید نسبت به افق از ۴۲ درجه بیشتر شود رنگین‌کمان محو و پشت افق پنهان می‌شود و از همین رو، در تابستان رنگین‌کمان به هنگام ظهر ظهور نخواهد کرد.

به گفته پژوهشگران، رنگین‌کمان‌هایی که فاقد برخی رنگ‌ها هستند را نیز می‌توان با وضعیت خورشید مرتبط دانست که از آن جمله رنگین‌کمان‌هایی هستند که فاقد رنگ‌های بنفش و آبی‌اند یا تنها به رنگ سبز، آبی یا قرمز دیده می‌شوند. در رنگین‌کمان‌های دوتایی نیز که یکی از آنها بالای دیگری قرار دارد و ترتیب رنگ‌ها در بالایی برعکس پایینی است یا زمانی که بین این دو نوار سیاهی دیده می‌شود هم وضعیت خورشید عامل اصلی است.

درنگستان

بیهوده ماندی
و بیهوده مردی!

مردی درگذشت. نوحه‌خوانی را آوردند تا برایش نوحه‌سرایی کند. نوحه‌خوان از دوستان او پرسید: این مرد چه هنری داشته است؟ گفتند: هیچ!

دوباره پرسید: آیا او علمی، عمل‌نیک، کار خیری داشته؟ گفتند: خیر!

نوحه‌خوان رویش را به طرف قبله کرد و گفت: آیا مالی از خود باقی

گذاشته است؟ گفتند: خیر!

نوحه‌خوان، از هرچه می‌پرسید، می‌گفتند مرد چیزی نداشته است.

پس او با صدای بلند گفت: ای کسی که بیهوده زندگی کردی و بیهوده مُردی...!

منبع: مقالات شمس