

کریم اهل بیت علیهم السلام، امام حسن مجتبی علیه السلام:  
شما را به تقوای الهی و اندیشیدن همیشگی سفارش می‌کنم؛  
زیرا که اندیشیدن، پدر و مادر همه خوبی‌هاست. منتخب میزان الحکمه، ح ۱۲۰۵۱۱۸



## رحلت جانسوز پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و شهادت مظلومانه امام حسن مجتبی و امام علی بن موسی الرضا علیهما السلام تسلیت باد

۴	راه سعادت: مصیبت رحلت رسول اکرم <small>صلی الله علیه و آله</small> در نگاه اهل بیت <small>علیهم السلام</small>
۲	استفاده از انگشتان برای شمارش مغز را قوی‌تر می‌کند
۳	چگونه کودکان را به درس و مدرسه علاقه‌مند کنیم؟
۷	طب نایب: مواد غذایی کسلی‌کننده را بشناسید
۸	نکته: تکنیک‌های تغییر رفتار

## استفاده از انگشتان برای شمارش مغز را قوی تر می‌کند

آیا شما هم جزء والدینی هستید که فرزندان‌تان را از شمردن با انگشت برحذر می‌دارید و فکرمی‌کنید استفاده از انگشت نشانه ضعف است؟ شما هم دوست دارید فرزندان‌تان مسایل ریاضی بدون کمک از انگشتانش حل کند؟

به گزارش شفقنا به نقل از دیلی میل، بسیاری از پدر و مادرها گمان می‌کنند اگر فرزندان‌شان با استفاده از انگشتان شروع به حساب و کند، یعنی توانایی حل مسایل ریاضی را ندارد؛ اغلب آن‌ها دائماً در حال تذکر دادن و تشریح در این خصوص هستند. موضوعی که باعث ایجاد نوعی احساس شرم و خجالت در بچه‌ها می‌شود. روزچنین آسیبی در حالی است که یافته‌های دانشمندان خبر از واقعیت دیگری می‌دهد.

بر این اساس، استفاده از انگشت برای شمارش، نه تنها باعث هماهنگی بیشتر میان ذهن و جسم می‌شود بلکه به تقویت کارکردهای مغز هم کمک می‌کند. در واقع، به حرکت درآوردن بخشی از بدن به هنگام یادگیری، توان مغز را برای یادگیری و به خاطر سپردن افزایش می‌دهد. به همین دلیل، خلاف آنچه برخی والدین تصور می‌کنند، کودکانی که عادت به شمارش با دست دارند، اطلاعات بیشتری را در خاطر دارند و سریع‌تر می‌توانند آن‌ها را بازیابی کنند.

جالب این‌جاست که حتی خلاقیت این دسته از کودکان برای حل مسایل بیشتر از دیگران است. به این معنا، آن‌ها در هنگام مواجه شدن با یک مشکل، قدرت بیشتری در یافتن راه و شیوه‌ای جدید برای رفع آن دارند. بنابراین، اگر فرزند شما دوست دارد از انگشتانش به عنوان یک ابزار کمکی استفاده کند، مانع او نشوید؛ چراکه همین عادت به نظر نادرست، باعث افزایش خلاقیت و توان حل مسئله در او می‌شود.



## درمان ۹۰ درصد ناباروری‌ها

است و ما باید این نگرش را اصلاح کنیم.

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی ادامه داد: محور اصلی ما در کنگره نهم بحث ناباروری مردان خواهد بود و در بخش جمعیت هم سعی کرده‌ایم از صاحب‌نظران کشورهای همسایه دعوت کنیم.

دکتر حسینی گفت: بیماری‌های

سیستمیک مانند دیابت، نکوس و رماتیسم نقش بسیار مهمی در ناباروری مردان دارند.

وی با بیان این‌که موضوع دیگر، بحث شیوع انواع سرطان‌هاست، ادامه داد: در سال‌های اخیر سرطان‌ها افزایش چشمگیری داشته است و برای درمان آن، درمان‌های شیمیایی و رادیوتراپی استفاده می‌شود که موجب ناباروری است و در نتیجه باید برای حفظ باروری از فریز کردن تخمک و اسپرم استفاده کرد که در آینده بتوان صاحب فرزند شد.

گفتنی است، اولین کنگره ناباروری مردان، طی روزهای ۲۶ تا ۲۸ آبان در تالار ایوریان دانشگاه شهید بهشتی با حضور سخنرانان داخلی و خارجی برگزار می‌شود.



رئیس مرکز تحقیقات بهداشت باروری و ناباروری گفت: بیش از ۹۰ درصد ناباروری‌ها قابل درمان است. به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی شبکه خبر، دکتر سیدجلال حسینی افزود: برخی از روش‌های درمانی در مراحل اولیه، بدون دارو و برخی با داروهای ساده و تعدادی دیگر با جراحی و نهایتاً تنها حدود ۳۰ درصد آن‌ها با روش‌های ART قابل درمان هستند.

رئیس نهمین کنگره‌ی تازه‌های باروری و ناباروری و اولین کنگره‌ی ناباروری مردان گفت: کنگره‌ی باروری و ناباروری مدت ۹ سال است با موضوعات بهداشت باروری برگزار می‌شود و موضوع بسیار مهمی است که به جمعیت کشور متصل است. وی افزود: علت این‌که امسال به میحت جمعیت ناباروری مردان پرداخته‌ایم، این است که بحث باروری جز سیاست‌های کشوری قرار گرفته و از دیدگاه‌های مختلف مردمی، علمی و اجتماعی مورد توجه است.

حسینی گفت: متأسفانه در کشور ما معمولاً تقصیر ناباروری متوجه خانم‌ها می‌شود، در صورتی که ناباروری در زوجین ۵۰-۵۰

## حساسیت به غذا در کودکان

حساسیت کودکان به مواد غذایی یک مسأله ارثی است و معمولاً کودکانی دچار حساسیت غذایی می‌شوند که چنین سابقه‌ای در خانواده‌شان وجود داشته باشد.

بنابراین، اگر شما سابقه حساسیت به مواد غذایی دارید، از همان ابتدای تولد فرزندان‌تان باید این مسأله را لحاظ کنید. مادران نباید از مواد آلرژی‌زا استفاده کنند؛ زیرا حساسیت از طریق شیر مادر انتقال داده می‌شود.

به طور کلی باید از دادن غذاهایی که به عنوان غذاهای آلرژی‌زا شناخته شده‌اند، تا قبل از ۶ ماهگی و به گفته بعضی دیگر از متخصصان تا یک سالگی جلوگیری کرد. فرقی نمی‌کند که کودک جزو کودکان مستعد حساسیت باشد و یا نباشد.

حساسیت به غذا در کودکان زیر سن ۵ سال رایج است. این یعنی آن‌ها نمی‌توانند غذاهایی که اغلب به راحتی مصرف می‌شوند را تحمل کنند. شیر گاو یکی از عوامل حساسیت بوده و از جمله غذاهایی است که باعث واکنش شدید در کودکان می‌شود. تقریباً دو درصد از کودکان به پروتئین شیر گاو حساسیت دارند.

