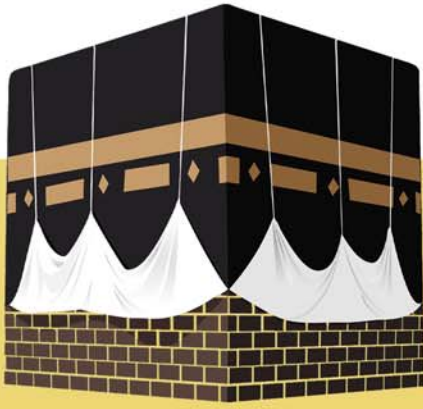


امیرالمؤمنین، امام علی (علیه السلام): در مهریه های زنان، زیاده روی نکنید؛ زیرا مایه دشمنی می شود.
مکارم الاخلاق: ج ۱، ص ۵۰۷، ح ۱۷۵۳



عید قربان آمده، ای دوستان شادی کنید

یادی از پیغمبر توحید و آزادی کنید

او که در راه خدا از مال و فرزندش گذشت

با تبریت های جهل و خودپرستی را شکست

بنده ی پاک خدا و پیرو الله شد

نامش ابراهیم بود؛ اما خلیل الله شد

عید
سعدیه
قربان
مبارک

ویژگی های مشترک کودکان شاد

۲ چرا سحرخیز باشیم؟

۳ از زبان مشاور: طاهر و طاهره

۷ طب ناب: فلفل سیاه؛ دانه های سیاه سلامتی!

۷ چرا نوجوانان به سیگار کشیدن روی می آورند؟

چرا سحرخیز باشیم؟

بدن شما کمک می‌کند تا عادت شب‌زنده‌داری را تغییر و خود را با شرایط جدید وفق دهد.

■ از ساعت‌های زنگ‌دار با دکمه اسنوز استفاده نکنید

دکمه اسنوز برای این طراحی شده است که بتوانید بدون این‌که به چرخه‌ی خواب عمیق وارد شوید، چند دقیقه بیشتر بخواهید. اما این می‌تواند تحول عادات خواب و تبدیل شدن به یک فرد سحرخیز را با مشکل مواجه کند.

■ روزها خود را در معرض نور قرار دهید

نور به مغز شما پیام می‌دهد تا ترشح ملاتونین را متوقف کند و به این ترتیب نقش مؤثری در بالا رفتن هشیاری شما بازی می‌کند، حتی نور مصنوعی.

■ کمی ورزش کنید

ورزش کردن در ساعات آغازین صبح به بیدار شدن بدن شما کمک می‌کند. ورزش صبحگاهی فشار خون شما را پایین می‌آورد، استرس و تنش‌هایتان را کاهش می‌دهد و کمک می‌کند تا شب‌ها بهتر بخوابید.

■ غذای پروتئین مصرف کنید

پروتئین برخلاف کربوهیدرات‌ها به بالا رفتن هشیاری بدن کمک می‌کند و سطح دوپامین را در بدن بالا می‌برد.

■ تسلیم و سوسه چرت‌زدن نشوید

با چرت زدن در طول روز، محرک طبیعی خود برای خواب شبانه را از بین خواهید برد. بنابراین بهتر است در طول روز از چرت‌زدن پرهیز کنید تا زود خوابیدن به هنگام شب برایتان آسان‌تر باشد.



اوج فعالیت شب‌زنده‌دارها ۹ شب است و این، ارتباط آن‌ها با دنیای اطرافشان را دچار مشکل می‌کند. از طرف دیگر تحقیقات نشان داده‌اند ماده سفید مغز شب‌زنده‌دارها، ارتباط‌پذیری کمتری دارد. نکته مهم این جاست که این ویژگی فیزیولوژیک، یکی از نشانه‌های مرتبط با افسردگی نیز محسوب می‌شود. با این تفاسیر به نظر می‌رسد معایب شب‌زنده‌داری از مزایایش بیشتر باشد. به یاد داشته باشید که می‌توانید با کمی استمرار و پشتکار، هر عادت مضر را از بین ببرید، هرچند که ریشه در پیشینه ژنتیکی شما داشته باشد. توصیه‌های زیر می‌توانند شما را در این مسیر یاری دهند:

■ برنامه خود را به صورت مستمر برای روز تنظیم کنید

داشتن برنامه‌ی منظمی برای به خواب رفتن و بیدار شدن، به

تحقیقات نشان می‌دهند، سحرخیز بودن یا شب‌زنده‌دار بودن افراد، می‌تواند ریشه در DNA آن‌ها داشته باشد.

نتایج پژوهشی که اخیراً در نیچر کامیونیکیشنز منتشر شده است، به ۱۵ نقطه متفاوت از مولکول DNA اشاره دارند که گفته می‌شود با این موضوع ارتباط دارند.

محققان این پژوهش، داده‌های خود را از نمونه بسیار بزرگی مشتمل بر بیش از ۸۹۰۰۰۰ مشتری این شرکت در سرتاسر جهان دستچین کردند که موافقت خود را با مشارکت در این تحقیق اعلام کرده بودند. همه این ۸۹ هزار نفر، در ازای گزارشی آنلاین در مورد DNA خود، نمونه بزاق‌شان را با استفاده از کیت‌های نمونه‌برداری خانگی در اختیار مؤسسه تحقیقاتی ۲۳andMe قرار دادند.

مشارکت‌کنندگان سحرخیز بودن یا نبودن خود را نیز به شرکت مذکور اطلاع می‌دادند. آن‌گونه که مشخص شده است، اغلب مشارکت‌کنندگان در این تحقیق به هیچ‌وجه سحرخیز نبوده‌اند و ۵۶ درصد از افراد مورد بررسی گفته‌اند کاملاً شبانه به امور زندگی خود می‌پردازند. اما محتمل‌ترین کاندیداهای DNAهای سحرخیز را زنان و افراد بالای ۶۰ سال تشکیل می‌دادند. احتمال گزارش افسردگی، بی‌خوابی، یا نیاز به بیش از ۸ ساعت خواب نیز در میان سحرخیزها پایین‌تر بوده است.

■ شب‌زنده‌داری بهتر است یا سحرخیزی؟

با توجه به نتایج پژوهش بالا و احتمال ارتباط بین عادات خواب و ژنتیک افراد، به نظر می‌رسد سحرخیزی باز هم گزینه بهتری محسوب می‌شود. سحرخیزها حدود ساعت ۹ صبح به اوج فعالیت مغزی خود می‌رسند. این در حالی است که زمان

استرس چگونه بر بدن تاثیر می‌گذارد؟



عصب‌شناسان دانشگاه پیتزبورگ در ایالت «کانزاس» آمریکا، شبکه‌های عصبی را شناسایی کرده‌اند که کورتکس مغزی را به غده فوق کلیه که مسئول پاسخ‌های سریع بدن در شرایط استرس‌زاست، متصل می‌کند.

به گزارش ایسنا و به نقل از سایت فیز، این یافته نشان می‌دهد که استرس، افسردگی و دیگر شرایط ذهنی چگونه می‌تواند عملکرد اندام‌های بدن را تحت تأثیر قرار دهد.

این تحقیق توضیح می‌دهد که چرا مدیتیشن و تمرین‌های ذهنی همچون یوگا می‌توانند به تنظیم پاسخ بدن به استرس‌های فیزیکی، ذهنی و احساسی کمک کنند. بر اساس این یافته‌ها یک مبنای آناتومیکی برای بیماری‌های روان‌تنی وجود دارد.

در این مطالعه، دانشمندان مدارات عصبی که نواحی از کورتکس مغز را به غده فوق کلیه متصل می‌کند ردیابی کردند. تعداد شبکه‌های عصبی که در این بررسی کشف شده دانشمندان را بسیار شگفت‌زده کرد. بررسی‌های قبلی نشان می‌داد که احتمالاً یک یا دو ناحیه غشایی مسئول کنترل فعالیت غده فوق کلیه است، ولی تعداد دقیق و موقعیت نواحی قشری مغز نامشخص بود.

