



حضرت امام جعفر صادق علیه السلام
هر که به خانواده اش نیکی کند، خداوند بر عمرش بیفزاید. کافی، ۲۱۹/۸

۱۴ **نگاهی به زندگی نامه حضرت فاطمه معصومه علیها السلام**

۱۴ **مانند مروارید / ویژه روز دختران**

۲ **غذاهایی که پیرقان می کنند!**

۳ **تأثیر تشویق و تنبیه بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان**

۸ **نکته: جلوی من حرف نزنید!**

خجسته میلاد حضرت فاطمه معصومه علیها السلام
روز دختران و آغاز دهه کرامت مبارک باد

نقش والدین در کاهش لجاجت کودک

گرسنگی، خستگی، بیماری و یا نقص عضو، همچنین عدم توجه کافی به کودک و یا توجه بیش از اندازه به وی، حتی دخالت در بازی و کارهایش، از دیگر عوامل لجبازی در کودکان است. وی تصریح کرد: والدین باید بدانند که از فرزند خود مطابق با سنش انتظار داشته باشند و هیچ‌گاه به او این جمله را که: «تو نمی‌توانی این کار را درست انجام دهی» نگویند؛ زیرا باعث تشدید



والدین به دلیل نقش الگو بودن برای فرزندان، تأثیر مهمی در کاهش رفتارهای نامناسب کودک دارند.

ابراهیم غفاری حق، روان‌شناس و مشاور، در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار داشت: لجبازی کودکان به دلایل مختلف می‌تواند بروز کند و هنگامی که با پاسخ منفی والدین مواجه می‌شود، زمینه‌ی لجبازی در کودک تقویت خواهد شد.

وی گفت: از دیگر موارد ایجاد حس لجبازی در کودک، خشم درونی ناشی از اضطراب و تنش خصوصاً در محیط خانه و همچنین تناقضات رفتاری والدین در برخورد با او است، به طوری که در شرایط مساعد بودن روحیه، با فرزند خود به خوبی رفتار می‌کنند و زمانی که این وضعیت روحی نامساعد باشد با خشونت با وی برخورد کنند. غفاری حق افزود: مشکلات جسمی و فیزیکی کودک مانند

لجبازی در آن‌ها می‌شود.

این روان‌شناس مطرح کرد: هماهنگی والدین با یکدیگر در به کارگیری شیوه‌های رفتاری مناسب برای فرزندشان، بسیار مهم است؛ به این معنی که هرگز یکدیگر را نفی نکنند و همچنین خودشان نیز الگوهای تربیتی مناسبی برای کودک باشند، زیرا پدر و مادر اولین و مهم‌ترین هسته‌ی الگوپذیری برای فرزندان هستند.

مواد غذایی

سرشار از ویتامین D

مطالعات نشان می‌دهد، مواد غذایی حاوی ویتامین D و ۱۵ دقیقه پیاده‌روی در بعد از ظهر که شدت آفتاب ضعیف‌تر است، مهم‌ترین منابع تامین ویتامین D مورد نیاز بدن است.

به گزارش ایرنا از مدیکال ساینس، نور خورشید مهم‌ترین منبع ویتامین D به شمار می‌آید و تابستان زمان مناسبی برای دریافت این ویتامین است؛ زیرا در زمستان نه تنها شدت اشعه خورشید قوی نیست؛ بلکه افراد بیشتر اوقات خود را در فضای بسته سپری می‌کنند و از نور خورشید محروم‌اند. سؤال می‌شود: چگونه با وجود محافظت بدن در برابر نور خورشید، حداکثر استفاده را از تابستان برای تأمین ویتامین D ببریم؟

از طرفی، سرطان پوست که امروزه به شایع‌ترین سرطان بدل شده است، نتیجه مستقیم اشعه ماورای بنفش خورشید است؛ بنابراین پزشکان به افراد توصیه می‌کنند، از کرم ضد آفتاب و لباس‌های بلند استفاده کنند و تا حد امکان از منزل خارج نشوند، بنابراین بازهم کمبود ویتامین D به فوت خود باقی است!

راهکار محققان برای دریافت ویتامین D، جذب آن از طریق مواد غذایی مانند زرده تخم مرغ، ماهی، قارچ، انواع پنیر، شیر، حبوبات، روغن ماهی، آب پرتقال و خاویار است حاوی مقدار زیادی ویتامین D هستند. علاوه بر این، ۱۵ دقیقه پیاده‌روی در بعد از ظهر که شدت نور آفتاب کمتر است، برای تأمین ویتامین D بدن توصیه شده است. برای این کار، استفاده از کرم ضد آفتاب و عینک آفتابی ضروری است.

عواقب سوء طولانی نشستن پای تلویزیون



که معمولاً به ریه می‌رسد. این رگ همچنین به کندی حرکت مرتبط شناخته می‌شود. دکتر تورو شیراکاوا از دانشگاه اوساکا گفت: این روزها، با وجود امکان تماشای برنامه‌های تلویزیونی از طریق اینترنت (ویدئو استریمینگ) تماشای چندین قسمت برنامه‌های تلویزیونی در یک نشست متداول شده است. این وضع ممکن است نشانه‌ی یک عادت به سرعت در حال رشد باشد.

محققان توصیه می‌کنند، هنگام تماشای تلویزیون، هر ساعت یک بار برخیزید و نرمش کنید. این مطالعه قبل از ایاب شدن دستگاه‌های موبایل و خدمات ویدئویی اینترنتی انجام شد.

نتایج مطالعه محققان ژاپنی نشان می‌دهد، خطر مرگ در افرادی که روزانه پنج ساعت یا بیشتر تلویزیون تماشا می‌کنند نسبت به افرادی که کمتر از ۲/۵ ساعت به جعبه تصاویر نگاه می‌کنند دو برابر بیشتر است.

به گزارش ایرنا از پایگاه اینترنتی بی‌بی‌سی ورلد، دانشمندان ژاپنی عادت تلویزیون دیدن ۸۶ هزار نفر را بین سال‌های ۱۹۸۸ تا ۱۹۹۰ بررسی کردند و سلامت آن‌ها را طی ۱۹ سال بعد زیر نظر گرفتند. آن‌ها دریافتند که به ازای هر دو ساعت تماشای اضافه تلویزیون در روز، خطر آمبولی ریه ۴۰ درصد افزایش یافت. آمبولی ریه، ناشی از انسداد یک رگ خونی در پاها است

غذاهایی که پیرتان می‌کنند!



بدن شما تحت تأثیر شدید چیزی است که می‌خورید و می‌نوشید. اگر به نظرتان می‌آید که زودتر از آنچه که باید در روند پیری قرار گرفته‌اید به غذایی که می‌خورید توجه کنید:

- **فست فودها:** با این که لذیذ و راحت هستند؛ اما بدون شک، تأثیری جدی در سلامت عمومی شما دارند. فست فودها حاوی چربی ترانس هستند که باعث پیری زودرس پوست می‌شود.

- **غذاهای فرآوری شده:** نه تنها غذاهای فرآوری شده حاوی چربی ترانس هستند بلکه حاوی کربوهیدرات‌هایی هستند که به پوست آسیب می‌رسانند.

- **غذاهای خیلی شور:** غذاهای پر نمک آب بدن‌تان را کم می‌کنند و باعث ایجاد ناراحتی‌های

مزمین می‌شوند. مصرف زیاد نمک باعث می‌شود ۱۰ سال پیرتر از سن واقعی‌تان دیده شوید.

- **کافئین زیاد:** قهوه به طور کلی چیز بدی نیست اما مصرف بیش از یک فنجان قهوه در طول روز، باعث می‌شود آب بدن‌تان کم شود. برای رفع کمبود آب، شما باید آب بیشتری بنوشید اما چون قهوه و جای نوشیدنی به حساب می‌آیند شما تمایل زیادی به نوشیدن آب احساس نمی‌کنید.

