



5 | در انتظار خورشید

6 | نگاهی به سیمای عصر ظهور

2 | همه گیاهان دارویی بی ضرر نیستند

3 | هنر همسرداری، رمز موفقیت زندگی مشترک

8 | گاهی سکوت برای مردان لازم است

این گلبن فرگس ز کدامین چمن است
کز نور جمال، ماه هرانجمن است
سرتاسر کائنات در نور و سرور
از یمن قدوم حجة بن الحسن است

خجسته میلاد حضرت صاحب الزمان عجل الله تعالی فرجه الشريف مبارک باد

کاهش سن ابتلا به اختلالات اسکلتی - عضلانی

شود و فیزیوتراپیست‌ها بهترین مراجع ورزش درمانی برای بیماران هستند؛ زیرا هم جنبه‌ی پیشگیری و هم جنبه‌ی درمانی را در نظر می‌گیرند. مؤذن‌زاده اظهار کرد: مردم باید توجه کنند که اگر پیشگیری لازم و درمان مناسب از این‌گونه ضایعات صورت نگیرد، مشکلات حاد و سنگینی را برای فرد ایجاد می‌کند و حتی می‌تواند دامنه‌ی عمر و زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

گفتنی است، بیست و هفتمین کنگره فیزیوتراپی ایران با حضور بیش از هزار فیزیوتراپیست از سراسر کشور از ۱۵ تا ۱۷ اردیبهشت جاری در هتل المپیک تهران برگزار شد.

اسکلتی - عضلانی و نحوه‌ی صحیح انجام فعالیت‌های روزمره شامل مطالعه کردن، طرز نشستن، خوابیدن و فعالیت‌های مشابه می‌تواند در کاهش این بیماری مؤثر باشد.

این فیزیوتراپیست عنوان کرد: قرار گرفتن در وضعیت‌های ثابت به مدت طولانی، یکی از دلایل اصلی در بروز مشکلات است؛ مثلاً فرد عادت داشته باشد چند ساعت به طور متوالی به صورت نشسته پشت میز قرار گیرد.

وی ادامه داد: ضروری است ورزش‌های لازم جهت تقویت عضلات به خصوص در ستون فقرات و مفاصل مانند شانه، لگن، زانو، مچ پا داده شود و در شرایط میان‌سالگی و پیری ورزش‌ها با توجه به شرایط فرد باید تجویز



آموزش‌های لازم را در ارتباط با پیشگیری از بیماری‌ها به خصوص در دوران دبستان و دبیرستان ارایه کنند.

مؤذن‌زاده گفت: حضور فیزیوتراپیست‌ها در مدارس جهت آموزش‌های لازم به نوجوانان و کودکان در جهت پیشگیری از اختلالات

دبیر اجرایی بیست و هفتمین کنگره سالیانه انجمن فیزیوتراپی ایران نسبت به کاهش سن ابتلا به اختلالات اسکلتی - عضلانی هشدار داد و گفت: بهترین درمان برای اختلالات اسکلتی - عضلانی پیشگیری است.

به گزارش ایرنا از انجمن فیزیوتراپی ایران، احمد مؤذن‌زاده افزود: با توجه به پایین آمدن سن ابتلا به اختلالات اسکلتی - عضلانی از سنین سالمندی به سنین نوجوانی و جوانی و افزایش ابتلا به مشکلاتی مانند گردن درد، شانه درد، کمردرد که ریشه در بی‌حرکی و عادت‌های غلط دارد و رعایت نکردن مسائل ارگونومیک، بهترین درمان، پیشگیری است. وی اضافه کرد: فیزیوتراپیست‌ها می‌توانند

روزی ۳۰ دقیقه ورزش کنید تا دیابت نگیرید



۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در اکثر روزهای هفته، همراه با رژیم غذایی سالم، به شدت خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد.

دکتر آتوسا رهبر در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به اهمیت مبارزه با بیماری دیابت به عنوان یکی از مهم‌ترین اولویت‌های سلامت در جهان و کشور اظهار کرد: حدود ۳۵۰ میلیون نفر در جهان به دیابت مبتلا هستند.

وی تصریح کرد: بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی و پیش‌بینی افزایش بیش از ۲ برابری مبتلایان تا ۲۰ سال آینده، ابتلای ۹۰ درصدی مبتلایان به دیابت نوع ۲ و کاهش سن ابتلا در کشورهای در حال توسعه، نقش پررنگ آگاهی همراه با دسترسی کافی و مناسب به خدمات سلامت و داروهای ضروری همچنین اتخاذ شیوه زندگی سالم در پیشگیری و کنترل دیابت نوع ۲ لازم و ضروری است.

دکتر رهبر، ارتقای آگاهی مردم در خصوص افزایش شیوع دیابت به‌ویژه در کشورهای با درآمد کم یا متوسط، هم‌چنین انجام مجموعه‌ای از اقدامات خاص، مؤثر و مقرون به صرفه برای مقابله با دیابت شامل پیشگیری از دیابت، تشخیص، درمان و مراقبت از افراد مبتلا به آن را، از جمله اهداف اصلی سازمان جهانی بهداشت در روز جهانی بهداشت ۲۰۱۶ ذکر کرد.

همه گیاهان دارویی بی‌ضرر نیستند

بررسی سابقه‌ی استفاده از مکمل‌های گیاهی، نشان می‌دهد که همه گیاهان دارویی بی‌ضرر نیستند و اگر بدون کنترل و آگاهی مصرف شوند، می‌توانند حتی کشنده باشند!



به گزارش ایسنا، حدود ۴۰ میلیون آمریکایی از مکمل‌های گیاهی مصرف کرده و تصور می‌کنند که همه این مکمل‌ها بی‌خطر و مؤثر هستند. البته این گیاهان مفید هستند؛ اما در مطالعات جدید برخطرات احتمالی و جدی مصرف برخی از این گیاهان دارویی تأکید شده است. به گفته متخصصان، نمی‌توان در مورد بی‌ضرر بودن تمام گیاهان دارویی به قطعیت اظهار نظر کرد؛ زیرا تنها تعداد محدودی از آن‌ها به لحاظ سمی بودن یا سرطان‌زا بودن مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

"آرتور گرولمن" و "دونالد مارکوس" از محققان این مطالعه، اظهار داشتند: برای مثال یک گیاه پرمصرف موسوم به "زرآوند" وجود دارد که گونه‌های مختلف آن در طب چینی مورد استفاده قرار می‌گیرد و برای درمان آماس و آرتروز کاربرد دارد و همچنین به عنوان یک نوع ضد عفونی‌کننده شناخته شده است. به گفته‌ی محققان، بررسی سمی و سرطان‌زا بودن این گیاه از دهه ۱۹۹۰ آغاز شد؛ اما از آن‌جا که تقریباً تمام مواد سرطان‌زا و بسیاری از سموم برای این‌که پیامدهای مصرف‌شان پدیدار شود مدت نسبتاً زیادی طول می‌کشد، نمی‌توان ترکیب‌های بیماری‌زای احتمالی در گیاه را به سرعت شناسایی کرد. همچنین بسیاری از افراد تصور می‌کنند مسموم شدن لزوماً یک حادثه آبی است که بلافاصله پس از مصرف یک ماده یا غذای آلوده رخ می‌دهد، در حالی که بسیاری از مواد سمی بلافاصله بدن را درگیر نمی‌کنند و علائم مسمومیت با آن‌ها پس از مدت‌ها ظاهر می‌شود؛ لذا مصرف‌کننده‌ها در دوره‌ای چندساله و ناآگاهانه خود را مسموم می‌کنند. به این ترتیب ممکن است فردی از میزان ناچیزی گیاه سمی مصرف کند که ماه‌ها یا چند سال بعد علائم بیماری ظاهر شود، درست شبیه به مصرف سال‌ها آب آلوده به سرب، در حالی که فرد در این مدت از این مشکل بی‌خبر بوده است.

