

امیرالمؤمنین امام علی علیه السلام:  
بهترین داستان و رساترین اندرز و سودمندترین پند، کتاب خداوند عزوجل است.  
کافی/۱۷۵/۸

## حلاوت یک ماه میهمانی خدای مهربان گوارای وجودتان باد «عید سعید فطر مبارک»

۵ خدایا! باز هم مرا به میهمانی‌ات دعوت کن!

۳ نگاهی به برخی آثار معنوی و اجتماعی روزه

۲ مراقب عفونت‌های پنهان در بستنی سنتی باشید!

۲ راه برای ترغیب بچه‌ها به فعالیت بدنی

۸ با گرم‌زدگی چه کنیم؟

آخرین توصیه‌ها به کنکوری‌ها برای استفاده از فرصت‌های باقی‌مانده

## کنکوری‌ها آخرین مقطع طلایی

## مانده به کنکور را چگونه بگذرانند؟

## روش‌های صحیح برای تخلیه هیجان



ورزش کردن و پرداختن به فعالیت‌های هنری به تخلیه انرژی کمک کرده و باعث آرامش می‌شود.

مهدی امامی روان‌شناس در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان، در خصوص روش‌های صحیح تخلیه هیجان، اظهار داشت: در علم روان‌شناسی، هیجان معمولاً به احساسات و واکنش‌های عاطفی اطلاق می‌شود که دارای سه مؤلفه شناختی، فیزیولوژیکی و رفتاری است.

وی ادامه داد: هیجان‌ها باید به شکل صحیحی تخلیه شوند؛ در غیر این صورت، تجمع انرژی و ساکن ماندن آن باعث بروز رفتارهایی مثل خشونت و پرخاشگری در فرد می‌شود.

امامی با تأکید بر اینکه از بهترین روش‌های تخلیه هیجان، ورزش کردن است، تصریح کرد: داشتن تحرک و انجام فعالیت‌های بدنی باعث می‌شود انرژی فرد مصرف شده و به آرامش برسد.

این کارشناس در ادامه بیان داشت: از شیوه‌های دیگر تخلیه هیجان، پرداختن به فعالیت‌های مثبت است. هر کسی می‌تواند، طبق علاقه‌مندی‌های خود زمینه‌های ارشدی خاص به فعالیت بپردازد؛ مانند پرداختن به یک فعالیت هنری.

امامی در پایان گفت: اگر داشتن انرژی زیاد باعث ناراحتی شما شده و فعالیت‌های روزمره‌تان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بهتر است به یک روان‌شناس مراجعه کرده و راه‌های درمانی را پیش بگیرید.

## چه طور عوارض آبله مرغان را در کودکان تسکین دهیم؟

پوستش گرفته شود.

\* دقت داشته باشید اگر از لوسیبون کالامین استفاده می‌کنید، آن را روی زخم‌های صورت قرار ندهید.

\* ناخن‌های کودک را کامل کوتاه کنید تا اگر جایی از بدنش را خاراند، دچار زخم جدی نشود.

\* پوست بدن کودک اگر هر چند ساعت یک بار خنک نگه داشته شود، آنهم با یک حوله خیس، راه خوبی برای جلوگیری از تعریق و وخیم‌تر شدن خارش است.

\* غذاهای ترش و شور به کودک ندهید و در عوض بیشتر سراغ غذاهایی بروید که سرد هستند و قوامشان نرم است.



آبله مرغان منجر به بروز دانه‌های قرمز و خارش در روی پوست می‌گردد و در هر جایی از بدن می‌تواند ظاهر شود.

به گزارش پایگاه خبری سلامانه به نقل از هلت دی، برخی توصیه‌ها و عمل کردن به آن‌ها می‌تواند عوارض ناشی از آبله مرغان را کاهش دهد:

\* بهترین راه هر چند ساعت یک بار کودک را در آب نه چندان داغ قرار دهید. شامپوهای که حاوی جوی دو سر هستند، خارش ناشی از آبله مرغان را کاهش می‌دهند.

\* هیچ‌گاه برای خشک کردن پوست کودک بعد از استحمام، با حوله او را ماساژ ندهید. به آرامی کودک را در حوله قرار دهید تا آب

## نوشیدن قهوه و چای داغ سرطان‌زا است



بر اساس نتایج تحقیقات، نوشیدن چای و قهوه داغ خطر ابتلا به انواع سرطان‌های گوارشی را افزایش می‌دهد. کارشناسان به افراد توصیه می‌کنند از نوشیدن قهوه بسیار داغ پرهیز کنند، زیرا این کار می‌تواند باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌هایی چون سرطان مری، گلو و بروز انواع تومورهای دستگاه گوارش شود. تحقیقات نشان داده است که خود دانه قهوه برای سلامت انسان بسیار مفید است، اما نوشیدن آن در دمای بالا، می‌تواند به خاطر ورود آب جوش به داخل مری باعث انواع سرطان شود.

کارشناسان توصیه می‌کنند افراد از نوشیدن قهوه در دمای بالاتر از ۶۵ درجه سانتی‌گراد خودداری کنند و هنگام تمایل به نوشیدن قهوه ابتدا اندکی صبر کنند تا دمای آن ولرم شود.

خطرناک‌ترین شیوه خوردن قهوه استفاده از نی برای نوشیدن قهوه‌های آماده است که در برخی فروشگاه‌ها به فروش می‌رسند و می‌تواند آب جوش را مستقیماً وارد مری کند و خطر سرطان‌زایی را تا حد زیادی افزایش دهد. علاوه بر قهوه، نوشیدن چای و انواع

دم‌نوش‌ها با حرارت بالا نیز می‌تواند با افزایش خطر ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارش، تشدید عارضه آکنه روزاسه، بالا رفتن فشار خون، آسیب به پرزهای چشایی زبان، تخریب مینای دندان و بروز سوء هاضمه همراه باشد.

کارشناسان این نتایج را با تحقیق بر روی بیماران مبتلا به سرطان مری به دست آورده‌اند و این‌که اکثر آن‌ها در طول زندگی خود سابقه نوشیدن چای و قهوه بسیار داغ

را داشته‌اند. سرطان مری یکی از مرگ‌بارترین سرطان‌ها در جهان است و کشورهای چون ایران، هند، چین و آمریکای جنوبی بالاترین میزان مبتلایان به این بیماری را دارند.

اهمیت نوشیدن چای و قهوه در دمای ولرم به اندازه‌ای است که سازمان بهداشت جهانی امسال اعلام کرده است حرارت بالای نوشیدنی‌ها از عوامل ابتلا به سرطان مری در جهان است. این یافته‌ها توسط محققان آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان ایالات متحده انجام شده و در مجله لانس است به چاپ رسیده است.

## مراقب عفونت‌های پنهان در بستنی سنتی باشید!

بستنی سنتی وجود دارد اگر رنگ مصنوعی باشد، آلرژی‌های غذایی را به بار آورده و در دراز مدت باعث زمینه‌سازی بروز بعضی سرطان‌ها می‌شود.

این متخصص تغذیه با اشاره به آلودگی‌های ناشی از فرآیند تولید، بیان کرد: ابزار یا ظروف مصرفی در تهیه محصول، اگر استاندارد لازم را نداشته باشند و حتی دارای خراش باشند، می‌توانند مواد شیمیایی را به محصول نفوذ داده و آن را آلوده کنند.