- **قندهای مصنوعی:** بعضی‌ها عادت دارند به جای شکر، از شیرین‌کننده‌های مصنوعی دیگر استفاده کنند. اما این شیرین‌کننده‌ها هم به اندازه شکر مضر هستند و عوارضی مثل سردرد، خستگی و اضطراب ایجاد می‌کنند این عوارض به روند پیری سرعت بیشتری می‌دهند. منبع: روزنامه اطلاعات

دیر خوابیدن در کودکی، چاقی در نوجوانی

مطالعات محققان دانشگاه ایالتی اوهایو در آمریکا نشان می‌دهد، یکی از مهم‌ترین دلایل چاقی و اضافه وزن نوجوانان، دیر خوابیدن آنان در دوران کودکی است.

به گزارش ایرنا از مدیکال ساینس، این مطالعه ۱۵ ساله با بررسی ۹۷۷ شرکت کننده متولد شده در سال ۱۹۹۱ نشان می‌دهد، زود خوابیدن می‌تواند به میزان قابل توجهی از چاقی و اضافه وزن در نوجوانی جلوگیری کند. علاوه بر زمان خواب، عوامل دیگری مانند وضعیت اجتماعی و اقتصادی خانواده و اضافه وزن مادران نیز در اضافه وزن کودکان مؤثر است.

در ادامه این مطالعه آمده است: اضافه وزن والدین، احتمال اضافه وزن کودکان را افزایش



می‌دهد. شیوه صحیح زندگی، نوع تغذیه و فعالیت بدنی، مهم‌ترین عوامل در کنترل وزن کودکان هستند.

چاقی نوجوانان احتمال دیابت، بیماری‌های متابولیک و بیماری‌های قلبی عروقی را در سال‌های بعدی زندگی افزایش می‌دهد.

استفاده از تجهیزات الکترونیکی از جمله تلفن هوشمند و تبلت در اتاق خواب، یکی از مهم‌ترین دلایل چاقی و اختلال خواب است. نتایج این مطالعه در نشریه Pediatrics منتشر شده است.

تأثیر تشویق و تنبیه بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان

بخش نخست

عوامل مختلف و متعددی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان تأثیر می گذارند که تشویق و تنبیه از مهم ترین این عوامل هستند.

تشویق در لغت از واژه «شوق» گرفته شده و در اصطلاح به معنای «ایجاد رغبت و علاقه به انجام یک کار در افراد» است. تنبیه نیز از سوی دانشمندان تعلیم و تربیت و بزرگان دینی کاملاً نفی نشده بلکه در مواردی به صورت خفیف و حساب شده جهت تغییر رفتار فرد و یا به منظور جلوگیری از بروز و ظهور رفتارهای سوء، تجویز گردیده است.



به عنوان اثر و فایده تشویق در امر تعلیم و تربیت می توان نام برد، ادامه کار مفید است. زمانی که کسی از نظر روحی و روانی احساس می کند که مفید واقع شده، تلاش می کند تا کار و مساعی اش ادامه داشته باشد و تا آن جایی که برایش امکان پذیر است کوشش می نماید تا شایستگی اش را حفظ کند.

۳. عامل پیدایش شهامت: به گونه ای که فرد جرات پیدا می کند به کار مثبت اقدام کرده یا دست از کار منفی بردارد.

۴. عامل شادابی: تشویق سببی است برای شادابی و نشاط روانی، میل به زندگی و انجام وظیفه.

۵. محرک خلاقیت: تشویق عاملی برای به کار انداختن ابتکار و خلاقیت، ابداع و اختراع است.

ب- معایب تشویق

ممکن است گاهی تشویق آثار نامطلوبی در پی داشته باشد که باید سعی کرد از بروز این آثار جلوگیری نمود:

۱. عادت: باید سعی نمود دانش آموز به تشویق و جایزه عادت نکند. به طوری که اگر مورد تشویق قرار نگرفت و یا جایزه ای دریافت نکرد، از کار نیک باز بماند.

۲. هدف: باید دقت کرد تشویق به عنوان هدف آموزشی تلقی نشود بلکه وسیله ای برای رسیدن به اهداف عالی باشد.

۳. ایجاد حالت رشوه خواهی: اثر نامطلوب دیگر این است که گاهی در فرد حالت رشوه خواهی ایجاد می شود و تا اطمینان به تشویق نداشته باشد از انجام کار می پرهیزد! تحقیقات روان شناسان نشان داده است، کودکانی که عادت تشویق در آن ها ایجاد شده، در بزرگسالی بدون گرفتن پاداش حاضر نیستند به هم نوعان خود کمک کنند!

۴. ایجاد غرور: تشویق و ستایش آن قدر زیاد نباشد که موجب غرور و بزرگی کاذب در شخص شود، همان گونه که حضرت علی علیه السلام می فرمایند: در مدح و ستایش کسی زیاده روی نکن؛ چرا که باعث فساد در خود و دیگران می شود.

البته این نکته را باید مدنظر داشت که گرچه گاهی تشویق آثار نامطلوبی دارد، ولی پرهیز از تشویق نیز آثار زیان باری به همراه دارد و فرد را در بی تفاوتی نگه می دارد، بلکه در مواردی عارضه آفرین بوده و سبب صدمه و لطمه بر شخصیت فرد نیز می شود. تحقیقات روان شناسان نشان داده که اگر طفلی برای عملی مورد تأیید قرار نگیرد، تدریجاً نسبت به آن بی تفاوت و حتی رویگردان می شود. همان گونه که گل ها برای رشد نیاز به نور، آب، حرارت و هوا دارند، کودکان نیز برای پیشرفت خود نیاز به تشویق دارند. پس چنان چه دانش آموزان از قبال انجام کار بیش از حد تشویق شوند، چه بسا رغبت شان برای انجام مجدد آن کار و کارهای مشابه کاهش یابد.

ادامه دارد...

زینب آرش

گرفته تا هم سیر تکاملی انسان انجام شود و هم از آثار سوء تشویق و تنبیه نادرست جلوگیری گردد. در ذیل به چند نمونه از این موارد اشاره می شود:

آداب تشویق:

۱. تشویق باید به اندازه باشد.
۲. تشویق باید با انصاف و عدالت باشد.
۳. تشویق و تشکر نباید فقط جنبه مادی داشته باشد.
۴. لازم نیست که تشویق شونده از هر جهت بی عیب باشد.
۵. گاهی تشویق باید جنبه حمایت داشته باشد تا شخص بتواند در برابر دیگران بایستد.
۶. جهت و علت تشویق باید برای دیگران روشن باشد.
۷. باید به استعداد و وسع افراد در تشویق، توجه شود.

آداب تنبیه:

۱. غیرمستقیم باشد.
۲. به گونه ای عمل شود که به یأس تبدیل نشود.
۳. توبیخ همراه با نشان دادن راه جبران باشد.
۴. پس از پیشیمانی فرد صورت نگیرد.
۵. در انتقاد، همه را توبیخ نکنیم؛ اشتباه فردی یا گروهی، نباید سبب عمومی شدن توبیخ و سرایت آن به دیگران شود.
۶. دلیل تنبیه و توبیخ اعلام شود.
۷. توبیخ و تنبیه، متناسب با میزان نقش افراد در تخلف باشد.
۸. همراه با ارشاد و رهنمود باشد.
۹. مناسب با عمل باشد.

ب- اصول بنیانی تشویق

علاوه بر شرایط و آدابی که درباره تشویق بیان شده تا هم سیر تکاملی انسان انجام شود و هم از آثار سوء تشویق و تنبیه نادرست جلوگیری گردد.

