

۵ خورشید شهر ما

۳ کمک به اقتصاد خانواده با هنرهای زنانه

۳ ۱۲ بازی برای تقویت تمرکز کودک

۸ نازه های علمی: ارتباط نوسان فشارخون با کاهش مهارت های فکری



یاد و خاطره بنیان گذار کبیر انقلاب اسلامی
امام خمینی علیه السلام گرامی باد

ابتلا به سرطان معده با مصرف غذاهای شور

دکتر مشفیع، چاقی مفرط را یکی از عوامل خطر برای ابتلا به سرطان معده معرفی کرد و افزود: شیوه زندگی و بی‌توجهی به مسایل بهداشتی از جمله نوع تغذیه، در افزایش خطر ابتلا به سرطان معده نقش زیادی دارد.

وی با اشاره به علائم سرطان معده بیان کرد: از علائم شایع سرطان معده می‌توان به کاهش اشتها، کاهش وزن، کم‌خونی، درد معده، علائم مبهم سوءهاضمه مانند استفراغ، احساس پُری معده حتی پس از خوردن مقادیر اندک غذا، تهوع و استفراغ، درد بالای شکم و سوزش سردل اشاره کرد.

این فوق تخصص دستگاه گوارش، با بیان این‌که متأسفانه در بیشتر موارد، سرطان معده بسیار دیر تشخیص داده می‌شود، افزود: بیشتر بیماران که در مراحل اولیه سرطان معده هستند، نشانه‌ای از بیماری ندارند در دیگر موارد، شخصی که سرطان معده دارد، ممکن است نشانه‌های این بیماری را با بیماری‌های متداول مربوط به معده اشتباه بگیرد.

دکتر مشفیع با تأکید بر این‌که سرطان معده بیشتر در سنین بالا شایع است، گفت: سرطان معده به طور معمول در دهه ششم و هفتم زندگی افراد بروز می‌کند و اکثر افراد در زمان تشخیص، در اواخر دهه ششم زندگی یا حتی مسن تر هستند.

وی با اشاره به این‌که اندوسکوپ بهترین راه تشخیص و درمان بیماری‌های گوارش است، خاطر نشان کرد: انجام روش‌های اندوسکوپ برای تشخیص سرطان معده استفاده می‌شود.



غذایی دارد. وضعیت بد اجتماعی و اقتصادی، احتمال بروز این عفونت را در مردم افزایش می‌دهد. هم‌چنین عواملی مانند تراکم جمعیت، زندگی در شرایط غیر بهداشتی، غذا یا آب آلوده هم در بروز آن نقش دارند.

این فوق تخصص دستگاه گوارش افزود: استعمال دخانیات، مصرف غذاهای نمک سود شده و دودی، افزایش مصرف غذاهای سرخ‌کردنی همگی از عوامل پرخطر برای ابتلا به سرطان معده هستند.

یک فوق تخصص گوارش گفت: سرطان معده از شایع‌ترین و کشنده‌ترین نوع سرطان گوارشی است که آمار مرگ و میر آن بالاست و شایع‌ترین نوع سرطان میان مردان می‌باشد.

دکتر محمدجعفر مشفیع در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان این‌که نوع تغذیه در ایجاد سرطان معده مؤثر و شیوع آن در مناطق مختلف متفاوت است، گفت: میزان بروز این بیماری در نواحی مختلف ایران متفاوت است. هم‌چنین احتمال بروز این سرطان در مردان بیشتر از زنان است.

این فوق تخصص دستگاه گوارش، عوامل ژنتیک و محیطی را در سرطان معده دخیل دانست و عنوان کرد: در صدر عوامل محیطی ابتلا به این سرطان می‌توان به غذاهای شور و پرنمک و هم‌چنین غذاهای دودی اشاره کرد. البته نگرانی‌های غذا که حاوی نیتریت هستند، یکی از مواد سمی است که نیتروز آمین تولید می‌کند که ماده‌ای سرطان‌زا است.

دکتر مشفیع هم‌چنین اضافه کرد: استفاده از نیترات‌ها به عنوان کود شیمیایی که در کشاورزی استفاده می‌شود و در نتیجه در محصول کشاورزی ذخیره شده و وارد بدن می‌شود نیز سرطان‌زا است.

وی، وجود میکروب هلیکوباکتری پیلوری در معده را از دیگر علل سرطان دانست و گفت: عامل دیگر سرطان معده، میکروب هلیکوباکتری پیلوری است که بیش از ۷۰ درصد مردم کشورمان به آن مبتلا هستند. این میکروب ارتباط نزدیکی با بهداشت مواد

رونمایی از روبات اوریکامی قابل بلعیده شدن

انسان انجام دهند، بسیار هیجان‌انگیز است. وی افزود: برای انجام اقداماتی در داخل بدن، ما به یک سیستم کوچک، قابل کنترل و بدون افسار نیاز داریم چرا که کنترل و قرار دادن روبات متصل به یک افسار در داخل بدن واقعاً دشوار است.

محققان در جریان آزمایش‌هایی بر روی مری و معده شبیه‌سازی شده انسان، نشان دادند

که این روبات که به شکل یک کیپسول بلعیده می‌شود، در معده انسان باز شده و به یک روبات کوچک تبدیل می‌شود. سپس این روبات با هدایت میدان‌های مغناطیسی بردیواره معده می‌خزد و به ترمیم زخم‌های کوچک می‌پردازد.

محققان این روبات جدید را در کنفرانس بین‌المللی در زمینه روباتیک و اتوماسیون ارائه دادند.



محققان از یک روبات اوریکامی کوچک قابل بلعیده شدن رونمایی کردند که می‌تواند به ترمیم زخم‌های کوچک بپردازد.

به گزارش ایرنا از خبرگزاری یونایتدپرس، محققان تا کنون از چند روبات اوریکامی رونمایی کرده‌اند؛ اما این هفته از نسخه قابل بلعیده شدن این گونه روبات‌ها پرده برداشتند.

این روبات اوریکامی کوچک با همکاری یک گروه بین‌المللی از محققان موسسه فناوری ماساچوست، دانشگاه شفیلد و موسسه فناوری توکیو ساخته شده است.

دانیل روس مدیر آزمایشگاه علوم رایانه و هوش مصنوعی موسسه فناوری MIT می‌گوید: مشاهده این‌که روبات‌های اوریکامی کوچک می‌توانند اقداماتی با پتانسیل مهم برای مراقبت از سلامتی

سرنگ جادویی برای قطع خون‌ریزی تولید شد



محققان موفق به تولید سرنگ جادویی برای انسداد محل خون‌ریزی افراد در میدان جنگ شدند.

به گزارش خبرگزاری مهر، با تزریق سرنگ XStat می‌توان خون‌ریزی را ظرف مدت ۲۰ ثانیه متوقف کرد. هدف اصلی از تولید XStat بکارگیری آن در میدان نبرد است.

با تزریق این سرنگ می‌توان محل خون‌ریزی که مورد اصابت گلوله قرار گرفته را مسدود کرد. ساختار سرنگ XStat به گونه‌ای است که محل زخم را با اسفنج‌های کوچک سلولزی پر می‌کند. این اسفنج‌ها توسط پالپ‌های چوب ساخته شده‌اند که دارای روکش «کیتوسان» هستند. سرنگ تولید شده نه تنها موجب غیرفعال کردن باکتری‌ها می‌شود، بلکه انسداد سریع خون در عروق را هم ایجاد می‌کند.

با بکارگیری XStat می‌توان از مرگ افرادی که در صحنه نبرد جلوگیری کرد. به گفته سازندگان این سرنگ جادویی از آن می‌توان در انسداد خون‌ریزی‌های مصدومین خیابانی نیز استفاده کرد.