به گزارش دیسکاور نیوز، این دو محقق تأکید دارند: بسیاری از افراد بر این باورند که طبیعی بودن گیاهان دارویی به معنای بی‌ضرر بودن آن‌هاست. البته هدف از ارائه‌ی این مقاله این نیست که به طور کلی مصرف گیاهان دارویی را زیر سؤال ببریم. شکی نیست که بسیاری از این محصولات سنتی و طبیعی، مفید و سودمند هستند یا حداقل آسیبی به بدن نمی‌زنند؛ اما موضوع، افزایش آگاهی از خطرات احتمالی آن‌ها و ارزیابی تأثیر داروهای گیاهی در طولانی‌مدت و کوتاه‌مدت است.

به علاوه، از آن‌جا که بسیاری از این ترکیبات اغلب با داروهای تجویزی تداخل دارند، لذا بیماران حتماً باید با پزشک معالج خود درباره مصرف مکمل‌های گیاهی مشورت کنند.

هندوانه موجب کاهش کلسترول می‌شود

موش‌هایی که با غذاهای بسیار چرب تغذیه می‌شدند، هندوانه دادند و مشاهده کردند که میزان کلسترول بد خون یا همان ال‌دی‌ال به نصف کاهش یافت. ال‌دی‌ال فرمی از کلسترول است که منجر به گرفتگی عروق و بیماری‌های قلبی می‌شود. مطالعات همچنین نشان داد که مصرف هندوانه به طور مرتب، به کنترل وزن و در نتیجه کاهش رسوب چربی کمک می‌کند. علاوه بر این، آخرین تحقیقات تأثیر هندوانه بر کاهش فشار خون را نیز نشان می‌دهند که همه‌ی این عوامل با هم موجب می‌شود تا قلبی سالم‌تر داشته باشید.



البته بر روی اثر کاهندگی فشار خون هندوانه تحقیقات زیادی انجام شده است؛ اما یکی از این تحقیق‌ها نشان داد، ال‌سیترولین و ال‌آرژنین موجود در هندوانه به بهبود عملکرد شریانی و کاهش فشارخون آنورت در افراد میان‌سال که در مراحل اول ابتلا به فشارخون بالا قرار داشتند و یا در معرض ابتلا به فشارخون بالا و بیماری‌های قلبی بودند کمک کرد. محققان نتیجه گرفتند که اثرات گشادکنندگی عروقی هندوانه، آن‌را به عنوان یک غذای کاربردی واجد شرایط برای جلوگیری از بیماری و ارتقای سطح سلامت عمومی تبدیل کرده است.

هندوانه به کاهش ساخت کلسترول و کاهش وزن کمک می‌کند؛ در نتیجه برای داشتن قلبی سالم بسیار مفید است. خواص هندوانه فقط به رفع گرمادگی در طول گرمای تابستان محدود نمی‌شود. محققان دانشگاه پوردوی آمریکا در یک مطالعه‌ی جدید دریافته‌اند، این میوه‌ی خوش آب و رنگ می‌تواند به جلوگیری از بیماری‌های قلبی با متوقف کردن ساخت کلسترول مضر و همچنین کمک به کنترل وزن و فشارخون کمک کند. آن‌ها معتقدند که این راز تقویت سلامت هندوانه در ماده‌ی شیمیایی سیترولین موجود در آب آن نهفته است. محققانی که این آزمایش را انجام می‌دادند، به

چهل‌گام تا امام

پیشنهادهایی کاربردی برای انس کودکان با امام زمان

به دنیای کودکان وارد شوند، چشمه‌های جوشان معنویت و احساس خوش همراهی با امام معصوم را در وجودشان نشانند. با داشتن پیشوایانی کامل و اسوه‌هایی جامع برای یک زندگی سراسر موفقیت و آرامش، نیازی به الگوهای کاذب و نمادین نیست؛ به شرط آن که نسل نو، امام و پدران معنوی خود را به نیکی بشناسند و ارتباط عاطفی شایسته را تشکیل دهند. در این فرصت، نگاهی می‌اندازیم به راهکارهای ایجاد انس میان کودکان و آخرین ذخیره خدا که هماهنگ با روان‌شناسی کودک طراحی شده‌اند.

الگوهای شرقی و غربی، امروزه کودکان ما را در محاصره خود قرار داده‌اند. این الگوهای ساختگی و افسانه‌ای که با جذاب‌ترین و اثربخش‌ترین روش‌های علمی و فنی به خانه‌های ما وارد شده‌اند، دل و جان فرزندانمان را تسخیر کرده و ذائقه‌ی روانی آن‌ها را تحت تأثیر خویش قرار داده‌اند. قاب شیشه‌ای که از درون آن کودکان ما به تماشای فیلم‌ها، بازی‌های رایانه‌ای و اطلاعات انبوه اینترنتی می‌نشینند، می‌تواند دل و جان فرزندان ما را وام‌دار خود کند. در چنین هجمه همه‌جانبه‌ای، لازم است طرحی نو در انداخت و قبل از آن که گمراهان

۱. اطلاعات خود را درباره حضرت افزایش دهید.
۲. برنامه مطالعه منظمی برای شناخت بیش‌تر امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف داشته باشید.
۳. بخشی از کتابخانه‌ی شما و کودک‌تان را کتاب‌هایی با موضوع مهدویت تشکیل دهد.
۴. اطلاعات کودک خود را درباره امام معصوم علیه السلام افزایش دهید.
۵. نرم‌افزارهای مهدوی مناسب را شناسایی کرده و خریداری نمایید.
۶. نواها و نغمه‌های مهدوی را در تلفن همراه و خودرو خود داشته باشید و به تناسب از آن‌ها استفاده کنید.
۷. داستان کسانی که با حضرت ارتباط داشته‌اند را بخوانید و برای فرزندان نقل کنید.
۸. احترام به امام را به کودکان خود یاد دهید. مانند بلند شدن به احترام نام خاص حضرت.
۹. خودتان را آماده پاسخ‌گویی به سؤالات کودکان درباره امام‌شان نمایید.
۱۰. امام را به عنوان پدری مهربان که به همه کودکان توجه دارد، معرفی کنید.
۱۱. از کودک خود بخواهید که برای امام خویش دعا کند.
۱۲. زمینه‌ای را فراهم کنید تا کودک برای سلامت حضرت، به دست خود صدقه بدهد.
۱۳. از تابلوها و پوسته‌های زیبای مهدوی در اتاق کودک استفاده کنید.
۱۴. به کودک خود بیاموزید که امام در هر زمانی قابل دسترسی است و سلام و دعای او را می‌شنود.
۱۵. به کودک خود بگویند که در مقابل دعای تو، امام هم برایت دعا می‌کند.
۱۶. به هیچ وجه کودک را با جملاتی که ترس از امام و نگرانی جدا شدن از حضرت را تداعی می‌کند، روبرو نکنید؛ مانند: دیگر امام به تو توجه نمی‌کند؛ دیگر تورا دوست نخواهد داشت!



