

حضرت امام رضا علیه السلام

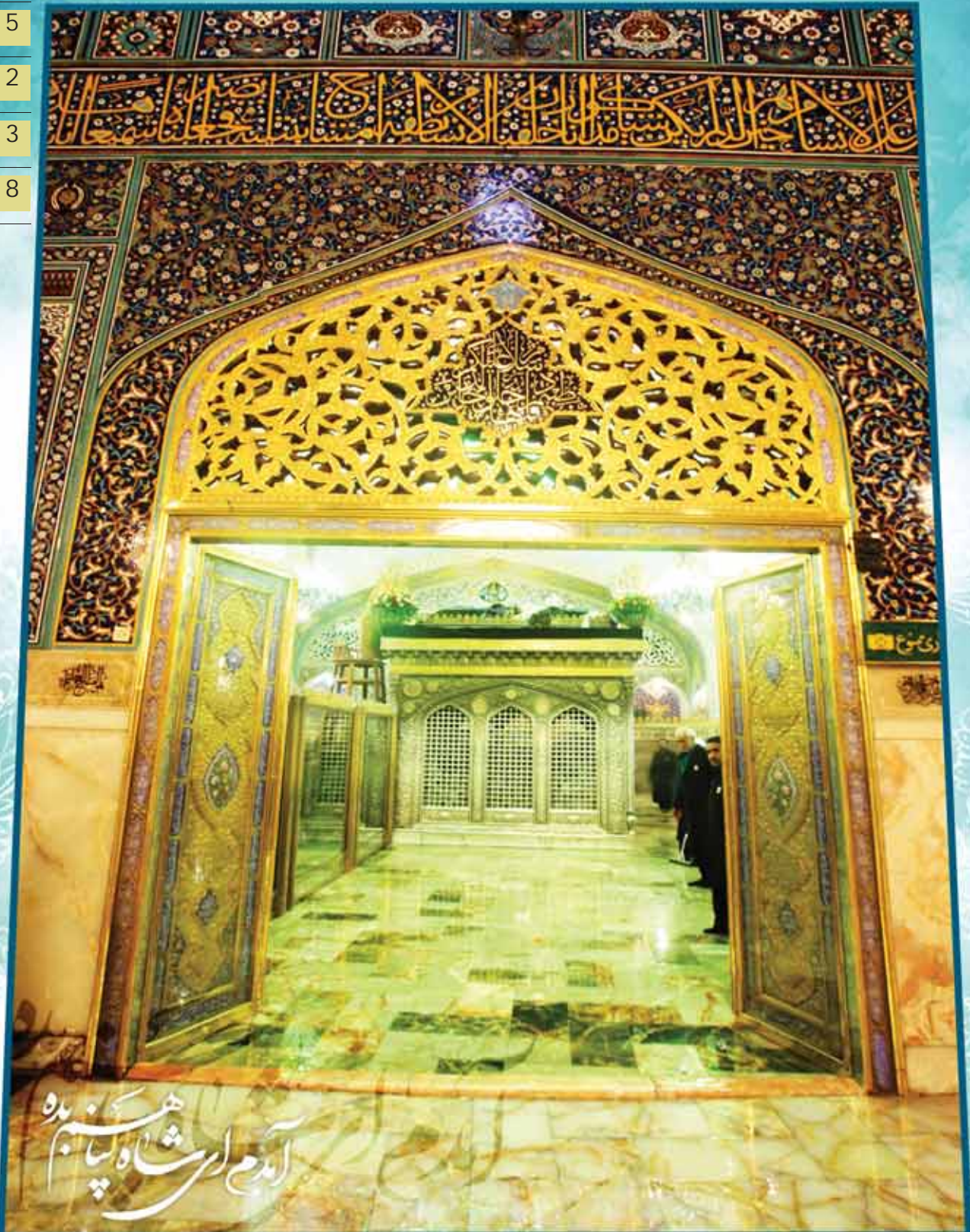
اظهار دوستی با مردم، نیمی از خرد است. تحف العقول: ۴۴۳

5 نگاهی به زندگی امام رضا علیه السلام

2 رئیس بازی در خانه ممنوع!

3 آینده‌ای بسیار بهتر، با کمی توجه بیشتر

8 راه برای افزایش قدرت تفکر کودک



آدم لارشاو پيام

يا على موسى الرضاى جان عشق

السلام اى حضرت سلطان عشق

السلام اى تربت باغ بهشت

السلام اى بهر عاشق سرنوشت

## چگونه با نوجوانان در سن بلوغ رفتار کنیم؟



گذاشته و به آن ها حق انتخاب دهند و با نظارت بر روابط اجتماعی، گزینش دوستان و نوع تفریحات فرزندان شان، به آن ها در گذر از این مرحله کمک کنند.

مخالفت با عقاید و نظرات والدین خود می کنند که این امر تا حدی طبیعی است و والدین باید با در نظر گرفتن جوانب، به فرزندان خود فضا دهند تا شخصیت آن ها شکل بگیرد.

وی تصریح کرد: بهتر است والدین در این مورد آگاهی خود را افزایش داده، درباره تبعات بلوغ با فرزندان خود صحبت کنند و ذهن نوجوان را نسبت به این پدیده روشن کنند، تا آن ها بتوانند با تغییرات جسمی و عاطفی بلوغ کنار بیایند.

این کارشناس در پایان گفت: در این دوره، افت تحصیلی و تغییر در علایق و سلیق نوجوانان قابل پیش بینی است. والدین باید سعی کنند به نظرات فرزندان شان احترام

می شوند؛ اما پسران از این تغییرات استقبال می کنند.

این کارشناس ادامه داد: دو جنس نسبت به ظاهر و چهره خود حساس می شوند و میل به زیباتر و جذابتر شدن ذهن آن ها را درگیر می کند. در این مرحله احتمال ابتلا به افسردگی افزایش می یابد، نوجوانان در این برهه حساس تر و زودرنج تر می شوند. بنابراین لازم است خانواده ها با فرزندان خود رفتار ملایم تری داشته و با آن ها مدارا کنند تا بحران های احتمالی این دوره را سپری کنند.

خانم افشاریان افزود: فرزندان در این سن معمولاً میل به استقلال طلبی دارند و شروع به

**تغییرات رفتاری، بحران های عاطفی و حس استقلال طلبی از علائم بلوغ است.**

خانم سمیه افشاریان، آسیب شناس، در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، با بیان این که بلوغ در دختران و پسران مرحله ای مهم و گاه بحرانی تلقی می شود، اظهار داشت: تغییرات فیزیکی و ظاهری در نوجوانان با تغییرات خلقی و رفتاری همراه است. البته ژنتیک، فعالیت جسمی، تغذیه و غیره در روند بلوغ تأثیرگذار است.

وی افزود: دختران و پسران نسبت به دوران بلوغ و تغییرات ناشی از آن واکنش های متفاوتی دارند. دخترها معمولاً منزوی تر و گوشه گیرتر

## اعتیاد مادران به اینترنت و اختلال شخصیتی در کودکان

فضای مجازی اختصاص می دهند، علاوه بر این که فرزند خود را از ارتباط عاطفی و سالم محروم داشته اند، الگوی نامناسبی برای آنان خواهند شد؛ چرا که کودک با الگوبرداری نادرست از رفتار مادر، فضای مجازی را به عنوان اصلی ترین بخش زندگی خویش می پذیرد و این امر در طولانی مدت سبب ظهور افرادی منزوی و گوشه گیر و دارای شخصیتی تکامل نیافته در جامعه خواهد شد. وی در پایان گفت: مادران با حفظ تعادل در استفاده از فضای مجازی



و برقراری ارتباطی سالم و عاطفی با فرزند خود، می توانند از بروز مشکلات شخصیتی و اختلالات روانی کودک که ممکن است بر اثر فقدان رابطه صحیح با مادر به وجود بیاید، جلوگیری کرده و از میزان آسیب های اجتماعی که ممکن است بر اثر این مسئله بروز کند، بکاهند.

