

۳ خیمه‌های خانگی / بایدها و نبایدهای روضه‌های خانگی

۴ داستان: فیزه و شمیر

۵ راه سعادت: امام حسین علیه السلام و شهیدان کربلا

۷ فیبر بیشتر بخورید تا لاغر شوید!

۸ درنگستان: به سبک مداد



باز پیش پورا که در حین سست عالم  
باز پیش نوحه و و چرا آه است

فرا رسیدن تاسوعا و عاشورای حسینی تسلیت باد

## آیا تماشای تلویزیون چشم را ضعیف می کند؟

دکتر علی میرزاجانی / دانشیار گروه اپتومتری دانشگاه علوم پزشکی ایران

بلکه ممکن است تأثیراتی روی سلامت سیستمیک کودکان داشته باشد، چرا که کودکان در حال رشد، بیشتر از همه چیز نیاز به تحرک و جنب و جوش دارند تا عضلات و استخوان بندی آن‌ها کافی و به طور صحیح رشد و نمو داشته باشد.

تماشای زیاد تلویزیون، جدای از زیان بخش بودن یا نبودن آن، مانند افراط در هر چیز دیگر مناسب نیست. همچنین از آن‌جا که بینایی و چشم‌های کودکان در حال تکامل هستند، به مراقبت بیشتری نیاز دارند و تأثیرات احتمالی ناشناخته روی سیستم بینایی را نباید در آن‌ها نادیده گرفت.

فاصله مناسب برای تماشای تلویزیون، خود سؤال دیگری است که اغلب مطرح می‌شود. دو برابر سایز تلویزیون، حداقل فاصله مجاز برای تماشای آن است. مثلاً برای تلویزیون ۴۰ اینچی حداقل فاصله تا تلویزیون ۸۰ اینچ یا دو متر است. نکته مهم دیگر در تماشای تلویزیون، این است که در صورت وجود عیوب انکساری چشم، فرد هنگام تماشا ممکن است دچار سوزش چشم، اشک‌ریزش یا سردرد شود که خود این علائم مشخص‌کننده وجود عیوب انکساری چشم است.

منبع: جام جم



است، ولی هرگز نباید طولانی مدت تلویزیون دید؛ چون نه تنها موجب خستگی و استرس‌های حاصل از آن بر چشم‌ها می‌شود،

سؤالی که اغلب از سوی والدین مطرح می‌شود این است که آیا تماشای تلویزیون چشم کودکان را ضعیف می‌کند؟ در پاسخ به چنین سؤالی باید گفت به طور کلی تاکنون هیچ تحقیق معتبری به این نتیجه نرسیده است که تماشای تلویزیون موجب ضعفی چشم‌ها می‌شود، ولی آنچه مسلم است، تماشای تلویزیون، یعنی نگاه مستقیم و مستمر به یک صفحه نورانی که چشم‌های نورانی کوچکی هستند که با شدت‌های مختلفی از سطح روشنایی در کنار هم تصاویر متحرک را روی صفحه تلویزیون به وجود می‌آورند.

این نگاه مداوم و در مدت زمان طولانی نه تنها موجب خستگی چشم‌ها می‌شود، بلکه ممکن است چشم‌های کودکان و بزرگسالان را تحت استرس قرار دهد و موجب خشکی و قرمزی چشم شود.

ضعف بینایی به طور اولیه منشاء وراثتی دارد و در مقایسه با تأثیرات محیطی، وراثت سهم بسیار بیشتری را در ایجاد عیوب انکساری و ضعف بینایی ایفا می‌کند.

با آن‌که تاکنون هیچ تحقیقی تأثیر تماشای طولانی مدت تلویزیون را در ایجاد عیب انکساری یا افت بینایی تأیید نکرده

## فواید مصرف حبوبات برای مقابله با بیماری‌های خطرناک



هستند. هم‌چنین این گروه از حبوبات از لحاظ چربی، کلسترول و سدیم هم پایین هستند. از این‌رو برای سلامت قلب و بافت‌های خون مفید هستند.

تحقیقات متعددی نشان داده است که رژیم غذایی غنی از عدس می‌تواند به کاهش میزان کلسترول کمک کند و همچنین افزودن ۵۰ گرم عدس به رژیم غذایی بیماران دیابتی موجب کاهش قابل توجه سطح قند خون آن‌ها به هنگام ناشتا می‌شود. در عین حال افرادی که بیشترین مصرف عدس را دارند با نرخ بسیار پایین ابتلا به سرطان سینه، پروستات و روده روبرو هستند. این خاصیت تا حدودی ناشی از میزان بالای فیبرین دانه غذایی است. به علاوه رژیم غذایی غنی از فیبر با کاهش ریسک سرطان روده مرتبط است.

علاوه بر فواید غذایی این حبوبات، آن‌ها برای محیط زیست هم سودمند هستند. این حبوبات با همکاری باکتری‌ها، نیتروژن جوی را به بخار آمونیاک یا نیترات‌های مفید تبدیل می‌کنند، بدین ترتیب موجب بهبود حاصل‌خیزی خاک شده و وابستگی به کودهای حیوانی را کاهش می‌دهند.

منبع: خبرگزاری مهر

پیش‌بینی‌ها حاکی از آن است که تا سال ۲۰۵۰ میلادی، خوراک ۹ میلیارد و ۷۰۰ میلیون نفر جمعیت جهان باید تأمین شود. تولید مواد غذایی کافی بدون استفاده از زمین زراعی بیشتر، تشدید تغییرات آب و هوا یا مصرف بیشتر ذخایر آب، خاک و انرژی چالش برانگیز خواهد بود.

در گذشته، محققان بر تولید مواد خوراکی بدون توجه به تقاضای مصرف‌کننده و نحوه مصرف مواد خوراکی در وعده‌های غذایی تأکید داشتند. با این حال با اشتیاق و تمایل کشورهای در حال توسعه به سوی رژیم غذایی غربی، تقاضا برای گوشت و محصولات حیوانی به سرعت افزایش یافت.

این خبر بسیار بدی برای کره زمین است. گوشت یک غذای تجملی بوده که هزینه هنگفتی به محیط زیست وارد می‌کند. دامداری نیاز به مقادیر بالای آب و زمین برای چریدن و تولید مواد خوراکی دارد، به طوری که حدود ۷۰ درصد از تمام زمین‌های کشاورزی و ۲۷ درصد از آب‌های شرب را مصرف می‌کند. اکثر این زمین‌های مختص چراگاه، به مرور به خاطر چریدن بیش از اندازه حیوانات و فرسایش، بایرو خشک می‌شوند.

