

امام زین العابدین علیه السلام:  
خوشنودترین شما نزد خداوند  
کسی است که خانواده خود را بیش تر در رفاه قرار دهد.  
الکافی: ج ۴، ص ۱۱



۲ مضرات باد کولر ماشین برای چشم‌ها

۲ برای همسران وقت بگذارید

۳ ۷ قانون برای «نه» گفتن به کودک

۸ تازه‌های علمی: داروی درمان میگرن رونمایی شد

## ۴ قدم تا یادگیری حل مسأله

## مضرات باد کولر ماشین برای چشم‌ها

عموم شهروندانی که به نوعی در معرض مواجهه با این معضل شایع می‌باشند، ضرورت دارد. سندروم خشکی چشم، مشکل نیمی از جمعیت رده‌های سنی گوناگون است. خارش، قرمزی، التهاب مزمن سطح چشم و جراحی لیزیک، از بارزترین علائم خشکی چشم به شمار می‌روند که گاهی به تازی دید منجر می‌شوند.

افزایش سن و کار مداوم با رایانه و تبلت هم، به ترتیب در سالمندان و کودکان باعث مشکلات چشمی می‌شود که قرار گرفتن در معرض هوای آلوده، بر شدت آن می‌افزاید.

هم‌چنین لنزهای تزئینی در هوای آلوده نباید مورد استفاده قرار بگیرند و آن دسته از افرادی که در فصل تابستان از این لنزها استفاده می‌کنند، باید قطره‌های مکمل چشمی را برای تنظیم میزان رطوبت چشم‌هایشان، مدنظر قرار دهند. نوشیدن مایعات به میزان کافی و مصرف غذاهای دریایی غنی از امگا ۳، نقش مهمی در پیشگیری از خشکی چشم به‌ویژه در فصل تابستان دارند.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان



چشم‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به مرور زمان باعث خشکی چشم‌ها می‌شود.

میزان شیوع خشکی چشم در شهرهایی که دچار بحران آلودگی هوایی باشند، بسیار چشم‌گیر است، لذا تدابیر مراقبتی و درمانی در

شاید فکر نمی‌کردید باد کولر ماشین برای چشم‌ها ضرر داشته باشد؛ اما یک متخصص چشم، اطلاعات مهمی را در این باره در اختیار شما می‌گذارد.

در این روزهای گرم فصل تابستان، استفاده از کولر ماشین افزایش می‌یابد؛ اما شما باید بدانید باد کولر ماشین چه ضررهایی دارد. قرار گرفتن در معرض باد مستقیم کولر در خودرو، سلامت چشم‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به مرور زمان باعث خشکی چشم‌ها می‌شود. اما مسئله به همین جا ختم نشده و این داستان دنباله دارد.

### ■ سندروم خشکی چشم

سندروم خشکی چشم در اثر کاهش تولید اشک و تسریع تبخیر آن بروز می‌کند و از آنجایی که تأمین رطوبت کافی برای تضمین سلامت و کیفیت بینایی ضرورت دارد، لذا پیشگیری و درمان این عارضه، بسیار حائز اهمیت است.

قرار گرفتن در معرض باد مستقیم کولر در خودرو، سلامت

## هوای دختران نوجوان خود را بیش‌تر داشته باشید



توجه به روحیات نوجوانان، به خصوص دختران باعث افزایش اعتماد به نفس در آن‌ها می‌شود. روان‌شناسان به والدین توصیه می‌کنند: «هوای دختران نوجوان خود را بیشتر داشته باشید.»

خانم فریبا احدی بیگلر، روان‌شناس تربیتی، در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، در همین زمینه بیان کرد: تغییرات خلقی و روانی در دختران نوجوان بیش‌تر است و رعایت نکاتی توسط والدین می‌تواند باعث افزایش اعتماد به نفس در آن‌ها شود.

وی تصریح کرد: آموزش به تشویق ابراز وجود به‌خصوص در دختران، باعث می‌شود تا در آینده بتوانند نیازها و خواسته‌های خود را راحت‌تر به طرف مقابل بیان کنند.

احدی بیگلر گفت: در کنار آموزش ابراز وجود به نوجوان، یادآوری نقش مهم زنان در جامعه، از جمله شخصیت‌ها و مشاغل مختلفی که بانوان عهده‌دار آن هستند، باعث می‌شود که او از جنسیت خود راضی باشد و در واقع هویت جنسیتی

را راحت‌تر بپذیرد. وی افزود: هم‌چنین والدین باید توجه داشته باشند که تعریف و تمجیدهایی که نسبت به دختر نوجوان شان دارند، باید منطبق بر واقعیت باشد، زیرا عدم این انطباق باعث می‌شود تا به خود مغرور و یا سرخورده شود.

این روان‌شناس تربیتی بیان کرد: هرگز درباره نقاط ضعف و یا قوت فرزندان پیش‌داوری نکنید، بدین معنی که به دنبال رشد، شکوفایی و تقویت نقاط قوت و برطرف کردن نقاط ضعف او باشید.

## برای همسران وقت بگذارید

همسران هرچند که مخالف نظری باشند، مشورت در کارهای خود با او برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف زندگی مشترک، از دیگر موارد جذب همسران است.

توکلیان افزود: اجازه انجام سرگرمی‌های مناسب به همسران را بدهید، البته به شرط داشتن اعتماد به وی، همچنین تمرکز بر روی اعمال خوب او در افزایش صمیمیت زوجین نقش مهمی دارد.

وی بیان کرد: هنگامی که با همسران برای تفریح و مسافرت به بیرون از منزل می‌روید، هرگز درباره مشکلات و گله‌مندی‌های خود صحبت نکنید و به سلاقی یکدیگر احترام بگذارید.

توکلیان اضافه کرد: اگر زمانی همسران دچار اشتباه شد، او را بیخشید و هیچ‌گاه به خاطر این کار بر او منت نگذارید.

این روان‌شناس گفت: از انجام بیش‌از اندازه کار یا سپری کردن تمام وقت خود با کارهای منزل خودداری کنید و برای همسران وقت بگذارید و هنگام برگشت او به منزل، اجازه دهید مدتی را استراحت کند.



اختصاص دادن وقت برای گفت‌وگو، انجام کارهای منزل و حتی رفتن به تفریح با همسران، نقش بزرگی در کاهش اختلافات میان زوجین دارد. برای همسران وقت بگذارید.

فرید توکلیان، روان‌شناس و مشاور، در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، بیان کرد: خانم‌ها با رعایت نکاتی می‌توانند محبت همسران را نسبت به خود افزایش دهند که یکی از این موارد، گفتن جمله «دوستت دارم» به وی، هم‌چنین افتخار به او نزد دیگران است. وی ادامه داد: گوش دادن به صحبت‌های

## کتاب خواندن عمر را زیاد می‌کند



۱۷ درصد کمتر با احتمال مرگ مواجه بودند؛ اما افرادی که مطالعه بیشتری داشتند، ۲۳ درصد کمتر در معرض خطر مرگ قرار داشتند. در مجموع، بزرگسالانی که مطالعه می‌کردند، در قیاس با افرادی که اهل مطالعه نبودند در مدت ۱۲ سال پیگیری این تحقیق، تقریباً بیشتر از دو سال عمر کردند. براساس نتایج این تحقیق، کتاب‌خوانی در میان زنان، فارغ‌التحصیلان دانشگاه‌ها و افراد پردرآمدتر بیشتر بود. با وجود اهمیت و تأثیر مثبت خواندن کتاب، اما افرادی نیز که اهل مطالعه روزانه و مجلات بودند، طول عمر بیشتری در قیاس با کسانی داشتند که اساساً مطالعه نمی‌کردند.