اولیایی توصیه کرد: بهتر است اماکن نظارت بر این‌گونه محصولات کار خود را دقیق‌تر از قبل انجام دهند و مصرف کنندگان هم بستنی‌های سنتی و فالوده را از اماکن معتبر و بهداشتی مورد تایید خریداری کنند.

وی با بیان این‌که مصرف بستنی سنتی و فالوده تنها از لحاظ تهیه بهداشتی نگران کننده است، یادآور شد: این محصولات با رعایت نکات می‌توانند دسرهای دلپذیری بخصوص برای تابستان باشند و در صورتی هم که فرد مبتلا به بیماری خاصی (مثل دیابت، چاقی یا اضافه‌وزن) نباشد حتی نشاسته فالوده‌ها نمی‌توانند به او ضرری برسانند.



وی اعلام کرد: بستنی‌های متشکل از مواد اولیه آلوده مثل شیر و خامه‌ای که پاستوریزه نیستند یا با میکروبی بالایی دارند، می‌توانند منجر به بیماری شوند، همچنین زعفرانی که در

متخصصان تغذیه، همگان را نسبت به عوامل بیماری‌زای برخی دسرهای دلپذیر تابستانه همچون بستنی‌های سنتی و فالوده هشدار می‌دهند و رعایت برخی نکات را در خرید آن‌ها ضروری می‌دانند.

شهاب اولیایی متخصص تغذیه در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران؛ درباره عوارض ناشی از بهداشت بستنی سنتی و فالوده‌ها گفت: اگر فرآیند تهیه این بستنی و فالوده‌ها با آلودگی همراه باشد، به راحتی مصرف‌کننده را هم درگیر می‌سازد.

وی با اشاره به آزمایش روی نمونه‌ای از بستنی سنتی‌ها افزود: در این آزمایش نشان داده شد که بسیاری از آن‌ها آلوده به نوعی عوامل بیماری‌زا هستند که در اثر شرایط حمل و نقل، نگهداری، تولید و تهیه محصول و حتی استفاده از مواد اولیه نامرغوب به وجود می‌آیند و در نهایت منجر به عفونت، آلرژی‌های غذایی و مسمومیت‌ها می‌شوند.

اولیایی با بیان اینکه در برخی موارد بیماری‌های گوارشی نیز ظاهری می‌شوند، اظهار داشت: عوارض حاصل شده از هر دلیل فوق‌الذکر می‌تواند در بدن ماندگار شده و مشکلات عدیده‌ای را برای فرد ایجاد کند.

## نگاهی به برخی آثار معنوی و اجتماعی روزه

حجة الاسلام ابراهیم اخوی

ولذت آسمانی شدن را می‌چشد. در آیه ۱۸۳ سوره بقره، امید به پرهیزکار شدن انسان در قفس تن را، راز و جوب روزه می‌داند و می‌فرماید:

«یا ایها الذین امنوا کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم لعلکم تتقون؛ ای ایمان آورندگان! روزه بر شما واجب گردید، آن سان که بر پیش از شما هم واجب شده بود. باشد که پرهیزکاری کنید»<sup>۱</sup>.

نکنه روانی زیبایی که در این آیه به چشم می‌خورد، لطافت بیان آن است. به دلیل دشواری روزه، خداوند از طرفی با خطاب «یا ایها الذین امنوا» و از دیگر سو با توجه دادن به این که روزه اختصاص به شما ندارد بلکه بر پیشینیان نیز لازم بوده است، مسلمانان را آماده انجام آن ساخته است.

### اشاره

برنامه‌های اسلام، این آخرین نسخه از سعادت انسان، برای رسیدن او به خوشبختی جاودانه است؛ سعادت که گستره‌ای به پهنای دنیا و آخرت دارد. در این میان، روزه عبادتی است که در ره‌پویی بشره به سوی کمال و تعالی نقش بسزایی دارد. در این مقاله برآنیم تا گوشه‌ای از آثار سازنده روزه بر زندگی انسان را در دو بعد معنوی و اجتماعی بررسی کنیم. با بررسی آیات روشن قرآن در می‌یابیم که روزه، برای رستگاری انسان و رهایی او از قید تن و توجه او به افق‌های سبز و اجب گردیده است. انسان خو گرفته با روزمرگی در یک اردوی معنوی یک‌ماهه، رهایی از بند تن و زنگارزدایی از دل را با هم تجربه می‌کند، غلبه بر خواهش‌های دل را تمرین می‌کند

### ■ روزه و پارسایی

مهم‌ترین رهاورد روزه، بر اساس آیه ۱۸۳ بقره، رسیدن به گوهر پیرایه تقواست. هدف از وجوب روزه، تربیت معنوی انسان و گذشتن او در بزرگ‌راهی است که به پارسایی منتهی می‌شود. تعبیر «لعلکم تتقون» در این آیه شریفه، پرده از رازی می‌گشاید که ملاک برتری آدمیان بر یکدیگر دانسته شده و فرجامی نیک به نام فلاح و رستگاری خواهد داشت.

### ■ رهایی از بند تن

با نگاهی به شرایط روزه‌داری درمی‌یابیم که این برنامه هدفی جز تربیت انسان و آسمانی کردن او ندارد. عادت به روزمرگی و برخورداری از لذت‌هایی چون خوردن، نوشیدن، لذت‌های جنسی، آزادی در گفتار و...

خداوند سبحان با دعوت به روزه، مقامی دیگر از انسانیت را پیشنهاد می‌دهد؛ انسانیتی رها از اسارت تن و خواهش‌های درونی. انسانیتی که با گذار از موانع ساده به دست می‌آید. چشم‌پوشی از آنچه تاکنون به راحتی بهره‌مند بوده، آن هم برای مدتی معین. تلاش برای خدایی شدن؛ شکستن دیوار عادت‌هایی که مانع انس با معنویات است و انسان را از ترقی و تعالی باز می‌دارد.

### ■ آرامش در سایه روزه

یکی از آثار معنوی روزه، آرامش قلبی است، دُر گران‌سنگی که بشریت امروز برای یافتن آن حاضر است از همه دارایی خویش بگذرد. در پرتو روزه‌داری، دل از هوی و هوس بریده و در دامن یاری که مبدأ و معدن آرامش است، پناه می‌گیرد. روزه‌دار با توجه بیشتر به پروردگار و احساس نزدیکی به آن «قریب مجیب»، دل از اغیار بریده و سرشار از آرامش و طمأنینه می‌گردد. از این رو امام محمد باقر علیه السلام در سخنی کوتاه و زیبا فرمودند: الصیام تسکین القلوب؛ روزه مایه آرامش دل‌هاست.