افزایش سن بیولوژیکی بدن با مصرف زیاد گوشت

بیولوژیکی و میزان فسفات ناشی از آن در بین مردان محروم از رژیم غذایی مناسب، رابطه‌ی مستقیم با تعداد دفعات مصرف گوشت قرمز داشت.

محققان بر این باورند که مصرف زیاد گوشت قرمز به دلیل رژیم غذایی نامناسب و عدم مصرف مطلوب میوه و سبزیجات، بر این گروه تأثیر دارد. هم‌چنین طبق یافته‌های

این تحقیق، میزان بالای فسفات در این گروه از مردان با کاهش عملکرد کلیه‌ها همراه بوده و حتی علت اصلی بیماری کلیوی مزمن است.

منبع: مهر



طبق پژوهش‌های محققان دانشگاه گلاسکو اسکاتلند، رژیم غذایی حاوی مقادیر زیاد گوشت قرمز و مقدار ناکافی میوه و سبزیجات، می‌تواند موجب افزایش سن بیولوژیکی بدن شده و در اکثر مشکلات سلامت نقش دارد.

محققان دریافته‌اند افزایش تدریجی میزان فسفات خون ناشی از مصرف گوشت قرمز،

همراه با رژیم غذایی نامناسب، موجب افزایش سن بیولوژیکی بدن در مقایسه با سن تقویمی می‌شود. هم‌چنین مردان در این زمینه به مراتب بیشتر از زنان تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

داده‌های حاصل از این مطالعه نشان می‌دهد، افزایش سن

قسمت اول

کمک به اقتصاد خانواده با هنرهای زنانه

شما هم به هنرهایی که در این جا معرفی می‌کنیم توجه کنید. اگر در خود علاقه‌ای نسبت به یکی از آن‌ها می‌بینید، آن را یاد بگیرید و مدت‌زمانی را صرف پیدا کردن مشتری کنید. خوش‌بختانه در این دوره به کمک تکنولوژی، جذب مشتری کاری آسان شده و شما به راحتی می‌توانید در سایت‌هایی که بین خانم‌ها طرفداران بیشتری دارند، آثار هنری‌تان را تبلیغ کنید، برای خود یک کانال تلگرام باز کنید، وبلاگ رایگان بسازید یا از راه‌های متنوع دیگری به یک سازنده و فروشنده لوازم هنری تبدیل شوید. اگر به هنر علاقه دارید و ذوق و استعدادش را هم در وجود خود می‌یابید، به این روش‌ها برای کسب درآمد برای خود فکر کنید و تصمیم بگیرید:

حالا خانه چندساعتی خالی بود و مریم زمان آزادتری داشت. بچه‌ها هم آن قدر بزرگ شده بودند که بتوانند از عهده امور خود برآیند. مریم از این که می‌دید روزهایش یکنواخت و تکراری یکی پس از دیگری می‌گذرد، بی‌آن که او بتواند و نیروهای خود بهره خاصی برده باشد، دلگیر بود. از این گذشته، او هم مانند بسیاری از خانم‌های دیگر دوست داشت کمک‌خرج زندگی باشد و مبلغی هرچند محدود را به درآمد خانواده اضافه کند. این بود که راجع به انواع هنرهای درآمدزای مناسب برای خانم‌ها تحقیق کرد و نتایج جالبی به دست آورد. مریم هیچ‌کدام از این هنرها را بلد نبود، اما آن قدر خود را می‌شناخت که بداند می‌تواند یکی از آن‌ها را تا حد حرفه‌ای یاد بگیرد و پس از مدتی تلاش برای پیدا کردن مشتری، روی درآمد خود حساب کند.

مریم، خانمی ۳۵ ساله و مادر دو فرزند دختر و پسر است. او بعد از اخذ مدرک کارشناسی از دانشگاه برای مدتی در شرکتی اشتغال داشت، اما بعد از تولد اولین فرزندش به مدت دو سال نتوانست سر کار برود. همسرش زودتر از ساعت ۱۰ شب به خانه نمی‌آمد و مادرش هم سال‌خورده‌تر از آن بود که بتواند در بچه‌داری به یاری او بشتابد. به همین دلیل مریم ترجیح داد تمام وقتش را به کودک دلپندش اختصاص بدهد و مهرمادری کاملش را به او هدیه کند. بعد از گذشت ۲ سال او متوجه شد که میهمان دیگری هم در راه دارد و این بار باید وقت و انرژی بیشتری به نگرانی از کودک اختصاص دهد. چندسالی از زندگی مریم به همین وضع گذشت تا این که بچه‌ها بزرگ شدند و هر دو به سن مدرسه رسیدند.

شد. وقتی در این کار حرفه‌ای شوید، می‌توانید دسته‌گل‌های عروس درست کنید و سفارشات گران‌تر بگیرید.

■ **خوش‌نویسی:** داشتن خط خوش، نعمتی بزرگ است. به همین دلیل به شما پیشنهاد می‌دهیم اگر در زمینه خوش‌نویسی خود را صاحب ذوق و استعداد می‌بینید، حتماً برای ادامه دادن این مسیر و حرفه‌ای شدن در آن اقدام کنید. خوش‌نویسی به تخلیه روحی‌تان کمک می‌کند و به شما تمدد اعصاب می‌بخشد. با داشتن این هنر می‌توانید در اماکن مختلف به پارچه‌نویسی یا نوشتن تابلو مشغول شوید یا در سطح حرفه‌ای‌تر کتاب‌نویسی کنید. هم‌چنین می‌توانید این هنر ارزنده را آموزش دهید یا دست‌نوشته‌هایتان را به معرض فروش بگذارید.

■ **ملیه کاغذی:** این هنر زیبا کمترین هزینه را دارد و سرمایه اصلی آن، حوصله و سلیقه‌ی شماست. با یادگیری آن می‌توانید کارت پستال، قاب عکس، حلقه‌ی در، اشیای سه‌بعدی یا هر چیز دیگر درست کنید و آن‌ها را در اینترنت یا انواع شو و گالری بفروشید. هنر زیبا و ارزنده‌ای است و انجام آن ارزش شما را در نظر دیگران چند برابر خواهد کرد.

منبع: جام‌جم



گل بریود. راجع به روش‌های گل‌سازی تحقیق کنید و نوعی که با متناسب با روحیه خود می‌بینید را انتخاب کرده و در آن متخصص شوید. گل زیباست و اگر بتوانید آن‌ها را در قیمت‌های مناسب آماده کنید و در معرض فروش قرار دهید، به راحتی فروخته خواهد

زیباست. گل‌های کریستال به دلیل ساده‌تر بودن ساخت، ارزان‌تر و در مقابل گل‌های چینی به دلیل دشواری گران‌ترند. پیدا کردن مشتری گل‌های ارزان‌تر حتی از طریق اینترنت به مراتب ساده‌تر است، اما اگر مشتری گل‌های گران را هم دارید می‌توانید به سراغ ساخت آن نوع از

■ **خیاطی:** مادر تمام هنرها و بخش‌های ضروری از زندگی هر خانواده هنر خیاطی است. معمولاً خانم‌هایی که خیاطی بلدند، بهترین فروشگاه‌های پارچه‌فروشی را از لحاظ بالابودن کیفیت و پایین بودن قیمت می‌شناسند و می‌توانند پوشاک خانواده را به خوبی تأمین نمایند. یک خانم خیاط با کمی تبلیغ و جذب مشتری در میان آشنایان و همسایگان می‌تواند درآمدی در حد یک کارمند برای خود فراهم کند، اما اگر دوره دوخت حرفه‌ای ببیند و هنر گل‌دوزی و تزئین را به آن بیفزاید، می‌تواند درآمد قابل توجهی پیدا کند. موارد استفاده از هنر خیاطی بی‌شمار است و به همین دلیل یک خیاط خوب هرگز بیکار نمی‌ماند. فردی که هنر خیاطی می‌داند، می‌تواند در منزل خود جذب مشتری کند، برای تولیدی کار کند، مزون باز کند، تدریس کند، از طریق اینترنت مشتری جذب کند و متوسل به روش‌های دیگر شود. اگر به این هنر علاقه دارید، حتماً دوره‌های حرفه‌ای ببینید و به طور جدی کار خیاطی را شروع کنید.