مجازی به زندگی مردم و اعتیاد اکثریت اشخاص جامعه به این شبکه ها، کودکان زیادی از حداقل ارتباط با مادر محروم مانده اند که این مسئله در طولانی مدت می تواند سبب بروز آسیب و ناهنجاری های اجتماعی باشد. ابراهیمی مقدم افزود: مادرانی که بیشتر ساعات روز را به استفاده از

**مادرانی که بیشتر وقت خود را به استفاده از شبکه های اجتماعی اختصاص می دهند به طور حتم کودکانی منزوی و گوشه گیر خواهند داشت.**

ابراهیمی مقدم روان شناس، در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان اظهار داشت: اعتیاد بیش از اندازه به اینترنت و شبکه های پیام رسان، برای مادرانی که فرزند خردسال دارند، می تواند آسیب زا باشد.

وی در ادامه تصریح کرد: متأسفانه در سال های اخیر با ورود شبکه های

## رئیس بازی در خانه

### ممنوع!

**برای پیشبرد اهداف و بیان حرف های خود به طرف مقابل، به ویژه همسرمان، باید از زبان و گفتار نرم و به دور از تندخویی و گفتار دستوری استفاده کنیم.**

مجتبی کاشانی روان شناس و مشاور، اظهار داشت: اگر زوجین به حس اعتماد، قدرت و توانایی طرف مقابل اهمیت دهند و ارزش قائل شوند، این رفتار موجب آن می شود که روابط عاطفی محکم و مستحکم تری به همراه حفظ احترام متقابل میان طرفین شکل گیرد.

وی در ادامه تصریح کرد: یکی از مواردی که نباید در گفت و گوهای روزمره میان زوجین استفاده شود، استفاده از دستورات آمرانه در برابر یکدیگر است، چرا که به ظاهر ممکن است طرف مقابل آن را قبول کند، ولی موجب اثرات منفی در رفتارهای او و حتی منجر به لجبازی فرد شود.

کاشانی اضافه کرد: تحسین کردن زوجین نیاز هر دو طرف بوده و موجب می شود تا فرد متوجه شود که همسرش نسبت به تلاش هایش برای فراهم کردن خوشبختی و آسایش او، بی تفاوت نبوده و برای وی ارزشمند است.

این روان شناس در پایان به زوجین توصیه کرد: هیچ گاه برای ابراز علاقه به همسر خود به دنبال بهانه نباشید و خجالت کشیدن را کنار بگذارید.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان



## سنجش بینایی در آینده ای نزدیک متحول می شود

شده است که مشابه جراحی لیزیک است. پس از پایان آزمایش، اطلاعات مربوط به سلامت چشم بیمار به فضای ابر متخصصان چشم پزشکی ارسال می شود و کمتر از ۲۴ ساعت، نسخه مربوط به بیمار از طریق ایمیل ارسال می گردد. این روش علاوه بر صرفه جویی در وقت بیمار و پزشک، هزینه های درمان و ویزیت پزشک را کاهش می دهد و از طرفی یک پایگاه اطلاعاتی ارزشمند برای انجام مطالعات تحقیقاتی گردآوری می کند.



به گزارش سازمان جهانی بهداشت، حدود ۸۰ درصد از تمام اختلالات بینایی قابل پیشگیری و درمان هستند، بنابراین بینایی سنجی، اندازه گیری فشار چشم و غربالگری های مشابه به صورت دوره ای ضروری است. این موضوع در مورد بیماران مبتلا به دیابت بسیار جدی تر است. انحطاط ماکولا و گلوکوم از جمله رایج ترین اختلالات بینایی محسوب می شوند.

**محققان موفق به توسعه یک سیستم سنجش بینایی قابل حمل شده اند که با صرفه جویی در زمان و هزینه، انواع اختلالات بینایی را تشخیص داده شده و درمان مناسب اتخاذ می شود.**

به گزارش ایرنا از مدیکال اکسپرس، این سیستم سنجش بینایی SVOne Enterprise نام دارد و محصول شرکت Smart Vision Labs است. طرز کار سیستم به این صورت است که بیمار در مقابل سه پایه ای شبیه به سه پایه دوربین قرار می گیرد که در جایگاه دوربین، یک دستگاه آیفون قرار دارد. آیفون مورد نظر به طور خودکار آزمون مربوط به عیوب انکساری از جمله نزدیک بینی، دوربینی، آستیگماتیسم، و مواردی مانند وضوح بینایی و فاصله مردمک ها را اندازه گیری می کند.

در این سیستم از فناوری آبرومتر (نوعی آنالیزور انتشار موج) استفاده

**■ اعتیاد به ریتالین در این کودکان: یک باور اشتباه!**

مادرانی که کودکشان را به علت بیش فعالی پیش روان پزشک می آورند معمولاً از در و همسایه شنیده اند که قرص ریتالین اعتیاد آور است. واقعیت این است که اگر کودک تحت نظر پزشک تحت درمان با این دارو یا هم خانواده های آن قرار بگیرد و میزان دارو در ویزیت های منظم بر اساس نیاز بدن کودک تنظیم شود، احتمال وابستگی، سوء مصرف و مصرف بی رویه بسیار کم و نزدیک به صفر است. مشکل آن جا ایجاد می شود که خانواده ها و افراد در سنین مختلف اقدام به مصرف خودسرانه این دارو می کنند و چون با اصول علمی مصرف آشنا نیستند، با مصرف بی رویه به یک الگوی عجیب و غریب از مصرف دارو دچار می شوند. پس مصرف دارو در این کودکان تحت نظر روان پزشک، با خطر بسیار پایین اعتیاد همراه است.

**■ ماجرای نوروفیدبک**

مدتی است یک روش جدید برای درمان انواع اختلالات روان پزشکی از جمله اختلال کم توجهی بیش فعالی معرفی شده است که بر اساس تکنیک ها و دستگاه های مورد استفاده به نام نوروفیدبک یا بیوفیدبک شناخته شده است. این روش گرچه شاید برای درمان این اختلال اثراتی داشته باشد، اما اثر آن بسیار کمتر از مصرف داروست و با توجه به هزینه بالای آن برای خانواده ها، به عنوان یک گزینه ارجح مطرح نیست و به صورت علمی نمی توان آن را به عنوان تک درمان در بیماران مبتلا به بیش فعالی پیشنهاد کرد.

**■ درمان این کودکان چیست؟**

برای درمان این اختلال، دارو و روش های مختلفی استفاده شده و نتیجه اکثر مطالعات علمی این است که درمان دارویی مهم ترین و موثرترین روش برای این اختلال است. معروف ترین و شایع ترین درمان موثر در این بین، قرص متیل فنیدیت یا ریتالین است که مدت هاست در سراسر جهان درمان اصلی این اختلال است.

**■ درمان تا کی باید ادامه پیدا کند؟**

درمان دارویی این کودکان همان طور که گفته شد، بهتر است در سنین کودکی و حدود پیش دبستانی آغاز شود و در صورت درمان مداوم، حدود نیمی از این کودکان در نوجوانی قادرند بدون درمان دارویی عملکرد طبیعی و مطلوبی داشته باشند، اما نیم دیگر نیازمند درمان ادامه دار با دارو هستند. همان گونه که یک مبتلا به بیماری پرفشاری خون نیز نیازمند درمان مداوم با داروی ضد فشار خون است.

