

امام محمد باقر (ع):

سریع ترین طاعت در ثواب، پیوند با خویشان است.

تحف العقول، ص ۳۰۳

۳ نایب قرآنی ۹ ساله ایران میهمان مسلمانان روسیه

۲ تأثیر تغذیه صرف با شیر مادر در رفتار کودک

۳ داروخانه در آشپزخانه!

۴ خدایجات می دهد

۷ سم زدایی بدن با ۷ خوراکی



چند دلیل برای پیدا کردن کار تابستانی

# هر تابستان، یک کار مفید

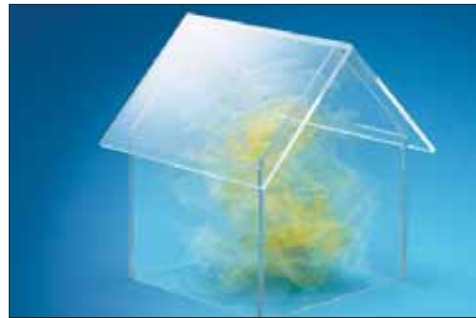
## آلودگی هوای خانه سبب افزایش حمله قلبی می‌شود

همچنین براساس تحقیق جدیدی که در مجله circulation انجمن قلب آمریکا به چاپ رسیده است، سوخت‌های پاک از جمله گاز طبیعی، با مرگ و میر کمتری ارتباط دارند.

طبق آمار سازمان جهانی بهداشت، نیمی از جمعیت جهان در فقر بسر می‌برند و برای گرما، روشنایی و پخت‌وپز، از سوخت استفاده می‌کنند.

سامیت، محقق و فلوشیپ بیماری‌های قلبی عروقی دانشگاه شیکاگو آمریکا نیز گفت: سیگار و آلودگی هوای بیرون از منزل، با مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی مرتبط است.

وی افزود: مطالعه ما با استفاده از سابقه و مدت زمان تماس با آلودگی خانگی ناشی از سوخت نفت و گاز بود که نشان داد تماس با آلودگی خانگی ناشی از سوخت نیز، یک ریسک فاکتور مستقل برای افزایش بیماری‌های قلبی عروقی، مرگ ناشی از حملات قلبی و مرگ و میر است.



مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی و ۱۴ درصد افزایش احتمال ابتلا به بیماری قلبی ایسکمیک (دراثرلخته) داشتند. درحالی‌که کسانی که از گاز طبیعی استفاده می‌کردند در مقایسه با سایر منابع سوخت، ۶ درصد کاهش احتمال ابتلا به مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی داشتند.

نتایج پژوهش محققان دانشگاه علوم پزشکی تهران که با همکاری انستیتو تحقیقات سرطان انگلیس و آمریکا و سازمان بین‌المللی تحقیقات سرطان انجام شده، نشان می‌دهد که آلودگی هوای خانه ناشی از سوخت‌هایی مانند نفت و گازوئیل برای تولید گرما، روشنایی و پخت‌وپز، سبب افزایش مرگ و میر و حمله قلبی می‌شود.

به گزار ایرنا از دانشگاه علوم پزشکی تهران، محققان ایرانی با رهبری دکتر رضا ملک‌زاده از پژوهشکده گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران، تماس با آلودگی خانگی ناشی از سوزاندن نفت، چوب، گازوئیل، گاز طبیعی و... را در یک مطالعه مشاهده‌ای در جمعیت شمال شرق ایران (در استان گلستان) از سال ۲۰۰۴ تا ۲۰۰۸ بررسی کردند.

در این مطالعه محققان دریافتند افرادی که از گازوئیل یا نفت استفاده می‌کردند ۶ درصد افزایش احتمال مرگ و میر طی ۱۰ سال داشتند. همچنین ۱۱ درصد افزایش احتمال

## تأثیر تغذیه صرف با شیر مادر در رفتار کودک

و نویسنده ارشد این مطالعه گفت: اهمیت تأثیر طول مدت تغذیه نوزادان با صرفاً شیر مادر، بیشتر از فوایدی است که تاکنون مشخص شده است.

این محقق تأکید کرد: کودکان دارای اختلالات سلوکی (رفتاری) در سال‌های آتی زندگی دچار مسایل اجتماعی همچون خشونت و جرم، ضعف سلامت روانی و تحصیلات پایین دانشگاهی می‌شوند.

این مطالعه همچنین با تجزیه و تحلیل شماری از عوامل زیست محیطی که بر تکامل کودک تأثیر دارد، نشان داد احتمال ابتلا به مشکلات رفتاری در کودکانی که مادرانشان علائمی از مسایل مرتبط با بهداشت روانی و یا استرس شدید نشان می‌دهند، دو و نیم برابر بیشتر است.



نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد، کودکانی که در شش ماه اول زندگی تنها با شیر مادر تغذیه شده‌اند، رفتار بهتری در دوران پیش از دبستان دارند.

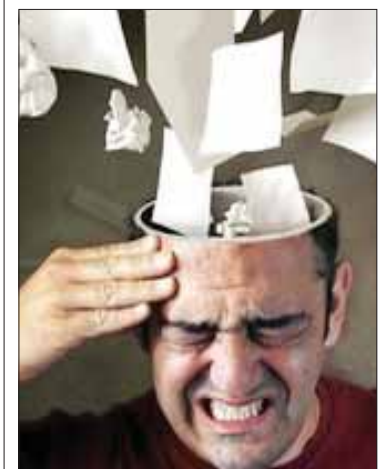
به گزارش ایرنا از خبرگزاری فرانسه، این مطالعه که در آفریقای جنوبی روی بیش از هزار و ۵۰۰ کودک انجام شد، نشان داد که میان رفتار کودکان در سن هفت تا ۱۱ سالگی و مدت زمان تغذیه آن‌ها با شیر مادر در دوران نوزادی، ارتباط زیادی وجود دارد.

براساس نتایج این مطالعه که در مجله پزشکی PLOS منتشر شد، احتمال بروز علائم اختلالات رفتاری در کودکانی که در شش ماه اول زندگی تنها با شیر مادر تغذیه شده‌اند کمتر از کودکانی است که تنها یک ماه با شیر مادر تغذیه شده‌اند. تامسون روچات از شورای تحقیقات علوم انسانی در دوربان

## نگذارید ذهن تان

### یاد خاطرات

### تلخ گذشته بیفتد



یادآوری خاطرات ناخوشایند گذشته و افکار منفی موجب اختلال در زندگی روزمره و عدم موفقیت می‌شود.

خانم شیوا وکیلی‌شناس تربیتی در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهارداشت: یادآوری خاطرات تلخ گذشته در دراز مدت باعث اثرات مخربی از جمله افسردگی، کاهش اعتماد به نفس، عدم کارایی و ترس در برخورد با مشکلات در زندگی فرد می‌شود.

وی ادامه داد: یکی از تکنیک‌های مهم در فراموش کردن خاطرات بد، اهمیت ندادن به افکار منفی است که فرد در مواقع هجوم آن‌ها به ذهن جلوی پیش روی آن را گرفته و به مسائل دیگری فکر کند و در واقع افکار مثبت را جایگزین آن‌ها قرار دهد.