گفتنی است، یک تحقیق منتشر شده در سال ۲۰۱۳ نیز نشان داده بود که مطالعه، ارتباط سلول‌های مغز را افزایش می‌دهد.

یک مطالعه تازه نشان می‌دهد، کتاب خواندن می‌تواند طول عمر را تا دو سال افزایش دهد و هر چقدر بیشتر مطالعه کنید، عمرتان بیشتر افزایش می‌یابد.

به گزارش ایرنا از مدیکال نیوز تودی، محقق 'بکه لوی' استاد اپیدمیولوژی در دانشگاه ییل و همکارانش یافته‌های خود را منتشر کردند. با وجود رشد محبوبیت انواع کتاب‌خوان‌های الکترونیکی، اما میانگین فروش کتاب‌های چاپی رو به افزایش است. خواندن کتاب فقط برای تفریح و سرگرمی نیست؛ بلکه مطالعات، از فواید کتاب‌خوانی بر سلامتی نیز حکایت دارند.

در گزارش تازه‌ترین بررسی‌ها تصریح شد: افرادی که به مدت سه ساعت و نیم در هفته مطالعه می‌کردند، در قیاس با بزرگسالانی که مطالعه نمی‌کردند، در مدت ۱۲ سال پیگیری

## ۷ قانون برای «نه» گفتن به کودک



در طول روز شاید مجبور باشید بارها به فرزندتان نه بگویید. «این کار را نکن»، «دست زن»، «آن جانور» و... نه گفتن اصلی‌ترین روش پدر و مادرها برای هشدار دادن به فرزندشان است؛ اما واقعیت این است که شما نمی‌توانید در یک روز، هرچقدر که دلتان خواست نه بگویید و فرزندتان را از انجام کاری منع کنید. نه گفتن شما حد و مرز دارد. درست مثل این‌که تعداد مشخصی کوپن داشته باشید که بخواهید آن‌ها را در طول روز خرج کنید. وقتی زیاد به فرزندتان نه می‌گویید، چند اثر بد ایجاد می‌کند. در درجه اول، کودک‌تان را لجاج باز می‌آورد. کودکی که زیاد نه می‌شنود، تصمیم می‌گیرد برای اثبات استقلال و درستی رفتارش، کاری را که از آن منع شده انجام دهد. در نتیجه هرچه بیشتر نه بگویید، بیشتر لجاج بازی می‌بینید و نه گفتن مقتدرانه‌ی خود را بی‌اثر می‌کند. از سوی دیگر، نه گفتن شما گاهی باعث می‌شود فرزندتان احساس بی‌کفایتی کرده، منزوی و ترسو بیاید و در هیچ کاری اعتماد به نفس کافی برای تصمیم‌گیری نداشته باشد.

پس چه کار باید کنید تا هم کودک‌تان را از کار اشتباه برحذر دارید و هم اقتدار خود را از دست ندهید؟  
۱. حواس کودک‌تان را پرت کنید. وقتی در حال انجام کار اشتباهی است، به او بگویید: بیای یک کار جدید کنیم یا بگویید: بیابین دارم چه کار می‌کنم!

۲. فقط وقتی کودک‌تان در حال صدمه زدن به خود یا دیگری بود، به او نه بگویید و از او بخواهید کاری را انجام ندهد. این نه‌را، جدی و در عین حال با محبت بگویید و دلیل آن را برای فرزندتان شرح دهید.  
۳. از افعال مثبت استفاده کنید. مثلاً به جای این‌که بگویید: با دست خیس کتاب را ورق زن، بگویید: دست هایت را خشک کن بعد کتاب را ورق بز.

۴. محدودیت‌های کودک را اعلام نکنید؛ در عمل نشان دهید. مثلاً وقتی در حال به هم ریختن کتوبرای پیدا کردن یک لباس است، به جای این‌که بگویید کشورا به هم نریز، بگویید: بعد از کارت، کشورا مرتب کن. یا به سراغ او بروید و بگویید: بگذار کمکت کنم.

۵. به فرزندتان حق انتخاب بدهید. به جای آن‌که بگویید: نه امروز پارک نمی‌رویم، بگویید: به جای پارک رفتن، می‌توانیم برویم دوچرخه سواری یا استخر؛ یکی را انتخاب کن.

۶. قوانین را برای او از قبل مشخص کنید تا مجبور نباشید مرتب به او نه بگویید. مثلاً وقتی قرار است به اسباب بازی فروشی بروید، به او بگویید فقط تا ۵۰ هزار تومان حق انتخاب دارد. به این ترتیب مجبور نیستید در مقابل انتخاب‌های متعدد او نه بیاورید.

۷. حرف خود را عوض نکنید. فرزندتان باید یاد بگیرد که نه، به معنی نه است و هیچ چیز نمی‌تواند این نه را عوض کند؛ چون شما بر اساس منطق و صلاح‌دید نه می‌گویید و نه گفتن و منع کردن‌تان بر اساس یک عادت نیست.

منبع: ایران بانو

## ۴ قدم تا یادگیری حل مسأله

اگر قرار باشد یک مهارت مهم و حیاتی به فرزندتان بیاموزید تا شخصیتی عاقل، هوشمند و توانا داشته باشد، بدون شک باید مهارت حل مسأله را به او بیاموزید. حل مسأله یعنی که فرزند شما بداند حوادث چطور اتفاق می‌افتند و چطور باید آن‌ها را مدیریت کند. کودکی که مهارت حل مسأله بلد است، نه تنها در درک مسائل علمی موفق تر است، بلکه خلاقیت بیشتری دارد، اعتماد به نفس بالاتری کسب می‌کند، توانایی رهبری دارد و در روابط اجتماعی و عاطفی موفق تر است. در این جا ۴ گام برای آموزش مهارت حل مسأله به کودک ارائه شده است.

### تقویت پرسش‌گری

اگر می‌خواهید فرزندتان مهارت حل مسأله را بیاموزد، باید پرسش‌گری را در او تقویت کنید. او را با معماها و پرسش‌ها مواجه کنید، درباره معضلات روزانه او با کودک صحبت کنید و با هم درباره حل مشکلات فکر کنید و چاره بیندیشید. کودک باید متوجه شود که قضاوت‌ها و راه‌حل‌هایش، چه درست باشند و چه غلط، ارزشمندند و کسی آن‌ها را به مسخره نمی‌گیرد.

### طوفان فکری در خانواده

طوفان فکری به پا کنید و با اعضای خانواده درباره یک موضوع یا مشکل، هر راهی به ذهن‌تان می‌رسد، فارغ از این‌که عملی است یا نه یادداشت کنید. در مرحله بعد، راه‌حل‌ها را دسته‌بندی کرده و مزایا و معایب هر کدام را برشمردید و راهکارهای عملی را از میان آن‌ها استخراج کنید. به این ترتیب یک الگوی نظام‌مند برای فکر کردن به فرزندتان می‌دهید.



### کشف قوانین طبیعت

ابزارها و وسایلی در اختیار فرزندتان قرار دهید تا با آن‌ها سرگرم شود و با آزمون و خطا پی به قوانین طبیعی اطرافش ببرد یا راه انجام کارها را یاد بگیرد. مثلاً یک بیلچه پلاستیکی به او بدهید تا در گوشه‌ای از باغچه گیاهان خودش را پرورش دهد. به او یک جعبه بدهید تا کرم ابریشم پرورش دهد. از او بخواهید با ماسه یک تونل یا پلکان بسازد و... هرچه تعامل کودک با محیط اطرافش بیشتر باشد، بهتری پی به قواعد و قوانین و راه‌حل مواجهه با آن‌ها می‌برد.

