

۲ مشاجره و هزارویک بیماری

۳ دوران کمال

۴ کاش فاصله‌ها کم تر شود

۷ مذاق کلیه با قند سازگار نیست!

۸ ورزش کردن افراد عصبانی مرگبار است

آثار مخرب گوشی همراه و تبلت بر مغز کودکان

نقش تغذیه در بلوغ فکری کودکان

خطر مشکلات سلامتی را در آینده کاهش داد.

خانم راغبی، با اشاره به این که خوردن غذا در حین ورزش، به حفظ تعادل حرارت بدن و ثبات قند خون کمک می کند، یادآور شد: آموزش تغذیه باید در برنامه های سلامتی کودکان گنجانده شود تا او به اهمیت مواد مغذی پی ببرد.

وی با بیان این که کودکان باید درباره ارتباط بین سلامت و تغذیه آگاهی پیدا



یک کارشناس تغذیه گفت: جهت ذخیره سازی مواد غذایی لازم به منظور آمادگی برای رشد سریع دوران بلوغ، تغذیه مناسب در دوران مدرسه نیاز است.

خانم سوری راغبی در گفت و گو با ایسنا، اظهار کرد: تغذیه مناسب، نقش مهمی در رشد و تکامل کودکان ایفا می کند. تأمین مواد سازنده برای رشد، تأمین انرژی مورد نیاز برای انجام فعالیت های جسمی و فکری و کمک به حفظ مقاومت در برابر عفونت ها،

اهمیت تغذیه در کودکان مدرسه ای را دو چندان می کند. این کارشناس تغذیه تصریح کرد: خوردن صبحانه باعث برآورده شدن نیازهای تغذیه ای کودک در طول روز می شود که نتیجه آن، کنترل وزن و سطح کلسترول خون است. کودکانی که صبحانه می خورند، کمتر دچار دل درد و ناراحتی های دیگر می شوند و در طول روز می توانند برنامه ی غذایی بهتری را ادامه دهند.

وی بیان کرد: بچه هایی که صبحانه نمی خورند، اغلب در طول روز به خوردن غذاهای پرچرب که از نظر غذایی کم ارزش و بی ارزش هستند، روی می آورند. بر همین اساس، والدین باید به تغذیه کودکان در این دوران اهمیت بیشتری دهند. با تغذیه مناسب می توان از بروز بیماری های زود هنگام جلوگیری کرد و

این کارشناس تغذیه گفت: از لحاظ روحی و روانی لازم است بدانیم وسایل و مکان تغذیه کودک باید متناسب با سن و روحیه او باشد تا هنگام غذا خوردن، احساس لذت و آرامش کند. این کارشناس تغذیه افزود: میز و وسایل غذا خوردن باید راحت، جذاب و از لحاظ اندازه و شکل مناسب کودکان باشد. با کمک وسایل غذاخوری که شکلی نو و جذاب برای کودک دارند، کودک به غذا خوردن ترغیب می شود.

خانم راغبی خاطرنشان کرد: خوب رشد کردن در کودکان، به مواد غذایی بستگی دارد که وی مصرف می کند. مواد غذایی مصرفی در دوران کودکی، تأثیر خود را در دوره های بعدی زندگی نشان می دهد.

افزایش وزن و استرس های روانی از دلایل کمردرد

یک متخصص مغز و اعصاب گفت: افزایش وزن، ضعف عضلات کمر، استرس های روانی، برداشتن اجسام سنگین، ضربه به کمر، عادات اشتباه در نشستن و التهاب مفاصل کمر که باعث خشکی صبحگاهی می شود، از علل کمردرد در افراد مختلف است.



دکتر مهران مرادی در گفت و گو با ایسنا، اظهار کرد: کمردرد به درد ناگهانی در خط وسط کمر و زیر دنده ها گفته می شود و سن شایع آن در افراد ۳۰ تا ۶۰ سال است که در افراد بالای ۶۰ سال، علت عمده کمردرد، آرتروز کمر و شکستگی های خود به خودی، به علت پوکی استخوان شدید است.

این متخصص مغز و اعصاب خاطرنشان کرد: وقتی درد کمر، همراه با تب و ریزش عرق و همراه با کاهش وزن در چند هفته یا چند ماه، بی اختیاری ادرار و مدفوع یا ضعف اندام های تحتانی پس از سقوط یا ضربه به کمر باشد، درمان فوری لازم است.

وی با اشاره به اینکه وجود علائم اورژانس یا عدم بهبود درد طی سه روز، زمان مناسب برای مراجعه به پزشک است، تصریح کرد: در صورتی که پزشک در معاینه و شرح حال بیمار، نکته مهمی پیدا نکند، یکی یا ترکیبی از درمان های اولیه، شامل اصلاح وضعیت زندگی، داروهای کاهش دهنده استرس، داروهای ضد التهاب، کاهش وزن، کمپرس آب گرم، اصلاح ویتامین D بدن، فیزیوتراپی، طب سوزنی و... را توصیه می کند.

دکتر مرادی خاطرنشان کرد: بیش از ۹۰ درصد موارد کمردرد حاد، بدون مراجعه به پزشک و با داشتن استراحت و مصرف داروهای مسکن، طی سه روز بهبود می یابد.

وی افزود: کمردرد حاد با انتشار درد به اندام های تحتانی، پارگی دیسک کمر و تنگی کانال نخاع همراه است که در بیشتر موارد نیز با استراحت و مصرف مسکن، درد بهبود می یابد.

این متخصص مغز و اعصاب تأکید کرد: در صورت عدم بهبودی در چهار هفته، انجام تصویربرداری و آزمایش های خون از جمله روماتیسم و عفونت ضروری است.

مشاخره و هزار و یک بیماری



هیچ زن و شوهری نیستند که بدون اختلاف زندگی کنند؛ اما محققان می گویند فشار روحی و استرس ناشی از مشاخره می تواند زمینه ساز بروز بیماری های روحی و جسمانی شود. آن طور که پژوهشگران می گویند، مشاخره یکی از عوامل محرک محیطی است که می تواند باعث آشکار شدن بیماری های نهفته در درون فرد شود. مثلاً در افراد مبتلا به بدبینی یا افسردگی این حالت ها آشکار یا موجب تشدید آنها شود. در اکثر موارد پرخاشگری می تواند باعث ترس های فوبیک مثل هراس اجتماعی شود. همچنین مشاخره در افراد دارای زمینه

وسواس باعث تشدید آن یا ایجاد زمینه بروز آن می شود، همچنین جرو بحث می تواند موجب روشن شدن فازهایی از بیماری اضطرابی شود، در حالت پیشرفته با ایجاد اضطراب منتشر می تواند فرد را از فعالیت های روزانه باز دارد. مشاخره در افراد مبتلا به فشارخون و امراض قلبی باعث تشدید بیماری آن ها می شود. بنابراین برای آنکه سلامت جسم و روان تان حفظ شود، باید مشاخرات زندگی مشترک تان را کاهش دهید و اگر لازم است در این راه از یک مشاور خانواده کمک بگیرید.

منبع: روزنامه اطلاعات

غذاهای ضد پوکی استخوان کدام اند؟

به بدن خود ویتامین D برسانید تا کلسیم مصرف شده جذب بدن تان شود. نور خورشید یکی از مهم ترین منابع ویتامین D است، پس سعی کنید در طول روز حتماً در معرض نور خورشید قرار بگیرید. مصرف کم شیر، یکی از علل دریافت کمبود کلسیم در برنامه ی غذایی روزانه ایرانی هاست، روزی دو لیوان شیر و یک پیاله ماست مصرف کنید تا کلسیم کافی دریافت کنید.

ماهی آزاد منبع خوبی برای کلسیم و ویتامین D است که جذب کلسیم را در بدن بالا می برد. هم چنین دارای اسیدهای چرب امگا ۳ فراوان است.