### ■ خوبستن‌داری

روزه، قطع نظر از زیبایی‌های دیگرش، یک زورآزمایی و خودشناسی است. روزه‌دار وقتی که دید می‌تواند در مدت

## ۸ راه برای ترغیب بچه‌ها به فعالیت بدنی

بچه‌های امروزی، با داشتن سرگرمی‌هایی مثل تلویزیون، فیلم و بازی‌های رایانه‌ای دیگر کمتر سراغ فعالیت‌های ورزشی می‌روند، آپارتمان‌های تنگ و بی‌حیاط هم به این وضعیت دامن زده‌اند تا فعالیت بدنی، از بازی‌های کودکانه حذف شود. اما واقعیت این است که بچه‌ها تا تحرک نداشته باشند، بخشی از قابلیت‌های رشدی جسم و ذهن‌شان پرورش پیدا نمی‌کند. مهارت‌های حرکتی، حس‌های پنج‌گانه مهارت‌های حل مسئله و اجتماعی شدن در قالب همین بازی‌های کودکانه و تحرک داشتن رشد می‌کند و به همین دلیل است که روان‌شناسان می‌گویند کودکان باید هر روز حداقل یک ساعت به فعالیت بدنی بپردازند و مدت زمان سرگرم شدن‌شان با تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای کمتر از ۲ ساعت در روز باشد. با این اوصاف، چطور می‌توان فرزندان را از تبلت و کامپیوتر جدا نمود و به بازی‌های پرتحرک‌تر وادار کرد؟

۱. بچه‌ها بازی کردن با پدر و مادر را بسیار دوست دارند. بازی‌های دوران کودکی‌تان را با فرزندان انجام دهید تا هم با فضای رشد شما آشنا شود و هم ساعت‌ها با شما مشغول بازی باشد.

۲. فرصتی برای ارتباط با هم‌سالانش در فضای باز فراهم کنید. باشگاه ورزشی و پارک، مکان‌های خوبی برای دور هم جمع شدن بچه‌ها و مادران‌شان هستند. از همین رهگذر شما هم می‌توانید دوستانی پیدا کنید و به کسالت و خانه‌نشینی پایان دهید.

۳. برای فرزندان الگوی مناسبی باشید و در خانه ورزش کنید. وقتی فرزندان ببینند که شما در حال انجام تمرینات خانگی (مثل حرکات کششی و موضعی) هستید، با شما همراه می‌شود.

۴. برای تلویزیون دیدن و بازی‌های رایانه‌ای، وقت مشخصی را در نظر بگیرید. از روزی نیم ساعت گرفته تا حداکثر دو ساعت. ترجیحاً در این اوقات خودتان همراه فرزندان مشغول بازی شوید.

۵. تعطیلات آخر هفته را حتماً از خانه خارج شده و به موزه و پارک بروید و اگر امکان داشت برنامه سفرهای یک‌روزه ترتیب دهید. فرزندان باید به بیرون رفتن و فعالیت بدنی خارج از خانه عادت کنند.

۶. در پارک‌ها باهم دوچرخه‌سواری کنید. از فرزندان بخواهید بخشی از رفت و آمد روزمره‌اش را با دوچرخه داشته باشد. مثلاً با دوچرخه به نانوايي برود، با دوچرخه خرید کند و... در جایی که ممکن است، دوچرخه را جایگزین خودرو کنید.

۷. در مسافت‌های کوتاه روزمره، به جای استفاده از اتومبیل پیاده‌روی کنید. بگذارید فرزندان زندگی بدون ماشین را تجربه کنند.

۸. خلاق باشید و فعالیت‌های بدنی فرزندان را متنوع کنید. از فعالیت‌های ساده مثل قایم‌باشک در پارک و راه رفتن روی لبه باغچه گرفته تا مسابقه دو و ورزش‌های آبی و... تنوع در فعالیت‌ها باعث می‌شود فرزندان اشتیاق بیشتری برای انجام آن‌ها داشته باشد.

منبع: ایران



الصیام لیستوی به الغنی والفقیر؛ خداوند روزه را از آن‌رو واجب کرد که دارا و محتاج در آن برابر گردند»<sup>۶</sup>.

ارزش این توجه به نیازمندان، تا جایی است که پیامبر مهر و رستگاری صلی الله علیه و آله، ماه مبارک رمضان را چنین توصیف می‌کنند: «رمضان شهرالله و هوربیع الفقراء؛ رمضان ماه خدا و بهار فقیران است»<sup>۷</sup>.

### ■ ترویج فرهنگ دینی

روزه دارای فرهنگ مخصوص خود بوده و روزه‌داران در ماه مبارک رمضان، بیشتر با واژه‌های مربوط به این فرهنگ سروکار پیدا می‌کنند. طبق تحقیقات در ماه مبارک رمضان، چهارصد واژه همگام با فرهنگ روزه بین ده تا سه برابر بیشتر از سایر ماه‌ها به کار می‌روند؛ واژه‌هایی چون ببخشید، عذر می‌خواهم، تلاوت، صدقه، انفاق، خیرات، احسان، نماز، روزه، دستگیری، فقرا و... از بهار خاصی برخوردار می‌گردند.<sup>۸</sup>

معینی از همه ضروریات بدن صرف‌نظر کرده و گرسنه و تشنه بماند، می‌داند که دست کشیدن از محرّمات بر او میسر است. بدین وسیله درهای تقوا و مقاومت در برابر شهوت‌ها به روی شخص باز می‌شود و می‌تواند خود را به انجام واجبات و مستحبات وادارد.<sup>۲</sup>

### ■ شکیبایی

امام صادق علیه السلام در تفسیر آیه «واستعنوا بالصبر و الصلاة»<sup>۳</sup> فرمود: الصبر الصیام؛ صبر، روزه است. و فرمود: هنگامی که گرفتاری شدیدی به انسان رو آورد، روزه بگیرد که خداوند خود فرموده: از روزه و نماز استمداد جویید.<sup>۴</sup>

روزه، مایه رسیدن به اهداف بلندمدی است که بدون تکیه بر معنویات دسترسی به آن ممکن نیست. انسان در پرتو روزه، تحمل و شکیبایی را می‌آموزد و تا رسیدن به هدف، پایدردی و مقاومت نشان می‌دهد، در مواجهه با دشواری‌ها بی‌تاب نمی‌شود بلکه با تکیه بر لطف الهی، در آرزوی پایان آن می‌نشیند و با کوشش خود، در رسیدن به هدف بزرگی که دارد، گام برمی‌دارد.

### ■ درس برابری و برادری

یکی از آثار اجتماعی روزه، درس مساوات و برابری در میان افراد اجتماع است؛ زیرا با انجام این دستور مذهبی افراد برخوردار، هم وضع گرسنگان و محرومان اجتماع را به طور محسوس درمی‌یابند و هم با صرفه‌جویی در غذای شبانه‌روزی خود می‌توانند به کمک آن‌ها بشتابند.<sup>۵</sup> امام صادق علیه السلام نیز با اشاره به این پیامد نیکوی روزه می‌فرماید: «اتما فرض الله

۱. بقره: ۱۸۳.  
۲. سید علی اکبر قرشی، تفسیر احسن الحدیث، تهران، واحد تحقیقات اسلامی بنیاد بعثت، چاپ اول، ۱۳۶۶، ج ۱، ص ۳۳۴.  
۳. بقره: ۴۵.  
۴. المیزان، ج ۱، ص ۱۵۴.  
۵. تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۴۵۵.  
۶. من لایحضره الفقیه، ج ۲، ص ۴۳، ح ۱.  
۷. ثواب الاعمال، ص ۸۴، ح ۵.  
۸. سید محمد شفعی، صفای باطن در پرتو رمضان، دفتر نشر معارف، ۱۳۸۱، ص ۱۳؛ جمهوری اسلامی، س ۱۳۷۷، ش ۱۳.