هم‌چنین احشام یکی از بزرگ‌ترین عاملان دخیل در انتشار گازهای گل‌خانه‌ای به‌شمار می‌آیند، به طوری که ۶۵ درصد انتشار اکسید نیتروژن انسانی را شامل می‌شوند. از آن‌جا که میلیون‌ها نفر از مردم کشورهای در حال توسعه از سوء تغذیه پروتئین رنج می‌برند، بر عهده مردم کشورهای ثروتمند است که مصرف گوشت خود را کاهش داده و از سایر منابع پروتئین استفاده کنند. متخصصان تغذیه، نخود، لوبیا و عدس را که در مجموع ارزان‌تر هستند، منبع غنی پروتئین دانسته‌اند که در عین حال دارای ریزمغذی‌های ضروری بدن همچون آهن، روی، منیزیم و فولات هستند. از آن‌جا که این مواد خوراکی دارای شاخص گلوکز پایینی هستند، انرژی‌شان را به مرور زمان و آهسته آزاد می‌کنند و مانع از افزایش قند خون می‌شوند. به علاوه به طور طبیعی عاری از گلوتن بوده و برای افراد مبتلا به بیماری روده‌ای سلیاک بسیار ایده‌آل

## نشستن زیاد عمر را کوتاه می‌کند

محققان دانشگاه سائوپائولو در برزیل دریافتند، هرچه میزان نشستن افراد کم‌تر باشد، عمرشان طولانی‌تر است.

به گزارش ایسنا، در این پژوهش داده‌های مربوط به ۵۴ کشور جهان مورد تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها حاکی از آن بود که بیش از سه ساعت در روز نشستن می‌تواند منجر به وقوع ۳/۸ درصد مرگ ناشی از همه عوامل شود. کاهش زمان نشستن به کم‌تر از سه ساعت در روز می‌تواند انتظار زندگی فرد را افزایش دهد.

نتایج نشان می‌دهد که حتی انجام ورزش منظم برای جبران تأثیرات مضر نشستن زیاد کافی نیست.

کاهش حتی ۱۰ درصدی در زمان نشستن به اندازه ۳۰ دقیقه نشستن کم‌تر در روز می‌تواند تأثیرات مثبتی را به دنبال داشته باشد. تغییرات بزرگ‌تر نظیر کاهش ۵۰ درصدی می‌تواند، سه برابر میزان کم‌تری از مرگ‌ها را در مقابل کاهش ۱۰ درصدی از خود نشان دهد.

به گفته محققان با وجود شواهد بسیار مبنی بر خطر نشستن زیاد، هنوز مشکل است که درباره مضرات نشستن در زندگی مردم تغییر ایجاد کرد. هرچند که نشستن بخشی ضروری از زندگی مردم است، اما نشستن زیاد در جوامع مدرن امروزی بسیار شایع است.





## آثار و برکات روضه در منزل

یکی از برکات نام و یاد معصومان علیهم‌السلام در خانه‌هایی که در آن‌ها زندگی می‌کنیم، ایجاد فضای معنوی است. خانه‌ای که در آن نام بهترین انسان‌ها برده می‌شود و با شادی و غم آن‌ها رنگ و بویی متفاوت می‌گیرد، به دست فرشتگان بیمه می‌شود و شمیم خوش معنویت سراسر آن را فرا می‌گیرد. چنین خانه‌ای فرودگاه هدایای الهی می‌گردد و اهل آن، در سایه‌ی محبت به اهل بیت علیهم‌السلام، به یکدیگر مهربوری بیشتری خواهند یافت. وجود یک عشق برتر، بسان چراغ راهی خواهد بود تا عشق‌های زمینی ما هم جاودانه گردد و زندگی معنایی تازه به خود بگیرد.

در چنین منزلی، کودکان هم با نقش‌هایی که در برگزاری و پذیرایی از مهمانان دارند، خود را گامی نزدیک‌تر به خوبیانی می‌دانند که برای آن‌ها محیط زندگی شان را آراسته‌اند. همچنین با الهام از فضای معنوی و علمی ایجاد شده در چنین خیمه‌هایی، سطح آگاهی مخاطبان در هر گروه سنی که باشند، ارتقا یافته و زمینه را برای پرسش‌گری و تحقیق پس از آن فراهم می‌کند. در جنبه رفتاری هم، ایجاد سنخیت بین اهل منزل با پیشوایانی که به نام آن‌ها مجلس به پا شده، امری مبارک است.

## بایدها و نبایدها

روضه‌های خانگی، با تمام آثار آسمانی و زمینی‌اش، مانند هر کار نیک دیگری از آسیب‌ها در امان نیست و چه بسا به دلیل اثرگذاری بالایی که در بین مخاطبان دارد و استقبال فراوانی که از این جنس مراسم می‌شود، دستخوش برخی از اشتباهات گردد که به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

### ۱. افراط، آفت دین:

یکی از آسیب‌های فراروی مجالس خانگی، زیاده‌روی در این زمینه است. خانواده‌هایی که با وجود مشکلات فراوان، جلسات زیادی را به این امر اختصاص می‌دهند. عده‌ای از خانم‌های برگزارکننده با تعیین روزهایی با عدد خاص مانند ۱۴ روز، ۱۰ روز و مانند آن، عرصه را برای دیگر اعضای خانه تنگ کرده و به محض روبرو شدن با کوچک‌ترین انتقادی، آن‌ها را به دور شدن از مکتب اهل بیت علیهم‌السلام متهم می‌سازند. شاید شما هم خانواده‌هایی را دیده باشید که به دلیل جلسات طولانی یا مکرر، شوهر و پسران برای مدت طولانی از خانه بیرون می‌شدند و حتی فرزندان نوجوان ساعت‌ها در کوچه و خیابان پرسه می‌زدند و در معرض آسیب‌های اجتماعی قرار می‌گرفتند. طولانی شدن هر جلسه هم در نوع خودش آسیب شمرده می‌شود و اسباب ناراحتی شرکت‌کنندگان و دیگر افراد را فراهم می‌کند. این روش برگزاری، چنانچه بدون رضایت همسر باشد یا موجب اذیت همسایگان شود، حتی ممنوعیت شرعی و فقهی هم خواهد داشت؛ یعنی نه تنها پاداشی نصیب برگزارکننده نمی‌شود، بلکه به معصیت هم آلوده شده است.

### ۲. استفاده از سخنرانان غیرمتخصص:

گرم کردن مجلس با صدا و نوا و یا استفاده از سخنرانان و مداحانی

## خیمه‌های خانگی

### بایدها و نبایدهای روضه‌های خانگی

حجة الاسلام ابراهیم اخوی - کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی



ماه‌های محرم و صفر، با تمام آندوه و ماتمی که دارند، فرصتی هستند برای اظهار دوستی با پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم و خانواده آن حضرت که سلام و درود خداوند و فرشتگان بر آنان باد. و میدانی برای نورانی ساختن زندگی با نام و یاد حضرات و اثبات شیفتگی با برگزاری مجالس خانگی.

این اقدام پسندیده، پیشینه‌ای طولانی دارد و خود بستری بوده برای پرورش انسان‌هایی بزرگ که آزادی و آزادی را در چنین کلاس‌هایی آموخته و آن‌ها را در جامعه‌های بزرگتر اجرایی کرده‌اند. روضه‌های خانگی، صرف نظر از فضیلت‌ها و ارزش معنوی سرشاری که دارند، ممکن است دستخوش آسیب‌هایی گردند که آشنایی با آن‌ها، گامی است برای پیشگیری مؤثر و بهره‌وری از این نفعه معنوی در منزلتی که خیمه‌های اهل بیت علیهم‌السلام در آن‌ها اقامه شده‌اند.