### آموزش شیوه تفکر

وقتی پیش شما می‌آید و از یک مشکل یا دل‌خوری حکایت می‌کند، سعی نکنید صرفاً او را آرام کنید. با او موضوع را مرور کنید و به این سؤال‌ها جواب دهید: مسأله دقیقاً چیست؟ چرا این اتفاق افتاده؟ چه طور می‌توان با این اتفاق مواجه شد؟ مزایا و معایب هر راه‌کار چیست؟ کدام راه‌کار کم‌هزینه‌تر است و کودک یا اطرافیان را کمتر آزار می‌دهد؟ سپس یک راه‌حل را انتخاب کرده و اجرا کنید و هرچقدر لازم بود راه‌حل‌تان را اصلاح کرده یا تغییر دهید. سپس آن‌چه انجام شده، را ارزیابی کنید.

## برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت

### قسمت دوم و پایانی

کوتاه، در برنامه‌ریزی زندگی خود لحاظ نمایند و در این اوقات، به کیفیت تأثیرپذیری فعالیت بر بهداشت روانی توجه داشته باشیم.

### امکانات موجود

در برنامه‌ریزی اوقات فراغت، باید از امکانات موجود استفاده بهینه را به عمل آورد. هر نوجوانی و یا هر خانواده‌ای در برنامه‌ریزی اوقات فراغت، چنانچه امکانات موجود را در نظر نگیرد و بخواهد به بلندپروازی‌های جاه‌طلبانه جامه عمل بپوشاند، در واقع به بروز توقعات نابه‌جا کمک کرده است.

اما این بدان معنی نیست که والدین توجهی به اوقات فراغت و خواسته‌های معقول فرزندانشان نداشته باشند؛ بلکه همان طوری که قبلاً اشاره شد بهتر است والدین سرگرمی را جزو نیازهای فرزندانشان تلقی نموده، برنامه‌ریزی‌های شایسته‌ای در این زمینه انجام دهند.

### مشارکت و هم‌فکری

برنامه اوقات فراغت باید به‌گونه‌ای طرح‌ریزی شود که در آن، از

برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت همانند برنامه‌ریزی‌هایی که در زمینه‌های دیگر صورت می‌پذیرد، نوعی فرآیند هدف‌دار است.

### نیازها

در یک برنامه‌ریزی دقیق برای اوقات فراغت، باید به نقش نیازها توجه نماییم. آنچه که در برنامه‌ی اوقات فراغت آورده می‌شود، باید جواب‌گوی نیاز طبیعی و معمولی نوجوان باشد و او را از مسیر طبیعی زندگی منحرف نسازد. مثلاً اگر دختر ۱۵ ساله‌ای علاقه‌مند به شرکت در فعالیت‌های گروهی سالم است، این علاقه ناشی از نیاز به تعلق داشتن به گروه می‌باشد که یک نیاز طبیعی است و باید از نیازهای کاذب و تمایلات نامطلوب منفک گردد. پس در برنامه‌ریزی، این مهم باید در نظر گرفته شود.

### اولویت‌ها

در برنامه‌ریزی اوقات فراغت، اولویت‌ها باید مورد توجه قرار گیرد. نیازها بر اساس درجه اهمیت آن‌ها برآورده شوند. اگر در خانواده‌ای نیازهای اولیه و اساسی نوجوان از قبیل خوراک و پوشاک هنوز برآورده نشده است، درست به نظر نمی‌رسد که هزینه زیادی صرف خریدن دوربین فیلمبرداری شود و یا اگر نوجوانی نیاز به کلاس‌های کمک‌آموزشی دارد و از لحاظ درسی لازم است که زمانی را به غیر از ساعات موظف خود به درس خواندن بپردازد، درست آن است که اولویت اول به این مهم، اختصاص یابد و وقت کمتری را صرف تماشای سریال‌های تلویزیونی نماید.

در هر صورت، باید به این نکته توجه داشته باشیم که فرزندانشان تماماً فعالیت‌های مناسب و مفرح را در اوقات فراغتی هرچند

نظریات افراد شرکت‌کننده استفاده گردد. همچنین برنامه باید به نوعی جواب‌گوی خواسته‌های معقول و منطقی آن‌ها باشد. در غیراین صورت یک برنامه تحمیلی ارایه خواهد شد و به جای این‌که فعالیت‌های خاص فرح‌بخش تلقی گردد، عذاب‌آور و فشارزا خواهد بود. مثلاً چنانچه برنامه‌ریزی اوقات فراغت یک نوجوان شرکت در جشنی باشد که مورد علاقه او نیست، و در این برنامه فعالیت‌هایی مثل ورزش و یا هنر حذف شود، این نمونه یک برنامه تحمیلی تلقی می‌شود.

### مسئولیت‌پذیری

در برنامه‌ریزی اوقات فراغت و اجرای آن، وظایف و مسئولیت‌ها باید مشخص گردد و هرکس موظف است وظایف محوله را خود انجام داده، احساس مسئولیت نماید و همه برای یکدیگر احترام قایل شوند.

### پیش‌بینی اتفاقات احتمالی

کسانی که برای اموری دست به برنامه‌ریزی می‌زنند، باید اتفاقات احتمالی را با آینده‌نگری خاص پیش‌بینی نمایند. معمولاً نوجوانان به خطرات احتمالی فکر نکرده و تصور می‌کنند که خود به تنهایی قادر به تحمل مشکلات هستند. چنانچه برای موارد احتمالی پیش‌بینی‌های لازم انجام نگیرد، ممکن است نوجوان از خود رفتارهای پرخطر گزانه، سازش‌نا یافته و ناپسند اجتماعی بروز دهد. در چنین مواقعی لازم است والدین خطرات و موانع احتمالی را به فرزندانشان خود متذکر شوند و آن‌ها را در زمینه‌ی آینده‌نگری و امکان وقوع موانع احتمالی آموزش دهند.

منبع: نیبان

قصه‌های حجاب

اخراجی‌ها

بخش اول

ای آدم، تو و همسرت در این بهشت ساکن شو و از هر جا که خواستید بخورید و به این درخت نزدیک نشوید که از ستمکاران خواهید بود. (اعراف: ۱۹)  
پدر می‌گوید: فعلاً همین قدر بس است. می‌گوییم: ولی این آیه چه ربطی به حجاب دارد؟  
می‌گوید: ربطش را خواهی فهمید. در حقیقت این پیشینه‌ی تحقیق توست. حالا یک سؤال از تو می‌پرسم. می‌دانی پس از آن که خداوند به آدم و حوا فرمان داد از میوه آن درخت نخورید، چه اتفاقی افتاد؟



پدر من نویسنده است، تاکنون کتاب‌های فراوانی برای نوجوانان نوشته است. از مدرسه که می‌آیم، به او سلام می‌کنم و می‌گویم: می‌خواهم یک مقاله‌ی زیبا درباره حجاب بنویسم. آیا به من کمک می‌کنید؟  
پدر با خنده می‌گوید: با دو شرط، اول این که لقمه را آماده دهانت نگذارم. دوم این که هرچه جایزه گرفتی نصف نصف!

با سرعت یک برگه کاغذ-آ-چار و یک خودکار مشکی می‌آورم و روی مبل کنار دستش می‌نشینم و می‌گویم: قبول!  
پدر نگاهی به کاغذ می‌کند و می‌گوید: اولین شرط نوشتن یک پژوهش خوب، آن است که کلمه‌ها را درست و دقیق معنا کنیم. بگو بدانم فرق برگ با برگه چیست؟ می‌پرسم: مگر فرقی دارند؟  
به درخت انجیر در حیاط اشاره می‌کند و می‌گوید: آن چه روی شاخه‌ها هستند برگ هستند یا برگه؟ می‌گوییم: فهمیدم، فهمیدم!  
و شعری را می‌خوانم:

برگ درختان سبز در نظر هوشیار

هرورقش دفتری است معرفت کردگار

پدر یک هوم بلند می‌گوید. معنی هومش این است که من شعر را درست و به جا استفاده کرده‌ام. می‌گوید: فعلاً استراحت کن و تا عصر صبر کن.

