



فرا رسیدن بهار قرآن ماه عبادت و بندگی خدا مبارک باد

- ۷ علامه طباطبایی رحمته الله علیه و ماه مبارک رمضان
- ۶ توصیه های غذایی برای افطار و سحر
- ۲ این افراد مراقب کم خونی فقر آهن باشند
- ۳ چرا کودک جیغ می زند؟
- ۸ تازه های علمی: وسیله ای جالب برای شناسایی استرس

ربات پوشیدنی

که بارهای سنگین را سبک می‌کند



محققان دانشگاه هاروارد یک ربات پوشیدنی انعطاف‌پذیر ساختند که می‌تواند در زمان حمل بارهای سنگین، انرژی مورد نیاز فرد برای راه رفتن را به طور متوسط به میزان ۷/۳ درصد کاهش دهد، دستاوردی که امیدهایی را در زمینه کمک به معلولان ایجاد کرده است.

به گزارش ایرنا از سایت خبری یورک‌الرت، این ربات بدون نیاز به تغییر در تناوب و طول گام‌ها، فشار وارد بر لگن، زانوها و قوزک پاها را کاهش می‌دهد. لگن و قوزک‌ها مجموعاً ۸۰ درصد از توان مورد نیاز برای راه رفتن را تأمین می‌کنند.

محققان هاروارد برای انعطاف‌پذیری بیشتر تر و افزایش آزادی عمل کاربر به‌ویژه در حرکت مفاصل، مواد سخت تشکیل‌دهنده اسکلت خارجی ربات را با منسوجات جایگزین کردند. این لباس شامل یک کمربند، دو قطعه پوششی برای ران‌ها و دو تسمه است که توسط کابل‌هایی به دو موتور متصل می‌شوند. این موتورها درون یک کوله‌پشتی قرار دارند. انرژی حاصل از موتورها از طریق کابل‌ها به لباس و سپس به کاربر منتقل می‌شود.

در این تحقیقات، برای اولین بار یک ربات انعطاف‌پذیر توانست انرژی مورد نیاز برای حمل بار را کاهش دهد. به عبارت دیگر با وجود این‌که کاربر علاوه بر بار خود، وزن ربات را هم تحمل می‌کند، اما در مجموع سوخت و ساز بدن برای راه رفتن و حمل بار، کاهش می‌یابد.

در این تحقیقات، ربات پوشیدنی در سه حالت مورد آزمایش قرار گرفت. در حالت اول کاربر ربات را پوشید اما ربات خاموش بود، در حالت دوم کاربر با کمک ربات یک کوله‌پشتی سنگین را حمل کرد و در حالت سوم از بار موجود در کوله‌پشتی معادل وزن ربات یعنی ۶/۵ کیلوگرم برداشته شد.

در این آزمایش ۷ باربر حرفه‌ای سالم که فاقد هرگونه مشکل در مفاصل و عضلات بودند، باری معادل ۳۰٪ وزن بدن خود را با سرعت ۱/۵ متر در ثانیه روی دستگاه تردمیل حمل کردند تا محققان بتوانند سوخت و ساز بدن، نیروی محرک و نحوه حرکت مفاصل آن‌ها را در هر یک از حالت‌های مورد نظر اندازه‌گیری کنند.

بر اساس تحقیقات قبلی، هنگام حمل بار، پاها برای حفظ تعادل مفاصل و بار، وزن بیشتری را تحمل می‌کنند، در نتیجه از قدرت مانور باربر و به طور کلی کارایی وی کاسته می‌شود و سوخت و ساز بدن او افزایش می‌یابد.

در تحقیقات هاروارد مشخص شد، با استفاده از این ربات پوشیدنی، فشار وارد بر مفاصل پا و لگن به میزان زیادی کاهش می‌یابد؛ اما فعالیت عضلات تغییر چشمگیری ندارد. برای درک صحیح مکانیسم عملکرد عضلات انجام تحقیقات بیشتر ضروری است.

محققان در تلاش‌اند راه‌کارهایی برای استفاده از این ربات به منظور کمک‌رسانی به افراد معلول بیابند.

این افراد مراقب کم‌خونی فقر آهن باشند

کم‌خونی می‌تواند شامل دریافت مکمل یا مراقبت‌های پزشکی باشد.

وی با بیان این‌که با استفاده از منابع غذایی حاوی آهن می‌توان از ابتلا به کم‌خونی فقر آهن پیشگیری کرد، گفت: کسانی که می‌خواهند از بروز این عارضه پیشگیری کنند و همچنین افراد مبتلا به کم‌خونی فقر آهن، باید غذاهایی حاوی آهن است را که به دو صورت آهن هم و غیرهم وجود دارد، در برنامه غذایی‌شان بگنجانند. البته، مبتلایان به این عارضه که قصد درمان دارند، باید علاوه بر غذاهای حاوی آهن، از مکمل‌های آهن که به صورت قرص، شربت و یا آمپول در بازار موجود است، استفاده کنند و برای نتیجه‌دهی مطلوب و درمان کم‌خونی فقر آهن، حداقل برای ۴ تا ۶ ماه باید از مکمل استفاده شود.

دکتر فرح‌بخش، در پایان با تأکید بر این‌که آهن هم، به مراتب جذب بهتری در مقایسه با آهن غیرهم دارد، گفت: «آهن هم، در گوشت و فرآورده‌های دامی (گوشت قرمز و سفید مرغ و ماهی)، تخم‌مرغ و لبنیات وجود دارد و آهن غیرهم در منابع گیاهی (حبوبات، غلات و سبزیجات مثل لوبیا، عدس، اسفناج و جعفری) یافت می‌شود و جذب آهن هم در بدن، بیش از ۲ برابر آهن غیرهم است.



یک متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی هشدار داد: احتمال بروز کم‌خونی فقر آهن در نوجوانان و کسانی که ورزش می‌کنند، وجود دارد.

دکتر پیام فرح‌بخش، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی در گفت‌وگو با پایگاه خبری «سلامانه» گفت: کم‌خونی فقر آهن در سنین باروری به شدت شایع است و علاوه بر این،

در نوجوانان در حال رشد و کسانی که ورزش می‌کنند، به علت این‌که ساخت و ساز پروتئین و عضلات در بدن آن‌ها بیش‌تر صورت می‌گیرد، احتمال بروز این عارضه افزایش می‌یابد.

وی در ادامه افزود: از علائم و نشانه‌های کم‌خونی فقر آهن می‌توان به احساس ضعف، خستگی، خمودگی، خواب‌آلودگی و چرت‌زدن، عدم تمرکز و توجه و بی‌حوصلگی اشاره کرد. همچنین رنگ‌پریدگی صورت و کم‌رنگ بودن غشاهای مخاطی از دیگر علائم است. در این حالت سرخی ملتحمه چشم به رنگ صورتی کم‌رنگ درمی‌آید و زبان هم رنگ طبیعی خود را از دست می‌دهد.

این عضو هیات علمی دانشگاه بیان کرد: در صورت وجود این علائم باید به پزشک مراجعه کرد تا در صورت تشخیص این مساله، اقدام‌های درمانی صورت بگیرد که درمان

چک کردن فیس‌بوک بدون حضور پدر و مادر ممنوع!

سقف سنی آن را بین ۱۳ تا ۱۶ سال قرار داده است.

اکنون سوئد قصد دارد این قانون را در سطح ملی به مرحله اجرا بگذارد؛ ولی قرار است کمیته‌ای تشکیل شود تا سقف سنی دقیق آن را تعیین کند. پریولوند، یکی از وزرای دولت سوئد در این باره به روزنامه آفتون بلادت گفت: اگر این کار باعث شود والدین بیش‌تری دیگر کارهای آنلاین بچه‌هایشان شوند، خوب است.

دولت سوئد قصد دارد قانونی را به اجرا بگذارد که دسترسی کودکان به شبکه‌های اجتماعی مثل فیس‌بوک و اینستاگرام را ممنوع می‌کند، مگر با حضور بزرگ‌ترها.