که برای ایجاد حس در مجلس به هر مطلب و سبکی چنگ می‌اندازند، یکی دیگر از آسیب‌هاست. به دلیل فراهم بودن فضای یادگیری مناسب، مطالب ارائه شده از طرف خانم جلسه‌ای‌ها، مؤثر واقع می‌شود و در چنین شرایطی، اگر مدیر فکری و معنوی جلسه، از تحصیلات مرتبط با چنین جلساتی بی‌بهره باشد، با دادن اطلاعات نادرست، مخاطبان زیادی را دچار مشکل می‌نماید. ایجاد تعارض‌های فکری با نقل مطالب غیرواقعی و ضعیف، خرافه‌گرایی، مخلوط کردن حقایق با وقایع ساختگی و جعلی و نیز گرفتن ژست یک مقدس کامل و الگو شدن با تمام ضعف‌ها و کمبودهای احتمالی که در آن غیرمتمخصص وجود دارد، ممکن است طیف وسیعی از شرکت‌کنندگان را نسبت به دین دچار تردید

و شبهه کند. بهترین و مطمئن‌ترین روش، استفاده از خواهران و برادران طلبه‌ای است که مدارج علمی لازم را در حوزه‌های علمیه گذرانده‌اند. این افراد می‌توانند با ارتقای بینش مذهبی، دادن اطلاعات مورد نیاز به مخاطبان و نیز ایجاد انس با معصومان علیهم‌السلام، زمینه را برای رشد دینی فراهم سازند.

### ۳. بدعت‌گذاری:

دادن برنامه‌های سلوکی خودساخته، اذکار هزارگانه آن‌ها با تسبیح خاص، نقل خواب‌ها و کرامات غیرواقعی، ایجاد هیجان عاطفی در مخاطبان بدون پشتوانه منطقی، چله‌نشینی‌های بدون برنامه کامل اخلاقی، ابداع سبک‌های بی‌اساس و حتی منافی با مظاهر و آموزه‌های دینی در جلسات مولودی یا روضه خانگی، می‌تواند از آسیب‌های این‌گونه محافل باشد. برخی از خانم‌جلسه‌ای‌ها بدون داشتن تحصیلات لازم، خود را در حد یک منبع کامل و مسلط به مسایل دینی مطرح می‌کنند و با ژستی تمام‌عیار، همانند کسی که از باطن دیگران باخبر است و چشمی باطن‌نگر دارد، خود را در ذهن عده‌ای ساده‌لوح می‌نشانند و دامنه نفوذ خود را به تمام ابعاد زندگی مریدان خویش توسعه می‌دهند! ورود در عرصه‌هایی که هیچ اطلاعی از آن ندارند و بسنده کردن به اطلاعات بسیار بدیهی جهت عوام‌فریبی، از خطراتی است که جلسات خانگی را تهدید می‌کند. حتی متأسفانه شاهد ورود کسانی به این عرصه بودیم که صرفاً به دلیل تعطیلی و کساد شغل آرایشگری خود در دو ماه محرم و صفر، به این حرفه روی آورده‌اند یا کسانی که به خاطر داشتن صدایی خوب در همه محافل حضور دارند و حریم شرعی برای آن‌ها معنایی ندارد! وظیفه اصلی و مسئولیت اولیه برعهده میزبان جلسات است که در انتخاب سخنران و مداح برنامه خود، دقت و تحقیق کافی را به عمل آورد و با بصیرت و آگاهی سدی برای سوءاستفاده‌ها گردد.

### ۴. رقابت در شکل برگزاری:

برخی از میزبانان، تمام همت خود را بر شکل برگزاری و نحوه پذیرایی، پوشش و تیپ خود، آراستگی و تجمل خانه، به رخ کشیدن امکانات و... می‌گذارند. برخی از مجالس به قدری مادی‌گرایانه است که شرکت‌کنندگان در آن نه تنها یاد رنج و مصیبت بزرگان دین نمی‌افتند، بلکه در تمام مدت حضور در آن مکان، به نداشته‌های خودشان می‌اندیشند! برخی از محافل هم پاتوقی برای عرض اندام و تلافی کمبودهای شخصیتی و ماندن آن می‌شود. بدیهی است که چنین روشی هیچ سنخیتی با فرهنگ دینی و انتظار معصومین علیهم‌السلام نداشته و نمی‌تواند منشأ تأثیر در افراد شرکت‌کننده باشد. در پایان یادآوری می‌شود که بیان آسیب‌ها از جهت علاج واقع قبل از وقوع است؛ وگرنه همه می‌دانیم که جلسات خانگی وقتی به شکلی صحیح و هماهنگ با معیارهای دینی برگزار می‌شود، جایگاه والای خود را داراست و خواهران کوشا، آگاه و تحصیل‌کرده‌ای که این محافل را اداره می‌کنند، از شائیتی والا و پاداشی پر بها برخوردارند.



گر کوه را به کاه ببخشد، بعید نیست

خورشید نینوا، کرمش فرق می‌کند

خر عاقبت به خیر شد و گفت یا حسین:

راه بهشت پیچ و خمش فرق می‌کند

او را به «جان فاطمه» سوگند می‌دهند

سالار لاله‌ها قسمش فرق می‌کند

غرق ستاره است چرا چشم آفتاب؟

این جا غروب و صبح دمش فرق می‌کند

وقتی نماز مردم عاشق، شکسته نیست

یعنی که حائر و حرمش فرق می‌کند

اشک غم حسین، به ما داده آبرو

باور کنید بیش و کمش فرق می‌کند

آدم که در مصیبت او می‌گریست، گفت:

اصلاً حسین جنس غمش فرق می‌کند

ساقی کنار علقمه دستش قلم شده است

مشق برادری، قلمش فرق می‌کند

ما را تمام عمر، نمک‌گیر کرده است

این سفره سابغ النعمش فرق می‌کند

## غم حسین علیه‌السلام

محمدجواد غفورزاده شفق

قربان کربلا، که غمش فرق می‌کند

بزم عزای محترمش فرق می‌کند

از هم‌رهان قافله نینوا بپرس

این نی، نوای زیر و بمش فرق می‌کند

شش گوشه است کعبه آزادی و عشق

سعی و صفای هر قدمش فرق می‌کند

اجر هزار عمره و حج، در طواف اوست

این قبله‌ی وفا حرمش فرق می‌کند

با چشم دل به پرچم سرخش نگاه کن

این گنبد طلا، علمش فرق می‌کند

فرو می‌کنیم و اگر شمشیرها و نیزه‌هایمان بشکنند، با سنگ و کلوخ بر آن‌ها حمله می‌کنیم» سپس «سعد بن عبدالله» که شانه‌هایش از گریه می‌لرزید، با صدای لرزان گفت: «به خدا سوگند که اگر بدانم کشته می‌شوم و دوباره زنده می‌گردم، آن‌گاه مرا زنده زنده می‌سوزانند و خاکستر را به باد می‌دهند، دست از شما بر نمی‌دارم. هفتاد بار اگر مرا بکشند و بسوزانند، باز هم از شما جدا نمی‌شوم.»

آن‌گاه «زهیر بن قین» به پا خاست و گفت: «ای ابا عبدالله! به خدا سوگند دوست داشتم که در راه حمایت شما کشته و زنده شوم...»