در این مطالعه، محققان از روش ردیابی منحصر به فردی استفاده کردند که می‌توانست زنجیره طولانی نورون‌ها را آشکار کند. آن‌ها با استفاده از این روش نشان دادند که کنترل غده فوق کلیه از چندین ناحیه قشری در مغز نشأت می‌گیرد. بر اساس این یافته‌ها بیشترین تأثیر از ناحیه حرکتی قشر مغز منشا می‌گیرد و دیگر نواحی قشری عمدتاً در فعالیت‌های ادراکی و احساسی نقش دارند.

نتایج این مطالعه نشان می‌دهد، نواحی از قشر مغز که در زمان درگیری‌های حسی فعال می‌شوند منبعی

برای تأثیر بر غده فوق کلیه هستند. وقتی ما اشتباهی را در ذهن خود مرور می‌کنیم یا خود را برای یک اشتباه سرزنش می‌کنیم یا درباره حوادث ترومایی فکر می‌کنیم، فعالیت این نواحی قشری منجر به کاهش پیام‌هایی می‌شوند که غده فوق کلیه را تحت تأثیر قرار می‌دهند، درست همان‌طور که در یک رخداد واقعی چنین تأثیری را به دنبال دارد. این یافته برای درمان استرس‌های بعد از وقوع حادثه بسیار کارآمد است.

این نتایج نشان می‌دهد، مدارهایی در مغز وجود دارند که حرکت، ادراک و احساسات را به هم مرتبط می‌کنند تا غده فوق کلیه را تحت تأثیر قرار داده و به کنترل استرس کمک کنند. این مدارها ممکن است احساسات درونی مثل استرس مزمن و افسردگی را به عملکرد اندام‌ها ارتباط داده و زمینه‌ای برای برخی بیماری‌های روان‌تنی فراهم کنند.

با این خوراکی‌ها آرام شوید



یک متخصص تغذیه گفت: خوراکی‌های حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ بهترین آرامش‌بخش‌های طبیعی هستند. به گزارش باشگاه خبرنگاران، خوراکی‌های حاوی اسیدهای چرب امگا ۳، نظیر گوشت ماهی، تخم مرغ و گردو، بهترین آرامش‌بخش‌های طبیعی محسوب می‌شوند که از طریق کاهش استرس و بهبود افسردگی، باعث آرامش اعصاب می‌شوند.

همچنین ادویه‌هایی مانند زعفران و دارچین، در آرامش افراد تأثیر فراوانی دارند. اندورفین ماده‌ای است که با ترشح در بدن، باعث ایجاد حس شادی در افراد می‌شود؛ و مهم‌ترین راه افزایش ترشح این ماده در بدن، پیاده‌روی روزانه است.

خوردن قهوه، کافئین، نوشابه، غذاهای چرب و سرخ‌شده، در افزایش استرس و برهم زدن اعصاب تأثیرگذار است.

به طور کلی مصرف خوراکی‌های حاوی اسید چرب امگا ۳، خوردن میوه و سبزیجات، خودداری از مصرف خوراکی‌های تشدیدکننده فشارخون و استرس و همچنین تمرینات ورزشی به خصوص پیاده‌روی منظم، همگی باعث آرامش اعصاب می‌شوند.

مناسب برای کودکان در طول شبانه‌روز متغیر است، اما بررسی‌ها نشان می‌دهند، کودکانی که خواب کافی و مناسبی دارند، از نظر فیزیکی سالم‌ترند و استرس کمتری را تجربه می‌کنند.

■ غذا خوردن در کنار خانواده

خانواده‌های کودکان شاد، باهم غذا می‌خورند. عامل دیگری که محققان بر تأثیرگذاری آن بر سلامتی و شادی کودکان پی برده‌اند، امور روزمره‌ای همچون وعده‌های غذایی خانوادگی است.

البته باهم غذا خوردن به خودی خود، زندگی کودکان را تغییر نمی‌دهد، بلکه در واقع این ایجاد عادت‌های اجتماعی و سالم در کنار یکدیگر است که بر نحوه‌ی زندگی کودکان در آینده تأثیرگذار خواهد بود.

■ به دنبال خواسته‌ها

کودکان شاد، خواسته‌هایشان را دنبال می‌کنند. یک مطالعه نشان داده است، بچه‌هایی که موفقیت‌های بالایی کسب می‌کنند، در عین حال که باهوش و پرتلاش‌اند، احتمال زیادی وجود دارد که از یک خصوصیت کلیدی دیگر نیز برخوردار باشند: تمایل به دنبال کردن خواسته‌ها با وجود مشکلات و موانعی که بر سر راه رسیدن به این خواسته‌ها وجود دارند، شاید مهم‌ترین عاملی باشد که کودکان را در بلندمدت به آن چه که از زندگی می‌خواهند، می‌رساند. منبع: سلامت‌نیوز

ویژگی‌های مشترک کودکان شاد



تربیت کودکان کار دشواری است و اگر کسی وانمود کند که پاسخ همه پرسش‌ها را در این زمینه می‌داند، خودش (و شاید شما را) فریب داده است! بسیاری از مهم‌ترین عوامل در شاد بودن و موفقیت کودکان، خارج از محدوده کنترل والدین است و هنوز محققان بسیاری هستند که بر عوامل خاصی توافق ندارند، یا هنوز به دلایل چگونگی شاد و موفق بارآمدن کودکان پی نبرده‌اند.

برخی عوامل مهم هم وجود دارند که ادبیات پرورش کودکان به طور گسترده‌ای بر آن توافق دارد و معتقد است این عوامل می‌توانند تغییرات مهمی در زندگی کودکان ایجاد کنند، هرچند مسلماً نمی‌توان گفت کودکانی که این عوامل در زندگی آن‌ها نقش ندارند، لزوماً محکوم به نحوه دیگری از زندگی خواهند بود. ممکن است برخی از ویژگی‌هایی که در این مطلب به آن‌ها اشاره شده است، بدیهی به نظر برسند و برخی دیگر از ویژگی‌ها، شاید زیاد هم مواردی بدیهی نباشند. اما احتمالاً همه این موارد، این ارزش را دارند که والدین به آن‌ها بپردازند و درباره آن‌ها فکر کنند.

■ خواب بیشتر

و از نظر عاطفی و تحصیلی با کودکان شاد تعامل دارند، جوانان کامل و با مهارتی به جامعه تحویل می‌دهند. کودکان شاد، زیاد می‌خوانند. با این‌که توصیه‌های دقیق درباره میزان خواب

■ تعاملات اجتماعی بیشتر

در مطالعه‌ای که سال ۲۰۱۱ بر روی کودکان پیش‌دستانی انجام شد، محققان بررسی کردند که کودکان، چگونه با هم‌سالان شاد و هم‌سالانی که ظاهر شادی ندارند، ارتباط برقرار می‌کنند. شواهد نشان دادند کودکان شاد، تعاملات اجتماعی خود را زودتر از سایر کودکان آغاز می‌کنند.

■ فعالیت بیشتر

یک مطالعه نشان داده است، میان والدین پشت میز نشین که شغل آن‌ها فعالیت کمتری را ایجاب می‌کند و کودکانی که فعالیت فیزیکی کمی از خود نشان می‌دهند، ارتباط مستقیمی وجود دارد.

■ تلویزیون کمتر

کودکان شاد، زیاد تلویزیون تماشا نمی‌کنند. محققان در مطالعاتی پی برده‌اند که چاقی خود از عواملی است که بر شاد بودن افراد تأثیر می‌گذارد. به گفته محققان، مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر چاقی کودکان، در دسترس بودن تلویزیون و مدت زمانی است که بچه‌ها به تماشای آن اختصاص می‌دهند.

