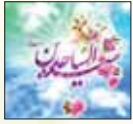


امام سجاد علیه السلام:

گفتار نیک، ثروت را زیاد و روزی را فراوان می کند
مرگ را به تأخیر می اندازد، انسان را در خانواده
محبوب می کند و به بهشت وارد می نماید.
خصال، ص ۳۱۷



۵ یادگار حسین علیه السلام



۲ از خمیر دندان و سیب زمینی در درمان سوختگی استفاده نکنید



۳ ناخن خوردن کودک، نشانه خشم اوست!



۶ نشانه‌ی شادی



ولادت باسعادت انوار کربلا، حضرت امام حسین علیه السلام

حضرت امام زین العابدین علیه السلام

و حضرت ابوالفضل العباس علیه السلام مبارک باد

سه نور آمد به عالم پر از احساس

معطر هر سه از عطر گل یاس

سه نور تابناک آسمانی

حسین بن علی، سجاد و عباس

باورهای غلط را کنار بگذارید!

از خمیردندان و سیب زمینی در درمان سوختگی استفاده نکنید



یک متخصص پوست و مو گفت: استفاده از خمیردندان و سیب زمینی (به میزان کمتر) در روند ترمیم زخم تأثیر منفی می‌گذارد. هنگامی که از خمیردندان برای درمان سوختگی استفاده می‌شود، مواد موجود در آن باعث آسیب بیشتر به پوست می‌شود. استفاده از خمیردندان و سیب زمینی نه تنها باعث بهبود سوختگی نمی‌شود؛ بلکه موجب تشدید و تغییر درجه‌ی سوختگی می‌گردد.

دکتر امیر هوشنگ احسانی افزود: استفاده از خمیردندان در مواقع سوختگی بر روی زخم موجب افزایش و یا تغییر درجه‌ی سوختگی می‌شود و این بدان معناست که افراد ممکن است با قرار دادن این ماده روی محل آسیب دیده، سوختگی درجه دو خود را به یک سوختگی درجه سه تبدیل کنند، به همین سبب توصیه می‌شود به هیچ عنوان از خمیردندان برای درمان سوختگی استفاده نشود. این پزشک متخصص در خصوص بهترین روش‌های درمان گفت: شست‌وشوی فراوان با آب ولرم و سرم‌های فیزیولوژی بهترین روش برای التیام سوختگی است. وی بیان داشت: لازم است خانواده‌ها در منزل پماد سوختگی داشته باشند تا در مواقع ضروری و نیاز پس از استریل کردن محل آسیب دیده و شست‌وشوی آن، با استفاده از گاز استریل و پماد سوختگی زخم را بپوشانند. دکتر احسانی خاطرنشان کرد: در صورت در دسترس نبودن پماد و سایر داروها، می‌توان از عسل برای ترمیم و درمان زخم استفاده کرد و برای این کار باید از سلامت عسل مورد استفاده مطمئن شد هرچند که احتمال میکروبی شدن عسل بسیار پایین است.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

تنهایی خطر بیماری قلبی را افزایش می‌دهد

نتایج نشان می‌داد که تنهایی می‌تواند منجر به ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن، بروز عفونت و التهاب، تصلب شریین، فشارخون بالا و مرگ زودرس شود.

به گفته محققان، رسانه‌های اجتماعی می‌تواند نقش خوبی در پرکردن تنهایی افراد برعهده داشته باشد؛ اما هنوز تأثیر آن‌ها در برابر وجود اشخاص واقعی در تنهایی افراد، چالش برانگیز است و نیاز به تحقیقات بیشتری است. شواهد خوبی مبنی بر هم‌نشینی افراد با دوستان مثبت‌اندیش و حمایت‌گرو وجود دارد و حاکی از آن است که فقط پرکردن تنهایی کافی نیست، بلکه کیفیت روابط ایجاد شده نیز مهم هستند. این پژوهش در مجله "Heart" منتشر شده است.



پژوهش محققان دانشگاه یورک (از دانشگاه‌های شهر تورنتو در کانادا) نشان می‌دهد افراد تنها و منزوی در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و سکته مغزی قرار دارند. به گزارش ایسنا به نقل از پایگاه خبری کتابخانه ملی پزشکی آمریکا، انزوای اجتماعی می‌تواند خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی تا ۳۰ درصد و سکته مغزی را به اندازه ۳۲ درصد افزایش داده و تأثیری مشابه با عواملی نظیر اضطراب و استرس شغلی بر سلامت قلب بر جای می‌گذارد. به منظور انجام این پژوهش، اطلاعات مربوط به ۲۳ تحقیق که ۱۸۰ هزار نفر در آن حضور داشتند، مورد بررسی قرار گرفت. بیش از چهار هزار و ۶۰۰ نفر از افراد این پژوهش‌ها دچار حملات قلبی بودند و بیش از سه هزار نفر نیز از سکته مغزی رنج می‌بردند.

شیوه‌های نوین آموزش اعمال جراحی با استفاده از کامپیوترهای پوشیدنی

فیلم‌های جراحی آموزشی پیراازند. در عین حال این شیوه جراحی می‌تواند از تمامی زوایا، برش‌ها، بخیه‌ها و کنار زدن لایه‌های بدن و خون‌رسانی و خارج کردن تومورهای سرطانی را به دانشجویان نشان دهد. این شیوه آموزش جراحی نخستین بار توسط بیمارستان دانشگاه queen mary در شهر لندن، پایتخت انگلستان انجام شده است. از جمله مزایای این شیوه آموزشی، یادگیری بهتر دانشجویان پزشکی در انجام جراحی است. در حال حاضر، در روش سنتی آموزش جراحی، دانشجویان باید پشت سر استاد و یا در کنار او بایستند و به سختی شاهد مراحل انجام جراحی و برش‌ها باشند که نقشی حیاتی در موفقیت یا شکست جراحی دارد. محققان امیدوار هستند در آینده نزدیک، این نوع شیوه آموزش جراحی در سطح جهانی متداول گردد و به پیشرفت و موفقیت اعمال جراحی منجر شود.

انگلستان برای توسعه و آموزش جراحی به دانشجویان پزشکی و جراحی در سراسر دنیا با رضایت یک فرد مبتلا به سرطان روده، عمل جراحی این فرد را با استفاده از عینک هوشمند گوگل انجام خواهد داد. برای انجام این جراحی، جراح کلاهی مخصوص بر روی سر خود می‌گذارد و با استفاده از لنزهای تخصصی به صورت زنده و با استفاده از زاویه دوربین ۳۶۰ درجه‌ای به فیلم‌برداری از جراحی خود و انجام کلیه مراحل جراحی می‌پردازد. بررسی‌ها نشان می‌دهند، در حال حاضر با گسترش فن‌آوری‌های پوشیدنی و ابزارهای الکترونیکی هوشمند، حتی انجام اعمال جراحی نیز متحول شده است و جراح می‌تواند به دانشجویان رشته پزشکی و علاقه‌مندان در سراسر دنیا در حین عمل جراحی آموزش دهد. دانشجویان پزشکی می‌توانند از طریق رایانه و یا گوشی هوشمند و با استفاده از نرم‌افزارهای پخش فیلم به مشاهده



شیوه‌های قدیمی و امروزی آموزش اعمال جراحی پیچیده با استفاده از وسایل و تجهیزات الکترونیکی و ارتباطی جدید دستخوش تغییرات عظیمی در آینده نزدیک خواهد شد که در نهایت منجر به پیشرفت علم پزشکی و کاهش خطای انسانی می‌شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از دبلیو میل، یک جراح در کشور

مصرف پنیر به تنهایی، باعث کاهش عملکرد مغز می‌شود

است و از همین رو می‌تواند هنگام استفاده با پنیر، تعادل کلسیم و فسفر را در بدن حفظ کند.

این کارشناس تغذیه یادآور شد: البته زیاده‌روی در مصرف گردو به تنهایی هم می‌تواند این تعادل را برهم بزند و به همین دلیل از قدیم گفته شده پنیر و گردو درد هستند و باهم درمان.