■ **گل‌سازی:** بلندتر، چینی، لعابی، کریستال، شیشه‌ای و انواع و اقسام روش‌های دیگر برای ساخت گل‌های ریز و درشت و رنگارنگ وجود دارد که هر کدام در نوع خود چشمگیر و



۱۲ بازی برای تقویت تمرکز کودک

قیچی از کاغذ جدا کند.

۷. جغجغه‌ای را به صدا درآورید و از کودک بخواهید جهت صدا را با دست به شما نشان دهد.

۸. در ظرف‌های مختلف عدس، لوبیا، نخود و برنج بریزید و چشمان کودک را ببندید. حالا ظرف‌ها را تکان دهید و از او بخواهید که بگوید در هر ظرف چیست.

۹. داستان کوتاهی را برای کودک تعریف کنید و بعد بلافاصله از متن داستان سؤالاتی را از او بپرسید تا او وادار به درک مطلب و به خاطر سپردن مطالبی شود که شنیده است.

۱۰. از کودک بخواهید چشم‌هایش را ببندد، اشیای آشنا و موجود در منزل را یکی یکی در دست او بگذارد و بخواهید پس از لمس هر وسیله، نام آن‌ها را بگوید.

۱۱. چشمان کودک را ببندید. ادویه‌های مختلف یا میوه‌های متفاوت را جلوی بینی او بگیرید و از او بخواهید حدس بزند هر

دنیای امروز ما یک تفاوت جدی با دنیای دیروز دارد. سرعت انتقال اطلاعات به شدت بالا رفته. پیام‌هایی که در یک لحظه از محیط می‌گیریم بسیار بیشتر شده و این یعنی ذهن ما باید توانایی پردازش اطلاعات بیشتری را داشته باشد. این چیزی است که تنها با بالا بردن تمرکز به دست می‌آید. تمرکزی که این روزها کمبودش، بسیاری از بچه‌ها را با افت تحصیلی مواجه کرده و چالش جدی والدین و بچه‌ها شده است. اگر می‌خواهید به کودک‌تان کمک کنید تا تمرکز بیشتری داشته باشد و از تمام ظرفیت هوش خود استفاده کند، باید روی حواس پنج‌گانه او کار کنید. چطور؟ به شیوه‌های زیر:

۱. از کودک بخواهید به طور متناوب به دو شیء دور و نزدیک که شما به او نشان می‌دهید، نگاه کند.
۲. یک شیء نورانی را به آرامی مقابل چشمان او حرکت دهید و از او بخواهید مسیر حرکت را با چشم دنبال کند.
۳. تعدادی مهره به کودک بدهید تا آن‌ها را به نخ بکشد.
۴. با او خمیربازی کنید تا مهارت‌های انگشتان او تقویت شود.
۵. طرح‌های ساده‌ای به صورت ناقص روی کاغذ بکشید و از کودک بخواهید جزء حذف‌شده در تصاویر را تشخیص دهد.
۶. طرحی را روی کاغذ بکشید و از او بخواهید این طرح را با

کدام بوی چه چیزی است.
۱۲. با او بازی «تصور کردن» راه بیندازید. در محیطی آرام دراز بکشید. چشمان‌تان را ببندید و سعی کنید به صداهایی که می‌شنوید توجه کنید. سپس حدس بزنید که چه اتفاقی در حال افتادن است. مثلاً: گربه داره از دیوار بالا می‌ره... راننده با مسافر بحث می‌کند. پرنده‌ها روی درخت‌ها آواز می‌خوانند و...

منبع: ایران‌بانو

قصه‌های قرآنی

سرزمین شگفتی‌ها

بخش اول

مرد برای این که مطمئن شود پرسید:
شما؟
حضرت موسی علیه السلام گفت: بله من -
موسی، پسر عمران - پیامبر خدا.
مرد چند بار سر تکان داد و دیگر چیزی
نگفت، همان وقت فرشته‌ای از آسمان
آمد و گفت: موسی چرا گفتی "من"؟
- باید چه می‌گفتم؟
- باید می‌گفتی "خدا". فقط خدا
می‌داند چه کسی داننا تراست.
- خداوند همه چیز را می‌داند. ولی مگر
داننا تراز من وجود دارد؟
- بله.
- چه کسی؟



هزاران نفر پای صحبت حضرت
موسی علیه السلام نشسته بودند و با دقت
گوش می‌دادند. حضرت موسی علیه السلام از
گذشته قوم بنی‌اسرائیل می‌گفت و از
فرعون که حتی نامش ترس و نفرت را در
دل‌ها زنده می‌کرد.

- ... یادتان هست چگونه جوانان‌تان
را به بردگی می‌گرفت و به بیگاری و
بریدن سنگ‌های بزرگ و بردن آن‌ها و
می‌داشت...؟ فکر می‌کنید چه کسی ما و
شمارا نجات داد؟ آیا یک بار نعمت‌هایش را
به یاد آورده و از او تشکر کرده‌اید؟
اشک در چشم مردم جمع شده بود.
مردی که تا آن لحظه با علاقه به سخنان

حضرت موسی علیه السلام گوش می‌داد، یک‌دفعه از جا برخاست.

- جناب موسی! من پرسشی دارم.

حضرت موسی علیه السلام سکوت کرد. همه نگاه‌ها به طرف صدا برگشت. همان
مرد گفت: موسی! من دوست دارم بدانم داننا ترین فرد در جهان چه کسی
است؟ می‌توانی او را به من معرفی کنی؟

حضرت موسی علیه السلام لحظه‌ای به سؤال مرد فکر کرد. می‌دانست که پیامبران
داننا ترین افراد هستند. خود او هم یک پیامبر بود. اما نمی‌دانست چرا مرد وسط
صحبتش حرف زده و منظورش از این سؤال چیست. با این حال در پاسخ مرد
گفت:

- من. من داننا ترین هستم.

- خضر.

موسی یک لحظه به خضر فکر کرد. این نام برایش خیلی عجیب بود. با شنیدن
آن، احساس خوبی پیدا می‌کرد. خضر داننا تراز خود او بود و حس کرد اگر او را
پیدا کند، می‌تواند به عمر و دانشی تازه دست یابد.

به فرشته گفت: او کیست و کجا زندگی می‌کند؟ دوست دارم او را پیدا کنم و
تا پایان عمر از او دانش بیاموزم.

فرشته نشانی‌های خضر را گفت و از پیش موسی رفت. حضرت موسی علیه السلام نیز
سراغ دوستش یوشع رفت...

ادامه دارد...