■ معاشرت بیشتر با والدین

والدین کودکان شاد، آن‌ها را از نظر عاطفی و تحصیلی حمایت می‌کنند. بررسی شیوه تربیت کودکان والدین چینی و آمریکایی نشان داده است، آن دسته از والدینی که در زندگی عاطفی و تحصیلی فرزندان‌شان مشارکت دارند

از زبان مشاور

طاهر و طاهره



بدون اجازه شما ازدواج کند. احترام خود را نگه دارید و با دخترتان همراهی کنید.

پس از چند روز، این دخترخانم مجدداً تماس گرفت و گفت: «پدر و مادرم راضی نمی‌شوند؛ می‌گویند اگر با او ازدواج کنی، با تو قهر می‌کنیم.» گفتم: کسی را واسطه کنید تا با ایشان صحبت کند؛ کسی که پدر و مادر قبولش داشته باشند و سخنش برایشان اثرگذار باشد؛ مثلاً یکی از بزرگان خاندان، یکی از دوستان پدر، روحانی محل، مدیر دبیرستانی که در آن تدریس می‌کنند و...»

این کار را هم کردند، اما والدین نپذیرفتند! گفتم: دیگر حجت تمام شد؛ و می‌توانید با انجام مراحل شرعی و قانونی، برای عقد اقدام کنید. پدر برای امضا به محضر می‌آیند؛ اگر هم نیامدند، شرع و قانون از شما حمایت می‌کنند. البته احترام والدین را نگه دارید و با ایشان خوش‌رفتاری نمایید.

سپس با آقا طاهر تماس گرفتم و او را تشویق کردم زودتر عقد کنند و نتیجه را به من بگویند. چند روز بعد، خبر دادند که عقد کرده‌اند. پدر به محضر آمده و دفتر عقدنامه را امضا کرده است، اما پدر و مادر با عروس و داماد قهرند!

پس از سه ماه با این زوج جوان تماس گرفتم. بسیار شادمان بودند. عروسی کرده و در خانه‌ای کوچک و با اندکی وسایل خانه، زندگی مشترک‌شان را آغاز نموده‌اند.

ارشد را گذرانده، آماده شده که برود خدمتش را تمام کند. مامان و بابایم می‌گویند تا ورقه پایان خدمتش را نیاورد، قبولش نمی‌کنیم. من می‌دانم آن ورقه را هم بیاورد، پدر و مادرم بهانه‌ای دیگر می‌آورند. چون خواستگاران داشته‌ام که سربازی رفته بودند، ولی به آنان نیز جواب رد دادند.»

گفتم: باید با پدر و مادرتان صحبت کنم. تلفنی با آن‌ها نیز صحبت کردم. پدر گوشی را نمی‌گرفت و اصلاً حاضر به مشاوره نبود. با مادر این دخترخانم صحبت کردم. دیدم بله، بهانه‌شان همین است. کوشیدم راضی‌شان کنم، اما نشد. گفتم: طاهره خانم، رشیده است و خواستگار کفو و مناسب برایش آمده؛ کاری نکنید که حرمت شما شکسته شود. حالا که پدر طاهره خانم حاضر به مشاوره نیستند، شما از قول من به ایشان سلام برسانید و بگویید که طاهره خانم رشیده است و اکنون که خواستگار مناسب دارد، می‌تواند، با حکم شرع و قانون،

طاهره، دختری بود ۲۳ ساله. لیسانس داشت و دبیر بود. او خواستگاران زیادی را، به سبب مخالفت‌های بی‌جای پدر و مادرش، از سر گذرانده بود. تا این‌که به ستوه آمد، چون دید سنش دارد بالا می‌رود و اقبالش برای ازدواج کوتاه می‌شود؛ پدر و مادر نیز به هیچ صراطی مستقیم نمی‌شوند. این بود که با من تلفنی تماس گرفت و گفت:

«پدر و مادرم را دوست دارم و می‌خواهم احترام‌شان را نگه دارم، اما دارند بدبخت می‌کنند. همه خواستگارانی که به بهانه‌هایی، رد کرده‌اند. اما حالا خواستگاری دارم که همه چیزش خوب است؛ می‌خواهند این را هم رد کنند. کم‌کم کنید.»

گفتم: از اوصاف و موقعیت این خواستگار جدید برایم بگویید.

گفت: «او هم فرهنگی است؛ اسمش طاهر است و همکار هستیم. مدت هاست که من را می‌شناخته و در نظر داشته و پسندیده. من هم او را بررسی کردم و درباره‌اش تحقیق کردم؛ از هر نظر خوب است. او را کفو خود می‌دانم.»

پس از شنیدن صحبت‌های این دختر خانم، گفتم: خوب است با آقا طاهر هم مشاوره داشته باشیم.

طاهره نیز تماس گرفت و صحبت کردیم. طاهره خانم درست می‌گفت. آقا طاهر، هم پسر لایقی بود، هم همتای طاهره خانم بود.

از دخترخانم پرسیدم: دلیل مخالفت پدر و مادرتان با این ازدواج چیست؟

گفت: «این آقا، خدمت سربازی‌اش را می‌گذرانده که برای فوق لیسانس قبول شده. هفت ماه از خدمتش مانده است. حالا که

آقا طاهر برای گذراندن باقی مانده سربازی‌اش اقدام کرده است و چون همسر دارد، در شهر خودشان نصف روز خدمت می‌کند. و هم چنین در استخدام آموزش و پرورش است و حقوق نیز دارد. صبح‌ها باهم از خانه بیرون می‌روند؛ خانم به دبیرستان و آقا به پادگان! بعد از ظهر باهم به خانه برمی‌گردند. حقوق‌شان، هزینه‌های زندگی‌شان را تأمین می‌نمایند و اندکی نیز پس‌انداز می‌کنند.

بسیار شادمان شدم و به هر دو تبریک گفتم. پرسیدم: با هم رفیق که هستید؟ گفتند: «بله.»

گفتم: رفیق رفیق؟ گفتند: «بله.» پرسیدم: رفیق رفیق رفیق؟ گفتند: «بله.»

از عروس خانم پرسیدم: آقا طاهر همان است که می‌خواستید؟

گفت: «بله، کاملاً.» همین را از آقا طاهر پرسیدم؛ جوابش همان بود: «بله، کاملاً.»

به ایشان بسیار تبریک گفتم و زندگی خجسته‌ای را از خداوند برایشان خواستار شدم. سپس درباره پدر و مادر عروس خانم پرسیدم. گفتند: «کم‌کم با ما مهربان شدند و آشتی کردند. هر روز ارتباط تلفنی داریم، اما رابطه حضوری مان کم است و هنوز اندکی از دلخوری‌شان باقی مانده.»

گفتم: احترام‌شان کنید و هرگز به رخ آنان نکشید که بدون رضایت‌شان ازدواج کردید. این اندک دل‌خوری هم، ان‌شاء الله، به زودی برطرف می‌شود. الهی شکر!

علی اکبر مظاهری

قصه های حجاب

سرزمین برهنگان

بخش سوم

پدر می گوید: دقیقاً نمی دانیم چه کرد. تاریخ هم ساکت است. شاید آن قدر فرهنگشان پایین بود که حرف های ذوالقرنین را نمی فهمیدند.

می گویم: چه طور نمی فهمیدند؟ مگر ذوالقرنین مترجم نداشت؟

پدر می خندد و می گوید: منظورم چیز دیگری است؟ کسی که نمی داند برهنه بودن مثل حیوانات یک مزرعه، چه زشتی هایی دارد، چگونه می خواهی با او درباره پوشش صحبت کنی؟ شاید هم ذوالقرنین کارهای مهم تری داشت که باید به آن ها رسیدگی می کرد تا سر فرصت به سرزمین برهنگان برگردد و با آن ها درباره روش های درست زندگی و پوشش درست، گفت و گو کند. همان گونه که خداوند در قرآن قصه مرد سر به هوا را تعریف کرده است.

می گویم: قصه مرد سر به هوا چیست؟

پدر می گوید: به قول شاعر: باز هم ...