خانم شیرمستی تصریح کرد: استفاده از گردو به تنهایی هم می‌تواند باعث برداشت کلسیم از استخوان‌ها برای حفظ تعادل کلسیم و فسفر شود و پوکی استخوان را در پی داشته باشد.

وی عنوان کرد: با دام هم کمی خواص گردو را دارد، اما مصرف گردو همراه با پنیر بیشتر توصیه می‌شود.

به گفته این کارشناس تغذیه، حتی در طب سنتی هم اشاره شده مصرف نان و پنیر و گردو برای شام، می‌تواند خواب راحت را همراه داشته باشد.



به گفته خانم شیرمستی، این‌که در گذشته گفته می‌شد پنیر عملکرد حافظه و سلول‌های مغز را کاهش می‌دهد و به عبارتی فرد را خنگ می‌کند! تقریباً صحت دارد. وی خاطرنشان کرد: از سوی دیگر، گردو منبع غنی فسفر

یک کارشناس تغذیه معتقد است، مصرف پنیر به تنهایی، واقعاً باعث کاهش عملکرد مغز می‌شود.

خانم مریم شیرمستی در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: پنیر حالت فشرده‌تری نسبت به سایر لبنیات از جمله شیر و ماست دارد و از همین رو حجم کلسیم در آن بسیار بالا است.

وی ادامه داد: با خوردن پنیر، مقدار زیادی کلسیم وارد بدن می‌شود که تعادل کلسیم بدن را برهم می‌زند.

این کارشناس تغذیه با اشاره به نسبت طلایی که در بدن همواره باید بین کلسیم و فسفر برقرار باشد، خاطرنشان کرد: وقتی که کلسیم خون با خوردن پنیر زیاد شود، بدن برای نگره داشتن این نسبت از مغز که منبع فسفر است برداشت می‌کند و همین امر باعث کاهش فسفر مغز می‌شود، در حالی که فسفر برای عملکرد مغز ضروری است.

چگونگی کاهش استرس کودکان در شب امتحان

قسمت دوم

صورت، تنگی نفس) و تغییرات روانی حاصل از اضطراب (مثل کاهش توجه و تمرکز، حواس پرتی و احساس تشویش و نگرانی) می‌تواند دانش‌آموز را نسبت به پاسخ‌های روانی - جسمانی خود هوشیار کند. او می‌تواند با توجه به حالت‌های عاطفی - هیجانی خود درصدد کنترل آن‌ها برآید و آن‌ها به استرس مثبت (انرژی‌زا) تبدیل کند. برای مثال، توانایی‌های خود را باور داشته باشد، خود را با دیگری مقایسه نکند، سعی نکند نفر اول باشد (نفر اول، همیشه یک نفر است)، نسبت به خود قضاوت مثبت داشته باشد، مشکلات را درونی نکند و...

* خواب کافی می‌تواند از شدت اضطراب امتحان بکاهد. اغلب دانش‌آموزان به حداقل ۶ و ۷ ساعت خواب در طول شبانه‌روز احتیاج دارند و اگر کمتر از این میزان بخوابند، بدن‌شان مستعد و آماده آسیب‌های روحی - جسمی خواهد شد. هرگونه بی‌نظمی در برنامه‌ی خواب یا کم‌خوابی، موجب کاهش کارایی مغز و افزایش استرس می‌شود.

* تغذیه‌ی مناسب نیز تأثیری مستقیم بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموز می‌گذارد. پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند رژیم‌های غذایی ناسالم و ناکافی، تأثیری منفی بر قابلیت فراگیری دانش‌آموزان، تمرکز حواس و هوشیاری آنان می‌گذارند. همان‌طور که می‌دانید برخی از غذاها آرامش‌بخش‌تر از سایر غذاها هستند.

شیر گرم، موز، حبوبات پخته، نان، کاهو، سبزی‌ها، ویتامین‌ها و املاح مختلف از جمله موادی هستند که مصرف آن‌ها در شرایط استرس‌آور بالا می‌رود و نیاز بدن به آن‌ها بیشتر می‌شود. دانه‌های مغزدار (بادام، نخودچی، کشمش، فندق، پسته، گردو) سرشار از منیزیم است و کمبود آن منجر به ناتوانی یادگیری می‌شود.

از میان میوه‌ها هم سیب، آناناس و خرما به علت داشتن انواع ویتامین‌ها و مواد قندی تأثیری مثبت بر فعالیت‌های مغزی می‌گذارند. موادی که باید از مصرف افراطی آن‌ها در روزهای امتحان پرهیز کرد، عبارت‌اند از قهوه، شکر، شیرینی، گوشت‌های پرچرب (مثل سوسیس، کالباس) و نوشابه‌های کافئین‌دار.

* ورزش موجب کاهش تنش‌های عصبی و استرس می‌شود. ورزش منظم و سبک موجب افزایش گردش خون در بدن (به‌ویژه در مغز) و کاهش هورمون‌های استرس‌زا می‌شود. پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری، شنا و هر ورزش دیگری که موجب فعالیت بدنی و تحرک جسمانی دانش‌آموز شود، می‌تواند همین تأثیر را داشته باشد.

منبع: مؤسسه مادران امروز



روش‌های صحیح مطالعه قبل از امتحان

گام اول، تنظیم برنامه‌ی درسی مناسب برای گذراندن موفقیت‌آمیز امتحان‌هاست. برنامه‌ریزی درست به دانش‌آموز کمک می‌کند تا وقتش را با دقت بین درس‌های مختلف تقسیم کند و از انرژی ذهنی خود بهترین استفاده را ببرد. برای مثال، می‌تواند برنامه‌ریزی خود را براساس وقت بیشتر برای درس‌های مهم‌تر و یا وقت بیشتر برای درس‌هایی که در آن ضعیف است، مشخص کند. بدیهی است بیشتر خواندن و تمرین کردن، علاقه و انگیزه دانش‌آموز را برای یادگیری بیشتر خواهد کرد.

هنگام برنامه‌ریزی برای مطالعه درس‌ها باید توجه داشت که از شیوه تک‌درسی استفاده نشود، زیرا نه تنها دانش‌آموز را زود خسته و بی‌حوصله می‌کند، بلکه سطح یادگیری او را نیز کاهش می‌دهد. به جای این شیوه بهتر است مطالعه سه، چهار درس را در برنامه‌ی روزانه خود بگنجانید. هرچه تنوع در زمان بندی درس‌ها بیشتر باشد، نتیجه‌ی بهتری نیز دریافت خواهد کرد. همچنین دانش‌آموز باید به تناسب بین درس‌های انتخابی نیز توجه کند.

تمرین حل کردن ممتد و مطالعه‌ی درس‌هایی که با عدد و فرمول سر و کار دارند یا درس‌های حفظ‌کردنی، روش مؤثری برای یادگیری نیست. ترکیب درس‌هایی مثل فیزیک، ریاضی، هندسه با درس‌های حفظ‌کردنی مثل تاریخ، جغرافی و ادبیات، روش بهتری برای مطالعه محسوب می‌شود. هنگام مطالعه‌ی درس‌های حفظ‌کردنی، برای این‌که ذهن‌تان از موضوع اصلی دور نشود، بهتر است:

* موضوع درس را برای خود خلاصه کنید.
* ضمن خواندن، پرسش‌هایی از متن درس درآورید.

* محورهای اصلی درس و نکات کلیدی آن را فهرست‌وار یادداشت کنید.

* رابطه‌ایی بین قسمت‌های مختلف درس در ذهن خود برقرار کنید.

به طور معمول، بعد از هر یک ساعت مطالعه، ۱۵ دقیقه استراحت و تنفس نیاز است. قدم‌زدن در حیاط، نوشیدن یک لیوان آب‌میوه یا خوردن مقداری گردو و بادام تأثیری مثبت بر عملکرد مغز دانش‌آموز می‌گذارد. دیدن یک برنامه تلویزیونی مفرح بعد از دو ساعت حل کردن تمرین‌های ریاضی، می‌تواند موجب افزایش تمرکز و توجه دانش‌آموز بر مفاد درسی‌اش شود.