تخم مرغ نیز برای برخی از کودکان حساسیت‌زا است. سویا، بادام زمینی و بعضی دیگر از خشکبار و ماهی نیز می‌توانند حساسیت ایجاد کنند. همچنین گندم و دیگر دانه‌های حاوی گلوتن ممکن است باعث کولیک در نوزادان شود. برخی از کودکان هم به آب مرکبات حساسیت دارند.

## برای سلامت کبد این مواد را مصرف کنید

موادی هستند که بعضی سموم را در بدن خنثی می‌کنند؛ مثل نیتروزامین‌های موجود در دود سیگار، و آفلاتوکسین موجود در بادام زمینی. همچنین انواع کلم دارای موادی به نام «گلوکوزینولات» هستند که باعث می‌شوند کبد آنزیم‌هایی را تولید کند که برای انجام فرآیند سم‌زدایی لازم هستند.

■ **سیب:** حاوی پکتین و دیگر مواد شیمیایی ضروری برای آزادسازی سموم از دستگاه گوارش است. سیب تحمل بار سمی در طول روند پاک‌سازی را برای کبد آسان‌تر می‌کند.

■ **سیر:** سیر حاوی آلیسین (یک نوع آنتی‌اکسیدان) است که یک ترکیب سولفوردار است و برای سم‌زدایی بهتر و مؤثرتر کبد لازم است. سیر به کبد کمک می‌کند تا بدن را از آلودگی جیوه، بعضی مواد افزودنی موجود در غذاها و هورمون استروژن پاک کند.

منبع: آی‌اسلامتی

سرطان ریه می‌شود.

■ **گریپ فروت:** یکی دیگر از منابع گلوکوتیون است که موجب پاک‌سازی کبد می‌شود. گریپ فروت همچنین سرشار از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان است که به بالا رفتن تولید آنزیم‌های تمیزکننده‌ی کبدی و افزایش روند پاک‌سازی طبیعی کبد منجر می‌شود.

■ **اسفناج:** اسفناج خام منبع عمده از گلوکوتیون است و به روند پاک‌سازی کبد کمک می‌کند. سبزیجات سبز مانند اسفناج همچنین منبع غنی از کلروفیل، یک رنگدانه طبیعی است که برای حفظ سلامت کلی کبد مفید است.

■ **مرکبات:** لیمو، لیموترش و... حاوی مقادیر زیادی از ویتامین C است که به تحریک کبد و سنتز مواد سقّی به موادی که می‌تواند به آب جذب شود، کمک می‌کند.

■ **کلم‌ها:** کلم‌ها دارای خاصیت سم‌زدایی قوی برای کبد هستند. این سبزیجات دارای



■ **چغندر و هویج:** هویج سرشار از گلوکوتیون، یک پروتئین است که به سم‌زدایی کبد کمک می‌کند. هر دو گیاه حاوی فلاونوئیدها و بتاکاروتین بسیار بالا هستند. خوردن هویج و چغندر به تحریک و بهبود کلی عملکرد کبد کمک می‌کند.

■ **گوچه فرنگی:** حاوی مقادیر زیادی گلوکوتیون است و لیکوپن موجود در آن نیز موجب مقاومت در برابر ابتلا به سرطان سینه، پوست و

همه ما می‌توانیم روز خود را صرف جمع کردن فهرست سمومی بکنیم که از طریق هوا، آب و حتی مواد غذایی وارد بدن ما می‌شوند. اما یک نکته باقی می‌ماند و آن انتخاب‌های ما است. اگرچه سموم مختلف از طرق مختلف می‌توانند وارد بدن شده و بر اندام‌های حیاتی تأثیر بگذارند؛ اما انتخاب‌های آگاهانه برخی مواد غذایی اثر برعکس و خاصیت سم‌زدایی شگفت‌انگیز دارد. به گزارش قدس آنلاین، کبد یکی از مهم‌ترین غدد بدن است که وظیفه زدودن سموم از شرموم مضر مانند الکل، مواد مخدر و... را دارد، ضمن این‌که قند ذخیره شده در بدن را به قند قابل استفاده تبدیل می‌کند، سلول‌های قرمز خون قدیمی را از بین می‌برد، میزان اسیدهای آمینه خون را تنظیم می‌کند، و منجر به ذخیره آهن و پردازش هموگلوبین خون در بدن می‌شود. در این میان برخی مواد غذایی اثر شگفت‌انگیزی برای سم‌زدایی از این عضو مهم بدن دارند.



## چگونه کودکان را به درس و مدرسه علاقه‌مند کنیم؟

بخش اول

معمولاً پدر و مادر وقتی می‌بینند فرزندان شان در انجام تکالیف مدرسه بی‌دقت شده‌اند و یا شاهد نمره‌های کم آن‌ها هستند، احساس مسئولیت و گناه می‌کنند و این مشکل را به کوتاهی خود نسبت می‌دهند، خود را مقصر دانسته و در پی جبران آن برمی‌آیند و به تبع آن سعی می‌کنند با کلام خوش، با جایزه و تشویق و یا حتی جریمه و تنبیه، معلم خصوصی یا مشورت با روان‌شناس، کودک را به حال خوبی بگردانند.

بر همین اساس اکثر اوقات، بعد از ظهرها خانه تبدیل به محل فشارهای روانی می‌شود که معمولاً از جزار کودک از درس و تکالیف مدرسه را به دنبال دارد. در حالی که می‌توان با روش‌های صحیح، آموزش و تکالیف مدرسه را برای بچه‌ها خوشایند و شیرین کرد.

انجام تکالیف مدرسه یا به عبارتی ساده‌تر مشق شب، زمان خاص خود را می‌طلبد. به عنوان مثال، باید توانایی هر کودک را با خودش بسنجیم. زمانی که کودک حدود ساعت یک، دو بعد از ظهر از مدرسه به خانه می‌آید ناهار می‌خورد، بازدهی روزانه‌اش به حداقل می‌رسد.

در این زمان لازم است کودک دو، سه ساعت استراحت کند و یا حتی وقت خود را نه در قالب برنامه‌ریزی، بلکه به صورتی آزاد بگذراند، بازی کند، تلویزیون تماشا کند، به حیاط و فضای بیرون از خانه برود و به عبارتی «به فرمان‌های والدین گوش ندهد». بعد از آن شرایط، بچه‌ها مساعد انجام تکالیف‌شان هستند. اما از آن جایی که تمرکز کودک در هر سنی تفاوت می‌کند، والدین به این نکته نیز لازم است توجه کنند.

بچه‌های ۶ تا ۸ ساله مدت تمرکزشان حداکثر ۴ دقیقه، بچه‌های ۹ تا ۱۱ ساله مدت تمرکزشان حداکثر ۶ دقیقه، بچه‌های ۱۲ تا ۱۴ ساله مدت تمرکزشان حداکثر ۹ دقیقه و بچه‌های بالای ۱۴ سال مدت تمرکزشان بیش از ۹۰ دقیقه است.