مرتضی دانشمند

۵ روش جایگزین تنبیه

گاهی موقعیتی پیش می‌آید که از دست فرزندتان عصبانی می‌شوید و به خاطر کار اشتباهی که او انجام داده، لازم می‌دانید تذکر بدهید یا تنبیهش کنید، اما در تمام این موقعیت‌ها یک فکر جلودارتان
می‌شود: «تنبیه کردن نتیجه‌ای ندارد.» درست است. خیلی وقت‌ها، تنبیه نتیجه‌ای ندارد، یا ممکن است نتیجه عکس بدهد. در واقع، در بسیاری از مواردی که پدر و مادرها فرزندانشان را تنبیه
می‌کنند، می‌توانستند از روش‌های بهتری برای اصلاح فرزندشان استفاده کنند. این جور وقت‌ها، چه کارهایی را می‌توان جایگزین تنبیه کرد؟



حمیدرضا رحمانی

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

نخستین شرط تربیت فرزند است؛ اما قانون نباید خشک و
غیرمنعطف باشد. وقتی می‌خواهید فرزندتان را به کاری و
دارید، گزینه‌های متفاوتی جلوی او بگذارید. این گزینه‌ها،
تنبیه کردن را به تعویق می‌اندازند، چون فرزندتان فقط یک
راه برای انجام یک کار جلوی خودش نمی‌بیند و به احتمال
زیاد با یکی از روش‌هایی که به او پیشنهاد می‌دهید، کنار
می‌آید. مثلاً اگر فرزندتان از انجام تکالیفش سر باز می‌زند،
بگویید: می‌توانی مشق‌هایت را بنویسی و بعد باهم به پارک
برویم، یا این‌که تا شب در خانه بمانیم و هر وقت دوست
داشتی شروع به نوشتن کنی؛ اما به هر حال قبل از ساعت
۷ باید تکالیفت را انجام داده باشی.

■ **لج‌بازی نکنید:** اگر غائله به سمتی برود که وارد
لج‌بازی و زورآزمایی شوید، بدون شک شما بازنده‌اید.
شاید در ظاهر شما به خاطر بزرگ‌تر بودن، یا داشتن زور
بیشتر برنده شوید، اما سنگ‌بنای یک رابطه پرتنش، با
لج‌بازی‌های ناتمام از همین‌جا گذاشته شده است.
با فرزندتان لج‌بازی نکنید و سعی کنید همه چیز را در
وضعیت آرام و با گفت‌وگو پیش ببرید.

■ **مکث کنید:** وقتی به شدت عصبانی هستید، به جای
داد و بیداد کردن یا تنبیه فرزندتان، یک لحظه مکث کنید.
نفس عمیق بکشید و با جدیت به فرزندتان بگویید که
الان خیلی عصبانی هستید، اما بعداً حتماً باید در این باره
صحبت کنید. به این ترتیب، صرفاً برای خاموش کردن
آتش عصبانیت‌تان او را تنبیه نکرده‌اید.

■ **یاد بدهید:** شاید اشتباهی که فرزندتان مرتکب شده
است، از سرنا آگاهی بوده باشد. به او رفتار درست را یاد
بدهید (یا حتی یادآوری کنید) و با یک توضیح مختصر
علت زشتی رفتار او را روشن کنید. مثلاً: وقتی اسباب
بازی‌هایت را کف اتاق پخش می‌کنی، اتاق منظره بدی
پیدا می‌کند. همیشه بعد از بازی باید آنها را جمع کنی.

■ **مثبت باشید:** به جای سرزنش، انتقاد و غرولند، نگاه
مثبتی داشته باشید و از جنبه‌ی دیگری به قضیه نگاه
کنید. مثلاً به جای آن‌که بگویید چرا صورتت را نشسته‌ای،
یا تا صورتت را نشویی حق صبحانه خوردن نداری، بگویید:
صورت قشنگت را بشوی تا سرحال تر صبحانه بخوری.

■ **انعطاف نشان دهید:** درست است که قانون‌گذاری،

خورشید شهر ما^۱

یک شهر یک عالم دینی

کتاب نور



کتابی پر از شعر و شور است و نور

کتابی که بوی خدا می‌دهد
خدا در تمام ورق‌های آن
حیاتی دوباره به ما می‌دهد

در آن برگ‌های سپیدش خدا
گل و نور و آیینه انباشته است
هزاران گل و بذر و شور و امید
میان دل صفحه‌ها کاشته است

در آن جای داده چه زیبا و خوب
خدا سی رقم! پهنه آسمان
همه پر ستاره، پر از نور ماه
همه آبی و روشن و مهربان

بیا بال‌های دل خسته را
به شادی همه یک به یک وا کنیم
در این آسمان‌های آبی و پاک
بیا پر بگیریم و نجوا کنیم

رودابه حمزه‌ای

منبع: آوای مدرسه

۱. سی رقم، اشاره به سی جزء قرآن کریم است.



کتابش را به جماران آورده است تا امام ببینند و نظر بدهند؛ هرچه باشد زندگی‌نامه ایشان است و اعتبارش هم به تأیید مطالبش از سوی آن رهبر فرزانه است.

نظرات آقا جالب و موشکافانه است؛ مثلاً ضمن اشاره به این جمله که «سید روح‌الله در شش سالگی با اشتیاق به مکتب‌خانه رفت» فرموده‌اند: «اصلاً هم با اشتیاق به مکتب‌خانه نرفتم؛ خیلی هم با سختی رفتم! اصلاً کدام بچه است که در ۶ سالگی با

اشتیاق به مکتب‌خانه برود؟!»^۲

پاسدارخانه‌ی کوچک امام در جماران است و حالا با تعجب به پیرمردی نگاه می‌کند که برای دیدن آقا آمده است، چهره‌اش شبیه فلان هنرپیشه سرشناس تلویزیون است، شاید هم خودش باشد.

جلوتر که می‌آید می‌ایستد و نفسی تازه می‌کند، بعد هم در برابر سلام و ابراز احساسات او و دیگر پاسدارهای جماران می‌گوید: «امام فلان سریال را دیده و بازی مرا در آن پسندیده‌اند؛ به حاج احمد آقا هم فرموده‌اند مرا دعوت کنند بیایم این جا و مورد تقدیرشان قرار بگیرم.»^۳

۱. امام خمینی

۲. خمین

۳. راوی: حجة الاسلام سید حمید روحانی

۴. مرحوم نعمت‌الله گرجی

۵. راوی: مرحوم احمد قدیریان معاون دادستان انقلاب در دهه شصت، در گفتگو با رجانویز

بیژن شهرامی

پیرزن دانا



پیرزن در حال نخ‌ریسی بود. مقداری پشم تهیه کرده بود و با آن، نخ درست می‌کرد. نخ‌ریسی یعنی نخ درست کردن از پشم. در قدیم، مردم با چوب، وسیله‌های کوچکی برای نخ‌ریسی می‌ساختند. هر وسیله‌ی نخ‌ریسی، دوک کوچکی داشت که با دست، به گردش در می‌آمد. وقتی دوک نخ‌ریسی را می‌چرخاندند، پشم‌ها به هم می‌پیچیدند و رشته‌ی محکمی درست می‌شد. کار نخ‌ریسی را معمولاً زن‌ها انجام می‌دادند.

حضرت محمد ﷺ آن روز از همان جایی می‌گذشتند که پیرزن نشسته بود و نخ می‌ریسید. پیامبر ﷺ از آن پیرزن پرسیدند: تو چگونه خدا را شناختی؟ پیرزن برای لحظه‌ای از حرکت دادن دوک نخ‌ریسی دست کشید. دوک دیگر حرکت نکرد. پیرزن به پیامبر ﷺ گفت: این وسیله‌ی نخ‌ریسی را حتماً باید کسی حرکت دهد تا بچرخد. من برای یک لحظه دست از چرخاندن آن کشیدم و دوک از حرکت ایستاد. جهان بزرگ هم مثل این وسیله‌ی نخ‌ریسی است. حتماً این جهان هم خدایی دارد که چرخ‌های آن را می‌چرخاند و آن را اداره می‌کند.

پیامبر اکرم ﷺ جواب پیرزن را پسندیدند و از پاسخ او خوشحال شدند. از یاران‌شان هم خواستند که دین‌داری آن پیرزن و خداشناسی او را الگوی خود قرار دهند.