انواع تشویق

۱. مستقیم و غیرمستقیم: تشویق های غیرمستقیم اثر بخش تر از ترغیب و تشویق مستقیم است؛ به عنوان مثال مربی بگوید: کسانی که چنین هستند و به فلان شکل عمل می کنند، مورد توجه و احترام جامعه اند؛ در این صورت فرد مورد نظر، علاقه مند می شود که همان گونه عمل نماید. اما تشویق مستقیم، که انواع آن را در میان افراد جامعه زیاد مشاهده می کنیم؛ نظیر این که اگر نمره خوب بگیری چنین جایزه ای داری، از نگاه بعضی متخصصان تعلیم و تربیت به اشعه مستقیم خورشید تشبیه شده که کورکننده است، چون منجر به تملق و چاپلوسی می شود.

۲. مادی و معنوی: تشویق مادی مانند این که مربی، پدر و مادر قول می دهند که در صورت فلان موفقیت و انجام کاری، جایزه ای تهیه نمایند. البته باید سن، جنس و توان تشویق شونده در نظر گرفته شود تا منجر به یأس و ناامیدی نشود. ضمناً مربی، پدر و مادر باید توجه داشته باشند به وعده هایی که می دهند عمل کنند؛ در غیر این صورت اثرات نامطلوب تربیتی خواهد داشت. گاه تشویق جنبه معنوی دارد، که در این صورت باید کودک طوری پرورش یافته باشد که از موفقیت به دست آمده لذت ببرد و شیرینی آن، مشوق ادامه یا تکرار کار خوب در او شود. در این مورد موفقیت فرد، خود حکم تشویق را دارد.

تشویق معنوی دیگر، لذت روحی و روانی فرد می باشد که خود بزرگ ترین انگیزه برای کار نیک است. احساس رضایت خاطر، دیگر حالتی است که خود برانگیزنده شخص به کار نیک است و از همه مهم تر کسب رضای خداوند به عنوان یکی از عوامل معنوی پراهمیت، مدنظر قرار گیرد.

۳. درونی و بیرونی: تشویق بیرونی شامل واکنش هایی است که دیگران برای تکرار و تقویت رفتار فرد ارائه می کنند. به طوری که تشویق بیرونی مانع خود برانگیختگی درونی می شود.

نتایج تحقیقات نشان داده است که اگر رفتار کودک و رشد او را از طریق عوامل تشویق برانگیز بیرونی مانند جایزه، پول، کارت صدآفرین، تحسین های لفظی مکرر و سایر عوامل بیرونی شرطی کنیم، آزادی و رشد طبیعی را از او سلب کرده و رفتار او را با ضوابط و معیارهای از پیش تعیین شده قالب سازی کرده ایم.

اعتقاد بر این است که اگر تشویق به گونه ای درست و اندیشمندانه و به موقع و متناسب صورت گیرد، عامل مؤثری بر سازندگی و جهت دهی دانش آموز خواهد بود و کشش و جذبه ای در او ایجاد می کند که در جهت مقصدی که برای او تعیین شده ادامه داده و رفتار ناهنجار خود را ترک می کند.

آداب، شرایط و اصول تشویق و تنبیه

الف- آداب اسلامی

اسلام به عنوان کامل ترین و جامع ترین دین الهی، آداب و شرایطی برای تشویق و تنبیه در نظر



نگاهی به زندگی نامه

حضرت فاطمه معصومه علیها السلام

شهر مدینه چشم به راه تولد کودکی از خاندان پاک پیامبر بود. خانه امام موسی کاظم علیه السلام حال و هوای دیگری داشت. نجمه خاتون علیها السلام، همسر آن بزرگوار به امید تولد فرزندش روزشماری می‌کرد. شور و شادی در خانه امام موج می‌زد.

سرانجام انتظار به پایان رسید و در اول ذی‌قعد سال ۱۷۳ هجری قمری، خداوند دختری به امام هفتم شیعیان بخشید و نوزادی نورانی و خوش‌سینما در خانه باصفای امام، چشم به جهان گشود.

دل همه اهل خانه از تولد نوزاد جدید، غرق شادی شد. پس از امام، شاید کسی به اندازه همسر آن حضرت، خوش حال نبود؛ زیرا بعد از گذشت ۲۵ سال این دومین فرزندگی بود که پروردگار به او عنایت می‌کرد. ۲۵ سال پیش در همین ماه؛ نجمه خاتون پسری به دنیا آورد تا پس از پدر، به امامت برسد. آری، درست در سال ۱۴۸ هجری قمری بود که با تولد حضرت علی‌بن موسی علیه السلام که بعدها به «رضا» شهرت یافت، نجمه خاتون، تولد نخستین فرزندش را جشن گرفت. اینک پس از گذشت سال‌ها، خداوند دختری به او و همسرش، امام موسی کاظم علیه السلام و خواهری به حضرت رضا علیه السلام عطا کرد.

امام موسی کاظم علیه السلام به سبب عشق و علاقه خاصی که به ام‌الائم حضرت فاطمه زهرا علیها السلام داشتند، نام نوزادشان را «فاطمه» گذاشتند که به خاطر سرشت پاک و پرهیزکاری‌اش، پس از مدتی «معصومه» خوانده شد؛ چون مانند پدر گرمی خود از گناه و بدی دور بود.

روزی گروهی از شیعیان به مدینه آمدند تا پرسش‌های دینی خود را به امام موسی کاظم علیه السلام عرضه کنند و با پاسخ‌های درست، به شهر خود بازگردند. آن روز امام علیه السلام در سفر بودند و حضرت رضا علیه السلام نیز در مدینه حضور نداشتند. شیعیان از این‌که پرسش‌هایشان بی‌پاسخ ماند، بسیار ناراحت شدند و به ناچار راه بازگشت در پیش گرفتند.

وقتی حضرت فاطمه معصومه علیها السلام از اندوه مسافران آگاهی یافتند، پرسش‌های آن‌ها را که به صورت نامه‌ای تهیه شده بود، گرفتند و به همه آن‌ها پاسخ دادند. شیعیان بسیار خوش حال شدند. می‌خواستند مدینه را به قصد سرزمین خویش ترک کنند که در بیرون شهر با امام موسی کاظم علیه السلام روبرو شدند. آنان پاسخ‌های حضرت فاطمه معصومه علیها السلام را در اختیار امام علیه السلام گذاشتند. وقتی آن حضرت پاسخ‌های دختر گرمی‌شان را خواندند، با جمله‌ای کوتاه، شاگرد مکتب‌شان را این‌گونه ستودند: «پدرش به فدایش...»

منبع: **أعلام النساء** ۶۹۲/

«فاطمه»، نامی بود که در میان اهل بیت علیهم السلام، صدها خاطره تلخ و شیرین از دوران زندگانی حضرت فاطمه زهرا علیها السلام را به یاد می‌آورد. آنان اگر برای یکی از فرزندان‌شان، نام «فاطمه» را برمی‌گزیدند، او را گرمی می‌داشتند و به او محبت می‌کردند. دختر نورسیده امام هفتم علیه السلام هم از این سنت نیکو بی‌بهره نبود. امام موسی کاظم علیه السلام او را بسیار دوست می‌داشتند و از هیچ‌گونه اظهار لطف و محبتی به او دریغ نمی‌کردند.

حضرت فاطمه معصومه علیها السلام زیر سایه پر مهر پدر و مادر عزیزشان بزرگ شدند و نکات فراوانی از والدین آموختند. گرچه پدر مکرّم حضرت فاطمه معصومه علیه السلام، امام شیعیان بودند و در پرهیزکاری نظیر نداشتند، اما مادر ارجمندشان هم بانویی پارسا و باایمان بودند که احکام و عقاید اسلامی را در مکتب همسر امام صادق علیه السلام فرا گرفته بودند و از برجسته‌ترین زنان آن روزگار به شمار می‌آمدند. حضرت فاطمه معصومه علیها السلام از محضر پدر و برادر معصوم و مادر پارسا و عالم‌شان بهره‌های بسیاری بردند و در دوره نوجوانی با بسیاری از دانش‌های اسلامی آشنا شدند.