### ■ تنظیم تقویم آموزشی - تفریحی برای کودکان

می‌توانیم برای او یک تقویم یا به عبارتی برنامه روزانه مشخص و تنظیم کنیم که البته فقط در آن زمان انجام تکالیف قید نشده باشد، بلکه کارهایی مثل تماشای تلویزیون، فوتبال، خواندن، بازی، میهمانی و امور مربوط به نظافت اتاق نیز باشد. اگر کودک هر روز این برنامه را اجرا کند، بعد از چند هفته خواهید دید این برنامه برای او عادت شده و خود را ملزم به اجرای آن می‌کند.

کودک را در اجرای تقویم و برنامه روزانه تشویق کنید و اگر کودک در اجرای تقویم و برنامه روزانه سستی کرد با او زیاد بحث نکنید و او را زیاد سرزنش ننمایید. توضیح ندهید، بگذارید کودک کارش را تمام کند، پس از مدتی مثلاً هنگام خوردن شام با آرامش به او بگویید دوست دارم فردا به موقع کارهایت را شروع کنی.

سعی کنید طوری برنامه‌ریزی کنید که آخر هفته و تعطیلات مدرسه برای کودک شما خالی از هرگونه تکلیف و یادگیری باشد و او آخر هفته یا دست کم جمعه از هر مسئولیتی رها باشد و احساس شادی و آزادی کند.

منبع: سیمیرغ

### ■ وقفه در یادگیری کودک ضروری است

همچنین زمان یادگیری نیز در سنین مختلف متفاوت است. معمولاً هر کودک برحسب سن خود بعد از چند دقیقه از مدت یادگیری به یک زمان وقفه نیز احتیاج دارد. مثلاً کودک دوم و سوم راهنمایی اگر ۶۰ دقیقه به یادگیری می‌پردازد، بعد از آن باید ۱۵ دقیقه استراحت کند. در این زمان باید کودک به کاری که علاقه دارد، بپردازد مثلاً خوردن آب‌نبات، شیرینی یا نوشیدنی و یا حتی تمرکز و یا فورقن در تخیلات خود. بنابراین در آن زمان سعی نکنید مزاحم زمان وقفه و تمرکز و استراحت او شوید.

برای انجام تکالیف، کودک را عادت دهید سر ساعتی خاص شروع کند تا ریتم خاصی را به مرور پیدا کند و مانند غذا خوردن که خود به خود سر یک ساعتی خاص اشتهاش خوردن پیدا می‌کند. یعنی از قدرت عادت‌ها می‌توانیم برای انجام تکالیف استفاده کنیم و کودک را به مرور شرطی نماییم. طوری که خودش سر ساعت معین پشت میز تحریرش بنشیند و بدون تذکرات متعدد والدین به انجام تکالیفش بپردازد.

## کمک به فرزندان برای درمان لکنت



بین سه تا پنج سالگی مهارت‌های زبانی در کودکان رشد می‌کند. در این سنین، شتاب در حرف زدن، جابه‌جایی کلمات و حروف الفبا یا لکنت زبان تا حدی طبیعی است. اما بعد از آن، ناتوانی در بیان سلیس کلمات و جملات، لکنت زبان نام می‌گیرد. کودکی که لکنت زبان دارد، با اشتباه حرف زدن دچار اضطراب می‌شود و می‌ترسد که موقع حرف زدن نتواند به خوبی منظور خود را برساند.

کودک دچار لکنت برای ادای کلمات به گلو، سینه و دهان خود فشار می‌آورد و کلمات را بریده و با مکث، همراه با تکرار و به دشواری ادا می‌کند. در این بین، اعتماد به نفس پایین، احساس ناامنی، اضطراب، هیجان‌زدگی، ترس از برملا شدن لکنت، سریع صحبت کردن و مشاهده عکس‌العمل دیگران درباره لکنت می‌توانند وضعیت گفتاری فرزند شما را بدتر کنند. اما شما با به کار بستن برخی ملاحظات می‌توانید کمک کنید تا فرزندتان بر لکنت فایده‌بخش بیاید و مشکلات گفتاری‌اش را صبورانه حل کند.

۱. فرزندتان را به خاطر اشتباهات کلامی‌اش خجالت‌زده نکنید و بگذارید همان‌طور که می‌تواند صحبت کند.

۲. هرگز نحوه صحبت کردن او را تقلید نکنید. حتی برای آن‌که توضیح دهید چطور صحبت می‌کند. مثلاً نگویید: «چرا می‌گویی: مامامامان؟»

۳. کودک در شرایط استرس و وقتی که فکر کند دیگران روی لکنت زبان او تمرکز کرده‌اند، دست‌پاچه شده و با مشکل بیشتری صحبت می‌کند. پس او را هول نکنید و با صبر و حوصله اجازه دهید حتی به کندی، اما حرف خود را بزند.

۴. در کلام او نپرسید و سعی نکنید جملات یا کلمات ناقص او را کامل کنید و با این کار او را از ادامه دادن صحبتش باز دارید.

۵. با او نحوه تنفس صحیح را تمرین کنید؛ ورود هوا از بینی و خروج آن از دهان و تنفس کافی هنگام صحبت کردن.

۶. از او بخواهید هر روز در خلوتش روبه‌روی آینه تمرین صحبت کردن کند.

۷. فرزند خود را از انجام کارهایی که نیاز به صحبت کردن دارند (مثل بازی، خرید، تعریف خاطره، دوستی با دیگران، درس جواب دادن و...) منع نکنید.

۸. به فرزندتان مسئولیت برخی کارها را بسپارید تا اعتماد به نفس بالاتری پیدا کند. به این ترتیب به طور غیرمستقیم مشکلات زبانی او هم رفع می‌شود.

۹. فرزندتان را با خواهر و برادرش یا دیگر کودکان مقایسه نکنید. هر کودکی با ویژگی‌های منحصر به فرد خودش متولد شده و نباید به خاطر این تفاوت‌ها مورد مذمت یا ستایش یا مقایسه قرار بگیرد.

۱۰. در پایان یادتان باشد که لکنت زبان هم مانند دیگر اختلالات گفتاری باید هرچه زودتر توسط متخصص گفتار درمانی، درمان شود. هرچند ممکن است این درمان طولانی باشد، اما مطمئناً ثمربخش خواهد بود.

## راه سعادت

## مصیبت رحلت رسول اکرم ﷺ در نگاه اهل بیت

را به یاد آرزو؛ زیرا مردم هرگز مصیبتی چون مصیبت [رحلت] رسول خدا ﷺ به خود ندیده‌اند و هیچ‌گاه هم، چنان مصیبتی نخواهند دید. **الأمالی للطوسی: ۱۴۴۸/۶۸۱**

**امام رضا** علیه السلام:

• **محمد** صلی الله علیه و آله، امین خدا در میان مردم بود و چون رحلت فرمود، ما اهل بیت، وارثان او گشتیم و اینک ماییم امینان خدا بر زمین و آگاهی از مرگ و میرها و بلاها و نَسَب‌های عرب و زادگاه اسلام، در میان ماست. **تفسیر القمی: ج ۲، ص ۱۰۴**

رحمت و برکات خدا بر شما، ای اهل بیت... شما اهل الله عزوجل هستید؛ همان‌ها که به واسطه‌ی وجودشان، نعمت کامل گشت، و تفرقه به اتحاد گرایید، و وحدت (همبستگی) به وجود آمد. شما اولیای او هستید. پس، هرکه شما را به ولایت (دوستی) گرفت، رستگار شد و هرکه در حق شما ستم کرد، نابود گشت.