شرح این هجران و این خون جگر

این زمان بگذار تا وقت دگر

حرف های پدر را کلمه به کلمه می نویسم و تا روز بعد منتظر قصه مرد سر به هوا می مانم.

ادامه دارد...

۱. کهف، ۸۹ و ۹۰.

۲. مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۶، ص ۷۵۸.

مرتضی دانشمند

می پرسم: چه طور پوشش نداشتند؟ مگر لباس نمی پوشیدند یا به خانه های شان نمی رفتند؟

نه آن ها آن قدر عقب مانده بودند که هنوز یاد نگرفته بودند چگونه خانه بسازند و چگونه لباس بدوزند؟

پس چه کار می کردند؟

خدا می داند چه می کردند. شاید از نور خورشید به سایه درختان پناه می بردند و شاید هم آن طور که تاریخ نگاران گفته اند با بالا آمدن خورشید، خود را در برکه ها و جاهایی که آب می دیدند می انداختند تا خنک شوند. بعضی هم می گویند از گرمای سوزنده تابستان به دخمه ها و حفره ها پناه می بردند.^۱

ساکت می شوم و به حرف های پدر گوش می کنم. پدر می گوید: می دانم درباره چی فکر می کنی.

به پدر نگاه می کنم و می خندم. نمی دانم چه طور پدرگاهی وقت ها فکر مرا می خواند.

می گویم: نه خیر! درباره آن فکر نمی کنم.

می گوید: درباره چی فکر نمی کنی؟

می خندم. می گوید: ولی من درباره آن فکر می کنم. خیلی از خودم پرسیده ام که چه طور آدم و حوا یک لحظه نتوانستند برهنگی را تحمل کنند؛ اما مردم یک شهر یا آبادی یا سرزمین بدون این که ناراحت شوند برهنه کنار هم زندگی کنند، مثل سرزمین برهنگان.

به پدر می گویم: ذوالقرنین در سرزمین برهنگان چه کرد؟

آیا تا به حال نام ذوالقرنین را شنیده ای؟

سؤال پدر را در کاغذ می نویسم. پدر ادامه می دهد: ذوالقرنین فرمانروای قدرتمند سرزمین های ناشناخته است. او هم سربازان و فرماندهان جنگ جو و دلیری داشت و هم متخصصان فراوانی به همراه داشت؛ اما برعکس پادشاهان و فرمانروایان دیگر به کسی ستم نمی کرد. سفرهای طولانی داشت. به هر شهر و آبادی که می رسید به کمک ناتوان ها می رفت و با ستمگران مبارزه می کرد و آن ها را سر جای شان می نشانید. می گویند او دویست سال عمر کرد. در یکی از سفرهایش به سرزمین برهنگان رسید.

با تعجب می پرسم: سرزمین برهنگان کجاست؟

می گوید: کسی دقیقاً پاسخ این سؤال را نمی داند؛ اما بعضی از مفسران گفته اند جایی در آفریقا است. بهتر است قصه سرزمین برهنگان را از زبان قرآن بشنویم:

سپس (ذوالقرنین) راهی را به سوی مشرق در پیش گرفت.* تا آن که به آخرین نقطه مسکونی مشرق زمین رسید، خورشید را دید که بر قومی طلوع می کند که برای آن ها در مقابل آن پوششی قرار نداده بودیم.^۱

پدر می گوید: قرآن می فرماید: وقتی خورشید طلوع می کرد تا هنگام غروب هیچ پوششی نداشتند. حالا فهمیدی چرا به این سرزمین برهنگان می گویند؟

تصاویر و نقاشی کودکان



محمد علی عسکری



محمد حسام آل ایوب



محمد طه آل ایوب

سیره خوبان

خاطره‌ای از شهید محراب

به بهانه ۲۰ شهریور؛ سالروز شهادت
حضرت آیه‌الله سید اسدالله مدنی رحمته‌الله علیه



از شهید محراب، مرحوم حضرت آیه‌الله مدنی رحمته‌الله علیه نقل شده است: من در دو موضوع نسبت به خودم شک کردم. یکی این که به من می‌گویند: سید اسدالله، آیا واقعاً من از اولاد پیامبر هستم؟ و دیگر این که آیا من لیاقت آن را دارم که در راه خدا شهید شوم یا نه؟ روزی به حرم امام حسین رحمته‌الله علیه رفتم و در آن‌جا با ناله و زاری از امام خواستم که جوابم را بدهد. پس از مدتی، یک شب امام حسین رحمته‌الله علیه را در خواب دیدم که بالای سرم آمد و دستی بر سرم کشید و این جمله را فرمود: «یا بُنَّیَّ انتِ مقتول» یعنی «ای فرزندم! کشته می‌شوی» که جواب دو سؤال من در آن بود، امام فرمود: فرزندم! پس من سید هستم و دیگر به من بشارت داد که من شهید می‌شوم.

منبع: منبرک

خورشید شهر ما ۲۱

یک شهر، یک عالم دینی



ادای سلام و احترام می‌نماید. فتحعلی شاه، ابتدا می‌خواهد در شاه‌نشین گرمابه منتظر بیرون آمدن میرزا شود؛ اما از آن‌جا که از آب‌تنی در خزینه حمام هم بدش نمی‌آید، تاج و شمشیر مرصعش را به وزیر می‌سپارد و پس از بستن لنگ به کمر، داخل گرمخانه حمام می‌شود. گرمابه خلوت است و به جز آقا و یکی دو نفر دیگر کسی در آن نیست. پادشاه خدمت میرزا می‌رسد و ضمن متعجب کردن ایشان، سر صحبت را باز می‌کند.

گفت‌وگوی شاه قاجار با مرجع دینی مسلمانان نکات جالبی دارد، از جمله این که میرزا از وی می‌پرسد: «می‌دانید فرق من با شما چیست؟»

پادشاه لبخندی می‌زند و ضمن کشیدن دست به ریش بلندش می‌گوید: «خود بفرمایید.»

میرزا می‌گوید: «شما داخل گرمخانه حمام نشدید مگر با جا گذاشتن تاج و شمشیر و زیورهای شاهانه در سربینه گرمابه، اما من...»

شاه با تعجب می‌پرسد: «اما شما چه؟»

میرزا می‌فرماید: «اما من هرچه از علم و دین داری دارم، همه را با خود به این‌جا آورده‌ام؛ و این نیست مگر به خاطر ارزشی که خدا برای دانایی قرار داده است.»^۳

پادشاه سری به علامت تأیید تکان می‌دهد و می‌گوید: «راست فرموده‌اند که علم، سلطنت واقعی است.»^۴

.....

۱. آیه‌الله العظمی میرزا ابوالقاسم قمی (میرزای قمی) رحمته‌الله علیه

۲. قم

۳. قال امیرالمؤمنین رحمته‌الله علیه: «العلم سلطان...»، شرح نهج البلاغه، ابن

ابی‌الحدید، ج ۲۰، ص ۳۱۹

۴. قصه‌های گرمابه، ص ۳۲

بیزن شهرامی

فتحعلی شاه قاجار از حرم مطهر حضرت فاطمه معصومه رحمته‌الله علیه بیرون می‌آید و بدون معطلی سوار درشکه‌اش می‌شود تا به خانه‌ی میرزای قمی که مرجع بزرگ شیعیان جهان به حساب می‌آید برود. نزدیک خانه آقا که می‌رسد از درشکه‌چی می‌خواهد بایستد تا فراش‌ها بروند و آمدنش را به عرض میرزا برسانند. فرستادگان می‌روند و زودی برمی‌گردند و می‌گویند: «قبله عالم! به سلامت باد. حضرت آقا خانه تشریف ندارند. ظاهراً برای استحمام به گرمابه رفته‌اند.»

فتحعلی شاه دستی به ریش سیاه و بلندش می‌کشد و می‌گوید: «منتظر می‌مانیم تا برگردند؛ یا نه اصلاً خود جهت دیدن‌شان به گرمابه می‌رویم. بله، این بهتر است.»