بیش تر بخوان، بیش تر بدان

• یکی از بهترین راه‌های شناخت خدا و افزایش ایمان به خدا، توجه به نشانه‌های وجود او در جهان است. قرآن کریم، در آیات بسیاری ما را به فکر کردن درباره‌ی شگفتی‌های آفرینش فرا می‌خواند تا از این راه، خدا را بیش تر بشناسیم.

• گردش روز و شب، حرکت بادها، تغییر منظم فصل‌ها، آمد و رفت دقیق خورشید،

جابه‌جایی ماه در آسمان، بارش باران، جوشش چشمه‌ها، رویدن گیاهان، زنده شدن درختان در بهار و دیگر شگفتی‌های آفرینش، نشانه‌های روشنی از وجود خدایی است که جهان را اداره می‌کند.

• رسول خدا ﷺ مرد صحرانشینی را دیدند و از او پرسیدند: تو خدای خودت را چه‌طور شناختی؟

مرد بیابان‌نشین گفت: ای رسول خدا! من وقتی در بیابان سفر می‌کنم، اگر جای پای انسانی را ببینم، می‌فهمم که یک نفر از آن جا رد شده است. وقتی جای پای یک انسان نشان می‌دهد که کسی از این جا عبور کرده، آیا آسمان به این بزرگی و زمین و آفریده‌های فراوان روی آن با این همه شگفتی، به ما نمی‌فهماند که خدایی مهربان و آگاه وجود دارد و او همه‌ی این‌ها را آفریده است و همه‌ی این‌ها را هدایت می‌کند؟

منبع: کتاب پیامبر ﷺ و قصه‌هایش

نوشته‌ی حجة الاسلام والمسلمین غلامرضا حیدری ابهری

آشنایی با قالب‌های نوشتن

من می‌نویسم

رمان



... نهرآبی سفیدتر از شیر، خوش‌بوتر از مشک، و بعد قصری و چه قصری! گفتند: «این‌جا کجاست؟ این چیست؟ از آن کیست؟» گفتند: «اینجا فردوس اعلی است، برترین مرتبه‌ی بهشت. منزل و مسکن پدر تو و پیامبران همراه او و هرکه خدا با اوست. و این نهر، کوثر است.» قصر انگار از دُر سفید بود و پدرم بر سریری تکیه زده بود. مرا که دید، از جا برخاست، در آغوشم گرفت، به سینه‌اش چسباند و میان دو چشمم را بوسه زد، به من گفت: «این‌جا جایگاه تو، شوی تو و فرزندان و دوست‌داران توست. بیا دخترم که سخت مشتاق توام.» من گفتم:...

- رمان داستان بلند است که در زبان انگلیسی به آن «نول»^۱ می‌گویند.
- ویلیام هرلیت^۲ می‌گوید: «رمان، داستانی است که براساس تقلیدی نزدیک به واقعیت، از آدمی و عادات و حالات بشری نوشته شده باشد و تا می‌تواند شالوده جامعه را در خود تصویر و منعکس کند.»
- اصل واژه‌ی «رمان» فرانسوی است که اشاره به داستان نوشته شده به نثر دارد.^۳
- رمان برخلاف داستان کوتاه که برشی مختصر از زندگی قهرمان حکایت را روایت می‌کند، فصل درازی از حیات وی را مورد توجه قرار می‌دهد. تا آن‌جا که گفته‌اند حجم آن از یک صد صفحه کمتر نیست.
- رمان خود از داستان‌ها و قصه‌های کوچک‌تر تشکیل شده است که زنجیروار مطرح می‌شوند.
- در گذشته، نگارش و خوانش رمان نشانه‌ی روشنفکری به حساب می‌آمد؛ اما اینک که حوصله‌ی مخاطبان اندک است و رمان هم رونق گذشته را ندارد، می‌بایست چنان خوب و سنجیده نوشت که مخاطبان به راحتی جذب اثر شوند.
- قهرمان رمان ممکن است شخصیتی واقعی باشد، از حضرات معصومین علیهم‌السلام و نام‌آوران عرصه علم و شهادت گرفته تا پهلوانان، نویسندگان و مانند آن.
- ممکن است قهرمان داستان تخیلی باشد؛ که در این صورت کار سهل و ممتنع می‌شود: سهل از آن‌رو که می‌توان در کنار اقیانوس تخیل نشست و هرآن‌چه را که دوست داشت نوشت و ممتنع از آن جهت که نمی‌توان از گفته‌ها و شنیده‌های دیگران درباره او بهره برد. مثلاً ما می‌خواهیم رمانی درباره فلان سردار رشید اسلام بنویسیم، در وهله‌ی نخست سراغ خانواده و هم‌زمان او می‌رویم و در ادامه سری می‌زنیم به کتاب‌هایی که درباره او منتشر شده است؛ اما درباره‌ی شخصیتی فرضی که مخاطب ما حتی اسمش را هم نشنیده است چه؟
- عنوان رمان می‌بایست کوتاه و جالب و جذاب باشد.
- در نگارش رمان خیلی از نکات برشمرده شده در نوشتن داستان کوتاه را می‌بایست مراعات نمود؛ مثل داشتن پیرنگ و طرح کلی، پیش‌بینی گره‌هایی که باز شدنش به تدریج رخ می‌دهد، زاویه دید، شخصیت‌پردازی و معرفی دقیق قهرمان یا قهرمانان داستان و...
- در رمان می‌توان چندین قهرمان داشت، حال آن‌که در داستان کوتاه معمولاً یک قهرمان مورد توجه قرار می‌گیرد.
- رمان انواعی دارد از جمله رمان‌های آموزشی، مذهبی، تاریخی، پلیسی و عشقی.
- رمان نویسی در ایران با نگارش «سرگذشت حاجی بابای اصفهانی» آغاز شده است که ملک‌الشعرای بهار از آن به نیکی یاد کرده است.^۴
- از رمان‌های برتر جهان می‌توان به «بینوایان» اثر ویکتور هوگو، «کلبه عمو تم» اثر بیچر استو، «دن کیشوت» اثر سروانتسو... اشاره کرد.
- «کشتی پهلو گرفته» اثر سید مهدی شجاعی، «در کمین گل سرخ» اثر محسن مؤمنی، «آنک آن بیتیم نظر کرده» اثر محمدرضا سرشار، «لبخند مسیح» اثر سارا عرفانی و... از جمله رمان‌های جالب و جذاب ایرانی است.
- در تلاش برای آشنایی با رمان باید دقت داشت که آثار بی‌ارزش مبتنی بر عشق‌های بازاری و هوس‌رانی که اندک هم نیستند، ملاک کارمان قرار نگیرد.

۱. بخشی از رمان «کشتی پهلو گرفته» نوشته آقای سید مهدی شجاعی

۲. NOVEL

۳. منتقد و مقاله‌نویس انگلیسی در قرن نوزدهم

۴. علت وارد شدن کلمه رمان به جای کلمه نول به زبان فارسی را می‌توان در نزدیکی بیشتر ایرانیان روشنفکر به زبان فرانسه دانست.