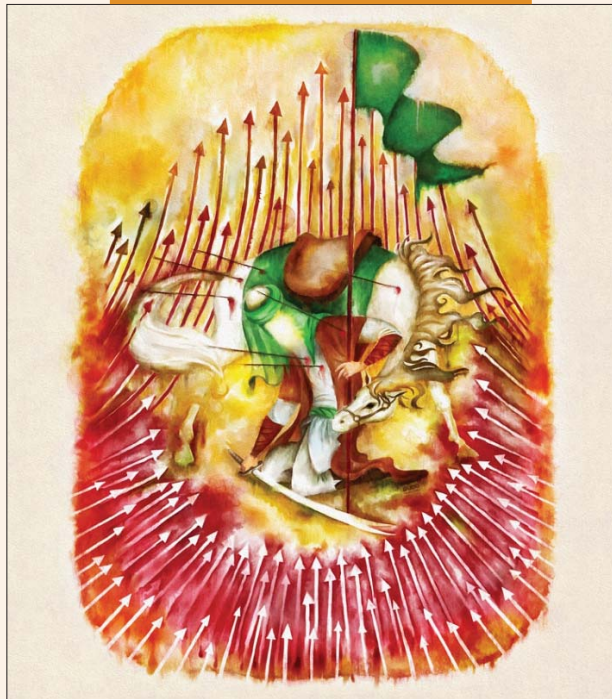
چشمان امام پُر از اشک شوق شد. آن‌گاه همه‌ی آنان را به شهادت در راه خدا و بهشت موعود مژده دادند. چشم‌های قاسم علیه السلام - برادرزاده‌ی گرامی امام علیه السلام - نگاه پرسش‌گرانه‌ای به خود گرفت. با جُثی کوچکش به پا خاست و گفت: «عموجان! آیا من هم کشته خواهم شد؟»

امام علیه السلام پرسیدند: «مرگ در نزد تو چگونه است؟» قاسم علیه السلام بی‌درنگ گفت: «شیرین‌تر از عسل!» امام علیه السلام لیخند ملایمی زدند و فرمودند: «آری، تو نیز کشته خواهی شد.»

نویسنده: ناصر نادری

منبع: مؤسسه فرهنگی هنری عاشورا

## نیزه و شمشیر



کرد. حضرت عباس علیه السلام قبل از همه به پا خاستند و گفتند: «خدا چنین روزی را نیافرید که ما شما را بگذاریم و به سوی شهر خود برگردیم.» پس از ایشان، «مسلم بن عوسجه» برخاست و با همه‌ی وجود گفت: «ای ابا عبدالله! ما چگونه می‌توانیم دست از یاری شما برداریم؟! به خدا که می‌مانیم و نیزه‌ی خود را در سینه‌ی دشمنان

شب، صحرای کربلا را فرابوشاند. ستارگان چشم گشودند و همچون دل‌های هراسان تپیدند. صدای هلهله از میان لشکریان عبیدالله به گوش می‌رسید. یاران امام حسین علیه السلام خیمه‌ها را به هم نزدیک کرده بودند و خندق کم‌عمقی را گرداگرد خیمه‌ها، از سه سو، کنده بودند تا دشمنان نتوانند از پشت، چپ و راست حمله کنند. داخل خندق را هم پُر از نیزه و هیزم کردند.

لشکریان عبیدالله دور آتش‌ها حلقه زده بودند و صدای قهقهه‌شان در تاریکی می‌پیچید. امام علیه السلام بعد از نماز، رو به روی یاران ایستادند، نگاه‌شان را دورتا دور خیمه‌ها چرخاندند و سپس صدای‌شان پرده‌ی سکوت را شکافت: «من یارانی بهتر از شما و خانواده‌ای بهتر از خانواده‌ی خود ندیده‌ام. خدا اجرشان بدهد...»

همه شما آزادید و من بیعت خود را از شما برداشتم. به همه‌ی شما اجازه می‌دهم از همان راهی که با من آمده‌اید، برگردید. تاریکی شب، شما را پوشیده نگاه می‌دارد

و چشم هیچ‌کس شما را نخواهد دید. پس، از تاریکی شب استفاده کنید و از این‌جا دور شوید؛ زیرا این قوم ستم‌کار در تعقیب من هستند و اگر مرا به چنگ آورند، با دیگران کاری نخواهند داشت...»  
قطره‌های اشک، صورت یاران امام علیه السلام را خیس

## عصر روز عاشورا

سید محمد مهاجرانی



آسمان سراسر اشک	قلب قله‌ها مجروح	خیمه‌ها پر از گریه	قامت درختان خم	گریه می‌کند دریا
چشمه‌ها لب‌لب خون	تپه‌ها پر از ماتم	کربلا پر از لاله	بوته‌ها همه بی‌تاب	گریه می‌کند صحرا
قلب غنچه‌ها دلتنگ	مخره‌ها سراسر آه	قصه‌ها پر از غصه	چشم بچه‌ها پر آب	گریه می‌کند عالم
چشم لاله‌ها گلگون	دره‌ها سراپا غم	سینه‌ها پر از ناله	چشم مادران بی‌خواب	عصر روز عاشورا



## راه سعادت

### امام حسین علیه السلام و شهیدان کربلا

قبر حسین (علیه السلام) دعا نمی‌کند و آن حضرت را به درگاه خدا شفیع نمی‌سازد، مگر این‌که خداوند، اندوهش را برطرف و حاجاتش را برآورده می‌کند. و گناهش را می‌بخشد و عمرش را طولانی و روزی‌اش را گسترده می‌سازد. پس ای اهل بینش، درس بگیرید! **مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۲۳۹**

**امام جعفر صادق علیه السلام:**  
• زیارت امام حسین (علیه السلام) را رها نکن و دوستان خود را هم به آن سفارش کن، که در این صورت، خداوند عمرت را طولانی و روزی‌ات را زیاد می‌کند و زندگی‌ات را همراه با سعادت می‌کند و جز سعادت‌مند نمی‌میری و نام‌تورا در شمار سعادت‌مندان، ثبت می‌کند. **کامل‌الزیارات، ص ۱۵۲**

**امام رضا علیه السلام:**  
• چون ماه محرم فرا می‌رسید، کسی پدرم را خندان نمی‌دید. **بحارالانوار - ط - بیروت، ج ۴۴، ص ۲۸۴**

**امام مهدی علیه السلام:**  
• (خطاب به جد شهیدشان، امام حسین علیه السلام): هر صبح و شام بر تو گریه و شیون می‌کنم و در مصیبت تو به جای اشک، خون می‌گیرم. **بحارالانوار - ط - بیروت، ج ۹۸ - ص ۲۳۸**

پیامبر خود را به قتل رسانند. **مدینه‌المعجز، ج ۳، ص ۴۳۰**  
**کریم اهل بیت علیهم السلام، امام حسن مجتبی علیه السلام:**  
• ما دو نفر (حضرت و برادر مکرم‌شان امام حسین علیه السلام) ریحانه رسول‌الله صلی الله علیه و آله و سلم و دوسرور جوانان اهل بهشت هستیم؛ پس خدا لعنت کند کسی را که بر ما پیشقدم شود یا دیگری را بر ما مقدم دارد. **کلمة الإمام الحسن علیه السلام، ص ۲۱۱**