قصه‌های فکری

## جاذبه‌ی افقی زمین!



پدرم چند لحظه دیگر مکث کرد و گفت: یک راهنمایی! بعضی زمین‌ها جاذبه‌ی افقی دارند و آدم‌ها را به سوی خود می‌کشند. مثل چشم‌های مریم درخشید: فهمیدم! مثل مسجد. وقتی صدای زیبای اذان پخش می‌شود، دل‌مان به سوی مسجد پر می‌کشد و این به خاطر جاذبه‌ی مسجد است. من گفتم: نیروی جاذبه‌ی مسجد الحرام و خانه‌ی کعبه چه قدر زیاد است! مردم را از سراسر پنج قاره‌ی دنیا به سوی خود می‌کشند! مریم گفت: و نیز سرزمین کربلا که میلیون‌ها نفر را با پای پیاده به سوی خویش می‌کشد.

سیدمحمد مهاجرانی

-جاذبه‌ی زمین چیه؟  
مریم لبخند زد: بابا! چقدر ما را دست کم گرفته‌ای! پرسشی ساده‌تر از این سراغ نداشتی؟ خوب معلوم است: یعنی زمین، چیزها را به طرف خودش می‌کشد.  
من فوری توپ والیبال را از گوشه حیاط برداشتم و محکم بالا انداختم. توپ بالا رفت و چند لحظه بعد: تالاپ!  
گفتم: این هم جاذبه‌ی زمین!  
پدرم گفت: این یک جور جاذبه است و زمین چیزها را به سوی خودش می‌کشد؛ اما پرسش مهم من این است: جاذبه‌ی افقی زمین هم داریم؟  
- جاذبه‌ی افقی! یعنی زمین ما را به سمت چپ و راست بکشد! مگر امکان دارد؟

## کنکوری‌ها آخرین مقطع طلایی مانده به کنکور را چگونه بگذرانند؟

آخرین توصیه‌ها به کنکوری‌ها  
برای استفاده از فرصت‌های باقی مانده

چند سالی است که تعداد کنکوری‌ها کاهش یافته است، ظرفیت دانشگاه‌ها بیشتر شده و دانشگاه‌های مختلف به تعداد بیشتری دانشجو پذیرش می‌کنند، ولی همچنان تب کنکور پابرجاست و همچنان جوانان پشت کنکور برای قبولی دانشگاه با استرس‌های خاص کنکور مواجه‌اند. برخی به کلاس‌های تست‌زنی می‌روند، برخی در آزمون‌های مختلف شرکت می‌کنند و برخی دیگر در منزل یا کتابخانه خودشان تست‌زنی می‌کنند.

نظر کارشناسان این است که آمادگی برای کنکور سه مقطع طلایی دارد، تابستان (سال قبل از کنکور)، عید نوروز و یک ماه آخر مانده به کنکور؛ که هرکس از این سه مقطع نهایت استفاده را ببرد، می‌تواند در کنکور موفق باشد. روش صحیح مطالعه در یک ماه آخر کنکور دغدغه بسیاری از کنکوری‌هاست. کارشناسان می‌گویند در این یک ماه آخر مرور جامع همه دروس مهم است. کارشناسان آموزشی به کنکوری‌های این‌گونه توصیه می‌کنند که سراغ یادگیری مطالب جدید نروید، مطالب یاد گرفته شده را طوری تمرین کنید که کاربردی شده و تبدیل به مهارت شود، کلاس‌های یادگیری تعطیل شود. ساعات درس خواندن را افزایش ندهید؛ بلکه اگر ممکن بود حتی مقداری کم کنید.

فقط از منابع و جزواتی که خوانده‌اید دوره کنید و از منبع جدید استفاده نکنید. مرور بخش‌هایی که زیر آن خط کشیده‌اید یا به روش‌های مختلف دیگری برجسته کرده‌اید مهم است. لازم است برای یک ماه آخر، برنامه روز به روز دقیق و حساب شده‌ای داشته باشید.

بر اساس گزارشات و ارزیابی‌هایی که از سرعت مطالعه دروس مختلف دارید و با توجه به منابعی که باید بخوانید، با دقت تمام وقت لازم برای هر درس را محاسبه و کنار بگذارید و اگر مجموع این وقت، از زمان واقعی و مفید شما فراتر رفت، از منابع تعیین شده قسمت‌های کم‌اهمیت‌تر را حذف کنید و برنامه تنظیم شده را با واقعیت و توانایی‌های خودتان مطابق کنید. بعد از ظهر جمعه در این هفته‌های پایانی بسیار مهم است و شما باید در این روزها برنامه هفته بعد را با دقت تنظیم کنید. بیش از همه این مسایل، حفظ آرامش و مرور دروس بدون استرس بسیار اهمیت دارد، که با توجه به ماه مبارک رمضان، کنکوری‌ها می‌توانند از فضای معنوی این ماه بهره‌برده و استرس خود را کاهش دهند.

منبع: میگنا



مردی در خانه‌ی همسایه را به شدت کوبید. وقتی صاحبخانه در را باز کرد، بدون مقدمه به او گفت: آقا، امروز صبح گربه‌ی شما وارد خانه‌ی ما شد و دو تا از جوجه‌های مان را گرفت و خورد!  
همسایه با خونسردی گفت: اشکالی ندارد جانم، دو روز به او غذا نمی‌دهم تا دیگر از این غلط‌ها نکند!

لطیفه

معلم: رامین چرا این قدر دیر آمدی؟  
رامین: آقا اجازه! آخری‌بین خیابان علامت راهنمایی زده بودند...  
معلم: این چه ربطی به دیر آمدن تو دارد؟  
رامین: آقا! روی تابلو نوشته بود: آهسته بروید، مدرسه نزدیک است!

پسر بچه‌ای برای دوستش تعریف می‌کرد: برادرم یک روز دستش را در دریا کرد و یک نهنگ از آب بیرون کشید. یک روز دیگر، نزدیک فرودگاه، هواپیمایی را که چرخ‌هایش باز نمی‌شد، از آسمان گرفت و روی باند فرودگاه گذاشت!  
دوستش با تعجب پرسید: مگر برادر تو چه کاره است؟  
پسر بچه گفت: خیال‌بافه!

معلم: چرا انشایی که درباره‌ی گربه نوشتی، مثل انشاء برادرت است؟  
حمید: چون ما یک گربه بیشتر در خانه نداریم!