مانند مروارید

ویژه روز دختران

اجتماع نیز حمایت می‌شود. بیشتر بانوانی که بی‌حجاب هستند، از فایده‌های حجاب اطلاع ندارند و از مفاسد بی‌حجابی غافل‌اند و از خطرات ناشی از بی‌حجابی نیز بی‌خبرند.^۱

غنچه تا غنچه است، در حجاب است و هیچ کس هوس نمی‌کند آن را بچیند، ولی وقتی حجاب را کنار بگذارد و باز شود، آن را خواهند چید. وقتی چیدند، چند روزی ممکن است در جای مناسب قرارش دهند، ولی چیزی نمی‌گذرد که پژمرده می‌شود.^۲

زمانی که سر شیشه عطر بسته است، عطر محفوظ می‌ماند، ولی به محض این‌که چند ساعتی سر شیشه عطر باز باشد، عطر می‌پرد و تنها شیشه خالی عطر می‌ماند.^۳

حالا بگو ببینم چرا به دور خانه‌های مان دیوار می‌کشیم و روی دیوارها، سیم خاردار نصب می‌کنیم؟ اگر درهای خانه‌مان چوبی باشد، چرا در آهنی می‌سازیم و اگر دیوارها کوتاه باشد، چرا دیواری بلند می‌کشیم؟ آیا این‌ها برای راحتی یا ناراحتی ماست؟^۴

نرگس گفت: «خب معلوم است، برای راحتی است.» سپس از پدرش تشکر و درباره صحبت‌های پدرش فکر کرد.

مرتضی دانشمند

۱. خواهرم! حجاب سعادت است، ص ۱۴.
۲. تمثیلات، ج ۱، ص ۱۲۱.
۳. همان، ج ۲، ص ۱۳۹.
۴. همان.

محافظة کرد و از چشم تبه‌کاران و اهل فساد حفظ کرد؛ زیرا زن همانند مروارید است که در صندوقچه صدف باید پنهان شود تا طعمه آنان نشود. تنها پوشاننده و نگه‌دارنده زن حجاب است و حجاب برای زنان مانند محافظه‌ای برای جواهرات است؛ و اگر زنان پوشش نداشته باشند، در معرض خطر قرار می‌گیرند و به خاطر نشان دادن زیبایی‌ها، آسیب می‌بینند.

دستور حجاب در اسلام به این جهت است که زن از دست خیانت‌کاران در امان باشد؛ زیرا بدنش، پوشیده و زینت‌هایش پنهان است و نامحرمان چیزی نمی‌بینند و نظرشان را جلب نمی‌کند، بلکه از او حساب می‌برند و حیا می‌کنند. همه این‌ها به خاطر حجاب است و شما مطمئن باش که اگر زن با حجاب نباشد، پیوسته در معرض آزار فاسدان قرار می‌گیرد.

پس از شنیدن این سخن، آن خانم مسیحی فکر کرد. سپس با چهره‌ای درخشان گفت: من تا به حال چنین چیزی نشنیده بودم. شما بسیار جالب توضیح دادید. اکنون من اسلام را می‌پذیرم.

دختر عزیزم، از این گفت‌وگوی مذهبی پی می‌بریم که تنها به وسیله حجاب، عفت و شخصیت زن حفظ می‌شود و به دنبال آن از

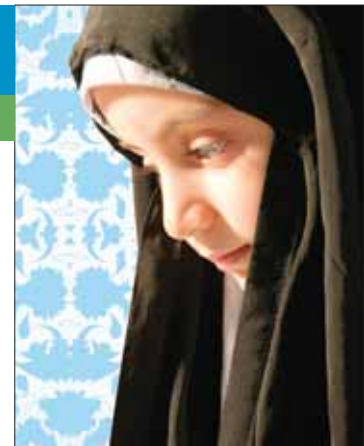
من هنوز مسلمان نشده‌ام و درباره آن با شوهرم و عده‌ای از مسلمانان بحث و گفت‌وگو کرده‌ام که متأسفانه پاسخ قانع‌کننده‌ای نشنیده‌ام. اگر شما بتوانید مرا قانع کنید، من مسلمان خواهم شد.

آن عالم پرسید: کدام دستور؟
زن مسیحی گفت: دستور حجاب. چرا اسلام حجاب را برای زن لازم دانسته؟ چرا به او اجازه نمی‌دهد مثل مرد بدون حجاب از خانه بیرون بیاید؟

سپس بنا کرد به ایراد و انتقاد کردن که حجاب مانع رشد و ترقی زنان و سبب عقب‌ماندگی آنان در جامعه است. دانشمند اسلام شناس پس از شنیدن ایرادها و انتقادهای آن زن، از او پرسید: آیا شما تا به حال به بازار جواهرفروشی رفته‌اید؟ گفت: آری.

پرسید: چرا جواهرفروشان، طلا و جواهرات گران‌بهای خود را در صندوق قرار داده و در آن را قفل می‌کنند؟ گفت: به خاطر این‌که دست دزدان و خیانت‌کاران به آن نرسد.

او به زن مسیحی گفت: علت حجاب نزد ما مسلمان‌ها همین است. زن گلی خوش بوست. زن، گوهر و یاقوت گران بهاست و چون جنس لطیف زن هم مانند طلا و جواهرات است و باید از دست خیانت‌کاران و دزدان عفت و ناموس



نرگس پیش پدرش آمد و گفت: «پدر جان! چند روز است در این فکرم که چرا ما نباید مثل پسرها بدون حجاب باشیم؟ بین حسین چه راحت به کوچه می‌رود.»

پدر دستی به سر نرگس کشید و گفت: «گلم! سؤال تو مرا یاد داستانی انداخت. زنی مسیحی همین را از عالمی پرسید.»

نرگس کنجکاو و مشتاق شد تا داستان را بشنود. پدر گفت: «بیا دخترم کنار من بنشین تا برایت تعریف کنم.»

روزی زنی مسیحی با شوهرش پیش یکی از علما رفت و گفت: من از اسلام مسایلی را فهمیده‌ام و از دستورها و قوانین آن که سبب ترقی و پیشرفت است، در شگفت و حیرتم؛ و به آن علاقه‌مندم، ولی به خاطر یکی از دستورها،

خورشید شهر ما ۲۰۱

یک شهر، یک عالم دینی

آمد و شد تفنگ‌داران فاتح تهران در اطراف خانه شیخ هر لحظه بیشتر و بیشتر می‌شود. احتمالاً تا ساعتی دیگر هم محل را محاصره و افراد را از رفت و آمد به اقامتگاه آقا منع کنند. این‌که چرا فرماندهان آنان - که ادعای آزادی، مشروطه‌خواهی و مبارزه با حکومت پادشاهی را دارند - باید چنین دستور ناشایستی بدهند، تعجب ندارد؛ زیرا ارتباطشان با بیگانگانی که چشم دیدن اسلام و عالمان دینی را نداشته و ندارند از روز هم روشن‌تر است.



سیاسی را نگرفته - بر سر در خانه بی‌آویزیم تا بلکه احدی از تفنگداران جرأت ورود به خانه را پیدانکند.
 آقا سرش را بلند می‌کند و به قصد شوخی می‌فرماید: «لوله‌هنگه دانه‌ای چند؟ گویا همه ترسیده‌اند و به لانه موش رفته‌اند!»^۱ بعد با آرامشی ستودنی می‌افزاید: «هفتاد سال است که محاسنم را برای اسلام سپید کرده‌ام، حال زیر پرچم بیگانه بروم؟! هرگز هرگز، آنان باید پرچم ما را بر بام سفارت - خانه‌های شان بیاویزند نه ما.»

اصرار بیهوده است. ساعتی دیگر خون به ناحق ریخته شده شیخ مظلوم درخت اسلام را آبیاری خواهد کرد.^۲

چیزی نمی‌گذرد که چند نفر از آشنایان با عجله وارد می‌شوند تا بلکه در اندک فرصت موجود چاره‌ای بیندیشند. یکی از آن‌ها با دلهره و نگرانی عرض می‌کند: «آقا! فلانی^۳ سلام رساند و پیغام داد با سفیر انگلستان و روسیه صحبت کرده‌ام تا به آن‌جا پناهنده شوید. اگر موافقت بفرمایید دست این جماعت بی‌دین به شما نخواهد رسید!»^۴

آقا که به دیوار اتاق تکیه داده و سرش پایین است، زیر لب چیزی می‌گوید. خوب که دقت می‌کنند متوجه می‌شوند: «لا حول و لا قوة الا بالله.»