همراهان می‌خواهند چیزی بگویند، اما جرأت نمی‌کنند؛ به همین خاطر با بی‌میلی پشت سر کالسکه سلطنتی راه می‌افتند و راهی گرمابه شهر می‌شوند.

خبر ورود پادشاه به حمام آن‌چنان غیرمنتظره است که گرمابه‌بان دست و پایش را گم می‌کند؛ اما هرطور شده خودش را جمع و جور می‌کند و

آیا می‌دانید؟

چرا بستنی خوردن باعث سردرد می‌شود؟



وقتی بستنی سرد با سقف دهان تماس پیدا می‌کند، رگ‌های داخل دهان به سرعت سرد و منقبض می‌شوند. به دنبال این حادثه، فشار خون بالا می‌رود و دیواره‌ی رگ‌ها کشیده می‌شود. این کشیدگی، گیرنده‌های اعصاب جمجمه‌ای را که نسبت به درد حساس‌اند، تحریک می‌کند و در نتیجه، ۲۵ تا ۵۰ ثانیه بعد از خوردن اولین قاشق بستنی، دردی تند و آزاردهنده در سر احساس می‌شود. یک سوم مردم جهان این سردرد را تجربه کرده‌اند. اما چاره‌ی کار آسان است، هر بار مقدار کمی بستنی در دهان‌تان بگذارید!



آشنایی با قالب‌های نوشتن

من می نویسم

کاریکلماتور

خرداد سال ۱۳۴۶ نقطه عطفی در تاریخ فرهنگ و ادب فارسی است؛ چرا که در این روز نویسنده‌ای به نام پرویز شاپور نوشته‌های یک خطی ظریف و طنزآمیزی را در یک نشریه‌ی ادبی به چاپ رساند که اسم‌شان را «کاریکلماتور» گذاشته بود.

موارد زیر نمونه‌ای از کاریکلماتورهای اوست:

- * برای هواپیمای بازنشسته، پریدن از جوی هم کار مشکلی است.
- * برای این‌که پشه‌ها کاملاً ناامید نشوند، دستم را از پشه‌بند بیرون می‌گذارم.
- * اگر بخوام پرنده را محبوس کنم، قفسی به بزرگی آسمان می‌سازم.
- * دلم به حال ماهی‌ها می‌سوزد، چون هیچ‌کس اشک‌شان را نمی‌فهمد.
- * گریه بیش از دیگران در فکر آزادی پرنده محبوس است.
- * به یاد ندارم ناینمایی به من تنه زده باشد.
- * هر درخت پیر، صندلی جوانی می‌تواند باشد.
- * غم، کلکسیون خنده‌ام را به سرعت برد.
- * قطره باران، اقیانوس کوچکی است.
- * قلبم پرجمعیت‌ترین شهر دنیاست.
- * زندگی بدون آب از گلولی ماهی پایین نمی‌رود.
- * فواره و قوه جاذبه از سربزه سرگذاشتن هم سیر نمی‌شوند.
- * همه مردم جهان به یک زبان سکوت می‌کنند.
- * زبان هم فیلتر دارد.
- دقت در نمونه‌های بالا نشان می‌دهد که هر جمله ویژگی خاصی دارد که آن را از یک جمله عادی متمایز می‌سازد. این ویژگی می‌تواند دست‌مایه‌ای از طنز، طعنه، کنایه، پند و... باشد. از یاد نبریم که بی‌بهره ماندن کاریکلماتور از طنز، می‌تواند ما را از این قالب نوشتاری به قالب دیگری به نام «جملات حکمت‌آمیز و کلمات قصار» سوق دهد.
- «کاریکلماتور» مرکب از دو واژه «کاریکاتور» و «کلمه» است و مرحوم پرویز شاپور آن را نه برای

کاریکاتور تصویری؛ بلکه برای کاریکاتور نوشتاری وضع کرده است.

- در نوشتن کاریکلماتور رعایت اختصار ضروری است.

- کاریکلماتور و داستانک در داشتن عنصری به نام «ضربه‌ی زندگی» مشترک هستند. خواننده از انس با هر داستانک و کاریکلماتوری باید ضربه و تلنگری دریافت کند، خواه برای رشد معنوی و تحریک وجدان، خواه بر خندیدن و...

- برای نوشتن کاریکلماتور باید اندیشید و واژگان را با وسواس و دقت انتخاب کرد. نازک‌اندیشی و غافلگیری می‌بایست چاشنی کار باشد.

- کاریکلماتورهایی که خوانندگان مخصوصاً جوانان را به اندیشیدن و امی دارند، با ارزش‌ترند؛ اگرچه رویاندن گل خنده بر لبان آن‌ها هم مطلوب و مناسب است.

- «ایهام» کاربرد وسیعی در نوشتن کاریکلماتور دارد و اصولاً واژگان چند معنا، دست‌مایه‌ی مهمی برای نوشتن کاریکلماتور می‌باشند. نمونه‌های زیر مؤید این مطلب هستند:

- * با خوردن پیاز، سیر نشدم! (سیر)
- * شیر اضافه باغ وحش به درد ماست بندی نمی‌خورد! (شیر)
- * وقتی خیری دهان به دهان بچرخد حتماً بودار می‌شود چون خیلی‌ها مسواک نزده‌اند. (بودار)
- * زمستان سر خیلی‌ها را کلاه گذاشت! (کلاه گذاشتن)

- برای آشنایی با قالب نوشتاری مورد اشاره در این شماره، شما را به مقالات و کتاب‌هایی مثل «کاریکلماتور چیست؟» اثر خانم لیلا کرد بیچه ارجاع می‌دهیم.

- در پایان نمونه‌هایی از کاریکلماتورهای آقای «سهراب گل‌هاشم» را تقدیم می‌کنیم:

- * ریاضی را دوست دارم؛ اما با جبر مخالفم!
- * آدم‌های خسیس، عاشق حرف مفت هستند!
- * توومن، تومن‌ها می‌ارزیم!

بیژن شهرامی

* مگس‌ها

مسافر به مدیر هتل گفت:
«آقا، اتاق من پُر از مگس است.»

مدیر هتل گفت: «نگران نباشید، یک ساعت دیگر وقت ناهار است، همه‌ی آنان به رستوران هتل می‌روند.»

* مرد خسیس

خانم به شوهر بسیار خسیسش گفت: برو یک مجله‌ی خانواده بخر تا باهم بخوانیم. خیلی حوصله‌ام سر رفته.

مرد خسیس رفت و سه ساعت دیگر دست خالی به خانه برگشت.

خانم پرسید: پس مجله‌ات کو؟

مرد خسیس گفت: رفتم مغازه سلمانی نشستم و کل مجله را حفظ کردم. حالا کدام صفحه را برایت بگویم؟

* خرید

خانمی برای خرید جوراب وارد مغازه‌ای شد، تمام مغازه را گشت و همه‌جا را به هم ریخت و هنگام خروج از فروشنده پرسید: «غیر این‌ها جوراب دیگری ندارید؟»

فروشنده با عصبانیت جواب داد: «چرا یک جفت هم پای خودم هست.»