## باز دلم در پی آن لحظه‌هاست



**باز هلال آمد و لبخند زد**  
**شهر، پر از شادی و احساس شد**  
**دشت، پر از عطر گلِ اطلسی**  
**باغ، پر از بوی گل یاس شد**

\*\*\*

**چند شب از خواب گذشتیم، شکر!**  
**روزه گرفتیم، خدایا سپاس!**  
**ماه خدا، «مدرسه‌ی بندگی» ست**  
**ما همه هستیم در آن هم‌کلاس!**

\*\*\*

**ماه خدا گرچه به پایان رسید**  
**خاطره‌هایش همه در قلب ماست**  
**آه که آن ماه، شتابان گذشت!**  
**باز دلم در پی آن لحظه‌هاست**

سید محمد مهاجرانی

**والدین گرامی، تصاویر دانش‌آموزان ممتاز**  
**و نقاشی‌های کودکان خود را**  
**به صورت حضوری به دفتر نشریه**  
**(قم، بلوار جمهوری اسلامی، کوچه ۲، پلاک ۱۵)**  
**یا از طریق ایمیل (khanevade@ofoghawzah.ir)**  
**و پست (قم، صندوق پستی ۴۳۸۱-۳۷۱۸۵) برای ما ارسال**  
**نمایید تا به صورت رایگان درج شود.**

## مرجع تقلیدی که اهل نجف را از شریکانگان نجات داد

## سیره خوبان

به اهل بیت من می‌رسد، به من هم  
برسد. به برکت این استقامت آن  
مرجع عالی‌قدر، اهل نجف از شر  
انگلیس در امان ماندند.

مرحوم آیه‌الله العظمی طباطبایی  
یزدی رحمته‌الله قلباً مردم را دوست داشتند  
و متقابلاً مردم نیز به این عالم  
بزرگوار عشق می‌ورزیدند. مردم  
نجف مرجع عالی‌قدرشان را پدر  
می‌خواندند و اعراب صحرائشان  
از خاک پای ایشان برداشته و در  
کیسه می‌کردند و به چادر خود  
برده و به هنگام سوگند خوردن  
می‌گفتند: "بحق تراب قدم‌السید"  
و این حاکی از مردم‌خواهی و حسن  
سلوک ایشان با هم‌نوعان و پیروان



خود بوده است.

مرحوم آیه‌الله العظمی طباطبایی یزدی رحمته‌الله طبع شعر نیز  
داشتند. رباعی زیر‌نمونه‌ای از اشعار زیبای ایشان است:

الهی دلی ده در آن دل تو باشی

به راهی بدارم که منزل تو باشی

به دریای فکرت فروبرده‌ام سر

الهی چنان کن که ساحل تو باشی

یوسف مولایی

منبع: خبرگزاری حوزه، با اقتباس و ویراست

از کتاب داستان‌هایی از علماء

عزیزترین دارایی انسان‌ها در این  
دنیا جانشان است و نفس آدمی در  
دین اخلاق‌مدار اسلام به اندازه‌ای  
اهمیت دارد که خداوند متعال در  
قرآن کریم نجات جان یک انسان را  
برابر نجات همه مردم خوانده است.

خداوند متعال در قرآن می‌فرماید:

مَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ

جَمِيعًا؛ مانده ۳۲/

هر که شخصی را از مرگ نجات

دهد گویی همه مردم را زنده کرده

است.

حکایت؛ زمانی‌که که نیروهای  
ارتش انگلستان وارد عراق شدند،  
با مقاومت مردم مسلمان این کشور  
مواجه شدند. از جمله کسانی که

با آنان مقابله کردند، مردم نجف اشرف بودند. انگلیس  
پس از تسلط کامل بر عراق، در مقام انتقام‌جویی از اهالی  
نجف اشرف برآمد و در این رابطه، حاکم انگلیسی عراق به  
حضور مرحوم آیه‌الله العظمی سید محمدکاظم طباطبایی  
یزدی رحمته‌الله آمده و عرض کرد: دولت از شما خواهش می‌کند  
که نجف اشرف را ترک گویند و به کوفه بروید؛ زیرا دولت  
می‌خواهد اهالی نجف را تأدیب نماید!! مرحوم سید  
فرمودند: من به تنهایی خارج شوم یا با اهل بیتم؟! حاکم  
گفت: با اهل بیت، آن مرحوم فرمودند: اهل نجف، همه  
اهل بیت من هستند. پس من خارج نمی‌شوم، بگذار آنچه

## خدایا! باز هم مرا به مهمانی‌ات دعوت کن!



چند تا دوست جدید پیدا کردم. از آن‌ها چند تا  
سوره قرآن یاد گرفتم و حفظ کردم. خوشحالم که  
حرف‌هایت را یاد گرفتم.

خدایا! امروز که عید بزرگی است، عیدی مرا  
سلامتی تمام بچه‌های مریض قرار بده تا آن‌ها هم  
مثل من بتوانند به مسجد بیایند و خوشحال باشند.  
خدایا! عیدی مرا سلامتی تمام پدر و مادرها قرار  
بده تا بچه‌هایشان را به پارک ببرند.

خدایا! عیدی مرا یاد گرفتن حرف‌های خودت در  
قرآن، قرار بده.

خدایا! باز هم مرا به مهمانی‌ات دعوت کن!

فاطمه بختیاری

خدایا! امروز یک عید بزرگ است. عیدی که تو  
همه‌ی مهمانانت را به آن دعوت کرده‌ای.

عیدی که تو آن را بعد از یک ماه مهمانی قرار دادی.  
خدایا! مامان یک ماه کتاب تو را خواند و برای همه  
همسایه‌هایمان دعا کرد. حتی همسایه‌ای که تازه  
به محله‌مان آمده است.

خدایا! بابا یک ماه با زبان روزه سرکار رفت. حتماً  
آن اتاقی را که ساخته خیلی قشنگ است؛ چون این  
یک ماه خیلی به یاد تو بود. خوش به حال کسی که  
در این اتاق زندگی می‌کند.

خدایا! من یک ماه همراه مامان به مسجد رفتم.  
مامان یک چادر گل‌دار برایم دوخت. در مسجد

## فیلم‌نامه

- فیلم‌نامه در چند فصل نوشته می‌شود که اصطلاحاً به آن «سکانس» گفته می‌شود. هر فصل هم مشتمل بر چند صحنه است.

- در نوشتن فیلم‌نامه باید «پلان»‌ها را در نظر داشت و نوشته‌ها را متناسب با آن تنظیم نمود.

- فیلم‌نامه ممکن است به صورت خطی باشد، یعنی داستان از ابتدا تا انتها، بی هیچ پس و پیش شدنی ارائه شود؛ در غیراین صورت، ساختاری غیرخطی خواهد داشت، به این معنی که فیلم‌نامه ابتدا سر وقت وسط یا حتی پایان ماجرا می‌رود و سپس سرغ ابتدا و سایر قسمت‌ها را می‌گیرد.

- ویلیام گلدمن که خود فیلم‌نامه‌نویس برجسته‌ای است معتقد است که در نوشتن یک فیلم‌نامه، مانند هدیه دادن نیت مهم است، به این معنی که هدف و هرآنچه که قرار است به تماشاگر منتقل شود از سوی فیلم‌نامه‌نویس درک شود و به تماشاگران منتقل گردد.



- در نوشتن فیلم‌نامه بر اساس حوادث تاریخی، نیاز نیست وقایع را موبه موروات کرد؛ چرا که در این صورت، هم به دلیل نبود یا کمبود منبع و هم به دلیل ملال‌آور شدن اثر، به مشکل برمی‌خوریم. در این جا به خیال‌پردازی فیلم‌نامه‌نویس نیاز است تا نکات برجسته تاریخی با گره‌هایی از جنس حوادث جذاب خیالی، به هم پیوند بخورند.

برای شناخت بهتر فیلم‌نامه و چگونگی نوشتن آن، می‌توان از کتاب‌های منتشر شده در این حوزه بهره برد؛ مثل «از ایده تا فیلم‌نامه» نوشته جعفر حسینی بروجردی، «فن سناریونویسی» اثر یوجین ویل، «فیلم‌نامه‌نویسی» نوشته استنلی کوبریک و...