۱۷. زمانی آموزش شما درباره امام مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف سودمندتر خواهد بود که خود، پدر و مادری مهربان و آگاه باشید.
۱۸. با تأمین دیگر نیازهای کودک مانند نیاز به بازی و هیجان، آموزش‌های خود را اثربخش‌تر کنید.
۱۹. با فراهم کردن یک زندگی خوب و زیبا، مهدویت را برای کودکان دلنشین کنید.
۲۰. از زیاده‌روی در آموزش و ایجاد انس پرهیز کنید.
۲۱. ظرفیت کودک را در همراهی با این موضوع در نظر بگیرید.
۲۲. از افراط‌های کودک در ارتباط با امام خود جلوگیری کنید.
۲۳. بگذارید همیشه عطش مهدوی در کودک زنده بماند.
۲۴. از طولانی کردن جلسه‌های مهدوی پرهیز کنید.
۲۵. در محفل‌های مهدوی مانند پایان دعای ندبه و جشن‌های نیمه شعبان یا روز امامت حضرت، به کودکان هدیه دهید.
۲۶. در مهمانی‌ها و محفل‌های خانوادگی، از امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف هم یاد کنید.
۲۷. از کودک بخواهید در برخی مناسبت‌ها، شعر یا

حجة الاسلام ابراهیم اخوی، روان‌شناس

نسرین صفری / روان‌شناس بالینی و مدرس دانشگاه

مشاوره

هیچ‌کس مرا دوست ندارد!

دختر ۱۶ ساله‌ای هستم که ترک تحصیل کرده‌ام، با خانواده مشکل بسیار دارم و چند وقتی است احساس می‌کنم کسی مرا دوست ندارد و این فکر مرا بسیار افسرده کرده است؛ لطفاً راهنمایی‌ام کنید.

■ افکار منفی خود را بشناسید

همان‌طور که خودتان نیز اشاره کردید: «چند وقتی است که فکر می‌کنید خانواده‌تان شما را دوست ندارد»؛ آیا به راستی این فکر حقیقت دارد؟ به چه میزان مطمئن هستید؟ دلیل‌تان چیست؟ برای نخستین بار چه زمانی به چنین احساسی دست یافتید؟ چه کسی را مقصر این وضعیت‌تان می‌بینید؟ آیا خانواده‌تان حرفی زده‌اند یا کاری انجام داده‌اند که شما چنین احساس و برداشتی دارید؟ آیا حساسیت بیش‌از حد شما مسبب این فکر نیست؟ دلیل‌تان را بگویید؟ آیا تاکنون جوایی علت ناسازگاری بوده‌اید؟ نتیجه چه بوده است؟ و...
پیشنهاد می‌دهیم موقعیت‌هایی که چنین احساسی را پیدا می‌کنید یادداشت کنید، سپس همه افکار و رفتارهایی که تصور می‌کنید دلیلی بر بی‌علاقگی آن‌ها نسبت به شما باشد را هم بنویسید، بهتر است نوع هیجان غالب آن لحظه‌تان را نیز مورد توجه قرار دهید. بعد از این مرحله از نگاه یک فرد ناظر، به فکرتان و دلایل آن بپردازید و آن‌ها را زیر سؤال ببرید، بعد از آن به دنبال یافتن پاسخی مناسب و منطقی باشید و میزان یقین خود به آن‌ها را نیز یادداشت کنید، سپس هیجان تجربه شده آن لحظه‌تان را نیز مجدداً مورد نظر قرار دهید. بدین طریق افکار منفی‌تان را می‌شناسید و می‌توانید با دادن پاسخی منطقی به آن‌ها، از قید این افکار منفی که معمولاً به‌طور زنجیره‌وار و پشت سر هم می‌آیند و باعث ناامیدی و ناراحتی می‌شوند، رها گردید.

■ زندگی‌تان را هدف‌مند کنید

ترک تحصیل کرده‌اید؛ اما ترک دنیا و زندگی که نکرده‌اید! بی‌تردید شما در زمینه‌های دیگر استعداد دارید و چه بسا موفق‌تر هم می‌توانید عمل کنید. توصیه می‌کنیم اهدافی را برای زندگی‌تان مشخص کنید که نسبت به بروز آن‌ها نیز علاقه‌مند هستید، سپس برای حصول هر یک از آنان برنامه‌ریزی نمایید. اگر لازم بود اهدافتان را جزئی کنید، چه بسا دستیابی به اهداف کوتاه‌مدت نه تنها انگیزه‌تان را بیش‌تر می‌کند، بلکه باعث می‌شود به خود و استعدادهایتان نیز ایمان بیاورید. به‌با خیزید و خودتان را از حاشیه زندگی به متن پویا و فعال زندگی‌تان دعوت کنید.

■ به پزشک مراجعه کنید

شرح‌حالی که مطرح کردید، برای دوران نوجوانی کاملاً طبیعی و بهنجار است؛ اما برای بررسی بیشتر توصیه می‌کنیم نزد پزشکی رفته و از تغییرات هورمونی و سلامت جسمانی‌تان نیز اطمینان حاصل کنید.

■ ورزش و تغذیه سالم فراموش نشود

به تغذیه خود اهمیت دهید و تحت نظریک متخصص تغذیه، رژیم غذایی مناسب دریافت کنید و صدالبته در کلاس‌های مناسب و برنامه‌های ورزشی مانند شنا و... نیز شرکت کنید.

منبع: ایران بانو

آهو و شکارچی



دشت، پر از گل و سبزه بود. امام علیه السلام آهسته قدم می‌زدند و برای یاران‌شان صحبت می‌کردند. هرچه از شهر دورتر می‌شدند، دشت سبزه‌تر می‌شد. نسیم ملایمی که می‌وزید، سخنان امام را پخش می‌کرد و گل‌های سرخ و سفید را تکان می‌داد. امام علیه السلام، برای استراحت روی سنگی نشستند. یاران‌شان نیز، دور ایشان حلقه زدند. باد بهاری بوی گل می‌آورد. همه ساکت و منتظر بودند تا امام شروع به صحبت کنند. امام علیه السلام به تپه‌ای دور دست نگاه می‌کردند. با صدای حیوانی سکوت شکست. به طرف صخره‌ی خاکستری نگاه کردند. آهویی غرغر می‌کرد. چند نفر بلند شدند. آهو جلوتر آمد. امام علیه السلام از یاران‌شان خواستند بنشینند. آهو کمی دورتر ایستاد و باز غرغر کرد. دم کوچکش را تکان داد. امام برخاستند و به طرف آهو رفتند. آهو تکان نخورد. امام علیه السلام ایستادند و با مهربانی پوزه‌ی آهو را نوازش کردند. آهو دست امام را بویید. آهو ناراحت بود. امام رو به یاران‌شان گفتند: می‌دانید چه می‌گوید؟

هیچ‌کس نمی‌دانست. امام رو به یکی از یاران

جوان خود کردند و گفتند: برو و شکارچی پیرمدینه را بیاور. آهو تا اسم شکارچی را شنید باز غرغر کرد. جوان به راه افتاد. امام فرمودند: سعی کن هرچه زودتر برگردی. جوان شروع به دویدن کرد و لحظه‌ای بعد پشت تپه‌ها ناپدید شد. وقتی به شهر رسید، از چند کوچه گذشت. شکارچی را می‌شناخت؛ خانه‌ی شکارچی را همه بلد بودند. وقتی آن‌جا رسید، دم در ایستاد. در باز بود؛ شکارچی را صدا زد. شکارچی لنگان لنگان آمد. چند بوته علف دستش بود. پشت سرش صدایی شبیه صدای بزغاله می‌آمد. جوان سلام کرد و به او گفت: حضرت علی بن الحسین علیه السلام با شما کار دارند. باید عجله کنیم.