به گزارش پایگاه خبری «سلامانه» به نقل از سایت «د لوکال»، اتحادیه اروپا قانونی تصویب کرده که دسترسی کودکان به شبکه‌های اجتماعی بدون حضور ناظر بزرگ‌تر را ممنوع می‌کند و



مصرف رژیم غذایی پرچرب در دوران کودکی

بروز سرطان سینه در بزرگسالی



محققان، رژیم غذایی مدیترانه‌ای را مناسب‌ترین رژیم غذایی می‌دانند. این رژیم حاوی مقادیر زیاد سبزی، میوه، غذاهای دریایی، آجیل و روغن زیتون است.

سرطان سینه یکی از شایع‌ترین انواع سرطان در زنان است. به گزارش انجمن سرطان آمریکا، در سال ۲۰۱۲ حدود ۲۲۴ هزار و ۱۴۷ نفر در آمریکا به این عارضه مبتلا شده‌اند.

مطالعات اخیر نشان می‌دهد مصرف رژیم غذایی پرچرب و چربی‌های اشباع شده در دوران کودکی و نوجوانی، نقش مهمی در احتمال ابتلا به سرطان سینه در بزرگسالی دارد.

به گزارش ایرنا از مدیکال اکسپرس، مطالعات محققان دانشکده پزشکی مریلند در آمریکا نشان می‌دهد تغذیه دوران نوجوانی و جوانی نقش مهمی در تراکم بافت سینه دارد و تراکم زیاد بافت سینه با افزایش احتمال ابتلا به سرطان سینه مرتبط است. سرطان سینه عوامل خطر متعددی دارد که مهم‌ترین آن، قاعدگی در سنین پایین، یائسگی در سنین بالا و اولین بارداری در سنین پس از ۳۰ سالگی است.

این مطالعات نشان می‌دهد بافت متراکم سینه نیز یکی دیگر از عوامل خطر ابتلا به سرطان سینه است؛ بافت متراکم سینه به دلیل افزایش احتمال وجود فیبروز و غدد چربی، احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد و یکی از مهم‌ترین دلایل این امر، رژیم غذایی پرچرب و چربی‌های اشباع شده در دوران کودکی و نوجوانی است.

دریا بدون موج

به سراغ من اگر می‌آیید... نرم و آهسته بیایید... مبادا که ترک بردارد... چینی نازک تنهایی من خیلی هم شاعرانه و بسیار هم دلنشین! اما در دنیای شلوغ و پلوغ امروز اگر دیگران آن طور که جناب «سهراب سپهری» سروده، به سراغ من نیایند و چینی احساس و کربستال آرامش مان ریزیز شود، چه باید بکنیم؟ مثلاً در اثر کوبیده شدن در اتاق خواهر یا برادرمان یا به صدا درآمدن دزدگیر ماشین نامحترمی که توی کوچه پارک شده!

بهترین کار این است که سعی کنی فضای اطرافت را دلنشین کنی (مثلاً با استفاده از عکس‌ها و نقاشی‌های زیبا یا گل‌های خوش‌بو، بازکردن پنجره و جاری شدن هوای تازه در اتاق و...) و صد البته انجام تمرین‌هایی که در این مطلب معرفی می‌کنیم نیز می‌تواند مفید باشد:



■ نرمش

می‌گویند بعضی حیوانات با تکان دادن خود، استرس‌شان را تخلیه می‌کنند و از بین می‌برند (مثلاً بعد از جان سالم به در بردن از دست شکارچی). تو هم به جای تمرکز کردن روی چیزهایی که استرس‌ات را بیش‌تر می‌کند، به خودت تکانی بده و کمی نرمش کن تا بدنت به آرامش برسد. حتی اگر حوصله و وقتش را داشتی، می‌توانی به پیاده‌روی بروی یا این‌که در یک باشگاه ورزشی ثبت نام کنی.

■ غذای سالم

وقتی دچار اضطراب هستی، خیلی راحت است که سراغ غذاهای فست‌فودی و آماده بروی. اما قبلاًش باید بدانی که غذاهای طبیعی و مقوی می‌تواند به شکل معجزه‌آسایی تو را از نظر روحی به تعادل برساند و با انرژی سرشارش در موقعیت‌های سخت و دشوار به کمکت بیاید (این شامل غلبه بر استرس و اضطراب هم می‌شود). برعکس، از غذاهایی که ترکیب‌شان مانع از رسیدن به آرامش می‌شوند دوری کن. چه موادی؟ مثال ساده‌اش کافئین که در قهوه پیدا می‌شود.

■ مثبت‌اندیشی

داشتن یک شخصیت مثبت و شاد می‌تواند به تو کمک کند لحظه‌ها و خاطره‌های خوب را به یاد بسپاری و چیزهایی را که نمی‌توانی کنترل‌شان کنی به حال خودشان بگذاری. وقتی به تجربه این دردمی‌یابی که کنترل تک‌تک چیزها و موقعیت‌ها

در توانت نیست، آن وقت سعی خواهی کرد احساسات خودت را کنترل کنی. این کار شاید شبیه برداشتن گامی به عقب باشد، اما کمک می‌کند به آرامش برسی.

■ تمرین انقباض و انبساط

یک تجربه‌ی عجیب: سعی کن به‌نوبت تمام عضلات بدنت را (از سر گرفته تا انگشت‌های پا) منقبض و سپس منبسط کنی. در هر لحظه روی یک عضله‌ی خاص تمرکز کن و آن را ۶ ثانیه منقبض نگاه دار. بعد ۶ ثانیه آن‌را به حال خودش رها کن و به سراغ عضله‌ی بعدی برو. این حرکت را با عضلات گردن، شانه، سینه، بازو و... انجام بده تا در نهایت به حس آرامش برسی.

منبع: همشهری آنلاین؛ مترجم: عباس تریز

چرا کودک جیغ می‌زند؟



یک روان‌شناس گفت: فریاد زدن‌های مکرر کودک گاهی می‌تواند به علت روش‌های تربیتی اشتباه والدین باشد.

خانم فرشته صادقیان در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: جیغ‌های کودک برای بسیاری از مادران، علی‌الخصوص مادرانی که از کسر خواب رنج می‌برند، آزاردهنده است. اما این فریاد در ماه‌های اول زندگی برای کودک حکم یادگیری و تجربه را دارد؛ چون وقتی توانایی سخن گفتن ندارد، برای نشان دادن احساسش، جیغ می‌زند.

این روان‌شناس ادامه داد: علاوه بر این، کودک نیاز دارد صدای خودش را بشنود و عکس‌العمل دیگران را بسنجد. از این رو، پدر و مادر باید علت اصلی جیغ‌های فرزندشان را پیدا کنند. در واقع، کودک بیشترین فریادهای خود را در یک سالگی می‌زند. در چنین شرایطی، والدین می‌توانند با صدای آرام به کودک خود این پیام را برسانند که در اماکن عمومی مثل رستوران جیغ نزن. مثلاً می‌توانند حواسش را پرت کرده و جیغ زدن را با خندیدن جایگزین کنند.

وی افزود: آواز خواندن یکی از مواردی است که به جلد، باعث آرامش کودک و کاهش جیغ‌های پی‌درپی او می‌شود. البته زمانی که کودک به دو سالگی رسید، می‌توانیم به صورت مستقیم از احساسی که در لحظه دارد سؤال بپرسیم. اما نباید هرگز «پاسخ نه» خود را به خاطر جیغ‌های کودک با بله جایگزین کنیم، چون موجب شرطی شدن و لوس‌بازی می‌شود.

خانم صادقیان تصریح کرد: کودکان بسیار باهوش‌اند و دست به هر کاری می‌زنند تا به خواسته خود برسند. از این رو، به محض این‌که بفهمند با جیغ زدن، پدر و مادر را کلافه کرده‌اند، آن‌قدر جیغ می‌زنند تا به اهداف خود دست یابند و همین باعث می‌شود تا یک عمر برای رسیدن به خواسته‌های‌شان، بر سر همه اطرافیان‌شان فریاد بکشند. از همین رو، والدین نباید به هیچ‌کدام از گریه کردن‌ها، پای کوبیدن، هم چنین داد و فریادهای فرزندشان حساسیت نشان دهند.