این روان‌شناس تربیتی در پایان گفت: از دیگر روش‌های مهم برای فراموش کردن افکار منفی و خاطرات تلخ گذشته این است که هر وسیله یا چیزی را که باعث یادآوری خاطرات ناخوشایند در ذهن می‌شود را از خود دور کنید.

## نوشیدن قهوه و چای داغ سرطان‌زا است



آماده است که در برخی فروشگاه‌ها به فروش می‌رسند و می‌تواند آب‌جوش 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 کشورهایی چون ایران، هند، چین و آمریکای جنوبی بالاترین میزان مبتلایان به این بیماری را دارند.

براساس 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 آب‌جوش 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

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.

## نابغه قرآنی ۹ ساله ایران میهمان مسلمانان روسیه



حنانه خلفی نابغه قرآنی ۹ ساله ایرانی که امسال به مناسبت ماه مبارک رمضان، همراه پدرش به دعوت جامعه شیعیان روسیه برای اجرای برنامه‌های مختلف قرآنی به این کشور دعوت شده بود، افزون بر حضور در مسجد شیعیان مسکو، در مساجد داغستان نیز در جمع روحانیون، طلاب و مردم در برنامه همدمی با قرآن و نماز شرکت کرد.

به گزارش ایرنا، در مراسم محفل انس با قرآن در حسینیه سازمان دینی شیعیان مسکوپایتخت روسیه که با حضور جمعی از نخبگان و قاریان قرآنی جمهوری اسلامی از جمله حنانه خلفی برگزار شد، افزون بر اجرای برنامه‌های مربوط به قرآن کریم، به پرسش‌های حاضران در باره دامنه آموزش‌های دینی و قرآنی و همچنین جایگاه کتاب الهی در نظام آموزشی ایران پاسخ داده شد.

همچنین در این مراسم که علی‌خشنود قاری ممتاز بین‌المللی نیز حضور داشت، حافظ ۹ ساله قرآن کریم پس از تلاوت ترتیل آیات کتاب الهی به پرسش‌های تخصصی و کارشناسی قرآنی و دینی روحانیون و طلاب حاضر در مسجد پاسخ داد که سبب تشویق وی از سوی مردم شد.

همچنین براساس برنامه اعلام شده، حنانه خلفی در برخی مساجد جمهوری داغستان در ساحل شمال غربی دریای خزر که بزرگترین جامعه متمرکز شیعی روسیه را دارد نیز، میهمان نشست‌های انس با قرآن و نماز بود.

حنانه خلفی دارنده‌ی رتبه اول حفظ سی و هفتمین دوره مسابقات سراسری قرآن کریم است که از چهار سالگی فراگیری را آغاز کرده و صاحب اثر تلاوت ترتیل کل قرآن است. وی صوت و تجوید قرآن کریم را نزد اساتید مختلفی از جمله اخوان، بحر العلوم و سبزی‌علی آموخته و به شیوه استاد منشاوی تلاوت می‌کند.

با توسل به پرخاش گری، داد و بیداد کردن، مقایسه‌ی شما با سایر والدین، سرزنش و تحقیر و... قصد دارد اعتماد به نفس شما و نقش والدینی‌تان را زیر سؤال ببرد تا شاید با ایجاد احساس گناه، یأس و شرمساری، شما را متقاعد و مجبور به انجام اهداف خویش سازد. برای مواجهه با این ترفند زیرکانه، لازم است تغییراتی در رفتارتان بدهید تا او هم برای ترک عادت ترغیب شود، بی‌توجهی و نادیده گرفتن نوجوان یکی از آن تدابیر است. به او تفهیم کنید زمانی شنونده‌ی خواسته‌هایش خواهید بود که روش مناسبی برای گفت‌وگو انتخاب کند و خواسته‌هایش را با دلایل منطقی خواهان شود.

**فحاشی را ممنوع کنید:** پرخاش گری، فحاشی، مقاومت در مقابل مراجع قدرت و... از جمله خصوصیات دوران نوجوانی است، اما آنچه در این بین ضرورت دارد، آن است که اجازه ندهید فرزندان به این رفتارها عادت کنند. با همسران هماهنگ شوید و برای حل مشکل فرزندان راه حلی پیدا کنید، محرومیت از سرگرمی یا تفریح دلخواه، روشی مناسب برای رفع و کاهش رفتارهای نامطلوب است، یادتان باشد هرگز مغلوب خواهش‌های ملتسمانه فرزندان نشوید، شما باید او را با عواقب رفتارهای نامطلوبش مواجه سازید.

منبع: ایران بانو

## داروخانه در آشپزخانه!

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

است برای وقت اضطرار یا مکانی است برای نگه‌داری دارویی که پزشک تجویز می‌کند؟ آیا جایی خارج از یخچال مکان مناسبی برای نگهداری داروست؟ این همه سؤال برای آن است که به موضوعی بپردازم که هر روز تکرار می‌شود و هر کدام از ما از کنار آن می‌گذریم و نمی‌دانیم چرا دردهایمان درمان نمی‌شود؟ چرا دیر اقدام می‌کنیم و چرا عارضه می‌بینیم؟ هیچ جای دنیا دارو برای نگهداری در منزل نیست. دارو برای مدتی مشخص توسط پزشک محاسبه شده و تجویز می‌شود. عمده داروها باید برای مدت مشخصی مصرف شوند و تا به اتمام نرسند به معنای درمان ناکامل بیماری هستند.

این مسأله به ویژه در بیماری‌های عفونی بسیار حساس است. زمانی که پزشک دارویی برای عفونتی خاص تجویز می‌کند، لازم است دارو کامل مصرف شود تا عفونت از بین برود. مصرف ناقص باعث شکل‌گیری اشکال مقاوم عفونت و حتی باعث مرگ بیمار شده است.

تعدادی از داروها مصرف مادام‌العمر دارند. به فرض داروهای قلبی در بیماران قلبی یا قرص قند برای بیماران دیابتی. این داروها براساس شرایط بیمار کم یا زیاد شده و هرگز نباید خودسرانه تمدید شوند. از طرفی این داروها خطرناک بوده و لازم است از دسترس افراد دیگر دور باشند.

شاید فقط داروهایی مثل استامینوفن یا مسکن‌هایی مثل بروفن داروهایی باشند که به دلیل استفاده آنها در موقع درد در نسخه بیمار تجویز شوند و مصرف براساس درد به عهده بیمار گذاشته شود.

ممکن است تعداد تجویزی از نیاز بیمار فراتر باشد و بخشی از دارو باقی بماند. این داروها عمدتاً کم‌آسیب بوده و در بسیاری از نقاط دنیا بدون نیاز به تجویز پزشک به میزان اندک توسط داروخانه‌ها در اختیار بیمار قرار می‌گیرد.

متأسفانه خوددرمانی عادت مرسوم در مردم ما شده است. دارو را به هر طریقی تهیه کرده و بنابر صلاحدید خود درمان را شروع می‌کنند، بدون این‌که بدانند چه عوارضی را با درمان نادرست یا ناکامل تجربه خواهند کرد. مانند کودکی هستند که با چاقو در حال بازی کردن است. کودک نمی‌داند این چاقو ممکن است در دستش فرو برود و نمی‌داند که اگر فرو برود چقدر می‌تواند دردناک باشد و...

