

۴ **سیره خوبان:** مجتهدی پای سماور چایی روضه

۲ چگونه با همسر لج‌باز برخورد کنیم؟

۲ علت سرفه‌های خشک کودکان در فصل پاییز

۷ **طب ناب:** فواید تخمه کدو؛ تقویت بدن تا سلامت هورمون‌ها

۸ **نکته:** چند نکته مهم درباره مصرف سبزیجات

۸ **درنگستان:** اثر نجات‌بخش ادب و مهربانی



برای پیاده‌روی اربعین چطور آماده شویم؟

علت سرفه های خشک کودکان در فصل پاییز



دکتر حسین معصومی اصل، عضو هیأت مدیره انجمن عفونی کودکان، در خصوص سرماخوردگی های کودکان در فصل پاییز گفت: سرماخوردگی یک عفونت شایع با دوره بیماری کوتاه است که بیشتر کودکان در معرض آن هستند و اگر بیماری زمینه ای و سوء تغذیه نداشته باشند، جای نگرانی نیست و مشکلی ایجاد نمی کند.

به گزارش فارس، این متخصص عفونی کودکان تأکید کرد: والدین از خوددرمانی برای کودکان و خوردن آنتی بیوتیک هایی همچون سفالکسین، ضد حساسیت و چرک خشک کن ها بدون تجویز پزشک بپرهیزند و در صورتی که کودک آن ها به سرماخوردگی مبتلا شد، حتماً به پزشک مراجعه کرده و دستورات مراقبتی و دارویی را از متخصص دریافت کنند.

دکتر معصومی اصل، سرماخوردگی را در صورتی که کودک بیماری زمینه ای و سوء تغذیه نداشته باشد، عاملی برای تکامل سیستم ایمنی بدن دانست.

این متخصص عفونی کودکان گفت: بسیاری از سرماخوردگی ها یک ویروس ساده هستند و به هیچ عنوان نیاز به مصرف آنتی بیوتیک ها ندارند؛ اما مصرف نابجای این آنتی بیوتیک ها، علاوه بر این که در طولانی مدت سبب ایجاد عوارضی برای کودکان می شود، نوعی مقاومت در بدن به دریافت این آنتی بیوتیک هم به وجود می آید.

وی در پایان گفت: ممکن است بسیاری از والدین با دیدن سرفه های خشک کودک، گمان کنند که گلودرد کودک چرکی شده است؛ اما در بسیاری از موارد، علت، ویروسی یا آلرژیک است که با استراحت، مراقبت برطرف شده و در صورتی که ادامه یافتن وضعیت، می توانند برای دریافت دستورات دارویی به پزشک مراجعه کنند.

کمردرد

دومین بیماری فراگیر در ایران

دبیر چهارمین سمینار ملی بیماری های اسکلتی و عضلانی گفت: کمردرد پس از سردرد، دومین بیماری فراگیر در ایران محسوب می شود.

به گزارش ایرنا، دکتر حمیدرضا تقوی در چهارمین سمینار ملی بیماری های اسکلتی و عضلانی در ساری افزود: براساس آمارهای رسمی، حدود نیمی از مردم ایران در سنین مختلف از درد کمردرد می برند. به گفته وی، فراگیری این بیماری سبب شده تا دومین علت خانه نشینی جمعیت ایران هم مربوط به کمردرد باشد.

دکتر تقوی هم چنین خواهان آگاه سازی جامعه از عوارض کمردرد و راه های پیشگیری از این بیماری در بین خانواده های ایرانی شد.

چگونه با همسر لج باز برخورد کنیم؟

بدانید معمولاً فردی که لج بازی می کند، خودش می داند که حق با او نیست، اما در عین حال حاضر به پذیرش این امر نیست؛ بنابراین اصراری نداشته باشید که وی بر لج باز بودنش اعتراف کند. وی ادامه داد: سعی کنید اشتباهات همسران را با احتیاط و مهربانی به او بگویید و از تحقیر و انتقادات توهین آمیز نسبت به وی دوری کنید، زیرا در این صورت ممکن است نه تنها رویه اش را تغییر ندهد، بلکه بر لج بازی اش با شما پافشاری بیشتری کند. نظامی تصریح کرد: زمانی که همسران عصبانی است، با او بحث نکنید. ابتدا او را آرام کنید و بعد خواسته خود را مطرح نمایید. هم چنین گفت وگوهای صمیمانه، احترام و قدردانی نسبت به همسران می تواند کمک بزرگی در ترک عادت لج بازی باشد.

این روان شناس خانواده اضافه کرد: به یاد داشته باشید هیچ گاه در برابر لج بازی همسران، شما نیز لج بازی نکنید؛ زیرا در این صورت او نه تنها از این کار دست بر نخواهد داشت، بلکه اوضاع زندگی تان هر لحظه بدتر می شود.



گفت وگویی صمیمانه با همسر خود در مورد خواسته ها و نیازهایش، می تواند کمک مؤثری در کاهش لج بازی او باشد. یک روان شناس خانواده، در گفت وگو با باشگاه خبرنگاران جوان اظهار داشت: با رعایت نکاتی در برخورد با همسر لج باز می توان این رفتار را در او تا حد زیادی کاهش داد. محمدرضا نظامی یادآور شد: پیش از هر اقدامی لازم است

مصرف غلات به کاهش ریسک حمله قلبی کمک می کند



غذایی حاوی غلات کامل (گروه تحت درمان) یا رژیم غذایی حاوی غلات تصفیه شده (گروه کنترل) پیروی کردند.

رژیم غذایی هر دو گروه کاملاً یکسان بود، بجز در مورد میزان غلات کامل یا غلات تصفیه شده. در آغاز و پایان هر دوره از رژیم، شرکت کنندگان سه روز تحت تست متابولیک قرار گرفتند.

یافته ها نشان داد، شرکت کنندگان در گروه رژیم غذایی غلات کامل، شاهد بهبود سه برابری فشارخون دیاستولیک در مقایسه با گروه رژیم غذایی غلات تصفیه شده، بودند. این میزان بهبود معادل با کاهش ریسک مرگ ناشی از بیماری قلبی تا حدود یک سوم و ریسک مرگ ناشی از سکته تا دو پنجم است.

محققان توصیه می کنند برای کاهش ریسک بیماری های قلبی، رژیم غذایی حاوی غلات کامل داشته باشید.

به گزارش مهر، مطالعه جدید نشان می دهد، رژیم غذایی حاوی غلات کامل به شکل قابل توجهی به کاهش ریسک بیماری قلبی در افراد چاق و دارای اضافه وزن زیر ۵۰ سال کمک می کند.

یافته ها نشان می دهد غلات کامل می توانند تنظیم کننده ای اصلی فشارخون بوده و شیوه تغذیه ای مؤثری برای کاهش اختلالات و مرگ و میرهای ناشی از قلب و عروق به شمار می آیند.

در این مطالعه، گروهی متشکل از ۳۳ فرد بزرگسال چاق و دارای اضافه وزن به مدت دو دوره هشت هفته ای از رژیم

اثر فست فود بر کاهش بهره ی هوشی کودکان

نمی کنند؛ این در حالی است که وجود ویتامین و مواد مغذی برای رشد مغز لازم و ضروری است. البته پیش از این، محققان از مضرات فست فودها روی بدن زیاد صحبت کرده اند. این که فست فودها باعث چاقی مفرط، ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، آلزایمر و... می شوند، بر همه روشن است و متأسفانه از این به بعد باید آسیب هایی که به مغز انسان وارد می کنند را نیز به لیست بلند بالای خطرات و مضرات این غذاها اضافه کرد.