Scenario. ۱

Script. ۲

۳. به فیلم‌نامه‌ای که حداکثر حدود ۳۰ صفحه باشد، کوتاه می‌گویند.

۴. به گزارش ایسنا، «دیوید فرانزونی» فیلم‌نامه‌نویس برنده اسکار که آثاری چون «گلادیاتور» را در کارنامه‌اش دارد، قرار است متن فیلمی را بر اساس داستان زندگی «مولانا» شاعر، فیلسوف و عارف مسلمان ایرانی را به نگارش درآورد. (۱۳۹۵/۳/۱۸)

۵. هر بار فیلم‌بردار بدون قطع شدن را پلان می‌گویند.

William Goldman. ۶

بیژن شهرامی

## ■ خانه‌ی زید. عمر

را حله بر بام رو به افق ایستاده است. آن سوی خانه‌ها بیابان پیداست و از آن سواری می‌آید و از آمدنش خاک بلند است. سوار، با راندن به سوی شهر، پشت نخستین خانه‌ها ناپدید می‌شود. راحله برمی‌گردد و به سوی زنائی می‌نگرد که بر بام‌ها رشته‌های نخ تابیده و پارچه‌ها را رنگ می‌کنند؛ نگران و گوش به زنگ. ناگهان از کوچه سرو صدای تاختن اسب می‌شنود، در حیاط خانه، سه برادرش را می‌بیند که به سوی در می‌دوند، و نیز زید را که فریاد می‌زند.

زید: شبلی! راحله از بام به زیر می‌دود.

## ■ کوچه و میدان. روز

بسیاری هراسیده پس می‌دوند؛ شبلی به میدان می‌رسد و خود را به سکو می‌رساند و غم سبزه را به دست می‌گیرد؛ کنجکاوان پیش می‌دوند و گردش را می‌گیرند. راحله دوان دوان در گذر به سوی میدان می‌دود؛ از سه برادرش می‌گذرد که بیشتر از او رسیده‌اند، و از پدرش می‌گذرد که بیشتر از برادران رسیده است؛ به جمع مبهوت می‌رسد که رنگ باخته خبری را شنیده است و باور نکرده است. به پای سکو می‌رسد و سرانجام به شبلی که روی سکو از تجسم آنچه دیده، زبانش بند آمده، و صداهایی چون ضجه‌های بریده بریده در می‌آورد.

شبلی: او، به بالاترین جایی رسید که بشری رسیده. او را در نینوا به صلیب کشیدند. (راحله را می‌بیند و اشکش می‌غلند) او با من حرف زد!

راحله: (رنگ پریده) کجا رفتی و چه دیدی؟ بگو شبلی، حقیقت را چگونه یافتی؟ تصویر به سوی شبلی می‌رود؛ هنوز ضربه خورده از آنچه دیده؛ به سختی در تقلا، و ناتوان از یافتن واژه‌هایی در خور.

شبلی: من حقیقت را در زنجیر دیده‌ام. من حقیقت را پاره پاره بر خاک دیده‌ام. من حقیقت را بر سر نیزه دیده‌ام...

\*\*\*

آن چه از نظر گذشت، بخشی از فیلم‌نامه «روز واقعه» به کارگردانی آقای شهرام اسدی است که روایتگر حماسه عظیم سید و سالار شهیدان، حضرت حسین بن علی (علیه السلام) است تا مقدمه‌ای باشد برای معرفی قالبی دیگر از قالب‌های نگارشی.

- فیلم‌نامه چنان که از اسمش برمی‌آید، متنی است که از روی آن یک فیلم ساخته می‌شود. معادل فرانسوی این واژه

## آموزش نقاشی



## راه سعادت

### طلب آموزش

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله:

• بسیار آموزش بخواید؛ زیرا خداوند عزوجل آموزش خواهی را به شما یاد نداد مگر برای این که می خواهد شما را بیامزد. **تنبيه الخواطر: ج ۱، ص ۸**

• هر که غم و اندوهش بسیار شد، آموزش بخواید. **الکافی: ج ۸، ص ۹۳**

امیرالمؤمنین امام علی علیه السلام:

• در ماه رمضان، بسیار آموزش خواهی و دعا کنید؛ زیرا به واسطه دعا، بلا از شما دور می شود، و آموزش خواهی، گناهان تان را پاک می کند. **الکافی: ج ۴، ص ۸۸**

• خردمند، کسی است که گناهان را با آموزش بیوشاند. **غرالحکم: ج ۱۶۹۷**

امام محمد باقر علیه السلام:

• پیامبر خدا و آموزش خواهی، دو سنگر مستحکم در برابر آتش برای شما بودند. سنگر بزرگ ترفوت و آموزش خواهی ماند. پس آن را فراوان بگویند؛ زیرا پاک کننده ی گناهان است. خداوند عزوجل فرموده است: «تا تو در میان آنانی، خدا عذابشان نمی کند، و تا زمانی که آموزش بخوایند، خداوند عذاب کننده ایشان نباشد» (الأفعال/ ۳۳).

**بحارالانوار: ج ۹۳، ص ۲۷۹**

امام جعفر صادق علیه السلام:

• درهای بلا را با آموزش خواهی ببندید. **الاصول الستة عشر: ۷۷**

امام موسی کاظم علیه السلام:

• پیامبر خدا می فرمود: «طعام دادن، از موجبات آموزش پروردگار متعال است». **الکافی: ج ۴، ص ۵۲**

### سفره خانه

مواد لازم:

- روغن مایع: دوسوم لیوان
  - شیرولرم: ۴ لیوان
  - زنجبیل: یک قاشق چای خوری
  - وانیل: یک چهارم قاشق چای خوری
  - نمک: یک هشتم قاشق چای خوری
  - آب ولرم: نصف لیوان
  - خمیرمایه: یک ونیم قاشق سوپ خوری
  - آرد: کمی بیشتر از نیم کیلو
  - تخم مرغ: ۲ عدد
  - شکر: نصف لیوان
- مواد لازم برای رومال:
- زرده تخم مرغ: یک عدد
  - شکر: یک قاشق غذاخوری
  - شیر: یک قاشق مربا خوری
  - محلول زعفران: اندکی
  - کنجد: به میزان لازم برای پاشیدن روی نان

طرز تهیه:

یک قاشق شکر را با آب ولرم مخلوط کرده، سپس خمیرمایه را به آن اضافه کنید. رویش را بیوشانید و حدود ۱۰ دقیقه در جای نسبتاً گرم قرار دهید تا استراحت کند و عمل بیاید و پف کند. شیر، شکر، روغن مایع و ۲ عدد تخم مرغ را با همزن بزنید و بعد زنجبیل، وانیل و نمک را اضافه کنید. آرد را کم کم به مواد اضافه کنید و همزمان با آرد، خمیرمایه عمل آمده را بیفزایید. خوب مخلوط کنید تا خمیری به دست آید که به دست نجسید. خمیر را ورز دهید یا آن را ۱۰ بار بکوبید. آن را درون ظرفی گذاشته رویش را بیوشانید و

### افطار با نان شیرمال



حدود یک ساعت استراحت دهید تا حجمش دو برابر شود. خمیر را دوباره ورز دهید تا هوای داخلش خارج شود. خمیر را به اندازه های دلخواه تقسیم کرده و درون سینی ای که با روغن جامد چرب کرده اید بگذارید و با دست آن را کاملاً نازک کرده و پهن کنید. دوباره روی چانه های خمیر را بیوشانید و اجازه دهید حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه دیگر استراحت کند.