منبع: جام جم



فردی به اورژانس مراجعه کرد. کف پای بیمار به دلیل پرت شدن از ارتفاع دچار آسیب شده و آن را آتل گرفتیم. زمان خروج از بیمارستان و در حالی که برایش مسکن می‌نوشتیم، بیمار درخواست کرد برایش چند قرص سرماخوردگی و یک برگه آمپی‌سیلین (آنتی‌بیوتیک) هم بنویسم. از او پرسیدم این داروها را برای چه می‌خواهد؟

پاسخ داد برای داروخانه منزلش! و گفت: «بالاخره دارو لازم می‌شود. شاید اتفاقی افتاد و لازم شد. برای به سرماخوردگی ساده دیگه لازم نیست دکتر بریم. هم سرماخوردگی می‌خوریم و هم چرک خشک‌کن...»

این اتفاق هر روز برای من و دیگر همکارانم در مطب یا اورژانس تکرار می‌شود.

سرانه مصرف دارو در ایران زیاد است؛ خیلی بیشتر از کشورهای دیگر که جمعیتی چند برابر ما دارند! آیا مردم سرزمین ما بیمارترند یا پزشکان آن برای هر دردی دارو می‌نویسند؟ داشتن جعبه دارو در آشپزخانه به معنای داشتن داروخانه‌ای در منزل

### مشاوره نوجوان

## پسر نوجوانم پرتوقع و بددهن است!

پسر ۱۶ ساله‌ی زیاده‌خواهی دارم که با وجود فراهم بودن مایحتاج زندگی‌اش، همیشه در حال مقایسه‌ی خود با دوستانش است و اخیراً هم کمی بددهن شده است، متأسفانه همسرم برای حل این مشکل همراهی نمی‌کند و حساسیت زیاد مرا علت رفتارهای فرزندم می‌داند، لطفاً مرا راهنمایی کنید.

خواسته‌ها از عهده‌تان خارج است و قطعاً آنها خود اوست که با یاد گرفتن پس‌انداز کردن، می‌تواند رفع نیاز کند. به یقین، گفته خود را بپذیرید تا فرزندان هم آن را بپذیرد. اگر کلام و عمل‌تان متفاوت باشد، فرزندان متوجه این مطلب شده و از آن موضع شما را تسلیم خود خواهد کرد.

**نسبت به رفتارهای اشتباه او بی‌تفاوت باشید:** فرزندان

**با همسران هماهنگ شوید:** هماهنگی والدین در تربیت، از مهم‌ترین اصول تربیتی است. در نخستین گام بهتر است علت تضادهای تربیتی خود و همسران را بیابید، تسری مشکلات زناشویی و شخصی به فضای تربیت، از جمله تداپیروی است که برخی از زوجین برای لجبازی یا بیان اعتراض از آن استفاده می‌کنند. اگر شاهد جانبداری‌های غیرمنطقی او هستید، چگونگی ارتباط با همسران را از این منظر واریسی کنید، اگرچه در بسیاری از موارد، نبود آگاهی از اصول صحیح تربیتی موجب بروز مشکلات است؛ بنابراین توصیه می‌کنیم در فضایی صمیمانه با همسران به گفت‌وگو بنشینید و با بیان مشکلات رفتاری فرزندان، او را با عواقب ناهماهنگی‌تان در تربیت آشنا سازید.

**قاطعانه رفتار کنید:** افراط در فراهم کردن اسباب آسایش فرزند، هرگز شایسته نیست؛ چه بسا فرزندان یاد می‌گیرند والدین‌شان را همیشه عاملی برای رفع نیازهای‌شان قلمداد کنند و این حس نه تنها جایگاه والدینی را مخدوش می‌کند، بلکه باعث پرتوقعی‌شان نیز می‌شود؛ پس شایسته است به گونه‌ای متفاوت از قبل عمل کنید، محکم و قاطعانه؛ اما در اوج صمیمیت و مهربانی، به فرزندان بگویید: «تمام تلاش‌تان را می‌کنید تا نیازهایش را برآورده کنید، اما گاهی اجابت برخی از

## خدا نجات می‌دهد



که او را ببخشد. حتی کافران هم می‌دانستند که حضرت محمد ﷺ انسان مهربانی هستند و گناهکاران را می‌بخشند. پیامبر ﷺ آن مرد کافر را بخشید و او را رها کرد.

مرد کافر، همان‌طور که بلند می‌شد، گفت: ای محمد! به خدا قسم که تو از من بهتری. (بحارالانوار، ج ۲، ص ۱۷۹ و ۱۷۰)

## بیشتر بخوان، بیشتر بدان

\* انسان مؤمن در هیچ شرایطی از لطف و رحمت خدا ناامید نمی‌شود. در حکایت "خدا نجات می‌دهد" دیدید که پیامبر اکرم ﷺ حتی زمانی که شمشیر بالای سرشان بود، نترسیدند و از لطف خدا ناامید نشدند.

\* بخشش و گذشت درجات گوناگونی دارد. رسول خدا ﷺ از جمله کسانی بودند که در اوج بخشش و گذشت قرار داشتند. در حکایت "خدا نجات می‌دهد" کسی مورد بخشش پیامبر ﷺ قرار گرفت که تا لحظاتی قبل، با شمشیر بالای سر آن حضرت ایستاده بود و مغرورانه، ایشان را تهدید می‌کرد.

\* روزی مردی را نزد پیامبر ﷺ

بیایند. حضرت محمد ﷺ تنهای تنها شده بودند.

یکی از کافران که دید رسول خدا ﷺ تنها هستند، تصمیم گرفت از فرصت استفاده کند و حضرت محمد ﷺ را به شهادت برساند. او به دوستانش گفت: من الان می‌روم و محمد را می‌کشم! سپس شمشیرش را برداشت و سوار بر اسب، به سوی پیامبر ﷺ رفت.

مرد کافر از اسب پیاده شد و خیلی زود بالای سر پیامبر ﷺ رسید و مغرورانه گفت: ای محمد! چه کسی می‌تواند تو را از دست من نجات دهد؟ پیامبر ﷺ اصلاً نترسیدند. خیلی آرام جواب دادند: «پروردگار من و تو.»

در همین هنگام، پای مرد کافر پیچ خورد، او از پشت بر زمین افتاد و شمشیرش به گوشه‌ای افتاد. حضرت محمد ﷺ به سرعت شمشیر او را برداشتند و روی سینه‌ی او نشستند، سپس فرمودند: «حالا چه کسی تو را از دست من نجات می‌دهد؟!»

مرد کافر که حسابی ترسیده بود، گفت: لطف و بخشش تو ای محمد! او با این جمله از پیامبر ﷺ خواست

در یکی از جنگ‌ها، پیامبر اکرم ﷺ و یاران‌شان دژه‌ای را برای استراحت انتخاب کردند. هرکدام از سربازان در گوشه‌ای از دژه دراز کشیدند تا نفسی تازه کنند و خستگی راه را از تن به در کنند. مسافرت، همیشه همراه خستگی است و خستگی مسافرت‌های جنگی، بیش از بقیه‌ی مسافرت‌هاست. استراحت‌های بین راه، برای اسب‌ها و شترهای سربازان هم خوب بود. آن حیوانات زبان‌بسته، در این زمان‌های استراحت، بارشان سبک می‌شد و فرصت می‌کردند کمی خستگی در کنند و آب و علفی بخورند.