روش‌های کاهش استرس قبل از امتحان

* توجه به تغییرات فیزیکی بدن (مثل عرق کردن کف دست، افزایش ضربان قلب، برافروختگی

مشاوره کودک

ناخن خوردن کودک، نشانه خشم اوست!

دختری چهار ساله و پسری چهار ماهه داریم. دخترم چند ماهی است که ناخن‌هایش را می‌خورد. به طوری که ناخن‌هایش زخم شده‌اند؛ انگار این کار برایش عادت شده است، چون در بیشتر مواقع این کار را می‌کند. وقتی هم می‌پرسم چرا ناخن زخم شده است؟ می‌گوید چون می‌خورمش! البته علت کارش را کوتاه کردن ناخن‌هایش می‌داند. چه کار کنم تا دخترم این کار را انجام ندهد؟



پاسخ دکتر اکبر کوشان‌فر، متخصص اطفال

مادر عزیز! باید به این نکته اشاره کنم که مکیدن انگشتان و خوردن ناخن‌ها، تا حدودی امری شایع در بین کودکان است که البته در اکثر اوقات این رفتار ریشه‌ی روانی دارد و به دلیل مشکلات عاطفی این کار را انجام می‌دهند. یکی از علت‌های این کار توسط کودک، این است که قصد دارد به والدین نکته‌ای را نشان دهد. البته با توجه به این‌که گفتید فرزند دیگری دارید که ۴ ماه است متولد شده، ممکن است علت همین موضوع باشد. به دلیل توجه زیاد به فرزند دوم، فرزند اول دچار کمبود محبت و عاطفه شده است.

بهترین روش برای درمان، ریشه‌یابی مشکل است که باید علت اصلی این خشم یا ناراحتی در کودک ریشه‌یابی شود و بعد از علت‌یابی می‌توان رفتارهای درست را برای درمان به کار برد. اما مهم‌ترین درمان، محبت کردن و توجه و برآوردن خواسته‌ی کودک است. ترک این کار زمان‌بر است و باید سعی کنید این کار را با آرامش و بدون پرخاشگری و دعوا کردن، از کودک دور کنید. همچنین برخی از والدین با تلخ کردن سرنخ‌ها سعی بر این دارند که کودک را از این کار منع کنند، که اصلاً کار درستی نیست. بهتر است ناخن‌ها را کوتاه نگه دارید و به کودک عاطفه بیشتری نشان دهید و هرگاه با این رفتار او مواجه شدید، به آرامی و با خونسردی او را دعوت به انجام کاری دیگر کنید که دوست دارد. مثلاً اسباب‌بازی دلخواهش را به او بدهید یا...

پاسخ سارا منصفی، روان‌شناس

مادر عزیز! توضیحات شما برای تشخیص علت این رفتار از سوی کودک کافی نیست، اما از روی این شرح حال و نکته‌ای که اشاره کردید فرزند دوم ۴ ماهه‌ای دارید، ممکن است این مشکل به همین دلیل باشد. یکی از علت‌های این واکنش فرزند شما ناشی از وجود فرزند دوم است و باید قبل از ورود فرزند دوم، او را آماده می‌کردید، در مورد فرزند اول و شرح می‌دادید که او هم در قبال فرزند دوم مسئولیت‌هایی دارد. همچنین به دلیل این‌که مانند قبل دیگر در مرکز توجه نیست، این رفتارها را می‌کند که مورد توجه باشد. بعد از تولد فرزند دوم مسئولیت پدر نسبت به قبل بیشتر می‌شود و باید به فرزند اول توجه بیشتری داشته باشد. توصیه می‌کنم صبور باشید، وقت بیشتری با فرزند اول سپری و سعی کنید او را توجیه کنید که او فرزند اول است و مسئولیت‌هایی دارد و باید برخی از مسئولیت‌های فرزند دوم را به او بدهید، مثل شیشه شیرش را بیاورد و...؛ اما اگر این رفتارها ادامه داشت، توصیه می‌شود به مشاور مراجعه کنید.

منبع: نی‌نی‌بان

قصه‌های فکری

زیباترین!

توی آب افتاده است.

- این قشنگ تراست!

کنار چشمه می‌رود. صدای آواز بلبل به گوشش می‌رسد. به پشت سرش نگاه می‌کند. یک بلبل زرد لابلای شکوفه‌های صورتی درخت گیلاس نشسته است.

- این قشنگ تراست ...

سه تا پروانه‌ی نارنجی به طرف گل‌های بنفشه پر می‌کشند. هیجان زده می‌شود.

- این‌ها قشنگ‌ترند!

یک دسته پرستو در میان آسمان می‌آید.

- این‌ها قشنگ‌ترند.

گل‌های گوسفندان از تپه سرازیر شدند ...

بنده‌ی خدا فرید! نمی‌داند چه کار کند؟ هم هیجان زده است هم سرگردان.

راستی چه کار باید بکند؟

سید محمد مهاجرانی

فرید از پدرش می‌پرسد: می‌خواهم نقاشی بکشم.

چه کار کنم؟ چی بکشم؟

پدرش لبخند می‌زند: خیلی ساده است! برو فضای سبز اطراف خانه را بگرد. زیباترین صحنه‌ای را که می‌بینی بکش!

فرید دفتر نقاشی و جعبه مداد رنگی‌هایش را برمی‌دارد و از خانه بیرون می‌آید.

نگاهش به یک گل رز قرمز می‌افتد: به به! عجب گلی! همین را می‌کشم.

کنار گل می‌نشیند. ناگهان نگاهش به گل لادن می‌افتد: این قشنگ تراست! هم زرد است هم نارنجی!

نسیم ملایمی می‌وزد و بوته‌ی گل بنفشه تکان می‌خورد.

- گل بنفشه قشنگ تراست. گلبرگ‌هایش بنفش است با خط‌های سفید و مرکز گل هم زرد است.

کنار گل بنفشه می‌رود. چشمش به یک گل بنفشه دیگری می‌خورد که کنار چشمه است و تصویرش هم



آشنایی با قالب‌های نوشتن

من می‌نویسم

داستانک



تعریف کنی.

یک جمله از جرج جرداق مسیحی به ذهنم رسید: "علی آن اقیانوس بی‌کرانی است که قطره اشک پتیمی طوفانی‌اش می‌کند."

احساس کردم زیر لب چیزی می‌گوید مثل: اشهد ان... اما نه! سرش را به زیر انداخت و رفت. شانه‌هایش اما تکان می‌خورد.

بعدها فهمیدم پتیم بوده!

- داستانک می‌تواند عنوان داشته باشد که طبیعی است باید کوتاه و مرتبط با متن باشد.

بیژن شهرامی

۱- Flash Fiction

۲- گلستان، باب پنجم

۳- Minimal

۴- دانشنامه ویکی پدیا

۵- همان

کوتاه‌ترین شکل، باقی بماند. به همین دلیل کم‌حرفی از مشخص‌ترین ویژگی‌های این آثار است.

- کمینه‌گرایی ادبیات داستانی را با بیان‌های زیادی از جمله «کوتاه‌نویسی» و «داستان کوتاه» خوانده‌اند. کوتاه‌نویسی مینی‌مالیست‌ها نظر بسیاری از منتقدان ادبی را به خود جلب کرد؛ آن‌ها نظر موافقی با این‌گونه داستان‌ها نداشتند. زیرا به عقیده آن‌ها مینی‌مالیست‌ها بیش از حد شاخ و برگ عناصر داستان را می‌زنند و لطف و روح داستان از بین می‌رود.

- داستانک باید خواننده را غافلگیر کند؛ مثلاً در داستانکی، پدری پیرو زمین‌گیر به دخترش می‌گوید به زودی از دستم راحت خواهی شد؛ و یکی دو روز بعد خطاب به دخترش که حالا پس از تصادف در قبر آرمیده است، می‌گوید منظورم این نبود.

- داستانک اجزاء اصلی داستان کوتاه را دارد، اما در کمال ایجاز و خلاصه‌گویی.

- داستانک‌ها انواع مختلفی دارند: مذهبی، آموزشی، خنده‌دار و ...