شکارچی داخل رفت و کمانش را برداشت، افسار اسبش را باز کرد و بیرون آمد. هر دو سوار شدند و از شهر بیرون رفتند. در راه شکارچی پرسید: «پیشوای شیعیان با من

چه کار دارند؟»

جوان چیزی نمی‌دانست. وقتی رسیدند، شکارچی زودتر پیاده شد و سلام کرد. آهو داشت از دست امام علف می‌خورد؛ همین که چشمش به شکارچی افتاد، دوباره شروع کرد به غرغر.

امام علیه السلام بلند شدند. شکارچی کمانش را برداشت. آهو پیش آمد و چند بار به پاهای شکارچی ضربه زد. امام علیه السلام پرسیدند: چرا آهو از تو شکایت می‌کند؟ شکارچی سری تکان داد و چیزی نگفت.

آهو ضربه‌ای به پای لنگ او زد. شکارچی پرسید: چه می‌گوید؟

می‌گوید دیروز بچه‌ی او را گرفته‌ای. از تو می‌خواهد او را برگردانی تا شیرش دهد.

شکارچی نگاهی به آهو کرد؛ دیروز نتوانسته بود او را بگیرد. با تعجب گفت: به خدایی که محمد صلی الله علیه و آله را برای هدایت مردم فرستاده، راست می‌گویی.

آهو غرغر می‌کرد. با سُم‌هایش زمین را می‌خراشید و با سر به او شاخ می‌زد. امام فرمودند: پس، بفرست بچه‌ی او را بیاورند.

آهو با چشمان بادامی‌اش به شکارچی نگاه کرد. شکارچی احساس کرد اشک در چشمان آهو حلقه زده زده است؛ گفت: خودم می‌روم بچه‌اش را می‌آورم.

سوار که شد، آهو دور اسب چرخ زد. امام علیه السلام چیزی فرمودند؛ آهو برگشت. شکارچی ضربه‌ای به اسبش زد و دور شد.

مدتی گذشت. نگاه‌ها به راه بود؛ شکارچی که آمد، همه لیخن زدند. آهو کوچکی بغلش بود؛ پایین آمد. آهو دست او را بویید. شکارچی بچه آهو را گذاشت؛ آهو بچه به طرف مادرش رفت و شروع به مکیدن کرد. معلوم بود خیلی گرسنه است. همه می‌خندیدند، حتی شکارچی!

منبع: کتاب آهو و شکارچی، نوشته‌ی مسلم ناصری

بعضی از آدم‌ها...



از روی بعضی از آدم‌ها باید مشق نوشت و از روی بعضی از آدم‌ها باید جریمه نوشت.

* بعضی از آدم‌ها را باید چند بار بخوانیم تا معنی آن‌ها را بفهمیم و بعضی از آدم‌ها را باید نخوانده دور انداخت!

شاعر و نویسنده معاصر، مرحوم قیصر امین پور

* بعضی از آدم‌ها جلد زرکوب دارند؛ بعضی ضخیم و بعضی جلد نازک.
* بعضی از آدم‌ها با کاغذ کاهی چاپ می‌شوند و بعضی با کاغذ خارجی.
* بعضی از آدم‌ها ترجمه شده‌اند.

* بعضی از آدم‌ها تجدید چاپ می‌شوند و بعضی از آدم‌ها فتوکپی آدم‌های دیگرند.

* بعضی از آدم‌ها با حروف سیاه چاپ می‌شوند و بعضی از آدم‌ها صفحات رنگی دارند.

* بعضی از آدم‌ها تیتراژ دارند، فهرست دارند و روی پیشانی بعضی از آدم‌ها نوشته‌اند: حق هرگونه استفاده ممنوع و محفوظ است.

* بعضی از آدم‌ها قیمت روی جلد دارند. بعضی از آدم‌ها با چند درصد تخفیف به فروش می‌رسند و بعضی از آدم‌ها بعد از فروش پس گرفته نمی‌شوند.

* بعضی از آدم‌ها نمایشنامه‌اند و در چند پرده نوشته می‌شوند.

* بعضی از آدم‌ها فقط جدول و سرگرمی دارند و بعضی از آدم‌ها معلومات عمومی هستند.

* بعضی از آدم‌ها خط خوردگی دارند و بعضی از آدم‌ها غلط چاپی دارند.

در انتظار خورشید



خلق نمود و آدم را، آدم را در آن ساکن کرد.
اکنون نه از آن زمین چیزی باقی مانده و نه
از آدمش!
خداوندا! گرمابخش وجود زمین را از تو خواهیم.
بارالها! خورشیدی که پشت ابرهای تیره و تار
جاهلیت و خودخواهی و خودپرستی ما آدم‌ها
ناپدید شده را از تو می‌خواهیم.
بار پروردگارا! خورشیدی که می‌تواند همهی
بخ‌زدگی‌ها را از روی زمین بزدايد و شکوفه‌های مهر و
امید را به جای آنان جایگزین کند را از تو می‌خواهیم.
معبودا! برسان ناچی و خورشید گرم‌کننده و
جان‌بخش جهان را.
بارالها!
ما بندگان توایم!
بر ما ببخش باقی مانده‌ی غیبت عزیزت را
و جهان ما را منور کن به نور وجودش.
تویی مٔان و تویی دیان و تویی احسان.
پس به ما بندگان ناچیزت عنایتی کن
و بر ما منت گذار و زمین وجودمان را با تابش نور
خورشید و حیات روشن و گرم گردان!
آمین!