\*\*\*

پدر قرآن را می‌گیرد، روی صورت می‌گذارد، باز می‌کند و می‌گوید: این جا را بخوان.

می‌گوییم: شیطان، آدم را فریب داد.

- چگونه فریب داد؟

- نمی‌دانم.

- آفرین دخترم! "نمی‌دانم" نیمی از دانش است. نیم دیگر آن تلاش برای دانستن است. قدم بعدی تو آن است که بدانی شیطان با چه نقشه‌ای و چگونه لباس آدم و حوا را از تن شان بیرون آورد.

ادامه دارد...

مرتضی دانشمند

آشنایی با قالب‌های نوشتن

من می‌نویسم

کشکول

نرسد- فن و هنرنویسندگی را در ما تقویت می‌کند و گنجینه‌ای از مطالب سودمند و شنیدنی را در دسترس مان قرار می‌دهد که به تناسب نیاز می‌توان آن‌ها را چاشنی سخن و نوشتارهای خود قرار داد.

- خلاصه کردن مطالب اخذ شده از سایر منابع یا بازنویسی و فشرده‌سازی آن‌ها، جذابیت کشکول را بیش‌تر می‌کند.

- در گستره‌ی زبان و ادب فارسی، کشکول‌های معروفی داریم مانند: کشکول شیخ بهایی، کشکول طبسی حائری، کشکول منتظری یزدی و...

- در پایان، حکایتی از کشکول مرحوم منتظری یزدی تقدیم می‌شود:

«خیاطی به دزدی مشهور شد، خلیفه خواست او را امتحان نماید و بعد سیاستش کند، جامه‌ای آوردند که فقط صورت شیر در آن بود. شیر آن را شمردند پانصد شیر بود. خیاط را حاضر کرد و جامه را به او داد، چون دوخت، پنجاه شیر کم آمد. خلیفه از وی پرسید، پنجاه شیر چه شد؟ گفت: ای امیر! من یک نفر بودم و شیران بسیار، چندان که جمع می‌کردم پراکنده می‌شدند!»

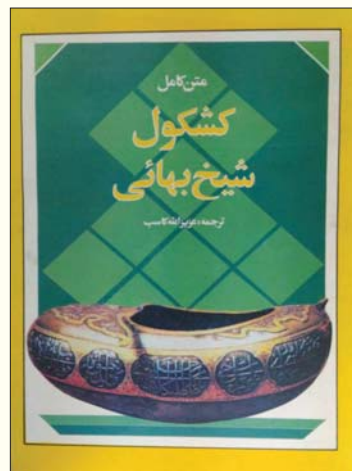
بیژن شهرامی

چیست. در مقدمه کشکول منتظری یزدی می‌خوانیم: «کشکول به‌طور انحصاری و مستقل درباره هیچ‌یک از رشته‌های علمی و فنی و هنری و شعری و داستانی و تاریخی و مذهبی و... بحث نمی‌کند و در قبضه و زنجیره هیچ‌کدام آن‌ها نیست؛ اما از همه آن‌ها چینش و برداشت و مطالبی دارد و شگفتی آن در همین بی‌نظمی و تلون و تنوع و همه‌رنگ بودنش است... و چون موضوعات و مطالبش رنگارنگ و پرت و پلا و مختلف است، خوانندگان هم گوناگون و متنوع و جورواجور است. هر صنف و گروهی آن را می‌خوانند. با هر جمعیتی دم‌خور و نالان می‌شود. همه نوع مخاطب دارد، فیلسوف، فقیه، ریاضی‌دان، بازاری، دانشجو، طلبه، کم‌سواد، پیر، جوان، زن، مرد و...»

- اگر قصد نوشتن کشکول را داریم، پسندیده است مخاطب‌شناس باشیم و گروه سنی مورد خطاب‌مان را مد نظر داشته باشیم. (اگرچه معمولاً کشکول را برای عامه مردم می‌نویسند.)

- ذکر منابع مطالب درج شده در کشکول به صورت پاورقی، می‌تواند اعتبار اثر را بالا ببرد.

- نوشتن کشکول- حتی اگر به چاپ



- کوتاه و گزیده بودن مطالب عرضه شده در کشکول، به جذابیت آن کمک می‌کند.  
- در کشکول می‌توان حکایات عامیانه، شاه‌بیت شعرا، ادعیه، سخن بزرگان، گزیده آیات و روایات، لطایف و مانند آن را آورد.  
- هرگونه تلاش برای دسته‌بندی مطالب در کشکول، ما را از ماهیت اصلی‌اش دور می‌سازد؛ چرا که مشخصه‌ی بارز کشکول‌ها نبود وحدت رویه و موضوع است؛ به گونه‌ای که خواننده نمی‌تواند حدس بزند مطلب بعد

گویشخ بهایی را در دست تو کشکول است که شعر و حکایت‌ها در آن عوض پول است

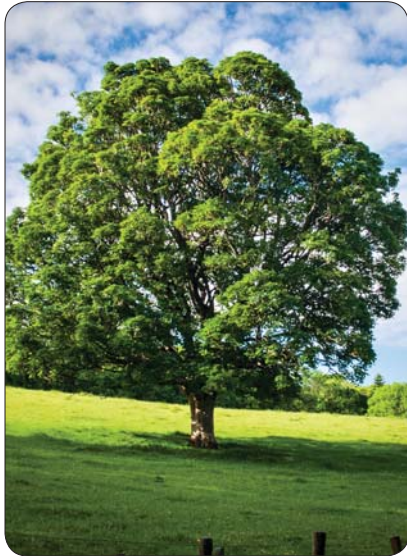
- کشکول در اصل به ظرف فلزی منقش و دسته‌دار گفته می‌شود که پیش‌ترها درواش به دوش می‌انداختند و ضمن شعرخوانی در منقبت مولای متقیان امام علی علیه السلام، اعانات و نذورات مستمعین را جمع می‌کردند.

- کشکول، بعدها به قالبی برای نوشتن گفته شده است که طی آن نویسنده مطالب آموزنده و شنیدنی را بی‌هیچ چارچوب و محدودیت خاصی گرد هم می‌آورد.

- شاید علت این نام‌گذاری، شباهت کشکول فلزی به کشکول ادبی است که در اولی همه چیز با ارزشی ریخته می‌شد، از زر و نقره و درهم و دینار گرفته تا نقل و نبات و کشمش و انجیر و در دومی همه جور مطلبی از آیه و حدیث گرفته تا شعر و حکایت و لطیفه و مانند آن.

- قالب "کشکول" با گردآوری شباهت‌ها و تفاوت‌هایی دارد؛ از جمله این که هر دو از جنس گردآوردن مطالب‌اند؛ اما با این تفاوت که در دومی کار قانده‌مندتر است و تنوعی که در کشکول دیده می‌شود معمولاً در آن به چشم نمی‌آید.