بعد از استراحت دوم رومال آماده شده (برای تهیه رومال همه مواد ذکر شده را با هم مخلوط کنید) را روی خمیر بمالید، رویش طرح و شکل دلخواه تان را بدهید و کنجد را پاشید و بعد آن را در فر از پیش گرم شده با دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد به مدت ۳۰ تا ۳۵ دقیقه قرار دهید. نان شیرمال شما آماده است، از فر بیرون آورده و داغ و خوشمزه سر سفره افطار قرار دهید.

منبع: ایران بانو

### طب ناب

### این غذاها به صورت طبیعی قند خون را پایین می آورند

متأسفانه آمار مبتلایان به دیابت نوع ۲ هر سال افزایش پیدا می کند؛ به همین دلیل آگاهی دادن به افراد و تغییر سبک زندگی آن ها، از مهم ترین عوامل پیشگیری کننده به حساب می آید. بسیاری از پزشکان بر این باورند که تغییرات خاص در سبک زندگی می تواند در این فرآیند کمک مان کند، از جمله: فعالیت فیزیکی، غذا خوردن سالم، کنترل وعده ها، و کاهش

مصرف قند. اما راه های اضافی نیز وجود دارد که می توانیم با آن ها شانس مبتلا نشدن تان به دیابت نوع ۲ را افزایش دهیم. این راه ها عبارت اند از کنترل سطح قند خون، اضافه کردن انواع مختلف گیاهان، ادویه جات و دیگر غذاها به برنامه ی غذایی. در ادامه چند گزینه به شما معرفی می شود:

پیشگیری از عوارض دیابت نوع ۲ دانست. **۴. پونه کوهی**  
پونه کوهی را در غذاهای اسپانیایی و مدیترانه ای بسیار زیاد استفاده می کنند. پونه کوهی برای درمان عفونت های باکتریایی و انگلی استفاده می شود. تحقیقات نشان داده ترکیبات موجود در این گیاه مانند داروهای جلوگیری از دیابت عمل می کنند.

**۵. زردچوبه**  
از این ادویه در پودر کاری زیاد استفاده می شود، محققان متوجه شده اند که زردچوبه و کورکومین که یکی از ترکیبات فعال این ادویه است، نقش بسزایی در کاهش قند خون دارند. تحقیقات محققان تایلندی که شامل ۲۴۰ داوطلب مبتلا به پیش دیابت بود نشان داد، افرادی که به مدت ۹ ماه کورکومین مصرف می کردند، در مقایسه با کسانی که فقط دارو می گرفتند، هیچ کدام دچار پیشرفت دیابت نشدند؛ در صورتی که ۱۵ درصد از گروه مصرف کنندگان دارو دیابت شان پیشرفت کرد.

**۶. مریم گلی**  
توسط پزشکان طب گیاهی برای درمان خونریزی رحمی و گرفتگی عضله استفاده می شود. این گیاه حاوی فیتواسترول است که به خاطر تأثیر خنک کننده اش شناخته می شود. در یک تحقیق محققان به این نتیجه رسیدند افرادی که دم نوش مریم گلی را با معده خالی می نوشند، کاهش چشم گیری در سطح قند خون خود تجربه می کنند.

منبع: سلامت نیوز



خطرات بلا به دیابت و بیماری های قلبی بسیار کاهش یافته است.

**۳. زنجبیل**  
زنجبیل را برای آرام کردن معده و کمک به گوارش می شناسیم، اما زنجبیل برای تثبیت گلوکز خون نیز بسیار مفید است. در تحقیقی که مجله بین المللی علوم غذایی و تغذیه منتشر کرد، محققان به این نتیجه رسیده بودند که زنجبیل می تواند برای پیشگیری از دیابت و عوارض درمانی تأثیرگذار باشد. زنجبیل می تواند حساسیت به انسولین و برخی توابع مشخصات لیپیدی را بهبود ببخشد و سطح CRP و PGE۲ را در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ کاهش دهد. از این رو زنجبیل را می توان درمانی مؤثر برای

گلوکز خون است.

**۱. دارچین**  
طی تحقیقاتی که در دانشگاه جورجیا آمریکا صورت گرفت محققان به رابطه ی مستقیم بین محتوای فنل در گیاهان و ادویه جات و قابلیت شان در مهار تولید ترکیبات قندی کننده پیشرفته و محصول نهایی پی بردند. این محصول نهایی پروتئین یا لیپیدهایی هستند که بر اثر قرار گرفتن در معرض قندها گلیکوزیله می شوند. مشخص شده که دارچین در وزن خشک حاوی ۱۸ درصد فنول است. بنابراین دارچین انتخابی عالی برای بهبود حساسیت به انسولین و کنترل گلوکز خون است.

**۲. میخک**  
میخک ها نه تنها در وزن خشک حاوی ۳۰ درصد از آنتی اکسیدان فول هستند، بلکه آنتوسیانین آنتی اکسیدان ها و کورستین نیز دارند. مزایای مصرف میخک گسترده و متنوع است، از ضد عفونی کننده و میکروب کش گرفته تا ضد التهاب، ضد درد و کمک کننده به گوارش. در تحقیقی که سال ۲۰۰۶ انجام شد، محققان پی بردند، در داوطلبانی که به مدت ۳۰ روز مکمل حاوی میخک مصرف می کردند،

## تازه‌های علمی

### پهپاد تاکسی در چین تولید شد

یک شرکت چینی پهپادهایی را تولید کرده که قادر به رساندن افراد به نقاط مختلف است.



به گزارش خبرگزاری مهر، این پهپاد Ehang 184 نام دارد و به صورت هوشمند عمل می‌کند. ظرفیت آن یک نفر است و به هنگام سوار شدن در داخل این پهپاد، شخص با نشان دادن مکان مورد نظر خود بر روی صفحه نمایشگر ۱۲ اینچی آن و فشردن دکمه بلند شدن، نیاز به انجام کار دیگری ندارد.

در واقع این پهپاد هوشمند است و به صورت مستقل می‌تواند در صورت نیاز با برج مراقبت پرواز ارتباط برقرار کند. از ویژگی دیگر Ehang 184 انجام عملیات ناوبری مسیر بدون نیاز به نیروی انسانی است، ضمن اینکه قادر به تشخیص موانع موجود در مسیر خود نیز است.

قرار است از این پهپادها همچون تاکسی و برای رفتن به مسافت‌های کوتاه و متوسط استفاده شود. Ehang 184 به زودی مراحل آزمایش خود را در ایالت Nevada آمریکا آغاز خواهد کرد. این پهپاد منحصر به فرد، برقی است و در صورت قرار گرفتن در ناوگان حمل و نقل، می‌توان شاهد انقلابی در سرعت و افزایش تسهیل در استفاده از پهپادها به صورت شخصی بود.