انسان های امروزی با چنان شتابی زندگی می کنند که توجهی به سلامت خود و اطرافیان شان ندارند. درست است که زندگی مدرن با سرعت در حال جریان است و برای هماهنگی با آن باید با شتاب بیشتری عمل کرد، اما آیا منطقی است چنان با شتاب زندگی کنیم که از سلامتی خود و کودکان مان غافل بمانیم؟

منبع: تبیان

نتایج یک پژوهش انگلیسی نشان داده است کودکان زیر سه سالی که پیتزا، سبب زمینی سرخ کرده، چیپس و بیسکویت زیادی می خورند، در پنج سال آینده ای عمر خود IQ پایین تری خواهند داشت. در واقع بهره ی هوشی این کودکان نسبت به کودکانی که تغذیه سالم تری حاوی میوه، سبزیجات و غذای خانگی دارند، کمتر خواهد بود. مسئله ی نگران کننده تر این است

که حتی اگر این کودکان بعد از سه سالگی تغذیه ی بهتری داشته باشند، باز هم امکان دارد اثرات منفی فست فودهایی که خورده اند تا آخر عمر با آن ها بماند. محققان معتقدند که تغذیه ی سالم و خوب در سه سال نخست تولد کودکان بسیار مهم است، به خاطر این که در این سال ها مغز کودکان در حال رشد است.

کودکانی که تغذیه ای سرشار از چربی، قند و مواد غذایی تصفیه شده دارند، به میزان کافی ویتامین و مواد مغذی دریافت

* آمادگی های قبل از سفر

۱. تهیه پاسپورت و ویزا

این نکته را در نظر بگیرید که پاسپورت شما باید تا ۶ ماه اعتبار داشته باشد. در غیر این صورت حتماً با مراجعه به پلیس ۱۰۴ آن را تمدید کنید. بعد از آن در سامانه samah.haj.ir ثبت نام کنید. حداکثر تا ۱۵ ماه صفر امکان ثبت نام در این سامانه وجود دارد. با در دست داشتن اصل گذرنامه و دو قطعه عکس سه در چهار رنگی زمینه سفید به نمایندگی های سفارت عراق در تهران، مشهد، عراق و کرمانشاه مراجعه کنید و ویزای سه ماهه عراق را بگیرید.

یک فرصت ویژه هم برای دانشجویان وجود دارد. ستاد عتبات عالیات اعلام کرده که دانشجویان با تسهیلات ویژه ای می توانند در پیاده روی اربعین شرکت کنند. البته این طرح فقط برای دانشجویانی است که توسط کاروان ها و یا تشکلهای مجاز در دانشگاه ها اعزام می شوند. آن ها بعد از دریافت تعهدنامه های محضری لازم و در صورت مجاز بودن به خروج توسط سازمان وظیفه عمومی ناجا، می توانند مجوز خروج از کشور را دریافت کنند. بنابراین دانشجویانی که به صورت انفرادی اعزام می شوند مشمول این طرح نیستند و باید با سپردن وثیقه پیش سازمان وظیفه عمومی ناجا برای دریافت مجوز اقدام کنند. می توانید اطلاعات بیشتر درباره این امکان ویژه را در سایت www.labbayk.ir بخوانید.

۲. هزینه ها

هزینه صدور ویزا برای هر نفر حدود ۱۵۰۰۰ تومان است. قبل از سفر مقدار کافی دینار عراقی از صرافی ها تهیه کنید و برای مکالمه در عراق هم، سیم کارت های عراقی را از آژانس های مسافرتی معتبر یا از نمایندگی های سفارت عراق در ایران دریافت کنید. کرایه ماشین ها از مرز تا نجف اشرف بین ۱۰ تا ۴۰ هزار دینار بین اتوبوس، ون و سواری متغیر است. کرایه از گاراژ نجف تا حرم حضرت امام علی (ع) بین ۱۰ تا ۱۵۰۰ دینار است. قیمت هتل ها در نجف به ازای هر نفر ۲۵۰۰ دینار است. نرخ هتل های کربلا بین ۴۰ تا ۱۰۰ دلار به ازای هر نفر است.

۳. وسایل مورد نیاز

سعی کنید از کوله پشتی راحت و سبکی استفاده کنید که بندهای آن نازک نباشد و ستون فقرات شما را اذیت نکند. رول دستمال کاغذی، مسواک، حوله شخصی، لیوان و کلاه آفتاب گیر همراه داشته باشید. یک عدد کیسه خواب نیز به همراه داشته باشید تا در صورت مناسب نبودن و سرد بودن مکان ها برای استراحت، از شما در برابر خاک و سرما محافظت کند.

یادتان باشد به آب و هوا اعتمادی نیست! پس لباس گرم بیرون از کوله همراه داشته باشید که آن را بپوشید یا روی دست بگیرید. لباس های گرمتان را حتی الامکان طوری انتخاب کنید که دکمه یا زیپ داشته باشد و قابلیت کم یا زیاد کردن لباس هایتان را در طول مسیر داشته باشید. داروهای مورد نیازتان برای ۱۰ روز را همراه داشته باشید. کفش راحت و سبک بپوشید. برای پیاده روی اربعین کفش نو تهیه نکنید یا حداقل آن را از یک ماه قبل بپوشید و یک و نیم تا دو ساعت در روز با آن پیاده روی کنید. کفشی را انتخاب کنید که کفی مناسب داشته باشد و عرق نکند. در غیر این صورت ممکن است کوفتگی عضلانی و تاول در پاها شما را اذیت کند. می توانید یک قرآن، کتاب دعا و زیارت جیبی

برای پیاده روی اربعین چطور آماده شویم؟

می دهند و کوچه و خیابان ها پر از پیام های خوشامدگویی به «کربلایی ها» می شود. زائران خوش ذوقی را می بینی که صفحات اجتماعی شان را با عکس های پیاده روی به روز می کنند و پیای عکس ها می نویسند: #عمود۱۵۰، موبک امام جواد (ع)، یا حسین شهید... سفر «پیاده روی اربعین» در کنار تمام زیبایی هایش، شبیه هیچ سفر دیگری نیست و شرایط خاص خودش را دارد. در این نوشتار با توجه به تجربیات سال های قبل زائران و صحبت های مسئولین و کارشناسان، مطالبی برای آمادگی سفر اربعین، به خوانندگان ارجمند تقدیم می شود.



و یا مداحی مورد علاقه تان را همراه داشته باشید. البته بهتر است این ها را در گوشی همراه خود داشته باشید تا در حال پیاده روی بتوانید گوش بدهید یا بخوانید.

از بین خوراکی های همراه، آجیل و نان های خشک سبوس دار به سیستم گوارشی خیلی کمک می کنند. کشمش، میوه های خشک، نخودچی و شکلات به همراه داشته باشید. شکلات شیرین باعث ایجاد تشنگی می شود، اما شکلات تلخ انتخاب خوبی برای پیاده روی طولانی است. در واقع شکلات تلخ برای تأمین انرژی بسیار مفید است.

* در راه سفر

مناسب ترین وسیله راه را انتخاب کنید: برای پیاده روی اربعین می توانید مسیر نجف به کربلا یا بغداد به کربلا را انتخاب کنید. برای سفر هوایی، از شهرهای تهران، اهواز، اصفهان، مشهد، ساری، کرمان، شیراز و تبریز پرواز مستقیم به نجف و بغداد وجود دارد. برای سفر زمینی، می توانید از مرز مهران، شلمچه و جزایه حرکت کنید. البته ممکن است ساعات زیادی منتظر بمانید؛ پس برای اقامت در مرز آمادگی داشته باشید. از آنجایی که مسیر کم کم شلوغ می شود، به محض زیارت حرم مطهر حضرت امام علی (ع) پیاده روی را شروع کنید. موبک ها (به زبان عربی همان هیئت) محل استراحت زائران در مسیر هستند، سرویس بهداشتی و محل استراحت دارند و صلواتی از شما پذیرایی می کنند. فاصله هر موبک تا موبک بعدی ۵۰ متر است.

طول مسیر نجف تا کربلا ۸۲ کیلومتر است که بین دو تا ۵ روز طول می کشد. مسیر پیاده روی از شارع الرسول شروع می شود و در عمود ۱۸۰ النجف، پیاده روی در شهر نجف اشرف تمام می شود. بعد از آن دوباره پیاده روی را از عمود ۱ در جاده نجف به کربلا شروع می کنید و تا حرم مطهر حضرت عباس (ع) ۱۴۵۲ عمود در پیش دارید. حتماً بعد از نماز صبح پیاده روی را شروع کنید و بین ساعت ۳-۵ موبکی را برای استراحت شبانه پیدا کنید. اگر افرادی می روید تا قبل از

کنید و کفش بیندازید تا در طول مسیر صورتتان را از سرما و گردوغبار محافظت کند. بهتر است از چادری استفاده کنید که امکان انداختن کوله با آن وجود داشته باشد. انواع چادرهای لبنانی و ملی مناسب است.