می‌فهمند پاسخ آقا یک کلمه بیشتر نیست: «نه!» یکی از شاگردان عرض می‌کند: «حضرت آقا! وقت تنگ است و دشمن بر در، اگر صلاح بدانید پرچم کشور هلند - که این روزها طرف هیچ‌یک از گروه‌های

۱. آیه‌الله شیخ فضل‌الله نوری رحمته‌الله
۲. نور (مازندران)
۳. میرزا جواد سعدالدوله (نخست‌وزیر وقت ایران که با ورود مشروطه‌خواهان به تهران برکنار شد.)
۴. فاتحان تهران از نزدیک شدن به سفارت‌خانه‌های خارجی هراس داشتند.
۵. سوراخ موش
۶. هفت ایزود از زندگی و مبارزات شیخ فضل‌الله نوری رحمته‌الله
۷. مکتوبات، اعلامیه‌ها، ... و چند گزارش پیرامون نقش شیخ فضل‌الله نوری، محمد ترکمان، ج ۲، ص ۳۶۲.

بیژن شهرامی

این جمعه



این جمعه هم من خانه را خوب آب و جارو کرده‌ام هر گوشه را با نسترن زیبا و خوشبو کرده‌ام

شستم تمام کوچه را تا تو بیایی از سفر شاید که از این کوچه هم کردی تو یک لحظه گذر

این جمعه هم سجاده‌ام مهمان نرگس‌ها شده با نام تو لبخند گل زیباتر از زیبا شده

من خوب می‌دانم که تو هر لحظه هستی پیش‌مان ای کاش می‌دادی به ما یک لحظه رویت را نشان...

نوشین نوری

قصه‌های فکری

نفر هفدهم!



راننده نفس عمیقی کشید و گفت: نفر اول با شریکش دعوا داشت، نفر دوم با خانمش، نفر سوم با شوهرش، نفر چهارم سر مست‌آجرش داد کشید، نفر پنجم ماشین‌اش را معامله کرد، نفر ششم سر به سر رقیفش گذاشت و حسابی او را

الو! بهرام! مرد حسابی چرا جواب نمی‌دهی؟ از صبح تا حالا پنجاه بار تماس گرفته‌ام. پول را هم که به حساب نریخته‌ای! سی ثانیه بعد... الو! شهرام! این چه وضعشه؟ هنوز که راه نیفتاده‌ای! من دیروز شصت بار بهت گفتم سر وقت بیا! پس چی شد؟ بیست ثانیه بعد... الو! بهنام! عجب آدمی هستی‌ها! بین صد بار هم خواهش و تمنا کنی من قبول نمی‌کنم... گوشه را با عصیانیت قطع کرد و توی جیبش گذاشت! راننده تاکسی لبخندی زد و به او گفت: شما نفر هفدهم هستی! با تعجب صورتش را به طرف راننده چرخاند و گفت: منظور چی؟

مسخره کرد، نفر هفتم با باجناقش بگو مگو کرد و یک دوره فشرده‌ی کلاس ناسزاگویی برای مسافران گذاشت! نفر هشتم... شما هم نفر هفدهم هستی که از وقتی سوار شده‌ای تا حالا سه بار تماس گرفته‌ای...! اگرچه راننده نیاز به آرامش و سکوت دارد؛ اما من به کنار، آیا احتمال نمی‌دهی که بین مسافران یکی نویسنده باشد و مشغول پردازش شخصت داستان، یکی شاعر است و در جست‌وجوی قافیه! یکی اندیشمند است و غرق در اندیشه، یکی ناراحت و بی‌حوصله که حرف‌های شما ممکن است آزارش بدهد... یکی...

سید محمد مهاجرانی

گشت. چون لختی راه رفته بود به آب، برکنار رود سوراخ‌های آب خورده بود تا به سوراخی برسید آب خورده به روزگار، جهد کرد و دست بزد و خود را اندران سوراخ افکند و آن‌جا بنشست و گفت: تاخدای تبارک و تعالی چه خواهد...»

و اینک متن بازنویسی شده این حکایت: «خلیفه بغداد غلامی داشت به نام فتح؛ فتح بسیار نجیب و درستکار بود. از همین رو خلیفه او را به فرزندی پذیرفته بود و وی را از فرزند خود عزیزتر می‌داشت. روزی خلیفه فرمان داد که فتح شنا کردن بیاموزد، ملاحان کارآموده آمدند تا در دجله به او شنا بیاموزند؛ با آن‌که فتح شنا کردن را به خوبی نیاموخته بود؛ ولی چنان وانمود می‌کرد که همه چیز را آموخته است. تا این‌که یک روز تصمیم گرفت به تنهایی و بدون استاد برای شنا به دجله برود، فتح نزدیک به آب رسید و با یک جست، خود را به میان رود انداخت؛ جریان تند آب او را با خود برد. فتح دست و پایی زد اما فایده نداشت؛ پس خود را به رودخانه سپرد و همراه آب رفت. او می‌گریه و می‌خروشید و فتح را با خود می‌برد. او پس از آن‌که مدتی همراه جریان آب پیش رفت، در کناره‌ی رود به حفره‌ای رسید که موج در دیواره‌ی آن ایجاد کرده بود؛ به سختی خود را به آن حفره انداخت و همان‌جا نشست و با خود گفت: تاخدای تبارک و تعالی چه خواهد...»

بیژن شهرامی

۱. متن اصلی را می‌توان در پاورقی هم آورد.

آشنایی با قالب‌های نوشتن

من می‌نویسم

بازنویسی



می‌شود:

«و چنین شنودم که بدان روزگار که متوکل خلیفه بود ببغداد، وی را بنده‌ای بود فتح نام؛ سخت نجیب و روزبه بود، و همه هنرها و ادب‌ها آموخته بود، و متوکل وی را بفرزندی پذیرفته بود و از فرزند عزیزتر داشتی. این فتح را خواست که شنا و شنا کردن بیاموزد. ملاحان را آوردند و او را اندر دجله شنا می‌آموختند. و این فتح هنوز کودک بود و برشنا کردن دلیر نگشته بود و اما چنان که عادت کودکان است از خود نمودی که آموخته. یک روز تنهایی اوستادان بشنا و رفت و اندر آب جست و آب تیز همی آمد فتح را بگردانید. فتح چون دانست که باب بسنده نیست، خود را با آب گذاشت و همی شد تا از دیدار مردمان ناپدید

تقویت هویت اسلامی-ایرانی نسل جدید. - در «بازنویسی» استفاده از لغت‌نامه‌هایی مثل دهخدا، دکتر معین، عمید و... ضروری است، چرا که خود ما هم ممکن است معنی بعضی از واژگان قدیمی را ندانیم. البته برای هر واژه معمولاً چند معنی بیان می‌شود و این وظیفه ما است که با در نظر گرفتن متن و جمله، معنی واقعی آن را بیابیم و مورد استفاده قرار دهیم.

- در ابتدای کار بهتر است از حکایات موجود در کتاب‌هایی از قبیل گلستان سعدی شروع کنیم و سپس سراغ کلیله و دمنه، مرزبان‌نامه، قابوس‌نامه، سیاست‌نامه، جوامع‌الحکایات، زهرالربیع، بهارستان، لطایف‌الطوائف و... برویم. - نویسندگان بسیاری در این عرصه وارد شده و قلم زده‌اند؛ اما فراوانی مطالب به حدی است که برای همه علاقه‌مندان فرصت و موقعیت قلم زدن وجود دارد.