لشکر مسلمانان، در تمام دژه پراکنده شده بودند. حضرت محمد ﷺ نیز جایی را برای استراحت انتخاب کرده بودند. ایشان زیر سایه‌ی یک درخت استراحت می‌کردند. محل استراحت پیامبر ﷺ، کمی از جای استراحت یاران‌شان دور بود.

ساعتی بعد، در دژه سیلی آمد و بین پیامبر ﷺ و یاران‌شان کاملاً فاصله انداخت. دیگر به این راحتی، نه پیامبر ﷺ می‌توانستند به طرف یاران‌شان بروند و نه آن‌ها می‌توانستند به سوی پیامبر ﷺ

آوردند و گفتند: «یا رسول الله! این مرد می‌خواست شما را بکشد!» مرد متهم خیلی ترسیده بود. رسول خدا ﷺ مهربانانه به وی فرمودند: «نترس، نترس! اگر چنین قصدی هم داشتی، اکنون که [این کار را نکرده‌ای و] به من دست نیافته‌ای.» آن‌گاه او را بخشیدند.

منبع: پیامبر ﷺ و قصه‌هایش نوشته‌ی  
حجة الاسلام والمسلمین غلامرضا حیدری /  
نشر جمال

## یک فکر خنک



- اگر خاموش کنم خانه گرم می‌شود.  
- خب بهتر از این است که من سرما بخورم!  
آقای صاحبخانه کولر را خاموش کرد. و باز خانه گرم گرم شد. آقای صاحبخانه فکری کرد و بعد دوید و رفت چند تا بادبزن خرید آورد. به دست هرکدام از اعضای خانه یک بادبزن داد. کمی خنک شدند، اما مدتی بعد پسر صاحبخانه بادبزنش را پرت کرد کناری و گفت: وای! دستم درد گرفت. تا کی باید خودم را باد بزنم؟ دیگر نمی‌توانم. بقیه هم بادبزن‌هایشان را پرت کردند روی زمین.  
آقای صاحبخانه دیگر نمی‌دانست چه کند. خانم صاحبخانه گفت: وای! دارم می‌پزم. الان از حال می‌روم؛ یک کاری بکن.

آقای صاحبخانه کمی خانواده‌اش را نگاه کرد و بعد کمی فکر کرد. همه داشتند به او نگاه می‌کردند تا ببینند چه کار می‌کند. یک دفعه فکری به سر آقای صاحبخانه زد. با خوشحالی بلند شد و رفت توی حیاط و ماشینش را روشن کرد. بعد برگشت و گفت: بفرمایید سوار شوید.

خانم صاحبخانه گفت: وای!... برای چی سوار ماشین شویم؟ ما گرم مان است. با ماشین که خنک نمی‌شویم. مادر بزرگ گفت: نکند می‌خواهی با کولر ماشین ما را خنک کنی؟ باید بدانی که این فکر، فکر خوبی نیست.  
آقای صاحبخانه گفت: نخیر! سوار شوید تا برویم روستا چند روز بمانیم. آن‌جا هوایش عالی است. نه سرما می‌گیرد، نه سردی دارد و نه دستمان خسته می‌شود. بچه‌ها داد زدند: هورا!...

سید سعید هاشمی

خانه حسابی گرم بود و پنکه سقفی داشت می‌چرخید. خانم صاحبخانه که گوشه‌ای نشسته بود، داد زد: وای! سرم گیج رفت. چه قدر این پنکه می‌چرخد! آقای صاحبخانه گفت: خب پنکه باید بچرخد دیگر! اگر نچرخد که پنکه نیست!

خانم صاحبخانه گفت: نمی‌خواهم بچرخد! سرم گیج می‌رود، حالم بد می‌شود. یعنی چی از صبح هی می‌چرخد؟!

آقای صاحبخانه پنکه را خاموش کرد؛ اما هوا گرم بود. بدون پنکه نمی‌شد. چند ساعت که گذشت، خانه حسابی گرم شد و دیگر نمی‌شد توی آن نشست. خانم صاحبخانه گفت: وای! چقدر گرم است. کاش که یک کولر ساز بیاوری کولر روی پشت بام را تعمیر کند. حالا که با پنکه سرما می‌گیرد می‌رود، خوب است از کولر استفاده کنیم.

آقای صاحبخانه رفت و آقای کولر ساز را آورد و کولر روی پشت بام را که چند ماه خراب بود، تعمیر کرد. کولر که روشن شد، کم‌کم خانه خنک شد. اما کم‌کم صدای مادر بزرگ هم بلند شد.

- وای! این کولر چه قدر صدا می‌دهد! سردرد گرفتم. چقدر آب بیرون می‌دهد! استخوان‌هایم درد گرفت.  
آقای صاحبخانه گفت: خب کولر همین است دیگر؛ صدا می‌دهد، نم دارد.

مادر بزرگ گفت: وای! خسته شدم؛ نمی‌خواهم. حالم بد می‌شود. خاموشش کنید.

آقای صاحبخانه، به ناچار کولر را خاموش کرد؛ اما هوا هنوز گرم بود. آن قدر گرم بود که خانم صاحبخانه داد زد:

وای! چقدر هوا گرم است؛ الان می‌میرم.  
آقای صاحبخانه گفت: خب می‌گویی چه کار کنیم؟  
- برو یک کولر گازی بخر.  
آقای صاحبخانه رفت کولر گازی خرید. وقتی آن‌را روشن کرد، هوا خنک شد. همه خنک شدند. اما کم‌کم صدای دختر آقای صاحبخانه بلند شد.  
- وای بابا! خانه‌مان خیلی سرد است؛ سرما می‌خوریم. دندان‌هایمان دارد به هم می‌خورد.  
آقای صاحبخانه گفت: خب چه کار کنم؟  
- کولر را خاموش کن.

## یک شهر یک عالم دینی

## خورشید شهر ما<sup>۱</sup>

- «جانم برایت بگویم، آقا دیروز موقع برگشتن به خانه چند نفر را با سرو وضعی نامناسب سوار بر درشکه می‌بینند. از اطرافیان می‌پرسند: این‌ها که هستند؟ می‌گویند: سفیر و کاردار سفارت روس در ایران! آقا با شنیدن این خبر به شدت برآشفته می‌شوند و می‌گویند: «کجا رفته غیرت مسلمانی ما، که دشمن خارجی می‌تواند این‌طور راحت و آزاد در کشور اسلامی این طرف و آن طرف برود!»



- «پس ماجرا این است!»  
- «بله، شنیده‌ام که آقا سه روز

است از فرط ناراحتی لب به غذا هم نزده.»<sup>۴</sup>

۱. آیه‌الله العظمی سید عبدالحسین لاری

۲. لار

۳. در آن زمان روسیه مثل انگلستان دشمن و اشغال‌گرایان بود.

۴. راوی: دکتر سید محمد تقی آیت‌اللهی (از نوادگان آیه‌الله لاری)

۵. آیه‌الله لاری با مشاهده سستی حکومت مرکزی در مبارزه با متجاوزان، خود دست به کار شد و در منطقه لارستان حکومت اسلامی تشکیل داد که یکی از اقدامات آن، چاپ تمبر با عنوان "پست ملت اسلام" بود.