- داستانک توان و ظرفیت بالایی برای نقد کاستی‌های اجتماعی از قبیل فقر، طلاق، اعتیاد و ... دارد. مثل این‌که: «امروز چیزی که مرد (معتاد) برای فروش آورده بود، با روزهای قبل فرق داشت: یک جفت چکمه بچه‌گانه!»
- جامعه به نشاط و شادی هم نیاز دارد و بخشی از این مهم بردوش داستانک‌نویسان است.

- داستانک‌ها می‌توانند زیبایی‌های دین و زندگی پیشوایان دین را به خوبی نشان دهند؛ مثل داستانک زیر: «مسیحی می‌نمود. فهمیده بود مسلمان هستم و شیعه. جلو آمد و گفت: می‌خواهم علی (علیه السلام) را در یک جمله

پند او یک داستانک بود، هان

زد تلنگر بر وجودم ناگهان

داستانک، قالبی جذاب برای نوشتن است که با توجه به کم‌شدن حوصله‌ی مردم برای خواندن متن‌های طولانی، با اقبال عمومی روبه‌رو شده است. در نوشتار پیش رو برآن هستیم تا نیم‌نگاهی به آن داشته باشیم: داستانک چنان که از اسمش برمی‌آید، از داستان کوتاه هم کوتاه‌تر است؛ تا آن‌جا که بعضی از داستانک‌ها از چند کلمه بیشتر تشکیل نشده‌اند، مثل داستانک زیر که نویسنده‌اش ناشناس است:

«آخرین انسان زمین، تنها در اتاقش نشسته بود که ناگهان در زدند!»

- بعضی داستانک را قالبی جدید می‌دانند بعضی هم با استناد به آثار گذشتگان آن را نسخه به‌روز شده‌ی آثار گذشتگان می‌دانند، چنان‌که سعدی می‌نویسد: «یاد دارم در ایام پیشین که من و دوستی چون دو بادام مغز در پوستی صحبت داشتیم، ناگاه اتفاق مغیب افتاد؛ پس از مدتی که باز آمد، عتاب آغاز کرد که درین مدت قاصدی نفرستادی؟! گفتم: دریغ آمدم که دیده قاصد به جمال تو روشن گردد و من محروم.»

- به داستانک مینی‌مال هم گفته شده است؛ حال آن‌که مینی‌مالیسم سبکی و روشی است که حوزه‌های مختلفی از جمله نمایش، موسیقی، معماری و ... را هم دربر می‌گیرد.

- مینی‌مالیسم (کمینه‌گرایی) در ادبیات، سبکی ادبی است که بر پایه‌ی فشرده‌گی و ایجاز محتوای اثر بنا شده است. مینی‌مالیست‌ها در فشرده‌گی و ایجاز تا آن‌جا پیش می‌روند که فقط عناصر ضروری اثر، آن هم در کمترین و

خورشید شهر ما ۲۱

یک شهر، یک عالم دینی

یادگار حسین علی‌علیه السلام



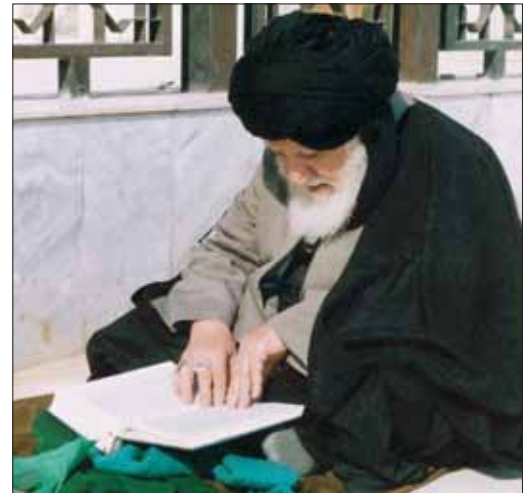
سجاده را پهن کردم
 یاد تو افتادم ای گل
 ای آن که بستنی دلت را
 بین خودت تا خدا پُل

قلب تو یعنی صحیفه
 یعنی دعا و نیایش
 چشمت پُر از بوی باران
 دستت پر از بوی خواهش

سجاده عطر تو دارد
 عطر قشنگ تو سجاد
 شهر خراب دل ما
 شد با دعای تو آباد

تو زینت عابدانی
 بوی بهار حسینی
 مجموعه‌ی کربلابی
 تو یادگار حسینی

علی باباجانی



خیلی‌ها با شنیدن اسم تاکستان به یاد انگورهای شیرینش می‌افتند و تو به یاد مردی که شیرینی سخنش کار صدها باغ انگور را می‌کرد.

اولین باری که می‌خواستی به دیدنش بروی، حس و حال عجیبی داشتی. شنیده بودی که او بیش از بیست سال است هر شب چهارشنبه در گرما و سرما خود را به مسجد مقدس جمکران می‌رساند و در آن جا برای ظهور مولا و مقتدایش اشک

می‌ریزد و تا سحر به مناجات با خدا می‌پردازد.^۳
 همان کسی که علی‌رغم داشتن سمت‌های مهمی مثل نمایندگی در مجلس خبرگان رهبری و امامت جمعه شهرستان تاکستان، مثل طلبه‌ای ساده به مردم خدمت می‌کرد؛ با مستمندان نشست و برخاست داشت، برای ازدواج جوانان قدم برمی‌داشت، در خط مقدم جبهه حضور می‌یافت، در مناطق محروم مسجد و مدرسه می‌ساخت و...
 در خانه‌ی ساده و بی‌پیرایه‌ای که محل زندگی‌اش است، به دیدارش می‌شتابی و پس از گفت‌وگویی آکنده از نور و محبت، از ایشان می‌پرسی: چه طور است که از این همه آمد و شد به مسجد مقدس جمکران خسته نشده‌اید؟
 در پاسخ لبخندی می‌زند و با صورتی که از فرط دلدادگی به امام زمان عجل‌الله تعالی فرجه‌الکبری گل انداخته است، می‌فرماید:
 رشته‌ای برگردنم افکنده دوست
 می‌کشد هر جا که خاطرخواه اوست

۱. مرحوم آیه‌الله سیدحسن موسوی شالی رحمته‌الله
۲. شهرشال (بویین‌زهر)
۳. راوی: حجة الاسلام والمسلمین عباس نظری

بیژن شهرامی

قصه‌های قرآنی

شاگرد سخت‌کوش



مدرسه نیامده بود. سینا طوری که بقیه‌ی بچه‌ها هم بشنوند گفت: حتماً درس‌هایش را نخوانده، شاگرد زرنگ کلاس از امتحان ترسیده! کلاس پُر شد از خنده‌ی بچه‌ها. یکی از بچه‌ها گفت: «نباید پشت سر دیگران حرف

زنگ قرآن، معلم پرسید: کسی می‌داند در نماز «وَلَا الضَّالِّينَ» چه طور تلفظ می‌شود؟ سعید بلند شد؛ آرام جواب داد: «برای تلفظ «ض» در زبان عربی باید کنار زبان به پشت دندان‌های آسیا بخورد.» بعد هم «ض» را به عربی تکرار کرد.

بزرگی. سعید پدر ندارد و باید زیاد کار کند. مادرش بیماری سختی دارد، برای همین گاهی در بیمارستان بستری می‌شود. چند روز پیش او را در بیمارستان دیدیم و مادرش این‌ها را برای‌مان گفت. «کلاس ساکت شد. وحید پرسید: پس چه طوری این قدر درس‌هایش خوب است؟ - سعید با همه‌ی مشکلاتی که دارد، همیشه درس‌هایش را خوب می‌خواند و در مسابقه‌های قرآنی هم رتبه می‌آورد. حتی وقتی هم که سر کار، یا بیمارستان می‌رود، کتاب‌هایش را همراه خودش می‌برد. سینا به نیمکت خالی سعید نگاه کرد. از حرف‌هایی که زده بود پشیمان شد. دلش می‌خواست مثل سعید باشد؛ پراز تلاش، برای انجام کارهای خوب.»