این روان‌شناس خاطرنشان کرد: علاوه بر این، کودک جیغ زدن را می‌آموزد و زمانی که می‌بیند پدر و مادرش با جیغ زدن احساس خود را نشان می‌دهند، تصمیم می‌گیرد که این رفتار را بیاموزد و تقلید کند. از همین رو، می‌توان به صراحت گفت بدترین کار در مقابل جیغ زدن، جیغ‌های متقابل است.

کمک به اقتصاد خانواده با هنرهای زنانه

قسمت دوم



مشتری‌ها شما را رها نخواهند کرد.

■ **قالی بافی:** به‌به به این هنر! افرادی که اهل بافتنی یا قلاب بافی هستند راحت‌تر آن را یاد می‌گیرند. قالی بافی یا بافتن تابلوفرش از جمله هنرهای درآمدزاست و صاحب آن به طور قطعی می‌تواند بر مبلغ آن برای معاش حساب باز کند. اگر تعداد قالی بافان یک خانه دو یا چند نفر باشد، کار به مراتب سریع‌تر پیش می‌رود و این از آن دسته هنرهای استثنایی است که

■ **کارهای نمدی:** هنری کارتونی و زیبا. اگر فرزند دارید حتماً به سراغ آن بروید، چون به کمک این هنر می‌توانید انواع و اقسام عروسک‌های زیبا از شخصیت‌های کارتونی که فرزندتان عاشقش است را بدوزید و به او هدیه کنید. اگر نم‌دوزی بلد باشید، می‌توانید با صرف هزینه‌ای کم و عشقی زیاد، انواع عروسک، اشیاء تزئینی، کیف، کفش، روفرشی، پادری، جاسوئیچی و هر چیز دیگر که به ذهن‌تان می‌رسد را درست کنید و آن‌ها را بفروشید. در عصر اینترنت و تلگرام، لازم نیست نگران جذب مشتری باشید و با عکس انداختن از تعداد زیادی از کارهای زیبایتان و نشان دادن آن‌ها خیلی زود مشتریان فراوانی پیدا می‌کنید.

■ **چرم‌دوزی:** دوره دوختن کیف و کفش‌های چرمی را ببینید و شروع به دوختن آن‌ها کنید. قیمت کارهای چرمی که خودتان تهیه می‌کنید، بسیار مناسب‌تر از آن‌چه در بازار موجود است برای شما تمام می‌شود و هم چنین می‌توانید طرح‌ها و رنگ‌هایی به مراتب جالب‌تر و جذاب‌تر کار کنید که در هیچ فروشگاه‌ای پیدا نمی‌شود. این هنر را یاد بگیرید. به کمک آن، هم می‌توانید درآمد کسب کنید و هم کیف و کفش خودتان و کل اعضای خانواده را با کمترین قیمت و زیباترین شکل تهیه نمایید.

■ **آشپزی:** اگر در این هنر حرفه‌ای هستید، می‌توانید سفارش بگیرید یا در جایی مشغول به کار شوید. تخصص پیدا کردن در این کار، به شما امکان تدریس در آموزشگاه‌ها یا همکاری با مجلات آشپزی را خواهد داد. اما در کنار آن می‌توانید مربا، ترشی و شور و مانند این‌ها را درست کنید و در فروشگاه‌های سبزی بسته‌بندی شده بفروشید. اگر کارتان خوشمزه و تمیز باشد،

می‌توان آن‌را به صورت خانوادگی انجام داد.

■ **شمع‌سازی:** سال‌هاست که شمع‌های زیبا و رنگین، جایگاه خود را در خانه‌ها به عنوان بخشی تزئینی پیدا کرده‌اند و به همین دلیل در فروشگاه‌ها به وفور فروش می‌روند. اگر به این هنر علاقه دارید و آن را فرا گرفته‌اید، انواع شمع درست کنید و آن‌ها را در فروشگاه‌های لوازم تزئینی برای فروش بگذارید. هم چنین می‌توانید شمع‌های زیبایی‌تان را مانند سایر آثار هنری در تلگرام یا سایت‌های اینترنتی تبلیغ کنید و از این راه هم بر تعداد مشتریان خود بیافزایید.

■ **ساخت زیورآلات بدلی:** گردنبند، دستبند، انگشتر، گوشواره، گل سرو و مانند این‌ها در میان دخترخانم‌ها طرفداران فراوانی دارد. شما می‌توانید مهره‌های آن‌ها را با قیمتی پایین تهیه کنید و با الگوبرداری از سایت‌های اینترنتی، آن‌ها را درست کنید و بفروشید.

■ **عروسک‌های چینی:** درست کردن آثار هنری با خمیر چینی مانند سیرکدن در عالمی از رؤیاست. شما از طریق این هنر می‌توانید هر مجسمه‌ای که دوست دارید را بسازید و آن‌ها را در فروشگاه‌های لوازم تزئینی یا دنیای مجازی به فروش برسانید. کاربرد این هنر فراوان است و کسی که از طریق آن کسب درآمد کند، با به کارگیری روابط عمومی بالا، هرگز بی‌کاری نمی‌ماند.

و در پایان، راه‌های کسب درآمد بسیار زیاد و متنوع است. اگر فرصت‌تان آزاد است و دوست دارید با به چالش کشیدن ذهن و استعدادتان به اقتصاد خانواده کمک کنید، هرچه زودتر دست به کار شوید و هنری متناسب با استعداد درونی‌تان بیابید. عمر می‌گذرد و زمان کوتاه است. آن‌را به بهترین شکل ممکن دریابید.

منبع: جام‌جم

قصه‌های قرآنی

سرزمین شگفتی‌ها

بخش دوم / زنده شدن ماهی پخته

نشستند و پاهایشان را در آب رها کردند، موج‌ها روی هم می‌غلطید و نسیم خنک و مرطوبی را به پیشانی آن‌ها می‌رساند. سبد را کناری گذاشتند و به امواج نگاه کردند. موسی علیه السلام به یوشع نگاه کرد و گفت: گرسنه‌ایم، غذا مان را بیاور.

یوشع سبد را جلو کشید و روپوش را برداشت؛ اما ماهی نبود!

یک‌دفعه چیزی را به یاد آورد و از تعجب دهانش باز ماند.

موسی علیه السلام پرسید: چه شده؟

یوشع گفت: یادت هست در راه که می‌آمدیم خسته شدیم؟

-بله.

-صخره‌ای را که به آن تکیه دادیم، یادت هست؟

یک‌دفعه موسی علیه السلام همه چیز را به یاد آورد. کنار صخره، هردو دیده بودند

ماهی از سبد بیرون پریده و خود را به دریا انداخته و در دریا رفته بود.

هر دو تعجب کردند که چگونه هر دو، قصه شگفت‌انگیز زنده شدن ماهی

را فراموش کرده بودند. یوشع حرف موسی علیه السلام را به یاد آورد که در آغاز سفر

گفته بود: جان گرفتن و پریدن ماهی در آب، نشانه دیدار با خضر است.

حضرت موسی علیه السلام با اندکی ناراحتی گفت: مگر قرار نبود مواظب ماهی باشی؟

چرا کوتاهی کردی؟

-بله. اما نمی‌دانم چه شد که یک لحظه همه چیز را فراموش کردم. بی‌گمان

شیطان سبب شد هر دوی ما چیزی را که با چشم‌مان دیده بودیم فراموش کنیم.

-حالا چه کنیم؟

هر دو پشت به دریا مسیری را که آمده بودند برای دیدن خضر باز گشتند.

ادامه دارد...