- برای آشنایی بهتر با قالب «بازنویسی»، شما را به کتاب «درآمدی بر بازنویسی و بازآفرینی» نوشته آقای اسدالله شکرانه رجوع می‌دهیم. - در ادامه به عنوان شاهد و مثال، بخشی از قابوس‌نامه و متن بازنویسی شده‌ی آن تقدیم

زبان فارسی گنجینه باارزشی است که گوهرهای باارزشی از نظم و نثر را در خود جای داده است. دسته قابل توجهی از این موارث ارزشمند مربوط به زمان‌های دور است که به روز کردن متن آن‌ها برای استفاده مخاطبان امری ضروری است. پرداختن به این مهم ما را با قالب دیگری برای نوشتن آشنا می‌کند که از آن به «بازنویسی» یاد نموده‌ایم.

- «بازنویسی» را می‌توان نوعی ترجمه دانست، البته از نوع فارسی به فارسی که در آن عبارات کهن و دشوار جایگزین می‌شوند.

- در «بازنویسی» می‌بایست به متن وفادار بود؛ یعنی در حد ضرورت واژگان و جملات را تغییر داد و زیبایی‌های موجود در آن را حفظ کرد.

- تذکر این مطلب به مخاطبان ضروری است که این کار ما مقدمه‌ای برای فهم بهتر آثار گذشتگان است و شما را در سال‌های بعد که دانایی و توانایی بیشتری به دست می‌آورید از مراجعه به متون اصلی‌شان بی‌نیاز نمی‌سازد.

- قرار دادن فرازهای اصلی و بازنویسی شده در کنار هم سودمند است، به این شکل که در یک صفحه متن اصلی و در صفحه مقابل متن بازنویسی شده عرضه شود.^۱

- در کتب قدیمی حکایات و جملات و سفارش‌های شیرین و آموزنده‌ی بسیاری وجود دارد که روزآمد کردن آن‌ها، هم پرکننده اوقات فراغت است و هم تلاش ارزنده‌ای است برای

آموزش نقاشی



آشنایی با غریبه‌ها



در تابستان‌ها که وقت آزاد بچه‌ها بیشتر است، تفریحات بیرون از خانه شان هم افزایش پیدا می‌کند و به تبع آن ممکن است دوستانی پیدا کنند که مورد تأیید شما نباشند.

در این موارد باید بدانید که در عین نظارت، مراقب باشید زیاد سختگیری نکنید. این آشنایی‌ها گذرا و ویژه فصل تابستان است؛ اما در عین حال باید در جریان جزئیات آن قرار بگیرید. هرگز اجازه ندهید فرزندان رفت و آمدی خارج از محیط بازی با دوست تازه‌اش داشته باشد مگر آن‌که خانواده او را بشناسید و تأیید کنید یا ارتباط خانوادگی داشته باشید.

رفتارهای دوست جدید فرزندان را زیر نظر بگیرید و وقتی در کوچه یا پارک با او بازی می‌کند، مراقب باشید از جلوی چشم‌تان دور نشوند. در مورد فرزندان کوچک‌تر، به آن‌ها یاد بدهید که صحبت کردن با غریبه‌ها، جواب دادن به سؤالات آن‌ها، خوراکی گرفتن از آن‌ها و... جز در وقتی که پدر و مادر حضور دارند، ممنوع است و نباید در هنگام دور بودن از خانه یا خانواده با غریبه‌ها ارتباط برقرار کنند و همراهشان جایی بروند.

راه سعادت

قناعت

- پیامبر اکرم ﷺ:**
- قناعت، برکت است. **جامع الأحادیث للقمی: ۱۰۶**
 - قناعت، گنجی بی پایان است. **إرشاد القلوب: ۱۱۸**
 - **امیرالمؤمنین امام علی علیه السلام:**
 - توانگری را جستم و آن را جز در قناعت نیافتم؛ بر شما باد قناعت تا بی نیاز گردید. **جامع الأخبار: ۹۵۰/۳۴۱**
 - هر کس به مقدار کفایت قناعت کند، آسایش می‌یابد و برای خویش زمینه گشایش فراهم می‌کند. **کافی (ط-الاسلامیه) ج ۸، ص ۱۹**
 - شاکرترین مردم، قانع‌ترین آن‌هاست؛ و ناسپاس‌ترین آنان از نعمت‌ها، آزمندترین آن‌ها. **بحار الأنوار: ۷۷/۴۲۲/۴۰**
 - **امام حسین علیه السلام:**
 - قناعت، مایه آسایش تن است. **بحار الأنوار: ۷۸/۱۲۸/۱۱**
 - **امام محمد باقر علیه السلام:**
 - قناعت، لذت زندگی است. **تاریخ الیعقوبی: ج ۲، ص ۳۲۱**
 - **امام جعفر صادق علیه السلام:**
 - هیچ مالی سودمندتر از قناعت کردن به [مال] اندکی که بسنده باشد، نیست. **بحار الأنوار: ۶۹/۴۰۰/۹۳**
 - **امام رضا علیه السلام:**
 - قناعت، باعث خویشش داری و ارج‌مندی و آسوده شدن از زحمت فزون‌خواهی و بندگی در برابر دنیاپرستان است. **بحار الأنوار: ۷۸/۳۴۹/۶۷**

مربای آلبالو

سفره‌خانه



- مواد لازم:**
- آلبالو: یک کیلو
 - شکر: یک کیلو و ۲۰۰ گرم
 - وانیل (در صورت تمایل): یک قاشق چای خوری
 - پودر ژلاتین (در صورت تمایل): سه قاشق غذاخوری (در نصف لیوان آب گرم حل شود)
 - آلبلیم: یک قاشق غذاخوری.

طرز تهیه:

آلبالوها را شسته و پاک کنید.

بهرت‌است هسته‌های آلبالو را هم جدا کنید؛ برای جدا کردن هسته‌ها هم می‌توانید از دستگاه هسته‌گیر آلبالو استفاده کنید. آلبالوهای هسته گرفته را بین ۲۴ تا ۴۸ ساعت در شکر بخوابانید و در یخچال نگهداری کنید، بهتر است از ظرف یا قابلمه لعابی استفاده کنید. اجازه دهید آلبالوها و شکر آب بیندازد و این در کیفیت مربا تأثیرگذار است.

حرارت مربا نباید زیاد باشد چون هم باعث می‌شود رنگش خیلی تیره شود و همچنین خیلی زود سرمی‌رود. مخصوصاً مرباهایی مثل آلبالو و توت فرنگی این ویژگی را بیشتر دارند. گاهی هم کف روی مربا را بردارید. نکته دیگر این که نباید در

قابلمه را کامل ببندید. این موضوع هم باعث تیره شدن و هم سررفتن مداوم مربا می‌شود.

در حدود ۳۰ الی ۴۰ دقیقه که آلبالوها پخته شد، محلول ژلاتین را که آماده کردیم درون مربا می‌ریزیم تا چندتا جوش بخورد؛ سپس وانیل و بعد از آن، یک قاشق غذاخوری آلبلیم اضافه می‌کنیم تا دوسه جوش بخورد. پودر ژلاتین باعث غلیظتر شدن آب مربا می‌شود. وقتی مربا به رنگ دلخواه‌تان رسید، می‌توانید آن را از روی شعله گاز بردارید، چون هرچه بیشتر بماند رنگش تیره‌تر می‌شود.

نکته:

غلظت مربا وقتی که روی حرارت و داغ است قابل تشخیص نیست. اگر نگران هستید که به غلظت مناسب نرسیده، یک قاشق از آن بردارید و خیلی سریع خنک کنید تا متوجه شوید غلظتش در چه حدی است. البته مربا تا زمانی که حتی ولرم است و کاملاً سرد نشده، رقیق‌تر از میزان واقعی‌اش به نظر می‌رسد.