مصرف زیاد فسفر جذب کلسیم در روده را کم می کند. نوشابه های گازدار حاوی اسید فسفریک هستند و در عمل مانع جذب بخش عمده ای از کلسیم مصرفی می شوند.

مصرف زیاد نمک احتمال ابتلا به پوکی استخوان را بیشتر می کند. به ازای مصرف هر ۲۳۰۰ میلی گرم نمک، ۴۰ میلی گرم کلسیم بدن از دست می رود.



پزشکان پوکی استخوان را بیماری خاموش می نامند که آرام آرام مقاومت استخوان ها را از بین می برد و احتمال شکستگی بالا می رود. این بیماری از سن ۵۰ سالگی به بعد بیشتر خود را نشان می دهد. همچنین در خانم ها بعد از یائسگی شتاب بیشتری پیدا می کند. برای جلوگیری از آسیب های ناشی از پوکی استخوان مصرف این مواد غذایی را در رژیم غذایی خود قرار دهید:

کلسیم مهم ترین ماده غذایی است که مصرف آن در جلوگیری از پوکی استخوان مؤثر است. از مواد غذایی

سرشار از کلسیم استفاده کنید. این مواد شامل لبنیات، سبزیجات برگ سبز مثل کلم پیچ، اسفناج، کرفس، جعفری و نیز شلغم، هویج، زیتون، پرتقال، انگور، توت فرنگی، خرمالو، کشمش، بادام، پسته، بادام زمینی، گردو و حبوبات است. لبنیات کم چرب مصرف کنید. هرچه درصد چربی شیر و لبنیات بیشتر باشد، کلسیم آن کمتر است.

انتخاب با شماست بهترین و بدترین واژه‌ها

به دست آوردن اعتماد بین دو طرف، یکی از دغدغه‌های اصلی برای ارتباط برقرار کردن و البته مهم‌تر از آن، نگه داشتن ارتباط است. اما چه راه‌هایی برای این اعتمادیابی وجود دارد؟ سراغ بهترین کلمات بروید نه بدترین‌ها!

به گزارش خبرآنلاین به نقل از ریدرذایجست، موضوع

خیلی ساده است. باید مراقب واژه‌هایتان باشید. واژه‌ها می‌توانند دیوار اعتماد را بلند و مستحکم کنند یا این‌که همه چیز برعکس اتفاق بیفتد. به شما تکنیک ساده‌ای پیشنهاد می‌کنیم. از این واژه‌ها در گفت‌وگوهای روزمره خود استفاده کنید و بعد ببینید تا چه حد حس اعتماد را در روابط خود تقویت کرده‌اید.



■ امروز خوب به نظر می‌رسی!

با دوستان و همکاران‌تان صرفاً با جمله «حالت چطور است؟» احوال‌پرسی نکنید. کمی مکث کنید و جمله خود را بعد از سلام و علیک بر حسب ظاهر همکار یا دوست خود ادامه بدهید. در این شرایط باید بگویید: «امروز سرحال به نظر می‌رسی» یا «امروز ناراحت به نظر می‌رسی». این اظهارات یک رابطه حسی را بین شما و طرف مقابل ایجاد می‌کند که به دنبال آن اعتماد هم شکل می‌گیرد.

■ درک می‌کنم

حتی اگر با نظر کسی مخالف هستید، قبل از این‌که با او را به چالش بکشید، با این جمله احترام خودتان را نسبت به عقیده وی بیان کنید: «من درک می‌کنم چه می‌گوی» یا «نظرت برای من قابل احترام است». به این ترتیب شما قبل از ابراز نظر خودتان، از عقیده طرف مقابل به نوعی حمایت کرده‌اید. همین کار جوّ صمیمی و قابل اعتمادی را ایجاد می‌کند، ضمن این‌که اگر انتقادی به نظر طرف مقابل داشته باشید، او این نقد را یک غرض‌ورزی تصور نمی‌کند.

■ به نظر من...

وقتی قرار است عقیده‌تان را با دیگران در میان گذارید، از واژه درست و البته بسیار ساده‌ای استفاده کنید. وقتی می‌خواهید ابراز عقیده کنید، باید از واژه‌هایی استفاده کنید که نشان دهند شما ضمن پذیرش نظر دیگران، می‌خواهید نظر جدیدی را به اظهارات آن‌ها اضافه کنید. پس در این شرایط بهتر است یکی از این دورا به کار ببرید: «به نظر من...» یا «پیشنهاد دیگری هم که می‌شود کرد...». هر دوی این اصطلاحات خیلی بیشتر

از اصطلاح «من می‌گویم باید...» نتیجه می‌دهند. چون شما خودتان را از بقیه جدا نکرده‌اید و در تقابل با آن‌ها قرار نگرفته‌اید؛ بلکه واژه‌ها می‌گویند شما قصد تعامل دارید.

■ فکر می‌کنی چطور امکان‌پذیر است؟

وقتی قرار است درباره موفقیت کسی یا پیشرفت موضوعی با دیگران گفت‌وگو کنید، اجازه بدهید آن‌ها هم تعریف خودشان را، منطبق بر معیارهای‌شان از موفقیت، ارائه بدهند. قضاوت کردن شما در همان ابتدای ماجرا سبب می‌شود طرف مقابل سکوت کند و اطلاعات کمتری در اختیارتان بگذارد. پس در همان ابتدا با این سؤال شروع کنید: «فکر می‌کنی این کار چطور امکان‌پذیر است؟». اما اگر شما این سؤال را بعد از اعلام نظر خودتان مطرح کنید، در واقع طرف مقابل را در موضع دفاعی در برابر خودتان قرار داده‌اید.

■ متأسفم، بابت ترفایک!

تحقیقات ژورنال روان‌شناسی اجتماعی و علم شخصیت، نشان داده است وقتی افراد بابت موضوع ناخوشایندی که بابت آن تقصیری نداشته‌اند عذرخواهی می‌کنند، اعتماد بین طرفین خیلی سریع‌تر شکل می‌گیرد. این عذرخواهی خیلی بیشتر از یک اظهار نظر مرسوم می‌تواند در ساختن روابط محکم و اعتماد بین دو دوست و همکار مفید باشد.

■ می‌دانم در چه شرایطی هستی

یک قدم فراتر از دل‌سوزی بردارید. دل‌سوزی نشان می‌دهد که برای فرد مقابل متأسف‌اید، اما همدلی نشان‌دهنده‌ی این است که شما ناراحت هستید؛ چون طرف مقابل‌تان

ناراحت است. در واقع این همدلی است که باعث می‌شود اعتماد در روابط شما ساخته شود. پس وقتی فردی در شرایط دشواری قرار می‌گیرد، از این جمله برای نشان دادن همدلی با او استفاده کنید: «می‌دانم که در چه شرایط دشواری هستی». این جمله حمایت شما را نشان می‌دهد و این‌که اگر کمکی لازم باشد، دریغ نمی‌کنید.

■ تقصیر من بود!

شاید تصورات این باشد که اشتباهات می‌توانند اعتبار شما را از بین ببرند. اما این را هم بدانید که پذیرفتن نقطه ضعف‌ها می‌تواند اعتماد در روابط شما را مستحکم‌تر کند. مردمی که قبول دارند کامل نیستند، خیلی بیشتر برای دیگران جذاب خواهند بود تا آن دسته از افرادی که داعیه کامل بودن دارند. شاید در ابتدا پذیرش اشتباه کار سختی باشد؛ اما اگر این موضوع را بپذیرید و تکرار کنید، عادت خواهید کرد که وقتی مقصر هستید اعلام کنید: «تقصیر من بود». همین سه کلمه می‌تواند آبی بر آتش بی‌اعتمادی در روابط شما باشد.

■ می‌توانی کمک کنی؟

حتی اگر در انجام کاری تبحر کافی داشته باشید، وقتی از کسی کمک می‌خواهید، نشان می‌دهید که به طرف مقابل‌تان اعتماد کرده‌اید و برای او ارزش قائل‌اید. برای کمک خواستن از دیگران هراس نداشته باشید. این نشانه‌ی مثبتی از سوی شما برای اعتمادسازی است، نه ضعف شما.