**الکافی: ج ۱، ص ۴۴**

**امام جعفر صادق** علیه السلام:

• هرگاه مصیبتی به تو رسید، مصیبت رحلت رسول خدا ﷺ

**امیرالمؤمنین امام علی** علیه السلام:

• آن بزرگ (پیامبر اکرم ﷺ)، رسالت خویش را با امانت به انجام رساند و دنیا را ترک کرد، در حالی که راهنمای ما بود و پرچم حق را در میان ما باقی گذاشت. **نهج البلاغه، خطبه ۱۰۰**

**امام محمد باقر** علیه السلام:

• چون پیامبر خدا ﷺ رحلت کرد، آل محمد، درازترین شب را سپری کردند... در این حال بودند که یکی نزد آنان آمد که خودش رانمی‌دیدند؛ ولی سخنش را می‌شنیدند. گفت: «سلام و

چرایی و تبعات مثبت و منفی خاموشی  
در اختلافات زندگی

دلیل است که خیلی از مردها از برقراری تماس جسمی یا چشمی یا بیان احساسات پرهیز می‌کنند و با این ادعا که «خودم این مسأله را به تنهایی حل می‌کنم»، از تعامل دوطرفه پرهیز می‌کنند.

چیزی که شما باید بدانید، این است که چنین فردی نه از روی بی‌تفاوتی یا بی‌احساسی بلکه به خاطر ترس از بیان احساسات یا از دست رفتن یک موقعیت خوب است که چنین رفتار می‌کند. این فرد از طرد شدن، کوچک دیده شدن، انتقاد، ناامید کردن و از دست دادن می‌ترسد.

### ■ چه می‌توان کرد؟

برای یک ارتباط بهتر با همسرتان سعی کنید مکالمات را تند نکنید. با عصبانیت و خشم حرف نزنید و همه چیز را در یک روند صلح جویانه پیش ببرید.

یک فضای امن برای گفت‌وگو فراهم کنید.

به او اطمینان بدهید که همه چیز برای بهتر شدن اتفاق می‌افتد و شما دنبال یافتن مقصر نیستید.

به او زمان بدهید تا فکر کند؛ اما تشویقش کنید که گاهی حرف بزند. به او اطمینان بدهید که با علاقه به او گوش خواهید داد.

از او بپرسید چه چیزی باعث خشم، ترس، ناامیدی و پریشانی‌اش می‌شود؟

گاهی نشان بدهید که شما هم تبعات رفتار خود را می‌پذیرید.

اگر به همین شیوه‌های ساده نتوانستید راه تعامل دوجانبه را باز کنید و همچنان مشکل داشتید، برای حل این مسأله به یک مشاور یا رفتاردرمان مراجعه کنید تا بهتر و متناسب با نیازهای رابطه شما راهنمایی‌تان کند.

ریحانه دوست‌دار

حتماً شما هم فکر می‌کنید سکوت و خاموشی وقتی بحثی بالا گرفته بهترین واکنش رفتاری است و کسی که این کار را می‌کند، از روی آگاهی و هوشمندی این روش را انتخاب کرده است. گاهی لازم است موقع بحث و درگیری سکوت کنیم و بعضی از حرف‌ها را نزنیم. اما این به معنای آن نیست که اصلاً هیچ واکنشی نشان ندهیم و مانند یک دیوار سنگی باشیم! بعضی‌ها این طور رفتار می‌کنند و خودشان و دیگران فکر می‌کنند که این روش مؤثر است؛ اما سکوت مطلق در یک بحث یعنی امتناع از برقراری ارتباط و بیان احساسات خود. کسانی که این کار را می‌کنند، می‌خواهند از یک تنش و نزاع شدید پیشگیری کنند.

اما این روش برای کسانی که در یک رابطه عاطفی صمیمی هستند، بسیار دشوار و سردرگم کننده است چون آدم‌ها دوست دارند از طریق تعامل مشکلات را حل کنند نه سکوت. کسی که این کار را می‌کند، هرگز یک موضوع پرتنش را مطرح نمی‌کند، از هر بحثی گریزان است، نگرانی‌های طرف مقابل را نادیده می‌گیرد، ابزار احساسات نمی‌کند، به هیچ چیز پاسخ نمی‌دهد، ارتباط غیرکلامی برقرار نمی‌کند و ممکن است بحث را به طور ناگهانی رها کند و برود. این مسأله می‌تواند نشانه یک نوع رفتار پرخاشگرانه باشد یا یک شیوه‌ی کنترل و هدایت امور، اما در هر صورت، تنها نتیجه‌ی آن، حل نشدن مشکلات و باقی ماندن تنش‌ها در رابطه است.

این برای شما که با چنین فردی زندگی می‌کنید، بسیار سخت خواهد بود؛ چون شما نیاز دارید احساسات و افکار طرف مقابل را بشناسید و مشکلات تان را حل کنید. این وضعیت شما را دچار خشم و ناامیدی می‌کند. همیشه احساس می‌کنید او یک دیوار است که نمی‌شنود، نمی‌فهمد و واکنشی ندارد.

افرادی که از تاکتیک سکوت در نزاع استفاده می‌کنند، این شیوه را از کودکی آموخته‌اند. این روش یک راه سازگاری با شرایط است که در آن کودک برای پرهیز از خشونت و تنش در برابر مسأله‌ای در خانه یا مدرسه سکوت می‌کند تا آسیب کمتری ببیند. با این حال، این روش در بزرگسالی نتیجه مطلوبی ندارد؛ چون فرد در بیان خواسته‌ها و عواطفش دچار مشکل است و روش بیان مسأله را نیاموخته و اصولاً نمی‌داند مشکلات و چالش‌ها را چگونه باید حل کرد.

آن طور که مطالعات نشان می‌دهند، مردان بیشتر از این روش استفاده می‌کنند، چون بیان عواطف و احساسات در کودکی برای آن‌ها همواره با مانع روبه‌رو بوده است. به همین

## خورشید شهر ما ۲۱

## یک شهر یک عالم دینی



**آشفته و پریشان از سقوط شهر مهران، به این می‌اندیشند به نیروهای خودی بپیوندند و پس از تجدید قوا راه پیشروی دشمن در دومین روز از تجاوزش به ایران را سد نمایند.**

**کمی که جلوتر می‌روند، به جاده‌ای برمی‌خورند که راه ارتباطی ایلام به مهران است، یک طرفش به اردوگاه دشمن منتهی می‌شود؛ اما سمت دیگرش نامعلوم است، یا در اختیار دشمن است و یا در دست نیروهای اسلام.**

**همین طور که با شک و تردید جاده را ورنه می‌کنند، صدای جیبی را می‌شنوند که در حال نزدیک شدن است. از آن جا که احتمال می‌دهند نیروهای عراقی باشند، پشت صخره‌ای مخفی می‌شوند و حالت دفاعی به خود می‌گیرند تا در صورت ضرورت شلیک نمایند.**

**چیزی نمی‌گذرد که جیب نزدیک و نزدیک‌تر می‌شود، جوری که سرنشینان آن را می‌توان دید: جوانی که پشت فرمان است و عالمی روحانی که سپیدی موی سر و صورتش نشان می‌دهد سن و سال زیادی دارد.**