منبع: جام جم آنلاین



**آینده ای بسیار بهتر  
با کمی توجه بیشتر**

**نگاهی به نقش خانواده ها  
در اختلال کم توجهی - بیش فعالی**

دکتر محمد رضا شالبافان  
روان پزشک و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

خواهند داشت و در نوجوانی و بزرگسالی تا حدی قرار پیدا می کنند، اما اگر درمان نشوند اختلال در توجه و رفتارهای ناگهانی آن ها معمولاً ادامه پیدا می کند و می تواند سبب مشکلات جدی رفتاری از جمله مصرف مواد مخدر و محرک، رفتارهای مجرمانه و پرخطر شود و همین مسأله می تواند آینده شغلی، عاطفی و اجتماعی این افراد را شدیداً تحت تأثیر قرار دهد. این در حالی است که این افراد در صورت درمان به هنگام، در دوران کودکی به ویژه اگر هوش مناسبی داشته باشند، می توانند آینده ای مناسب و حتی در مواردی مثال زدنی داشته باشند.

اختلال «کم توجهی - بیش فعالی» یکی از شایع ترین اختلالات روان پزشکی کودکان و نوجوانان است که خود را با نشانه های مختلفی نشان می دهد. از جمله مهم ترین این علائم به ویژه باید به پرفعالیتی حرکتی و جنب و جوش فراوان، ناتوانی در حفظ و تداوم تمرکز به ویژه بر سر کلاس درسی و رفتارهای ناگهانی و بدون فکر اشاره کرد. این اختلال در پسرها شایع تر است و بر اساس مطالعات مختلف از ۵ تا ۱۵ درصد کودکان را به خود مبتلا می کند.

**■ از چه زمانی کودک بیش فعال می شود؟**

کودک بیش فعال معمولاً از حدود ۳ سالگی و همزمان با رشد عملکردهای حرکتی، نشانه های بیش فعالی را نشان می دهد، اما معمولاً تشخیص این اختلال تا شروع دوران پیش دبستانی و دبستان به تعویق می افتد. البته بسیاری از کودکان با شروع راه رفتن و در راستای شناخت بیشتر دنیای بیرونی اقدام به کنکاش محیط و جنب و جوش فراوان می کنند و به همین دلیل نباید در تشخیص کودکان به عنوان مبتلا به این اختلال عجله کرد. در واقع معمولاً تنها وقتی یک کودک مبتلا به این اختلال در نظر گرفته می شود که علائم وی باعث اختلال در روابط با همسالان، والدین و اولیای مدرسه شود.

**■ وراثت، عامل اصلی این اختلال**

نکته مهمی که خانواده ها باید بدانند، این است که اختلال کم توجهی - بیش فعالی از جمله اختلالاتی است که بیش از هر چیز ناشی از مشکل در مناطقی از مغز است و میزان تأثیر عواملی چون تربیت والدین در ایجاد این اختلال پررنگ نیست. نکته مهم دیگر آن که، این اختلال همچنین جنبه بسیار پررنگی از ارثی پذیری دارد و بویژه در پدرانی که مبتلا به این اختلال هستند، احتمال ابتلای پسر بسیار بیشتر از دیگر افراد است.

**■ باید با این کودکان چگونه رفتار کرد؟**

نکته مهم در برخورد با این کودکان، این است که والدین و معلم ها باید در قبال ایشان صبوری بیشتری داشته باشند و در عین حال به ایشان کمک کنند که به ویژه در مدیریت زمان عملکرد بهتری داشته باشند.

بسیار دیده می شود که این کودکان بی گناه، به جرم اختلالی که خود تصیری در آن ندارند، مورد شمانت و گاه متأسفانه تنبیه توسط بزرگ ترها قرار می گیرند. این در حالی است که مطالعات مختلف نشان می دهند تنبیه بدنی نه تنها تأثیر مفیدی بر کودک و تغییر رفتار وی ندارد بلکه می تواند سبب مشکلات جدی در روان وی شود.

**■ آینده این کودکان چگونه است؟**

این کودکان با افزایش سن احتمالاً جنب و جوش کمتری

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

**بخش دوم و پایانی**

**■ تأثیر تشویق و تنبیه بر یادگیری**

از آن جا که یکی از اساسی ترین نیازهای بشر مخصوصاً کودکان و نوجوانان، محبت است، لذا تشویق باعث می شود تا نیروها و استعداد های دانش آموزان به کار افتاده، استقامت آن ها در کارها زیاد گردد، موجبات سرعت در کارهای بدنی فراهم گردد و سعی و تلاش بیشتری برای انجام کارهای فکری در آن ها ایجاد شود. رفتارهای تشویق آمیز کلامی و غیر کلامی، مادی و معنوی، فردی و گروهی و مستقیم و غیرمستقیم مربی، بیشترین نقش را در پاسخ دادن به نیازهای نوجوانان دارد، لذا ما شاهد بیشترین، مؤثرترین و پایدارترین اثر در رفتار آنان پس از تشویق هستیم؛ در حالی که وقتی دانش آموزی را تنبیه می کنیم، نه تنها به هیچ یک از نیازهای خطیر و اساسی او پاسخ نمی دهیم بلکه تعادل حیاتی اش را برهم زده و او را با تجربه

ناخوشایندی که همواره از آن گریز دارد مواجه می کنیم، حتی اگر به طور موقت رفتار مطلوب آن را کنترل کرده باشیم. خدای متعال رمز موفقیت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله را در شرح صدر و محبت و رزق آن حضرت نسبت به امت خود ذکر می فرماید. البته تشویق باید دارای حدود و ضوابطی باشد تا منجر به مشکلاتی دیگر نگردد؛ مثلاً این که، کودک باید عمل خوب را به خاطر وظیفه شخصی و اجتماعی و بدون توقع پاداش انجام دهد، ولی والدین به این عنوان که او فردی وظیفه شناس است تشویقش کنند. اما این که یک پاداش خوب چه شرایط و ویژگی هایی باید داشته باشد؟ در ذیل به برخی از آن ها اشاره می شود:

۱. متناسب با کار یا عمل انجام شده اند (پرهیز از افراط و تفریط)

۲. علت آن در صورت لزوم برای کودک بیان شده و روشن باشد.
۳. تشویق بلافاصله انجام شود؛ یعنی پس از مشاهده عمل مطلوب اعمال گردد.
۴. پاداش، به رفتار مطلوب مربوط باشد نه به تمام شخصیت کودک، یعنی تنها به خاطر عمل مشخصی او را تشویق نمود.
۵. ترکیبی از پاداش کلامی و مادی به کار گرفته شود.
۶. تشویق فرزند در خانواده از سوی والدین به صورت پیام های هماهنگ انجام شود.

**■ نتیجه**

طبیعت انسان ها به گونه ای است که وقتی مورد تشویق قرار می گیرند، معمولاً آن امور را بهتر انجام می دهند؛ و بدون تردید، تشویق از مهم ترین ارکان روان شناسی تربیتی و عاملی مؤثر در تحریک انگیزش های پیشرفت و عملکرد فرد

در فرآیند یادگیری و تقویت رفتارهای مطلوب است. انسانی که مورد تشویق قرار گیرد، احساس آرامش و رضایت خاطر و اعتماد به نفس می کند و برای تحمل دشواری ها آمادگی می دهد؛ و بالعکس، اگر مورد نکوهش یا ناسپاسی قرار بگیرد، دلسرد و بی رغبت شده و احساس حقارت و ضعف می کند و نمی تواند از استعداد های خویش به نحو مطلوبی استفاده نماید. تشویق در اندازه مطلوب و حساب شده می تواند اثرات قابل توجه به بار آورد. تشویق مانند دارویی شفابخش است که باید به صورت دقیق و به میزان کافی و با دقت از آن استفاده شود و چه بسا کم یا زیاد شدن، افراط و تفریط، و به موقع نبودن آن، اثرات نامطلوبی داشته باشد.