■ روش تو را قبول دارم!

بعد از این‌که از افراد درخواست همکاری کردید، اجازه بدهید آن‌ها خودشان کاری را که به ایشان محول شده است، در کنترل بگیرند. آن‌ها را زیر ذره‌بین انتقاد قرار ندهید. اجازه بدهید برنامه‌هایی را که ترسیم کرده‌اند مطرح کنند. کافی‌ست به آن‌ها بگویید: «من روش تو را قبول دارم» و اگر از نظر شما نقصی وجود داشت، این‌طور ادامه بدهید: «با این حال پیشنهاد دیگری هم هست...»

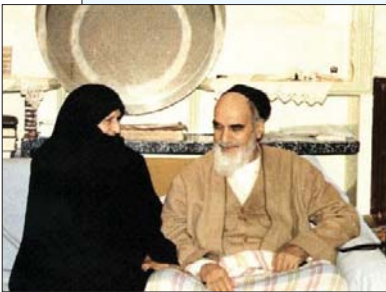
منبع: روزنامه اطلاعات

دوران کمال

علی اکبر مظاهری

■ دوران شکوهمند

دوران کمال، شکوهمندترین دوره حیات آدمیان است. ما واژه «بازنستگی» را برای این دوران پرشکوه، که اوج قلّه‌ی حیات انسان است، نمی‌پسندیم و این واژه را نازل و منفی می‌دانیم. مناسب‌ترین واژه برای این دوران، همانا واژه باوقار «دوران کمال» است.



■ همسران کمال‌مند

همسران، در دوران متین کمال‌مندی، وظایف دوره‌های پیشین خویش را - که ای بسا با دشواری‌ها و ناگواری‌ها توأم بوده است - گذرانده‌اند و اکنون می‌باید با بهره‌جویی از تجربه‌های سال‌های جوانی، زندگی رضایت‌مندانه‌ای را بگذرانند. عشق نارس و چموش گذشته، اکنون به عشقی پخته و ریشه‌دار بدل شده و علاقه جوانانه پیشین، اکنون به احترامی پُرحشمت مبدل گشته است، که باید آن‌را قدر دانست و از آن لذت برد. طعم عشق این دوران، گواراتراز مزه عشق دوره پیشین است.

احترام حاکم بر روابط همسران در دوران کمال، احترامی متین است؛ خالی از نوسان‌های تند دوره جوانی. دیگر از حرمت شکنی‌های دوره‌های پیشین - که در روابط برخی از زوج‌های ناپخته یافت می‌شود - اثری نیست و دیگر از گفتارها و کردارهای رنجاننده - که در میان برخی از همسران جوان وجود دارد - خبری نیست.

از بهترین شادمانگی‌های کمال‌مندان، مشاهده وصلت‌های دختران و پسران با دامادها و عروس‌های خود است و سپس میلاد نوه‌ها و نیه‌ها و رشد و بالندگی آنان. راستی که مشاهده این پدیده‌های خجسته حیات و هدایت آن‌ها، لذت‌بخش و امیدآفرین است.

■ فرجام فرخنده

دوران کمال، فرصتی نیکوست برای انجام کارهای بازمانده از دوره‌های پیشین و جامه پوشاندن بر اندام آرزوهای برآورده نشده قبل. بهترین زمان برای جبران کاستی‌های گذشته، همانا هنگام فرخنده دوران کمال است.

در آموزه‌های اسلامی آمده است:

«بَقِيَّةُ عُمُرِ الْمَرْءِ لَا تَمُنُّ لَهُ يَدْرِكُ بِهِ مَا فَاتَهُ وَيُحْيِي بِهِ مَا أَمَاتَهُ»

باقی‌مانده عمر آدمی را بهایی (وصف شدنی) نیست؛ انسان در این دوران، آنچه را از کف داده است، جبران می‌نماید و آنچه را تباہ کرده است، احیا و بازآفرینی می‌کند.

■ نمونه‌های شکوهمند

خداوند را شاکریم که شاهد حیات تابناک امام خمینی علیه السلام بودیم. وجود ایشان و گذار دوره‌های گوناگون و پرفراز و فرود زندگی ایشان، پرشکوه‌ترین نماد یک حیات خجسته و موفق است. می‌دانیم که حضرت امام، انقلاب اسلامی را از میان‌سالگی آغاز کردند؛ یعنی همان دوره‌ای که ما آن‌را به اشتباه «بازنستگی» می‌نامیم؛ حدود شصت سالگی. و رهبری پیش از انقلاب را در دوره‌ای از عمر انجام دادند که ما آن‌را دوران پیری می‌نامیم؛ از حدود شصت سالگی تا نزدیک هشتاد سالگی. و نظام جمهوری اسلامی را در دوره‌ای از عمرشان بنیان نهادند و آن‌را پس از تأسیس، رهبری کردند که آن‌را دوران از کارافتادگی می‌نامیم! هشتاد تا نود سالگی. سلام خدا بر آن روح بلند الهی.

نکته لطیفی که برای زوج‌های میان‌سال و کهن‌سال، درس‌آموز و امیدآفرین است، این است که امام خمینی و همسرشان قدس سرهما، در همین دوران پرحادثه سی ساله، زیباترین رابطه عاطفی و عاشقانه را داشتند. زیستنی این‌گونه، حیاتی است طیبه و همگان را شایسته و بایسته است که به ایشان اقتدا کنند.

«لِمِثْلِ هَذَا فَلْيَعْمَلِ الْعَامِلُونَ»^۲.

۱. امیرمؤمنان علیه السلام، روضة الواعظین و بصیرة المتعظین، ج ۲، ص ۳۹۴.

۲. سوره مبارکه صافات، آیه ۶۱.

دل‌نوشته

کاش فاصله‌ها کم‌تر شود

أَلَمْ يَرَوْا إِلَى الطَّيْرِ مُسَخَّرَاتٍ فِي جَوْءِ السَّمَاءِ مَا يُمَسِّكُهُنَّ إِلَّا اللَّهُ
إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ

آیا به پرندگان ننگریسته‌اند که در فضای آسمان رام شده‌اند. جز خدا کسی آن‌ها را نگاه نمی‌دارد. راستی در این قدرت‌نمایی برای مردمی که ایمان می‌آورند نشانه‌هایی هست. (سوره نحل، آیه ۷۹)



می‌کردم که خورشید از سایه‌های خودش در کنار درختان خلق کرده بود که چند پرده از شاخه پریدند و هم‌زمان با آن‌ها چیزی در وجود من از شاخه‌ی دل‌م پرید.
یک لحظه احساس کردم خودم بودم که بالا رفتم. به من اجازه‌ی «شدن» دادی و یک آن در مرز خواب و بیداری پرده شدم. همیشه به آن موجودات کوچک فکر کرده‌ام. به این‌که چه‌طور قانون فیزیک را نادیده می‌گیرند و بالا می‌روند. آن‌ها نه به توانایی محض خودشان بلکه با کمک توانایی کسی دیگر بالا می‌روند؛ کسی که به من اجازه‌ی «شدن» داد و من هم یک لحظه پرندگی را تجربه کردم.

کاش این فاصله کمی کم‌تر می‌شد. کاش من پرنده‌ای بودم که به تو نزدیک‌تر می‌شدم. بی‌شک آن‌ها می‌دانند چه‌طور معجزه در بال‌هایشان اتفاق افتاده است و آن بالا می‌مانند. من هم اگر پرنده بودم راز این معجزه را می‌دانستم.
مرا نه جنگل و نه پنجره، بلکه «انسان» آفریده‌ای، اما پرندگی را در وجودم قرار داده‌ای. پرنده‌ای هست در سرم که آواز می‌خواند و شوق رهایی‌اش را در خواب‌هایم می‌ریزد. پرنده‌ای که از تو با من حرف می‌زند و هر زمانی آرزو می‌کنم کاش کمی فاصله کم‌تر می‌شد، در گوشم می‌خواند هیچ فاصله‌ای نیست. کاش پرنده‌های درونم بیش‌تر آواز بخوانند.