منبع: مجمع‌البیان فی تفسیر القرآن، ج ۶، ص ۳۴۷

مرتضی دانشمند



همسایه جدید



«یک روز وقتی که سینا از مدرسه آمد، چندین مرتبه زنگ خانه را زد. کسی در را باز نکرد. در همین لحظه صدای باز شدن درب خانه همسایه را شنید و صاحب‌خانه به طرف او آمد. سینا با خودش گفت: دیشب پدر گفته بود که همسایه جدیدمان «آقای مرادی» مرد مهربانی هست.

مرد آمد و رو بروی سینا ایستاد: امروز قلب مادر بزرگت درد گرفته بود، برای همین مادرت رفت تا او را به بیمارستان ببرد.

سینا با نگرانی پرسید: الان حالش چطور است؟

همسایه گفت: مادرت تلفن زد و گفت حال مادر بزرگ بهتر شده، اما تا فردا باید بیمارستان بمانند. از من خواست تا تو را به خانه‌مان ببرم. سینا کیفش را برداشت

و به خانه‌ی همسایه‌ی جدید رفت.

از دیدن خانه تعجب کرد، توی خانه پر بود از چیزهای جالب. آقای مرادی برای او تعریف کرد که به سفرهای زیادی می‌رود و به خیلی از شهرهای ایران سفر کرده؛ او از منظره‌های زیبا و مناطق جالب، عکس‌های قشنگی گرفته بود: از دره‌های زیبا، آبشارهای خروشان و...

صدف‌های مختلفی را که از کنار ساحل آورده بود، سنگ‌ریزه‌های رنگارنگی را که از رودخانه‌ها و دامنه‌ی کوه‌ها جمع کرده بود؛ گوشه‌ای از باغچه چیده بود.

سینا از تماشای آن‌ها لذت می‌برد.

سینا پرسید: شما از رفتن به سفر خسته نمی‌شوید؟

- نه، اصلاً! رفتن به سفر گاهی سخت است، زحمت دارد؛ اما من از دیدن زیبایی‌های دنیا لذت برده و بیش‌تر پی به قدرت خدا می‌برم. هر بار که با یک

منظره‌ی جدید رو بروی می‌شوم، شگفت‌زده می‌شوم و خدا را شکر می‌کنم به خاطر این همه نعمت...

سینا خیلی خوشحال بود، که با آقای مرادی آشنا شده است.

صدای اذان از گلدسته‌های مسجد آمد؛ وقت نماز رسید. سینا هم همراه آقای مرادی آماده نماز شد. بعد از نماز، آقای مرادی قرآن را برداشت و آیاتی از قرآن را قرائت کرد. وقتی سینا قرآن را دید، به یاد مادر بزرگ افتاد. آرام گفت: مادر بزرگ می‌گفت امروز می‌خواهد حروفی را که در قرائت قرآن درشت خوانده می‌شوند را

به من یاد بدهد. اما حالا...

آقای مرادی جلو آمد: نگران نباش. من می‌توانم به تو کمک کنم. من قبلاً چند سال معلم قرآن بوده‌ام.

سینا گفت: چه خوب! شما می‌توانید حروفی را که در قرآن درشت خوانده می‌شود، به من یاد بدهید؟

آقای مرادی گفت: بله، هفت حرف هستند که درشت خوانده می‌شوند که اگر درشتی حروف را رعایت نکنیم، بعضی حرف‌ها به حرف دیگری تبدیل می‌شوند؛

مثلاً «ص» مثل «س» تلفظ می‌شود و معنای کلمه را تغییر می‌دهند. آن حروف این‌ها هستند:

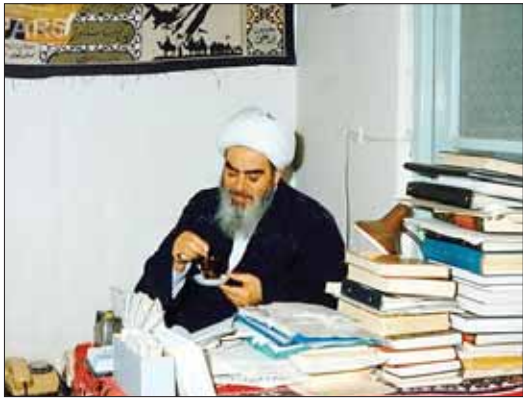
ط / ض / ص / ظ / ق / غ / خ

سینا قرآن را باز کرد تا سوره مُلک را همراه آقای مرادی، تمرین کنند.

زهرا عبدی

یک شهر یک عالم دینی

خورشید شهر ما^۱



۱. آیه‌الله العظمی حاج شیخ محمد فاضل لنکرانی
 ۲. لنکران
 ۳. راوی: مؤلف

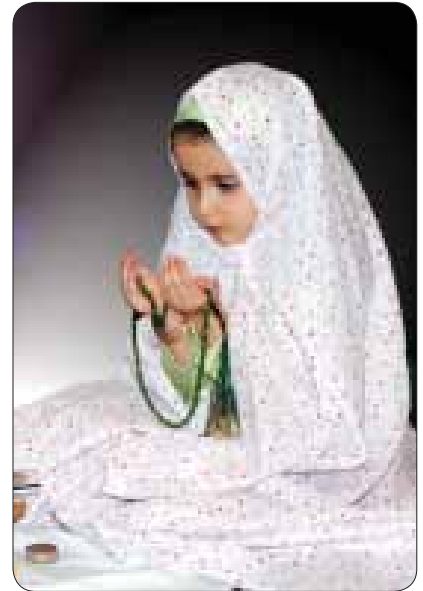
بیژن شهرامی

با دیدن خانه‌ی ساده و بی‌پیرایه آقا، یک‌دفعه یاد عالم فقید شهرشان می‌افتد که او هم تا زنده بود در خانه‌ای که عطر سادگی اش مشام جان را می‌نواخت، زندگی می‌کرد. جالب آن‌که در همان خانه‌ی کلنگی نیز پذیرای دوستداران اهل بیت عصمت و طهارت علیهم‌السلام بود و دل خوش داشت که چراغ روضه امام حسین علیه‌السلام روشنی بخش خانه‌اش است.

ابتدا برایش چای می‌آوردند بعد هم او را به اتاقی راهنمایی می‌کنند که آقا با وجود بیماری در آن پذیرای مراجعان است. به محض ورود، مورد محبت آقا قرار می‌گیرد که: «ببخشید نمی‌توانم جلوی پایتان بلند شوم!»

این اولین باری است که خدمت آقا می‌رسد، سن و سالی هم ندارد؛ اما هیچ‌کدام از این‌ها باعث نمی‌شود مرجع بزرگ شیعه به او - که حالا مهمانش به حساب می‌آید - احترام نگذارد.^۳

دلم هنوز خانه‌ی خداست



هنوز کوچکم
 هنوز دست من
 به زنگ در نمی‌رسد
 و شانه‌ام - هنوز هم -
 به شانه‌ی پدر نمی‌رسد!
 هنوز کوچکم
 پُر از درخت و گل
 پُر از کبوترم
 بهارهای دیگری که بگذرد
 بزرگ می‌شوم
 - درست مثل مادرم -
 و کوله‌بار سال‌های رفته را
 به دوش می‌برم.
 هنوز کوچکم
 دلم، هنوز
 - مثل بادبادکی -
 دلم هنوز خانه‌ی خداست

فاطمه سالاروند
 منبع: آفتاب مهتاب

آشنایی با قالب‌های نوشتن

من می‌نویسم

نمایشنامه

- شخصیت‌پردازی و معرفی دقیق قهرمانان، لازمه‌ی کار نمایشنامه‌نویسی است؛ به این معنی که بازیگران بتوانند به راحتی با آن ارتباط برقرار کنند.

- بازیکنان تئاتر (مخصوصاً پانتومیم) می‌بایست از زبان بدن استفاده کنند؛ و این هنگامی میسر است که نمایشنامه‌نویس در لا‌ی آن چه می‌نویسد، پراختیاز کند و حالات لازم را گوشزد نماید. - نمایش انواعی دارد از پانتومیم (نمایش بی‌کلام)، نمایش روحی و تعزیه‌خوانی گرفته تا نقالی، نمایش عروسکی، تئاتر خیابانی، پرده‌خوانی و... که نمایشنامه‌نویس هنگام نوشتن متن هریک، می‌بایست به ویژگی‌های اختصاصی آن‌ها توجه داشته باشد.