والدین گرامی، تصاویر دانش‌آموزان ممتاز

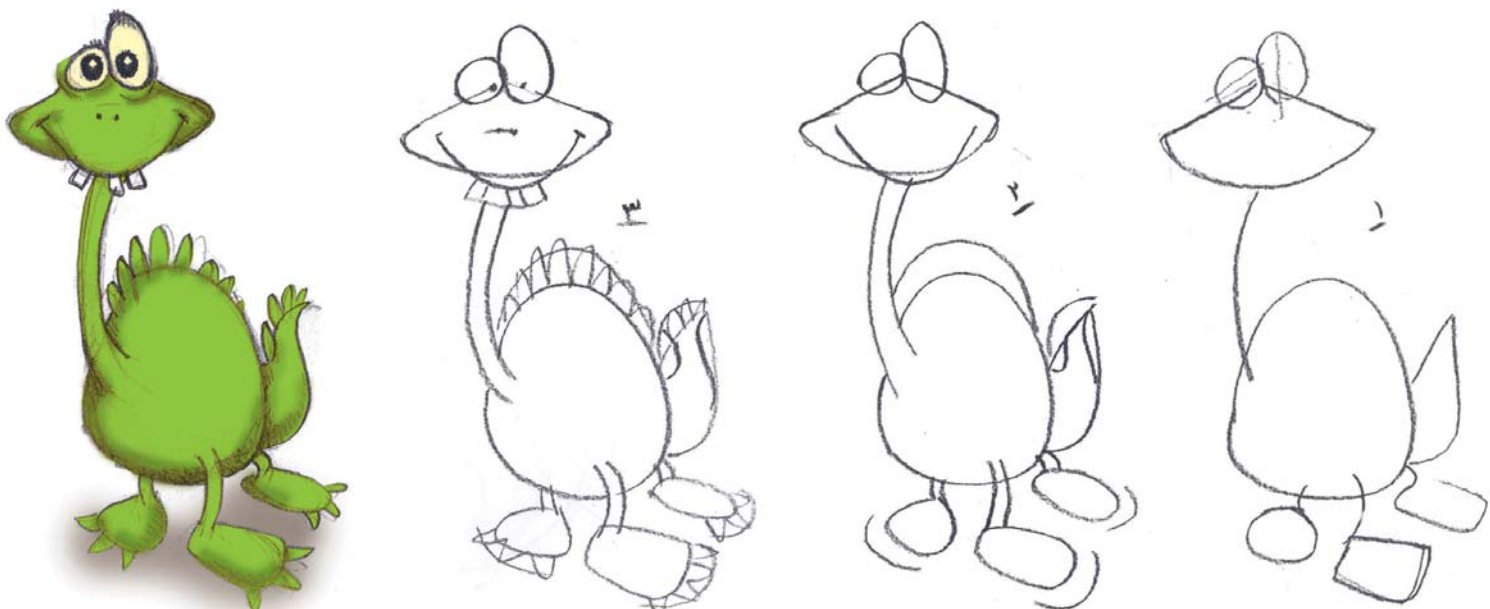
و نقاشی‌های کودکان خود را به صورت حضوری به دفتر نشریه (قم، بلوار جمهوری اسلامی، کوچه ۲، پلاک ۱۵) یا از طریق ایمیل

(khanevade@foghghawzah.ir)

و پست (قم، صندوق پستی ۴۳۸۱-۳۷۱۸۵) برای ما ارسال نمایید

تا به صورت رایگان درج شود.

آموزش نقاشی



راه سعادت

عزت

- فرمان‌بری از حکمرانان حق، مایه کمال عزت است. **الکافی: ج ۱، ص ۲۰**
امام جعفر صادق علیه السلام:
- قطع امید کردن از آن‌چه مردم دارند، مایه عزت دینی مؤمن است. **وسائل‌الشیعه: ج ۶، ص ۳۱۴**
- شرافت مؤمن در نماز شب اوست، و عزت مؤمن در خودداری او از لطمه زدن به آبروی مردم. **الکافی: ج ۳، ص ۸۸**

- افکنند. **غرالحکم: ۸۲۱۷**
- با نیکی کردن و چشم‌پوشی از گناهان، عزت و احترام زیاد می‌شود. **غرالحکم: ۴۳۳۶**
- کسی که نفسش قانع باشد، در عین تنگدستی با عزت است. **غرالحکم: ۸۴۳۹**
- امام حسین علیه السلام:**
- راستی، [مایه] عزت است. **تاریخ یعقوبی: ج ۲، ص ۲۴۶**
- امام زین‌العابدین علیه السلام:**

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله:

- خداوند شخص با حیای با عزت نفس را دوست دارد و با بد زبان گدای سمج دشمن است **الأمالی للطوسی: ۴۳/۳۹**
- بر شما باد گذشت؛ زیرا گذشت، جز بر عزت بنده نمی‌افزاید. پس، از یکدیگر گذشت کنید تا خداوند، شما را عزت بخشد. **الکافی: ج ۲، ص ۱۰۸**
- امیرالمؤمنین امام علی علیه السلام:**
- هر که بجز از خدا عزت جوید، آن عزت او را به هلاکت

طب ناب

فلفل سیاه؛ دانه های سیاه سلامتی!

فلفل سیاه، موجب افزایش ترشح اسید هیدروکلریک در معده می‌شود و از این رو، فرآیند گوارش را تسهیل می‌کند. گوارش درست و مناسب برای جلوگیری از اسهال، یبوست و گاز معده ضروری است. فلفل سیاه به پیشگیری از تشکیل گازهای روده نیز کمک می‌کند و هنگامی که در رژیم غذایی فردی قرار می‌گیرد، با افزایش تعریق و دفع ادرار، به خروج سموم از بدن کمک می‌کند. عرق کردن به خروج سموم و پاک‌سازی منافذ پوست از هرگونه جسم خارجی کمک می‌کند و همچنین می‌تواند آب اضافی یا انباشتگی که به نام ورم شناخته می‌شود را از بین ببرد. از نظر دفع ادرار، با مصرف فلفل سیاه می‌توان اسید اوریک، اوره، آب اضافی و چربی را از بدن خارج کرد زیرا ۴ درصد ادرار از چربی تشکیل شده است.

کاهش وزن

لایه بیرونی دانه فلفل سیاه به تجزیه سلول‌های چربی کمک می‌کند. از این رو، مصرف غذاهای حاوی فلفل، روشی خوب برای کمک به کاهش وزن به طور طبیعی است. هنگامی که سلول‌های چربی به اجزای تشکیل‌دهنده خود شکسته می‌شوند به راحتی توسط بدن فرآوری شده و در فرآیندها و واکنش‌های آنزیمی سالم‌تر به جای ذخیره در بدن و افزودن پوروز به کار گرفته می‌شوند.



ویژگی ضد باکتری

ویژگی ضد باکتری فلفل سیاه به مبارزه علیه عفونت‌ها و گزش حشرات کمک می‌کند. استفاده از فلفل سیاه در رژیم غذایی به پاک‌سازی شریان‌ها به روشی مشابه با فیبر و از بین بردن کلسترول اضافی از دیواره رگ‌ها کمک می‌کند و از این رو در کاهش گرفتگی رگ‌ها (که از عوامل اصلی بروز حملات قلبی و سکته مغزی محسوب می‌شود)، مؤثر است.

پتانسیل آنتی‌اکسیدانی

خاصیت آنتی‌اکسیدانی فلفل سیاه، می‌تواند به پیشگیری و ترمیم آسیب‌های وارد شده از رادیکال‌های آزاد کمک و از بروز

مفید برای معده

فلفل سیاه موجب افزایش ترشح اسید هیدروکلریک در معده می‌شود و فرآیند گوارش را تسهیل می‌کند. گوارش درست و مناسب برای جلوگیری از اسهال، یبوست و گاز معده ضروری است. فلفل سیاه به پیشگیری از تشکیل گازهای روده نیز کمک می‌کند و هنگامی که در رژیم غذایی فردی قرار می‌گیرد، با افزایش تعریق و دفع ادرار، به خروج سموم از بدن کمک می‌کند. عرق کردن به خروج سموم و پاک‌سازی منافذ پوست از هرگونه جسم خارجی کمک می‌کند و همچنین می‌تواند آب اضافی یا انباشتگی که به نام ورم شناخته می‌شود را از بین ببرد. از نظر دفع ادرار، با مصرف فلفل سیاه می‌توان اسید اوریک، اوره، آب اضافی و چربی را از بدن خارج کرد زیرا ۴ درصد ادرار از چربی تشکیل شده است.