بچه‌ها به او نگاه می‌کردند؛ سعید تازه به کلاس آن‌ها آمده بود و همیشه تمیز و مرتب بود. خوب درس می‌خواند و نمره‌هایش هم خوب بود؛ هر سؤالی را هم که آقای معلم می‌پرسید، بلد بود. وحید در گوش سینا گفت: این سعید چه قدر باهوش است! مطمئنم که همه‌ی معلم‌ها او را دوست دارند. سینا گفت: من هم درس‌هایم خوب است، تا حالا هم شاگرد اول بوده‌ام. وحید گفت: مطمئنم که خانواده‌شان خیلی ثروتمند هستند! - حتماً برایش معلم‌های خصوصی گرفته‌اند که نمره‌هایش این قدر خوب شده! بعضی روزها هم به مدرسه نمی‌آید و معلم‌ها او را دعوا نمی‌کنند، شاید از پدرش می‌ترسند!!

روز بعد امتحان فارسی داشتند. سعید آن روز هم

زهرا عبیدی

* خشک شویی

دیوانه‌ای شامپو را بدون آب روی سرش می‌مالید.
پرسیدند: چرا بدون آب سرت را می‌شویی؟
گفت: آخه روی شامپو نوشته: برای
موهای خشک!

لطیفه

* جراحی

بیمار: آقای دکتر! من خیلی می‌ترسم؛ چون اولین باری است که
عمل جراحی می‌شوم.
دکتر: نترس عزیزم! مثل من محکم باش. من هم اولین باری است
که عمل جراحی انجام می‌دهم؛ ولی اصلاً نمی‌ترسم!

* سیم‌کشی

آموزگار: اگر بخواهیم یکی از سیم‌های برق ساختمان را قطع کنیم،
چه کار باید بکنیم تا برق ما را نگیرد؟
دانش‌آموز: اجازه آقا! باید برق کار بیاوریم!

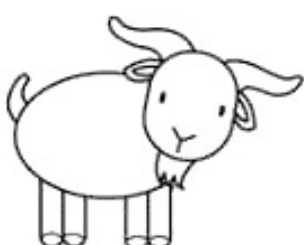
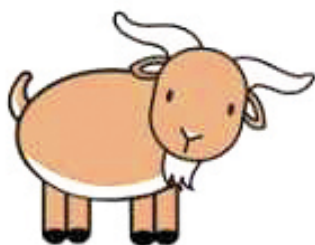
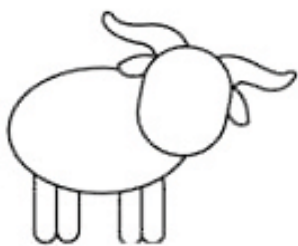
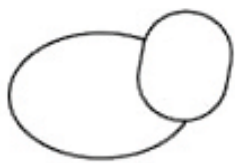
* پسر با سواد

پسری رفت دندان پزشکی. دکتر بهش گفت: پسرم بگو آآآآ!
پسر گفت: کدام؟ آآ اول یا غیر اول؟!

* خواب

از دختر کوچولویی می‌پرسند: می‌دانی چرا ما آدم‌ها خواب می‌بینیم؟
دختر کوچولو می‌گوید: خب معلوم است؛ برای این که موقع
خوابیدن حوصله‌ی مان سر نرود.

آموزش نقاشی



۹ نشانه‌ی شادی

آیا انسان شادی هستید؟ یا این که فکر می‌کنید، شادی به اندازه کافی در زندگی تان وجود ندارد. اگر این ۹ نشانه در زندگی شما وجود دارد، یعنی این که زندگی خوب و شادی دارید.
به گزارش جام‌جم‌سرا به نقل از انجمن ام‌اس ایران، مطالعه‌ها نشان می‌دهد که شاد بودن آدم‌ها اثری نیست و این محیط زندگی و شرایط آن‌ها است که می‌تواند در روحیه‌شان تأثیرگذار باشد. از طرفی، گاهی شادی و خوشی به اندازه‌ی کافی در زندگی مان وجود دارد و ما نمی‌توانیم یا نمی‌خواهیم آن‌ها را ببینیم.
یک ضرب‌المثل اسپانیایی می‌گوید که خوشی پنهان، شمع خاموش شده است. یعنی به محض این که خود فرد اراده کند، می‌تواند از گرمای آن بهره‌برد به شرط آن که بخواهد.



■ اگر دانش‌آموز خندان بوده‌اید

همین الان بلند شوید و به سراغ آلبوم‌هایتان بروید و یکی دو تا از عکس‌های دوران دبیرستان را پیدا کنید. حالت چهره‌ی تان چگونه است؟ خوشحال و خندان یا بداخلاق و اخمو؟ تحقیق‌ها ثابت کرده‌اند که افرادی که در عکس‌های دوران دبیرستان یا حتی دانشجویی‌شان، لبخند به لب دارند، ۵ برابر کمتر از همکلاسی‌های اخمویا بی‌تفاوت‌شان، طلاق می‌گیرند و زندگی شادتر و پایدارتری نسبت به آن‌ها دارند. ضمن این که افراد خنده‌رو، بیشتر مورد توجه سایرین هستند و انرژی مثبت آن‌ها باعث می‌شود که همسرانی خوش‌خنده و مهربان داشته باشند.

■ اگر خواهر دارید

افرادی که حداقل یک خواهر دارند، اجتماعی‌تر هستند، خوش‌بین‌اند و از توانایی‌هایشان آگاه‌ترند و بیش‌تر از آن‌ها استفاده می‌کنند. این‌ها نتایج سال‌ها تحقیق محققان انگلیسی است که به تازگی منتشر شده است. اصلاً اگر خودتان هم دقت کنید به این نتیجه می‌رسید که وجود دختر در خانواده، باعث تطیف محیط زندگی می‌شود و خانواده‌هایی که چند پسر دارند، معمولاً روابط خشک و سردی بین‌شان حاکم است و شاید این موضوع به خاطر طبع خشن‌تر پسران نسبت به دخترها باشد.

■ اگر به تلویزیون نمی‌چسبید

محققان دانشگاه مریلند، ۴۵ هزار آمریکایی را مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که افراد شاد، کمتر از ۳۰ درصد از وقت‌شان را در روز به تماشای تلویزیون اختصاص می‌دهند، آن‌ها می‌گویند که شادترها، بیشتر ورزش می‌کنند، وقت‌شان را با خانواده‌شان می‌گذرانند، مطالعه می‌کنند و به فکر سلامت خود هستند و همه این کارها باعث می‌شود که آن‌ها کمتر تلویزیون تماشا کنند.

■ اگر سوغاتی‌هایتان را جلوی چشم می‌گذارید

دکتر سویخالیو بومیرسکی، استاد روان‌شناسی دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید: افراد شاد، سوغاتی‌ها و عکس‌های یادگاری‌شان را بیشتر در معرض دید قرار می‌دهند تا خاطره‌ی روزهای خوش، هر روز برایشان تکرار شود و بتوانند در اولین فرصت، دوباره آن روزهای خوش را با کسانی که دوست‌شان دارند، تکرار کنند.

■ اگر ورزش می‌کنید

محققان دانمارکی می‌گویند کسانی که زیاد ورزش می‌کنند، کمتر دچار استرس می‌شوند و بیشتر از زندگی‌شان لذت می‌برند. در عوض، افراد بی‌حال و حوصله و آن‌هایی که اهل ورزش کردن نیستند، ۷۰ درصد بیش‌تر از سایرین استرس می‌گیرند و از زندگی خودشان هم راضی نیستند. برای اضافه کردن مقدار بیش‌تری شادی به زندگی تان، کافی است که روزانه حدود نیم ساعت ورزش کنید.

■ اگر عاشق هستید

پژوهشگران انگلیسی معتقدند که یک زوج عاشق، ۳۰ درصد شادتر از سایر افراد جامعه هستند و این امر تنها به دلیل این است که آن‌ها هر کاری را برای جلب رضایت و به دست آوردن آرامش طرف مقابل‌شان انجام می‌دهند.