- در نگارش نمایشنامه نیز مخاطب‌شناسی شرط است؛ به این معنی که بدانیم برای کدام گروه سنی و با کدام سطح سواد و دانایی می‌نویسیم.

- در نوشتن متن هرگاه به نقل قول‌ها می‌رسیم، می‌توانیم از شکل شکسته و محاوره‌ای کلمات استفاده کنیم.

- اگر داستان نمایش ما، از کتاب خاصی برگرفته شده است، می‌بایست به رسم امانت‌داری در ابتدا یا انتها متذکر آن شویم.

- از کتاب‌هایی که می‌تواند به ما در امر نمایشنامه‌نویسی کمک کند، می‌توان به "نگاهی به مبانی نمایشنامه‌نویسی و تحلیل نمایشنامه" اثر آقای بابک دهقانی، "اصول و مبانی نمایشنامه‌نویسی" نوشته خانم سیمین امیریان، و "نمایشنامه‌نویسی به زبان ساده برای دانش‌آموزان دوره راهنمایی" نوشته آقای عبدالحی شماسی، اشاره کرد.

- در حوزه نمایشنامه‌نویسی می‌توان در سطح جهانی به گوته آلمانی، شکسپیر بریتانیایی، چخوف روسی، بکت و مولیر فرانسوی و در سطح ملی به بهرام بیضایی، اکبر رادی، علی نصیریان، حسین کیانی، سیدحسین فدایی‌حسین و... اشاره کرد.

برای آشنایی بیشتر با نمایشنامه‌نویسی و نمایشنامه‌های مناسب مذهبی، می‌توانید به سایت مرکز هنرهای نمایشی حوزه هنری سازمان تبلیغات اسلامی (صحنه) مراجعه نمایید.

۱. کولوسوم
۲. دانشنامه آزاد، مدخل نمایشنامه
۳. همان
۴. همان
۵. همان

بیژن شهرامی



جهان مثل تماشاخانه ماند که سعی ما در آن ایفای نقش است...

- تئاتر هنری بسیار دیرپاست که نگاهی به تماشاخانه‌های برجای مانده از عهد باستان در شهر رم ایتالیا، تدمر سوریه و... ما را به آن توجه می‌دهد.

- نمایش‌نامه (به انگلیسی: play or stageplay)، پی‌پس (به فرانسوی: pièce de théâtre) به متن قابل اجرا در تئاتر گفته می‌شود.

- نمایشنامه معمولاً در قالب گفتگو بین شخصیت‌ها نوشته می‌شود. به نویسنده این متن نمایش‌نامه‌نویس می‌گویند.

- مکان و زمان رخ دادن حوادث و نیز توضیح درباره صحنه قبل از نوشتن متن نمایش اهمیت دارند.

- در نمایشنامه حالات چهره‌ی بازیگر نیز ذکر می‌شود. هر پرده از نمایش، شامل بخش‌های مختلفی است که ساختار نمایش‌نامه را تشکیل می‌دهند.

- در اولین قدم برای نوشتن نمایشنامه، باید تا می‌توانیم نمایشنامه‌های ارائه شده از سوی بزرگان این حوزه را مطالعه کنیم. - پس از مطالعه و کسب آمادگی ذهنی برای نگارش نمایشنامه، می‌بایست داستانی مناسب و جالب و جذاب برای آن یافت. ما در این مسیر می‌توانیم علاوه بر داستان‌های خود، از آثار دیگر نویسندگان هم استفاده کنیم.

- هر داستان، فراز و فرودهایی دارد که می‌بایست آن‌ها را در قالب چند بخش که اصطلاحاً به آن «پرده» گفته می‌شود سازماندهی کرد.

■ تشنگی مفرد

۱. از صرف غذاهای خشک مانند: ماهی کباب، تن ماهی، ماکارونی، ادویه‌جات تند، ته‌دیگ، گوشت‌های سرخ‌شده، کباب‌کوبیده، کله‌پاچه، کنلت، کوکوی سبزی، سیب‌زمینی سرخ‌شده، غذاهای پرازکشک و روغن، سوپ‌سبزی و کالباس، خورش‌های بادمجان، خورش‌های سبزی، پرمات و پرچرب، جگر، دل و قلوه، حلیم، آش‌های سنگین، آنگوشت در ماه رمضان به‌ویژه سحری پرهیزید. این قبیل خوراکی‌ها موجب عطش و تشنگی و حتی ترش کردن (رفلاکس معده) در طول روزه‌داری می‌شود.

۲. مصرف انواع میوه‌های آبدار چون: هندوانه، طالبی و گلابی و صیفی‌جات مانند کاهو، خیار، گوجه‌فرنگی با چاشنی آبلیموی تازه، بهترین گزینه‌های وعده‌ی سحری است که جلوی تشنگی را گرفته و روزه‌داری را آسان‌تر و قابل تحمل‌تر خواهد کرد، زیرا این میوه‌ها مقداری از آب را در دستگاه گوارش نگه می‌دارند و آن‌را به تدریج در طول روز آزاد می‌کنند.

۳. در وعده‌ی افطار بهتر است از نان و پنیر، ماست تازه، شیر، خرما، سبزی (ضد عفونی شده)، چای کم‌رنگ، انواع سوپ‌های رقیق، تخم‌مرغ آب‌پز، انواع کوکو و شامی که زیاد چرب نباشند استفاده شود.

۴. سعی شود در غذاها از نمک کمتر استفاده کرده و به جای آن از چاشنی‌های دیگر استفاده شود. نمک زیاد موجب دفع مایعات از بدن و احساس تشنگی در طول روز می‌شود.

۵. از نوشیدن چای زیاد در وعده‌ی افطار به‌ویژه وعده‌ی سحری پرهیز کنید؛ زیرا چای مدر است و سبب افزایش حجم ادرار و از دست دادن آب بدن و نمک‌های مصرفی شده؛ ممکن است شما را به کم‌آبی دچار کند و در طول روز احساس تشنگی نماید. توصیه می‌شود به نوشیدن یک استکان چای کم‌رنگ اکتفا نمایید.

۶. بهترین نوشیدنی برای جلوگیری از تشنگی در طول روز، نوشیدن آب با کمی آبلیموی تازه و گاهی همراه خاکشیر در وعده‌ی های افطار و

توصیه‌های غذایی

برای افطار و سحر



و ان تصوموا خیر لکم ان کنتم تعلمون (بقره/۱۸۴)

اگر علم می‌داشتید، درمی‌یافتید که روزه گرفتن برایتان خیر است.

یکی از پرسش‌های مهم مؤمنین روزه‌دار این است که در وعده‌های سحری و افطار چه نوع غذاهایی صرف شود تا در طول روزهای بلند و گرم روزه‌داری، احساس تشنگی و گرسنگی کمتری داشته باشند؟ برای پاسخ به این پرسش، به نکات زیر توجه کنید:

را حداقل به دو ساعت بعد از افطار و یا نزدیک سحر موقوف نمایند و برای خنک نگه‌داشتن دمای بدن، خوب است در طول روز یک الی دو بار دوش ولرم گرفته و از لباس‌های رنگ روشن و نخی استفاده نمایند.

■ گرسنگی مفرد

عده‌ای از کارشناسان طب سنتی می‌گویند در داخل عضلات و بین چربی‌های بدن اخلاط (یا همان سموم) پنهان شده است که فقط با گرسنگی طولانی‌مدت از بدن انسان خارج می‌شود. حال برای آن‌که در روزهای طولانی این ماه مبارک دچار گرسنگی مفرد نشوید، خوب

سحرمی باشد و بهتر است آبی که در وقت افطار می‌نوشیم، آب ولرم باشد تا مواد سمی را از طریق ادرار از بدن خارج کند. ناگفته نماند که نوشیدن آب فراوان، مخصوصاً آب سرد، هنگام افطار، موجب بی‌حالی و ضعف و درد معده شده و باعث اختلال در هضم غذا و مشکلات گوارشی می‌شود و برای جبران کمبود آب، در ایام روزه‌داری بین وعده‌ی افطار و سحر باید ۶ الی ۸ لیوان آب نوشیده شود.