بیژن شهرامی

افسار چارپایش را به درختی تنومند که همان نزدیکی است می‌بندد تا خورجینش را بردارد و راهی خانه آقا شود. از راه دوری آمده و حالا خدا خدا می‌کند ایشان در منزل باشند. به درب خانه که می‌رسد، با عالمی روحانی رو به رو می‌شود که قصد خروج از خانه را دارد. سلام می‌دهد و می‌پرسد: «آقا تشریف دارند؟»

- «بله، ولی اگر کاری داری، برو و فردا بازگرد.»

- «اما من از راه دوری آمده‌ام.»

- «خوب، بیا امشب را همان من باش تا بلکه حال آقا کمی بهتر شود.»

- «بلا به دور، کسالتی دارند؟»

- «کسالت جسمی نه، اما روحی چرا!»

- «چیزی شده؟»

- «بیا برویم تا برایت بگویم.»

- «راضی به زحمت شما نیستم.»

- «چه زحمتی، مهمان حبیب خداست.»

- «خوب همین‌طور که می‌رویم، بفرمایید چه شده.»

## مثل ماه



مادر بزرگ خوبم

دوباره آمد از راه

خندید و در گوشم گفت:

«تو خوشگلی مثل ماه»

\*\*\*

ماه توی آسمان بود

گرد و سفید و روشن

نه دست و پا، نه مو داشت

شکلی چی بود؟ توپ من

\*\*\*

پیچید میان خانه

صدای قاه و قاهم

نه ماه شبیه من بود

نه من شبیه ماهم!

افسانه شعبان‌نژاد

## قصه‌های فکری

## احتمال هفتم!



پیش آمده! شاید توپش را کسی بُرده و به او نگفته! شاید موقع آمدن، سُرخوره و دستش زخمی شده! شاید دچار سردرد شده، شاید... شما چرا فقط احتمال اول را گرفته‌اید؟

بحث، لحظه به لحظه داغ‌تر می‌شد و جار و جنجال، بیشتر!

ناگهان! نگاه بچه‌ها به یک موتورسوار افتاد که با سرعت به سویشان می‌آمد! آقا کریم بود، بابای کاظم؛ نزدیک آمد و توپ را به بچه‌ها داد. چهره‌اش نگران بود؛ به بچه‌ها گفت: کاظم از پله‌ها سریع پایین می‌آمد، پایش پیچ خورد و افتاد. توپ را به من داد و گفت زود این را برای شما بیاورم تا...

سید محمد مهاجرانی

ثانیه‌ها شتابان می‌گذشت و دقیقه‌ها یکی بعد از دیگری به پایان می‌رسید.

کم کم خط‌های اخم، چهره‌ها را خط‌خطی کرد و نیش و کنایه‌ها شروع شد:

- ای بابا! چقدر این کاظم بی‌خیال است! هفت نفر را معطل گذاشته. عین خیالش هم نیست!

- کَلّی از توپش تعریف کرد و گفت توپ درجه یک می‌آورم! نه خودش آمد نه توپش!

- به من گفت: زود می‌آیم. زودش که این است حساب کن دیرش چیه؟!!

- بابا این کاظم از وقتی که من می‌شناسمش همین جور بوده. شُل و ول و بدقول!

- حیف که توپ نداریم. اگر داشتیم خودمان شروع می‌کردیم و او را اصلاً بازی هم نمی‌دادیم!

- بگذارید او بیاورد یک حالی از او بگیرم...

مجتبی که تا آن لحظه سکوت کرده بود، گفت: تمام این چیزها که شما گفتید یک احتمال است!

بچه‌ها با خشم نگاهش کردند: یعنی چه؟ منظورت چیه؟

- یک احتمال این است که بدقول است و بی‌خیال؛ اما احتمال‌های دیگر چی؟ شاید یک کار مهم‌تر برایش

## سیره خوبان

## پدرم انسانی بسیار عاطفی و لطیف بود



سرکار خانم سیده محبوبه بهشتی، فرزند آخر شهید مظلوم آیه الله دکتر سیدمحمد حسینی بهشتی رحمته در مراسم بزرگداشت «شهادت هفتم تیر» که با حضور جمعی از خانواده و دوستان شهید بهشتی در خانه موزه آن شهید و الامقام برگزار شد، به بیان خاطراتی از پدر ارجمندش پرداخت و گفت: معمولاً وقتی از افرادی با ابعاد برجسته سیاسی و دینی یاد می‌شود، وجه عاطفی زندگی آن‌ها نادیده گرفته می‌شود. من متولد ۱۳۵۳ هستم و کوچک‌ترین فرزند ایشان محسوب می‌شوم. به واسطه همین، اجازه داشتم

در جلسه‌های مختلف در کنار پدرم حضور داشته باشم؛ هرچند از محتوای آن جلسه‌ها چیزی متوجه نمی‌شدم. وی ادامه داد: در اوایل انقلاب اسلامی که سوخت‌رسانی دچار مشکل شده بود، در منزل ما که اکنون در آن حضور دارید، مجبور بودیم فقط یک اتاق را که همان اتاق جلسه‌های پدرم بود، گرم نگه داریم. شب همان‌جا استراحت می‌کردیم و صبح هنگام، اعضای خانواده به سرعت فضا را برای حضور میهمانان پدرم فراهم می‌کردند. یک‌بار من بیدار شدم، دیدم که فقط من با بستری کودکانه در وسط جمع میهمانان پدرم خواب هستم! آن‌ها مشغول بحث بودند و به من توجهی نداشتند. بسیار از این اتفاق خجالت‌زده شدم و سعی کردم خودم را به زیر عبای پدرم برسانم. چون چادر کوچکم را بر سر نداشتم، تا پایان جلسه همان‌جا ماندم. پس از آن، وقتی از مادرم دلیل بیدار نکردنم را جویا شدم، به من گفت: پدرت اجازه این کار را به ما نداد و گذاشت به خوبی استراحت کنی. از نظر او استراحت کودک نمی‌توانست مانعی برای آن فضا باشد. «پدرم انسانی بسیار عاطفی و لطیف بود.»

منبع: روزنامه اطلاعات، سه‌شنبه ۸ تیر ۱۳۹۵، ش ۲۶۴۷

## مقاله

آشنایی با قالب‌های نوشتن

من می‌نویسم

مقاله نوشته‌ای است درباره‌ی یک موضوع مشخص؛ مثلاً «نقش نماز در آرامش فردی و اجتماعی»، «ویژگی‌های اجتماعی عصر سعدی»، «علل گرایش نسل نو به تلگرام و مانند آن» و...

مقاله انواع مختلفی دارد: سیاسی، اجتماعی، دینی، تاریخی، ادبی، فنی، علمی، آموزشی و...

مقاله ممکن است حاصل تحقیقات میدانی باشد یا کتابخانه‌ای.

مقاله را نباید با کنار هم قراردادن تکه‌هایی از این کتاب و آن کتاب اشتباه گرفت. استفاده از سایر منابع باید پس از بیان نظر خودمان باشد، آن‌هم با قراردادن آن در گیومه به شکلی که خواننده بداند کدام قسمت از ما است و کدام قسمت از فلان منبع.

اولین قسمت از یک مقاله، عنوان آن است که می‌بایست کوتاه و رسا باشد و گاه ادبی. مثلاً اگر مقاله‌ی ما درباره‌ی صفات منتظران امام‌زمان عجله تعالی فرجه است، «حدیث منتظران آفتاب» عنوان مناسبی خواهد بود.