■ اگر وقت‌تان را با آدم‌های شاد می‌گذرانید

برقرار کردن یک رابطه با همسایه‌ای خوش‌بین، دوستی امیدوار یا همکاری خنده‌رو می‌تواند تأثیر بسیار مثبتی روی روحیه شما داشته باشد. حالا هر چقدر صمیمیت و رفت و آمد شما با این‌گونه افراد بیشتر باشد، اوقات شادتری را هم در زندگی سپری خواهید کرد. مثلاً اگر نصف روزتان را با افراد شاد بگذرانید، ۴۲ درصد و اگر یک سوم از وقت‌تان را با آن‌ها باشید، ۲۲ درصد شادتر از روزهای قبل خواهید بود.

■ اگر اهل قهوه یا چای گرم هستید

محققان می‌گویند که آرامش روانی، شادی فیزیکی را به دنبال دارد. آن‌ها رفع خستگی با نوشیدن یک لیوان شکلات، قهوه یا چای گرم را راهی برای رسیدن به آرامش و شادی پس از یک روز کاری سخت می‌دانند.

■ اگر حداقل ۲ دوست صمیمی دارید

کسانی که حداقل ۲ دوست صمیمی دارند، بسیار شادتر از سایر افراد هستند و زندگی زناشویی موفق‌تری را هم تجربه می‌کنند. دلیل این ادعا هم نتایج تحقیق‌هایی است که انگلیسی‌ها روی بیش از ۶۵۴ زوج انجام داده‌اند و طی این تحقیق‌ها به این نتیجه رسیدند که دردودل و مشورت کردن با دوستان صمیمی، باعث آرامش روانی افراد می‌شود و به آن‌ها در تصمیم‌گیری درست کمک می‌کند. به همین دلیل است که چینی‌ها می‌گویند: دوستان مهربان از برادران نامهربان، بهترند.

زندگی با میگرن

طب ناب

بسیاری از افراد به سردرد مبتلا شده‌اند و تقریباً کمتر کسی را می‌توان پیدا کرد که این درد را در طول زندگی خود تجربه نکرده باشد. از شدیدترین سردردها، سردردهای میگرنی هستند که معمولاً به دنبال تغییرات ایجاد شده در مغز رخ می‌دهد. میگرن، اغلب دردهای شدیدی ایجاد می‌کند که با حساسیت نسبت به نور، صدا و بوهای مختلف همراه می‌شود. سردردهای میگرنی در برخی افراد به دلیل شدت زیادی که دارد، ممکن است روند زندگی معمولی را تحت الشعاع قرار دهد؛ به طوری که فرد مبتلا، مجبور می‌شود ساعتی را در تاریکی و اتاقی تاریک بگذراند تا از این سردردها رهایی یابد، که این حالت می‌تواند در زندگی اختلال ایجاد کند.

از شایع‌ترین علایم سردردهای میگرنی می‌توان به چشم‌درد، حساسیت به نور و صدا، حالت تهوع و استفراغ و درد شدیدی که معمولاً به طور یک طرفه در سراسر احساس می‌شود، اشاره کرد. اما در برخی افراد، دو طرف سردردگیر می‌شود و اغلب به طور ضربانی در سراسر احساس می‌شود. علت اصلی سردردهای میگرنی به درستی مشخص نیست؛ اما تغییرات ایجاد شده در میزان انتقال دهنده‌های عصبی داخل مغز نقش مؤثری در این میان ایفا می‌کنند. تغییرات هورمونی، استرس، محرک‌های قوی مانند سروصداها و بالا و برخی غذاهای خاص ممکن است از جمله علل ایجادکننده سردردهای میگرنی باشند. باید توجه داشت که تمام سردردها میگرن نیستند و از آن سو تنها میگرن نیست که سردردهای شدیدی ایجاد می‌کند. به عنوان مثال، سردردهای خوشه‌ای، سردردهای شدیدی هستند که به طور عودکننده در یک طرف سر ایجاد می‌شود و درد آن را به صدای دریل در سرتشابه می‌کنند و به مراتب از میگرن شدیدتر است.



عوامل متعددی آغازکننده میگرن به شمار می‌روند

نوسانات طبیعی هورمونی که معمولاً در چرخه‌های منظم قاعدگی رخ می‌دهد، برخی زنان را در معرض ابتلا به سردردهای میگرنی قرار می‌دهد. برخی انواع قرص‌های ضدبارداری نیز می‌تواند عامل شروع میگرن باشد. همچنین برخی مواد غذایی خاص، استرس و قرار گرفتن در معرض محرک‌های قوی مانند نورهای روشن و سروصداها و بلند و بوهای تند، از جمله عوامل بروز میگرن محسوب می‌شوند.

چه افرادی مستعد ابتلا به میگرن هستند؟

بیش از ۲۵ درصد افراد یک‌بار سردرد میگرنی را تجربه کرده‌اند. اما در این میان، سهم زنان بیشتر است و نسبت زنان به مردان ۳ به یک است. از سوی دیگر، استعداد ژنتیکی و داشتن سابقه ابتلا به میگرن در خانواده، یکی از مواردی است که احتمال بروز این سردردها را افزایش می‌دهد.

با میگرن کنار بیایید!

معمولاً درمان سردردهای میگرنی به مدت زمان و تکرار آن بستگی دارد و درمان‌های دارویی آن از داروهای بدون نسخه مانند استامینوفن، ایبوپروفن یا ناپروکسن تا داروهای تجویزی را شامل می‌شود که حتماً باید تحت نظر پزشک مصرف شود؛ زیرا برخی انواع داروهای در صورتی که بیش از حد مجاز مصرف شوند، باعث تشدید دفعات سردرد می‌گردند. اما در کنار درمان‌های دارویی که برای درمان و کاهش علایم میگرن مورد استفاده قرار می‌گیرند، برخی راه‌کارها و مراقبت‌های شخصی و نیز تغییر در سبک زندگی نیز می‌تواند در بهبود سردردهای میگرنی تا حد زیادی مؤثر باشد و شدت و دفعات آن را کاهش دهد. دفعات حملات میگرنی و علایم و علت شروع آن را یادداشت کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا الگوی مشخصی از بیماری خود به دست آورید و اطلاع نسبتاً دقیقی از عواملی که باعث شروع سردردهای شما می‌شوند، کسب کنید. با این شناخت، راحت‌تر می‌توانید تغییرات سبک زندگی را اعمال کنید. طبق این سوابق سعی کنید:

- * برنامه منظمی برای زمان خواب و تغذیه خود اختصاص دهید.
- * از خوردن مواد غذایی که باعث شروع سردرد می‌شود خودداری کنید.
- * در طول روز به اندازه کافی آب و مایعات بنوشید؛ زیرا کم‌آبی بدن نیز یکی از علل ایجاد سردردهای میگرنی به شمار می‌رود.
- * ورزش را در برنامه روزانه خود قرار دهید.
- برخی راهکارهای آرامش‌بخش به عنوان راه‌های مؤثر در بهبود علایم میگرن شناخته شده‌اند که از بروز آن جلوگیری می‌کند و حتی از شدت حملات می‌کاهد.

میگرن و تغذیه

به طور کلی رژیم غذایی خاصی برای مبتلایان به میگرن ذکر

نشده که بتواند علایم بیماری را در آن‌ها کاهش دهد. با وجود این، محققان پیش از این اعلام کرده‌اند که برخی مواد غذایی خاص ممکن است در فرد باعث شروع حملات میگرنی شود. از آن جمله می‌توان به پنیر کهنه، نیترات به کاررفته در گوشت‌های دودی، گلوتامات منوسدیم، کاکائو، فرآورده‌های لبنی، خواب بیش از حد و مصرف مشروبات الکلی اشاره کرد. شناخت نوع ماده‌ای که شما را تحریک می‌کند، می‌تواند از بروز سردرد جلوگیری کند.