منبع: همشهری آنلاین

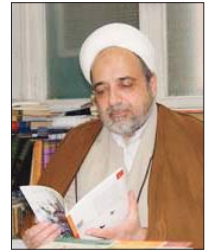
یاسمن رضائیان

قصه‌های حجاب

زبان رمز من و پدر

قصه هشتم (بخش پایانی)

مرتضی دانشمند



به اتاقم می‌روم و برگه‌های تحقیقم را که رو به آخر است، آماده می‌کنم که صدای چند تقه را بر در می‌شنوم.

- تق تق، تق تق.

از تقه‌ها می‌فهمم پدر پشت در آمده است. تقه‌هایی که بر در می‌زند معنادار است. تق تق، تق تق بر وزن نرگس خانم است؛ می‌فهمم با من کار دارد. جواب می‌دهم: چشم پدر، آماده‌ام.

با برگه و قلم به حال می‌روم. پدر نگاهی به برگه‌های فراوان می‌اندازد و می‌گوید: می‌بینم داری تحقیقت را به جاهایی می‌رسانی. فقط یادت باشد روز اول چه قولی دادی.

می‌پرسم: چه قولی؟

می‌گوید: چهار هفته نگذشته فراموش کردی؟

ساکت می‌شوم. انگشتش را آهسته روی بینی‌ام می‌گذارد و می‌گوید: جایزه. فهمیدی؟ جایزه. سهم من فراموش نشود خانم نویسنده.

از این‌که به من نویسنده می‌گوید، خوشحال می‌شوم. پدر می‌گوید: بهتر است بحث این فصل را از اتاق خصوصی شروع کنی و با همین زبان رمزی که اختراع کرده‌ایم. البته اول بهتر است به بهترین آیه‌ای که درباره موضوع است اشاره، بعد هم رمزگذاری و رمزگشایی کنی.

- کدام آیه؟

پدر می‌گوید نشانه آیه را به رمز می‌گویم. این طوری تا آخر عمر فراموش نمی‌کنی. من چند سال دارم؟

- ۵۹ سال.

سپس به چراغ اشاره می‌کند. می‌گویم: فهمیدم: آیه ۵۹ سوره نور. و هنگامی که کودک‌کان شما به حد بلوغ رسیدند، باید برای ورود به اطاق شما اجازه بگیرید؛ چنان‌که مردان و زنانی که پیش از آنان بالغ شدند، اجازه می‌خواستند. خداوند احکام دین خود را که از نشانه‌های اوست، این‌گونه برای شما به روشنی بیان می‌کند. و خداوند به احکامی که مورد نیاز شماست داناست، و آنچه برای شما مقرر می‌دارد براساس حکمت اوست.

می‌گوید: حالا چگونه می‌خواهی رمزگذاری کنی؟

می‌گویم: مثل شما.

من و پدر چند رمز می‌گذاریم. با یکی از آن‌ها می‌فهمم پدر با میهمانی نامحرم آمده است و برای بیرون آمدن از اتاق باید پوششی داشته باشم. پدر می‌گوید: بهتر است برای برجسته کردن مفاهیم آیه، مطالب آن را به شکل ۱، ۲، ۳... شماره‌گذاری کنی. از فرصت استفاده می‌کنم و می‌نویسم:

۱. فرزندان لازم است برای رفتن به اتاق پدر و مادر، از آن‌ها اجازه بگیرند.
۲. همان‌طور که پدرها و نسل گذشته برای پا گذاشتن به اتاق پدرشان از آن‌ها اجازه می‌گرفتند.
۳. این آموزه‌ها از آیات خداوند است.

یک دفعه در می‌زنند. یک لحظه به پدر نگاه می‌کنم. با نگاه‌هایمان باهم مشورت می‌کنیم که من در را باز کنم یا پدر؟ از نگاه‌هایش می‌فهمم که هیئت بلندپایه‌ای متشکل از عمو، زن عمو و دخترعمو پشت در هستند. با خوشحالی به طرف در می‌روم.



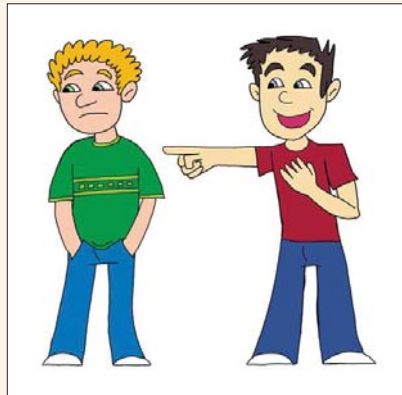
خورشید شهر ما ۲۱

یک شهر یک عالم دینی

سیره خوبان

واکنش مرحوم حاج آخوند

به شوخی پزشک معالج



چه بسیار دیده می‌شود که در جمع، بعضی از افراد برای خود شیرینی و جلب توجه، شوخی‌های بی‌موردی می‌کنند که بعضاً هم گناه است و هم موجب ناراحتی، دل شکستن و از بین رفتن آبروی دیگران می‌شود که صفت بسیار ناپسندی است.

خداوند متعال در قرآن می‌فرماید:

لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ؛ حجرات/۱۱

نباید گروهی گروه دیگر را مسخره کنند.

حکایت

دکتر ضیاء‌الاطبا، از طبیبان قدیمی، می‌گفت: تابستان بود و بیماران به مطب من می‌آمدند و من آن‌ها را معاینه می‌کردم، نسخه قبلی را می‌گرفتم دوباره نسخه می‌دادم. یکی از آن بیماران زنی بود، وقتی به او گفتم: نسخه‌ی قبلی کجاست؟ گفت: آن را جوشاندم و خوردم! گفتم: کاغذ را جوشاندی و خوردی؟ گفت: بله. گفتم: حیف نانی که شوهرت به تو می‌دهد!! زنان دیگر که آنجا بودند به او خندیدند؛ و من برای او مجدداً نسخه نوشتم و گفتم: دواهای آن را بگیر بجوشان و بخور، نه خود نسخه را.

وقتی بیماران همه رفتند، آخرین نفر حاج آخوند (پدر مرحوم راشد) آمد، بچه‌اش را دیدم و برایش نسخه‌ای نوشتم. مقداری در حق من دعا کردند، پس از آن گفتم: می‌خواستم خدمت شما عرض کنم که آن کلمه‌ای که به آن زن گفتمی و زن‌های دیگر خندیدند، قشنگ نبود و آن زن در میان بقیه زن‌ها شرمسار شد. من ناگهان مثل کسی که از خواب بیدار گردد، به خود آمدم و متوجه شدم که چه بسیار از این شوخی‌ها که می‌کنیم و متلک‌ها که می‌گوییم، به خیال خودمان خوشمزگی می‌کنیم و توجه نداریم که در روح طرف چه اثری دارد.

یوسف مولایی

منبع: مردان علم در میدان عمل، ج ۲، ص ۴۳۸؛

به نقل از: فضیلت‌های فراموش شده، ص ۱۲۵

خواستند خدمت برسیم و از شما بخواهیم رهبری دینی مردم را بپذیرید. بعد از شیخ مرتضی انصاری، شما مرجع شیعیان هستید....

- نیازی به این کار نیست؟
- چرا؟

- بعد از استادان شیخ انصاری، حالا پرچم اسلام بر دوش آقا سید محمدحسن است، همه باید گوش به فرمان او باشیم.

- ما مخلص میرزای شیرازی هم هستیم اما...
- اما ندارد، همه دور میرزای شیرازی هستند تا بیرق اسلام همچنان برافراشته بماند. نباید کاری کنیم که دشمن به وحدت شیعیان چشم طمع بدوزد.