**سالار شهیدان، امام حسین علیه السلام:**  
• برخداوند است که هیچ گرفتاری به زیارت من نیاید، مگر آن‌که او را شادمان بازگردانم و به خانواده‌اش برسانم. **ثواب‌الأعمال، ص ۹۸**

**امام سجاد علیه السلام:**  
• رحمت خدا بر عباس؛ ایثار کرد و کوشید و جان فدای برادرش کرد. **خصال، ج ۱، ص ۶۸؛ امالی (صدوق) ص ۴۲**

**امام محمد باقر علیه السلام:**  
• حسین (علیه السلام)، بزرگ‌مرد کربلا، مظلوم و زنجیده‌خاطر و لب‌تشنه و مصیبت‌زده به شهادت رسید. پس خداوند، به ذات خود قسم یاد کرد که هیچ مصیبت زده و زنجیده‌خاطر و گنه‌کار و اندوهناک و تشنه‌ای و هیچ بلا دیده‌ای به خدا روی نمی‌آورد و نزد

**پیامبر مکرم اسلام، حضرت محمد بن عبدالله صلی الله علیه و آله و سلم:**  
• کشته شدن حسین (علیه السلام) چنان داغی در دل مؤمنان است که هرگز سرد نشود. **مستدرک‌الوسائل، ج ۱، ص ۳۱۸**  
• به وسیله‌ی من هشدار داده شدید و به وسیله علی (علیه السلام) هدایت می‌یابید و به وسیله حسن (علیه السلام) احسان می‌شوید و به وسیله‌ی حسین (علیه السلام) خوش‌بخت می‌گردید و بدون او بدبخت. بدانید که حسین (علیه السلام) دری از درهای بهشت است، هر کس با او دشمنی کند، خداوند بوی بهشت را بر او حرام می‌کند. **البرهان فی تفسیر القرآن، ج ۳، ص ۲۳۲**

**امیرالمؤمنین امام علی علیه السلام:**  
• (هنگام عبور از کربلا): این‌جا قربان‌گاه عاشقان و مشهد شهیدان است؛ شهیدانی که نه شهدای گذشته و نه شهدای آینده به پای آن‌ها نمی‌رسند. **تهذیب، ج ۶، ص ۷۳؛ بحارالانوار، ج ۹۸، ص ۱۱۶**  
• (خطاب به خاک کربلا): چه خوش‌بویی ای خاک! در روز قیامت قومی از تو به‌پا خیزند که بدون حساب و بی‌درنگ به بهشت روند. **شرح نهج‌البلاغه ابن‌ابی‌الحدید، ج ۴، ص ۱۶۹**  
**حضرت فاطمه زهرا علیه السلام:**  
• رستگار و سعادت‌مند نخواهند شد آن گروهی که فرزند

## خجالت آب



آب هستم، آب هستم، آب پاک  
جاری‌ام از آسمان تا قلب خاک  
گاه ابر و گاه باران می‌شوم  
گاه از یک چشمه جوشان می‌شوم  
گاه از یک کوه می‌آیم فرود  
آبشار پر غرورم، گاه رود  
گاه قطره، گاه دریا می‌شوم  
گاه در یک کاسه پیدا می‌شوم  
روز و شب هر گوشه کاری می‌کنم  
باغ‌ها را آبیاری می‌کنم  
نیست چیزی برتر از من در جهان  
زندگی از آب می‌گیرد نشان  
گرچه آبم، روزی اما سوختم  
قطره تا دریا، سراپا سوختم  
تشنه‌ای آمد لبش را تر کند  
چاره‌ی لب‌تشنه‌ای دیگر کند  
تشنه‌ای آمد که سیرابش کنم  
مشک خالی داد تا آبش کنم  
تشنه‌ی آن روز من عباس بود  
پاسدار خیمه‌های یاس بود

خون عباس علمدار رشید  
قطره قطره در درون من چکید  
داغ آن خون، دلم را سوخته  
آتشی در جان من افروخته  
چشم‌هایم خواب، موجم خفته باد  
آبی آرامشم، آشفته باد!  
آب هستم؟ وای من، مرداب به  
زندگی بخشم؟ نه، مرگ و خواب به  
وای بر من، وای بر من، وای دل  
مانده در مرداب حسرت پای دل  
پیچ و تاب رودم از درد دل است  
برکه از اندوه من پا در گل است  
گریه‌ی من سُرشُر باران شده  
غصه‌ام در گریه‌ها پنهان شده  
دود داغم ابرها را تیره کرد  
آسمان‌ها را سراپا تیره کرد  
آب اگر شد اشک چشم، از شرم شد  
از خجالت شور و تلخ و گرم شد  
آب بودم، کربلا پشتم شکست  
آبرویم رفت، پستم، پست پست  
حال از اکبر خجالت می‌کشم  
از علی اصغر خجالت می‌کشم

مصطفی رحماندوست  
منبع: هدیه آسمان



## علی اصغر علیه السلام



و ایشان پس از امام حسین علیه السلام خون سرخ علی اصغر علیه السلام، محاسن امام حسین علیه السلام را گلگون کرد. در آن لحظه امام علیه السلام فرمودند: «آنچه که تحمل این مصیبت را بر من آسان می‌کند، این است که می‌دانم هرچه برای من اتفاق می‌افتد، خدامی بیند.» امام حسین علیه السلام با زنان و کودکان خداحافظی کردند و از آن‌ها خواستند تا در راه خدا صبر و تحمل داشته باشند. سکینه علیه السلام بی‌طاقت بود. امام علیه السلام او را به سینه چسباند، اشک را از چشم‌هایش پاک کرد و دلداری‌اش داد. سکینه علیه السلام سرش را روی سینه پدر گذاشت؛ بوی عطر در مشامش پیچید و با تمام وجودش به ندای قلب او گوش سپرد و آرزو کرد تمام وجودش اشک شود تا آن لحظه بر زمین بیارد. امام حسین علیه السلام برخاستند، نگاهی به خیمه‌ها افکندند، سپس سوار بر ذوالجناح شدند و برای نبرد با دشمن به میدان رفتند.

و ایشانشان پس از امام حسین علیه السلام هدایت‌گر مردم باشند. امام حسین علیه السلام آخرین مرد میدان بودند و می‌رفتند تا لحظاتی دیگر به بقیه‌ی شهدا پیوندند. اهل بیت امام علیه السلام دور ایشان جمع شدند تا برای آخرین بار وداع کنند. امام علیه السلام همه را به صبر در راه خدا و تحمل سختی‌ها سفارش کردند. در آن حال، حضرت زینب علیه السلام بیشتر متوجه وظیفه سنگین خود، پس از امام حسین علیه السلام شدند. قبل از رفتن، امام علیه السلام نوزاد شیرخوارشان را در آغوش گرفتند تا او را ببوسند و با او هم وداع کنند. ای کاش دشمنان سنگدل به او کمی آب می‌دادند. علی اصغر علیه السلام از تشنگی بی‌تاب بود و رنگ به چهره نداشت؛ اما دشمنان بی‌رحم، نه تنها به او آب ندادند، بلکه یکی از پلیدترین افراد دشمن به نام «حرمله» که ماهرترین تیرانداز لشکر یزید بود، نوزاد را هدف تیر قرار داد و او در آغوش پدر، همچون کبوتری خونین‌بال پریز شد.