خانم افشاری

دلم گرفته...
دلم گرفته از این همه نامردمی‌ها؛ دلم هوای
آفتابی می‌خواهد. خورشید می‌خواهد.
همه جا هوا ابری است. به هر طرف که رو
می‌کنی ظلم و بیداد و ستم می‌بینی.
دلم گرفته از این همه بی‌عدالتی. دلم خورشید
می‌خواهد...
خورشید می‌خواهد تا این همه سردی و سختی را
آب کند؛ تا این همه یخ زدگی را آب کند.
تا گرمایی ببخشد به وجودمان؛ گرمایی زندگی بخش
به زمین ببخشد.
گرمایی که این همه تاریکی را آب کرده و روشنایی
بیاورد.
گرمایی که وجود زمین را گرم کند. همهی عالم
را گرم کند.
گرمایی که به روی این همه سنگ خاک بپاشد
و زندگی ببخشد به سنگ‌هایی که جهان را پُر
کرده‌اند.
گرمایی که جان ببخشد به وجود بی‌جان
زمین، زمین پر از سردی شده، پر از کینه و
دشمنی و عداوت.
دلم زمینی دیگر می‌خواهد. زمینی که خداوند

بهار بی پایان



مثل این عید و بهاران
می‌رسد روزی بهاری
چشم‌ها در انتظار است
می‌رسد آن روز، آری

می‌رسد روزی که دنیا
خُرم از عطر ظهور است
چشم‌ها غرق تماشا
قلب‌ها غرق سرور است

می‌رسد مردی که قلبش
مثل دریا مهربان است
می‌رسد یاری که رویش
روشنی بخش جهان است

باز می‌پیچد در عالم

عطر خوش بوی محمد ﷺ

هر کسی با شوق گوید
یوسف گم‌گشته آید

آرزو دارم بینم
مهدی صاحب‌زمان را
بهترین روز زمین را
بهترین جشن جهان را

سید محمد مهاجرانی

سرزمین جملات

* زیبا زندگی نمی‌کنند!
* هروقت فرصت کردی دست فرزندانت را در
دست بگیر؛ به زودی زمانی خواهد رسید که او
اجازه این کار را به تو نخواهد داد.
* مهم نیست چه سنی داری، هنگام سلام
کردن، مادرت را در آغوش بگیر.
* خوشی با خوبی فرق دارد؛ به خاطر خوبی‌ها، از
خیلی خوشی‌ها باید گذشت...
* خاموش کردن شمع فردی دیگر، باعث نخواهد
شد که شمع شما درخشان‌تر نورافشانی کند.
* برای دادن گل به دیگران، منتظر مراسم
تدفین آن‌ها نباشید!
* همیشه آغاز راه دشوار است؛ عقاب در آغاز پر
کشیدن، پر می‌ریزد؛ ولی در اوج، حتی از بال‌زدن
هم بی‌نیاز است...
* آدم‌ها زیبا فکر می‌کنند، زیبا حرف می‌زنند، اما

با اقتباس از روایات و متون دینی

نگاهی به سیمای عصر ظهور

سراسر جهان پخش خواهد شد. امام مهدی علیه السلام پس از دقایقی به طور مستقیم با مردم جهان سخن خواهند گفت. مجری ادامه می‌دهد: هم اکنون امام زمان علیه السلام با شما سخن می‌گویند:

تلویزیون منظره مسجدالحرام را نشان می‌دهد. دوربین اندک اندک به سمت کعبه می‌چرخد. تلویزیون حالا جوانی را نشان می‌دهد که با سیمایی ۳۵ تا ۴۰ ساله، خالی برگونه‌ی راست و لبخندی بر لب دارند، به کعبه تکیه می‌دهند و صدای مبارک‌شان به همه جای جهان می‌رسد:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خداوند بخشنده مهربان

بِقِيَّةِ اللَّهِ خَيْرَ لَكُمْ إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ^[۱]

بقیة الله برایتان بهتر است اگر مؤمن باشید.

سپس سکوت ملیحی می‌کنند و می‌فرمایند:

أَنَا بَقِيَّةُ اللَّهِ فِي أَرْضِهِ...^[۲]

من بقیة الله در زمین هستم...

قاری با صوتی زیبا می‌خواند:

وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ وَ لَيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِينَهُمُ الَّذِي ارْتَضَى لَهُمْ وَ لَيُبَدِّلَنَّهُم مِّن بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا يُعْبُدُونَنِي لَا يُشْرِكُونَ بِي شَيْئًا وَ مَنْ كَفَرَ بَعْدَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ^[۳]

خداوند به کسانی که ایمان آورده‌اند و کارهای شایسته انجام داده‌اند، وعده داده است که آن‌ها را قطعاً خلیفه روی زمین خواهد کرد، همان‌گونه که پیشینیان را خلافت روی زمین بخشید. و دین و آیینی را که برای آن‌ها پسندیده پابرجا و استوار خواهد ساخت و ترس و نگرانی آن‌ها را به امنیت و آرامش مبدل می‌کند، چنان که تنها مرا می‌پرستند و چیزی را برای من شریک نخواهند ساخت. و کسانی که بعد از آن کافر شوند فاسق اند...

مجری، شیرین‌ترین خبر آسمانی را به سمع و نظربینندگان می‌رساند. به زودی چهره مبارک امام زمان علیه السلام از رسانه‌های

ساعت ۱۴ روز ظهور است. اخبار تلویزیون لحظه به لحظه خبرهای تازه پخش می‌کند. رضا با بچه‌های مسجد حضرت ولی عصر به همراه روحانی و نمازگزاران مسجد در سالن مسجد نشسته و به تصاویری که لحظه به لحظه از شبکه‌های خبری پخش می‌شود چشم دوخته‌اند. خبری گوش نواز شنیده می‌شود.

*** امروز امید منتظران، فرزند فاطمه علیها السلام، مهدی موعود، امام زمان علیه السلام ظهور کردند.**

■ خلاصه اخبار

فردا بعد از ظهر، امام زمان علیه السلام نماز عصر را در مکه به جا خواهند آورد. حضرت مسیح علیه السلام و نمایندگان مسیحیانی که به حضرت صاحب‌الزمان علیه السلام ایمان آورده‌اند، از نمازگزاران خواهند بود...

■ پس از اخبار

هم اکنون صدای قاری مسجدالحرام از رسانه‌ی بین‌المللی عصر ظهور در سرتاسر جهان شنیده می‌شود،



ز حق یاد و از او ستایش کنند به خوبی، به نیکی سفارش کنند^[۴] تو ای آفتاب خدا در زمین نگاهی به شب کن، دل ما بین دو چشمی فقط مانده از ما به راه تو روشن کن این خانه را با نگاه^[۵]

که آن‌ها که در این جهان بی‌برند همه در خسارت به سر می‌برند^[۶] جز آن‌ها که از اهل باور شوند^[۷] چو دستی ببینند یاور شوند همان دست بگشوده از آسمان همان نام زیبا، امام زمان

قسم بر شب و روز عصر ظهور^[۸] بر آن لحظه‌های پر از عطر نور به چشمان پر انتظار بهار به آن قطره‌ها در دل جویبار بر آن غنچه‌ی انتظار درخت بر آن برگ تنها و سرمای سخت



۱. نور/ ۵۵.

۲. هود/ ۸۶.

۳. بحارالانوار، علامه مجلسی رحمته الله علیه، ج ۵۲، ص ۱۹۲.

۴. والعصر (عصر/ ۱).

۵. إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (عصر/ ۲).

۶. إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ (عصر/ ۳).

۷. وَ تَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَ تَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ (همان).

۸. سروده نگارنده.

مرتضی دانشمند

آموزش نقاشی

* تعطیلی

معلم: روز قیامت، زمین به هم می‌ریزد، طوفان می‌شود، آب دریاها بالا می‌آید و کوه‌ها خرد می‌شوند.

دانش‌آموز تنبل: آقا اجازه! مدرسه‌ها هم تعطیل می‌شود!؟

* ادبیات

پدر به دخترش گفت: هیچ وقت نگو خوردم، بگو صرف کردم و هیچ وقت هم نگو آمد، بگو تشریف آورد.