اصرار بی‌فایده است. می‌خواهند دست ایشان را ببوسند و مرخص شوند؛ آقا آن‌ها هم قبول نمی‌کنند... ۳

۱. آیه‌الله العظمی میرزا حبیب رشتی رحمته
۲. رشت
۳. نورعلم، ش ۴۲، ص ۶۵.

بیژن شهرامی



می‌رسانند. سلام می‌دهند، مثل ایشان فاتحه می‌خوانند و منتظر رخصت می‌شوند:

- باید اهل گیلان باشید.
- بله آقا، اهالی سلام‌تان رسانند.
- سلام بر شما و آنان. ظهر قناعت کنید و به خانه‌ام بیایید.
- ممنون، باید به کربلا برویم.
- پس آن‌جا دعایم کنید.
- محتاج دعای شما هستیم.
- امری هست در خدمت.
- راستش جمع زیادی از مؤمنان

دسته‌جمعی از گیلان آمده‌اند و حالا که توفیق زیارت مولای متقیان امام علی علیه السلام رفیق راه‌شان شده است، می‌خواهند کاری را انجام دهند که از سوی تعداد زیادی از مردم و اهل علم شمال کشور موظف به انجامش شده‌اند: دیدار با عالم بزرگ شهر نجف و درخواست از او برای پذیرش رهبری و مرجعیت دینی مردم.

هنوز از حرم خارج نشده‌اند که خبردار می‌شوند آقا در این ساعت از روز، منزل نیستند، بلکه مثل هر روز در گوشه‌ای از این مکان مقدس مشغول سلام دادن به حضرت هستند یا این‌که زیارت را به پایان رسانده و برای قرائت فاتحه کنار قبر استادشان شیخ مرتضی انصاری رحمته رفته‌اند.

اطراف ضریح را خوب نگاه می‌کنند. کمی دورتر از آن، آقا عصازنان راه زیارت قبر استادشان را در پیش گرفته‌اند.

خود را به ایشان که ساده و صمیمی کنار قبر استادشان نشسته‌اند،

قصه‌های فکری

شاعر و پرستار!



شاعر، پریشان و شتابان، دختر خود را به اورژانس برد. انگشت کوچک دست دخترش زخمی شده بود و ... وقتی داخل اتاق شد، پرستار لبخند زد و گفت: بفرمایید بنشینید.

وسایل کارش را برداشت و با خونسردی مشغول بخیه‌زدن شد. شاعر با اخم به پرستار نگاه می‌کرد و زیر لب غرغر می‌کرد: چقدر خونسرد و بی‌عاطفه!

و در همان لحظه شعری به ذهنش رسید و برای خودش زمزمه کرد:

یک دژه چرا عاطفه در قلب شما نیست؟

این قلب اگر سنگ و فلز نیست بگو چیست؟

پرستار آرام و خونسرد به کارش ادامه می‌داد و با همکارش بگو بخند می‌کرد. وقتی کارش تمام شد روی صندلی نشست و شروع کرد به نوشیدن چای! شاعر که دیگر خونسردی به جوش آمده بود، فریاد زد:

آقای غیرمحرتم! جناب سنگدل!

کودک من از درد دارد به خودش می‌پیچد و شما لبخند می‌زنی و چای می‌خوری!

و بعد شعرش را با عصبانیت خواند:

یک ذره چرا عاطفه...
پرستار باز لبخند زد و گفت: دوست عزیز! دختر گُل شما نوزدهمین فردی است که تا این ساعت پیش من آمده است.

ساعت پنج صبح امروز اولین مجروح را که آوردند، مردی بود که تصادف شدید کرده بود و تمام بدنش... ما اگر نتوانیم در هنگام کار

عاطفه‌مان را کنترل کنیم دیگر هیچ! شاعر با خشم در اتاق را باز کرد که بیرون برود. ناگهان چشمش به دختر بچه‌ای افتاد که تمام چهره‌اش خون‌آلود بود.

شاعر، رنگش مثل گچ سفید شد و از حال رفت. پرستاران سریع برایش آب‌قند آوردند. شاعر در حالی که آب‌قند می‌نوشید، با چشم‌های بی‌حال و نیمه‌بازش پرستار را دید که لبخند زنان کنار دختر می‌آمد.

سید محمد مهاجرانی



دانش‌آموزان ممتاز



فاطمه معصومه بابایی



سارا سادات سجادی



مائده غیبی



رامین زبیدی



مهدی مظلوم



سید محمد یاسر جوهری



هاجر پرموزه



شیمای شجری



هانیه داداش زاده



سیده مریم تفاحی



سیده سجاده تفاخ



زهرا آل‌کثیر

نقاشی‌های شما

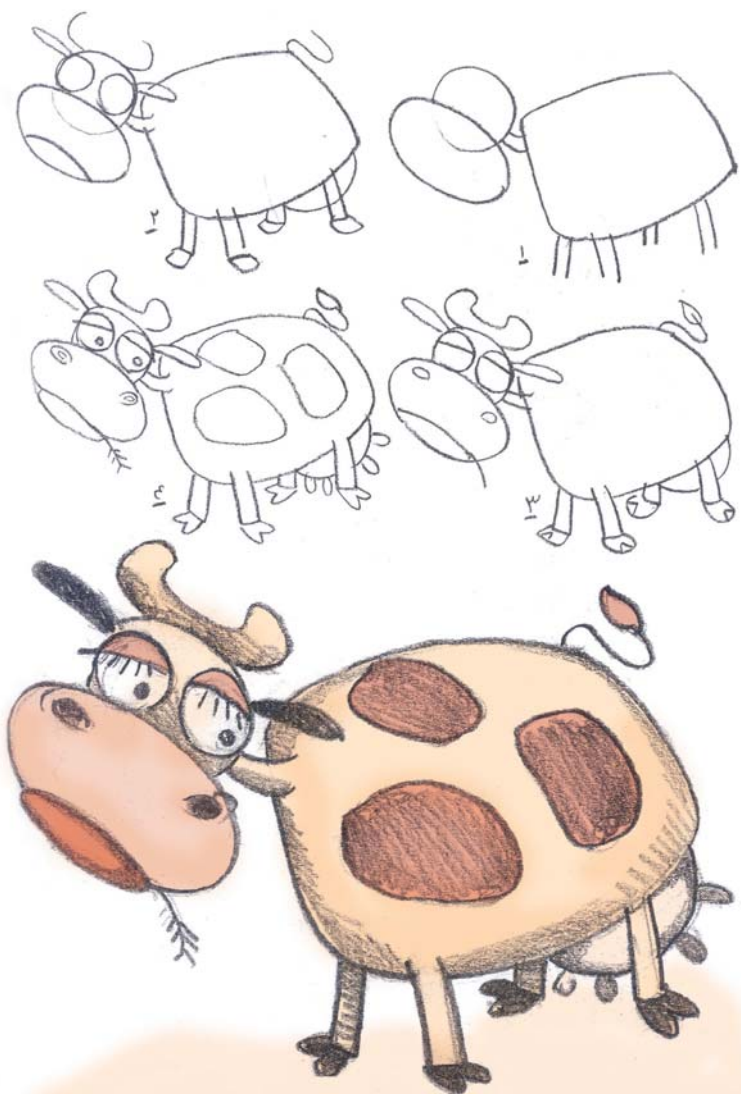


مهدی مظلوم



محدثه مظلوم

آموزش کاریکاتور



راه سعادت

در مذمت عیب‌جویی

می‌کند؛ اما نفس او به عیب بیشتری دچار است و او خود نمی‌بیند. **غرالمحکم: ج ۴، ص ۳۴۰**
امام محمد باقر (ع):
آدمی را همین عیب بس که عیب خود را نبیند و عیب مردم را ببیند؛ یا بر مردم، چیزی را عیب بگیرد که در خود او هست و نمی‌تواند آن را تغییر دهد، یا همنشینش را با کارهای بیهوده، آزار دهد. **الکافی: ج ۲، ص ۴۶۰**
امام جعفر صادق (ع):
هرگاه دیدید که بنده، گناهان مردم را پی‌جویی می‌کند و گناه خود را از یاد برده، بدانید که گرفتار مکر خدا شده است. **تحف العقول: ۳۶۴**