زینب آرش



## شمع جمع شاپرک‌ها

پای خود را می‌گذارم در حرم  
با کبوترهای گنبد می‌روم  
شاپرک‌ها، تشنه‌ی دیدار نور  
چشم خود را در حرم وا می‌کنند  
شمع جمع شاپرک‌هایی رضا  
آن گل زیبا گل خوش بو تویی  
با نگاهت چون کبوتر کن، مرا  
می‌شوم من روز و شب همسایه‌ات  
از دلم پرمی‌کشد اندوه و غم  
توی خال آسمان گم می‌شوم  
شادمان سر می‌رسند از راه دور  
شمع رایک باره پیدا می‌کنند  
ای کلید ساده‌ی مشکل‌گشا  
ای رضا جان ضامن آهو تویی  
تا بگیرم اوج، خوشحال و رها  
می‌شود چتر دو بالم سایه‌ات

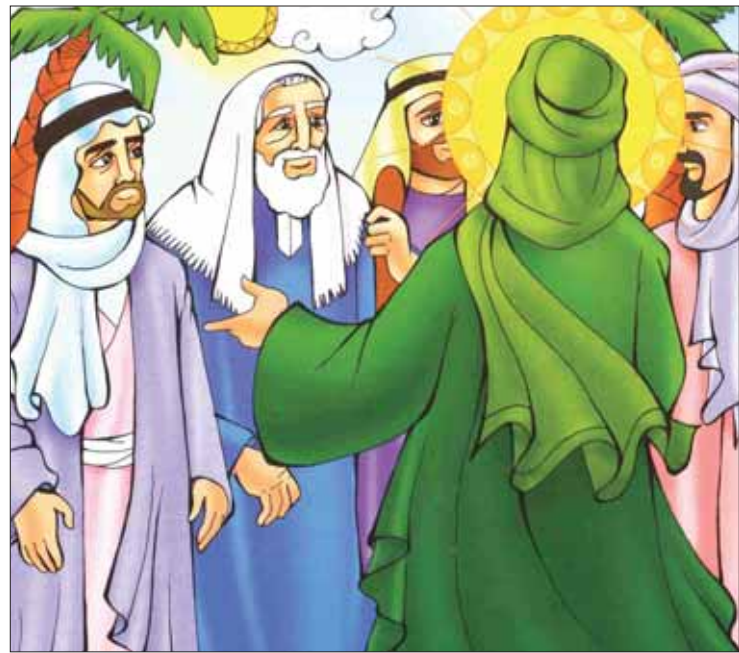
محمد عزیزی «نسیم» | منبع: هشتمین خورشید

## سبد سبد گلابی

همه ساکت بودند. جوان سرش را پایین انداخت. پیرمردی آهسته به او گفت: «گفتم کار زشتی است.» امام به درختان پراشاره کردند و فرمودند: «الان میوه زیاد است. شما هم می‌خورید.» لحظه‌ای صبر کردند. میوه‌های نیم‌خورده را گوشه‌ای جمع کردند و با حسرت فرمودند: «اما افراد زیادی هستند که از این نعمت محروم هستند.» جوان به یاد زنان و بچه‌های فقیر افتاد. هر روز غروب آن‌ها را لب جاده می‌دیدید. التماس می‌کردند و میوه می‌خواستند. هر چند به دستور امام چند سبد میوه برایشان بردند، اما کافی نبود. احساس گناه کرد. سبد را گذاشت. امام ادامه دادند: «اسراف نکنید!» بعد از سرکارگر خواستند، برود و غذا بیاورد.

۱. طبری، محمد بن جریر، دلایل الانمه علیه السلام، ناشر: دارالذخائر للمطبوعات، قم، ص ۹۱  
منبع: کتاب قصه‌هایی از زندگی امام رضا علیه السلام، نوشته‌ی مسلم ناصری

سبد را وسط گذاشت. جوانی که نزدیک‌تر بود، یکی از گلابی‌ها را برداشت. کمی سبز بود. با دندان تکه‌ای از آن را کند و جوید. اخم کرد. میوه نیم‌خورده‌اش را دور انداخت و گفت: «چندان هم تعریف ندارد!» بعد گلابی دیگری برداشت. زرد زرد بود. آن را بویدد. کمی خورد و گفت: «نه بابا، به این هم می‌گویید خوش مزه؟» به گلابی کوچکی اشاره کرد و گفت: «شاید آن یکی لذیذ باشد.» میوه دستش را تو آب انداخت. شلپی صدا کرد. آب، آن را برد. گلابی کوچک را برداشت. امام رضا علیه السلام که آمده بودند به کارگرها سری بزنند، جلو آمدند. جوان بلند شد و سبد را برداشت؛ سلام کرد. کارگرهای دیگر هم برخاستند و سلام کردند. امام علیه السلام با لبخند جوابشان را دادند و فرمودند: «بنشینید.» اطراف پر از گلابی نیم‌خورده بود. چند تا سیب هم افتاده بود. امام خم شدند، سیب سرخی برداشتند. جای چند دندان روی آن بود و فقط کمی از آن خورده شده بود.



بید می‌رفتند که کنار جوی آب بود. کارگرها شاد و خندان بودند. پیرمردی از سیب‌های درخت باغ امام تعریف می‌کرد. دست و صورت‌شان را شستند و نشستند. مردی که گلابی‌های آبداری چیده و در سبد گذاشته بود، آمد و گفت: «عجب گلابی‌های خوش بویی!»  
- درختش کجاست؟  
- گوشه باغ، کنار پرچین.

فصل برداشت میوه بود. کارگرها مشغول میوه‌چینی بودند. بعضی آواز می‌خواندند. چند نفر بلند بلند می‌خندیدند. سیب‌های سرخ را از شاخه‌ها جدا می‌کردند و سبد سبد به گوشه باغ می‌بردند و روی هم انبار می‌کردند. نزدیک ظهر شد. خسته شده بودند. سرکارگر گفت: «استراحت می‌کنیم و نماز می‌خوانیم.» همه به طرف سایه‌ی درخت

## نگاهی به زندگی امام رضا علیه السلام

حکومت عباسی، امام کاظم علیه السلام را به شهادت رساندند، امام رضا علیه السلام به امامت رسیدند. مردم، آن حضرت را خیلی دوست داشتند و با ایشان مشورت می‌کردند. دانشمندان بزرگ نزد امام رضا علیه السلام می‌آمدند و از چیزهایی که نمی‌دانستند می‌پرسیدند. مأمون خلیفه‌ی عباسی، که از نفوذ امام می‌ترسید، ایشان را مجبور کرد از مدینه به خراسان بروند. امام رضا علیه السلام، ۲۰ سال شیعیان را هدایت می‌کردند. سرانجام، مأمون، آن حضرت را در ۵۵ سالگی مسموم کرد و به شهادت رسانید. پیکر پاک امام رضا علیه السلام را در باغی، نزدیکی توس به خاک سپردند. امروزه هزاران نفر از سراسر دنیا می‌آیند و حرم مطهر امام رضا علیه السلام را در شهر مشهد زیارت می‌کنند.