## ای درخت



ای که آبادی این جهانی

سبز تن، سبز جان، سبز بختی

جان ما بی تو حرفی است در باد

چشمه‌ی جان مایی، درختی

\*\*\*

بیرق با شکوه زمینی

سبز و شاداب در اهتزاز

راستی دلکش و دلگشایی

هم دل انگیز وهم دلنوازی

\*\*\*

در بهاران، که دنیا بهشت است

قاصد سبز پوش بهشتی

در زمستان، که بی بار و لختی

نه گدایی نه، یک ذره زشتی

\*\*\*

فصل گرما که آمد، دوباره

دست و دل باز و دامن گشایی

با فراوانی میوه‌هایت

سفره‌ی بی دریغ خدایی

محمود کیانوش

## سیره خوبان

### عذرخواهی مرجع عالی‌قدر شیعیان از شاگرد خویش



بیوسم و حلالیت بطلیم تا از من بگذرد...  
سپس نماز عشا را خواهم خواند. عرض کردم: ایشان در مسجد (شاه زید) امام جماعت است و بعد از نماز برای مردم مسأله می‌گوید، لذا تا دوسه ساعت دیگر منزل نمی‌آید؛ به ایشان اطلاع می‌دهم که آقا فردا صبح منزل شما خواهند آمد.

صبح شد من رفتم حرم، وقتی برمی‌گشتم، دیدم آقا سوار بر درشکه منتظر هستند؛ به اتفاق ایشان منزل (آقا شیخ علی) رفتم. آقا وقتی شیخ را دیدند، می‌خواستند دستش را بیوسند؛ اما او نگذاشت. این مرجع بزرگ با کمال تواضع به شاگرد خود فرمودند: از من بگذرید؛ از حالت طبیعی خارج شدم و به شما پرخاش کردم و...

آقا شیخ علی گفت: شما سرور مسلمین هستید؛ برخورد شما باعث افتخار من است و...

بعد از آن ماجرا (آقا شیخ علی) تا آخر عمر، مورد عطوفت حضرت آیه‌الله بروجردی رحمته‌الله قرار گرفت.

زخاک آفریدت خداوند پاک

پس ای بنده افتادگی کن چو خاک<sup>۱</sup>

یوسف مولایی

۱. سعدی

منبع: خبرگزاری حوزه  
با اقتباس و ویراست از کتاب هزارویک داستان

از نشانه‌های بزرگ مردان خدا این است هرگاه اشتباهی مرتکب شوند، یا اگر احیاناً حق کسی را ضایع کنند، آن را انکار نمی‌کنند؛ بلکه به آن اعتراف می‌کنند و با کمال فروتنی، عذرخواهی و طلب حلالیت می‌نمایند.

خداوند متعال در قرآن می‌فرماید:

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا، فرقان/ ۶۳

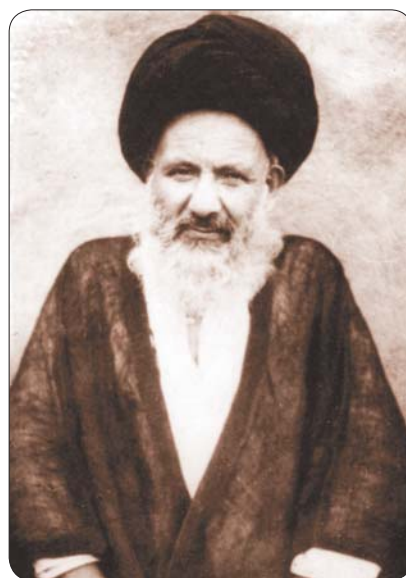
و بندگان خدای رحمان، کسانی اند که روی زمین با تواضع و فروتنی راه می‌روند.

■ حکایت

مرجع عالی‌قدر شیعیان جهان، آیه‌الله‌العظمی بروجردی رحمته‌الله، در مسجد عشقعلی قم اصول تدریس

## خورشید شهر ما<sup>۱</sup>

### یک شهر، یک عالم دینی



«چه شد؟ استاد که عجله داشت، حالا در این کوچه تنگ و باریک می‌خواهد کجا برود؟!»  
به دنبال او وارد کوچه می‌شوند و به خانه‌ای می‌رسند که علمی سیاه به نشانه برپا بودن مجلس روضه سید و سالار شهیدان امام حسین علیه‌السلام بر سردر ورودیش نصب شده است. حالا می‌فهمند آن چه از فلان کار ضروری، ضروری تر است شرکت در مجالس اهل بیت عصمت و طهارت علیهم‌السلام است ولو برای چند دقیقه هم که می‌شود.<sup>۳</sup>

۱- آیه‌الله‌العظمی سید محمود شاهرودی رحمته‌الله

۲- شاهرود

۳- راوی: گروه تحقیقات پژوهشکده باقرالعلوم علیه‌السلام

بیژن شهرامی

آقا برای عیادت و احوال پرسی از شاگردش آمده است و حالا اهل خانه خوش حال از داشتن چنین مهمان عزیز و درصدد روشن کردن سماور، دم کردن چای و پذیرایی از او برآمده‌اند.

عالم بزرگ شهر که برای انجام فلان کار شتاب دارد و ضمناً طول دادن عیادت را هم نمی‌پسندد از نوشیدن چای صرف نظر می‌کند، از حاضران تشکر می‌کند و ضمن عذرخواهی درصدد ترک خانه برمی‌آید.

با برخاستن آقا همراهانش

نیز برمی‌خیزند و پشت سرش راه درپیش می‌گیرند؛ اما وسط راه یک دفعه متوجه تغییر مسیرش می‌شوند.

همه با تعجب به هم نگاه می‌کنند و از یکدیگر می‌پرسند:



هیجان‌زده شده بود! یاد حرف پسرک افتاد.  
لبخند نرمی زد و از خیابان به بیابان برگشت!

سید محمد مهاجرانی

## قصه‌های فکری

### روبک!

ندارد؛ خودت کم کم یاد می‌گیری و استاد می‌شوی!  
روبک کمی دلش شکست. از آن‌جا رفت و رفت تا به بازار میوه‌فروش‌ها رسید. از جلوی مغازه‌ها یکی یکی گذشت.  
ناگهان! چشمش به میوه‌فروشی افتاد که میوه‌های درشت و جذاب را جلو چیده بود؛ اما هرکس میوه می‌خواست تندتند از میوه‌های ریز و خرابی که عقب‌تر بود برایش می‌ریخت! آه می‌ریخت!  
روبک، رفت و رفت تا به بازار رسید؛ خودت کم کم یاد می‌گیری و استاد می‌شوی!  
روبک کمی دلش شکست. از آن‌جا رفت و رفت تا به بازار میوه‌فروش‌ها رسید. از جلوی مغازه‌ها یکی یکی گذشت.  
ناگهان! چشمش به میوه‌فروشی افتاد که میوه‌های درشت و جذاب را جلو چیده بود؛ اما هرکس میوه می‌خواست تندتند از میوه‌های ریز و خرابی که عقب‌تر بود برایش می‌ریخت! آه می‌ریخت!  
روبک، رفت و رفت تا به بازار رسید. از جلوی مغازه‌ها یکی یکی گذشت.  
ناگهان! چشمش به میوه‌فروشی افتاد که میوه‌های درشت و جذاب را جلو چیده بود؛ اما هرکس میوه می‌خواست تندتند از میوه‌های ریز و خرابی که عقب‌تر بود برایش می‌ریخت! آه می‌ریخت!  
روبک گوشه‌ای ایستاد. حسابی

"روبک"، حیوانی مادرش را گم کرد و به جای بیابان از خیابان سردرآورد! حیران و نگران در میان خیابان می‌دوید تا به کوچه‌ای رسید. در میان کوچه، پسر کوچکی با موهای خرمایی روی پله‌ای نشسته بود و شعر می‌خواند: زاغکی قالب پنیری دید... پسرک خواند و خواند تا به این‌جا رسید: «روبه پُرفریب و حیلِت ساز...»  
روبک از پسرک پرسید: ببخشید، معنی این شعر چیه؟  
پسرک با تعجب به روبه کوچولو نگاه کرد و گفت: یعنی روبه‌ها بسیار فریب‌کار و حيله‌گر هستند.  
روبک گفت: فریب و حيله چیه؟  
پسرک لبخند زد و گفت: نیاز به توضیح