امیرالمؤمنین امام علی (ع):
ای بنده خدا! در خرده‌گیری از گناه کسی شتاب مکن؛ زیرا چه بسا که او آمرزیده شده باشد. و در مورد خویش، به گناه کوچکی که کرده‌ای، ایمن مباش؛ زیرا شاید که به سبب آن عذاب شوی. پس، هریک از شما از دیگری عیبی بدانند، نباید به خرده‌گیری از او پردازد؛ زیرا می‌داند که خود نیز عیبی دارد و باید شکر این موهبت که عیب‌هایی که در دیگران هست در او نیست، وی را به خود مشغول دارد [و از عیب‌جویی دیگران باز ایستد]. **نهج البلاغه: خطبه ۱۴۰**
از کسی در شگفتی که عیب‌های مردم را به زشتی یاد

پیامبر اکرم (ص):
منفورترین شما نزد من، سخن‌چینان و تفرقه‌افکنان میان دوستان و کسانی‌اند که به عیب‌جویی افراد پاک و بی‌گناه می‌پردازند. **تاریخ بغداد: ج ۵، ص ۲۶۴**
در مدینه مردمانی بودند که عیب‌هایی داشتند، اما زبان از عیب‌جویی مردم فرو بستند. پس خداوند زبان مردم را از عیب‌جویی آنان فرو بست. در نتیجه، آن عده مُردند و مردم از عیب‌های آنان آگاه نشدند. در همین شهر مردمانی هم بودند که عیبی نداشتند، اما درباره عیب‌های مردم سخن می‌گفتند. پس خداوند در آنان عیب‌هایی آشکار ساخت که تا وقتی مُردند به آن عیب‌ها معروف بودند. **بحارالانوار: ج ۷، ص ۲۱۳**

سفره‌خانه آش آبغوره



اگر دنبال طعم‌های ترش در برنامه غذایی‌تان هستید و این طعم را ترجیح می‌دهید، برایتان آش بسیار خوشمزه‌ی آبغوره را که طعم ترش آن را حتماً حس خواهید کرد، آموزش داده‌ایم.

مواد لازم:

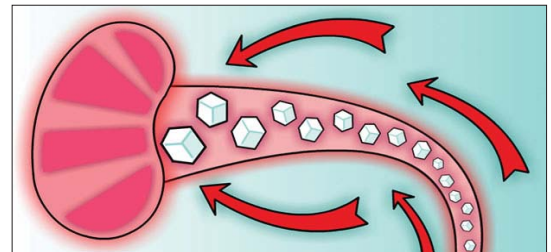
- لوبیا قرمز یا سفید: ۱ پیمانه
- برنج: ۲ پیمانه
- پیاز خردکرده: ۲ عدد متوسط
- روغن، نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم
- رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق سوپ‌خوری
- نعنا یا خشک: ۲ قاشق سوپ‌خوری
- آب گوشت: ۲ لیتر
- سبزی (تره و جعفری): ۷۰۰ گرم
- غوره نیم کیلو: (یا آبغوره یک دوم پیمانه)

طرز تهیه:

۱. ابتدا لوبیا را - که از شب قبل خیس‌انده‌اید - بپزید. برنج را هم خیس کنید.
۲. قابلمه مناسبی روی اجاق بگذارید و پیاز را قدری در روغن سرخ کنید تا طلایی‌رنگ شود.
۳. زردچوبه، رب گوجه‌فرنگی و نعنا را نیز اضافه کنید.
۴. برنج را همراه با مقداری آب به آن بیفزایید و صبر کنید تا با حرارت ملایم بپزد.
۵. آب گوشت را اضافه کنید و همین که جوشید، سبزی و لوبیا را بیفزایید.
۶. در آخر، غوره یا آبغوره را اضافه نمایید و به مقدار لازم نمک بریزید و بگذارید آش کاملاً جابیفند.
۷. آش را در ظرف مناسبی بکشید و روی آن را با نعناداغ تزئین کنید.

آیا می‌دانید بیماران دیابتی حدود سه تا پنج سال پس از شروع بیماری‌شان، امکان دارد دچار عوارض کلیوی شوند؟ در واقع، حدود ۳۰ درصد بیماران مبتلا به دیابت نوع یک و ۱۰ تا ۴۰ درصد بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ در صورت عدم کنترل قند خون، دچار نارسایی کلیه خواهند شد. البته عوارض کلیوی فقط در بیمارانی ظاهر می‌شود که قند خون‌شان را کنترل نمی‌کنند. اما بیماری دیابت چرا و چگونه به کلیه‌ها آسیب می‌زند؟
دکتر اسدالله رجب، رئیس انجمن دیابت ایران در پاسخ به این سؤالات می‌گوید: علت اصلی عوارض ناشی از دیابت، قند خون بالاتر از حد طبیعی است؛ یعنی اگر قند خون یک فرد دیابتی به مدت سه تا چهار سال بالاتر از حد طبیعی باشد، باید منتظر بروز عوارض دیابت بود. قند خون بالا در عروق کوچک رسوب می‌کند و می‌تواند برای بافت، سمیت مستقیم داشته باشد. پیامد این پدیده، تغییرات عروقی و اختلال اکسیژن‌رسانی بافتی (میکروواسکولار) است که در کنار آن، موادی ترشح و کارکرد بافت‌ها به تدریج مختل می‌شود. یکی از اندام‌های در معرض خطر، کلیه است، زیرا این عضو حاوی عروق کوچک فراوان است که با افزایش طول مدت بالابودن قند خون، مستعد تخریب و اختلال کارکرد می‌شود.

طب ناب
مذاق کلیه با قند سازگار نیست!



• هر نوع دیابت برای کلیه‌ها خطرناک است

دیابت به عروق خونی کوچک آسیب می‌زند و وقتی عروق خونی کلیه‌ها آسیب می‌بیند، کلیه‌ها دیگر نمی‌توانند خون را به خوبی تصفیه کنند. در نتیجه بیش از آن‌چه که باید، آب و نمک در بدن جمع می‌شود و باعث افزایش وزن و تورم فوزک پا می‌گردد. حتی ممکن است پروتئین در ادرار ظاهر شود. دیابت همچنین می‌تواند باعث اشکال در تخلیه مثانه شود. البته دکتر رجب بر این نکته تأکید دارد که علت اصلی عوارض کلیوی، قندخون بالاست. بنابراین هر نوع از دیابت در صورت عدم کنترل ممکن است موجب بروز عوارض دیابت شود. توجه داشته باشید افراد دیابتی در معرض خطر عارضه کلیوی قرار دارند، اما این عارضه با قندخون بالا و طول مدت عدم کنترل مناسب آن، افزایش سن، چاقی، فشارخون بالا، مصرف دخانیات و عوامل مستعدکننده ژنتیک ارتباط مستقیم دارد. بنابراین در صورت وجود این موارد در فرد، احتمال ابتلا به این عارضه بیشتر می‌شود.