تنها امامی هستند که در ایران به خاک سپرده شده‌اند. آن حضرت در مدینه به دنیا آمدند. فرزند امام موسی کاظم علیه السلام بودند و مادر ارجمندشان «نجمه» نام داشت. نام مبارکشان «علی» بود و لقب زیباییشان «رضا». چشمان جذاب و زیبایی داشتند و چهره‌شان اندکی سبزه بود. قدشان نه خیلی بلند نه خیلی کوتاه. ساده زندگی می‌کردند و روی حصیر می‌نشستند. مهربان بودند. اگر کسی حرف می‌زد، وسط صحبت او چیزی نمی‌گفتند. با خدمتکاران سربیک سفره می‌نشستند و غذا می‌خوردند. از بهترین غذاها اول برای نیازمندان می‌فرستادند. امام رضا علیه السلام، ۳۵ سال با پدر بودند. وقتی که مأموران



### خورشید شهر ما <sup>۲۰۱</sup>

## یک شهر، یک عالم دینی



این پا و آن پا می‌کنند تا آقا بیاید و با ایشان صحبت کنند. آخر چه معنی دارد در مدرسه‌ای که قرار است عالم دینی تربیت کند، ماشین لباس‌شویی، سلف سرویس و مانند آن وجود داشته باشد! چند لحظه‌ای نمی‌گذرد که آقا می‌آید و جلوی ایشان را می‌گیرند که: انتظارمان از شما خیلی بیشتر از این‌ها بود!

- چه شده فرزندانم؟
- ساده‌زیستی‌تان کجا رفته؟
- ساده‌زیستی‌مان ان شاء الله سرچایش است!
- تاتشت هست و نان و پنیر، چه نیاز است به ماشین لباس‌شویی و غذای گرم؟!
  - عزیزانم اولاً استفاده از وسیله‌ای که در شستن لباس سبب صرفه‌جویی در وقت و آب و ماده‌ی شوینده می‌شود، با ساده‌زیستی منافاتی ندارد. خوردن غذای گرم در جایی آبرومند هم همین‌طور.
  - و ثانیاً...؟
  - و ثانیاً این‌که، اگر طی ده‌ها سال همه‌جور امکانات را آماده کنیم تا یک نفر مثل مفسر بزرگ قرآن، علامه طباطبایی رحمه الله را تحویل دنیا بدهیم، خرج زیادی نکرده‌ایم.<sup>۳</sup>

۱. آیه‌الله میرزا علی اکبر مشکینی رحمه الله ۲. مشکین شهر  
۳. راوی: آقای ناصر فیض (از بستگان آیه‌الله مشکینی رحمه الله)

## به کودکت دروغ نگو

خیال پیامبر صلی الله علیه و آله راحت شد. حضرت محمد صلی الله علیه و آله به او فرمودند: «اگر به قولی که دادی عمل نکنی، یک دروغ در پرونده‌ات نوشته خواهد شد.» عبدالله به طرف مادرش رفت. مادر باید به قولی که داده بود عمل می‌کرد. او چند خرما تازه آورد و به فرزندش داد؛ بعد هم صورت او را بوسید. عبدالله لبخندی زد و همان‌طور که خرما می‌خورد به طرف کوچه برگشت.

حکایت‌نامه پیامبر صلی الله علیه و آله، ص ۴۰۴

### بیشتر بخوان، بیشتر بدان

\* همان‌گونه که بدقولی به بزرگ‌ترها زشت و ناپسند است، بدقولی به کوچک‌ترها و کودکان نیز ناپسند است. نباید کسی خیال کند که چون بچه‌ها قد و قامت کوتاهی دارند، بدقولی به آن‌ها اشکال ندارد. در حکایت "به کودکت دروغ نگو" دیدید که رسول خدا صلی الله علیه و آله با تأکید، مادر عبدالله را از بدقولی به کودکش بازداشتند.

\* دروغ، دروغ است؛ فرقی هم نمی‌کند که به چه کسی و درباری چه موضوعی دروغ می‌گوییم. دیدید که پیامبر صلی الله علیه و آله به مادر عبدالله فرمودند: اگر به قولی که دادی عمل نکنی، یک دروغ در پرونده‌ات نوشته خواهد شد.

\* در دین ما، حق کودکان را نیز مثل حق بزرگ‌ترها باید محترم شمرد. نباید حق آنان را نادیده گرفت و به شخصیت آن‌ها بی‌توجهی کرد. یک بار گروهی به دیدار پیامبر صلی الله علیه و آله آمدند و پیامبر به همه‌ی آن‌ها هدیه دادند، سپس پرسیدند: «آیا کسی مانده که به او هدیه نداده باشم.» آن‌ها گفتند: پسر بچه‌ای که کنار بارها است، باقی مانده. پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: «او را هم بفرستید تا هدیه‌اش را بدهم.»

آن‌ها گفتند: او پسر بچه‌ای معمولی است، نیازی نیست شما به او هدیه بدهید!! حضرت فرمودند: «به هر حال او هم جزء کسانی است که به دیدار من آمده است و او هم حقی دارد.»

منبع: پیامبر صلی الله علیه و آله و قصه‌هایش

حجة الاسلام والمسلمین غلامرضا حیدری ابهری نشر جمال



آن روز پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به خانه‌ی عامر رفته بودند. عامری از یاران حضرت محمد صلی الله علیه و آله بود که در مدینه زندگی می‌کرد. رسول خدا صلی الله علیه و آله یاران خود را خیلی دوست داشتند و گاه‌گاه به خانه‌ی یکی از آن‌ها می‌رفتند. آن حضرت با یاران‌شان خیلی صمیمی بودند.

عامر و خانواده‌ی او، از آمدن پیامبر صلی الله علیه و آله خیلی خوشحال شدند. عبدالله نیز از دیدن حضرت محمد صلی الله علیه و آله خیلی خوشحال شد. عبدالله پسر عامر بود. او خیلی کوچک بود و سن زیادی نداشت. عبدالله کمی در کنار پیامبر صلی الله علیه و آله نشست و بعد تصمیم گرفت به کوچه برود. او هر روز در کوچه، با دوستانش بازی می‌کرد. نمی‌خواست از بازی با بچه‌های دیگر عقب بماند. در همین هنگام مادر عبدالله او را صدا زد و گفت: «بیا این‌جا تا یک چیزی به تو بدهم.» مادر عبدالله شاید به این بهانه می‌خواست کودکش را در آغوش بگیرد و بوسد. مادرها بچه‌های خودشان را خیلی دوست دارند و از بوسیدن آن‌ها خیلی لذت می‌برند.

حضرت محمد صلی الله علیه و آله از مادر عبدالله پرسیدند: «تو چه چیزی می‌خواهی به او بدهی؟»

او جواب داد: «می‌خواهم به عبدالله خرما بدهم.» پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌دانستند که بعضی از مردم گاهی به بچه‌های‌شان دروغ می‌گویند. نگران بودند که مبادا مادر عبدالله هم دروغ بگوید و کودک را فریب بدهد؛ اما از جواب مادر عبدالله

مریم: مادر! این پیراهن برای من خیلی کوچک شده؛ به سختی می‌توانم نفس بکشم.

مادر: پیراهن هیچ عیبی نداره دخترم، تو سرت را از آستین بیرون آورده‌ای!

معلم: قوی‌ترین فردی که می‌شناسید چه کسی است؟  
شاگرد: صاحبخانه، چون با یک برگ کاغذ می‌تونه تمام اسباب‌های ما رو بریزه توی خیابون!

## لطیفه

مسافربه راننده تاکسی گفت: «آقای راننده، شما می‌توانید اسم چندتا از شاعران مهم ایران بگویید؟»  
راننده گفت: «بله قربان... حافظ، سعدی، فردوسی، مولوی، عطار، خاقانی...» مسافر حرف راننده را قطع کرد و گفت: «خیلی ممنون... می‌خواستم اول خاقانی پیاده شوم، اسمش یادم رفته بود!»

پسری به دوستش میگه: بیا بریم دریا.  
دوستش میگه: نه آگه غرق بشم، مامانم منو میکشه!