## نقاشی‌های شما



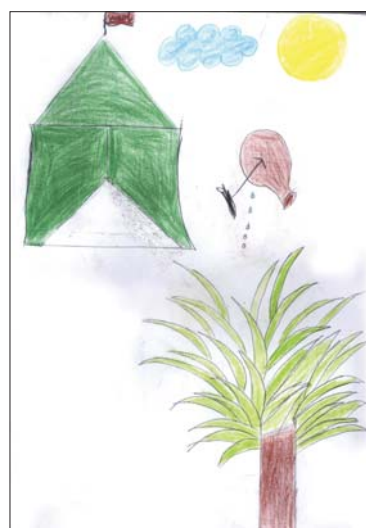
فاطمه الله‌دادی - ۵ ساله از قم



ساجده الله‌دادی - ۳ ساله از قم

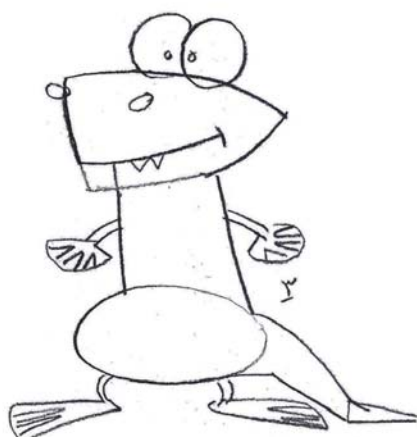
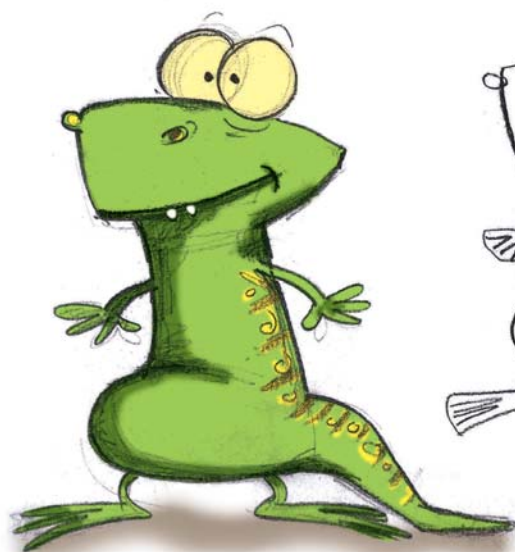


زهرا رشیدی - داراب فارس



امیر محمد کریمی - ۷ ساله از قم

## آموزش نقاشی



همان‌طور که در تصویر (۱) می‌بینید فرم کلی بدن این مارهوک از ترکیب شکل‌های هندسی مثلث با اضلاع منتهی مستطیل و بیضی تشکیل شده.

## راه سعادت

### حسادت

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله:

- از حسادت بپرهیزید؛ زیرا حسادت و نیکی‌ها را فرو می‌خورد، همچنان که آتش، هیزم را. **جامع‌الآخبار**: ص ۴۵۱، ج ۱۲۶۶
- رؤیا را جز برای مؤمنی که از حسادت و فساد مبرا است، نباید بازگو کرد. **الکافی**: ج ۸، ص ۳۳۶، ج ۵۳
- امیرالمؤمنین امام علی علیه السلام:
- حسادت، جز زیان و خشم، دستاوردی ندارد. حسادت، دل را سست و تن را بیمار می‌کند. بدترین چیزی که قلب آدمی احساس می‌کند، حسادت است. **بحارالانوار**: ج ۷۳، ص ۲۵۶، ج ۲۹
- آزمندگی و تکبر و حسادت، انگیزه‌های فرورفتن در گناهان است. **نهج‌البلاغه: الحکمة** ۳۷۱

- ثمره حسادت، رنج و بدبختی در دنیا و آخرت است. **غزال‌الحکم**: ۴۳۲
- امام حسن مجتبی علیه السلام:
- نابودی مردم در سه چیز است: تکبر و حرص و حسادت؛ زیرا تکبر، باعث نابودی دین است و ابلیس به سبب همین خصلت لعنت شد؛ آزمندگی دشمن جان است و به واسطه همین خوی آدم از بهشت رانده شد؛ و حسادت، راهنمای به سوی بدی و نابکاری است و بر اثر همین حسادت بود که قایل، هابیل را کشت. **بحارالانوار**: ج ۷۸، ص ۱۱۱، ج ۶
- امام محمد باقر علیه السلام:
- بنده، عالم نباشد مگر آن‌گاه که به فرادست خود حسادت

- نورزد و فرودست خود را تحقیر نکند. **تحف‌العقول**: ۲۹۴
- امام جعفر صادق علیه السلام:
- شش چیز در مؤمن نباشد: تنگنایی، تیره‌روزی (بی‌خیاری)، حسادت، لج‌بازی، دروغ و تجاوز. **تحف‌العقول**: ۳۷۷
- امام رضا علیه السلام:
- پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «نزدیک است که حسادت، از تقدیر، پیشی گیرد». **عیون‌الخبار**: ج ۲، ص ۱۳۲، ج ۱۶
- امام حسن عسکری علیه السلام:
- فروتنی، نعمتی است که به آن حسادت نمی‌شود. **تحف‌العقول**: ۴۸۹

## طب ناب

### هفت مورد از عوارض جانبی رنگ های شیمیایی

#### (مضرات رنگ کردن موها)

حتماً شما نیز دوست دارید موهای خود را همانند برخی اشخاص مشهور رنگ کنید. اگرچه رنگ کردن مو سرگرم‌کننده است؛ اما ممکن است تأثیرات خوبی بر روی موهای شما نداشته باشد. در بیشتر موارد، استفاده از رنگ‌های شیمیایی دارای عوارض جانبی خطرناکی است. نشانه‌ها و آسیب‌هایی که بر اثر رنگ کردن به مو وارد می‌شود، همیشه بلافاصله بروز نمی‌کند. ممکن است چند روز یا حتی چند هفته طول بکشد تا اثرات این مواد شیمیایی بروز کند. اگر موهای خود را به‌طور مکرر رنگ می‌کنید، شانس رخ دادن این عوارض جانبی بیشتر خواهد بود. بنابراین در این مقاله قصد داریم در مورد اثرات رنگ‌های شیمیایی بر روی بدن صحبت کنیم.



#### حساسیت

چه بخواهید از رنگ موی برای پنهان کردن رنگ خاکستری موهای خود استفاده کنید، یا تنها برای تجربه کردن آن استفاده می‌کنید، ممکن است در خطر واکنش‌های آلرژیک باشید. مقصر اصلی بیشتر واکنش‌های آلرژیک‌زا ماده‌ای به نام پارا-فنیلین دی‌آمین یا همان PPD است. رایج‌ترین نشانه‌های آلرژیک شامل خارش و سوزش پوست، سر، قرمز شدن و تورم پوست، ایجاد شوره و تورم در اطراف چشم، مژه‌ها، بینی و صورت است.

#### موهای شکننده

اگر موهای خود را به صورت مکرر رنگ می‌کنید، به خاطر مواد شیمیایی موجود در آن، موها خشک خواهد شد. مواد شیمیایی که در رنگ‌ها وجود دارد باعث از بین رفتن رطوبت مومی‌شده و همین امر موها را شکننده خواهد کرد. درخشندگی موها نیز به مرور زمان از بین خواهد رفت. آسیبی که به موها وارد می‌شود در برخی از موارد جدی است و منجر به کوتاه کردن موها خواهد شد.