دومین قسمت از مقاله، موضوع آن است که با فونت کوچک‌تر در زیر عنوان ذکر می‌شود. مثلاً در مثال قبل «ویژگی‌های منتظران امام زمان عجله تعالی فرجه» موضوع مقاله است که در همان صفحه اول ذکر می‌شود.

مقاله می‌تواند عنوان و موضوع واحدی داشته باشد، حال آن‌که اگر دو تا باشد بهتر است؛ به‌ویژه در مقالات ادبی، ورزشی و مانند آن، که امکان خیال‌پردازی هم وجود دارد.

اگر در ابتدای صفحه‌ی اول مقاله، نام خدا را ذکر نکرده‌ایم، صفحه دوم را به آن اختصاص می‌دهیم.

نام نویسنده در پایان صفحه اول ذکر می‌شود.

کاغذ استاندارد برای نوشتن مقاله A4 است که ممکن است خطی در بالای آن برای درج عنوان یا موضوع مقاله و شماره صفحه و هم‌چنین خطی در پایین برای درج پاورقی‌ها و ارجاعات داشته باشد.

استفاده از برگه‌های خط‌دار امتحانی، کاغذهایی با ابعاد بزرگ‌تر و کوچک‌تر از A4 و مانند آن برای مقاله‌نویسی توصیه نمی‌شود. حجم مقالات بنا به شرایط جشنواره‌ها و همایش‌ها، از چند برگ تا ۳۰ و حتی ۴۰ صفحه در نوسان است. حجم بیش‌تر از این را، معمولاً کتاب می‌گویند.

ابتدا می‌بایست موضوع مقاله را به بخش‌های ریز و فرعی تقسیم کرد و سپس درباره هر یک توضیح داد. مثلاً در مثال پیش‌گفته، ابتدا وظایف را یک به یک می‌نویسیم؛ مثل:

الف. تبعیت از قرآن و اهل بیت؛

ب. تبعیت از ولی فقیه؛

ج. انجام واجبات و ترک محرمات؛

د. دعا برای سلامتی و ظهور حضرت؛

ه. مانوس کردن اطرافیان با یاد حضرت؛ و رفتن به جمران و دیگر جاهایی که متناسب به حضرت هستند؛ ز. ....

بعد از تجزیه موضوع به ریز موضوع، درباره‌ی هر یک توضیح مختصری می‌دهیم و به عنوان شاهد و مثال به درج آیه‌ای از قرآنی یا حدیثی از ائمه علیهم السلام یا تک‌بیتی آموزنده و نیز سخنی از صاحب‌نظران اقدام می‌نماییم.

درج فهرست مطالب، مقدمه‌ای یک‌صفحه‌ای و نیز چکیده مقاله پس از صفحات اول و دوم مورد توجه قرار می‌گیرند؛ و در ادامه، متن اصلی مقاله آغاز می‌شود، به همان ترتیب الف و ب و ...

اگر مقاله ما ضمایمی دارد از قبیل آمار، عکس و ... آن‌را در انتها می‌گنجانیم.

خلاصه و نتیجه‌گیری و ارائه‌ی راهکار، در انتهای مقاله و پیش از ضمایم منابع می‌آید.

کشیدن گل و بلبل در حاشیه پیرامونی صفحات ضرورتی ندارد. بلکه پسندیده آن است که در طرفین راست و چپ حدود دو سانتی‌متر و بالا و پایین ۲/۵ سانتی‌متر حاشیه سفید داشته باشیم.

بهتر است مقاله را بعد از نوشتن ابتدایی، به تایپ سپرد و مواظب بود از غلط چاپی مبرا باشد و نیز اغلاط املائی؛ و الا مثل کسی خواهیم شد که خطاب به استادش نوشت: «تو آب حیاط هستی!» و البته منظورش آب حیات بود!

در مقاله‌نویسی باید سراغ مطالب مستدل رفت و از نقل مطالب بی پایه و اساس و آمارها و نقل قول‌های نامعتبر دوری جست.

امانت‌داری و ذکر منابعی که از آن‌ها استفاده کرده‌ایم، با ذکر نام کامل کتاب، نام نویسنده، نام ناشر، محل و سال نشر، ضروری است.

اگر قبلاً مطالبی را از چند کتاب خوانده‌ایم و حالا ارجاع دقیق به آن‌ها میسر نیست، می‌توانیم کتب مزبور را در قسمت منابع غیرمستقیم بیاوریم.

در پاورقی، اسم منبع و صفحه آن را می‌آوریم؛ مثلاً المیزان، ج ۱، ص ۳۵.

منبع‌نویسی شیوه‌های مختلفی دارد از جمله نمونه زیر که طرفداران زیادی دارد:

مطهری، مرتضی، داستان راستان، انتشارات صدرا، قم: ۱۳۹۴.

مقاله‌نویسی به زبان ساده، نوشته ابراهیم زارع‌پور، مقاله‌نویسی نوشته لیلا سالاری، اصول مقاله‌نویسی در ۳۳ مرحله، نوشته ایرج نجفی شریعت‌زاده، آیین مقاله‌نویسی نوشته حسین علیان عطآبادی و پردیس بهمنی، از کتاب‌هایی هستند که ما را با اصول مقاله‌نویسی بیش از پیش آشنا می‌سازند.

بیژن شهرامی

## آموزش نقاشی



## راه سعادت

### دوستی

پیامبر اکرم ﷺ:

- دوستی خودت را نسبت به کسی که تو را دوست دارد، آشکار کن تا [در دوستی‌ات] استوارتر شوی. **الإخوان: ص ۱۳۶، ح ۶۶**
- هرگاه دو تن یکدیگر را دوست بدارند، آن‌که دیگری را بیشتر دوست می‌دارد، از دوستش برتر است. **الأدب المفرد: ص ۱۶۶، ح ۵۴۴**
- **امیرالمؤمنین امام علی رضی الله عنه:**
- با هر که دوستی می‌کنید، به خاطر خدا دوستی کنید؛ و با هر که دشمنی می‌ورزید، به خاطر خدا دشمنی ورزید. **عیون‌الحکم والمواعظ: ص ۵۰۴، ح ۹۲۳۲**
- هر که دوستی‌اش خدایی نباشد، از او بپرهیز، که دوستی‌اش پلید است و مصاحبت با او شوم. **غیرالحکم: ۸۹۷۸**
- والاترین خوی، پاس داشتن دوستی است. **غیرالحکم: ۳۳۲۸**
- **امام محمد باقر رضی الله عنه:**
- میزان دوستی [خود] را در دل برادرت، از دوستی‌ای که در دلت نسبت به او داری، بشناس. **تحف‌العقول: ۲۹۵**
- **امام جعفر صادق رضی الله عنه:**
- هرگاه دوستی داشتی و بعدها مقامی دولتی یافت و دیدی که حتی یک‌دهم دوستی پیش از کسب مقام خود را حفظ کرده است، پس دوست بدی نیست! **الأمالی للطوسی: ص ۲۷۹، ح ۵۳۳**

### دسر زردآلو معجون تابستانی

### سفره‌خانه



#### مواد لازم:

- کمپوت زردآلو: یک لیوان
- پوره زردآلو: ۲ قاشق مرباخوری
- پودر ژلاتین: یک قاشق چای‌خوری
- شکر: ۲ قاشق سوپ‌خوری
- آلبیمو: ۲ قاشق غذاخوری
- خامه ساده: ۳ قاشق سوپ‌خوری

#### طرز تهیه:

آب کمپوت زردآلو را به همراه شکر و زردآلوهای تازه که کمی نرم هستند و هسته آن‌ها را جدا کرده‌اید، در مخلوط‌کن بریزید تا کاملاً میکس شود و به صورت پوره درآید.