**برای بازداشتن ماشین از ادامه حرکت، بیرون می‌آیند و وسط جاده می‌پزند. از آن چه می‌بینند تعجب می‌کنند؛ چرا که عالم روحانی سوار بر جیب، کسی نیست جز نماینده امام خمینی در استان ایلام و عضو مجلس خبرگان که علی‌رغم پیری و کهن سالی، خود را برای سد کردن راه پیشروی دشمن، به مرز رسانده است. قوت قلب پیدا می‌کنند و بی‌اختیار یاد این بیت از سعدی می‌افتند:**

**مریدان به قوت ز طفلان کم‌اند**

**مشایخ چو دیوار مستحکم‌اند... ۳**

۱. مرحوم آیه الله حاج شیخ عبدالرحمن حیدری ایلامی علیه السلام

۲. ایلام

۳. راوی: سردار الله نورنوراللهی



قصه های قرآن

فرمانروای سرزمین های ناشناخته

بخش دوم: سرزمین برهنگان

مرتضی دانشمند

سپاه بزرگ ذوالقرنین این بار راه مشرق را در پیش گرفته بود. چند روزی از بیابان ها و ریگزارها عبور کردند. حالا همه خسته بودند و به سختی راه می پیمودند. اسب ها نیز تشنه بودند. حالا همه یک چیز می خواستند؛ ایستادن و استراحت کردن. اما نه آبی بود و نه علفزاری و نه محل استراحتی.

یکی از راه بلدها که با نقشه ها آشنا بود، گفت: در این نزدیکی ها معلوم نیست آب و آبادی باشد.

اما دو نفر از سربازان، سیاهه هایی را از دور نشان دادند و گفتند: آن نزدیکی سیاهه های شبیه یک آبادی به چشم می خورد. کسی را به آن جا فرستادند. فرستاده خیلی زود برگشت و گفت: این جا سرزمین برهنگان است.

یکی از فرماندهان با تعجب پرسید: سرزمین برهنگان؟

پیک گفت: مردم این محل انگار نه خانه دارند و نه لباس.

- چه طور ممکن است؟

- خوب است خودتان از نزدیک آن ها را ببینید.

سپاه ذوالقرنین به آبادی رسید. نگاه سربازان به برکه های آب و خانه هایی دخمه مانند افتاد. یک نفر گفت: آن چند نفر را می بینید؟ لباسی نپوشیده اند.

- ولی انگار هیچ کدامشان لباس نپوشیده اند؟

- برای همین زیر آب های گل آلود رفته اند؟

- شاید. شاید هم به خاطر گرمی هوا به برکه ها پناه برده اند.

یک دفعه نگاه سربازان به چند نفر افتاد که با صداهایی نامفهوم که شبیه جیغ و داد بود، با سرعت از تپه ای بالا رفتند و خود را در سوراخی پنهان کردند. لحظه ای بعد حتی یک نفر در روستا دیده نمی شد!

یکی از فرماندهان پرسید: چرا فرار کردند؟ کجا رفتند؟

مرد زیرکی که در سپاه بود، گفت: این ها اقوامی هستند که هنوز شهرسازی را یاد نگرفته و دوزندگی (خیاطی) را نیز نمی دانند.

- برای همین برهنه زندگی می کنند و به دخمه ها و مرداب ها می روند؟

- شاید. شاید هم می ترسند که ما برایشان در دسری ایجاد کنیم.

- کاش می شد بیشتر این جا می ماندیم و با زندگی عجیب و غریب آن ها آشنا می شدیم. ساعتی گذشت. پس از استراحتی کوتاه و نوشیدن آب، فرمانی از سوی فرمانده بزرگ سپاه رسید: حرکت... سپاه بزرگ ذوالقرنین به راه افتاد.

ادامه دارد...

منبع: قرآن، سوره کهف، آیات ۸۹ تا ۹۱ و مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۶، ص ۷۵۸.

بهترین روز زندگی



بچه ها دور گربه زخمی جمع شده بودند. هرکس چیزی گفت: «بیندازیمش توی خرابه.»

- نه بگذاریمش توی جعبه و بعد بگذاریم کنار سطل زباله.

یکی از بچه ها تکه چوبی را برداشت و به گربه زد. گربه به سختی بلند شد و میومیو کرد. انگار که درد زیادی داشت. بچه ها خندیدند! علی ناراحت شد و به دوستاش گفت: «چرا این کار را می کنید؟»

بهرام خندید و گفت: «مگر فامیل توست که ناراحتی؟!»

از این حرف او بچه ها خندیدند. علی به گربه خیره شد و با خودش گفت: «نباید خودمان به او دست بگذاریم... باید به او کمکش کنم.»

بعد رو به بچه ها کرد و گفت: «خدا دوست دارد ما با حیوانات مهربان باشیم.»

بهرام بازگفت: «با گربه زخمی که نمی شود دوست شد.»

علی گفت: «او الان بیش تر احتیاج به کمک دارد.»

یکی از بچه ها گفت: «ببرش خانه تان.»

یکی دیگر گفت: «توی رخت خواب خودت بخوابان!»

باز همه خندیدند.

علی کنار گربه نشست و گفت: «می توانیم برایش دامپزشک بیاوریم.»

بهرام گفت: «می شود برایش آب و غذا آورد.»

هر کدام از بچه ها دنبال کاری رفتند. یکی رفت غذا بیاورد، یکی آب تمیز و یکی هم رفت دنبال دامپزشک.

\*\*\*

همه بچه ها آمدند خانه ی علی. بابابزرگ هم آن جا بود. علی به همه شیرینی تعارف کرد. بهرام همان طور که شیرینی می خورد، گفت: «امروز یکی از بهترین روزهای زندگی ام بود.»

بابابزرگ علی گفت: «اگر همه ی ما، درباره کارهای مان کمی فکر کنیم، هر روز می تواند بهترین روز زندگی مان باشد.»

فاطمه بختیاری



## قصه‌های فکری

### اختراع قدیم!



ظهرتابستان بود و آفتاب سوزان! حمید به روستای مادربزرگ رفته بود و دوتایی توی ایوان نشسته بودند.

حمید شبیه فیلسوف‌ها غرق در فکر بود!

دو دستش زیر چانه و به گوشه‌ای چشم دوخته بود! انگار

می‌خواست معادله‌ی بیست مجهولی را حل کند!

مادربزرگ گفت: جناب اندیشمند! به چه می‌اندیشی؟

حمید گفت: کولر آبی که برای شما ضرر دارد و دردهایتان را بیشتر می‌کند. کولر گازی هم نمی‌توانید بخرید چون هم خودش گران است و هم پول برقی سرسام‌آور! پنکه هم که می‌گویید دوست ندارید، چون از سروصدایش خوشتان نمی‌آید. فکرم را حسابی به کار انداخته‌ام تا وسیله‌ای برایتان اختراع کنم که: اولاً ساده باشد و سبک و همیشه دم دست، ثانیاً نیاز به برق و آب نداشته باشد، ثالثاً ارزان باشد و هرگز خراب نشود.