مدیریت میگرن در دوران بارداری

بسیاری از زنان مبتلا به سردردهای میگرنی عنوان کرده‌اند که دردهای آن‌ها در دوران بارداری تثبیت شده یا از بین رفته‌اند و این می‌تواند به دلیل پایداری بیشتر میزان هورمون‌هایی باشد که در دوره بارداری در بدن زنان ترشح می‌شود. برای کاهش خطر ناهنجاری‌های مادرزادی در جنین، مصرف برخی داروهایی که به منظور درمان علایم میگرن مورد استفاده قرار می‌گیرند، باید پیش از بارداری متوقف شود.

میگرن و فن‌آوری‌های نوین

فن‌آوری‌های نوین امروزی که در قالب فن‌آوری‌های هوشمند به مردم عرضه می‌شود، در کنار فواید زیادی که برای سهولت انجام بسیاری از کارهای روزمره دارد، خطرات بالقوه‌ای را نیز ایجاد می‌کند که به طور مستقیم سلامت کاربران را نشانه رفته است. کاربران ساعت‌های متوالی از روز را در مقابل رایانه یا گوشی همراه خود می‌نشینند و به صفحه نمایشگر آن خیره می‌شوند. این کار نه تنها مشکلات چشمی را برای آن‌ها ایجاد می‌کند، بلکه باعث بروز سردردهایی نیز می‌شود و در افرادی که مستعد ابتلا به میگرن هستند، حملات میگرنی را ایجاد می‌کند. محققان بر این باورند که افراد در معرض خطر میگرن، نباید به طور مداوم از گوشی یا رایانه استفاده کنند و بهتر است در فواصل مختلف چشم از آن بردارند و کار دیگری انجام دهند.

منبع: جام جم

راه سعادت

دعا

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله:

هرگاه یکی از شما دعا کرد، برای همه دعا کند؛ زیرا این، دعا را به اجابت نزدیک‌تر می‌سازد. **الکافی، ج ۲، ص ۴۸۷**

دعا مغز عبادت است و با وجود دعا هیچ‌کس هلاک نمی‌شود.

بحارالانوار، ج ۹۳، ص ۳۰۰

دعا سلاح مؤمن، ستون دین و نور آسمان‌ها و زمین است. پس دعا کنید و نیت را خالص گردانید. **بحارالانوار، ج ۹۳، ص ۲۸۸**

امیرالمؤمنین امام علی علیه السلام:

ناتوان‌ترین مردم، کسی است که از دعا کردن ناتوان باشد.

غزوالحکم، ۳۰۸۰

امام زین العابدین علیه السلام:

دعا، بالای فرود آمده و فرود نیامده را دفع می‌کند. **الکافی، ج ۲، ص ۴۶۹**

امام جعفر صادق علیه السلام:

هرگاه آدمی دعا کند و بعد از دعا بگوید: «ما شاء الله، لا حول ولا قوة الا بالله؛ هرآن‌چه خدا بخواهد. هیچ توش و توانی نیست، مگر به واسطه خداوند»، خدای عزوجل می‌فرماید: «بنده‌ام در نهایت فروتنی تسلیم فرمان من شد؛ حاجت‌ش را برآورید». **الکافی، ج ۲، ص ۵۲۱**

امام رضا علیه السلام:

ابوجعفر (امام محمد باقر علیه السلام) پیوسته می‌فرمود: «مؤمن، باید دعا کردنش در هنگام آسایش، همانند دعا کردنش در هنگام سختی باشد، نه این‌که هرگاه به او عطا شد، [در دعا کردن] سست شود. پس، از دعا کردن خسته مشو؛ چرا که دعا، نزد خداوند عزوجل جایگاهی والا دارد». **الکافی، ج ۲، ص ۴۸۸**

سفره‌خانه

نخود پلو ایرانی هم سرخ و هم سبز



مواد لازم (برای چهار نفر):

- گوشت خورشتی: ۳۰۰ گرم
- نخود سبز: یک لیوان؛
- شوید تازه (خرد شده): یک فنجان
- پیاز: ۲ عدد
- برنج: ۳ پیمانه
- رب گوجه: ۲ قاشق غذاخوری
- نمک، زردچوبه و دارچین
- روغن: به میزان لازم.

طرز تهیه:

پیاز را خرد کنید و در قابلمه‌ای که در آن روغن داغ کرده‌اید، تفت دهید.

سپس گوشت‌های خورشتی را خرد کرده و به پیاز اضافه کنید و به همراه کمی زردچوبه تفت دهید تا رنگ گوشت تغییر یابد. نخود سبز را به همراه ۲ لیوان آب و رب گوجه‌فرنگی به گوشت اضافه کرده و مخلوط کنید. حرارت را کم کنید و بگذارید تا گوشت و نخود سبز خوب بپزد. در پایان بر اساس ذائقه نمک هم به مخلوط اضافه نمایید.

اکنون به سراغ برنج بروید. برنج را (که از یک ساعت قبل در مقداری آب و نمک خیسانده‌اید) درون قابلمه‌ای ریخته و روی شعله گاز قرار دهید، سپس مانند همه برنج‌ها آبکش کنید.

داخل قابلمه‌ای مقداری روغن بریزید و ته‌دیگ مورد علاقه خود، نان یا سیب‌زمینی را قرار دهید، مقداری برنج داخل قابلمه بریزید سپس مقداری مخلوط گوشتی و نخود فرنگی را روی برنج ریخته و روی آن شوید را بپاشید، به همین صورت ۲-۳ لایه برنج و مایه گوشتی و نخود فرنگی داخل قابلمه بریزید و شوید را اضافه کنید و بالاخره در لایه‌ی پایانی مقداری دارچین روی کل برنج پاشیده و برنج را دم بگذارید. بعد از نیم ساعت نخودپلو شما آماده شده و می‌توانید با مقدار کمی کره آب شده روی برنج را روغن داده و سپس در دیس بکشید و سرو نمایید.

نکته

افسردگی فصلی در بهار چیست؟

آیا تاکنون دچار تغییرات خلقی در تغییر فصل‌های سال شده‌اید؟ و یا این‌که احساس کنید با آمدن هر فصل تازه، خسته‌تر و خواب‌آلوده‌تر شده‌اید؟

■ افسردگی در فصل بهار

برخی افراد در ماه‌های آبان و آذر دچار افت خلق و کاهش انرژی می‌شوند؛ اما در عوض در ماه‌های فروردین و اردیبهشت دوباره به حالت عادی برمی‌گردند. اما عده‌ای دیگر درست عکس این قضیه‌اند. یعنی در شروع فصل بهار دچار نوعی افسردگی می‌شوند. معمولاً به این نوع اختلال‌ها، افسردگی فصلی یا اختلال تأثیرپذیری فصلی می‌گویند؛ حالتی که هر ساله در یک زمان مشخص رخ می‌دهد. نوع نادر این اختلال هم وجود دارد که افسردگی تابستانی نام دارد و معمولاً از اواخر بهار شروع می‌شود و تا اوایل تابستان یا اواخر پاییز ادامه دارد. بیدار شدن از خواب در تاریکی برای رفتن به محل کار و بازگشت دوباره به خانه در هوای تاریک می‌تواند نشاط و شادابی را از انسان سلب کند، اما در برخی افراد این تغییر روحیه شدیدتر است. کسانی که از این اختلال رنج می‌برند بسیاری از علائم شایع افسردگی مانند غمگینی، اضطراب، بی‌قراری، انزوای اجتماعی، بی‌علاقگی به فعالیت‌های روزانه و ناتوانی در تمرکز را دارا هستند.