۷. سعی کنید در طول روز از حمام با آب داغ پرهیز کنید که هم موجب بی‌حالی و هم موجب تشنگی در طول روز می‌شود، حمام کردن

است به نکات زیر توجه نمایید:

۱. صرف غذاهای اضافی و پرخوری نه تنها از احساس گرسنگی در انتهای روز نمی‌کاهد، بلکه در همان ساعات اولیه بعد از سحر شرایط سختی به معده و دستگاه گوارش انسان روزه‌دار تحمیل می‌کند که موجب علائمی چون نفخ، درد و سوزش معده و سوءهاضمه به دنبال خواهد داشت؛ و برای این‌که در طول روز کمتر احساس گرسنگی کنید، در وعده‌ی سحر از غذاهایی استفاده نمایید که به کندی جذب می‌شوند مانند: برنج، گوشت آب‌پز، سیب‌زمینی، نان و انواع خورش‌های کم‌روغن و...

۲. حذف وعده‌ی سحری سبب افت قند خون، اختلالات عصبی، بی‌حوصلگی در روز، بوی بد دهان، خستگی، تشنگی، سردرد آسمی قلبی و بینایی، ضعف حافظه و کاهش یادگیری می‌شود. پس هرگز وعده‌ی سحری را از برنامه‌ی خود حذف نکنید.

این مقاله را با تبرک به یک حدیث نورانی از رسول گرامی اسلام ﷺ به پایان می‌رسانیم:

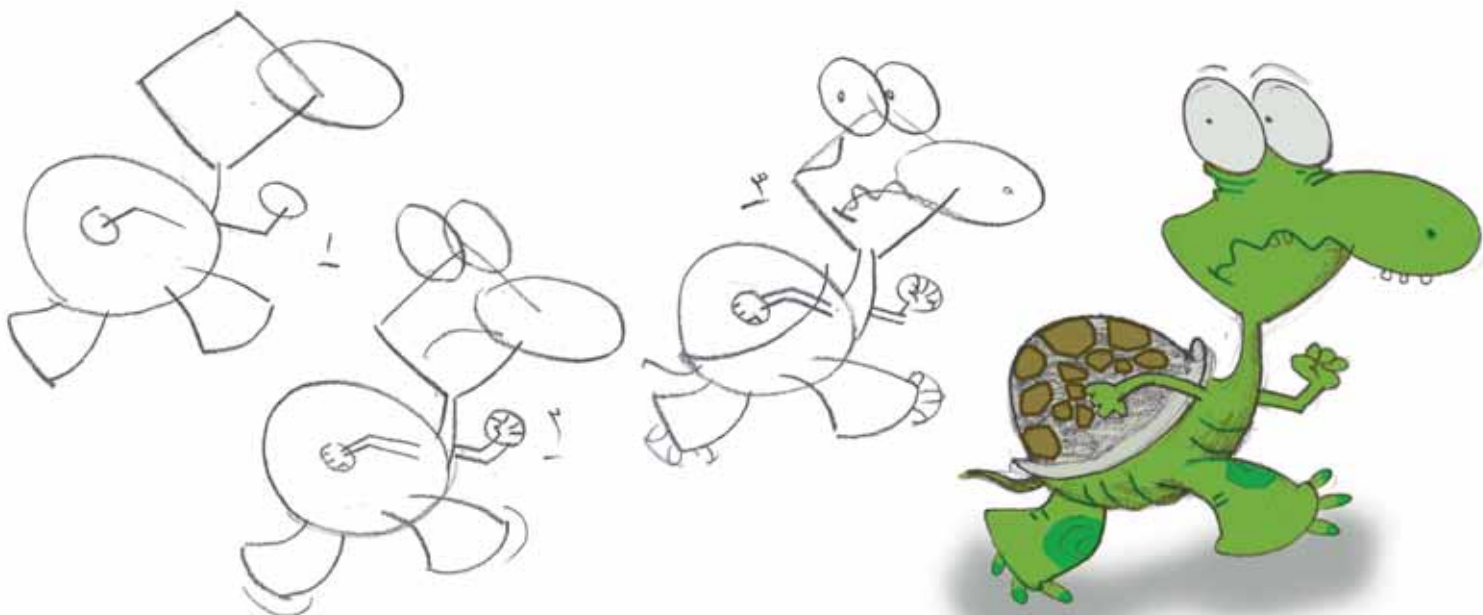
«بلند پایه‌ترین شما نزد خداوند متعال، کسی است که مدت‌های طولانی تری گرسنگی بکشد و به تفکر بپردازد؛ و منفورترین شما نزد خداوند متعال، هر آن کسی است که پُر خواب و پُر خور و پُر نوش باشد.» (تنبیه‌الخواطر، ج ۱، ص ۱۰۰)

■ معرفی منابع برای مطالعه بیشتر:

۱. پانزده روز تا سلامتی، جمشید خدادادی؛
۲. روزه می‌تواند زندگی‌ات را نجات دهد، دکتر م. شلتون، ترجمه‌ی ماشاء‌الله فرخنده؛
۳. بهداشت تغذیه در روزه، دکتر محمد مهدی اصفهانی؛
۴. اولین دانشگاه، آخرین پیامبر، دکتر پاک‌نژاد (جلده)؛
۵. شکم‌پرستی و شهوت‌رانی، ملا محسن فیض کاشانی، ترجمه دکتر ناصح؛
۶. نقش روزه در درمان بیماری‌ها، دکتر اتوپوخنگر، ترجمه علی‌اکبر مهدی‌پور؛
۷. روش نوین برای درمان بیماری‌ها، دکتر الکسی سوفورین، ترجمه‌ی جعفر امامی.

تحقیق و تدوین: گودرز نجفی

آموزش نقاشی



راه سعادت

قرآن

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله:

• هنگامی که فتنه‌ها، هم‌چون باره‌های شب تاریک، شما را در خود پیچید، بر شماست که به قرآن تمسک جویند. **اصول کافی، ج ۲، ص ۵۹**

• قرآن، نه به تلاوت کردن است و نه به دانستن روایت (قرائت) آن؛ بلکه قرآن به هدایت [پذیری از آن] است و فهمیدن آن. **کنز العمال، ج ۱، ص ۵۰**

• قرآن بخوان تا زمانی که تورا [از گناهان] باز دارد. پس اگر تورا باز نداشت، [گویی] قرآن نخوانده‌ای. **کنز العمال، ج ۱، ص ۶۰۶**

امام علی علیه السلام:

• خدا را! خدا را! درباره قرآن، مبادا دیگران با عمل به آن بر شما پیشی گیرند. **نهج البلاغه، نامه ۴۷**

• در آیات قرآن تدبیر کنید و از آن عبرت آموزید؛ زیرا که قرآن رساترین پندها و عبرت‌هاست. **غزوالحکم، ۴۹۳**

• در توصیف قرآن: بدانید که در قرآن است دانش آنچه که [در آینده] می‌آید، و سخن از گذشته‌ها و درمان دردها و راه سامان دادن کارها. **نهج البلاغه، خطبه ۱۵۸**

امام جعفر صادق علیه السلام:

• هر جوان مؤمنی که قرآن بخواند، قرآن با گوشت و خونس آمیخته گردد. **اصول کافی، ج ۲، ص ۶۰۳**