مادربزرگ لبخندزنان از توی کمد چوبی، بادزن حصیری‌اش را که با سلیقه حاشیه‌اش را نوردوزی کرده بود، بیرون آورد و گفت: این را اختراع کن!

سیدمحمد مهاجرانی

## سیره خوبان

### شب‌ی که مرحوم مجلسی علامه شد!

گفتم: پروردگارا! به حق محمد و آل محمد علیهم‌السلام، این کودک را مروج دینت و ناشر احکام پیامبر بزرگت قرار ده و او را به توفیقاتی بی‌پایان موفق گردان!

به برکت دعای نیمه‌شب پدر و تلاش و استمرار، علامه محمدباقر مجلسی، خدمات ارزشمندی را به جهان اسلام عرضه نمود. ایشان علاوه بر درس و تربیت شاگردان بزرگ و صدور فتوا و مسئولیت‌های مهم مرجعیت و مسافرت‌های مکرر، موفق به جمع‌آوری آثار اهل بیت علیهم‌السلام گردید.

یکی از تألیفات ماندگار آن عالم ربانی، کتاب ارزشمند بحارالانوار است که حدود ۱۱۰ جلد می‌باشد!

**دوش وقت سحر از غصه نجاتم دادند**

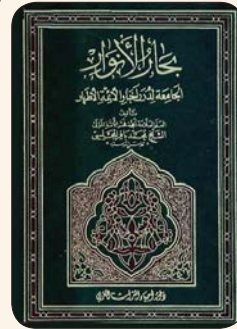
**واندر آن ظلمت شب آب حیاتم دادند<sup>۲</sup>**

یوسف مولایی

۱. خبرگزاری حوزه، با اقتباس و ویراست از کتاب

نماز خوبان

۲. حافظ



یکی از رفتارهای اشتباه برخی از مسلمین در دعا کردن این است، غالباً زمانی سراغ خداوند و درخواست از او می‌روند که غرق در مشکلات مادی فراوانی شده‌اند و کمتر پیش می‌آید برای پیشرفت مسایل معنوی خود در زندگی، دعا کنند.

خداوند متعال در قرآن می‌فرماید:

**ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ؛ غافر/۶۰**  
**مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم.**

\*\*\*

#### حکایت

عالم جلیل‌القدر مرحوم محمدتقی مجلسی علیه‌السلام، پدر بزرگوار علامه محمدباقر مجلسی علیه‌السلام نقل می‌کند: شبی از شب‌ها، پس از فراغ از نماز شب و تهجد، حالتی برایم ایجاد شد که فهمیدم در این هنگام هر حاجت و درخواستی از خداوند نمایم، اجابت خواهد شد. فکر کردم چه درخواستی از امور دنیا و آخرت از درگاه خداوند متعال نمایم که ناگاه با صدای گریه‌ی محمدباقر در گهواره‌اش مواجه شدم و بی‌درنگ

## دانش‌آموزان ممتاز



امیرعلی صادقیان



پویا ذبحی



حامد میزایی



محمد متین رنجبر



محمد رضا عرب شاهی

والدین گرامی، تصاویر دانش‌آموزان ممتاز

و نقاشی‌های کودکان خود را

به صورت حضوری به دفتر نشریه

(قم، بلوار جمهوری اسلامی، کوچه ۲، پلاک ۱۵)

یا از طریق ایمیل

(khanevade@ofoghghawzah.ir)

و پست (قم، صندوق پستی ۴۳۸۱-۳۷۱۸۵)

برای ما ارسال نمایید تا به صورت رایگان درج شود.

## آموزش کاریکاتور



به تصویر شماره (۱) توجه کنید. برای طراحی این کاراکتر از ترکیب یک مثلث برای تنه و فرمی شبیه به گلایی برای سر استفاده شده.





## طب ناب

### مواد غذایی کسل‌کننده را بشناسید

به گفته کارشناسان، برخی مواد خوراکی موجب احساس خواب‌آلودگی و سستی در انسان می‌شوند. کارشناسان تغذیه عنوان می‌کنند برخی مواد خوراکی حس خواب‌آلودگی و بی‌حالی را ایجاد می‌کنند از این رو باید از خوردن آن‌ها در محل کار یا قبل از ورزش خودداری شود.

بی‌حالی در شما ایجاد کند. بدن شما نیاز به میزان زیادی انرژی برای تجزیه گوشت قرمز دارد، به همین خاطر تمام انرژی شما صرف آن می‌شود.

■ **شیرینی:** میزان قند بالا در شیرینی‌جات باعث می‌شود بدن انسولین ترشح کرده و در نتیجه تریپتوفان بسیار زیادی در مغز آزاد شده و شما احساس خواب‌آلودگی کنید.

در نتیجه دچار بی‌حالی می‌شوید. ■ **نخود:** نخود نیز سرشار از تریپتوفان (اسید آمینه مرتبط با سروتونین که با خواب ارتباط دارد) است؛ به همین خاطر بعد از خوردن آن، چرت نیم‌روزی الزامی می‌شود!

■ **گوشت قرمز:** میزان چربی بالا در گوشت قرمز نظیر همبرگر و استیک می‌تواند حس

■ **برنج سفید:** این نوع برنج دارای شاخص گلوکزی بالایی است. هنگامی که فردی برنج می‌خورد بعد از آن دچار رخوت و سستی می‌شود.

■ **نان سفید:** کربوهیدرات‌های نظیر نان سفید دارای شاخص گلوکزی بالا و فاقد فیبر هستند، از این رو به سرعت تجزیه شده و شما نمی‌توانید انرژی لازم از آن‌ها را دریافت کنید،



### بهترین گزینه‌های غذایی برای پیشگیری از لخته شدن خون

ترومبوز ورید عمقی یا همان لخته شدن خون، بیشتر سیاهرگ‌های اندام تحتانی را درگیر می‌کند. ایجاد لخته‌های خونی در مسیر عروق خونی اندام‌ها، باعث اختلال جریان خون شده و در نتیجه منجر به انسداد نسبی یا کامل عروق خونی می‌گردد.

به گزارش پایگاه خبری سلامت به نقل از every day health خبر خوب این است که ترومبوز ورید عمقی قابل پیشگیری و درمان است. یک قدم برای نزدیک شدن به درمان و پیشگیری از این عارضه، تغییرات در رژیم غذایی است. در این جا نکات تغذیه‌ای برای پیشگیری از ترومبوز ورید عمقی معرفی شده است:



کمک می‌کند.

■ **سبزیجات برگ‌دار:** اگرچه این سبزیجات حاوی ویتامین K بوده و خاصیت رقیق‌کنندگی خون را دارند، اما اگر شما داروی رقیق‌کننده خون مانند وارفارین دریافت می‌کنید، باید برای میزان مصرف این داروها با پزشک‌تان مشورت کنید. در بسیاری از موارد پزشکان شما را مجاب به اجتناب از مصرف این سبزیجات می‌کنند.