■ درمان افسردگی

محققان دریافته‌اند که فتوتراپی (نور درمانی) روش مؤثری برای رفع این اختلال است و می‌تواند از ترشح بیش از حد ملاتونین در بدن جلوگیری کند. اغلب افراد به این درمان پاسخ می‌دهند. این شیوه درمان شامل نور سفید فلوروسنت است که بر صفحه‌ی فلزی انعکاس داده می‌شود و شخص در مقابل این نور، با چشم‌مان باز بدون نگاه مستقیم به نور قرار می‌گیرد. از این شیوه درمانی به مدت نیم الی دو ساعت در روز استفاده می‌کنند. البته در موارد خفیف بیماری، نبودن در خانه در ساعات زیادی از شبانه‌روز و قدم‌زدن در نور آفتاب به تنهایی می‌تواند شخص را در بهبود بیماری کمک کند. روان‌شناسان در یک بررسی دریافته‌اند که یک ساعت قدم‌زدن در نور آفتاب به اندازه‌ی دو ساعت قرار گرفتن در مقابل نور سفید فلوروسنت می‌تواند در بهبود بیماری مؤثر باشد. اگر فتوتراپی مؤثر واقع نشود (که البته درصد کمی را شامل می‌شود) می‌توان از داروهای ضد افسردگی همراه با نوردرمانی

این افراد اغلب نشانه‌هایی همچون خستگی مفرط و کمبود انرژی، نیاز شدید به خواب، به مواد قندی و نشاسته‌ای، افزایش اشتها و پرخوری و در نهایت اضافه وزن را تجربه می‌کنند. از آن‌جا که نور خورشید در فصل‌های مختلف به روی فعالیت جانداران می‌تواند تأثیرات متفاوتی داشته باشد (مانند خواب زمستانی و دوره‌های باروری)، افسردگی فصلی هم ممکن است ناشی از تغییرات طول روز و شدت نور در فصول مختلف باشد. افسردگی در فصل پاییز و زمستان مربوط به ترشح هورمون ملاتونین از غده پینه‌آل در مغز است که هورمون وابسته به خواب نیز نام دارد و در تاریکی و هنگام خواب شبانه بیشترین میزان ترشح را دارد. بنابراین در پاییز و زمستان که طول روز کوتاه و طول شب بلند می‌شود، میزان ترشح این هورمون در بدن افزایش می‌یابد و در فرد ایجاد علائم افسردگی می‌کند. این افسردگی هم مانند سایر افسردگی‌ها بیشتر در خانم‌ها بروز می‌کند؛ اما شدت بیماری در آقایان بیشتر است.

در درمان بیماری کمک گرفت. البته عوارض ناشی از مصرف داروهای ضد افسردگی را نباید فراموش کرد.

■ راه‌های پیشگیری از افسردگی فصلی

به نظر بسیاری از روان‌شناسان بالینی، برای پیشگیری از این اختلال‌های روانی می‌توان صبح‌ها زودتر از خواب بلند شد و به پیاده‌روی رفت. آنان توصیه می‌کنند هنگامی که هوا ابری است زمانی را در خارج از خانه بگذرانید. انجام فعالیت‌های ورزشی به ویژه پیاده‌روی در هوای آزاد و روشنایی روز نیز می‌تواند سهم به‌سزایی در کاهش افسردگی داشته باشد. هرگز خود را در اتاق تاریک و بسته حبس نکنید.

رژیم غذایی مناسبی داشته باشید که از مقادیر کافی ویتامین‌ها و مواد معدنی برخوردار باشد و از گرفتن رژیم‌های کاهش وزن غیرعلمی و غیرکارشناسی خودداری کنید. کمبود آهن، امگا ۳ و اسید فولیک تأثیر مستقیمی با بروز علائم افسردگی دارد، پس هر چه بیشتر از گذشته به رژیم غذایی‌تان اهمیت دهید و برای رهایی از اختلالات خلق و خوی تا می‌توانید از سبزی و میوه استفاده کنید. ویتامین گروه B را که در گوشت قرمز، جگر، تخم مرغ، غلات، دانه‌های خوراکی و ماهی یافت می‌شود، در رژیم غذایی‌تان بیفزایید. مصرف قهوه و شکر را در روز کاهش دهید چرا که شکر تأثیر ویتامین گروه B در بدن می‌کاهد و علائم افسردگی را شدت می‌بخشد.

همچنین هفته‌ای ۳ بار و هر بار ۳۰ دقیقه ورزش کنید. خود را از فعالیت‌های اجتماعی دور نکنید و با دوستان و همفکران خود تبادل نظر کنید. حضور در اجتماع در مقابله با افسردگی فصلی نقش مؤثری دارد، بنابراین از پیله‌ی تنهایی خود بیرون بیاید و با دوستان خود صحبت کنید. برای تغییر حالت عمومی‌تان، بیشتر از روزهای گذشته در اجتماع حضور یابید و با اتخاذ شیوه‌های سالم زندگی و روش‌های مناسب پیش‌گیرانه از هرگونه حالت کسالت‌بار و انزوایرانه و با نگاه مثبت به زیبایی‌های بی‌ظنیر فصول، زمانی را در لذت بردن از آن‌ها سپری کنید.

منبع: عصر ایران

تازه‌های علمی

■ سیاه‌چاله‌هایی که ستاره‌ها را با سرعت غیرقابل تصور می‌بلعند

محققان دو سیاه‌چاله در نزدیکی کهکشان‌ها را رصد کردند که ستاره‌های همدم خود را با سرعتی بیش از آن‌چه تاکنون تصور می‌شد، می‌بلعند.

به گزارش ایرنا از پایگاه اینترنتی دیلی میل، ستاره‌شناسان در این فرایند همچنین متوجه شدند این دو سیاه‌چاله ماده‌ای را با سرعت شگفت‌آور در حدود یک‌چهارم سرعت نور به فضای اطراف پرتاب می‌کردند. این اولین بار است که چنین تندبادهای قوی با سرعت بسیار زیاد از دو منبع اسرارآمیز ناشی از تشعشعات اشعه ایکس رصد شدند.

محققان دانشگاه کمبریج با استفاده از داده‌های رصدخانه فضایی آژانس فضایی اروپا به این کشف دست یافتند. زمانی که کیهان را با

طول موج‌های اشعه ایکس رصد می‌کنید، متوجه می‌شوید آسمان فلکی با دو نوع از اجرام نجومی موسوم به سیاه‌چاله‌های بزرگ و سیستم‌های دوتایی binary احاطه شده است.

سیاه‌چاله‌های ابرجرم در کانون کهکشان‌های بزرگ قرار دارند و مواد اطراف خود را می‌بلعند. اما سیستم‌های دوتایی binary یا از کوتوله سفید،

ستاره نوترونی و یا سیاه‌چاله تشکیل می‌شود که از گاز حاصل از ستاره‌های همدم تغذیه می‌کنند. در هر دو مورد، گاز به صورت یک دیسک در حال گردش در اطراف مجموعه و محور متراکم آن دیده می‌شود. اصطکاک در این دیسک موجب گرم شدن گاز و انتشار نور در طول موج‌های متفاوت می‌شود که اشعه‌های ایکس در اوج آن قرار دارند.

این منابع که ۱۰ تا ۱۰۰ برابر روشن‌تر از دوتایی‌های اشعه ایکس عادی هستند، در عین حال چنان کم‌رمق هستند که نمی‌توان آن‌ها را با سیاه‌چاله‌های به اصطلاح ابرماده ربط داد و در هر صورت، معمولاً بسیار دورتر از کانون کهکشان میزبان خود یافت می‌شوند. به تصور محققان، این منابع به اصطلاح فوق درخشان پرتوهای ایکس سیستم‌های دوتایی خاصی هستند که گاز را به میزان بسیار بیشتر از یک سیستم دوتایی معمول به داخل می‌کشند.

بعضی از این منابع میزبان ستاره‌های نوترونی به شدت مغناطیسی هستند در حالی که بقیه منابع احتمالاً سیاه‌چاله‌های با جرم متوسط را پنهان می‌کنند، سیاه‌چاله‌هایی که جرم‌هایی در حدود یک هزار برابر جرم خورشید دارند.



درنگستان

جواب نیکو

حضرت عیسی علیه السلام به جمعی رسیدند. آن عده به ایشان سخن‌های ناروا گفتند و حضرت عیسی علیه السلام جز جواب نیکو ندادند.

یکی از حواریون پرسید: ای پیغمبر خدا! زشت می‌شنوی و نیکو جواب می‌دهی؟! مسیح علیه السلام فرمودند: هرکس از آن‌چه دارد خرج می‌کند. چون سرمایه‌ی آن‌ها هم بدی است، بد گفتند؛ و چون در من جز نیکویی نیست، از من جز سخنان نیکو نشنیدند.