#### پوست تحریک‌پذیر

رنگ موم ممکن است باعث ایجاد واکنش‌های پوستی شود. برخی از نشانه‌ها شامل احساس سوزش، قرمزی و پوسته‌پوسته شدن پوست، خارش و ناراحتی است. ۴۸ ساعت قبل از اعمال رنگ بر روی مو، بهتر است آن را روی قسمتی از موهای خود اعمال کنید تا از نبود حساسیت مطمئن شوید. اگر در حین یا بعد از اعمال رنگ مودیده شد و این تورم بهبود نیافت باید به یک پزشک متخصص پوست مراجعه شود.

#### سرطان

آزمایش‌های آزمایشگاهی ثابت کرده‌اند که PPD می‌تواند به سلول‌های DNA انسان آسیب رسانده و باعث سرطان شود. اما این‌که مقادیر اندک PPD موجود در این رنگ‌ها می‌تواند باعث چنین آسیبی‌هایی شود، هنوز مشخص نیست. این موضوع هنوز در میان محققان یک چالش مهم محسوب می‌شود. جامعه‌ی سرطان آمریکا معتقد است که تحقیقات بیشتری باید انجام شود. رزورسینول نیز ماده شیمیایی دیگری است که در رنگ‌های مویافت می‌شود.

این ماده، یک ماده شیمیایی مختل‌کننده غدد درون‌ریز است که می‌تواند خطر ابتلا به سرطان سینه را با مختل کردن تعادل طبیعی هورمون‌ها افزایش دهد.

#### راش (ضایعه پوستی)

معمولاً افرادی که به رنگ موم حساسیت دارند، ممکن است دچار راش (ضایعه پوستی) شوند. راش نیز ممکن است در محلی ایجاد شود که رنگ اعمال شده است. بعد از مشاهده‌ی این ضایعات باید بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

#### آسم

مطالعات مختلف نشان داده است آرایشگرانی که به‌طور مکرر با مواد شیمیایی همچون رنگ موم سروکار دارند، بیشتر در معرض ابتلا به آسم هستند. این آسم نتیجه قرار گرفتن در معرض PPD هایی است که در رنگ موم وجود دارد. همین امر موجب می‌شود ریه‌ها حساس گردد و نفس کشیدن دشوار شود.

#### هزینه‌های پنهان

اگرچه رنگ کردن مو به نظر زیاد گران قیمت نمی‌رسد؛ اما این کار هزینه‌های پنهان زیادی دارد. برای این‌که مطمئن شوید، بهتر است قبل از این کار، با یک متخصص یا حتی آرایش‌گر وارد و متبحر مشورت کنید.

منبع: مجله سلامت

## سفره‌خانه

### خورش خلال بادام کرمانشاهی



کسانی که خورش خلال بادام کرمانشاهی را خورده‌اند، خوب می‌دانند که یکی از خوشمزه‌ترین خورش‌های ایرانی است. خورشی اصیل که پای ثابت مجالس رسمی کرمانشاهی‌هاست و خوب است یک‌بار هم شده آن را امتحان کنید.

#### مواد لازم:

- گلاب: ۵ قاشق غذاخوری
- زعفران دم‌کرده: ۱ فنجان
- خلال بادام درشت: ۲۵۰ گرم
- چوب دارچین: ۱ تکه کوچک
- نمک و زردچوبه: به مقدار لازم
- گوشت قرمز: ۳۰۰ گرم
- کره: ۱ قاشق غذاخوری
- زرشک: ۱ لیوان
- پیاز: ۱ عدد
- رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری

#### طرز تهیه:

پیاز را خرد کنید و زردچوبه بزنید و در مقداری روغن تفت دهید تا نرم شود. سپس گوشت خرد شده را اضافه کنید، تفت دهید تا رنگ گوشت تغییر کند. پس از تغییر رنگ گوشت رب گوجه‌فرنگی را اضافه کنید. چند دقیقه تفت دهید، سپس ۴ لیوان آب بریزید و در قابلمه را ببندید تا با حرارت ملایم گوشت بپزد.

خلال بادام را حدود ۱۰ دقیقه در آب گرم خیس دهید تا نرم شود. سپس ۵ دقیقه داخل زعفران دم‌کرده خیس دهید (مقدار کمی زعفران را بسایید و در آب جوش حل کنید و ۱۵ دقیقه روی بخار آب قرار دهید تا دم بکشد و رنگ دهد).

وقتی آب خورش کم شد، خلال بادام، زعفران و چوب دارچین را اضافه کنید (باید به اندازه یک بند انگشت روی خورش آب باشد)، حرارت را بسیار کم کنید و حدود ۳۰ دقیقه خورش را روی حرارت قرار دهید.

پس از این مدت زرشک، گلاب و کره را به خورش اضافه نمایید و ۳۰ دقیقه دیگر با حرارت کم و در باز، اجازه دهید خورش کاملاً جا بیفتد، پس از پایان پخت، چوب دارچین را خارج کنید و نمک غذا را اندازه کنید؛ سپس در ظرف بریزید و به همراه برنج سرو نمایید.

#### نکته:

- برای این خورش، بهتر است از گوشت گوسفند استفاده کنید.
- اگر پس از پخت، آب خورش زیاد بود، کمی حرارت را بالا ببرید تا آب اضافی آن بخار شود.
- دلیل استفاده از چوب دارچین به جای پودر دارچین، به این علت است که رنگ خورش تیره نشود.
- در صورت تمایل می‌توانید چند عدد لیمو عمانی همراه با اضافه کردن خلال بادام اضافه کنید.
- منبع: بهترین‌ها



نکته

## بازی‌هایی برای حل مشکل کم‌رویی کودکان

خجالتی بودن، کم‌رویی و انزوی اجتماعی بچه‌ها، یک مشکل اساسی است که اگر از همان کودکی آن را برطرف نکنید، ممکن است تغییر آن در بزرگسالی دشوار و غیرممکن باشد. کم‌رویی معمولاً به دلیل کمبود اعتماد به نفس ایجاد می‌شود. کودک کم‌رو، مهارت‌های ارتباط اجتماعی را به خوبی فرا نگرفته و توانایی ابراز وجود ندارد. اما این چیزی نیست که نتوانید اصلاحش کنید. شما می‌توانید با یک سری بازی‌ها، هم او را سرگرم کنید، هم تجربه‌ی نقش‌های اجتماعی مختلف را به او بدهید و هم مهارت‌های اجتماعی و ابراز وجود را در او پرورش دهید. ما در این جا نمونه‌هایی از این بازی‌ها را به شما معرفی می‌کنیم.

### ■ تئاتر خیالی

لباس‌های ویژه‌ای بپوشید و با فرزندتان یک نمایش را در مقابل تماشاچیان خیالی اجرا کنید. حتی می‌توانید عروسک‌های او را به عنوان تماشاچیان در گوشه‌ای بچینید و برای آن‌ها بازی و سخنرانی کنید یا برای عروسک‌ها روی صحنه‌ای خیالی، آواز بخوانید.

### ■ معلم بازی

از فرزندتان بخواهید معلم شما شود و آنچه را که در کلاس یاد گرفته، به شما یاد بدهد. یا از او بخواهید

به عروسک‌هایش که بچه‌های تنبلی هم هستند، درس بدهد. خواهید دید که او با تصور کردن خودش در موقعیتی قدرتمند و اثرگذار، اعتماد به نفس بیشتری پیدا کرده و به خوبی از پس اجرای نقش برمی‌آید.

### ■ بازی مصاحبه

یک میکروفن خیالی جلوی فرزندتان بگیرید و با او مصاحبه کنید. نظر او را درباره رنگ لباسش، آب و هوا، غذای مورد علاقه‌اش و... پرسید و تا می‌توانید این مصاحبه را طولانی کنید. با این کار فرزندتان هم ابراز نظر و عقیده‌اش را تمرین می‌کند و هم صحبت کردن مقابل جمعیت را یاد می‌گیرد.