■ **چای:** چای چه به صورت سبز یا سیاه، با دارا بودن ترکیبات مفید و مؤثر، مانع تجمع پلاکت‌ها و تولید ترمبوکسان گردیده و قابلیت حل شدن لخته‌های ایجاد شده را افزایش می‌دهد. از جمله ترکیبات تأثیرگذار در چای، می‌توان به کاتچین اشاره کرد که تنها هم‌تراز آسپرین از تجمع پلاکت‌ها جلوگیری می‌کند، بلکه از تکثیر سلول‌های ماهیچه‌ای صاف دیواره شریان‌ها نیز که تحت کلسترول بد، تولید و منجر به تشکیل پلاک در دیواره سرخرگ‌ها می‌شود، تا اندازه‌ای جلوگیری می‌کند.

■ **نوشیدن مقدار زیادی آب:** کم شدن آب بدن می‌تواند خود با خطر لخته شدن خون و غلیظ شدن آن رابطه داشته باشد. مطمئن باشید که هیدراته هستید. نوشیدن حداقل شش تا هشت لیوان آب در روز برای پیشگیری از این عارضه ضروری است. برای اندازه‌گیری‌های بصری، ادرار خود را چک کنید، اگر رنگ ادرار زرد و روشن باشد، به اندازه کافی آب نوشیده‌اید. اگر نه، باید مصرف مایعات را افزایش دهید.

■ **سیر:** سیر خاصیت رقیق‌کنندگی خون را دارد و مصرف آن به‌طور منظم باعث جلوگیری از لخته شدن خون می‌شود. البته با پزشک‌تان در مورد میزان مصرف سیر مشورت کنید، اگر شما از داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنید، سیر می‌تواند با مصرف این داروها تداخل ایجاد کند.

■ **کیوی:** محققان دانشگاه اسلوواک در فرانسه در روزانه ۲ تا ۳ عدد کیوی می‌خورند، فعالیت پلاکت‌های خون کمتر است و این افراد با کاهش خطر ابتلا به لخته شدن خون مواجه هستند. خوردن کیوی همچنین به کاهش میزان کلسترول



زردچوبه را هم اضافه کنید و شعله اجاق را روی درجه ملایم قرار دهید و اجازه دهید تا گوشت خوب بپزد و وقتی گوشت پخت آن را خوب خرد یا رشته رشته کنید.

گندم را با یک لیتر آب در قابلمه دیگری بریزید و روی اجاق بگذارید و با شعله ملایم آن قدر بپزید تا نرم شده و دانه‌های آن له شوند. دقت کنید ته نگیرد و هر چند دقیقه یک بار آن را هم بزنید. اگر قبل از نرم شدن گندم آب آن تمام شد، کمی آب گرم اضافه کنید.

دقت کنید که دانه‌های گندم باید به صورت پوره نرم شوند. اگر گندم با پوست مصرف کرده‌اید، حالا باید پوست آن‌ها را با کمک یک آبکش جدا کنید. گندم نرم‌شده را که تقریباً به صورت مایع سفیدی درآمده با گوشتی که قبلاً آماده کرده‌اید مخلوط کنید و با حرارت بسیار ملایم بگذارید غلیظ شود.

دقت کنید در این مرحله حتماً باید حلیم را زیر نظر داشته باشید تا ته نگیرد. حلیم باید نه زیاد سفت و نه زیاد شل و آبکی باشد و چیزی بین این حالت مد نظر است. پس از آماده شدن حلیم در زمان مصرف روی آن را با دارچین، روغن حیوانی یا کره داغ و کنجد و شکر تزیین کنید.



**طرز تهیه:**

ابتدا گندم را ۵ تا ۷ ساعت در آب خیس کنید و بگذارید تا خوب آب جذب شود؛ با این روش مدت طبخ کم می‌شود. گوشت را همراه ۲ لیوان آب داخل قابلمه کوچکی قرار دهید، پیاز را پوست کرده و به ۴ قسمت تقسیم کنید و داخل گوشت بریزید.

## سفره‌خانه

### حلیم گوشت

**مواد لازم:**

- گندم: ۳۰۰ گرم
- گوشت: ۳۰۰ گرم
- پیاز: ۱ عدد
- زردچوبه: نصف قاشق چای خوری
- نمک: ۱ قاشق چای خوری
- روغن یا کره: به مقدار لازم
- آب: ۱۰ لیوان
- شکر و دارچین: به مقدار لازم

**آماده کردن گندم برای حلیم:**

اغلب برای تهیه حلیم از گندم پوست‌کنده استفاده می‌کنند؛ اما اگر گندم بدون پوست در دسترس ندارید، می‌توانید گندم با پوست استفاده کنید و بعد از جوشاندن و نرم شدن گندم آن را از یک وسیله مثل آبکش رد کنید تا پوست‌های آن گرفته شود.



## نکته

# تکنیک‌های تغییر رفتار

برای این‌که میزان خویشتن‌داری خود را در مواجهه با مشکلات و سختی‌های زندگی تقویت کنید، راه‌کارهایی را به شما پیشنهاد می‌کنیم که با به‌کارگیری آن‌ها می‌توانید از عصبانیت محض به خونسردی کامل برسید:



و اعمال‌تان کنترل داشته باشید، شناسایی کنید. زمانی که به این افکار پی بردید سعی کنید با استفاده از استدلال‌های منطقی آن‌را به چالش بکشید. اگر احساس می‌کنید اعتماد به نفس‌تان ضعیف است و یا از واکنش دیگران می‌ترسید، می‌توانید برای راهنمایی، از یک دوست آگاه یا از اعضای خانواده کمک بگیرید. اگر مشکل‌تان حل نشد، بهتر است از کمک تخصصی یک روان‌شناس یا مشاور بهره بگیرید.

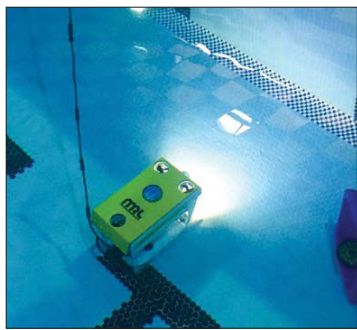
۴. سعی کنید در ماه آینده هیچ یک از کارهای خود را عقب نیندازید. هر روز به ما تکالیف و وظایفی محول می‌شود که می‌توانیم همان لحظه آن‌را انجام دهیم؛ اما اغلب پرداختن به آن‌را تا آخرین لحظه عقب می‌اندازیم. اموری مانند پرداخت قبوض، ثبت‌نام در کلاس‌های مختلف و مرتب کردن اتاق کار. سعی کنید در ماه آینده وظایفی در حد توان‌تان برعهده بگیرید و به محض مشخص شدن این وظایف آن‌را به انجام برسانید حتی پنج دقیقه هم برای شروع کارتان مکث نکنید.
۵. ضعف‌های خود را بیابید و مشخص کنید که لازم است در کدام یک از ابعاد زندگی، خویشتن‌داری بیشتری به دست آورید. فکر می‌کنید بیشتر در چه مواردی قادر به کنترل خود نیستید؟ با مشخص شدن ضعف‌هایتان بهتر می‌توانید برای برطرف کردن آن برنامه‌ریزی کنید.
۶. هیجانان خود را مشخص کنید. سعی کنید هیجاناتی را که هنگام انجام دادن رفتارهای کنترل نشده دارید مشخص کنید. این هیجانان ممکن است شامل خشم، ناکامی، ترس، اندوه و اضطراب باشد. حال موقعیتی را به خاطر آورید که توانسته‌اید به خوبی در آن خود را کنترل کنید، چه احساسی داشتید؟ آیا احساس غرور، شادی و اعتماد به نفس نمی‌کردید؟ ترجیح می‌دهید در آینده کدام دسته از این احساسات را تجربه کنید؟ انتخاب با شماست.
۷. افکار و باورهایی را که سبب می‌شود نتوانید بر رفتار