نوشته: حسین صالح  
منبع: مؤسسه فرهنگی عاشورا

قطره‌ای آب نبود و تشنگی به نهایت خود رسیده بود. مادر علی اصغر علیه السلام، شیری نداشت تا به نوزادش بدهد. علی اصغر علیه السلام کوچکترین فرزند امام حسین علیه السلام بود و شش‌ماه بیشتر نداشت. او نمی‌توانست مثل بزرگترها در برابر تشنگی مقاومت کند.

همه سربازان حتی پرچم‌داران امام علیه السلام به شهادت رسیدند. امام تنها ماندند ولی مثل کوه، محکم و استوار بودند. دوباره شروع کردند به سخن گفتن با سپاه دشمن، شاید در دل بعضی اثر کند و هدایت شوند. (همان‌گونه که سخنان امام علیه السلام، حررا به راه راست هدایت کرد.) امام علیه السلام، پیوسته لشکر یزید را پند می‌دادند و از آن‌ها می‌خواستند که دست از یاری دشمن خدا بردارند و به حقیقت روی آورند. در آن هنگام رو به سپاه دشمن کردند و فرمودند: «آیا کسی هست که ما را یاری کند؟» صدای امام علیه السلام، در دشت کربلا طنین‌انداز شد و گویی همه چیز حتی پیکره‌های گلگون شهدا به جنبش درآمدند!

اما از هیچ یک از سربازان دشمن صدایی بلند نشد! امام سجاد علیه السلام صدای یاری خواستن پدر را از درون خیمه شنیدند. با این‌که بدن‌شان از شدت تب می‌سوخت و بیماری و تشنگی رمقی در جان‌شان باقی نگذاشته بود، از خیمه بیرون رفتند. وقتی چشم امام حسین علیه السلام به ایشان افتاد و متوجه شدند که برای جهاد می‌آیند، از خواهرشان خواستند تا از آمدن ایشان به میدان جلوگیری کند و «ام‌کلثوم» امام سجاد علیه السلام را به خیمه بازگرداند. قلب امام سجاد علیه السلام دریای غم بود و می‌خواستند برای یاری پدر به میدان بروند. ولی تقدیر خدا بود که دنیا از نسل پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله خالی نماند

## شال تیره‌ی عزا



باز هم شب عزاست  
شهر دشت کربلاست  
شب به گردن زمان  
شال تیره‌ی عزاست  
بوی یک غم بزرگ  
توی کوچه‌ها رهاست  
آنچه می‌رسد به گوش  
های‌های گریه‌هاست  
قلب سنگ هم پر از  
نال‌های بی‌صداست  
پشت ما شکسته است  
درد، درد بی‌دواست  
ای شب، ای ستاره‌ها  
آفتاب ما کجاست؟

جلال محمدی  
منبع: نسیم و قاصدک



## سفره خانه

### خاگینه قیقاناخ صبحانه ساده تبریزی



خاگینه قیقاناخ یک صبحانه ساده و خوشمزه مخصوص شهر تبریز محسوب می‌شود. حتماً آن را درست کنید و از خوردنش لذت ببرید.

#### مواد لازم برای شربت زعفران:

- آب: یک فنجان
- شکر: یک و نیم فنجان
- پودر زعفران: مقداری
- گلاب: ۱ قاشق چای خوری
- مواد لازم برای خمیر:
- آرد (همه منظوره): یک چهارم فنجان
- نشاسته ذرت: ۱ قاشق غذاخوری
- شیر: یک چهارم فنجان
- آب سرد: ۱ قاشق غذاخوری
- هل: یک چهارم قاشق چای خوری
- تخم مرغ (بزرگ): ۲ عدد
- پودر زعفران: مقداری
- روغن نباتی: ۴ قاشق غذاخوری
- کره: ۲ قاشق غذاخوری

#### طرز تهیه:

۱. ابتدا شربت خاگینه را تهیه کنید؛ آب و شکر را حل کرده و بجوشانید تا کمی غلیظ شود. سپس زعفران و گلاب را اضافه و مخلوط کرده و شعله‌ی حرارت را خاموش کنید و کنار بگذارید تا سرد شود.
۲. یک چهارم آرد و نشاسته ذرت را در یک کاسه مخلوط کرده و خوب بهم بزنید و شیر را آرام آرام اضافه کرده و هم بزنید؛ سپس آب و هل را اضافه کنید.
۳. دو عدد تخم مرغ را ابتدا در ظرفی جداگانه بشکنید و به مخلوط آرد و شیر اضافه کنید و به آرامی هم بزنید تا فقط ترکیب شود. زعفران را نیز اضافه کنید و هم بزنید.
۴. تابه را داغ کنید و روغن و کره را بریزید. سپس مواد مخلوط شده را هم در تابه ریخته و شعله حرارت را کم کنید و بعد از گذشت چند دقیقه، با کفگیر مواد داخل تابه را به چند قسمت تقسیم نمایید و خاگینه را زیور و کنید تا دو طرف آن طلایی تیره شود.
۵. شربت را به آرامی روی خاگینه‌ها بریزید تا به خورد خاگینه برود.

#### 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 با ایمیل: [khanevade@ofoghhawzah.ir](mailto:khanevade@ofoghhawzah.ir)

و پست: قم، صندوق پستی ۴۳۸۱-۳۷۱۸۵

برای ما ارسال نمایید

تا به صورت رایگان درج شود.

## سیره خوبان

### ماجرای کلاه کهنه آیت الله مامقانی و فرار او از غرور

زمستان‌های سردی داشت؛ یک روز صبح که می‌خواستیم به مدرسه بروم، برای جلوگیری از سرما، از مادرم با گریه یک کلاه خواستم، مادرم من را به انباری برد و گشت تا یک کلاه خیلی کهنه و پاره پیدا کرد و به من داد، به خاطر سرمای زیاد مجبور بودم آن کلاه را سرکنم، اما از روی خجالت نزدیک مدرسه که می‌رسیدم آن را برمی‌داشتم. من این کلاه را هنوز هم دارم و وقتی شما از من تعریف می‌کنید، عبا را بر سرم می‌کشم و کلاه را از جیبم در می‌آورم و به خود می‌گویم، این تویی! مغرور نشو و این تعریف و تمجیدها را باور نکن؛ مبادا دنیا تو را فریب دهد.

ز خاک آفریدت خداوند پاک

پس ای بنده افتادگی کن چو خاک!

یوسف مولایی

۱. سعدی

منبع: مجله حوزه، با اقتباس و ویراست

از دیاد مال، فرزند، علم و از این قبیل موارد دنیایی، منجر به بروز کبر و خودبزرگ بینی می‌شود که بسیار صفت ناپسندی است. حتی این غرور کاذب گاهی به جایی می‌رسد که شخص از دستورات الهی هم نافرمانی و سرکشی می‌کند!