این پوره را با کرم کاستارد مخلوط کرده و با قاشق هم بزنید. برای تهیه کرم کاستارد، ژلاتین را در سه قاشق سوپ‌خوری آب سرد بریزید و روی بخار آب (حرارت غیرمستقیم) مثلاً روی کتری بگذارید تا مخلوط کاملاً روان شود. آن‌گاه ژلاتین حل شده را به مواد، اضافه کرده، آب‌لیمو و خامه را نیز بدان بیفزایید و خوب هم بزنید. مواد را کاملاً با هم مخلوط کرده و در قالب مخصوص که چرب‌شده بریزید و به مدت یک‌ساعت در یخچال بگذارید تا خوب ببندد.

دسر زردآلوی شما آماده است می‌توانید آن را از یخچال بیرون آورده و سرو نمایید.

منبع: ایران بانو

## طب ناب

### سم‌زدایی بدن با ۷ خوراکی

سربی موجود در آن نگران باشیم. زمانی که شیر می‌خوریم باید وجود کاراگینان را بررسی کنیم. خوشبختانه غذاهای متعددی وجود دارد که می‌تواند سیستم دفاعی بدن را در برابر این سموم تقویت کند.

بدن ما به صورت روزانه در معرض آلاینده‌های مختلفی است. زمانی که در ترافیک می‌نشینیم، هوای آلوده‌ای را نفس می‌کشیم. زمانی که از غذاهای دریایی استفاده می‌کنیم، ممکن است در معرض جیوه موجود در آن باشیم. زمانی که آب می‌نوشیم، ممکن است در مورد آلاینده‌های



تسکین و آرامشی در برابر آلرژن‌های موجود در هوا همچون موی گربه، گرده و برخی از مواد شیمیایی سمی ایجاد کند. دانشمندان معتقدند که آنتی‌اکسیدان اصلی چای سبز یعنی EGCG ممکن است هیستامین و ایمونوگلوبولین E (ترکیبات مسئول تحریک واکنش) را مسدود کند.

#### ۶. غذاهای پروبیوتیکی

فلزات سنگین همچون سرب و جیوه در هوا، آب و غذاها یافت می‌شود. محققان در حال حاضر به دنبال انواع خاصی از پروبیوتیک‌ها هستند که بتواند سموم را از بدن دفع کند و جلوی جذب این مواد را در داخل بدن بگیرد. کلم ترش یکی از موادی است که حاوی پروبیوتیک است و مصرف آن می‌تواند مفید باشد.

#### ۷. شیر

بر اساس مطالعات انجام شده، مصرف رژیم غذایی سالم و سرشار از کلسیم می‌تواند جلوی جذب سرب در بدن را بگیرد. بنابراین مصرف لبنیات را فراموش نکنید.

منبع: مجله سلامت

#### ۳. روغن زیتون

مطالعات انجام شده تأثیر روغن ماهی و کپسول‌های روغن زیتون را در برابر آلاینده‌های موجود بررسی کرده‌اند. یافته‌ها نشان می‌دهد، روغن زیتون تأثیر بهتری دارد. نفس کشیدن در هوای آلوده باعث ایجاد فشار بر روی بدن می‌شود و می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود. همین امر منجر به ایجاد سکنه یا حملات قلبی خواهد شد. بعد از مصرف مکمل‌های حاوی روغن زیتون، افراد شرکت‌کننده در مطالعه، تنفس راحت‌تر و بهتری داشتند.

#### ۴. دانه آفتابگردان

محققان دانشگاه لندن بر این باورند که ویتامین E می‌تواند عملکرد ریه‌ها را بهبود بخشد و آسیب ناشی از ذرات معلق در هوا را کاهش دهد. دانه آفتابگردان یکی از موادی است که ویتامین E بسیار بالایی دارد. شما می‌توانید این مواد را به سالاد خود اضافه کنید.

#### ۵. چای سبز

تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف چای سبز می‌تواند

#### ۱. جوانه کلم بروکلی

مطالعه‌ای که در چین انجام شده است، نشان می‌دهد که مصرف نوشیدنی‌های ساخته شده از جوانه کلم بروکلی ممکن است خطرات مرتبط با سلامتی در مورد آلاینده‌های هوا را کاهش دهد. بر اساس این مطالعه، جوانه کلم بروکلی دارای گلسوکورافانین بالایی است. این ماده یک آنتی‌اکسیدان قوی است و می‌تواند در دفع سموم از بدن مفید باشد. محققان معتقدند باید مطالعات بیشتری در مورد تأثیر آب جوانه کلم بروکلی انجام شود.

#### ۲. کلم پیچ

افرادی که مبتلا به آسم و بیماری انسداد مزمن ریوی هستند، اگر ویتامین C پایینی داشته باشند، بیشتر در معرض آلاینده‌های هوا قرار دارند. بر اساس مطالعات انجام شده در انگلستان، مصرف میوه و سبزیجاتی که حاوی مقادیر زیادی از ویتامین C هستند (همچون کلم پیچ) می‌تواند خط دفاعی بدن را تقویت کند.

نکته

## هر تابستان، یک کار مفید

مشخص فعالیت مناسب و مفید در محلی امن انجام داد و مزد گرفت، مثلاً در چیدن میوه‌های باغ همراه پدر بود یا در کارگاه نجاری دایی، قاب عکس ساخت. می‌شود در فروشگاه کتاب یا در خیاط‌خانه یا در رستوران بستگان یا دوستان معتمد، مهارتی را آموخت و کاری انجام داد. حتی می‌شود در مدرسه به گروه‌هایی از دانش‌آموزان کوچک‌تر آموزش داد و کمک معلم شد. در واقع کارهای ساده و معمولی که کودک یا نوجوان را با ارزش و مفهوم کار آشنا کند، می‌تواند کار تابستانی به حساب آید. مهم است که این کار مورد علاقه باشد؛ ولی لزوماً شغل آینده نیست. زیرا نظرات و ایده‌های نوجوانان با گذشت زمان تغییر می‌کند. پس انتخاب کار تابستانی شاید آسان نباشد اما خاطره اولین کار و اولین مزد، همیشه همراه انسان باقی خواهد ماند و احساس استقلال و بزرگی خواهد بخشید.