## قصه‌های فکری

### مثل چوب یا طلا؟

کرده‌ایم و میز ساخته‌ایم و باز چقدر چوب دور ریخته‌ایم. میز را سمباده زده‌ایم و چه قدر براده‌ی چوب دور ریخته‌ایم! یعنی با اژه برقی و تبر و اژه دستی و رنده و تیشه و سمباده آن قدر از سر و ته چوب زده شده تا شده این



استاد یونس، اژه‌اش را کنار دیوار گذاشت. کلاهش را از سر و مداد چوبی‌اش را از پشت گوش برداشت و روی صندلی چوبی دست‌ساز خودش نشست تا نفسی تازه کند. فلاسک را برداشت و دو استکان

میز! به آن گونی‌های بزرگ نگاه کن! چند گونی چوب ضایعاتی داریم!

اما کسی که با طلا، گردن‌بند و انگشتر درست می‌کند، برو کارش را ببین! آن قدر با دقت طلا تراش می‌دهد که هدر رفتن طلا به کمترین حد برسد.

استاد یونس لبخند زد و ادامه داد: آیا طلا سازها هم چندتا گونی طلای ضایعاتی دارند؟!

چایش را سرکشید و از جایش بلند شد و به شاگردش گفت: به نظر تو، این وقت بی‌زبان که در اختیار ماست، مثل چوب است یا مثل طلا؟

سید محمد مهاجرانی

چای گل اناری ریخت. چند لحظه به فکر فرو رفت و بعد به شاگردش نگاهی انداخت و گفت: از درخت تناور تا این میز، چه ماجراهایی این چوب زیان‌بسته دیده است!

درخت را با اژه موتوری و تبر بریده‌اند، هنگام بریدن درخت، چوب‌های زیادی دور ریخته شده است. تنه‌ی درخت را در کارگاه، تبدیل به تخته‌های بلند کرده‌اند و باز چه قدر چوب دور ریخته شده است. تخته‌های بزرگ را ما بریده‌ایم و تبدیل به تخته‌های کوچک کرده‌ایم و باز چقدر چوب دور ریخته‌ایم. چوب‌های کوچک را بریده‌ایم و رنده

## دانش‌آموزان ممتاز



ابوالفضل عبدالله



رضا زبید



غائب عقابی



محمد مهدی سرخه

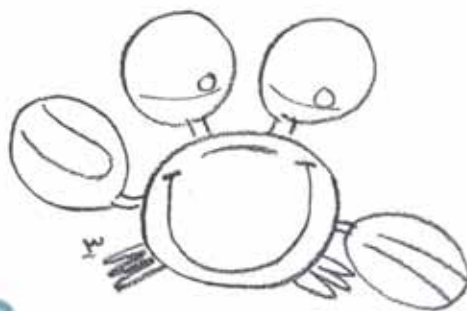
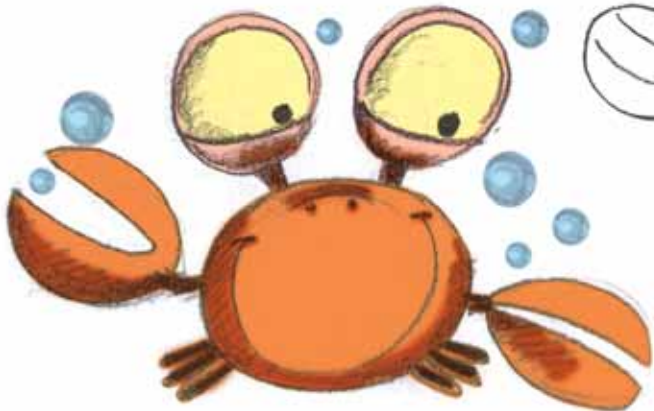


مهدی دیلمی راد

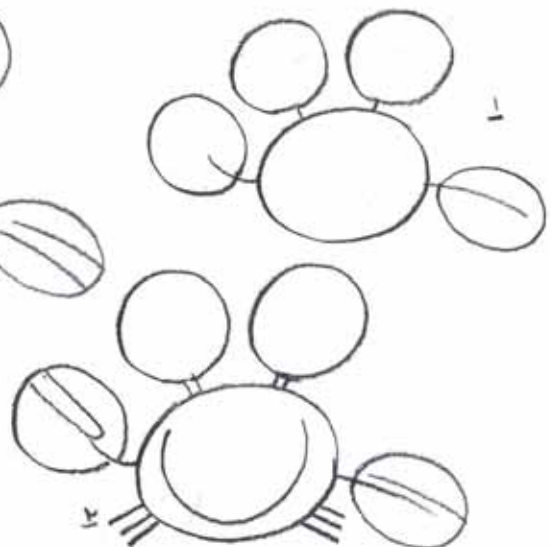


ابراهیم زبید

## آموزش نقاشی



په‌په‌ی شرنجک استعراذ زبیری  
پرای کاریکاتور شدن واردر.  
پرای طراحی شرنجک از ساده‌ترین  
غرم که شامل پنجر دایره می‌شود  
شروع می‌کنیم. (تصویر ۱)



## راه سعادت

### مهربانی با مردم

**پیامبر اکرم ﷺ:**  
 ● مهربانی با مردم، نیمی از خردمندی است. **الکافی: ج ۲، ص ۶۴۳، ح ۴**  
 ● با مسکینان مهربانی کن. **کنز العمال: ۵۹۸۳**  
 ● دو مسلمان که با تبسم و مهربانی و درنگ باهم ملاقات کنند، گناهایشان پیش رویشان فرو می ریزد. **التَّوَدُّةُ، النَّائِي وَالرَّائِيَةُ؛ النِّهَاةُ: ج ۱، ص ۱۷۸**  
**امیرالمؤمنین امام علی ﷺ:**  
 ● به یتیمان تان نیکی کنید، نسبت به نیازمندان تان موااسات

نمایید، و با ناتوانان تان مُدارا (مهربانی) کنید. **غزال حکم: ح ۴۴۹**  
 ● با مهربانی به دیگران است که رحمت [خدا] فرود می آید. **غزال حکم: ح ۴۳۳**  
**امام سجاد ﷺ:**  
 ● حق کودک، مهربانی به او در آموزش و گذشت از وی و عیب پوشی و همراهی و یاری اوست. **تحف العقول: ۲۷۰**  
 ● حق همکیشان ات [بر تو]، حُسن نیت و مهربانی با آنان است و نرمش با بدکردارشان و الفت گرفتن با آنان و اصلاح کردن میان شان. **من لا یحضره الفقیه: ج ۲، ص ۶۲۵**

**امام جعفر صادق ﷺ:**  
 ● برترین شهریاران، کسی است که سه خصلت داشته باشد: مهربانی، بخشندگی و دادگری. **تحف العقول: ۳۱۹**  
 ● از خدا پروا کنید، برادرانی نیکوکار باشید و به خاطر خدا با یکدیگر دوستی، پیوند و مهربانی داشته باشید. **الکافی: ج ۲، ص ۱۷۵**  
**امام موسی کاظم ﷺ:**  
 ● ملایمت و مهربانی، نیمی از زندگی است. **الکافی: ج ۲، ص ۱۲۰**

### گز اصفهانی

### سفره خانه



#### مواد لازم:

- شکر: ۲۵۰ گرم
- آب: ۱ پیمانه (۱۶۰ میلی لیتر)
- بادکا: ۳۰۰ گرم (۱ پیمانه سرخالی)
- سفیده تخم مرغ: ۵ عدد
- گلاب: ۱ قاشق سوپ خوری
- مغز پسته: ۱۵۰ گرم

بادکا همان گلوکز مایع است به رنگ سفید و کمی غلیظ است که آن را در شرایط خاص از نشاسته ذرت تهیه می کنند. وقتی برخی از اسیدها یا آنزیم های خاص در شرایط مناسب دمائی و... برنشاسته اثر بگذارد، پیوند الفابین مولکول های گلوکز شکسته می شود.