بچه ها را همراه ببریم یا نه؟! شاید حضور بچه ها در این سفر در نگاه اول مشکل به نظر برسد، اما خیلی ها با کودک زیر پنج سال یا حتی چند ماهه در پیاده روی اربعین شرکت کرده اند. شاید بد نباشد چند نکته را بدانید. اول این که از ابتدا با خود تکرار کنید: «من در این سفر به نیت خدمت به کودکان امام حسین (ع) قرار است خادم زائر کوچک و معصوم امام حسین (ع) باشم.» حتماً بازی و خوراکی های دوست داشتنی کودک تان را همراه داشته باشید. صبور باشید! ممکن است او زودتر از موعد خسته یا گرسنه شود یا نیاز به چیزی پیدا کند که لازم باشد توقف کنید.

اگر با گروه یا کاروانی هستید، سعی کنید با گروهی باشید که اعضا مثل شما کودک داشته باشند و اگر چنین گروهی در کاروان شما نبود، آدرس و نقشه دقیق محل اسکان در کربلا را بگیرید و از آن ها جدا شوید تا دغدغه عقب ماندن شما را آزار ندهد. اگر با کاروانی هستید که باید در روز خاصی در کربلا باشید، سفر خودتان را به نحوی مدیریت کنید تا در آن تاریخ به کربلا برسید. به این نحو که در ابتدا با سوار شدن ماشین خودتان را تا یک عمودی که محاسبه کردید بروید و از آن جا پیاده روی خودتان را آغاز کنید (البته در طول مسیر هم می توانید سوار ماشین شوید؛ ولی در اواسط و انتهای مسیر، یافتن ماشین یک مقدار سخت تر است.)

شماره های مهمی که ممکن است به آن ها نیاز پیدا کنید:

- اورژانس: ۱۰۴
- افراد گمشده: ۰۷۸۰۱۳۰۰۵۶۱
- احکام شرعی: ۰۷۸۱۴۶۵۱۳۵۳
- اداره مرکزی: ۰۷۸۰۱۰۰۴۷۵۸

* روز اربعین

یادتان باشد که مهم ترین اتفاق این سفر، فرصت پیاده روی در طول این مسیر است. پس اگر قدرت بدنی و بنیه کافی برای حضور در ازدحام جمعیت - به ویژه زیر قبه امام حسین (ع) - را ندارید، سعی کنید از این بخش زیارت صرف نظر کنید. از آداب این روز، زیارت حرم مطهر حضرت اباعبدالله الحسین (ع)، خواندن زیارت اربعین و خواندن دورکعت نماز این روز است.

* در راه بازگشت

در راه بازگشت، برای رفتن به مهران، کاظمین یا بغداد، از گاراژ بغداد ماشین کرایه کنید. برای رفتن به نجف، جزایه، شلمچه یا فرودگاه نجف از گاراژ نجف یا میدان «ساحت الزهرا»، خود را به عمود ۶۷۲ برسانید و بعد از آن جا نسبت به تهیه وسیله نقلیه اقدام کنید. گرمی خواهد بود به صورت هوایی خارج شوید، حتماً ۸ ساعت قبل از پرواز اقدام به خروج از کشور کنید. چون اکثر مردم عراق در بعد از ظهر اربعین به شهرهای خود برمی گردند، بهتر است در روز اربعین برای بازگشت به کشور اقدام نکنید. اگر بعد از اربعین هم قصد ماندن دارید، حتماً آرزو کافی همراه داشته باشید.

■ باز هم صبر، صبر، صبر!

در بازگشت از سفر اربعین و در صفوف زمینی ممکن است معطل شوید. پس سعی کنید بیشتر از هر چیز برای شروع این سفر شکیبایی و صبر را تمرین کنید. منبع: خبرگزاری مهر

گنج



آقای لیوان آن قدر عصبانی بود و با صدای بلند حرف می‌زد که داشت می‌لرزید. او لرزید و لرزید تا این که یک دفعه از بالای کابینت‌ها افتاد کف آشپزخانه و ترک برداشت.

وسایل آشپزخانه با تعجب نگاهش کردند. خانم یخچال گفت: ای داد بی‌داد. آقای لیوان تو ترک خوردی، دیگر به درد صاحب‌خانه نمی‌خوری.

آقای لیوان زد زیر گریه و گفت: وای! حالا چکار کنم؟ اگر خانم صاحب‌خانه مرا ببیند، می‌اندازد توی سطل زباله. من دوست ندارم دور انداخته شوم. من دوست ندارم از شما جدا شوم...

آقای گنج خندید و گفت: عیبی ندارد آقای لیوان. گریه نکن. بیا، بیا این‌جا توی شکم من قایم شو. اصلاً از این به بعد توی شکم من زندگی کن. این‌جا کسی به تو کاری ندارد.

آقای لیوان با خجالت گفت: یعنی در آن‌جا مرا نمی‌بینند؟

آقای گنج خندید و گفت: نه، نمی‌بینند. درست است که افتادی زمین و عیب کردی. اما آقای صاحب‌خانه مرا درست کرده برای همین. همین که عیب‌های دیگران را ببوشانم تا کسی نبیند. پاشو بیا.

سید سعید هاشمی

توی خانه سرو صدا بود. مهمان آمده بود و مهمان‌ها مشغول بگو مگو بودند. یک دفعه پسر صاحب‌خانه به آشپزخانه آمد و از زیر پیراهنش دو تا شیرینی درآورد. دور و برش را نگاه کرد و وقتی مطمئن شد که کسی نیست در آقای گنج را باز کرد و شیرینی‌ها را گذاشت توی شکم آقای گنج. بعد هم با خوشحالی رفت تا با بچه‌های مهمان‌ها بازی کند.

آقای گنج یک کمد کوچک بود که در داخل دیوار ساخته شده بود. وقتی آقای صاحب‌خانه داشت این خانه را می‌ساخت، بین یخچال و کابینت‌ها یک تورفتگی کوچک بردیوار بود که آقای صاحب‌خانه برای آن در گذاشت.

خانم یخچال وقتی کار پسر صاحب‌خانه را دید گفت: وای چه کار زشتی! آقای گنج زود شیرینی‌های آن پسر را بینداز بیرون تا پدر و مادرش بفهمند که چه پسر بی‌تربیتی دارند.

آقای گنج خندید و گفت: عیبی ندارد. او بچه است. بزرگ می‌شود و یاد می‌گیرد که نباید خوراکی کش برود و قایم کند.

آقای لیوان که روی کابینت نشسته بود، گفت: یعنی چی آقای گنج؟ چرا باعث می‌شوی که پسر مردم بی‌تربیت شود؟

آقای گنج ناراحت شد و گفت: نه، من باعث بی‌تربیتی او نشدم. من فقط می‌گویم نباید آبروی دیگران را ببریم. ما باید عیب دیگران را پنهان کنیم.

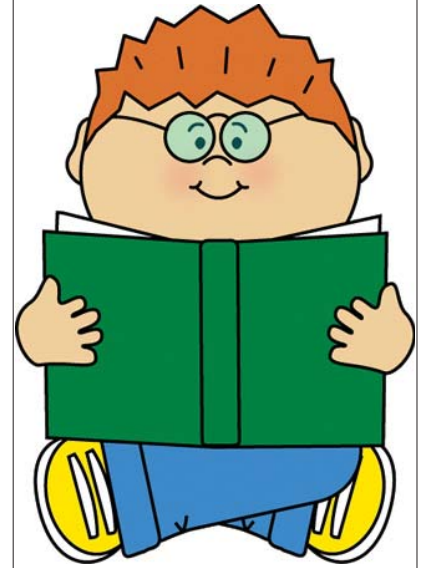
آقای لیوان داد زد: ما هرچه می‌کشیم از دست تو می‌کشیم. الان با این کار تو، این بچه عادت می‌کند و هی شیرینی می‌دزدد و می‌آورد در شکم تو قایم می‌کند. تو باید شیرینی‌های او را بریزی بیرون تا پدر و مادرش ببینند و او را اذیت کنند.