۵. ماهنامه رشد و آموزش ادب فارسی؛ نگاهی به حاجی بابای اصفهانی، غلامرضا رضایی

نیایش

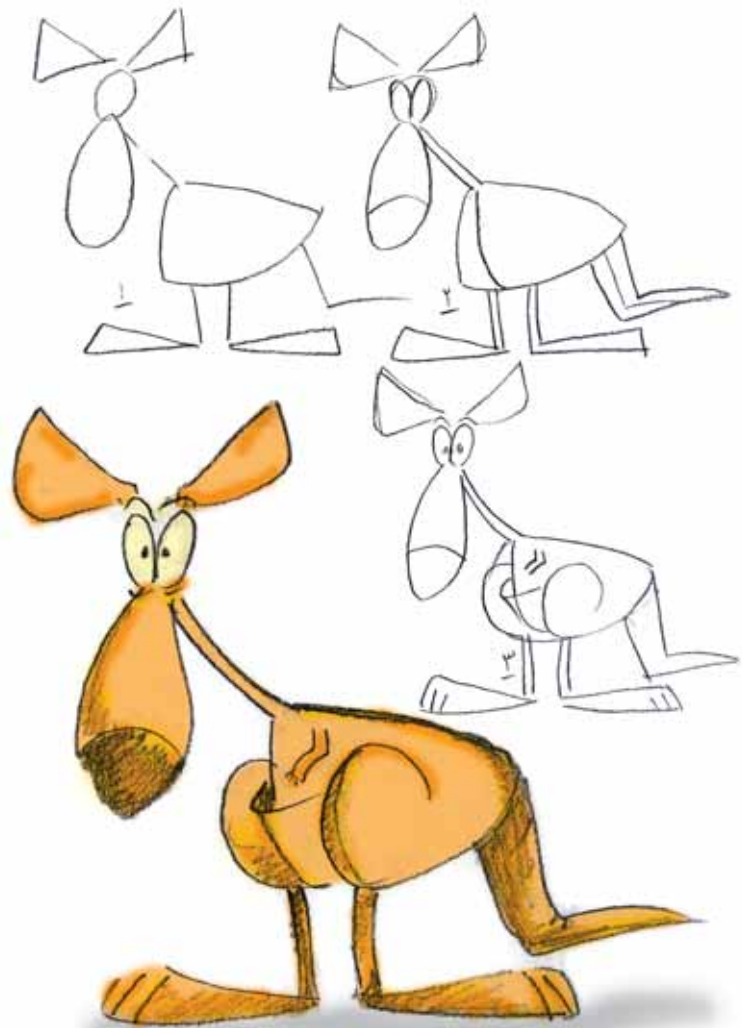


خداوندا!
ای صاحبِ ماهِ رمضان
و ای دوست‌دارِ روزه‌داران
به بزرگ‌ترها کمک کن که روزه بگیرند
و به بچه‌ها کمک کن که روزه گرفتن را یاد بگیرند

خداوندا!
صبر و شکیبایی روزه‌داران را بسیار کن
خداوندا!
سحرم را پر دعا
و افطارم را با صفا کن.
آمین!

منبع: کتاب خدای من، نوشته‌ی فریبا کلهر

آموزش نقاشی



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@ofoghawzah.ir)

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

راه سعادت

ماه مبارک رمضان

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله:

● ماه رمضان، ماه خداست و آن ماهی است که خداوند در آن حسنات را می‌افزاید و گناهان را پاک می‌کند و آن ماه برکت است.

بحارالانوار (ط-بیروت) ج ۹۳، ص ۳۴

● رمضان را به این جهت رمضان نامیده‌اند که گناهان را می‌سوزاند. مستدرک: ج ۷، ص ۴۸

● اگر بندگان می‌دانستند که در رمضان چه [برکاتی] هست، آرزو می‌کردند که رمضان، یک سال باشد. بحارالانوار: ج ۹۶، ص ۳۴۶

امام علی علیه السلام:

● ماه رمضان، شما را فرارسیده است؛ ماهی که سرور ماه‌هاست و آغاز سال است. بحارالانوار: ج ۴۱، ص ۳۱۵

امام محمد باقر علیه السلام:

● هر چیزی بهاری دارد و بهار قرآن، ماه رمضان است. الکافی: ج ۲، ص ۶۳

امام جعفر صادق علیه السلام (خطاب به جابر بن عبدالله):

● یاران ما، از افزودن بر نمازهای‌شان در ماه رمضان سر باز می‌زنند، در حالی که پیامبر خدا در ماه رمضان بر نمازش می‌افزود.

تهذیب الأحکام: ج ۳، ص ۶۱

● کسی که در ماه رمضان آمرزیده نشود، تا رمضان آینده آمرزیده نگردد، مگر آن‌که در عرفه حاضر شود. بحارالانوار: ج ۹۶، ص ۳۴۲

● در رمضان، درهای آسمان، گشوده می‌شود. الکافی: ج ۴، ص ۱۵۷

امام رضا علیه السلام:

● هر کس ماه رمضان یک آیه از کتاب خدا را قرائت کند، مثل این است که در ماه‌های دیگر تمام قرآن را بخواند. بحارالانوار (ط-بیروت)، ج ۹۳، ص ۳۴۱

سفره‌خانه

املت ماهی، یک غذای خوشمزه و راحت!

- کره اضافه جهت مالیدن روی نان. مقداری
 - نمک و فلفل: به میزان لازم
 - پیاز کوهی خرد شده جهت تزئین: مقداری
 - برش‌های لیمو جهت سرو: مقداری
- طرز تهیه:



۱. کره را در قابلمه بزرگی آب نمایید و وقتی شروع به کف کردن نمود، تخم مرغ‌ها را اضافه کنید. بگذارید برای چند لحظه بماند تا تخم مرغ‌ها شروع به سفت شدن نمایند. سپس به آرامی هم بزنید و تخم مرغ‌های پخته را در ماهی تابه تکان دهید تا تخم مرغ‌های نپخته جابه‌جا شده و خود را بگیرند. یک دقیقه صبر نمایید سپس دوباره این کار را تکرار نمایید.

۲. قبل از پخت همه‌ی تخم مرغ‌ها، خامه، ماهی سالمون دودی ریش شده و سبزی‌های خرد شده را اضافه نمایید. مواد را خوب هم بزنید تا درهم آمیخته شوند. مراقب باشید که تخم مرغ‌ها زیاد از حد نپزند.

۳. در همین فاصله، هر دو طرف نان گرد را تست نمایید. اگر دوست دارید روی نان‌ها را کره بیشتری بمالید. دو نصفه نان تست شده، درون آن بشقاب مخصوص پذیرایی قرار دهید.

۴. وقتی تخم مرغ‌ها پختند، آن‌ها را روی نان‌ها تقسیم نمایید. روی این مواد پیاز کوهی خرد شده بریزید و به آن ادویه اضافه نمایید. املت ماهی سالمون دودی را گرم، همراه برش‌های لیمو سرو نمایید.

توصیه: اگر در پیدا نمودن این نوع ماهی سالمون دودی مشکل دارید، می‌توانید ماهی دودی معمولی را جایگزین آن نمایید.

برخلاف ماهی سالمون دودی سنتی، این ماهی در محیطی داغ دودی می‌شود و در نتیجه گوشت ماهی معمولاً پخته شده، اما طعم و مزه دودی خوبی دارد.