سیره خوبان

علامه طباطبایی رحمته الله علیه و ماه مبارک رمضان



یکی از فضلا می‌گفت: به مرحوم آیه‌الله شهید مطهری عرض کردم که شما فوق‌العاده از علامه طباطبایی تجلیل می‌کنید. تعبیر «روحی فدا» را درباره‌ی ایشان به کار می‌برید، این همه تجلیل به خاطر چیست؟ ایشان فرمود: «من فیلسوف و عارف، بسیار دیده‌ام و احترام مخصوص من به ایشان، نه به خاطر این است که یک فیلسوف است، بلکه به این جهت است که ایشان عاشق و دل‌باخته‌ی اهل بیت علیهم السلام است. علامه طباطبایی در ماه رمضان، روزه خود را با بوسه بر ضریح مقدس حضرت معصومه علیها السلام افطار می‌کرد. ابتدا پیاده به حرم مطهر مشرف می‌شد و ضریح مقدس را می‌بوسید، سپس به خانه می‌رفت و غذا می‌خورد. این ویژگی اوست که مرا به شدت

شیفته ایشان کرده است. در احوال علامه طباطبایی رحمته الله علیه ذکر شده است که، آن حکیم الهی و مفسر عالی‌قدر قرآن کریم، همواره ذکر خداوند سبحان را به لب داشتند. در جلسه‌های بحث و درس که شرکت می‌کرد، وقتی جلسه به سکوت می‌کشید، لب‌های استاد به ذکر خدا حرکت می‌کرد. به نافلة‌ها مقید بودند. حتی گاهی دیده می‌شد که در طول راه مشغول خواندن نمازهای نافلة هستند. شب‌های ماه مبارک رمضان تا صبح بیدار بودند؛ مقداری مطالعه می‌کردند و بقیه را به دعا و قرائت قرآن و نماز و ذکر می‌گذراندند.

منبع: تبیان

درباره سس‌ها

تفاوت‌های منطقه‌ای زیادی در مورد نحوه انتخاب انواع سس‌ها وجود دارد و در هر ناحیه افراد با توجه به ذائقه و سلیقه شخصی خود، طعم و عطر سس‌ها را تغییر می‌دهند. برخی طرفدار سس‌های تند و فلفلی به همراه سرکه هستند، بعضی‌ها سس‌های شیرین و میوه‌ای را ترجیح می‌دهند، عده‌ای هم سس‌های گوجه‌ای یا مایونز را انتخاب می‌کنند. گروه وسیعی از سس‌های مختلف به بازار عرضه شده که هر یک موارد استفاده متفاوتی دارند: در غذا، سالاد، باربیکیو، بریانی، تنوری و...

سس‌های زیادی با استفاده از گوجه‌فرنگی درست می‌شوند، مانند: سس کچاپ، سس پنکک گوجه و غیره که گاهی مقداری سبزیجات معطر نیز می‌توان به آن‌ها اضافه کرد.

انواع سس‌های شیرین هم موجود است که می‌توانند به صورت گرم یا سرد همراه دسر سرو شوند. نوع دیگر سس، از میوه‌های شیرین تهیه می‌شود. برای تهیه این نوع سس ابتدا پوست میوه‌ها را جدا و اغلب مقداری شکر نیز به آن اضافه می‌کنند. از جمله این سس‌ها می‌توان به سس سیب و سس کران بری (میوه‌ای سرخ‌رنگ و شبیه به زغال‌اخته) اشاره کرد که معمولاً با غذاهای خاصی نظیر پوره سیب‌زمینی و سایر دسرها مصرف می‌شود.

مایونز

در ادامه این نوشتار به معرفی سس مایونز می‌پردازیم. مایونز نوعی امولسیون چرب و غلیظ است که از ترکیب روغن، زرده تخم مرغ و آبلیمو یا سرکه تهیه می‌شود. اغلب افراد سس مایونز را با سس سالاد اشتباه می‌گیرند، حال آن‌که سس سالاد حاوی زرده تخم مرغ نیست و قدری شیرین‌تر از مایونز است.

طرز تهیه

برای تهیه مایونز ابتدا آبلیمو و یا سرکه و زرده تخم مرغ را باهم مخلوط می‌کنند و بعد روغن را قطره قطره به آن اضافه می‌کنند تا به طور کامل با آن مخلوط شود. اگر روغن به سرعت به ترکیبات اضافه شود، به خوبی در آن

سفره‌خانه

لذیذترین سس‌ها را خودتان درست کنید

سس یکی از چاشنی‌های محبوب غذاهاست که طرفداران زیادی دارد. این نوع چاشنی به تنهایی مورد استعمال قرار نمی‌گیرد و در حقیقت به صورت مایع و یا نیمه جامد برای افزودن طعمی دلچسب‌تر و ظاهری زیباتر به غذاها، مورد استفاده قرار می‌گیرد. برخی از سس‌ها آماده هستند و برخی دیگر را می‌توان به روش‌های خانگی تهیه کرد.



حل نمی‌شود، اما زمانی که سس غلیظ شد، می‌توان روغن را سریع‌تر به آن اضافه کرد؛ سپس می‌توان سایر چاشنی‌ها را نیز به آن اضافه کرد. این روزها وجود مخلوط‌کن، همزن برقی

و میکسر، کار را راحت کرده و همه افراد به سادگی می‌توانند در خانه سس درست کنند. همه کارشناسان علم تغذیه به اتفاق آرا تأیید می‌کنند که طعم سس‌های خانگی به مراتب دلچسب‌تر و لذیذتر از انواع صنعتی آن است.

از آن‌جا که سس‌های خانگی تحت فرآیندهای شیمیایی قرار نمی‌گیرند، بهتر است تا جایی که می‌توانید از تخم‌مرغ‌های تازه استفاده کنید. مایونز خانگی در یخچال به مدت ۳-۴ روز قابل نگهداری و مصرف است. سس‌های کارخانه‌ای تا ۶ ماه نیز قابل نگهداری و استفاده در یخچال هستند.

اصولاً از مایونز به عنوان ترکیب اولیه تهیه سایر سس‌ها مانند سس هزار جزیره و سس تارتار استفاده می‌شود. مایونز شامل ۷۰ تا ۸۰ درصد چربی است که شاید استفاده آن در برخی رژیم‌ها قداغ اعلام شده باشد. این روزها انواع مایونزهای کم‌چرب هم در بازار موجود است که گزینه‌های سالم‌تری محسوب می‌شوند؛ اما دیگر نمی‌توان به آن‌ها مایونز واقعی گفت چراکه فاقد زرده تخم‌مرغ هستند.

شرایط نگهداری

۱. زمانی که در سس را باز می‌کنید، حتماً آن را درون یخچال قرار دهید. در این حالت تا حدود ۶ ماه می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید.

۲. مایونزهای کارخانه‌ای را می‌توانید برای مدت کوتاهی در دمای معمولی نیز قرار دهید اما این امکان وجود دارد که پس از مدتی طعم و بوی اولیه خود را از دست بدهند.

۳. فریز کردن و نگهداری در دمای خیلی پایین، سبب جدا شدن محتویات سس می‌شود و تغییرات نامساعدی در بافت ماده ایجاد می‌کند.

۴. مایونزهای خانگی عمرشان حداکثر ۴ روز در یخچال است.

نکته‌ای در مورد طریقه مصرف

به غیر از افزودنی‌هایی که به طور رایج به مایونز اضافه می‌شود، این سس را می‌توان با چاشنی‌های متعدد و گیاهان مختلفی مانند: ریحان، ترخون، زیره، خرده‌های ماهی کولی و مارچوبه ترکیب کرد.

منبع: شبکه اینترنتی آفتاب

نکته

اگر آلرژی بهاری دارید این‌ها را نخورید

اگر با فرا رسیدن بهار به سختی نفس می‌کشید، چشم‌هایتان قرمز شده و دچار اشک‌ریزی می‌شوید و یا از آبریزش بینی رنج می‌برید، بهتر است تغییراتی در برنامه غذایی‌تان ایجاد کنید. در این مطلب چند ماده‌ی غذایی را ذکر می‌کنیم که بهتر است از مصرف آن‌ها بپرهیزید تا آلرژی‌تان کاهش پیدا کند.