کودک از نظر قانون یعنی هر فرد زیر ۱۸ سال که باید برنامه‌ی اصلی زندگی‌اش تحصیل باشد. تفریح و سرگرمی و آموزش‌های غیردرسی نیز شرایط زندگی در این سن را بهتر می‌کند و کار اجباری، کار تمام‌وقت، کار در شرایط سخت و کارهای نامناسب با سن برای همه کودکان، در سراسر دنیا ممنوع است. کار در معدن یا کوره یا خیابان، کارهای ممنوع مثل گدایی یا کارهای شبانه‌روزی و طاقت‌فرسا در واقع سوءاستفاده از کودک و مانع رشد و تحصیل و سلامتی و نشاط اوست. درست برعکس کار تابستانی که یک نوع مسئولیت‌پذیری است و مانع تنبلی و بی‌تفاوتی می‌شود و دختر و پسر هم ندارد. مثلاً می‌شود یکی از کارهای خانه را انجام داد، باغبانی کرد یا بخشی از تعمیر ماشین یا خرید نان روزانه را برعهده گرفت. می‌شود بیرون از خانه در ساعت

### چند دلیل برای پیدا کردن کار تابستانی



کتاب‌خوانی راه بیندازید و داستان بخوانید و خودتان ساعت کاری مشخص کنید و هزینه‌های کتاب و پذیرایی را با راهنمایی والدین به دست بیاورید. این تجربه نیز جالب است. اصلاً خودتان ببینید با چه کاری، تابستان مفید و خوشی خواهید داشت. منبع: آفتاب و مهتاب

آن‌ها شاگردی کنند. کار در محلی امن و کنار کارفرمای شناخته شده و قابل اعتماد، یک فرصت طلایی است. کارهای داوطلبانه در کلاس‌های ورزشی و آموزش دادن به نوآموزان نیز می‌تواند مهارت شما را بیشتر کند. اگر هیچ کدام از این پیشنهادها را دوست نداشتید، در خانه با دوستان‌تان، کارگاه

فرم‌هایتان را کم‌کم پیدا می‌کنید.  
۵. رقابت سالم را می‌آموزید: کار تابستانی موقت است و خیلی هم داوطلب ندارد؛ ولی ممکن است برای کارورزی در بعضی کارها، تعداد محدودی بپذیرند و امکان حذف شما یا دیگری وجود داشته باشد. با این شرایط، شما فرصت پیدا می‌کنید رقابت سالم را بیاموزید.

#### چند پیشنهاد

برای انجام دادن کار تابستانی، ایده‌های جالبی وجود دارد؛ به‌ویژه برای کسانی که در روستا یا شهرستان کوچک، بستگانی دارند و می‌توانند پیش آن‌ها بروند. حضور در یک مزرعه، دامداری، باغ، کارگاه قالی‌بافی، نانواپی محلی و تجربه آشنا شدن و انجام دادن چنین کارهایی برای همه میسر نیست. اگر شما این امکان را دارید، حتماً استفاده کنید. کسانی که مادر یا پدرشان در خانه یا کارگاه یا مغازه کار می‌کنند و کار پدر و مادرشان را دوست دارند، حتماً ساعتی در روز را کنار

۱. بهتر صحبت می‌کنید: شما یاد می‌گیرید درباره کار و توانایی‌تان حرف بزنید یا با دیگران ارتباط برقرار کنید.

۲. انتقادپذیر می‌شوید: ممکن است از کارتان ایراد بگیرند و مجبور شوید آن را چندبار انجام دهید. شما در این مواقع با احساسات‌تان کنار بیایید و ناراحت نشوید و برای بهبود کارتان، تلاش کنید و انتقاد را برطرف کنید.

۳. خودتان را بهتر می‌شناسید: شاید اولش فکر کنید عاشق باغبانی یا خیاطی یا دوچرخه‌سازی یا فروشندگی یا کیک‌پزی هستید. ولی ببینید که توانایی لازم را ندارید یا از این کار تصور دیگری داشته‌اید و حالا که با واقعیت آن آشنا شده‌اید اصلاً دوستش ندارید. این نتیجه یعنی دارید خودتان را بهتر می‌شناسید.

۴. یاد می‌گیرید خط قرمز بکشید: کار کردن به شما یاد می‌دهد چگونه از خودتان مراقبت کنید و اجازه ندهید کسی به شما توهین کند یا شما را اذیت کند. در واقع خط

### درنگستان

#### زندگی ما و کلم

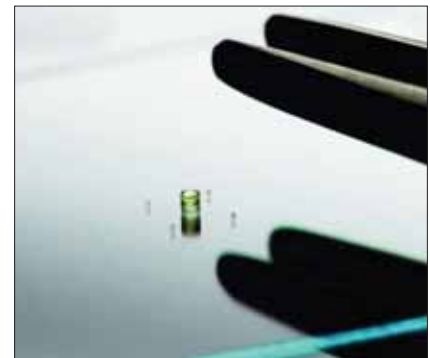


شخصی برای اولین بار یک کلم دید. اولین برگش را کند، زیرش به برگ دیگری رسید و زیر آن برگ به برگ دیگر و... با خودش گفت: حتماً یک چیز مهمیه که این جوری کادو پیچش کردن!... اما وقتی به تهش رسید و برگ‌ها تمام شد، متوجه شد که چیزی در این برگ‌ها پنهان نشده، بلکه کلم مجموعه‌ای از این برگ‌هاست.... داستان زندگی هم مثل همین کلم است! ما روزهای زندگی را تند تند ورق می‌زنیم و فکر می‌کنیم چیزی برای روزها پنهان شده، در حالی که همین روزها آن چیزی است که باید دریابیم و درکش کنیم.... و چقدر دیر می‌فهمیم که بیش تر غصه‌هایی که خوردیم، نه خوردنی بود نه پوشیدنی، فقط دور ریختنی بود.... زندگی، همین روزهایی است که منتظر گذشتنش هستیم.

## تازه‌های علمی

از تازه‌ترین دستاوردهای فناوری چاپ سه‌بعدی دوربین بسیار کوچکی ساخته‌اند که تنها به اندازه یک دانه نمک، بزرگی دارد. این دوربین به واسطه کوچکی خیره‌کننده‌اش، به راحتی درون سوزن جای گرفته و بدین ترتیب فرستادن آن به داخل بدن کار بسیار ساده‌ای به نظر می‌رسد. ساختار این دوربین متشکل از لنزهای پیچیده‌ای است که در حساس‌ترین تشخیص‌های پزشکی با دقت بالایی عمل می‌کند.

البته دانشمندان دانشگاه اشتوتگارت آلمان که این فناوری را ارایه کرده‌اند، معتقدند این دوربین تنها برای امور پزشکی کاربرد نداشته و می‌توان از آن برای پهپادها و تلفن‌های همراه بسیار باریک هم استفاده کرد. این دوربین بسیار ریز متشکل از سه لنز است. استفاده از این تعداد لنز موجب می‌شود تصویری با کیفیت و شفافیت بالا در اختیار دانشمندان قرار گیرد. کوچکی این دوربین این امکان را به طراحان پهپاد می‌دهد که نسل جدیدی از این سیستم‌های پروازی را طراحی کنند که تنها به اندازه‌ی یک دوربین بزرگی داشته باشد.



#### ساخت دوربینی به بزرگی دانه نمک

دانشمندان موفق به ساخت دوربینی به اندازه‌ی یک دانه نمک شده‌اند که به راحتی درون یک سوزن جای می‌گیرد. به گزارش خبرگزاری مهر، نفوذ به درون بدن انسان با هدف بررسی بخش‌های مختلف آن، همواره به عنوان یک روش تهاجمی در نظر گرفته می‌شده است. همین مسأله دانشمندان را برآن داشته که به فکر جایگزینی مناسب باشند. اکنون گروهی از دانشمندان آلمانی با استفاده