با این فریاد آقای لیوان، بقیه‌ی وسایل آشپزخانه گفتند: بله، آقای لیوان درست می‌گوید. تو نباید به آن بچه رو بدهی.

آقای گنج با صدای آرامی گفت: اما... اما... ما نباید عیب‌های دیگران را...

آقای لیوان از این که آقای گنج به حرف او گوش نمی‌دهد، حسابی ناراحت شد و فریادش را بالاتر برد و داد زد: یالا شیرینی‌ها را بریز بیرون. وگرنه تو هم همدست او هستی. یالا...

عینک مهربان



عینک من دوست دارد

درس‌هایم را بخواند

روزها با مهربانی

روی چشم من بماند

دسته‌هایش پشت گوشم

تکیه داده روی بالش

می‌کشد دستی به مویم

می‌کند آن را نوازش

عینکم را دوست دارم

نیست او بیکار و تنبل

مطمئنم در کنارش

می‌شوم شاگرد اول

سعیده موسوی زاده

منبع: نبات کوچولو

خورشید شهر ما ۲۰۱

یک شهر، یک عالم دینی



آقای فرماندار آرام و قرار ندارد. از یک طرف فکرش درگیر سفر فردای پادشاه به بوشهر است و از طرف دیگر نگران بی‌اعتنایی علمای منطقه به وی می‌باشد. آشفته حال و پریشان ابتدا عده‌ای را مأمور نصب پرچم و ریسه و چراغ زنبوری در گوشه و کنار بندر می‌کند. بعد هم شخصاً به دیدار آقا سید عبدالله می‌رود، تا بلکه رضایتش را برای حضور در مراسم استقبال یا دست کم جلسه سخنرانی پادشاه جلب نماید. اگر نظر او جلب شود، بقیه بزرگان منطقه هم به احترامش کوتاه خواهند آمد:

- حضرت آقا، رضا شاه فردا مهمان ما هستند.
- «بی‌خبر نیستم»
- انتظار نداریم به استقبال بیایید اما... اگر قدم رنجه کنید و به مراسم سخنرانی تشریف بیاورید، ما را سرافراز کرده‌اید.
- شما هستید، کافی است.
- فرمایش‌ها می‌کنید، ما کجا، شما کجا!
- می‌آیم ولی به یک شرط.
- شرط؟ به دیده منت!
- پای صحبت شاه می‌نشینم؛ اما در عوض جلوی او ساعتی با مردم سخن خواهم گفت، آن‌هم از توطنه‌های دولت انگلستان علیه ایران که تمامی هم ندارد!
- اما حضرت آقا بهتر می‌دانند که اعلی حضرت، روابط خوبی با دولت بریتانیا و شخص ملکه دارند، تحمل نمی‌کنند.
- من اصراری برای آمدن ندارم؛ اما اگر مصر هستید بیایم، حتماً با مردم سخن خواهم گفت.
- فرماندار سرش را به زیر می‌اندازد و دیگر چیزی نمی‌گوید. بخار برخاسته از استکان چای جلوی او را یاد روزی می‌اندازد که ناوگان متجاوز انگلیسی توپ‌هایشان را به سمت بوشهر نشانه رفته بودند؛ این عالم بزرگ دینی شجاعانه به بسیج مردم علیه متجاوزان مشغول بود.^۳

۱. آیه‌الله سید عبدالله بلادی بوشهری
۲. بوشهر
۳. نگاهی به مبارزات و اندیشه‌های آیه‌الله بلادی بوشهری، ص ۴۱.
۴. روزنامه جمهوری اسلامی، ۱۴/۱۰/۱۳۷۰، ص ۱۰.

سیره خوبان

مجتهدی پای سماور چایی روضه

خاطره‌ای از ملاقات پدر ارجمندش، مرحوم آیه‌الله سیدحسین علوی خوانساری رحمته‌الله‌علیه با عالم ربانی و فقیه پارسا، مرحوم آیه‌الله شیخ مهدی نجفی رحمته‌الله‌علیه، نقل کرده است: آیه‌الله علوی در این اواخر که به اصفهان رفته بودند، گفتند: خوب است سری به منزل آقای نجفی بزنیم. به منزل ایشان رفتند؛ آن روز منزل ایشان روضه بود، در خانه‌ای گاه‌گلی و در کمال سادگی، عده‌ای پیرمرد روحانی نشسته بودند و شخصی هم با یک لباس نیم‌تنه و یک تکه پارچه که به سرش بسته بود، به عاشقان اهل بیت علیهم‌السلام چای می‌داد. برای ما سئوالی ایجاد شده بود که کدام‌یک از آقایان معممین آقای نجفی می‌باشد؟ بعداً متوجه شدیم و روشن شد آن کسی که چای می‌دهد و خدمت می‌کند، خود آیه‌الله شیخ مهدی نجفی است. مرحوم علوی از اطرافیان سؤال کرد: چرا آقا خودشان چایی می‌دهند؟

گفتند: ایشان همیشه این‌طور هستند؛ در کمال تواضع چای پخش می‌کنند و خود را خادم الحسین علیهم‌السلام می‌دانند.

سماوری که به بزم حسین علیه‌السلام می‌جوشد

بخار رحمت آن، جُرم خلق می‌پوشد

یوسف مولایی

منبع: مردان علم در میدان عمل



ارادت و محبت نسبت به اهل بیت عصمت و طهارت علیهم‌السلام از ویژگی‌های بارز شیعیان است که همین محبت باعث شده تا همه افراد، غنی یا فقیر، رئیس یا کارگر، زن یا مرد و پیر یا جوان همه و همه خدمتگزار اهل بیت علیهم‌السلام هستند.

خداوند متعال در قرآن می‌فرماید:

لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَىٰ، شوری/ ۲۳

براین رسالت مزدی از شما،

جز دوست داشتن خویشاوندان، نمی‌خواهم.

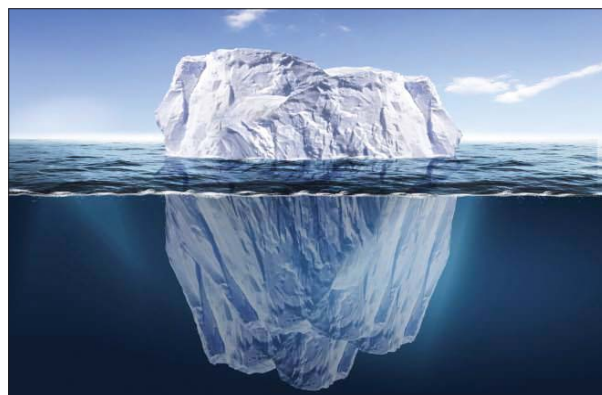
حکایت

حجة الاسلام والمسلمین سیدمرتضی علوی در بیان

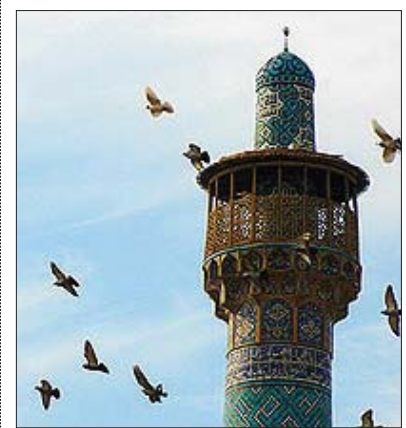
آیا می‌دانید؟

توده‌های یخ شناور (iceberg) چیستند؟

توده‌های یخ شناور، تکه‌های بزرگی از یخ هستند که در دریا شناورند. باید دانست که فقط یک‌نهم این توده‌های یخ شناور قابل دیدن هستند و بقیه آن زیر آب دریا است و قابل رویت نیست. در نقاط سرد زمین، یعنی قطب شمال و جنوب، سطح خشکی و آب از ورقه‌های یخ پوشیده شده است که قطر آن‌ها در مرکز به ۳۰ متر می‌رسد. این یخ‌های شناور در آب‌های آزاد اقیانوس‌ها پیش می‌روند و آب دریا قسمت زیر این توده‌های یخ را ذوب می‌کند. و قسمت بالایی هم با صدای ترسناکی به پیش‌روی خود در آب دریا ادامه می‌دهد. تکه‌های بزرگ یخ برای مدت کوتاهی به زیر آب می‌روند و سپس روی آب می‌آیند. یک توده‌ی یخ شناور قبل از این‌که کاملاً آب شود، سال‌ها در آب‌های آزاد شناور است. تصادف کشتی تایتانیک با یک کوه یخ شناور در سال ۱۹۱۲ میلادی، یکی از بدترین حوادث دریایی به حساب می‌آید.