بعد از چند لحظه، صدای آخ آخ دختر کوچولو از حیاط آمد.

پدرش پرسید: چی شده؟

دختر جواب داد: هیچی بابا! زمین صرف کردم، از دستم خون تشریف آورد!

* لالایی

مادری برای کودک خود لالایی می‌گفت.

ناگهان کودک چشم‌هایش را باز کرد و به مادرش گفت: «مامان جان! میشه آواز نخوانی تا من یک چرت بزنم!؟»

* امتحان

پدر: پسر! سر جلسه امتحان اگه دیدی سؤال اول رو بلد نبودی برو سراغ دومی. دومی رو هم بلد نبودی برو سراغ سومی و هیچ وقت روی یک سؤال خودت رو معطل نکن.

پسر: اتفاقاً دیروز همین کار رو کردم پدر جون!

پدر: خب، بگو ببینم پس چی شد امتحانت؟

پسر: ظرف دو دقیقه به سؤال آخر رسیدم و زودتر از همه ورقه رو دادم!

* امیدواری!

معلم: امیدوارم دیگه نیستم موقع امتحان از روی دست کسی نگاه می‌کنی! دانش‌آموز: آقا! من هم امیدوارم که شما نبینید!



راه سعادت

حضرت مهدی عجل‌الله تعالی فرجه الشریف

پیامبر اکرم صلی‌الله علیه و آله:

- مهدی مردی از فرزندان من است و چهره‌اش چون ستاره درخشان. **کنز العمال، ۱۴/۲۶۵/۲۶۶، ۳۸۶۶۶**
- مردمی از مشرق قیام می‌کنند و زمینه‌ی حاکمیت مهدی را فراهم می‌آورند. **کنز العمال، ۱۴/۲۶۳/۲۶۴، ۳۸۶۵۷**
- **امیرالمؤمنین امام علی علیه‌السلام:**
- با مهدی ما، حجت‌ها تمام می‌شود. او پایان بخش امامان و نجات‌بخش امت و نور آخرین است. **نهج السعاده، ۱/۴۷۲/۱**
- مهدی، مردی از ماست، از نسل فاطمه. **کنز العمال، ۳۹۶۷۵**
- **امام محمد باقر علیه‌السلام:**
- مقصود آیه‌ی شریف: «زمین را بندگان شایسته من به ارث خواهند برد» یاران مهدی در آخر زمان هستند. **مجمع البیان، ج ۷، ص ۱۰۶**
- **امام جعفر صادق علیه‌السلام:**
- کسی که در انتظار دوازدهمین آنان (امام مهدی عجل‌الله تعالی فرجه الشریف) باشد، همانند کسی است که پیشاپیش رسول خدا صلی‌الله علیه و آله شمشیر بکشد و از او دفاع کند. **الغیبه للنعمانی، ۲۱/۹۱**
- **امام رضا علیه‌السلام:**
- آن جانشین صالح، از فرزندان ابومحمد حسن بن علی است. او صاحب الزمان و او مهدی است. **کنف الغمّة، ج ۳، ص ۲۶۵**
- **امام مهدی عجل‌الله تعالی فرجه الشریف:**
- اما در رخدادهای پیش آمده، به روایان احادیث ما مراجعه کنید، که آنان، حجت من بر شمایند و من حجت خدا بر آنانم. **کمال‌الدین، ص ۴۸۴، ج ۴**
- من بقیة الله (باقی مانده حجت‌های خدا) در زمینم و از دشمنان او انتقام می‌گیرم. **کمال‌الدین، ص ۳۸۴، ج ۱**

کوکوی ماکارونی

سفره‌خانه

وقتی نمی‌دانید با باقی مانده‌ی ماکارونی تان چه کار کنید، یا وقتی هوس یک غذای جدید کرده‌اید، کوکوی ماکارونی می‌تواند گزینه آشنیزی شما باشد.

مواد لازم:

- ماکارونی فرمی: ۲۵۰ گرم؛
- روغن: ۲۵۰ گرم؛
- سوسیس: ۲۵۰ گرم؛
- فلفل دلمه‌ای: ۱۰۰ گرم؛
- پیاز: یک عدد؛
- فلفل و نمک: به مقدار کافی؛
- تخم مرغ: ۴ عدد؛
- سس گوجه: سه فاشق

طرز تهیه:

ابتدا ماکارونی‌ها را در یک قابلمه آب ریخته و مانند برنج بگذارید جوش بیاید و در همین حال، ۲ فاشق غذاخوری نمک هم به آن اضافه نمایید. سپس مقداری از ماکارونی‌ها را برداشته به محض این‌که حالت خشکی خود را از دست داد و زیردو انگشت نرم بود، آن را در صافی ریخته و آبکش کنید و چنان‌چه شور بود، یک کاسه آب گرم روی آن بریزید و سپس بگذارید سرد شود؛ تا نیم ساعت صبر کنید و برای این‌که به هم نچسبند ۲ بار آبکش را تکان دهید.

پیاز را خرد کرده و تفت دهید. بعد فلفل دلمه‌ای را به صورت خالالی خرد کرده و درون پیاز سرخ کنید و بعد هم سوسیس‌ها را خرد کرده و درون فلفل دلمه‌ها و پیاز داغ سرخ کنید؛ بعد سس گوجه و کمی نمک و فلفل را به آن اضافه کرده، کمی تفت دهید و بگذارید که سرد شود.

سپس آن‌ها را در یک ظرف ریخته، ماکارونی‌ها را اضافه کنید و تخم مرغ‌ها را شکسته و به همراه نمک و فلفل کاملاً مخلوط کرده و هم بزنید. در تابه روغن را داغ کرده و این مایع را روی آن بریزید و رویش را هموار نمایید و پس از سرخ شدن طرف دیگر آن را سرخ نمایید.

منبع: آوای سلامت

سیره خوبی و راننده‌ای که خانه نشین شده بود

بلی، از شاگردان ایشان بودم؛ شما از کجا با ایشان آشنا شدید؟

سرش را به دیوار گذاشت و گریه کرد و بعد گفت: من قبلاً راننده ماشین مسافری بودم که در یکی از شهرها تصادف کردم و در اثر آن، پاهایم قطع گردید و خانه نشین شدم. این خانه را که می‌بینی حاج آقا سعیدی برای ما درست کرده و زندگی ما را ایشان اداره می‌کردند. خیلی شب‌ها با آن همه مشغله‌ای که داشتند، آخر وقت به این‌جا می‌آمدند و یکی دو ساعت می‌نشستند و با ما صحبت می‌کردند و شوخی می‌کردند تا ما را از تنهایی در بیاورند. ما با هم دوست و رفیق بودیم. ایشان می‌رفتند برای ما نان و روغن و... می‌گرفتند و می‌آوردند. ایشان واقعاً آقا بودند و محبت‌شان در دل ما خواهد ماند.



به قدری به مقوله‌ی نیکوکاری و احسان در دین رؤف اسلام تأکید شده که جزء مسلمات دین محسوب می‌شود؛ اما احسان فقط به بخشش مالی ختم نمی‌شود و چه بسا افرادی که تمکن مالی دارند؛ اما نیازمند یک دل‌جویی و احوال‌پرسی کوچک هستند. خداوند متعال در قرآن می‌فرماید:

وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ؛ بقره/۱۹۵

و نیکی کنید که خدا نیکوکاران را دوست دارد.