• دفع پروتئین در ادرار، اولین نشانه خطر

متأسفانه در ابتدای بروز آسیب کلیوی (نفروپاتی) ناشی از دیابت کنترل نشده، هیچ علامت بالینی آشکاری پدیدار نمی‌شود، اما اولین نشانه‌ای که بروز می‌کند، دفع پروتئین در ادرار است. به گفته دبیر انجمن دیابت ایران، میزان این پروتئین که از نوع آلبومین است، به تدریج در ادرار بالاتر می‌رود. این پدیده در آغاز «میکروآلبومین اوری» و در ادامه با افزایش دفع آلبومین در ادرار، «ماکروآلبومین اوری» نامیده می‌شود. میکروآلبومین اوری، آسیبی قابل برگشت و ماکروآلبومین اوری، غیرقابل برگشت است که از این مرحله به بعد فقط می‌توان از بروز آسیب بیشتر جلوگیری کرد. این متخصص غدد هشدار می‌دهد: ادامه این روند موجب کاهش عملکرد کلیه‌ها در پالایش خون می‌شود. در این مرحله نیز ممکن است علامت ظاهری مشخصی وجود نداشته باشد و صرفاً اوره و کراتینین خون (حاصل سوخت و ساز پروتئین‌ها در بدن) بالا می‌رود و در ادامه، هنگامی که کارکرد کلیه‌ها به شدت مختل شوند (نارسایی کلیوی) و

میزان کراتینین و اوره بالاتر روند علایمی از جمله بی‌حالی و خستگی، کم‌خونی، کاهش ادرار و... بروز می‌کنند.

• آسیب قندی به کلیه‌ها خلاصه نمی‌شود

رئیس انجمن دیابت ایران تأکید می‌کند: توجه داشته باشید، فرد دچار نارسایی کلیوی، علاوه بر دیابت در معرض آسیب‌های بیشتری نیز قرار دارد. اگر فرد دیابتی دچار نارسایی کلیوی شده باشد، احتمال بروز عوارض دیگر دیابت از جمله چشمی، قلبی و عروقی نیز افزایش می‌یابد که در نتیجه آن، درمان فرد مشکل‌تر و کیفیت زندگی فرد نیز به شدت کاهش می‌یابد. از سوی دیگر، اگر فرد دچار نارسایی کلیوی به دیابت نیز مبتلا شود، درمان وی سخت‌تر و پیچیده‌تر خواهد شد!

• سپر ضد دیابت دور کلیه‌ها بکشید

برای پیشگیری از آسیب‌های ناشی از دیابت بر کلیه‌ها باید به موارد زیر توجه کنید:
کنترل قندخون (گلیسمی) که در حد طبیعی یا نزدیک به طبیعی باشد و تنظیم فشارخون و عدم استعمال دخانیات، کاهش وزن و کنترل چربی‌های خون نیز در پیشگیری از این عارضه مؤثر و لازم هستند. بیماران دیابتی به طور منظم در هر ویزیت از لحاظ فشارخون و وزن بررسی شوند، چربی خون نیز سالانه بررسی شود. آزمایش کنترل قندخون و گلیسمی باید هر سه ماه یکبار صورت بگیرد و در کنار آن کنترل مستمر روزانه قندخون نیز ضروری است.

در افراد مبتلا به دیابت نوع یک زیر ۱۱ سال، پنج سال بعد از تشخیص دیابت و در افراد بالای ۱۱ سال یا مبتلا به دیابت نوع دو از زمان تشخیص بیماری و بعد از آن نیز به طور سالانه باید آزمایش ادرار از لحاظ وجود میکروآلبومین بررسی شود.

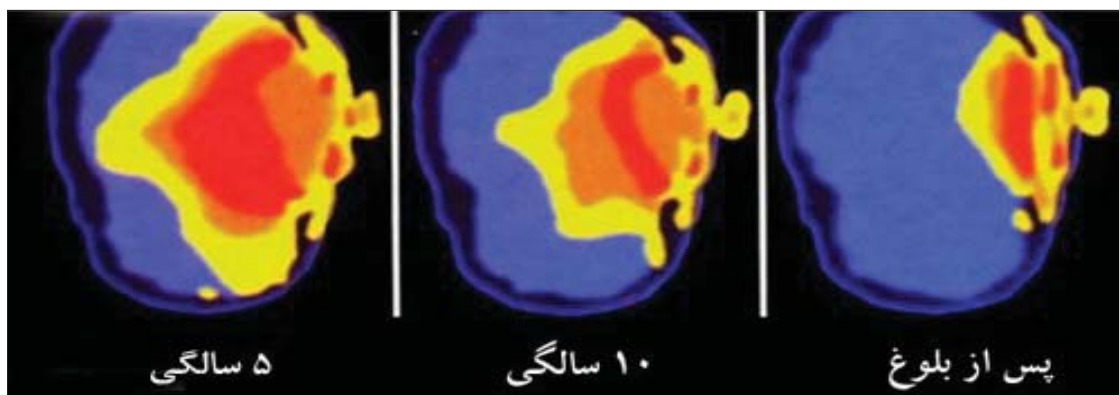
• دفع پروتئین در ادرار، خطری بسیار جدی!

به طور کلی میزان آلبومین دفع شده در ادرار یک فرد سالم بسیار ناچیز بوده و بالا رفتن آن نشانه آسیب کلیوی و اختلال در عملکرد کلیه‌هاست که فقط با ارزیابی آزمایش ادرار قابل پیگیری است. از این رو در افراد دیابتی، سالانه بررسی آلبومین اوری صورت می‌پذیرد. اگر دفع آلبومین بر اثر آسیب کلیوی به بیش از ۳۰۰ میلی‌گرم در ادرار طی ۲۴ ساعت برسد، به تدریج و طی سال‌های بعد در صورت کنترل نشدن دیابت، به نارسایی کلیه‌ها منجر می‌شود. وقتی کلیه‌ها نارسا شوند، در واقع اوره و کراتینین خون بیمار افزایش یافته و فعالیت کلیه‌ها برای دفع سموم بدن کاهش می‌یابد و رفته‌رفته به جایی می‌رسد که در اثر ناکارآمدی کلیه‌ها و نارسا شدن‌شان، فرد نیازمند دیالیز و پیوند کلیه می‌شود.



نکته

آثار مخرب گوشی همراه و تبلت بر مغز کودکان



آموزش الکترونیکی و بازی‌ها اصلاً برای کودکان در سنین پایین مناسب نیست. در واقع می‌توان گفت که کودکان هنگام کار با وسایل الکترونیکی هیچ چیزی نمی‌آموزند.

در یک مهمانی نشسته‌اید و صدایی از بچه‌ها بلند نمی‌شود. شاید فکر کنید که بچه‌های با ادبی هستند و یا به حرف‌های پدر و مادرشان گوش می‌دهند. حقیقت اما چیز دیگری است!

دلیل سکوت کودکان هیچ یک از این مسائل نیست. آن‌ها به اقتضای شرایط سنی‌شان باید کمی سر و صدا و تحرک داشته باشند. اما واقعاً چرا ساکت یکجا نشسته‌اند؟ وسایل الکترونیکی از جمله گوشی و تبلت که امروزه دیگر دست هر بچه‌ای هست.

درست است که این وسایل می‌توانند در امر سرگرمی و آموزش به کار بیایند، اما باید به جنبه‌های دیگر آن نیز نگاه کرد. اگر والدین بیش از حد به کودکان خود اجازه کار کردن با گوشی و تبلت را بدهند، آن‌ها از دنیای واقعی فاصله خواهند گرفت.

ترکیبی از آن‌ها را مشاهده کرد. بنابراین کودک به راحتی می‌تواند بین گزینه‌های فراوان موجود یکی را انتخاب کند، زیرا هر طرف که سرش را می‌چرخاند، می‌تواند یک وسیله الکترونیکی دارای نمایشگر را ببیند. کارخانه‌های تولیدکننده نیز کار را برای کودکان راحت‌تر کرده‌اند. آن‌ها برای کسب سود بیشتر دستگاه‌های متناسب با علاقه‌ی کودکان را تولید کرده‌اند!

منبع: عصر ایران

و تبلت خیره شوند، دیگر زمانی برای یادگیری باقی نمی‌ماند.