نیایش



ای خدایی که صدای اذان را دلنشین کرده‌ای
و دل مرا با صدای آن بُرده‌ای؛
با آن مرا به نماز، خوانده‌ای
و به خانه‌ی خودت، مسجد، کشانده‌ای؛
دلنشینی اذان را در دلم پایدار کن
و پاسخ به دعوت اذان را برایم
هموار کن...
آمین!

منبع: کتاب خدای من، نوشته‌ی فریبا کلهر



آشنایی با قالب‌های نوشتن

من می‌نویسم

نقد



■ کمی اطلاع منتقد، ممکن است به تأثیرپذیری وی از کتابی که قصد نقدش را دارد بینجامد، لذا ضروری است پیش از خواندن یک کتاب، به رسم نقد، بنیه‌ی اطلاعاتی خود را در آن زمینه ارتقا دهیم. به عنوان مثال فردی را در نظر بگیرید که قصد نقد فلان نوشته از سوی وهابی‌ها را دارد. او اگر اطلاع کافی از معارف شیعی نداشته باشد، ممکن است خود تحت تأثیر شبهات و دروغ‌های آن نوشته قرار بگیرد.

■ گزیده‌گویی، زینت نقد است و باعث می‌شود مخاطبان راحت‌تر آن را بخوانند و مورد توجه قرار دهند.

■ پس از نوشتن نقد می‌توان آن را پیش از انتشار با نقدهای احتمالی دیگر منتقدان مقایسه کرد.

■ نقد ما هم ممکن است مورد نقد صاحب اثر یا خوانندگان قرار گیرد. همان سعه‌ی صدری که از صاحب اثر انتظار داریم، باید در ما وجود داشته باشد.

■ نقد اگر با متن کامل اثر همراه باشد بهتر است. در این صورت خوانندگان می‌توانند بهتر داوری کنند.

■ "آیین نقد کتاب" نوشته آقای حسن اشرفی ریزی و خانم زهرا کاظم‌پور از جمله کتاب‌هایی است که می‌تواند ما را در نوشتن نقد کمک کنند.

بیژن شهرامی

۱. فرهنگ معین، انتقاد را این‌گونه معنی کرده است: ۱. خالص کردن ۲. جدا کردن خوب از بد ۳. خرده گرفتن ۴. برشمردن درستی‌ها و نادرستی‌های یک اثر ادبی یا هنری.

می‌خواهد نقد کند به درستی بخواند و اگر میسر است، نظری هم به دیگر آثار نویسنده داشته باشد تا سبک نگارش و خط فکری وی را درک نماید.

■ منتقد می‌بایست در حوزه‌ای که می‌خواهد نقد کند مطالعه قبلی داشته باشد و الا ممکن است نقاط قوت را ضعف و نقاط ضعف را قوت بیندازد. به عنوان مثال منتقدی بعد از مطالعه کتابی نوشته بود: بیت زیر اشتباه است:

گر خواهی نشوی هم‌رنگ، رسوای جماعت شو

غافل از آن‌که مؤلف، آن را در پاسخ به شکل اصلیش - که در ادامه می‌آید- نوشته است:

گر خواهی نشوی رسوا، هم‌رنگ جماعت شو

■ منتقد اگر به نویسنده دسترسی دارد، می‌تواند نقد خود را پیش از انتشار به رؤیت وی برساند و نظر او را در این زمینه جویا شود.

■ نقد آثار نامناسب، گاه باید در همان محدوده‌ای که منتشر شده صورت گیرد و الا خود ممکن است سبب تبلیغ آن نوشته شود.

«همه چیز را همگان دانند و همگان هنوز از مادر نزاده‌اند.»

■ این جمله پرمغز که از بزرگمهر حکیم نقل شده است، مبین آن است که هر نویسنده‌ای هرچند هم توانا، ممکن است مطلبی بنویسد که خواننده‌اش نقدی بر آن وارد بداند.

■ نقد برخلاف معنایی که از آن به ذهن خطور می‌کند، برشمردن کاستی‌ها نیست؛ بلکه بیان توأمان نقاط قوت و ضعف است.^۱

■ منتقد باید با بی‌طرفی نقد کند و حُب و بغض احتمالی خود به صاحب اثر را در کار خود دخالت ندهد.

■ ادب، لازمه نقد است و منتقد می‌بایست محترمانه و دل‌سوزانه کار خود را ارائه دهد.

■ در نقد آثار نامناسب نیازی به استفاده از الفاظ زشت و توهین‌آمیز نیست. همین که سره را از ناسره جدا کنیم و در امتداد نگاه مخاطبان قرار دهیم، رسالت خود را انجام داده‌ایم.

■ "اغراق" آفت نقد است و پرهیز از آن باعث جلب اعتماد خوانندگان و حتی صاحب اثر می‌شود.

■ منتقد لازم است اثری را که

نقش بازی‌های کودکان در اجتماعی شدن فرزندان

انجام بازی‌های متنوع توسط کودک، باعث افزایش سطح اجتماعی شدن او می‌شود.

ابراهیم غفاری حق، روان‌شناس و جامعه‌شناس در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار داشت: کودک با انجام بازی‌های متنوع سطوح مختلف اجتماعی شدن را تجربه می‌کند که نخستین سطح آن به تنهایی بازی کردن است، به طوری که دستکاری اشیاء و بازی با اسباب‌بازی‌هایش باعث افزایش حس استقلال و خودباوری در وی می‌شود.

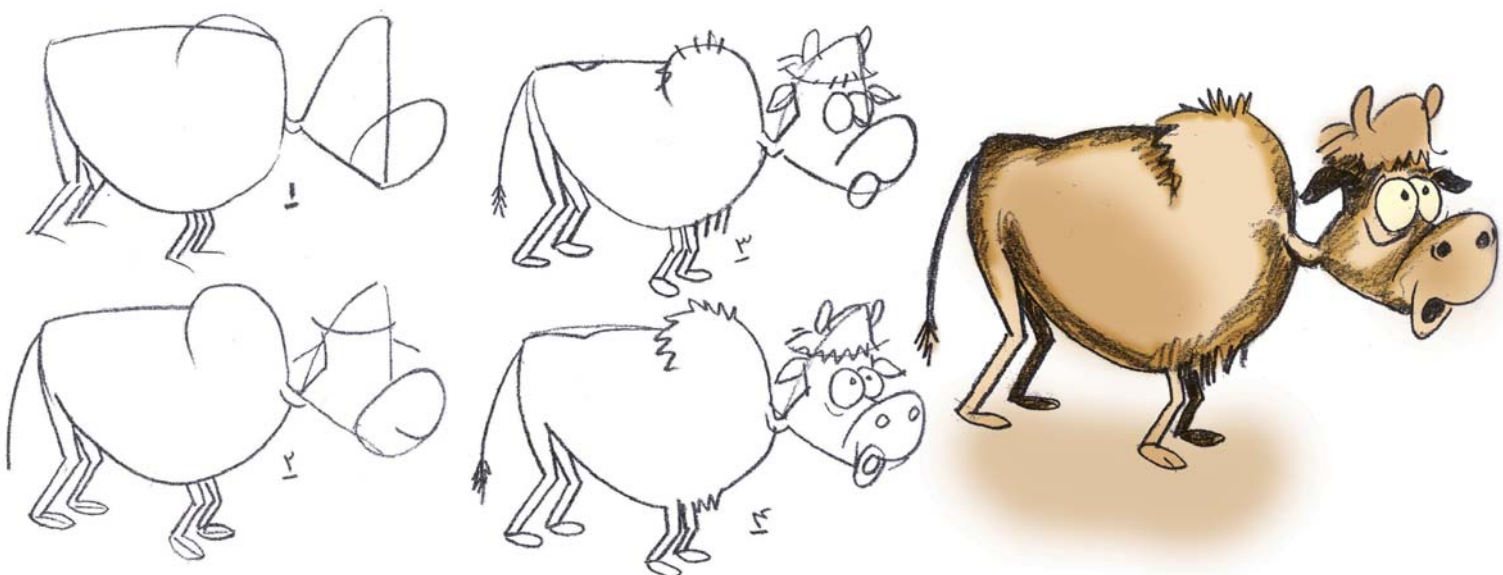
وی تصریح کرد: انجام بازی‌های موازی سبب سهیم شدن در فضای بازی کودکان با یکدیگر و یادگیری قوانین بازی می‌شود؛ به طور مثال ۲ کودک نزدیک یا کنار هم نشسته و هریک بازی خود را به صورت جداگانه انجام می‌دهند.