مواد لازم:

- کره: ۴ قاشق غذاخوری
- تخم مرغ کمی زده شده: ۸ عدد
- خامه پرچرب: ۴ قاشق غذاخوری
- ماهی سالمون دودی پوست کنده و بدون استخوان و خرد شده: ۲۲۵ گرم
- مخلوط سبزی‌های معطر خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری
- نان گرد (ساندویچی) نصف شده: ۴ عدد

طب ناب

۵ راه شگفت‌انگیز برای داشتن قلب سالم

شما احتمالاً با روش‌های واقعی کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی آشنا هستید: ترک سیگار، کاهش وزن، ورزش، کنترل فشار خون، و کاهش سطح کلسترول. اما برخی مطالعات اخیراً برخی اقدامات پیشگیرانه را که شاید کمتر تا به حال می‌شناختید، برای کاهش خطر ابتلا به این بیماری‌ها پیشنهاد کرده‌اند. در این جا ۵ روش شگفت‌انگیز برای نگه داشتن قلب و عروق در سطح سالم معرفی شده است:

■ زندگی به دور از آزادراه‌ها:

جالب است بدانید که قرار گرفتن در معرض سرو صدای ناشی از وسایل نقلیه بزرگ، رگ‌های خونی را در معرض آسیب قرار می‌دهد. نتایج یک مطالعه که روی ۵۱ هزار نفر از شهروندان دانمارک انجام شده، حاکی از آن است که هر ۱۰ دسی‌بل افزایش سرو صدا، خطر ابتلا به سکنه مغزی را تا ۱۴ درصد افزایش



در معرض بیماری‌های قلبی و یا مرگ بر اثر این بیماری‌ها هستند. **■ مصرف توت‌ها:** یک رژیم غذایی شامل زغال اخته و سایر خانواده توت‌ها خطر ابتلا به فشار بالا را کاهش می‌دهد و این نتیجه در مجله آمریکایی تغذیه بالینی چاپ شده است. کسانی که حداقل یک وعده زغال اخته در هفته می‌خورند، ۱۰ درصد کمتر از سایرین دچار فشار

می‌دهد. برای کسانی که بالای ۶۵ سال سن دارند این خطر ۲۷ درصد است. قرارگیری در معرض سرو صدا ممکن است سطح هورمون استرس را در بدن افزایش دهد و همین امر منجر به افزایش فشار خون و خطر سکنه مغزی است. پژوهش‌های دیگر نیز رابطه بین سرو صدای ترافیک و افزایش خطر حمله قلبی را گزارش داده‌اند.

■ دریافت مقدار مناسب خواب:

خواب بیش از حد کم یا بیش از حد زیاد، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی یا سکنه مغزی را افزایش می‌دهد. دریافت خواب شبانه کمتر از شش ساعت خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی را تا ۴۸ درصد افزایش می‌دهد و این خطر بر اثر مرگ ناشی از سکنه مغزی ۱۵ درصد است. به علاوه خواب خیلی کم فشار خون و سطح کلسترول را نیز بالا می‌برد و فرد با خطر بالایی چاقی و دیابت نوع ۲ مواجه خواهد شد. بهترین میزان خواب به عقیده محققان ۸ ساعت در شبانه‌روز است. چون کسانی که بیش از ۹ ساعت نیز خواب دریافت می‌کنند، ۴۱ درصد بیشتر

خون بالا می‌شوند. آنتوسیانین موجود در این میوه یا انگور سیاه و بادمجان خطر ابتلا به فشار خون بالا و در نتیجه ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی را کاهش می‌دهد.

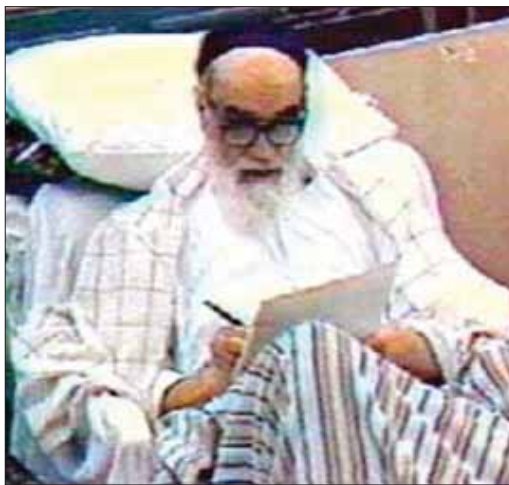
■ حذف نوشابه‌ها: مصرف نوشابه‌های رژیمی خطر سکنه مغزی و حمله قلبی را بالا می‌برد. کسانی که هر روز این نوشابه‌ها را مصرف می‌کنند ۴۸ درصد بیش از سایرین در معرض حمله قلبی هستند. همچنین خطر ابتلا به سندرم متابولیک نیز در این افراد بیشتر است.

■ خوردن شکلات تیره: تعدادی از مطالعات نشان می‌دهد که مصرف این نوع شکلات خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و سکنه مغزی را کاهش می‌دهد. کسانی که یک وعده شکلات تیره در هفته می‌خورند، ۲۲ درصد کمتر از سایرین به این بیماری‌ها مبتلا می‌شوند. مصرف شکلات تیره همچنین با کاهش فشار خون و جلوگیری از تشکیل پلاک در عروق و بهبود جریان خون رابطه دارد.

منبع: سلامت نیوز

سیره خوبان

آخرین سفارش



خانم زهرا اشراقی، نوه امام راحل می‌گوید:

آقا، ساعت ۱۲ ظهر همان روز (رحلت) گفتند خانم‌ها را صدا بزنید، کارشان دارم. وقتی خانم‌ها رفتند، گفتند: «این راه، راه سختی است» و بعد مدام می‌گفتند: «گناه نکنید».

ساعت ۱۰ و ۲۰ دقیقه شب بود که نوار صاف شد. باسداران ریختند و شروع به گریه کردند، صورت امام گرم گرم بود. چقدر این صورت لاغر و مریض، درشت و روشن شده بود. چقدر نورانی بود.

۱۰ روز درد کشنده داشتند، ولی حرفی نمی‌زدند. هر بار می‌پرسیدیم: «آقا چطورید؟» می‌گفتند: «ان شاء الله توست سلامت باشی»

منبع: برداشت‌هایی از سیره امام خمینی علیه السلام، ج ۱، ص ۳۲۵

اسباب صعود و سقوط

درنگستان



گوزنی بر لب آب چشمه‌ای رفت تا آب بنوشد. عکس خود را در آب دید، پاهایش در نظرش باریک و اندکی کوتاه جلوه کرد. غمگین شد؛ اما شاخ‌های بلند و قشنگش را که دید شادمان و مغرور شد. در همین حین چند شکارچی قصد او کردند.

گوزن به سوی مرغزار گریخت و چون چالاک می‌دوید، صیادان به او نرسیدند؛ اما وقتی به جنگل رسید، شاخ‌هایش به شاخه درخت گیر کرد و نتوانست به تندی بگریزد.

صیادان که همچنان به دنبالش بودند سر رسیدند و او را گرفتند. گوزن چون گرفتار شد با خود گفت: دریغ پاهایم که از آن‌ها ناخشنود بودم نجاتم دادند، اما شاخ‌هایم که به زیبایی آن‌ها می‌بالیدم گرفتارم کردند!

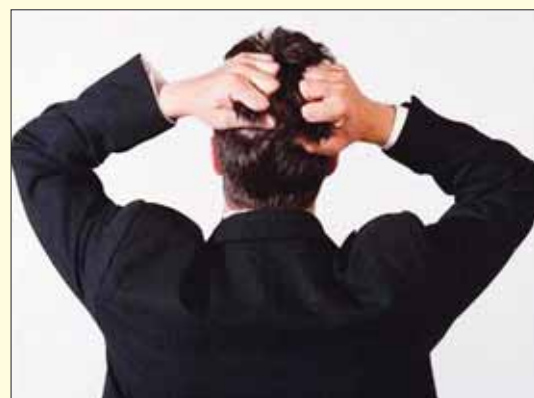
چه بسا گاهی از چیزهایی که از آن‌ها ناشکر و گله‌مندیم، پله صعودمان باشد و چیزهایی که به داشتن آن مغروریم مایه سقوطمان!

نکته

۵ راه برای از بین بردن استرس

پژوهش‌ها نشان می‌دهد، بدن انسان چنان طراحی شده است که بتواند هر ماه، دو تا سه مورد استرس شدید را تجربه کند.