درمان تهوع و استفراغ کودکان

■ داروهایی برای استفراغ کودکان

استفراغ در کودکان معمولاً بسیار زود از بین می‌رود. بهتر است صبر کنید تا آن از بین برود. داروهایی برای استفراغ بچه‌ها توصیه نمی‌شود. معمولاً اگر یک ویروس دلیل استفراغ باشد، داروها کمکی نخواهند نمود. استفاده از مایعات به جای داروها راه‌حل کلیدی است حتی در صورتی که استفراغ شدید باشد، هرچند، پزشک ممکن است چیزی را تجویز کند.

■ درمان خانگی استفراغ با زنجبیل

زنجبیل هزاران سال است که به منظور کاهش درد و مشکلات معده استفاده می‌شود. محققان بر این باورند که زنجبیل در معده و روده و همچنین مغز و سیستم عصبی برای کنترل حالت تهوع بسیار مفید است. در حالی که اثبات نشده است که این ماده، تهوع و استفراغ در کودکان را متوقف می‌نماید، این ماده برای کودکان بیش از ۲ سال امن است. از پزشک متخصص اطفال خود سؤال نمایید که چگونه آن را امتحان کنید.

■ مادر و کودک مریض

در صورت وجود هر کدام از موارد زیر، باید برای کودک خود به پزشک مراجعه کنید:

- سنی کمتر از ۱۲ هفته دارد و بیش از یک بار استفراغ می‌کند.
- نشانه‌هایی از کم‌آبی مشاهده کرده یا گمان می‌کنید که او غذای مسموم خورده یا نوشیده است.
- گیج است یا تب شدید، سردرد، خارش پوستی، سفتی گردن یا درد معده دارد.
- خون یا زردآب در استفراغ خود دارد، یا شما تصور می‌کنید که او ممکن است آپاندیسیت داشته باشد.
- سخت از خواب بیدار می‌شود، بیمار به نظر می‌رسد، برای مدت زمانی بیش از ۸ ساعت حالت استفراغ داشته است، یا اگر شما نگران او هستید.

این‌ها ممکن است نشانه‌هایی از زمینه بیماری‌های جدی باشند و برای درمان کودک باید به دکتر مراجعه کرد.

منبع: سایت پزشکی و مجله سلامتی راستینه

تهوع کودک شما تا به استفراغ تبدیل می‌شود، شما می‌خواهید سریعاً به او کمک کنید. خوشبختانه، استفراغ کودکان معمولاً مضر نمی‌باشد و به سرعت برطرف می‌شوند. علل شایع آن، ویروس‌های معده و گاهی اوقات مسمومیت غذایی است. اگر سن کودک شما کمتر از ۱۲ هفته است و تحت بیماری است یا اگر شما نگران آن هستید، به دکتر خود مراجعه کنید.



انرژی می‌دهند. تصور می‌شود که آب‌گوشه، آب زغال اخته، آب سیب، بستنی یخی و ژله به خوبی می‌توانند این عمل را انجام دهند.

■ نشانه‌های کم‌آبی کودکان

یکی از بهترین کارهایی که شما می‌توانید انجام دهید، این است که کم‌آبی را تحت مراقبت قرار دهید. کودکان سریع‌تر از بزرگسالان آب بدن خود را از دست می‌دهند. کودک خود را برای فعالیت همراه با خستگی یا تندخویی، خشکی دهان، اشک کمتر زمانی که گریه می‌کند، پوست سرد، چشمان خمار، ادراری که اغلب به صورت نرمال نیست و ادرار هنگامی که او در حال حرکت می‌باشد و میزان کم ادرار یا رنگی تیره‌تر از رنگ زرد دارد، تحت مراقبت قرار دهید.

■ درمان کم‌آبی بدن

برای جلوگیری و از بین بردن کم‌آبی بدن، سعی کنید به کودک خود نوشیدنی بدهید. حتی اگر استفراغ ادامه یابد، او هنوز هم بخشی از آن چه شما به او می‌دهید را جذب می‌کند. سعی کنید آب، نوشیدنی‌های ورزشی، یا محلول‌های درمانی خوراکی به او بدهید. پس از این که او استفراغ نمود، با مقدار کمی شروع کنید (چند قاشق غذاخوری هر چند دقیقه باشد). با گذشت زمان، او بیشتر قادر خواهد شد که مایع را پایین نگه دارد و استفراغ ننماید. مطمئن شوید که او به‌طور عادی ادرار می‌نماید.

■ نوشیدنی لیمو و جوش شیرین

برای سال‌های زیادی، پدر و مادرها از پوره لیمو، جوش شیرین و زنجبیل برای کمک به جایگزینی مایعات بدن بچه‌ها استفاده می‌کردند و بسیاری از پزشکان هنوز آن را توصیه می‌کنند. اما تحقیقات نشان می‌دهد که محلول‌های درمانی خوراکی برای بچه‌ها بهتر است. این نوشیدنی مقدار مناسب شکر و نمک را فراهم می‌کند. جایگزین آن می‌تواند یک نوشیدنی ورزشی مخلوط با مقدار مساوی از آب باشد.

■ رژیم غذایی مایع

هنگامی که چند ساعت از آخرین استفراغ کودک گذشت، شما می‌توانید یک رژیم غذایی مایع فراتر از صرفاً آب، نوشیدنی‌های الکترولیت یا محلول‌های درمانی خوراکی را آغاز نمایید. این نوشیدنی‌ها راحت‌تر هضم می‌شوند، اما آن‌ها مواد مغذی را فراهم می‌کنند که به کودک

نکته

جلوی من حرف نزنید!



اولش که جلوی دیگران از چیزهایی که شنیده بودم، حرف می‌زدم همه می‌خندیدند. می‌گفتند دوباره بگو... من هم تکرار می‌کردم. خیلی خوشم می‌آمد که توجه همه به من بود. تا یک تازه‌وارد می‌آمد، مرا صدا می‌کردند و از من می‌خواستند حرفم را تکرار کنم. من همه حواسم به حرف‌ها و حرکات دیگران بود تا یک چیزی برای گفتن جلوی دیگران داشته باشم. یک وقت‌هایی هم یواشکی مرا می‌کشیدند کنار و می‌گفتند زود تعریف کن بگو فلانی چه کار می‌کرد؟ چه می‌گفت؟ من هم مثل بلبلی همه چیز را تعریف می‌کردم...
خیلی زود همه عوض شدند. تا می‌آمدم دهان باز کنم، می‌گفتند: خیرکشی نکن، بی‌ادب! حتی خودشان هم تا مرا می‌دیدند، حرف‌شان را قطع می‌کردند.
من ولی نمی‌توانستم عوض شوم؛ دست خودم نبود که، عادت کرده بودم خبرچینی کنم! دوست داشتم چیزی بگویم و توجه همه را جلب کنم. اما دیگر چیزی برای سخن چینی پیدا نمی‌کردم. انگار روی پیشانی من نوشته شده بود:

جلوی من حرف نزنید!

کنجاوی با فضولی فرق دارد

می‌دانم که کنجاوی به محیط اطراف و اطرافیان خود هستید. اما کنجاوی با فضولی فرق دارد.
وقتی رازهای خصوصی و مسائل خانوادگی‌تان را در جمع مطرح می‌کنید، فضولی است و دیگران حس خوبی نسبت به فرد فضول و خبرچین ندارند. اگر بزرگترها درباره مسائل خانواده با کسی حرف می‌زنند، شاید مشورت می‌کنند و معنی‌اش این نیست که شما هم از آن‌ها یاد بگیرید و برای همه تعریف کنید. حتی در مورد مسائل خودتان هم، جلوی دیگران با پدر و مادرتان صحبت نکنید یا اگر با خواهر و برادرتان مشکلی دارید، جلوی جمع از او چیزی نگویند. شما در حال مسابقه با دیگران نیستید و نباید فکر کنید اگر چیزی نگویند عقب می‌افتید!