غفاری حق اضافه کرد: در بازی‌های ارتباطی، کودکان با یکدیگر تعامل دارند، به این معنا که اسباب‌بازی‌ها را باهم استفاده می‌کنند و حتی ممکن است آن‌ها را به هم قرض بدهند، معمولاً از ۳ سالگی این نوع بازی‌ها آغاز می‌شود.

این روان‌شناس در پایان بیان کرد: بازی‌های مشارکتی کودک را از لحاظ اجتماعی و هیجانی درگیر می‌کند و درباره نوع و وسیله بازی نظر می‌دهند، با این‌که قواعد بازی را نمی‌دانند؛ ولی هریک به نقش خودآگاهی دارند، این امر نقش مهمی در آموزش مهارت اجتماعی دارد و کودکان می‌آموزند که به خواسته‌های یکدیگر و قواعد بازی احترام گذاشته و بدون اجازه وسایل همدیگر را برندارند و اسباب‌بازی‌هایشان را باهم رد و بدل کنند.



آموزش کاریکاتور



راه سعادت

عواقب تهمت زدن

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله:

هر کس به مرد یا زن پاک دامنی تهمت زند، خداوند اعمال [نیک] او را باطل گرداند و روز قیامت هفتاد هزار فرشته از پیش رو و پشت سرش بر او تازیانه زنند و مارها و کژدم‌ها بدنش را بگزند و آن‌گاه امر شود او را به آتش برند. **نواب‌الاعمال: ۳۳۵**

هر کس به مرد یا زن مؤمنی، تهمت بزند یا درباره او چیزی بگوید که از آن میزاست، خداوند در روز رستاخیز، وی را بر تلی از آتش ننگه می‌دارد، تا این‌که از [کیفر] آن‌چه درباره او گفته است، خارج شود. **عیون اخبار الرضا علیه السلام: ج ۲، ص ۳۳**

• از بدترین مردان شما، کسانی هستند که به مردم، پیوسته تهمت می‌زنند، گستاخ‌اند، بدزبان‌اند، تنهاخوردند، دست دهنده ندارند، بنده‌ی خود را می‌زنند و عائله‌شان را [برای تأمین مخارج خود]، محتاج دیگران می‌سازند. **الکافی: ج ۲، ص ۲۹۲**

امیرالمؤمنین امام علی علیه السلام:

• هر کس خود را در جایگاه‌های تهمت قرار دهد، نباید کسی را که به او گمان بد می‌برد سرزنش کند. **نهج البلاغه: الحکمة ۱۵۹**

امام جعفر صادق علیه السلام:

• هر که پرده‌ی دیگری را کنار زند، عیب‌های خانه

خودش نمایان شود؛ و هر که تیغ ستم برکشد، [خودش] با همان کشته شود؛ و هر که برای برادر خود چاهی بکند، خود در آن افتد؛ و هر که با نابخردان درآمیزد، بی‌مقدار شود؛ و هر که با دانایان بنشیند، با وقار و گران‌مایه شود؛ و هر که به جاهای بد وارد شود، مورد سوءظن و تهمت قرار گیرد. **کشف‌الغمة: ج ۲، ص ۳۹۶**

• هرگاه مؤمن به برادر [دینی] خود تهمت بزند، ایمان در قلب او از میان می‌رود، همچنان‌که نمک در آب، ذوب می‌شود. **کافی (ط-الاسلامیه)، ج ۲، ص ۳۶۱**

سفره‌خانه

کیک خرما

از عصرهای کوتاه و خنک پاییز با کیک گرم و خانگی خرما که سرشار از ویتامین A است، همراه با یک فنجان چای معطر، کنار اعضای خانواده‌تان لذت ببرید.



مواد لازم:

- خرما: ۴ عدد
- تخم مرغ: ۴ عدد
- آرد: ۲ پیمانه
- شکر: یک و نیم پیمانه
- روغن مایع: یک پیمانه
- گردو خرد شده: نصف پیمانه
- جوش شیرین یا نمک: یک هشتم قاشق چای خوری
- هل: نصف قاشق مرباخوری
- دارچین: نصف قاشق مرباخوری
- بکینگ پودر: ۲ قاشق چای خوری

طرز تهیه:

پوست خرماها را بگیریید و با چنگال یا همزن بزنیید تا کاملاً پوره شود. زرده و سفیده‌های تخم مرغ را از هم جدا کرده در ظرفی زرده، شکر و روغن را بریزید و آن قدر هم بزنیید تا کش بیاید و زرد روشن شود. بعد خرماها را پودر کرده و آن اضافه کنید. در مرحله بعد آرد، جوش شیرین و بکینگ پودر را با هم مخلوط و چند بار الک کنید و بعد کم‌کم به مایه کیک‌تان اضافه کنید و در یک جهت هم بزنیید. سفیده‌های تخم مرغ را آن قدر بزنیید که کاملاً سفید شود و وقتی ظرف را برمی‌گردانید از ظرف نریزد. آن را به مایه کیک اضافه کنید و در حدی که مخلوط شود هم بزنیید. سفیده را زیاد هم نزنید که پف کیک‌تان نخوابد. گردو و هل و دارچین را اضافه کنید و مایه آماده کیک‌تان را در قالب کیک که از قبل چرب شده بریزید و به مدت ۴۰ دقیقه در فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد بپزید. بعد از پخت کامل روی کیک را کمی غسل بریزید و با خرده‌های گردو تزیین کنید.

طب ناب

تخمه کدو نسبتاً کم‌کالری و در عین حال سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین و فیبر است. این تخمه‌های خوشمزه برای روزهای سرد مناسب هستند و توصیه می‌شود بدون این‌که دچار افراط شوید، از این تخمه‌های مغذی میل کنید. در این مطلب برخی از خواص تخمه کدو عنوان شده است.

فواید تخمه کدو تقویت بدن تا سلامت هورمون‌ها

تقویت دستگاه ایمنی بدن

تخمه کدو به دلیل دارا بودن زینک (روی) زیاد، به تقویت دستگاه ایمنی بدن کمک می‌کند. زینک با فعال کردن لنفوسیت‌های T به بهبود عملکرد دستگاه ایمنی بدن کمک می‌کند. زینک همچنین باعث می‌شود از سرماخوردگی، آنفلوآنزا، التهاب ملتحمه چشم و دیگر مشکلات عفونی دور باشید.

سرشار از منیزیم

اضطراب، دردهای میگرنی، گرفتگی عضلانی و سندرم پیش از قاعدگی می‌تواند در نتیجه کمبود منیزیم بروز کند. یک سهم ۲۸ گرمی تخمه کدو حدود ۲۰ درصد نیاز روزانه ما به این ماده را تأمین می‌کند.