#### طرز تهیه:

۱. شکر و آب را روی حرارت ملایم قرار دهید تا حدی که فقط شکر آب شود. سپس بادکا را اضافه کنید. در این زمان مواد کف می کند و بالا می آید. مایه را مرتب با قاشق چوبی هم بزنید تا شهد مانند آب نبات کشی شود.
۲. سفیده تخم مرغ را با همزن برقی بزنید تا کاملاً فرم بگیرد. برای این که بدانید شهد آماده است، کمی از آن را داخل آب یخ بریزید، پس از سرد شدن باید حالت شکننده پیدا کند.
۳. مایه را از روی حرارت بردارید و مرتب هم بزنید. گلاب را به سفیده اضافه کنید و با همزن برقی بزنید. دو قاشق از شهد را داخل سفیده بریزید و با همزن خوب بزنید.
۴. سپس محتوای کاسه سفیده را داخل شهد بریزید و هم زدن را تا زمانی که مواد گرم است (حدود ۱۰ دقیقه) ادامه دهید. باید مراقب باشید که مواد سرد نشود، زیرا خراب می شود. مواد را روی شعله پخش کن با حرارت ملایم قرار دهید و تا جایی که همزن قدرت دارد، مواد را هم بزنید. وقتی سفت شد، با قاشق به صورت پارویی هم بزنید؛ سپس مغز پسته را اضافه کنید.
۵. از مایه، تکه های کوچکی برداشته و آن را گرد کنید و روی مقداری آرد با کمک کاردک فرم دهید.

#### نکته:

برای امتحان مقداری از گز را بگذارید تا خنک شود، وقتی در دست غلط اندازید، اگر به دست نچسبید آماده است.

منبع: برترین ها

### این میوه ها عفونت ادراری را درمان می کنند

### طب ناب

هستند که رشد باکتری ها در دستگاه گوارش را کاهش می دهند. استراتژی های دیگر به غیر از میوه درمانی از این قبیل اند:  
 مقادیر زیادی آب و مایعات بنوشید. این کار به تمیز کردن مثانه و دستگاه ادراری کمک خواهد کرد.  
 چای بابونه، دارچین و رزماری بنوشید، چون التهاب را کاهش می دهند.  
 خوردن مواد غذایی سرشار از آنتی اکسیدان ها مانند سیر، زنجبیل، و جعفری نیز مفید است.  
 غذاهای مدر باعث جلوگیری از احتباس مایعات و ترویج ادرار کردن می شوند، مانند مارچوبه، خیار، کرفس و چغندر. از غذاهایی که تحریک کننده ی مثانه هستند، مانند قهوه و چای سبز خودداری کنید.  
 از غذاهای ساخته شده با آرد تصفیه شده، مخرها و قند اجتناب کنید.

گذشته از داروهایی که پزشکان تجویز می کنند، یک ایده خوب برای این که مطمئن شوید از ابتلا به عفونت ادراری مصون هستید، دنبال کردن یک رژیم غذایی مناسب سرشار از میوه ها است.  
 عفونت دستگاه ادراری می تواند با علائمی مانند سوزش هنگام ادرار کردن، به یک مشکل آزاردهنده تبدیل شود و همراه با فشار در ناحیه شکم، و گاهی اوقات تب با درجه حرارت پایین همراه باشد. احتمالاً همانطور که می دانید، یک دوره آنتی بیوتیک و مصرف آن با تجویز پزشک منجر به درمان عفونت های دستگاه ادراری می شود؛ اما امروز دستورالعمل هایی وجود دارد که بدون وابستگی به این داروها و با تکمیل رژیم غذایی خود با برخی میوه ها بتوانید این عفونت ها را از خود دور یا سیر درمان آن ها را تقویت کنید.  
 اساساً برخی میوه ها غنی از ویتامین ث و ترکیبات دیگری



#### ● آب پرتقال و آب لیموترش

پرتقال و لیموترش جزو میوه های سرشار از ویتامین ث هستند. اگر به دنبال معجون سلامتی هستید صبح ها آب دو عدد پرتقال را با آب نصف لیموترش ترکیب کرده و بنوشید. این آبمیوه طبیعی باعث مقابله با عفونت ادراری می شود. علاوه بر این آب پرتقال و لیموترش به تمیز شدن روده ها نیز کمک زیادی می کند.

#### ● آب آناناس

آناناس حاوی آنزیم مفیدی است که باعث التهاب زدایی از بدن شده و برای خلاص شدن از شر عفونت ادراری مفید است. در واقع می توان آناناس را یک میوه درمان گردانست که شایستگی حضور روزانه در سبد میوه را دارد. توصیه بر این است که از این میوه به هر صورتی که دوست دارید (در سالاد میوه و یا به صورت آب میوه) استفاده کنید. در صورت ابتلا به عفونت ادراری، آب آن را گرفته و میل کنید.

#### ● آب انگور قرمز

انگور قرمز نیز از منابع فوق العاده طبیعی است. این میوه قرمز و پرخاصیت، حافظ سیستم ادراری بوده به اندازه ی زغال اخته کمک کننده است. اگر زیاد دچار مشکل عفونت ادراری می شوید، روزانه از این میوه استفاده کنید. انگور قرمز سرشار از آنتی اکسیدان هاست و باعث کاهش التهاب بدن می شود. آب انگور قرمز دیورتیک (ادرار آور) فوق العاده ای است که علاوه بر تأمین ویتامین های بدن، به بهبود درمان عفونت ادراری کمک زیادی می کند.  
 منبع: بیتوته



#### ● زغال اخته

زغال اخته در صدر میوه های ضد عفونت ادراری قرار دارد. پزشکان و محققان حوزه ی تغذیه، این میوه های قرمز را بهترین سلاح برای حفاظت از مجاری ادراری می دانند، به خاطر این که حاوی خواص آنتی بیوتیکی و آنتی اکسیدانی است. این میوه های ریز حالت اسیدیته ادرار را بیشتر کرده و به همین دلیل هر نوع باکتری را دفع می کنند. زغال اخته از بین برنده باکتری ها است و قبل از آن نیز اجازه نمی دهد این عناصر مزاحم به بافت های مجاری ادراری بچسبند. توصیه بر این است که خودتان زغال اخته را تهیه کرده و آب آن را بگیرید؛ به خاطر این که آب زغال اخته های حاوی قند زیادی هستند و ترکیبات مفید خود را از دست داده اند.

#### ● پایاپایا

پایاپایا (میوه ای با درخت بومی مناطق حاره ای قاره آمریکا که اکنون در بسیاری مناطق حاره ای از جمله هند، آفریقای جنوبی، سری لانکا و فیلیپین کشت می شود). یکی دیگر از میوه های مفید برای پیشگیری و درمان عفونت های ادراری است. این میوه نیز حالت اسیدیته ادرار را بالا برده و باعث دفع باکتری ها و درمان عفونت ادراری می شود. پایاپایا جزو گنجینه های طبیعی و سرشار از آنتی اکسیدان ها و ویتامین ث است. پایاپایا به دلیل دارا بودن آنزیم ها به کاهش التهاب کمک کرده و التیام بخش است.

نکته

## ۶ راه برای افزایش قدرت تفکر کودک

رشد مهارت های فکری کودک، کار ساده ای است، نه نیاز به کلاس خلاقیت دارد و نه لازم است با بازی های گران قیمت، کودک تان را شکوفا کنید. اگر می خواهید فرزندتان قدرت تفکر خوبی داشته باشد، این راه های ساده را به کار ببندید:



امکانات محیطی را بسنجد و در نهایت با رسیدن به مقصد، اعتماد به نفس پیدا کند. این چالش کوچک در واقع توانمندی های ذهنی فرزند شما را تا حد زیادی بهبود می بخشد.