کاهش وزن

لایه بیرونی دانه فلفل سیاه به تجزیه سلول‌های چربی کمک می‌کند. از این رو، مصرف غذاهای حاوی فلفل، روشی خوب برای کمک به کاهش وزن به طور طبیعی است. هنگامی که سلول‌های چربی به اجزای تشکیل‌دهنده خود شکسته می‌شوند به راحتی توسط بدن فرآوری شده و در فرآیندها و واکنش‌های آنزیمی سالم‌تر به جای ذخیره در بدن و افزودن پوروز به کار گرفته می‌شوند.

سلامت پوست

فلفل سیاه به درمان ویتیلیگوسیا پیسی، یک بیماری پوستی که موجب می‌شود برخی نواحی پوست رنگ عادی خود را از دست داده و سفید رنگ شوند، کمک می‌کند. محتوای پپیرین فلفل سیاه می‌تواند پوست را برای تولید رنگ‌دانه تحریک کند. درمان موضعی پپیرین در ترکیب با درمان نورفرانفش بهتر از درمان‌های شدیدتر و مبتنی بر مواد شیمیایی برای ویتیلیگوست. این روش همچنین احتمال ابتلا به سرطان پوست به واسطه تابش بیش از اندازه نورفرانفش را کاهش می‌دهد.

تسکین تنفسی

در روش‌های آبیرودا، فلفل سیاه به داروهای نیروبخش مخصوص سرماخوردگی و سرفه افزوده شده است. فلفل سیاه سینوزیت و احتقان بینی را نیز تسکین می‌دهد. این ادویه هم‌چنین دارای ویژگی خلط‌آور است که به تجزیه خلط و مخاط تشکیل شده در دستگاه تنفسی کمک می‌کند. ویژگی محرک طبیعی آن، به خروج این مواد از طریق سرفه و عطسه کمک می‌کند که با خروج آن‌ها از بدن، به تسریع روند بهبودی از هرگونه عفونت یا بیماری که گرفتار آن شده‌اید، کمک می‌کند.

سرطان، بیماری‌های قلبی و عروقی و مشکلات کبدی جلوگیری نماید. رادیکال‌های آزاد، مواد زائد حاصل از سوخت و ساز سلولی هستند که به سلول‌های سالم حمله کرده و موجب جهش DNA آن‌ها و تبدیل شدن‌شان به سلول‌های سرطانی می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند فلفل سیاه این ترکیبات مضر را خنثی کرده و از بدن در برابر بسیاری از شرایط، حتی نشانه‌های پیری زودرس مانند شکل‌گیری چین و چروک، لکه‌های مرتبط با سن، انحطاط ماکولا، و از دست دادن حافظه محافظت می‌کنند.

کمک به بهره‌وری حداکثری مواد مغذی

فلفل سیاه به انتقال مزایای گیاهان دارویی دیگر به بخش‌های مختلف بدن کمک می‌کند و بهره‌وری دیگر مواد غذایی سالمی که مصرف می‌کنیم را به حداکثر می‌رساند. بر همین اساس است که افزودن فلفل سیاه به غذاها نه تنها طعم بهتری به آن‌ها می‌بخشد، بلکه به مواد مغذی دیگر کمک می‌کند تا هرچه بیش‌تر در دسترس بدن قرار بگیرند.

اختلال شناختی و سلامت عصبی

در مطالعات مختلف مشخص شده است پپیرین، یکی از اجزای کلیدی فلفل سیاه، به کاهش اختلال حافظه و نقش شناختی کمک می‌کند. به نظر می‌رسد، مسیرهای شیمیایی در مغز با این ترکیب طبیعی تحریک می‌شوند. از این رو، در پژوهش‌های اولیه، به منافع مصرف فلفل توسط بیماران مبتلا به آلزایمر و افرادی که از زوال عقل و دیگر نقص‌های شناختی مرتبط با افزایش سن یا انتشار رادیکال‌های آزاد رنج می‌برند، اشاره شده است.

زخم معده پپتیک

چندین مطالعه نشان داده‌اند، فلفل سیاه ممکن است آثار مفیدی روی آسیب مخاط معده و زخم‌های پپتیک به واسطه ویژگی‌های آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی خود داشته باشد. پژوهش‌های بیش‌تر در این زمینه هم‌چنان ادامه دارد.

آسم و سیاه سرفه

فلفل سیاه از آن‌جایی که به عنوان ماده‌ای خلط‌آور شناخته می‌شود و هم‌چنین دارای ویژگی‌های ضد التهابی است، می‌تواند در درمان بیماری‌های دستگاه تنفسی کاربرد داشته باشد.

نکته پایانی

تهیه پودر فلفل سیاه در خانه، بهتر از خرید پودر آماده آن است. با این وجود، حتی پودرهای خانگی نیز تا زمانی که خود را تنها برای سه ماه حفظ می‌کنند و این در شرایطی است که دانه‌های فلفل می‌توانند شادابی خود را به طور نامحدود حفظ کنند.

مترجم: محمد مهدی حیدرپور



روی حرارت می‌گذاریم تا کمی بجوشد. سپس کیک را که از فر درآورده برش می‌زنیم و شربت را داغ روی کیک سرد می‌ریزیم.

انداخته و کمی روی کاغذ را چرب می‌کنیم. فر را از ۱۵ دقیقه قبل با دمای ۱۸۰ درجه روشن می‌کنیم. وقتی مواد را خوب زدیم، هل را به مواد اضافه کرده و سپس روغن را نیز اضافه می‌کنیم و حدود ۱ دقیقه دیگر می‌زنیم در حدی که روغن با مواد مخلوط شود، سپس آرد را افزوده و با لیسک خوب مخلوط می‌کنیم، مواد را درون قالب ریخته و ۵ دقیقه در فر می‌گذاریم. سپس از فر درآورده مخلوط زرده و زعفران را با برس روی کیک می‌مالیم. آون فر را روشن می‌کنیم و مجدد؛ تا ۵ دقیقه کیک را در فر می‌گذاریم. در این فاصله، مواد شربت را در ظرفی ریخته مخلوط می‌کنیم و

مواد لازم برای رومال کیک:

- زرده تخم مرغ: ۱ عدد
- زعفران دم‌کرده: ۱ قاشق غذاخوری

مواد لازم برای شربت:

- شکر: ۱ پیمانه
- آب: نصف پیمانه
- گلاب: نصف پیمانه

طرز تهیه:

تخم مرغ‌ها را در ظرفی ریخته و با شکر و وانیل به مدت ۴ دقیقه با همزن می‌زنیم، آرد و بیکنگ پودر را ۳ بار الک می‌کنیم، قالب ۴ گوش به ابعاد ۲۰ × ۲۰ سانتیمتر را کاغذ روغنی

سفره‌خانه

هم کیک هم باقلا

مواد لازم:

- تخم مرغ: ۳ عدد
- شکر: یک پیمانه
- هل: ۱ قاشق چایخوری
- بیکنگ پودر: نصف قاشق چایخوری
- روغن مایع: یک سوم پیمانه
- وانیل: یک چهارم قاشق چایخوری
- آرد: یک و یک دوم پیمانه



نکته

چرا نوجوانان به سیگار کشیدن روی می آورند؟

امروزه علی‌رغم هشدارهای پی‌پی‌پای مجامع پزشکی و فرهنگی، مصرف سیگار به‌طور روزافزون در جامعه بالا می‌رود. متأسفانه آسیب‌ها و پیامدهای ناشی از مصرف سیگار، بسیار جدی و بعضاً جبران‌ناپذیر هستند و اغلب سیگاری‌ها با این‌که از مضرات سیگار باخبرند، ولی از روی عادت و به بهانه‌ی کسب آرامش و رفع خستگی، اقدام به مصرف این ماده خطرناک می‌کنند و سلامت جسم و جان خود را به خطر می‌اندازند. میزان مصرف افراد سیگاری، با ایجاد تشدید مسایل روانی افزایش می‌یابد و گاه به حدی می‌رسد که جای خواب و خوراک را نیز می‌گیرد. دوری از خانواده، بیکاری، محرک‌های روانی، اصرار دوستان و خویشان و حتی علاقه شخصی، کسب لذت، تقلید و خودنمایی از عوامل مؤثر در روی آوردن به سیگار هستند.