منیزیم به ویژه در تبدیل مواد غذایی به انرژی، انتقال جریان‌های عصبی، تسکین و شل کردن عضلات و ساخت استخوان‌ها و دندان‌ها دخالت دارد. منیزیم با کلسیم و پتاسیم به تنظیم ضربان قلب و تولید انسولین کمک می‌کند. نتایج بررسی‌های متعدد نشان داده است که منیزیم در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی نقش داشته است.

کم‌کالری

تخمه کدو کم‌کالری‌تر از اکثر آجیل‌ها است. ۲۸ گرم تخمه خام بدون پوست (معادل ۲ قاشق غذاخوری) ۱۲۶ کالری دارد که حدوداً ۴۰ کالری کمتر از همین میزان بادام است. اگر نگران چاقی و اضافه وزن هستید، می‌توانید روزانه یک مشت کوچک از این تخمه‌ها میل کنید. البته در مصرف هیچ ماده غذایی نباید افراط کرد.

سرشار از آهن

تخمه کدو منبع خوب آهن است. ۲۸ گرم از این تخمه‌ها حدود ۵ درصد نیاز روزانه ما به این ماده معدنی را تأمین می‌کند. می‌دانیم که آهن برای سلامتی بدن لازم است و علاوه بر حمل اکسیژن به بافت‌ها در عملکردهای مختلف دیگر بدن نیز نقش دارد. البته آهن موجود در منابع حیوانی بهتر از آهن موجود در منابع گیاهی جذب می‌شود.

تسکین علائم منانه عصبی و بزرگی خوش خیم پروستات

با وجود این‌که نیاز به بررسی‌های تکمیلی



وجود دارد؛ اما با این حال تاکنون مشخص شده است که تخمه کدو باعث تسکین مثانه عصبی و اختلالات ادراری مربوط به بزرگی خوش خیم پروستات می‌شود.

سرشار از فیبر

تخمه کدو همچنین تأمین‌کننده میزان خوبی فیبر است. هر ۲۸ گرم از این دانه‌ها ۵ گرم فیبر به بدن می‌رساند که معادل ۲۰ درصد نیاز روزانه است. فیبرها علاوه بر تسکین گرسنگی برای سلامت دستگاه گوارش و همچنین تنظیم عملکرد روده‌ها بسیار مؤثر هستند.

کاهش میزان کلسترول بد

فیتواسترول‌های موجود در تخمه کدو باعث کاهش میزان کلسترول بد خون می‌شوند. فیتواسترول‌ها همان کلسترول گیاهی هستند. این ترکیبات به جای مسدود کردن عروق به تمیزی آن‌ها کمک می‌کنند.

ضدالتهابی طبیعی

تخمه کدو منبع آنتی‌اکسیدان‌ها است و به همین دلیل ضدالتهاب محسوب می‌شود و بدن را در برابر آثار مخرب رادیکال‌های آزاد حفظ می‌کند. زمانی که رادیکال‌های آزاد DNA را در هسته سلول اکسید می‌کنند، امکان جهش سلولی و شروع سرطان افزایش می‌یابد. اکسایش کلسترول در خون نیز باعث تشکیل لخته در عروق شده و زمینه بیماری‌های قلبی و سکتة مغزی مهیا می‌شود. مازاد رادیکال‌های آزاد باعث بروز آب مروارید، نقصان ایمنی بدن، آرتریت و همچنین پیری پیش از موعد سلولی

می‌شود. در نتیجه لازم است که به کمک مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها در برابر این ترکیبات مؤذی بایستید.

سلامت پوست، موها و ناخن‌ها

تخمه کدو سرشار از اسیدهای چرب ضروری، زینک، ویتامین‌های A و E است. این مواد مغذی به حفظ سلامت پوست، موها و ناخن‌ها کمک زیادی می‌کنند. نتایج پژوهشی نشان می‌دهد روغن تخمه کدو برای رشد موها در مردانی که دچار آلوپسی هستند مؤثر است.

دفع سنگ کلیه

تخمه کدو از تشکیل سنگ کلیه پیشگیری می‌کند. برای مقابله با این سنگ‌ها همچنین لازم است که آب زیادی بنوشید و مصرف سدیم را کاهش دهید. همچنین لازم است که روزانه مصرف ویتامین C بیش از ۲ گرم نباشد.

سرشار از پروتئین گیاهی

این ماده غذایی منبع خوب پروتئین‌های گیاهی است. هر ۲۸ گرم تخمه کدو ۵ گرم پروتئین به بدن می‌رساند که معادل ۱۰ درصد نیاز روزانه است.

منبع خوب پتاسیم

تخمه کدو منبع پتاسیم است. هر ۲۸ گرم از این ماده غذایی ۲۶۰ میلی‌گرم پتاسیم دارد که ۷ درصد نیاز روزانه ما را تأمین می‌کند. پتاسیم به صورت محلول در بدن وجود دارد و در داخل سلول‌ها متمرکز است. بدن ما برای رسیدگی درست به عملکردهای ضروری خود، نیاز به تعادلی بین پتاسیم، کلرو سدیم دارد.

سلامت هورمونی

تخمه کدو دارای فیتواستروژن است و به خانم‌هایی که دچار اختلالات هورمونی هستند کمک می‌کند. با این حال همچنان نیاز به بررسی‌های علمی بیشتری در این خصوص هست. به عقیده محققان آمریکایی فیتواستروژن‌ها ترکیباتی گیاهی هستند و مصرف کافی آن‌ها در بدن خانم‌ها مانند استروژن عمل می‌کند. استروژن علاوه بر تنظیم سیکل قاعدگی، بارداری و شیردهی، از دیمینرالیزه شدن استخوان‌ها پیشگیری کرده و رگ‌های خونی را سالم نگه می‌دارد.

منبع: تبیان



نکته

چند نکته مهم درباره مصرف سبزیجات

دکتر حسین ایمانی - متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه

است. بنابراین مصرف سبزی خوردن در کسانی که طبع سرد و تر دارند مفید است.

چنانچه فردی با مصرف سبزی‌های نفاخ مانند کلم دچار درد و ناراحتی می‌شود، می‌تواند آن‌ها را بپزد یا بخارپز کند، تا هضم سبزی در دستگاه گوارش راحت‌تر انجام شود. کلم یکی از سبزی‌های نفاخ است که هضم نشاسته آن داخل روده به سختی انجام شده و گاز تولید می‌کند. در حالی که کلم پخته نفخ کمتری دارد. اگر فردی سابقه مشکلات گوارشی داشته باشد و با خوردن سبزی‌های پخته هم دچار مشکل شود، باید مصرف سبزی‌های نفاخ را در رژیم غذایی‌اش محدود کند.

دارند، بنابراین افراد سردمزاج نباید در خوردن آن‌ها یا اضافه کردن به سالادشان زیاده‌روی کنند.

سبزی‌های موجود در سبزی‌خوردن اما طبع‌های تقریباً مشابهی دارند. مثلاً تره، ترخون و جعفری خیلی گرم و خشک، پیازچه و شاهی گرم و خشک، ریحان کمی گرم و خشک، نعناع نسبتاً گرم و خشک، تربچه گرم و ترو گشنیز سرد و خشک



به تعادل برسد و سردی یا گرمی یکی بیشتر از دیگری نباشد. گفتنی است، چاشنی‌هایی مانند آب‌لیمو و آب‌غوره هم طبع سردی

نعناع، پودر موسیر، گلپر، پودر آویشن، جعفری و... اضافه کنید یا مجموعه‌ای از سبزی‌های گرم و سرد را با هم در سالاد بریزید و با هم نیز بخورید. مثلاً می‌توانید در سالادتان کلم برگ، کلم بروکلی و پیاز را که گرم و خشک است با قارچ و کاهو که سرد و تر است و هویج که گرم و تر است مخلوط و مقدار آن‌ها را طوری تنظیم کنید که طبع‌شان

یکی از عادت‌های خوب ما ایرانیان این است که در سفره‌های مان علاوه بر غذای اصلی از انواع سالاد و سبزی‌خوردن هم استفاده می‌کنیم. سالادها در انواع ساده‌شان بیشتر شامل سبزی‌هایی مانند کاهو، گوجه‌فرنگی، خیار، هویج و کلم است. سالاد معروف شیرازی هم یک سالاد ساده است که به دلیل مواد اولیه همیشه در دسترس‌اش، معمولاً در بسیاری از سفره‌ها یافت می‌شود. برخی افراد به دلیل نفاخ بودن سبزی‌هایی مانند کاهو و پیاز یا سرد بودن خیار و گوجه‌فرنگی، علاقه‌ای به مصرف سالاد ندارند و دچار دل‌درد و دل‌پیچه می‌شوند. برای رفع این عوارض می‌توانید به سالادها یا سس آن‌ها مواد گرم و ضدنفخی مانند پودر

درنگستان

اثر نجات‌بخش ادب و مهربانی

مردی در کارخانه توزیع گوشت کار می‌کرد. یک روز که به تنهایی برای سرکشی به سردخانه رفته بود، درب سردخانه بسته شد و در داخل گیر افتاد. آخر وقت کاری بود و با این‌که او شروع به داد و فریاد کرد تا بلکه کسی صدایش را بشنود و نجاتش بدهد، ولی هیچ‌کس متوجه گیر افتادنش در سردخانه نشد.