سر نوک تو بچینم؟

اگر مثل یک گنجشک پرحرف، مدام به همه چیز نوک می‌زنید و در جمع بزرگترها می‌نشینید و یا با بچه‌ها که بازی می‌کنید، یکسره خبرچینی آن‌ها را می‌کنید، لازم است که راه‌هایی برای این که زبان‌تان بی‌موقع باز نشود پیدا کنید. اصلاً بیابید سر نوک این زبان‌تان را بچینید:
۱. تمرین کنید میان معاشرت و دورهمی بزرگترها ننشینید و به حرف‌های همه گوش ندهید.
۲. تمرین کنید درباره مسائل مهم زندگی‌تان یا حتی مسائل عادی مثل این‌که شام چه خوردید یا این وسایل را چند تومان خریدید، با هیچ‌کس صحبت نکنید.
۳. اگر کسی از شما سؤالی پرسید که ربطی به شما یا آن شخص

نداشت، پاسخ ندهید.

۴. برای این‌که دیگران به شما توجه کنند، هنر یا توانایی‌های خود در انجام دادن کاری را تقویت کنید و با آمار دادن درباره دیگران، خودتان را لوس و پرحرف جلوه ندهید.

۵. نکات مثبت خود و توانمندی‌هایتان را روی کاغذ بنویسید و روی کمد بچسبانید. هم خودتان و هم دیگران به آن‌ها توجه خواهید کرد.

۶. برای تعریف کردن قصه‌ها و اتفاقات، آن‌ها را بنویسید و تمرین کنید تا بدانید تعریف کردن درست، با خبرچینی و فضولی فرق دارد.

۷. به نظر شما چه تفاوت‌هایی بین خبرچینی و فضولی با کنجاوی یا تعریف کردن داستان یا راستگو بودن وجود دارد؟ آن‌ها را پیدا کنید و با معلم یا پدر و مادر خود در این باره صحبت کنید تا ببینید درست فهمیده‌اید یا نه؟

بعضی چیزها را حتماً بگو!

یک چیزهایی را باید گفت. فوری و دقیق هم باید گفت. بدون ترس و پنهان کاری یا بدون خجالت و احساس گناه باید گفت. به پدر و مادر و معلم باید گفت.

می‌دانید چه چیزهایی را؟

یک کم فکر کنید؟ بعضی‌هاش را حدس می‌زنید. مثلاً اگر چیزی را شکسته‌اید یا خراب کرده‌اید یا خورده‌اید یا برداشته‌اید، باید بگویید کار شما بوده است و مسئولیت آن را قبول می‌کنید. کسی هم شما را دعوا نمی‌کند و خیلی هم از صداقت شما، خوش‌شان می‌آید.

بعضی چیزها برای همه پیش نمی‌آید. اما باید بدانید که اگر کسی شما را تحت فشار قرار می‌دهد که پنهانی، کاری انجام دهید یا دروغ بگویید، یا اگر کسی بدن شما را لمس می‌کند و با این کار شما را آزار می‌دهد، حتماً به بزرگترهای خود بگویید و نگران نباشید.

همه ما اشتباه می‌کنیم و با اشتباه کردن بزرگ می‌شویم و همه ما از ابتدا، همه چیز را نمی‌دانیم؛ اما همه ما می‌توانیم از اشتباهات خودمان، درس‌های خوبی بگیریم و شخصیت‌مان را کامل و قوی و محکم کنیم.
منبع: روزنامه اطلاعات

درنگستان

ارزش دارایی



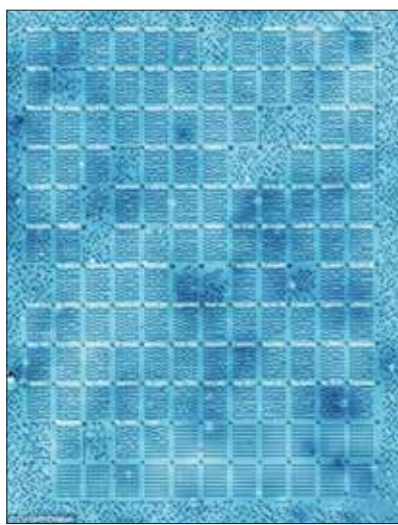
مردی خسیس تمام دارایی‌اش را فروخت و طلا خرید. او طلاها را در گودالی در حیاط خانه‌اش پنهان کرد. مدت زیادی گذشت و او هر روز به طلاها سر می‌زد و آن‌ها را زیور می‌کرد. تکرار هر روزه این کار، یکی از همسایگان را مشکوک کرد. همسایه، یک روز مخفیانه به گودال رفت و طلاها را برداشت. روز بعد مرد خسیس به گودال سرزد؛ اما طلاهایش را نیافت. او شروع به شیون و زاری کرد و مدام به سرو صورتش می‌زد! رهگذری او را دید و پرسید: «چه اتفاقی افتاده است؟» مرد حکایت طلاها را بازگو کرد.

رهگذر گفت: «این که ناراحتی ندارد. سنگی در گودال بگذار و فکر کن که شمش طلاست! تو که از آن استفاده نمی‌کنی، سنگ و طلا چه فرقی برایت دارد؟!»

ارزش هر چیزی در داشتن آن نیست، بلکه در استفاده از آن است. چه بسیار افرادی هستند که پول دارند اما ثروت مند نیستند و چه بسیار افرادی که ثروت مندند ولی پول دار نیستند.

تازه‌های علمی

ذخیره کتاب‌های تاریخ بشر در فضای معادل یک تمبر



این محققان توانستند روی یک صفحه مربعی‌شکل با ابعاد ۹۶ در ۱۲۶ نانومتر از جنس مس، هشت-هزار بیت یا یک کیلوبایت اطلاعات را ذخیره کنند. ابعاد این صفحه مسی در حدود ۸۰۰ برابر کوچکتر از قطر یک تار موی انسان است. در این شیوه، مس نقش زیرساخت را بر عهده دارد و اتم‌های کلر ساختار اصلی ماتریس ذخیره‌سازی را تشکیل می‌دهند. محققان با استفاده از این فناوری می‌توانند در هر ۶/۵ سانتی‌متر مربع، ۵۰۰ ترابایت اطلاعات ذخیره کنند. این ظرفیت ذخیره‌سازی، ۵۰۰ برابر

محققان انستیتوی تحقیقاتی کاولی در علوم نانو واقع در دانشگاه فنی دلفت (بزرگترین دانشگاه صنعتی کشور هلند و یکی از معتبرترین دانشگاه‌های دنیا در زمینه تکنولوژی)، نوعی فناوری ذخیره‌سازی اطلاعات را توسعه دادند که در آن هر اتم، نماینده یک بیت اطلاعات است.

به گزارش ایرنا از نیچر، براساس گزارش شرکت IBM، روزانه ۲/۵ میلیون ترابایت اطلاعات تولید می‌شود. ذخیره این اطلاعات نیازمند فضای فیزیکی و انرژی چشمگیری برای به کارگیری و

خاک‌سازی تجهیزات ذخیره‌سازی است. از گذشته،

سیستم‌های ذخیره‌سازی اطلاعات با استفاده از ذرات مغناطیسی یا کارت‌های پانچ پلاستیکی عمل می‌کردند و برای افزایش ظرفیت ذخیره‌سازی، اندازه سوراخ‌ها یا ذرات مغناطیسی را کوچک‌تر می‌کردند. اما محققان دلفت به طور کلی فناوری ذخیره-سازی اطلاعات را متحول کردند و برای

ذخیره اطلاعات از اتم‌های منفرد بهره گرفتند. هارد دیسک‌های تجاری موجود در بازار است. به عبارت دیگر، با استفاده از این فناوری می‌توان محتوای تمام کتاب‌هایی را که تا کنون به رشته تحریر درآمده است، در فضایی به اندازه یک تمبر پستی ذخیره کرد. در حال حاضر این فناوری در حال آزمایش و بررسی در لابراتوار است، اما محققان امیدوارند در آینده نزدیک بتوانند کاربردهای عملی این فناوری را در اختیار عموم قرار دهند.

ذخیره اطلاعات از اتم‌های منفرد بهره گرفتند.