■ علل استعمال سیگار در نوجوانان

استعمال سیگار در نوجوانان، بیشتر جنبه‌ی خودنمایی دارد و آرام آرام برای کسب لذت صورت می‌گیرد. آغاز مصرف سیگار در سنین جوانی و میان‌سالی ممکن است تأثیر چندانی بر خلقیات فرد نداشته باشد؛ ولی تجربه‌ی استعمال سیگار تا قبل از بیست سالگی یعنی در بحرانی‌ترین سنین نوجوانی، به این سبب که دوران شخصیت‌سازی نوجوان است و هر تجربه‌ای را تا آخر عمر فراراه خود قرار می‌دهد، بسیار خطرناک است.

یکی از دلایل اصلی روی آوردن نوجوانان به سیگار، کنجکاو بودن در امتحان کردن آن است که اغلب از طریق دوستان و هم‌سالان تبلیغ می‌شود و آرام آرام برای ادامه این تجربه، بهانه‌های دیگری نیز فراهم می‌شود.

برخی از نوجوانان برای مخالفت با خانواده و رفع حقارت‌ها به این کار دست می‌زنند و می‌خواهند از این طریق اعتماد به نفس بیشتری کسب کنند. رقابت با گروه همسالان از طریق خودنمایی، بزرگ‌ترین دلیل شایع برای آغاز کشیدن سیگار است.

بسیاری از پسران نوجوان سیگاری، عقیده دارند که با هر چکی که به سیگار می‌زنند، احساس مردانگی می‌کنند و این شیوه به زودی جزئی از شخصیت آن‌ها می‌شود. تقلید از پدر و مادر و اطرافیان نیز تأثیر زیادی در سیگاری شدن نوجوان دارد. اضطراب، تنش، محرک‌های شدید روانی و ناراحتی‌های خانوادگی، عوامل عمده‌ی زمینه‌ساز برای روی آوردن به سیگار هستند. مسأله‌ی تأسف‌بار این است که نوجوان سیگاری که از طریق سیگار به آرامش دست می‌یابد و با پنهان کردن مشکل خود از خانواده هر روز بیش از پیش به دوستان هم‌دردش روی می‌آورد، بهترین طعمه‌ی عاملان پخش مواد مخدر نیز خواهد شد. در این میان خانواده‌ها بیش از دیگر گروه‌های اجتماعی در پیشگیری از سیگاری شدن نوجوانان نقش دارند.

■ نقش خانواده در پیشگیری

دوره نوجوانی، دوره‌ای حساس و شگرف و حد فاصل کودکی و جوانی است. خانواده‌های هوشیار باید با آگاهی از شرایط ویژه این دوره، همواره مراقب فرزندان نوجوان خود باشند. موقعیت حساس‌شان را درک کنند و هرچه بیشتر آن‌ها را در پناه خود بگیرند. وقتی که مشکلات نوجوان در محیط خانه و در جمع صمیمی خانواده بدون ترس از تنبیه و شتمانات مطرح شود و از طریق راه‌حل‌های منطقی والدین رفع شود، دیگر نیازی به حضور و دخالت دوستان و همسالان نیست.

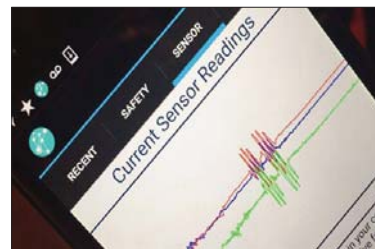
نقش تربیتی خانه و خانواده به عنوان محیطی که فرزندان بیشترین وقت خود را در آن می‌گذرانند، تا جایی مهم است که به جرأت می‌توان گفت، منشاء تمام موفقیت‌ها و شکست‌ها را باید در شیوه‌ی تربیتی خانواده‌ها جستجو کرد. والدین باید هوشیار باشند و ارتباطات، رفتار و آمد و شده‌های نوجوان خویش را تحت نظر بگیرند و اگر احساس کردند بلای مهلک سیگار، گریبان فرزندان‌شان را گرفته است، با سعه صدر و بدون فوت وقت، این نطفه شوم را خفه کنند.

آموزش قبل از سن ۱۵ سالگی، تلاش برای کاستن فشارهای روانی، تشویق و تقویت به موقع موفقیت‌ها، فراهم کردن تفریحات سالم و سازنده و درونی کردن ارزش‌ها در پیشگیری از روی آوردن نوجوان به سیگار تأثیر زیادی دارد.

منبع: تبیان

تازه‌های علمی

■ ۱۰ ثانیه قبل از زلزله پیامک هشدار دریافت کنید



محققان آمریکایی سامانه‌ای را طراحی کرده‌اند که چند ثانیه قبل از وقوع زمین‌لرزه، اقدام به دادن پیام هشدار می‌کند.

به گزارش مهر، مرکز مطالعات زمین‌شناسی آمریکا با همکاری برخی از دانشگاه‌های این کشور در حال توسعه سامانه هشدار اولیه زمین‌لرزه هستند. این سامانه ShakeAlert نام دارد که هدف از ساخت آن، اعلام زمان زمین‌لرزه ۱۰ ثانیه قبل از وقوع آن است. این فناوری جدید در حال حاضر در ایالات کالیفرنیا، واشنگتن و اورگن مراحل آزمایش خود را پشت سر می‌گذارد.

به گفته این تیم تحقیقاتی، هدف اصلی از ساخت این دستگاه پیش‌بینی زمان زمین‌لرزه نیست، به دلیل این‌که این امر به لحاظ علمی تا کنون رد شده است، بلکه با ساخت این فناوری قرار است فقط یک هشدار اولیه برای وقوع زمین‌لرزه در ۱۰ ثانیه قبل از آن ایجاد شود. در حقیقت کاربران گوشی‌های هوشمندی که متصل به این سامانه هستند می‌توانند، ۱۰ ثانیه قبل از وقوع زلزله پیام هشدار دریافت کنند.

سامانه ShakeAlert با استفاده از یک شبکه حسگرهای مربوط به زلزله‌نگاری که در دل زمین مدفون شده‌اند، پیام هشدار اولیه را صادر می‌کند. این حسگرها فعالیت‌های زمین را ثبت و آن‌ها را به صورت داده‌هایی برای دانشگاه «برکلی» و مرکز مطالعات زمین‌شناسی آمریکا فراهم می‌کنند.

■ تشخیص زودهنگام پارکینسون از روی چشم

تحقیقات جدید محققان نشان می‌دهد، با بررسی تغییرات در شبکه چشم افراد، می‌توان بیماری پارکینسون را در مراحل اولیه آن شناسایی کرد. به گزارش ایسنا به نقل از گیزمگ، محققان تنها



درنگستان

چگونه برای کارهای بزرگ آماده شویم؟



کنج راحتی، مانع اصلی بیشتر موفقیت‌هاست! ترس از خطر کردن، عادت کردن به کارهای تکراری و روزمرگی. بسیاری از ما در این کنج احساس راحتی می‌کنیم. در حالی که با کارهای کوچک می‌شود خرق عادت کرد و پا را فراتر از این کنج گذاشت:

- یک ورزش جدید؛

- سفارش یک غذای کاملاً متفاوت؛

- یک کتاب با موضوع کاملاً متفاوت؛

- یک چای یا قهوه با همکاری که هیچ‌وجه مشترکی نداریم!

- یک مکالمه‌ی تلفنی با دوستی که با او راحت نیستیم!

- برنامه روزانه کاملاً متفاوت با هر روز!

مغز انسان با خطر کردن‌های کوچک، خود را برای خطرهای بزرگ آماده می‌کند.