### ۶. آموزش نظم

از هر فرصتی برای آموزش نظم استفاده کنید. اما این آموزش نباید کلامی باشد بلکه در عمل نظم را به او یاد بدهید. مثلاً او باید بداند که در آخر هر روز، وسیله ها باید سر جای خودشان قرار بگیرند، هر یک روز در میان وقت حمام است، حرف زدن درباره هر کاری وقت مشخصی دارد و...؛ تا حد ممکن عادات های مشخص برای او ایجاد کنید (مثلاً سلسله مراتب کارهای قبل از خواب، از جمع کردن اسباب بازی ها گرفته تا مسواک زدن) و به این عادات پای بند باشید.

روزنامه ایران

**۱. گفت و گو**  
شبهه گفت و گوی شما با کودک، می تواند بر شکل گیری مهارت های فکری و کلامی او تأثیر بگذارد. بنابراین، با کودک به آرامی و سلیس صحبت کنید، لحن های متفاوت کلام مثل تعجب و خوشحالی و غم را به او بیاموزید تا در درک اظرفیانش بهتر عمل کند. با کودک، بچه گانه حرف نزنید و در بیان موضوع ها، ضمن ساده صحبت کردن، با او کامل و دقیق حرف بزنید.

### ۲. بازی

با فرزندتان بازی کنید؛ اما نه بازی های الکترونیکی. با او به فعالیت هایی بپردازید که نیازمند کمک گرفتن از دست ها، پاها و بدن است. افزایش مهارت های بدنی به رشد توانایی های ذهنی کمک می کند و خلاقیت کودک، فهم او از قوانین، درک او از توانایی ها و محدودیت های اطرافش را افزایش می دهد.

### ۳. مطالعه

کودک تان را به مطالعه علاقه مند کنید. برای او کتاب هایی مناسب سنش بخرید که تصاویر بزرگ و رنگین دارند و کمترین متن در آن ها به کار رفته است.

### ۵. ایجاد چالش

برای کودک تان چالش ایجاد کنید. اما این چالش نباید بزرگ، استرس زا یا دشوار و خطرناک باشد. برای یک کودک ۴ ساله بالا رفتن از پله چالش نیست؛ اما بالا رفتن از آجرهایی که روی هم ریخته شده اند یک چالش است که می تواند در آن بهترین راه عبور را پیدا کند، تعادلش را حفظ کند، مسیر رفت و برگشت و

## تازه های علمی



### ■ خودکاری با قابلیت تولید ۱۶ میلیون رنگ

یک شرکت اروپایی خودکار هوشمندی را طراحی کرده که قادر به تولید ۱۶ میلیون رنگ است. به گزارش خبرگزاری مهر، نام این خودکار جادویی Cronzy است و با داشتن ۱۶ میلیون طیف رنگ، می توان ترکیبی از رنگ های زیبا را در کنار یکدیگر قرار داد و اثر هنری زیبایی را خلق کرد. در داخل این قلم یک کارت ریچ وجود دارد که رنگ ها در آنجا قرار می گیرند. با نصب یک اپلیکیشن بر روی گوشی هوشمند و متصل شدن آن به این خودکار جادویی، کاربر می تواند سایه های مختلفی را در کنار رنگ آمیزی ها ایجاد کند. از قابلیت دیگر خودکار Cronzy، قابلیت نصب اسکنر بر روی نوک آن است تا به کمک آن هر رنگی که در اطراف ما قرار دارد را اسکن کنیم. قلم جادویی با داشتن باتری لیتیوم Pro می تواند چند روز شارژ داشته باشد.

### ■ تولید باتری از ویتامین B۲

نسل جدیدی از باتری ها تولید شده که ویتامین بخش مهمی از آن را تشکیل می دهد. به گزارش خبرگزاری مهر، محققان دانشگاه تورنتو کانادا موفق به تولید نوع جدیدی از باتری شده اند که انرژی را در واحدهای برگرفته از ساختارهای بیولوژیکی ذخیره سازی می کند. این واحدها بخشی از ساختار تشکیل دهنده ی باتری ها محسوب می شود. این دستاورد جدید راه را برای تولید تجهیزات الکترونیکی مصرفی ارزان قیمت تر که لطمه ی کمتری به محیط زیست وارد می کنند، هموار می سازد.



این باتری شباهت زیادی به باتری های لیتیوم یونی با قابلیت بالا در ذخیره سازی انرژی دارد، اما با این حال، یک تفاوت مهم در آن دیده می شود؛ در این باتری از بخشی از ساختار تشکیل دهنده ی ویتامین B۲ موسوم به «فلاوین» به جای کاتد استفاده شده است. کاتد بخشی از باتری محسوب می شود که الکتریسیته را در خود ذخیره سازی کرده و در تماس با دستگاهی خاص آن را آزاد می کند. محققان دانشگاه تورنتو با تکیه بر یک استراتژی چشمگیر موفق به ارایه این نوآوری شده اند: توجه به طبیعت برای یافتن مولکول های پیچیده ای که می توان از آن در شمار قابل توجهی از تجهیزات الکترونیکی مصرفی استفاده کرد. به باور آن ها، وقتی به طبیعت تکیه داده شده و از ساختاری استفاده می شود که پیچیدگی های خاصی دارد، آن گاه برای ساخت مواد جدید به صرف زمان کمتری نیاز خواهد بود. تولید قطعاتی از باتری ها که مبتنی بر ساختارهای زیستی باشند پیش تر نیز صورت گرفته؛ اما این برای نخستین بار است که از پلیمرهای زیستی دارای مولکول هایی زنجیره طولانی برای ساخت یکی از الکترودها (در این جا کاتد) استفاده می شود.

## دانستنی ها

عضلات قفسه سینه و شانه ها کشیده می شوند و در نتیجه هوای بیشتری به درون ریه ها فرستاده می شود. محققان معتقدند خنده، شل شدن عضلات و آرامش کلی بدن را به همراه می آورد و کارایی دستگاه ایمنی بدن نیز در پی آن تقویت می شود. راستی می دانید خنده واگیر دارد؟ یعنی اگر شما با خنده های قشنگتان در جمع خانواده بنشینید، دیگران نیز با شنیدن خنده هایتان، شاد می شوند و به خنده می افتند!



و این که ممکن است به شبکه ی چشم آسیب بزند. ایراد دوم این است که برق های روی صفحه و تغییرات در شدت نور تابیده شده از روی صفحه تلویزیون که مانند رقص نوری تند و زنده است، در تاریکی تأثیر بیشتری دارد و چشم را خسته می کند. به همین دلیل، تماشای تلویزیون در اتاق روشن، بهتر و مناسب تر است.

### ■ آیا می دانید: چرا خنده مفید است؟

باید تا می توانید بخندید و با آدم های خنده رو و خوش اخلاق دوستی کنید! چون خنده، سبب شل شدن عضلات و کاهش انقباض های عضلانی می شود و به مقابله با فشارهای روانی کمک می کند.

همچنین خنده بر تپش قلب تأثیر دارد و فشار خون را پایین می آورد. بر اثر خنده،

### ■ آیا می دانید: چرا نباید در تاریکی تلویزیون ببینیم؟

عملکرد چشم انسان با نور سفید، بهتر از هر نور دیگری است. در نور سفید، چشم می تواند جزئیات را بهتر تشخیص دهد و به همین دلیل هنگام تماشای تلویزیون لازم است که نور ضعیفی در اتاق بتابد.

تماشای تلویزیون در تاریکی دو ایراد اساسی دارد؛ اول این که نور تند و خیره کننده تلویزیون، وارد چشم می شود