تا توانی به جهان خدمت محتاجان کن
به دمی، یا درمی، یا قلمی یا قدمی (پوریای ولی)

یوسف مولایی
منبع: خبرگزاری حوزه، با اقتباس و ویراست از کتاب داستان‌هایی از علما

یکی از دوستان عالم مجاهد، شهید آیه‌الله سعیدی رحمته‌الله علیه نقل می‌کند: ما در مسجد حضرت موسی بن جعفر علیه‌السلام که شهید سعیدی در آن حضور و فعالیت داشتند، صندوق خیریه و کمک به محرومان داشتیم که بعد از شهادت ایشان نیز، این صندوق به کارش ادامه می‌داد. روزی برای بررسی وضع نیازمندی که توصیه شده بود رفتیم، مردی را دیدیم که روی یک تخت چوبی نشسته و پاهایش قطع شده بود؛ بعد از آن‌که متوجه شد ما از مسجد حضرت موسی بن جعفر علیه‌السلام هستیم، گفت: شما مرحوم حاج آقا سعیدی را می‌شناختید؟ گفتم:

۱۱ منبع گیاهی غنی از کلسیم را بشناسید

احتمالاً تصور شما نسبت به غذاهای غنی از کلسیم، شیر و خانواده محصولات لبنی است. در حالی که لبنیات منبع اصلی استخوان‌ساز است و هر فنجان شیر، ۲۸۰ میلی‌گرم کلسیم دارد، اما شما می‌توانید برای کسب روزانه ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم مورد نیاز روزانه به محصولات گیاهی نیز متوسل شوید. در این‌جا محصولات گیاهی که بیشترین میزان این ماده معدنی ضروری برای بدن را دارند، معرفی شده‌اند:



- **برگ چغندر:** این سبزی تیره‌رنگ غنی از کلسیم، ویتامین ث و آنتی‌اکسیدان است. کلسیم نقش مهمی در کاهش دردهای قبل از قاعدگی دارد. این گیاه غنی از آنتی‌اکسیدان در صورتی که مرتب مصرف شود، خطر ابتلا به بیماری‌های زیادی را کاهش می‌دهد. میزان کلسیم برگ چغندر در هر یک‌دوم فنجان به صورت پخته شده، ۷۹ میلی‌گرم است.
- **بادام:** این میان‌وعده مناسب در هر ۲۸ گرم، ۸۲ میلی‌گرم کلسیم دارد و علاوه بر کلسیم، غنی از پروتئین، روغن‌های سالم و ویتامین‌های گروه ب است. روغن بوداده بادام حاوی بیشتری میزان کلسیم است.
- **لوبیا چیتی:** در هر یک‌دوم فنجان، ۸۶ میلی‌گرم کلسیم دارد و منبع خوبی از پروتئین، فولات، فیبر است.
- **کلم:** در هر یک‌دوم فنجان ۹۰ میلی‌گرم کلسیم دارد و علاوه بر آن سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها است.
- **اسفناج:** اسفناج حاوی کلسیم قابل توجهی است که البته میزان آن بسته به نوع پخت متفاوت است. آب‌پز کردن باعث می‌شود که میزان کلسیم اسفناج کاهش پیدا کند. در حالت کلی هر ۱۰۰ گرم اسفناج حاوی ۱۴۰ میلی‌گرم کلسیم است.
- **لوبیا سفید:** سرشار از کلسیم، فیبر و پروتئین است و هر یک‌دوم فنجان از آن ۹۶ میلی‌گرم کلسیم دارد. باید بدانید که در همین میزان لوبیا سبز ۱۷۷ میلی‌گرم کلسیم وجود دارد.
- **دانه کنجد:** در هر ۲۸ گرم، حاوی ۲۷۳ میلی‌گرم کلسیم است و مواد دیگری مانند مس و منگنز نیز همراه آن‌اند. دانه‌ی کنجد یک گیاه روغنی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی است.
- **سویا:** سویا سرشار از کلسیم است که می‌توان آن را با شیر گاو مقایسه کرد. این ماده غذایی حاوی ایزوفلاون‌ی به نام «دیادیزین» است که اجازه نمی‌دهد کلسیم استخوان‌ها از بین برود. این ماده همچنین جلوی دفع کلسیم از طریق ادرار را می‌گیرد. توجه داشته باشید که توفویا همان پنیر تهیه شده از شیر سویا نیز حاوی میزان زیادی کلسیم است.
- **نخود:** نخود سرشار از کلسیم است، به طوری که هر ۱۰۰ گرم حاوی ۱۳۴ میلی‌گرم از این ماده‌ی معدنی است.
- **عدس:** عدس یکی از منابع خوب آهن محسوب می‌شود؛ اما خواص این ماده‌ی غذایی به این‌جا ختم نمی‌شود. عدس حاوی میزان قابل توجهی کلسیم نیز بوده و ۱۰۰ گرم عدس حدود ۵۲ میلی‌گرم کلسیم دارد. با مصرف عدس پروتئین و فیبر کافی نیز نصیب‌تان خواهد شد.
- **پیاز:** یکی از منابع انواع مواد معدنی مانند کلسیم است. ۱۰۰ گرم پیاز، ۲۰ میلی‌گرم کلسیم دارد. این ماده‌ی غذایی پرتعداد دیورتیک (ادرارآور) است، باعث افزایش اشتها شده و عملکرد معده را تنظیم می‌کند.

نکته

۳ خوردنی غیر مفید برای کودکان

بر اساس توصیه‌ی پزشکان، پس از شش ماهگی نوزاد، بهتر است مادران علاوه بر شیردهی، آرام آرام غذاهای ساده و مکملی را بر پایه‌ی توصیه‌های تغذیه‌ای مخصوص کودکان به آن‌ها بدهند تا علاوه بر کمک کردن به فعال شدن سیستم گوارشی او، برخی املاح و ویتامین‌هایی را که به سبب رشد بدن نیاز بیشتری به آن‌ها احساس می‌شود نیز تأمین کرده باشند. این غذاهای مکمل بر اساس سن و سال کودک متفاوت است. در این میان ممکن است برخی از والدین چنین بیندازند که فرزندشان دیگر می‌تواند خوراکی‌هایی غیر از شیر مادر بخورد و در نتیجه حساسیتی در این زمینه نشان ندهند. چند خوردنی که برای کودکان در این دوره مفید نیست، اشاره می‌شود:



۱. آبیومیه‌های صنعتی به جای آبیومیه طبیعی

برخی از والدین این تصور را دارند که آبیومیه‌های معروف به پاکتی در واقع همان میوه‌هایی است که به طریقی آب آن‌ها گرفته و بسته‌بندی شده است! در آبیومیه‌های صنعتی گرچه مقادیری میوه طبیعی استفاده می‌شود؛ اما با اسانس‌ها و افزودنی‌ها و نگهدارنده‌هایی همراه است که برای بدن و سیستم گوارش کودک و بخصوص نوزادان مناسب نیست. علاوه بر این باید به یاد داشت که مقدار مجاز آبیومیه طبیعی هم بیش از یک لیوان فقط بر اساس توصیه پزشک مجاز است. با این حال اگر کودک به سنی رسیده است که می‌تواند میوه بخورد، بهتر است به جای آبیومیه به او میوه دهید تا فیبر میوه را نیز دریافت کرده باشد.