### ■ ضبط صدا

با فرزندتان حرف بزنید یا کتاب بخوانید، می‌توانید



حتی نمایشنامه‌ای را اجرا کنید و در همین حال صدایتان را با یک ریکوردر یا تلفن همراه ضبط کنید و بعداً گوش دهید. شنیدن صدای خود می‌تواند باعث شناخت ضعف‌ها، برطرف کردن آن‌ها و بالا رفتن اعتماد به نفس کودک برای صحبت در جمع شود.

### ■ پانتومیم خانگی

این همان بازی معروفی است که حتماً در فیلم‌ها دیده‌اید. یک کلمه یا مفهوم را انتخاب کنید و با اجرای پانتومیم سعی کنید آن را به دیگران بفهمانید.

از کودک‌تان بخواهید با حرکات دست‌ها و بدن، این مفهوم را انتقال دهد. با این کار، او می‌آموزد که از بدنش برای برقراری ارتباط استفاده کند و مهارت‌های کافی را برای تقویت زبان بدن یاد می‌گیرد.

### ■ خاطره‌بازی

شب‌ها در جمع خانواده، به جای آن‌که هر کدام مشغول گوشی تلفن همراه یا تلویزیون باشید، به صحبت کردن باهم بپردازید. بهترین کار این است که خاطره‌بازی کنید. هر کدام یکی از خاطرات خوب‌تان را در جمع تعریف کنید یا اگر خاطره‌ای به ذهن‌تان نمی‌رسد، مسابقه شعر خواندن یا قصه‌خوانی بگذارید.

منبع: ایران بانو

## تازه‌های علمی

### ■ داروی درمان میگرن رونمایی شد



محققان پارک فناوری پردیس داروی درمان میگرن را رونمایی کردند. این دارو به صورت کم‌تهاجمی تولید شده است. به گزارش ایسنا، دکتر رضانی از محققان این طرح در مراسم رونمایی از داروی درمان قطعی میگرن، با تأکید بر اینکه این دارو شده است، افزود: این دارو به صورت بخور استنشاقی است که بر اساس پروتکل‌های خاصی بیمار را مبتلا به میگرن در کلینیک از آن استفاده می‌کنند. وی با بیان این‌که این دارو به صورت کم‌تهاجمی تولید شده است، از تولید فرم مایع این دارو که قدرت جذب سریع و کم‌تهاجمی دارد، خبر داد.

رضانی با بیان اینکه بیماری میگرن در دو نوع حاد و مزمن افراد را مبتلا می‌کند، توضیح داد: در حالت مزمن ۲۱ حمله در سال رخ می‌دهد؛ ولی در حالت حاد ۱۵ حمله در ماه با طول مدت بیشتر از ۱۴ ساعت ایجاد می‌شود. وی یادآور شد: با اعلام و مجوز سازمان غذا و دارو، این دارو وارد فاز ۳ تولید می‌شود. به گفته وی، این دارو قرار است به چند صد نفر از بیماران مبتلا در کلینیک آرامش ارائه شود.

این محقق با اشاره به شیوع بیماری میگرن در کشور خاطرنشان کرد: ضریب شیوع بیماری میگرن در جوامع بزرگ ۱۰٫۲۹ درصد است و بر اساس برآوردها در ایران حدود ۸ میلیون نفر مبتلا به بیماری میگرن هستند. رضانی با بیان اینکه ۱۰ درصد از این بیماران جزو بیماران حاد میگرنی هستند، اضافه کرد: طبق برآوردهای انجام شده در کشور آمریکا سالانه حدود ۲۱ تا ۲۷ میلیارد دلار ضررهای ناشی از این بیماری به دلیل مصرف انواع مسکن‌ها، غیبت از کار، هزینه‌های کلینیکالی و افت بهره‌وری را متحمل می‌شود. به گفته وی، این دارو در سال ۸۴ تولید و در سال ۸۸ وارد فاز تولید صنعتی شد و در کلینیک آرامش نیز بر روی بیش از ۱۴۰۰ بیمار مورد استفاده قرار گرفت.

رضانی اضافه کرد: از ۱۴۰۰ بیمار مصرف‌کننده داروی «میگری هیل»، ۸۱ درصد آنها درمان قطعی شدند و در افرادی که درمان نشدند، منجر به کاهش حملات میگرن در آنها شد.

### ■ قرص خورشیدی تصفیه آب ساخته شد



محققان آمریکایی وسیله‌ی بسیار کوچکی را ابداع کرده‌اند که ظرف چند دقیقه آب را تصفیه می‌کند.

به گزارش خبرگزاری مهر، محققان دانشگاه استنفورد آمریکا وسیله‌ی بسیار کوچکی را در ابعاد یک سانتیمتر در دو سانتیمتر ابداع کرده‌اند که در واقع نصف اندازه یک تمبراست و قادر به از بین بردن

آلودگی آب با سرعت بالا می‌باشد. این وسیله‌ی کوچک که به قرص تصفیه آب معروف است، انرژی مورد نیاز خود را از تشعشعات خورشید تأمین می‌کند.

این ابداع جدید می‌تواند وسیله‌ای برای تصفیه آب بدون بهره بردن از سایر سوخت‌ها باشد. برای مثال، جایگزین روش جوشاندن آب، یا استفاده از اشعه‌ی ماوراء بنفش برای تصفیه آب است.

البته وسایل دیگری برای تصفیه آب وجود دارد که از تشعشعات خورشید استفاده می‌کنند؛ اما فقط از اشعه ماوراء بنفش انرژی خود را تأمین می‌کنند که این باعث می‌شود فرآیند تصفیه آب ساعت‌ها به طول انجامد. قرص تصفیه آب محققان دانشگاه استنفورد، ظرف فقط چند دقیقه این کار را انجام می‌دهد.

به گفته محققان آمریکا، سهم اشعه ماوراء بنفش در این وسیله ۴ درصد از کل انرژی خورشیدی است. این قرص شیشه‌ای از مس و نانوفلکس تشکیل شده است که باعث فعل و انفعال شیمیایی برای از بین بردن میکروب‌ها می‌شوند.

این وسیله منحصربه فرد، ظرف مدت ۲۰ دقیقه، ۹۹ درصد باکتری‌ها را در ۲۵ میلی‌لیتر آب از بین می‌برد.

## درنگستان

### قانون دانه‌ها!

- باید با چهل نفر مصاحبه کنید تا یک فرد مناسب استخدام کنید.  
- باید با پنجاه نفر صحبت کنید تا یک ماشین، خانه، بیمه و یا حتی ایده‌تان را بفروشید.  
- باید با صد نفر آشنا شوید تا یک رفیق شفیق پیدا کنید.  
وقتی که «قانون دانه» را درک کنیم، دیگر ناامید نمی‌شویم و به راحتی احساس شکست نمی‌کنیم. قوانین طبیعت را باید درک کرد و از آن‌ها درس گرفت. افراد موفق هرچه بیشتر شکست می‌خورند، دانه‌های بیشتری می‌کارند.

نگاهی به درخت سیب بیندازید. شاید پانصد سیب روی درخت باشد که هر کدام دست کم حاوی ده دانه است. خیلی دانه دارد نه؟ ممکن است بپرسیم «چرا این همه دانه لازم است تا فقط چند درخت دیگر اضافه شود؟» طبیعت درسی برای ما دارد: اکثر دانه‌ها هرگز رشد نمی‌کنند. پس اگر واقعاً می‌خواهید چیزی اتفاق بیفتد، بهتر است بیش از یک بار تلاش کنید:

- باید در بیست مصاحبه شرکت کنید تا بتوانید یک شغل به دست بیاورید.