خداوند متعال در قرآن می‌فرماید:

فَلَا تَعَزَّزْكُمْ الْهَيْبَةُ الدُّنْيَا (فاطر/۵)

پس مباد زندگی دنیا شما را بفریبد

#### حکایت

درباره عالم ربانی مرحوم حضرت آیه‌الله مامقانی بزرگ اعلی‌الله مقامه شریف نقل می‌کنند: گاهی اوقات ایشان در منزل‌شان مراسم عزاداری برگزار می‌کردند. هنگامی که منبری‌ها از ایشان تعریف می‌کردند، آیه‌الله مامقانی عبا می‌کشد و فرمودند: در دوران کودکی ما خیلی فقیر بودیم. مامقان هم

یکی از دوستان پرسیدند: چرا زمانی که ما از شما تعریف می‌کنیم، عبا را بر سرتان می‌کشید؟

فرمودند: در دوران کودکی ما خیلی فقیر بودیم. مامقان هم

## طب ناب

### فیبر بیشتر بخورید تا لاغر شوید!

آیا می‌دانید یکی از راه‌های جلوگیری از افزایش وزن و کاهش وزن بیشتر چیست؟ مصرف فیبرها.

بر اساس مطالعات انجام شده در مجله‌ی تغذیه، مصرف ۸ گرم فیبر به ازاء هر ۱۰۰۰ کالری دریافتی، سبب کاهش وزن ۲ کیلوگرم در طول ۲۰ ماه می‌شود. بر طبق مقاله‌ی منتشر شده در مجله‌ی طب داخلی، افرادی که میزان فیبر دریافتی خود را به بیشتر از ۳۰ گرم در روز می‌رسانند، سالانه ۲ کیلوگرم کاهش وزن بدون رژیم خواهند داشت.

این قضیه ساده به نظر می‌رسد، درست است؟ با این حال، تعداد بسیار کمی از ما این میزان فیبر را مصرف می‌کنیم. بر اساس توصیه‌های روزانه دریافت مواد مغذی، زنان روزانه به ۲۵ گرم و مردان روزانه به ۳۵ تا ۴۰ گرم فیبر نیاز دارند. اما بررسی‌ها حاکی از این است که میزان واقعی مصرف، نصف این مقدار هم نیست!

در ادامه به ۵ راه برای افزایش دریافت فیبرهای غذایی می‌پردازیم.

#### ۱. با حبوبات آشتی کنید

یکی از راه‌های آسان برای افزایش دریافت فیبرها، مصرف بیشتر انواع لوبیا، عدس، نخود و... در برنامه‌ی غذایی روزانه است. این مواد حاوی مقادیر مناسبی فیبر در کنار پروتئین، ویتامین و مواد معدنی موجود در خود هستند. به عنوان مثال، مصرف نصف فنجان لوبیا چشم بلبلی، حاوی ۸ گرم فیبر و ۷ گرم پروتئین در هر ۱۰۰ کالری آن است. مصرف حبوبات به همراه انواع سالادها و سوپ، طعمی دلپذیر به آن‌ها می‌دهد.

#### ۲. پیش به سوی دانه‌ها

شاید در ابتدا باور نکنید، اما آجیل‌ها نیز از منابع خوب فیبرها هستند و میزان فیبر موجود در آن‌ها متفاوت است. به عنوان مثال، در ۳۰ گرم بادام، ۳/۵ گرم فیبر و در همین میزان پسته و فندق، ۳ گرم فیبر وجود دارد. همچنین آجیل‌ها غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. شاید دانستن این نکته جالب باشد که مطالعات نشان می‌دهند، افرادی که آجیل‌ها را دوست دارند، نسبت به کسانی که اصلاً آن‌ها را مصرف نمی‌کنند یا به ندرت مصرف می‌کنند، لاغرتر هستند. محققان بر این باورند که علت، سیری طولانی مدت تر است که در نتیجه‌ی فیبر و پروتئین موجود در آجیل‌ها می‌باشد.

گردو نیز گزینه‌ای مناسب در خانواده‌ی آجیل‌هاست که از آن هم در سالادها و هم



غذاهای اصلی می‌توان استفاده کرد.

#### ۳. سبزیجات را فراموش نکنید

یکی از بزرگترین دلایل مصرف سبزیجات، فیبر موجود در آن است. سبزیجات سرشار از فیبر بوده و کالری کمی دارند. بنابراین شما را مدت زمان طولانی‌تری سیر نگاه می‌دارند. به عنوان مثال در یک فنجان اسفناج، ۵ گرم فیبر وجود دارد یا در یک فنجان کلم بروکسل، بیش از ۳ گرم فیبر وجود دارد. از امروز جای خالی سبزیجات را با اضافه کردن آن‌ها به سوپ، سالاد، املت و ساندویچ خود پرکنیم.

#### ۴. از میوه‌ها غافل نشوید

میوه‌ها همانند سبزیجات، حاوی فیبر بالا در مواد معدنی به همراه کالری کمی هستند. به عنوان مثال یک سیب متوسط، دارای ۱۰۰ کالری می‌باشد و حاوی ۴٫۵ گرم فیبر می‌باشد. مطالعات نشان می‌دهند زنانی که روزانه ۳ سیب کوچک را به برنامه‌ی غذایی خود اضافه می‌کنند، بیش از ۱ کیلوگرم کاهش وزن در طول ۱۰ هفته بدون رژیم غذایی خواهند داشت. از دیگر میوه‌ها یا فیبر بالا می‌توان گلابی را نام برد. یک گلابی متوسط حاوی ۵٫۵ گرم فیبر می‌باشد.

میوه‌های خشک را فراموش نکنید. آلو یا خرما از جمله میوه‌های مناسب برای مصرف در میان وعده‌ها و به همراه سالادها می‌باشند.

#### ۵. غلات کامل را دریابید

افزودن غلات کامل به برنامه‌ی غذایی روزانه، یکی از راه‌های دریافت بیشتر فیبرها می‌باشد. آیا می‌دانید املت گزینه‌ی مناسبی برای صبحانه است؟ شما می‌توانید با تهیه‌ی املت از سبزیجات، به همراه نان حاوی غلات کامل، میزان نسبتاً بالایی فیبر در وعده‌ی صبح داشته باشید. به توصیه‌ی کارشناسان تغذیه، بهترین نان برای مصرف روزانه، نان‌های کامل مانند نان‌های سبوس‌دار، نان سنگک می‌باشد.

منبع: آوای سلامتی

**نکته**

## ۶ راهکار ساده برای داشتن دندان سفیدتر

چقدر خنده خودتان را دوست دارید. آیا وقتی می‌خندید احساس می‌کنید زیباتر شده‌اید؟ اگر جواب شما به این پرسش‌ها نه است؛ یعنی باید تغییری در وضعیت ایجاد کنید. با راهکارهای خانگی هم دندان‌ها را زیبا و سفید و هم صرفه‌جویی کنید.

**■ مسواک را عوض کنید**

هراز چندگاهی مسواکتان را عوض کنید و مسواک نو بخرید. اگر شما کارهای ساده را انجام ندهید حتی مراجعه به متخصص نیز به شما کمکی نخواهد کرد. مسواک‌های قدیمی مملو از باکتری هستند. گاهی حتی یک مسواک قدیمی بیشتر از این‌که خوب باشد، آسیب‌زننده است. مسواک جدید بگیرید و راه درست مسواک زدن را یاد بگیرید. علاوه بر شستن دندان‌ها زبان و لثه را هم تمیز کنید و دوبار در روز دهان‌شویه استفاده کنید. سر مسواک برقی را نیز هراز چندگاهی عوض کنید.