به گزارش ساینس، استرس یک حالت روانی یا فشار احساسی یا تنش ناشی از شرایط دشوار تعریف شده است. همه ما، در مقطعی از زندگی، به شکلی گرفتار استرس می‌شویم که می‌تواند وقت و انرژی ما را بگیرد. پژوهشگران ۵ روش ساده و کم‌هزینه برای برطرف کردن استرس و بهره‌مند شدن از یک زندگی شادتر و سالم‌تر پیشنهاد می‌کنند:



۱. عاملی را که موجب استرس در شما می‌شود، شناسایی کنید اگر بتوانید بفهمید چه چیزی یا چه زمانی باعث بروز استرس می‌شود، گام بعدی این خواهد بود که از آن پرهیز کنید. شناختن عوامل استرس‌زا، ارزان‌ترین راه برای خنثی کردن آن است.

۲. بیشتر بخوابید

بدن برای این‌که بتواند کار خود را آن‌طور که طراحی شده انجام دهد، به میزان مشخصی استراحت نیاز دارد. انجمن روانشناسی آمریکا می‌گوید ۶۰ تا ۹۰ دقیقه خواب اضافی در هر شب، به شما کمک خواهد کرد شادتر و سالم‌تر باشید. اگر به اندازه‌ی کافی نخوابید، موجب خواهد شد بدون آن‌که حتی خود بدانید، دچار استرس شوید. اگر از جمله کسانی هستید که با وجود خوابیدن، بازهم احساس خستگی و استرس می‌کنید، بهتر است کمی بیشتر بخوابید. اگر مشکل خوابیدن دارید، از داروهایی که در دسترس است، استفاده کنید.

۳. رویارویی با واقعیات

شاید کمی غیرعادی به نظر برسد، اما واقعیت دارد. همه ما کارهایی داریم که همیشه می‌خواستیم انجام دهیم، اما می‌ترسیدیم! از رها کردن شغلی مطمئن، که در عین حال از آن متنفریم، تا راه انداختن کسب و کار شخصی یا حتی مسافرت. وقتی با پرسش‌هایی مانند "آیا باید...؟"، "آیا می‌توانم...؟" و امثال این‌ها روبرو می‌شوید، بنشینید، خوب فکر کنید و سعی کنید به استرس پایان دهید. آن‌گاه بدن‌تان سپاس‌گزار شما خواهد بود.

۴. بو درمانی

استفاده از روغن‌های گرفته شده از گیاهان یا سوزندان گیاهان دارویی و معطر، برای تقویت آرامش روحی و جسمی مؤثر است. نکته مهم در استفاده از چنین روش‌هایی، این است که اگر به‌طور منظم این کار را انجام دهید، می‌توانید تا بیش از ۴۰ درصد از استرس خود کم کنید.

۵. غذای سالم بخورید

اگر زیاد از غذاهای آماده استفاده می‌کنید، انتظار نداشته باشید که بدن شما به شیوه‌ای مثبت پاسخ دهد! خوردن غذای سالم آن‌قدر هم که احتمالاً فکرمی‌کنید گران نیست، می‌تواند آن‌را با بودجه‌ای که دارید تطبیق دهید.

تازه‌های علمی

مطالعات نشان داد افراد دارای نوسان در فشار خون خود از عملکرد ذهنی پایین‌تری برخوردار بودند.

■ زمین به گرمای عصر دایناسورها دچار می‌شود

تازه‌ترین برآورد محققان زیست‌محیطی، موج تازه‌ای از نگرانی را درباره آینده‌ی زمین و آلاینده‌های کربنی ایجاد کرده است.

به گزارش مهر، محققان هشدار می‌دهند اگر تمامی ذخایر سوخت فسیلی زمین یا به عبارتی ۵/۵ تریلیون تن نفت خام، ذغال سنگ و گاز طبیعی موجود در سیاره مادر سوخته شود، آن‌گاه باید دنیایی را تصور کرد که تنها در عرض سه قرن بعدی ۱۸ درجه گرم‌تر از زمان حال خواهد شد.

این نتیجه تازه‌ترین مطالعه علمی صورت‌گرفته در عرصه‌ی محیط زیست و اثرات مخرب آلاینده‌های کربنی محسوب می‌شود که در پی آن محققان هشدارهای بی‌سابقه‌ای را مطرح کرده‌اند. برخی محققان نیز معتقدند، در صورت تداوم این روند و استفاده از تمامی ذخایر سوخت‌های فسیلی، دمای زمین تا آن حد گرم می‌شود که می‌توان آن‌را با حدود ۶۵ میلیون سال پیش مقایسه نمود؛ یعنی زمانی که، دایناسورها در زمین حکمرانی می‌کردند. محققان دانشگاه ویکتوریا که این مطالعه را انجام داده و نتایج آن‌را در ژورنال Nature Climate Change منتشر کرده‌اند، هشدار می‌دهند که در صورت شکل‌گیری چنین سناریویی، سراسر زمین برای ادامه زندگی انسان‌ها غیرقابل سکونت خواهد شد.

آن‌ها همچنین هشدار می‌دهند که تمامی شهرهای ساحلی جهان و مناطق پست سراسر زمین هم‌زمان با بالا آمدن سطح آب اقیانوس‌های جهان ناپدید خواهند شد.

در این مطالعه اعلام شده که اگر تمامی منابع سوخت‌های فسیلی نهفته در زمین استفاده شود، باید منتظر تغییرات دمایی بی‌سابقه در قطب‌های زمین بود، به طوری که قطب شمال تا ۳۵ درجه گرم‌تر می‌شود.



■ ارتباط نوسان فشارخون با کاهش مهارت‌های فکری

طبق مطالعه جدید محققان، نوسان‌های متعدد در فشار خون با کاهش سریع‌تر مهارت‌های فکری در بین افراد سالم مرتبط است.

به گزارش مهر، محققان مؤسسه سرطان راتجرز نیوجرسی دریافته‌اند در بین بیماران مسن که فشارخون سیستولیک‌شان (رقم بالایی در موقع خواندن فشار خون) متغیر باشد، سرعت زوال عقل و از دست دادن حافظه کلامی‌شان در مقایسه با افراد دارای فشار خون ثابت نرمال به مراتب بیشتر است.



نوسان در رقم پایینی فشارخون (فشار خون دیاستولیک) هم با کاهش سریع‌تر توانایی فکری در بین افراد درده سنی ۵۵ تا ۶۴ سال مرتبط است، اما این رقم تأثیری در افراد ۶۵ سال و بالاتر ندارد.

بو کین، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: معمولاً نوسان در فشارخون افراد مسن از نظر پزشکان نادیده گرفته می‌شود، اما در طول ۶ سال گذشته، شواهد نشان داده‌اند که نوسان فشارخون در طول ویزیت‌های ماهانه یا سالانه منجر به افزایش ریسک سخته و برخی مشکلات سلامتی دیگر می‌شود.

وی در ادامه توصیه می‌کند: نوسانات بلندمدت فشار خون می‌تواند عامل پیش‌بینی‌کننده‌ی سرعت سریع کاهش عملکرد مغزی در بین افراد مسن باشد. کنترل بی‌ثباتی فشارخون ممکن است راه‌کار احتمالی حفظ عملکرد مغز در بین افراد بزرگ‌سال باشد.

در این مطالعه، کین و همکارانش داده‌های مربوط به حدود ۱۰۰۰ فرد ۵۵ سال و بالاتر را که در مطالعه ۵ ساله نظرسنجی سلامت و تغذیه چین شرکت کرده بودند جمع‌آوری کردند. فشارخون این افراد از ۳ تا ۴ بار ویزیت با متخصصان سلامت اندازه‌گیری شد. شرکت‌کنندگان همچنین مجموعه‌ای از تست‌های فکری را انجام دادند.