بعد از چند ساعت، مرد در حال مرگ بود که نگهبان کارخانه درب سردخانه را باز کرده و مرد را نجات داد. او از نگهبان پرسید: چطور شد که به سردخانه سرزدی؟ نگهبان جواب داد: من ۳۵ سال است در این کارخانه کار می‌کنم و هر روز کارگران بسیاری به کارخانه می‌آیند و می‌روند. تو یکی از معدود کارگرهایی هستی که موقع ورود، با ما سلام و احوالپرسی و موقع خروج، از ما خداحافظی می‌کنی. خیلی از کارگرها با ما طوری رفتار می‌کنند که انگار نیستیم!

امروز هم مانند روزهای قبل به من سلام کردی؛ ولی خداحافظی کردن تو را نشنیدم. برای همین تصمیم گرفتم برای یافتن تو به کارخانه سری بزنم. من منتظر احوالپرسی هر روزه تو هستم، به خاطر این‌که از نظر تو من هم کسی هستم و وجود دارم.

نکته: متواضع باشیم و افراد پیرامونمان را ببینیم، احترام بگذاریم و دوست‌شان داشته باشیم؛ به‌خاطر این‌که زندگی خیلی کوتاه است. سعی کنیم تأثیر مثبتی در زندگی اطرافیانمان، مخصوصاً افرادی که هر روز می‌بینیم، داشته باشیم.

قابلیت الماس برای ذخیره کردن حجم عظیمی از اطلاعات

محققان دریافته‌اند با ایجاد تغییراتی در ساختار الماس، می‌توان حجم زیادی از اطلاعات را در آن ذخیره کرد.



به گزارش ایرنا از فاکس نیوز، محققان نوعی از الماس را مورد بررسی قرار دادند که در ساختار کریستالی آن فضاهای خالی وجود دارد که اصولاً باید توسط اتم‌های کربن پر شوند؛ اما درون آن‌ها الکترون‌ها جای گرفته‌اند. این اختلال در ساختار الماس به عنوان مراکز تخلیه نیتروژن شناخته می‌شود، زیرا در نزدیکی این فضاهای خالی اتم‌های نیتروژن وجود دارد.

محققان راه‌کاری یافتند که با استفاده از تابش لیزر، اتم‌های مستقر در مراکز تخلیه نیتروژن را باردار کنند. رفتار الکترون‌ها نیز پس از برخورد پرتوهای نور تغییر می‌کند و رنگ آن‌ها تیره می‌شود. این تغییر، کاملاً پایدار است و در اثر تابش‌های ضعیف نوری از بین نمی‌رود.

یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که می‌توان از الماس برای ثبت داده‌ها به شکل ناخالصی‌های باردار استفاده کرد و پرتوهای لیزر قابلیت ثبت، بازخوانی، پاک کردن و بازنویسی اطلاعات را در اختیار می‌گذارند. در واقع به اعتقاد محققان می‌توان در چند نانومتر از سطح الماس، یک بیت اطلاعات را ذخیره کرد. همچنین می‌توان اطلاعات را به صورت سه بعدی روی الماس نگهداری کرد.

در حال حاضر محققان امکان بازخوانی و تغییر اطلاعات ذخیره شده روی الماس را ندارند؛ اما در تلاش‌اند تا راه‌کارهای مناسبی را برای ثبت و بازخوانی اطلاعات در ابعاد نانوییابند.

تازه‌های علمی

۱۰ نابودی در ۲۵ سال

نتایج نگران‌کننده‌ی تحقیقاتی منتشر شده که بر این اساس بشر طی ۲۵ سال گذشته بلایی ماورای تصور بر سر محیط زیست آورده است. به گزارش خبرگزاری مهر، تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که از دهه ۹۰ میلادی و با گذشت حدود ربع قرن، ۱۰ درصد از محیط زیست طبیعی زمین به واسطه‌ی توسعه اجتماعات انسانی و افزایش فعالیت‌های ناشی از آن از بین رفته است. این مطالعه توسط تیمی از محققان از کشورهای مختلف جهان انجام شده و نشان می‌دهد که آمازون با از دست دادن ۳۰ درصد از محیط زیست خود بیشترین صدمه را در بابت توسعه فعالیت‌های انسانی در سراسر جهان متحمل شده است.

همچنین آفریقا با ۱۴ درصد نابودی محیط زیست طبیعی، یکی دیگر از مناطق شاخص زمین در این روند نگران‌کننده بوده است. ایجاد تغییرات گسترده در محیط زیست، توسعه فعالیت‌های صنعتی و افزایش زیرساخت‌ها مهم‌ترین عامل نابودی بخش زیادی از محیط زیست زمین بوده است.

کاهش وسعت آبریز آمازون یکی از مهم‌ترین عوامل نابودی بخش زیادی از محیط زیست زمین عنوان شده است. تخمین زده می‌شود که این جنگل‌ها بخش عظیمی از کربن تولید شده در دنیا را در خود ذخیره می‌کند و به همین دلیل یکی از عناصر حیاتی در بهبود وضعیت آلودگی سراسر زمین به حساب می‌آید.



شناسایی سالمندانی که در معرض زمین خوردن قرار دارند

محققان موفق به ساخت حسگری شده‌اند که سالمندان در معرض زمین خوردن را سه هفته قبل از حادثه شناسایی می‌کند.



به گزارش ایرنا از ساینس دیلی، اعصاب اندام حرکتی و درک پیام‌های عصبی با افزایش سن کاهش می‌یابد. این امر باعث می‌شود پاهای هنگام راه رفتن موانع را احساس نکنند و بر اثر نبود تعادل، شخص زمین بخورد. زمین خوردن مهمترین دلیل شکستگی لگن در سالمندان مبتلا به پوکی استخوان است؛ همچنین باعث ضربه به سر و کاهش هوشیاری می‌شود.

محققان دانشگاه میزوری (بزرگترین و معتبرترین دانشگاه دولتی در ایالت میزوری آمریکا) برای شناسایی سالمندانی که در معرض زمین خوردن قرار دارند، حسگری طراحی کرده‌اند که با اندازه‌گیری و کنترل دایمی سرعت راه رفتن و طول گام‌ها، احتمال زمین خوردن را سه هفته قبل از حادثه پیش‌بینی می‌کند. این حسگر در محل زندگی سالمند قرار دارد و اطلاعات جمع‌آوری شده در مورد نحوه راه رفتن و طول گام‌ها را برای یک مرکز پزشکی در کلمبیا ارسال می‌کند. با هشدار دستگاه، امکان اتخاذ تدابیر لازم برای جلوگیری از زمین خوردن فراهم می‌شود.

نمونه اولیه این حسگر غیرپوشیدنی با استقبال سالمندان روبه‌رو شده است و امید می‌رود با تکمیل آن، تأثیر قابل توجهی در جلوگیری از زمین خوردن و از کارافتادگی سالمندان داشته باشد. زمین خوردن یکی از مهم‌ترین دلایل از کارافتادگی افراد پس از ۶۵ سالگی است و سالانه میلیون‌ها تن در سراسر جهان را درگیر می‌کند.