**■ راهکارهای خوشمزه برای سفید کردن دندان**

خیلی از ما باور داریم که غذا و نوشیدنی‌ها همیشه برای دندان‌ها مضر هستند. اگر زیاد نوشیدنی‌های رنگی مثل چای، قهوه و... استفاده می‌کنید، همیشه احساس می‌کنید دندان‌هایتان سفید نیست. اسنک‌ها و

چیزهایی که مواد رنگی غیرطبیعی دارند را کمتر مصرف کنید و از موادی با رنگ‌های طبیعی استفاده نمایید. بهداشت و سفیدی دندان را با سیب، اسفناج، بروکلی و کاهو بیشتر کنید. میوه و سبزی مواد معدنی دارند و برای سفیدی دندان مؤثر هستند.

**■ سرکه سیب**

سرکه سیب حتماً باید در وعده‌های غذایی شما لحاظ شود. این کار هم برای سلامتی مفید است و هم برای صرفه‌جویی خوب است. سرکه‌ی سیب در زیبایی خنده شما مؤثر است. کمی سرکه سیب را مثل دهان‌شویه استفاده کنید و سپس مسواک بزنید. این سرکه جرم‌ها را از روی مینای دندان جدا می‌کند و باکتری‌ها را پاک می‌کند و برای سلامت لثه هم مفید است. عادت کردن به مزه سرکه دشوار است؛ اما به مرور زمان عادی خواهد شد.

**■ استفاده از روغن**

شاید برایتان عجیب باشد اما با یک بار

استفاده از روغن این را متوجه می‌شوید که این کار چقدر مؤثر است. روغن‌ها رنگ مینای دندان را بهبود می‌بخشند. از روغن زیتون یا نارگیل استفاده کنید. یک قاشق غذاخوری از روغن را کمی در دهان بچرخانید و سپس روغن را با زبان روی دندان‌ها بکشید. پس از ده دقیقه دهان را کاملاً بشویید. می‌توانید هر روز از این روش استفاده کنید و نتیجه را پس از چند روز ملاحظه کنید.

**■ از نخ دندان‌های سفیدکننده استفاده کنید**

نخ دندان چیزی است که در هر صورت باید از آن استفاده کنید. همه می‌دانند که باید از نخ دندان استفاده کنند. نخ دندان‌های



سفیدکننده هم برای تمیزی دندان مفید هستند و هم دندان‌ها را سفید می‌کنند. نخ دندان‌ها به نواحی‌ای دسترسی پیدا می‌کنند که شما حتی آن‌ها را نمی‌بینید. این کار برای سلامت لثه‌ها لازم است.

**■ نوشیدن با نی**

با این‌که نوشیدنی‌های رنگی به مینای دندان آسیب می‌زند؛ ولی با استفاده از نی برای نوشیدن می‌توانید از آسیب به دندان پیشگیری کنید. در این صورت تماس ماده با دندان کمتر می‌شود و سفیدی طبیعی دندان باقی می‌ماند. نی بسیار ارزان است و می‌توانید پول زیادی را که برای سفید کردن می‌پردازید صرفه‌جویی کند.

منبع: ایران

**درنگستان****به سبک مداد**

در مداد ۴ صفت وجود دارد که اگر به این صفات توجه کنیم، می‌توانیم انسان موفق‌تری باشیم:

**صفت اول:** وقتی با مداد می‌نویسیم، همیشه می‌توانیم برای پاک کردن یک اشتباه از پاک‌کن استفاده کنیم. بدانیم که تصحیح یک کار خطا، کار بدی نیست، در واقع مهم این است که خودمان را در مسیر درست نگه داریم.

**صفت دوم:** باید گاهی از آن‌چه می‌نویسیم دست بکشیم و از مدادتراش استفاده کنیم. این باعث می‌شود مداد کمی رنج بکشد، اما آخر کار نوکش تیزتر می‌شود و اثری که از خودش به جا می‌گذارد، ظریف‌تر و باریک‌تر است. پس بدانیم باید رنج‌هایی را تحمل کنیم، چرا که این رنج باعث می‌شود انسان بهتری شویم.

**صفت سوم:** چوب یا شکل خارجی مداد مهم نیست، زغالی اهمیت دارد که داخل چوب است. پس همیشه مراقب باشیم درون‌مان چه خبر است.

**صفت چهارم:** مداد همیشه اثری از خود به جا می‌گذارد. در زندگی ما نیز هر کاری، ردی به جا می‌گذارد و باید سعی کنیم در کارهای مان هشیار باشیم و بدانیم چه می‌کنیم.

## تازه‌های علمی

وسترن ریزرو با استفاده از تحریک الکتریکی قادر به احیای توانایی‌های حرکتی در دست‌های ناتوان نجات‌یافتگان از سکنه مغزی شدند.

در این روش از یک دستکش استفاده می‌شود که مجهز به چند حسگر است؛ پزشک دستکش را به دستی می‌پوشاند که سالم‌تر است، سیگنال‌های این دست به تحریکات الکتریکی تبدیل می‌شود و به دست معلول ارسال می‌شود و عضلات را تحریک می‌کند. این فرآیند با سیم‌کشی مجدد مغز، سبب احیای توانایی‌های دست معلول می‌شود.

تفاوت این روش با روش‌های مشابه تحریک دست، به گونه‌ای است که دست‌ها به طور خودکار و بدون دخالت بیمار، چند دقیقه یک‌بار باز و بسته می‌شوند. ۹۷ درصد بیمارانی که از تحریک الکتریکی استفاده کرده‌اند، این روش را برای احیای توانایی حرکتی دست مناسب می‌دانند.

محققان بر این باورند که بهترین زمان برای استفاده از این درمان، زمانی است که بیمار به تازگی دچار معلولیت حرکتی ناشی از سکنه شده است؛ چرا که گذشت زمان، سیم‌کشی مجدد اعصاب را با مشکل مواجه می‌کند.

**■ طراحی پهپادهایی به شکل پرنده**

یک شرکت آمریکایی پهپادهایی را طراحی کرده که به شکل پرنده هستند.

به گزارش خبرگزاری مهر، نام این پهپادهای جالب «پرنده بیونیک» است که می‌توانند ۱۲ مایل در ساعت پرواز کنند (هر مایل برابر ۱/۶ کیلومتر است). دامنه پرواز آن‌ها در حدود ۱۰۰۰ متر و وزن «پرنده بیونیک» تقریباً ۱۰۰ گرم است. این پهپاد را می‌توان ظرف مدت ۱۲ دقیقه شارژ کرد. «پرنده بیونیک» با یک بار شارژ کامل می‌تواند ۱۰ دقیقه در آسمان پرواز کند. این پرنده می‌تواند با باز کردن بال‌های خود در آسمان نیز سربخورد و برای کارهای نمایشی نیز مورد استفاده قرار گیرد. از ویژگی دیگر این پهپاد کنترل آن با گوشی هوشمند است.

**■ جدیدترین روش درمان فلج ناشی از سکته مغزی**

محققان با استفاده از تحریک الکتریکی موفق به بازیابی برخی توانایی‌های دست بی‌تحرك بیماران مبتلا به سکته مغزی شدند.

به گزارش ایرنا از ساینس، اختلال حرکتی یکی از مهم‌ترین عوارض ناشی از سکته مغزی است. محققان دانشگاه کیس