۲. چای به جای آب

آب سالم و طبیعی می‌تواند علاوه بر رفع تشنگی و تأمین آب بدن کودک، به مقاوم کردن بخش‌هایی از بدن برای مبارزه با بعضی از بیماری‌ها بخصوص یبوست اطفال مفید باشد، اما برخی والدین با این تصور که چای هم در دسته بندی مایعات قرار می‌گیرد، ممکن است در سنینی که فرزندشان تازه خوردن غذاهای مکمل را شروع کرده، به جای آب مقداری چای به او بدهند. واقعیت این است که گرچه چای برخی مواد مفید برای بدن بزرگسالان را در خود دارد؛ ولی به دلیل داشتن کافئین، برای کودکان مناسب نیست.

البته در ماه‌های بعد و نزدیک به یک سالگی که سیستم گوارش کودک بهتر رشد کرده، می‌توان فقط مقدار کمی چای در فواصل چندروزه به کودک داد. از دادن دمنوش یا جوشانده نیز باید خودداری کرد، مگر آن‌که پزشک متخصص اطفال، نوشیدن مقداری معین از نوعی خاص را بلامانع دانسته باشد.

۳. پفک و چیپس

بعضی از والدین در سال‌های بعد از یکی دو سالگی کودک، هوس می‌کنند مقدار کمی پفک یا چیپس به او بدهند! این کار کاملاً نادرست است، زیرا این مواد نه تنها ارزش غذایی چندانی ندارد، بلکه ممکن است باعث بروز مشکلاتی برای سیستم گوارش آن‌ها شود و در سنین بالاتر میل به خوردن موادی از این دست را در کودک تقویت کند.

منبع: جام جم

گاهی سکوت برای مردان لازم است



سکوت باعث عملکرد بهتر مردان در مسایل مختلف شده و نباید آن را دلیلی بر بی‌اعتنایی آنان دانست. فرید منادی، روان‌شناس و مشاور، در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار داشت: بیشتر خانم‌ها از کم حرفی همسر خود گله‌مند و ابراز ناراضی دارند؛ ولی باید در نظر داشت که این رفتار تا حدی در میان مردان طبیعی بوده و نباید آن را دلیلی بر بی‌اعتنایی و بی‌محبی آنان نسبت به خود دانست. وی تصریح کرد: گاهی خانم‌ها در زمان گفتن حرف‌هایی به همسر خود گرچه مهم هم باشد، با سکوت و تردید همسرشان در پاسخ دادن مواجه شده و این رفتار را بی‌توجهی نسبت به خود می‌دانند؛ ولی حقیقت این است که بعضی اوقات مردان هم نیاز به سکوت خواهند داشت. این روان‌شناس در ادامه افزود: مردان گاهی احتیاج دارند که روی برخی مسایل در سکوت و تنهایی بیشتر تأمل کنند.

وی در پایان گفت: تفکر درونی در مردان باعث شده تا به نتیجه‌ی بهتری دست یابند و خانم‌ها باید اجازه این کار را به همسر خود دهند. همچنین مردان نیاز دارند که گاهی با خود خلوت کنند تا به برخی مسایل بهتر بیندیشند و سکوت برای آنان لازم است.

تازه‌های علمی

به گزارش مهر، دانشمندان چینی این حشره را که گونه‌ای تازه شناخته شده از حشرات چسبنده بر سطح محسوب می‌شود، در استان گوانژی ژانگ این کشور پهناور کشف کرده‌اند. اگرچه این کشف به سال ۲۰۱۴ بازمی‌گردد، اما اکنون برای نخستین بار رسانه‌ای شده است. این حشره که Phryganistria نام دارد، ۶۲/۴ سانتی‌متر طول دارد و رکورد طولانی‌ترین حشره دنیا را که پیش‌تر به حشره مشابه دیگری تعلق داشت، شکسته است. آن حشره که در سال ۲۰۰۸ شناسایی شده بود، تقریباً ۶ سانتی‌متر از Phryganistria کوتاه‌تر است.



ابریشم یک درصد را در شرایط بخار و خلاء قرار دادند و بعد از آن توت فرنگی به مدت یک هفته در دمای اتاق نگه‌داری شد که هیچ آسیبی به آن نرسید و همچنان طراوت خود را حفظ کرده بود. این در حالی بود که توت فرنگی‌هایی که از چنین ماده حفاظتی برخوردار نبودند، بعد از یک هفته آب و رنگ خود را از دست داده بودند. به گفته‌ی محققان به کارگیری محلول ابریشم موجب روند آهسته تبخیر در میوه و افزایش تازگی و طراوت آن می‌شود. همچنین از خواص دیگر این محلول، کاهش نفوذپذیری دی‌اکسیدکربن و اکسیژن در داخل میوه است.

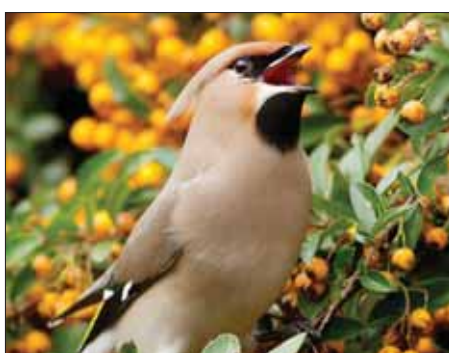
محلول پروتئین «فیروئین» ابریشم بدون رنگ و مزه است. **کشف طولانی‌ترین حشره دنیا** دانشمندان موفق به کشف حشره‌ای شده‌اند که با بیش از نیم‌متر طول عنوان "طولانی‌ترین حشره دنیا" را دارد.

ابداع شیوه‌ای نوین برای تازه نگه‌داشتن میوه در خارج از یخچال محققان آمریکایی محلولی از ابریشم تولید کرده‌اند که به وسیله آن می‌توان میوه را در خارج از یخچال تازه نگه داشت.



به گزارش خبرگزاری مهر، ابریشم به عنوان یکی از مقاوم‌ترین مواد طبیعی به حساب می‌آید و داخل آن پروتئین مقاومی به نام «فیروئین» وجود دارد که موجب تثبیت ساختار مواد می‌شود، ضمن این‌که از مواد هم محافظت می‌کند. محققان دانشگاه «تافتس آمریکا» بر روی سطح میوه حساس توت فرنگی محلول پروتئین «فیروئین»

این، رسم جوانمردی نیست



سعادی می‌گوید: شبی در کاروانی بودم. سیاهی شب رو به پایان بود. کاروانیان در کنار بیشه‌ای به خواب خوشی فرو رفته بودند. عاشقی سرمست از عشق الهی همراه آنان بود. نیمه‌شب مقداری غذا برداشت و رو به بیابان رفت. آرام و قرار نداشت. وقتی روز شد، به او گفت: این چه حالی بود که دیشب داشتی؟ او گفت: وقتی صدای تسیب درختان، پرندگان، قورباغه‌ها و حتی چهارپایان را شنیدم، با خود گفتم، رسم جوانمردی نیست که این‌ها همه در حال گفتن تسیب باشند و من در خواب غفلت به سربریم.

منبع: گلستان سعادی، باب دوم، با اقتباس

درنگستان