### ابرمیکروسکوپ دنیا ساخته شد

محققان استرالیایی موفق به ساخت میکروسکوپ قدرتمندی شده‌اند که می‌تواند دنیای متفاوتی را در بررسی نمونه‌های آزمایشی تجربه کرد.



به گزارش خبرگزاری مهر، محققان دانشگاه سیدنی استرالیا میکروسکوپیی را ساخته‌اند که با آن می‌توان نمونه‌های انسانی، گیاهی و حیوانی را نزدیک‌تر از قبل مشاهده کرد.

با این میکروسکوپ می‌توان انگل‌ها، باکتری‌ها و کشت سلول‌ها را در حالت

اصلی خودشان و بدون آسیب رساندن به آن‌ها، بررسی کرد. این در حالی است که در میکروسکوپ‌های سنتی از نور برای معاینه نمونه‌ها استفاده می‌شود که این امر باعث آسیب رسیدن به نمونه‌های ظریف می‌شود.

به گفته محققان استرالیایی، این دستاورد به عنوان اولین «میکروسکوپ هلیومی» در جهان است و آن را SHem نام گذاری کرده‌اند. با SHem می‌توان دنیای متفاوتی از سطح نمونه آزمایش را مشاهده کرد. از مزایای دیگر این میکروسکوپ هلیومی، امکان مطالعه بر روی سطوح ظریف از جمله سلول‌های خورشیدی است. به دلیل این که بررسی سطوح بسیار ظریف با استفاده از میکروسکوپ‌های الکترونی باعث تخریب نمونه می‌شود، از این رو SHem می‌تواند کمک قابل توجهی در این زمینه به محققان کند. میکروسکوپ هلیومی با عبور دادن پرتوهای هلیوم بر روی سطح نمونه، باعث رویت دقیق آن‌ها می‌شود. گام بعدی این محققان، ساخت میکروسکوپ کوچک‌تری است که قادر به گرفتن تصاویر سه بعدی از نمونه باشد.

## درنگستان

### دوراندیشی بازرگان

بازرگانی، در تجارتي هزار دینار ضرر کرد. به پسرش گفت: نباید موضوع را کسی بفهمد. پسر تعجب کرد و پرسید: ای پدر! هرچه تو صلاح بدانی، من انجام می‌دهم اما دوست دارم علت آن را بدانم.

پدر گفت: برای این که مصیبت ما دو تا نشود؛ یکی کاهش سرمایه و دیگر سرزنش همسایه و شاد شدن دشمن.

مگوی اندوه خویش با دشمنان که "لا حول" گویند، شادی کنان

منبع: شیرین تراز شکر، برگرفته از گلستان سعدی

## نکته

### با گرم‌زدگی چه کنیم؟

دکتر بهروز هاشمی / متخصص طب اورژانس و فلوشیپ سم‌شناسی بالینی و مسمومیت

گرم‌زدگی طیفی از بیماری‌هاست که می‌تواند چنان جزئی باشد که حتی پزشک نتواند تشخیص درست و قطعی بدهد یا آن قدر شدید باشد که زندگی فرد را در خطر قرار دهد. طیف بیماری‌های ناشی از گرما از اثرات موضعی تا درگیری در تمام بدن متغیر است.

انواع رایج گرم‌زدگی خفیف که عموماً نیازی به درمان خاصی ندارند و حتی قابل درمان در منزل هستند، عبارت‌اند از:



ظرف چند ساعت ابتدایی برخورد با محیط گرما، ورم در پا یا دست‌ها تا ناحیه مچ بروز می‌کند. علت آن، گشاد شدن عروق پوستی و تجمع آب در این بخش‌هاست. درمان خاصی ندارد و کافی است، اندام درگیر را بالا نگه داشت. جوراب‌های وارسی جهت تسهیل خروج آب اضافی مفید است.

ادرارورها در درمان نه‌تنها مفید نیستند، بلکه با دفع آب و نمک از بدن اثرات مضر داشته و سیر بیماری را تشدید می‌کنند. بیماران قلبی یا کلیوی که تحت درمان با ادرارورها هستند، باید احتیاط فراوان کنند که ورم در چنین شرایطی را به کمی دارو نسبت نداده و خودسرانه دوز ادرارآور را افزایش ندهند.

### ضایعات پوستی خارش‌دار

ضایعاتی قرمز و کوچک که روی بخشی از پوست که دارای پوشش (لباس) است بروز می‌کند. علت، بسته شدن سوراخ خروجی غدد عرق و بروز التهاب حاد در این غدد است. درمان با دوری از حرارت شروع می‌شود. بهتر است از لباس‌های روشن و تمیز و مناسب استفاده شود. برای کاهش خارش از داروهای ضد حساسیت استفاده می‌شود. برخلاف استفاده مرسوم از پودر بچه، هیچ اثر ثابت‌شده‌ای از آن در بهبود این ضایعات دیده نشده است.

### گرفتگی عضلات

انقباضات غیرارادی، ناگهانی و دردناک در عضلات بدن است که به دنبال تماس با محیط گرم بروز می‌کند. افرادی که به شدت عرق می‌کنند، بیشتر مبتلا می‌شوند. این حالت می‌تواند در زمان فعالیت یا ساعت‌ها بعد از فعالیت‌های شدید بدنی رخ دهد. افراد حین تعریق آب و نمک از دست می‌دهند، اما فقط با نوشیدن آب به جایگزینی مایع از دست رفته اقدام می‌کنند، در حالی که کمبود نمک اثرات خودش را بروز می‌دهد. درد این افراد به مسکن‌های مخدر هم پاسخ نمی‌دهد. در بررسی املاح در این افراد، سدیم خون پایین است. درمان آن، پس از دوری از محیط گرم، جایگزینی آب به همراه نمک‌های از دست رفته است. قرص‌های نمک به تنهایی مشکل‌ساز می‌شود، چرا که این قرص‌ها دستگاه گوارش را تحریک کرده و باعث بروز تهوع و استفراغ می‌شود. به تمام افرادی که در محیط‌های گرم فعالیت دارند یا ورزش سنگین انجام می‌دهند، توصیه می‌شود از محلول‌های حاوی آب و نمک به میزان ۰٫۲۰٫۰۱ درصد استفاده کنند. نوشیدنی‌های مخصوصی برای ورزشکاران وجود دارد که دارای املاح کافی است. این نوشیدنی‌ها در مناطق گرمسیری دنیا به جای آب مصرف می‌شود. نوعی از این نوشیدنی‌ها در ایران تولید می‌شود که برای افرادی که در محیط‌های گرم صنعتی یا مناطق جنوبی کشور زندگی یا کار می‌کنند، توصیه می‌شود.

### تتانی

این حالت که ناشی از افت موقت کلسیم خون است، به واسطه تنفس سریع در گرما بروز می‌کند. در این وضعیت، فرد احساس بی‌حسی در اندام‌ها یا دور دهان دارد. گاهی اوقات دست‌های بیمار در حالت خمیده و فلج قرار می‌گیرد. به نسبت گرفتگی عضلات که پیش از این شرح داده شد، میزان درد کمتر است، ولی اختلال حسی بارزتر است. برای درمان این افراد، باید آن‌ها را از محیط گرم دور کرد تا با کنترل روی تعداد نفس‌ها، علائم از بین برود.

منبع: جام جم