احتقان و دیگر علائم آلرژی برای افرادی که دچار حساسیت هستند، آزاردهنده است. خیلی از افراد با فرا رسیدن فصل زیبای بهار دچار مشکل می‌شوند و علائم کلافه‌کننده‌ی تجربه می‌کنند. در برخی موارد مواد غذایی نیز باعث تشدید یا بروز این علائم می‌شود.

■ گوجه فرنگی

گوجه فرنگی می‌تواند باعث بروز واکنش‌های آلرژیک مانند خارش گلو، خشک شدن دهان یا ریزش اشک و خارش چشم‌ها شود. گوجه فرنگی در بین میوه و سبزیجات دیگر بیشترین واکنش‌های آلرژیک را در بین افراد حساس نسبت به گرده‌ی گیاهان ایجاد می‌کند. به عقیده‌ی متخصصان به خصوص در فصل بهار (و پاییز)، سیستم دفاعی بدن یکی از پروتئین‌های گیاهی موجود در مواد غذایی مانند گوجه فرنگی را شناسایی کرده و با آن مانند گرده‌های آلرژیک را برخورد می‌کند. بنابراین خوردن گوجه فرنگی که حاوی این پروتئین است باعث بروز واکنش‌های آلرژیک می‌شود.

■ موز

برخی میوه‌ها مانند موز روی افرادی که نسبت به گرده‌ی گیاهان حساسیت دارند تأثیر منفی می‌گذارند. موز در لیست میوه‌ها و سبزیجات ایجادکننده‌ی سندرم آلرژی دهانی قرار دارد. البته تشخیص حساسیت نسبت به میوه کار سختی نیست. علائم بعد از نیم ساعت از مصرف میوه‌ی خاص بروز می‌کنند.

■ ماست

مازاد بلغم باعث بروز مشکلات آلرژیک فصلی می‌شود. محصولات لبنی مانند ماست می‌تواند باعث بروز این مشکل شوند. مصرف ماست می‌تواند باعث غلیظ شدن بلغم شود و این مسئله مانع از حرکت راحت آن در بدن می‌شود. این بلغم که وظیفه‌ی بیرون ریختن ترکیبات بیگانه از بدن را بر عهده دارد اگر غلیظ و ساکن شود نمی‌تواند ترکیبات آلرژن و حساسیت‌زا را به سرعت از بدن بیرون بریزد و آن‌گونه که باید، مؤثر عمل نمی‌کند.



می‌توانند باعث بروز برخی از واکنش‌های آلرژیک بخصوص در افراد حساس به قارچ‌ها و کپک‌ها شوند. سایت Livestrong گزارش داده است، قارچ‌های خوراکی (پسرعموهای کپک‌ها!) باعث افزایش هیستامین‌ها شده و فرد را به عطسه و دیگر علائم آلرژیک وامی‌دارد. بهتر است از مصرف زیاد قارچ بپرهیزید.

■ مواد غذایی تند و ادویه‌دار

سایت EverydayHealth گزارش داده است، در فصل گرده‌ها از مصرف مواد غذایی تند و غذاهای ادویه‌دار بپرهیزید. مواد غذایی تند باعث افزایش هیستامین می‌شود و علائم آلرژیک را تشدید می‌کند. البته این بدین معنی نیست که افراد آلرژیک باید به طور کامل از مصرف مواد غذایی تند و ادویه‌دار محروم شوند. کافی است که مصرف این مواد غذایی محدود شود یا این‌که از انواع کم ادویه‌تر و ملایم‌ترین مواد غذایی استفاده شود.

■ مواد غذایی خام

متخصصان تغذیه می‌گویند: مواد غذایی خام که در برخی انواع رژیم‌های غذایی مورد استفاده قرار می‌گیرند، بیش از مواد غذایی پخته شده باعث ایجاد آلرژی می‌شوند. چون حاوی آفت‌کش‌ها و دیگر آلاینده‌های غذایی هستند. این مسئله در خصوص میان‌وعده‌ها نیز صادق است. اگر مستعد آلرژی هستید نباید بدون شست‌وشوی کامل یا بدون پخت، میوه‌هایی مانند سیب را بخورید. افراد آلرژیک بهتر است سیب را به صورت کمپوت و پخته شده مصرف کنند. در حالت کلی، اگر دچار آلرژی هستید، از مصرف مواد غذایی خام بپرهیزید.

منبع: تبیان

بنابراین اگر مبتلا به آلرژی‌های بهاری هستید از مصرف ماست خودداری کنید. در واقع خود فرد آلرژیک بهتر از دیگران مواد غذایی حساسیت‌زا را تشخیص می‌دهد. نتایج برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد، فرزندان مادرانی که در دوره‌ی بارداری ماست پروبیوتیک مصرف کرده‌اند، در بزرگسالی کمتر دچار آلرژی شده‌اند.

■ قارچ‌ها

بدون شک با واژه‌ی «آنتی هیستامین» روی قرص‌ها زیاد برخورد کرده‌اید. هیستامین‌ها ترکیباتی هستند که توسط بدن تولید می‌شوند و داخل مواد غذایی وجود دارند. این ترکیبات

تازه‌های علمی



شکل‌گیری چنین دندان‌هایی در ماهی Pacu است.

این گونه‌ی آبی به عنوان یکی از محبوب‌ترین ماهی‌ها در آمریکا محسوب می‌شود.

■ وسیله‌ای جالب برای شناسایی استرس

دانشمندان موفق به کشف دستگاهی شده‌اند که با قرار دادن نوک انگشتان بر روی آن، سطح استرس فرد مشخص می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ محققان دستگاه بسیار کوچکی را طراحی کردند که با قرار دادن آن میان انگشت شست و انگشت اشاره، می‌توان فهمید فرد استرس دارد یا خیر. در واقع این دستگاه کوچک، فرق استرس یا راحت بودن را تشخیص می‌دهد.

در حال حاضر این دستگاه ۱۸ ماه است که به بازار عرضه شده و با شناسایی تغییراتی در پوست و جریان الکتریکی عبوری از آن کار کرده و با استفاده از جریان الکترودرمال، استرس را شناسایی می‌کند. زمانی که دستگاه شارژ می‌شود،



■ کشف ماهی با دندان‌های شبیه به انسان

ماهی در آمریکا صید شده که دارای دندان‌هایی شبیه به انسان است. به گزارش خبرگزاری مهر، یک ماهی متعلق به رودخانه آمازون در منطقه‌ای در «سانفرانسیسکو» آمریکا پیدا شده که با داشتن دندان‌هایی شبیه به انسان، موجب تعجب محققین شده است.

این ماهی Pacu نام دارد و از خانواده پیرانا است. ماهی Pacu از گیاهان و آبزیان کوچک تغذیه می‌کند.

به گفته محققین دفتر شیلات و حیات وحش «سانفرانسیسکو»، وجود چنین دندان‌هایی در این ماهی امری طبیعی به نظر نمی‌رسد. در حال حاضر محققین شیلات در حال بررسی علل

درنگستان

نعمت خدا

یکی، در پیش بزرگی از فقر خود شکایت می‌کرد و سخت می‌نالید.
پرسید: خواهی که ۱۰ هزار درهم داشته باشی و چشم نداشته باشی؟
گفت: البته که نه. دو چشم خود را با همه دنیا عوض نمی‌کنم.

پرسید: عقلت را با ۱۰ هزار درهم، معاوضه می‌کنی؟
گفت: نه.

پرسید: گوش و دست و پای خود را چه طور؟
گفت: هرگز.

پرسید: پس هم اکنون خداوند، صدها هزار درهم در دامن تو گذاشته است. باز شکایت داری و گله می‌کنی؟!
بلکه تو حاضر نخواهی بود که حال خویش را با حال بسیاری از مردمان عوض کنی و خود را خوش‌تر و خوشبخت‌تر از بسیاری از انسان‌های اطراف خود می‌بینی. پس آن چه تو را داده‌اند، بسی بیش‌تر از آن است که دیگران را داده‌اند و تو هنوز شکر این همه را به جای نیاورده، خواهان نعمت بیش‌تری هستی!