۱. یکی از عادت‌های بدتان را انتخاب و ترک کنید. برای شروع می‌توانید یکی از عادت‌های بد کوچک‌تان، مثل مصرف زیاد چای، قهوه و مسواک نزدن دندان بلافاصله پس از صرف غذا را انتخاب کنید و تصمیم به ترک آن بگیرید. بهتر است عادت بزرگی را که به جزئی از زندگی‌تان تبدیل شده است در آغاز کار انتخاب نکنید؛ زیرا ترک آن به وقت و انرژی فراوانی نیاز دارد. کنار گذاشتن عادتی کوچک اما مهم، اولین گام برای افزایش خویشتن‌داری است.
۲. یک هفته به فعالیت بی‌بردارید که می‌دانید باید انجام دهید. کارهایی وجود دارد که با این‌که همه ما به مفید بودن آن واقفیم، به بهانه‌های واهی از انجام‌شان طفره می‌رویم. از رایج‌ترین امور می‌توان به شرکت در فعالیت‌های ورزشی، سحرخیزی و رسیدگی به امور خانوادگی اشاره کرد. یکی از این فعالیت‌ها را انتخاب کنید و به مدت یک هفته آن‌را انجام دهید. برای خودتان این قانون را وضع کنید که در ازای هر روز انجام ندادن فعالیت تعیین شده، سه روز متناوب به آن بپردازید.
۳. برای خود هدفی دشوار اما قابل تحقق پیدا کنید و برای دستیابی به آن زمانی را در نظر بگیرید. هدفی انتخاب و برای رسیدن به آن تلاش کنید. هدف خود را به اهداف جزئی‌تر تقسیم کنید و برای گذر از هر مرحله زمانی خاص در نظر بگیرید به طوری که با گذشت هر روز به اهداف خود نزدیک‌تر شوید.

## تازه‌های علمی

وی افزود: این ربات با همکاری دانشجویان برق، مکانیک و مهندسی دریا دانشگاه صنعتی شریف ساخته شده و قابلیت نصب سنسورهای مختلف بر روی آن وجود دارد و همچنین امکان بازرسی و فیلم‌برداری به صورت زنده با استفاده از این دستگاه وجود دارد.

وی بیان کرد: وزن کم، جابجایی آسان، قابلیت نصب سنسورهای مختلف و امکان فیلم‌برداری، از جمله مهم‌ترین قابلیت‌های این ربات زیرسطحی است، همچنین این ربات می‌تواند به جای غواص‌ها زیرآب برود. طرح پژوهشی ربات SUT از بزرگ‌یگان بخش ربات‌های زیرسطحی (دانشجویی) در دومین جشنواره ملی دریا مسیر پیشرفت است.



کردن انسان‌ها با ویروس‌هایی مانند زیکا، کاهش خواهد یافت.

**■ ربات‌ها جایگزین غواصان دریایی می‌شوند**

دانشجویان دانشگاه صنعتی شریف موفق به ساخت ربات زیرآبی SUT با سه کیلوگرم وزن برای نظارت بر عملیات دریایی در زیرآب شدند.

به گزارش روابط عمومی معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری، حسین مختاری مجری طرح پژوهشی ربات SUT در این خصوص گفت: در واقع این ربات‌ها یک وسیله نقلیه بدون سرنشین و پیوسته کنترل از راه دور است که به اپراتور این امکان را می‌دهد عملیات مورد نظر را در اعماق آب کنترل و هدایت کند.

وی بیان کرد: کاربرد این فناوری در زمینه بازرسی زیرآبی است و انجام عملکردهای متنوع در اعماق آب را ممکن می‌کند، این ربات‌ها در بسیاری از مأموریت‌های زیرآب، جایگزین غواص می‌شوند و خطر حوادث کار در اعماق دریا را کاهش می‌دهند.

است که با انتقال ژن‌های معیوب به پشه‌های ماده، از نسل آن دسته از پشه‌هایی که مسئول انتقال ویروس زیکا هستند کم می‌کند.

وولباکیا یک باکتری طبیعی است که نزدیک به ۶۰ درصد از حشرات به آن مبتلا می‌شوند.

این در حالی است که این باکتری برای انسان‌ها مشکلی ایجاد نمی‌کند؛ اما پشه‌ای که ناقل ویروس‌های زیکا و چیکونگونیا است، در برابر این میکروب مقاوم است. با این حال، در ۱۰ سال گذشته، محققان توانستند برای آلوده کردن این پشه‌ها به میکروب وولباکیا روش خاصی کشف کنند.

این محققان روش کشف شده جدید را راه‌کاری مقرون به صرفه، پایدار و مقاوم می‌دانند که می‌تواند در برابر ویروس‌های مختلف مؤثر باشد.

پژوهشگران همچنین اعلام کرده‌اند هنگامی که پشه‌های آلوده به میکروب وولباکیا با پشه‌های فاقد این باکتری تولید مثل می‌کنند، این باکتری به سایر پشه‌ها نیز منتقل می‌شود. به این ترتیب، توانایی این پشه‌ها برای آلوده



### ■ اصلاح نژاد پشه‌ها برای مبارزه با ویروس زیکا

دانشمندان با روش اصلاح ژنتیکی پشه‌هایی را تکثیر کرده‌اند تا با ویروس زیکا مبارزه کنند.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی شبکه خبر به نقل از آسوشیتدپرس، از هنگام گسترش ویروس زیکا در برزیل، دولت این کشور تلاش‌های بسیاری برای مقابله با این ویروس انجام داده است و در حال حاضر دانشمندان برزیلی و دانشمندانی از سراسر جهان سرگرم تحقیق درباره ویروس زیکا هستند.

اخیراً شرکتی انگلیسی با استفاده از فناوری اصلاح ژنتیکی، پشه‌های نری را تولید کرده

روستا رفت و با تمام توان تیشه بریل کوبید و آن‌را خراب کرد تا به خیال خود، راه را بر عقاب ببندد و او را سرگردان کند!

### راه دشمن همه نشناخته‌ایم تیشه بر راه خود انداخته‌ایم

گرچه سعی و استقامت شرط می‌باشد به کار بی‌بصیرت کی توان شد جز به ندرت کامکار

مردی ساده لوح زیر سایه‌ی درختی نشسته بود، عقابی بزرگ و تیز چنگال را دید که مرغی را به چنگال گرفته و در آسمان روستا پرواز می‌کند. با خود اندیشید که باید هرطور شده به کمک مردم ده برود و آنان را از شر عقاب خلاص کند.

پس از لحظاتی فکر کردن، ناگهان از جا جست، تیشه را برداشته و به سرعت به طرف پل



## درنگستان

### تیشه بر راه خود انداختن!