علاوه بر این موارد، به مهره‌های گردن، توانایی کلامی، شور و شوق اجتماعی، میزان تمرکز و روابط عاطفی کودکان آسیب وارد می‌شود. "اوتسم" نیز یکی دیگر از عواقب احتمالی استفاده بیش از حد وسایل الکترونیکی است. بنابراین، اگر دفعه بعد خواستید برای ساکت کردن کودک، به او گوشی یا تبلت بدهید، حتماً به عواقب آن فکر کنید؛ شاید نیاز باشد در تصمیم خود تجدید نظر کنید.

آمار بالای تولید

امروزه تقریباً در تمام خانه‌ها می‌توان تلویزیون، گوشی، تبلت، لپ‌تاپ و یا

آن‌ها به جای این‌که به صورت حضوری با دوستان‌شان حرف بزنند، در حال صحبت با گوشی شخصی خود هستند که در اغلب موارد غیر ضروری است.

چه بلایی سر کودکان می‌آید؟

بهتر است دیگر حاشیه نرویم. آموزش الکترونیکی و بازی‌ها اصلاً برای کودکان در سنین پایین مناسب نیست. در واقع می‌توان گفت که کودکان هنگام کار با وسایل الکترونیکی هیچ چیزی نمی‌آموزند. آن‌ها در عوض با بازی کردن و خواندن و شنیدن مطالب، چیزهای بیشتری می‌آموزند. کودکان باید در سنین پایین اجتماعی شوند و آن‌ها این کار را با تقلید از رفتار والدین خود انجام می‌دهند. اما اگر قرار باشد که مدام به گوشی

خیره شدن به صفحه نمایشگر

خود نمایشگر شاید مسئله اساسی نباشد. زیرا پیش از گوشی و تبلت، کودکان به تلویزیون عادت می‌کنند. بنابراین نمایشگر گوشی و تبلت چیز عجیبی نیست. مشکل، زمان استفاده از آن است. انجمن متخصصین اطفال آمریکا می‌گوید: کودکان پیش از دو سالگی، نباید به هیچ نمایشگری نگاه کنند. اما تقریباً ۹۰ درصد کودکان تا قبل از دو سالگی به طور منظم تلویزیون نگاه می‌کنند. زمان مشاهده تلویزیون نیز به تدریج بیشتر می‌شود. برای دیدن تأثیر این رویه مخرب، نیازی نیست جای دوری بروید؛ کافی است نوجوانان امروزی را نگاه کنید، که نمی‌توانند روابط خوبی را در دنیای واقعی به وجود آورند.

تازه‌های علمی

اجتماعی-اقتصادی و سابقه‌ی خانوادگی ابتلا به سرطان هم ارتباط دارد.

به گزارش مهر، محققان دانشگاه ایالتی لوئیزیانا، داده‌های مربوط به مصرف نوشیدنی‌های شیرین، نوشیدنی‌های با طعم میوه، آبمیوه‌های شیرین شده، نوشیدنی‌های ورزشی، نوشیدنی‌های انرژی‌زا، چای و قهوه‌های شیرین شده و سایر نوشیدنی‌های شیرین شده با ماده قندی را که مربوط به ۲۲ هزار فرد بزرگسال بود، بررسی کردند.



آن‌ها همچنین سابقه‌ی این افراد را از لحاظ ابتلا به سرطان، سیگار کشیدن و وضعیت چاقی مورد بررسی قرار داده و مشخصات جمعیت‌شناختی نظیر سن، جنسیت، نژاد، سطح تحصیلات و نسبت فقر/درآمد

را مد نظر قرار دادند. نتایج نشان داد تأثیر مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده با قند بر اساس نوع سرطان فرق می‌کند و می‌تواند به سن افراد هم بستگی داشته باشد.

ملیندا ساترن، عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «هدف این مطالعه، ارزیابی دقیق فاکتورهای پرخطر مصرف قند ناشی از نوشیدنی‌های شیرین حاوی قند در بین افراد بازممانده از سرطان و افرادی که هنوز مبتلا به سرطان تشخیص داده نشده‌اند بود.»

وی در ادامه افزود: «شواهد اخیر نشان‌دهنده‌ی رابطه‌ی بین مصرف نوشیدنی‌های حاوی قند و ریسک ابتلا به سرطان لوزالمعده و رحم و همچنین خطر عود مجدد سرطان روده و مرگ در بین بازماندگان سرطان است.» به گفته محققان، بررسی مطالعات نشان داد در احتمال ابتلا به سرطان به دلیل مصرف نوشیدنی‌های قندی، عوامل دیگری نظیر سن و جنسیت هم دخیل هستند.

ورزش کردن افراد عصبانی مرگبار است

طبق تحقیقات جدید، ورزش کردن در حالت خشم و عصبانیت احتمال بروز اولین حمله قلبی را در افراد افزایش می‌دهد. به گزارش خبرگزاری مهر، محققان با مطالعه بر روی بیش از ۱۲ هزار نفر دریافتند زمانی که افراد همزمان عصبانی



بوده و ورزش هم می‌کنند، ریسک بروز سکته قلبی در آنها سه برابر افزایش می‌یابد.

به گفته محققان، هیجانات یا فعالیت شدید و سنگین موجب افزایش فشارخون و ضربان قلب می‌شود و در نتیجه عروق خونی منقبض و تنگ می‌شوند. در مقابل، این وضعیت ممکن است موجب ایجاد لخته‌ی خون و توقف جریان خون به سوی قلب شده و حمله قلبی اتفاق بیفتد.

در این مطالعه، محققان از بیماران دچار حمله قلبی پرسیدند که آیا یک ساعت قبل از بروز حمله قلبی عصبانی یا ناراحت بودند. همچنین در مورد فعالیت سنگین ورزشی‌شان هم در این مدت پرسش کردند. تیم تحقیق از دانشگاه مک مستر کانادا دریافت به طور میانگین افراد دو برابر بیشتر بعد از انجام فعالیت فیزیکی شدید یا هیجانات احساسی شدید دچار حمله قلبی می‌شوند.

در مجموع ۱۴ درصد از شرکت‌کنندگان عنوان کرده بودند که یک ساعت قبل از بروز علامت حمله قلبی ورزش سنگین انجام داده بودند. همین تعداد مشابه نیز اعلام کرده بود که در آن حالت عصبانی یا خشمگین بوده‌اند.

افزایش ریسک سرطان با مصرف نوشابه‌های قندی

طبق مطالعه جدید محققان، ارتباط احتمالی بین سرطان و نوشیدنی‌های شیرین شده با قند، به عواملی نظیر سن، موقعیت

درنگستان

کفاش‌های دو دل!

شخصی کفاش را برای تعمیر نزد کفاش برد. کفاش نگاهی به کفاش کرد و گفت: این کفاش سه کوک می‌خواهد و اجرت هر کوک ده تومان می‌شود که در مجموع خرج کفاش می‌شود سی تومان.



مشتری قبول کرد و پول را داد و رفت تا ساعتی دیگر برگردد و کفاش

تعمیرشده را تحویل بگیرد.

کفاش دست به کار شد؛ کوک اول، کوک دوم و در نهایت کوک سوم و تمام. اما با یک نگاه دریافت که اگرچه کار تمام است، ولی یک کوک دیگر اگر بزند، عمر کفاش بیشتر می‌شود و به اصطلاح، کفاش کفاش‌تر خواهد شد! از یک سو قرار مالی را گذاشته و نمی‌شود طلب اضافه کند؛ و از سوی دیگر دودل است که کوک چهارم را بزند یا نه؟ او میان «نفع و اخلاق» و میان «دل و قاعده توافق» مانده است. یک دوراهی ساده که هیچ‌کدام خلاف عقل نیست. اگر کوک چهارم را نزند هیچ‌خلافی نکرده؛ اما اگر بزند به انسانیت تعظیم کرده. اگر کوک چهارم را نزند، روی خط توافق و قانون جلو رفته؛ اما اگر بزند صدای عشق او آسمان اخلاق را پر خواهد کرد.

دنيا، پر از فرصت کوک چهارم است؛ و من و تو، کفاش‌های دو دل...!