

امام زین العابدین علی بن الحسین علیه السلام: خدایا، بر محمد و خاندانش درود فرست؛ و مرا تندرستی ده تا بندگی کنم؛ و آسودگی بخش تا دل از این جهان بردارم؛ و دانشی عطا کن که با عمل همراه گردد؛ و پارسایی ای ده که با میانه روی توأم باشد. صحیفه سجادیه، دعای بیستم

۲ ۶۰ درصد زنان ایرانی مطالعه نمی کنند!

۳ نکاتی برای سپردن بچه ها به مادر بزرگ ها

۴ سیره خوبان: نصیحت دلنشین استادالعلماء! آبرو مبر!

۸ نکته: مهارت هایی مهم برای همسران جوان در دوران عقد



مدیر مؤسسه مطالعات و تحقیقات زنان

۶۰ درصد زنان ایرانی مطالعه نمی کنند!



مدیر مؤسسه مطالعات و تحقیقات زنان گفت: نتایج یک تحقیق نشان می دهد که ۶۰ درصد زنان ایرانی اصلاً مطالعه نمی کنند؛ این در حالی است که میزان سواد و تحصیل میان این قشر رو به فزونی است.

به گزارش ایرنا، خانم اکرم مصوری منش در سومین نشست هم اندیشی «زن؛ کتاب، توسعه پایدار» اظهار داشت: کم خوانی و فقر مطالعه یکی از مشکلات فرهنگی کشور است که مانعی عمده بر سر راه توسعه فرهنگی به شمار می رود.

وی با بیان این که توسعه فرهنگی در گرو رشد و ارتقای توسعه ذهنی افراد جامعه است، افزود: توسعه فرهنگی زیربنای توسعه اقتصادی و اجتماعی و گسترش کتاب خوانی، کلید اصلی دستیابی به توسعه فرهنگی است.

مدیر مؤسسه مطالعات و تحقیقات زنان ادامه داد: شمارگان اغلب کتاب های چاپ اول اکنون یک تا سه هزار نسخه است که به نسبت جمعیت ۸۰ میلیونی کشور، عدد بسیار کمی محسوب می شود.

خانم مصوری منش اظهار داشت: جامعه ای کم مطالعه داریم که نیاز به خواندن در آن احساس نمی شود و این امر در میان زنان به دلیل شرایط ویژه نیز رواج دارد. این در حالی است که زنان رکن اصلی خانواده هستند و رفتارهای فرهنگی آن ها تأثیر فراوانی در رشد فرهنگی و ذهنی اعضای خانواده دارد.

وی اضافه کرد: طبق بررسی ها عواملی که موفقیت دانش آموزان را تبیین می کند بیشتر به سبک زندگی آن ها مربوط می شود و مصرف فرهنگی والدین بیش از تحصیل آن ها بر سبک زندگی فرزندان تأثیر می گذارد.

خانم مصوری منش، در معرفی مؤسسه مطالعات و تحقیقات زنان نیز گفت: این مؤسسه تشکیلی غیردولتی و غیرسیاسی و دارای دو مجوز گروه پژوهش بنیادی از وزارت علوم، تحقیقات و فناوری است.

وی با بیان این که این مؤسسه بیش از ۷۰ همایش، نشست تخصصی و دوره های آموزشی در گستره ملی، منطقه ای و بین المللی از ابتدا تاکنون برگزار کرده است، هدف از راه اندازی مؤسسه مطالعات و تحقیقات زنان را شناخت و تبیین مسایل زنان و برنامه ریزی برای ارتقای آن ها دانست.

دلایل بروز سردرد

می تواند باعث بروز سردرد به دلیل فشار به اعصاب ستون فقرات و گردن شود.

کارشناسان توصیه می کنند خانم ها از حمل وسایل غیر ضروری توسط کیف خودداری کنند و اگر مجبور به حمل وسایل سنگین هستند، در فواصل کوتاه کیف خود را زمین بگذارند تا کمر آن ها استراحت کند.

هم چنین کیف دستی را به تناوب بر روی هر دو شانه خود بیندازند و بهتر است برای حمل وسایل از کوله پشتی استفاده کنند تا فشار کمتری به کمر آن ها وارد بیاید.

از جمله دیگر مواردی که باعث سردرد در خانم ها می شود، استفاده بیش از حد از انواع داروهای مسکن برای رفع سردرد و دردهای عضلانی است که باعث می شود بدن آن ها نسبت به داروها مقاوم شود و نیز سردرد به دلیل التهاب عروق مغزی رخ دهد.

یکی دیگر از مواردی که باعث سردرد در خانم ها می شود، نشستن بیش از حد پشت میز و کار با دستگاه های تلفن همراه، کامپیوتر و لپ تاپ است که به دلیل نیاز به تمرکز بالای چشم و بی تحرکی سر و عضلات گردن، می تواند باعث فشار به اعصاب بینایی و عصب های مغزی و بروز سردرد در آن ها شود. بهترین راه برای جلوگیری از بروز سردرد در این مواقع، "داشتن تحرک" و "پرهیز از نشستن برای مدت زمان طولانی" است.

برخی ورزش ها از جمله ورزش با دمبل حتی دمبل های سبک نیز، می توانند باعث فشار به اعصاب ماهیچه ای و بروز سردرد شوند. اگر هنگام دمبل زدن یا کمی پس از آن، دچار سردرد می شوید، از انجام این ورزش خودداری کنید.

با رعایت این موارد ساده، می توانید بدون احساس سردرد به فعالیت های روزانه خود برسید و جسمی سالم داشته باشید.



بروز سردرد، تنها به دلیل بیماری یا خستگی نیست، بلکه برخی عادت های اشتباه روزانه هم می تواند باعث بروز سردرد از خفیف تا شدید در افراد شود.

کارشناسان در جدیدترین پژوهش های خود، برخی کارهای عادی و روزانه که باعث بروز سردرد در افراد می شود را شناسایی کرده اند و توصیه می کنند افراد به ویژه خانم ها که سردرد در آن ها شایع تر است، برای جلوگیری از بروز سردرد، توجه خاصی به این دلایل داشته باشند.

از جمله مواردی که باعث بروز سردرد می شود، حمل کیف سنگین دستی توسط خانم ها است، معمولاً خانم ها وسایل مختلفی را با خود حمل می کنند؛ هم چنین این روزها دانش آموزان و دانشجویان، انواع کتاب، تبلت و لپ تاپ های سنگین را با خود حمل می کنند که فشاری مضاعف به کمر و گردن آن ها می آورد و

هشدار؛ کودک را پای تلویزیون رها نکنید!



یک روان شناس گفت: رها کردن کودک پای تلویزیون، فرهنگی است که در بسیاری کشورها منسوخ شده؛ ولی هنوز در کشور ما به وفور مشاهده می شود.

خانم فرناز امیراصلاتی روان شناس، در گفت و گو با ایسنا اظهار کرد: در بسیاری از کشورها والدین به کودک می آموزند که تماشای تلویزیون نظم و قاعده ای دارد و باید برنامه های مخصوص خودشان را تماشا کنند. اما متأسفانه در فرهنگ ما قانونی برای تعیین ساعت و محل خواب کودک وجود ندارد و اهمیتی به قانون تماشای تلویزیون داده نمی شود. حتی بین والدین نیز توافقی در این رابطه وجود ندارد و کودکان، کنار والدین همه برنامه ها را تماشا می کنند!

این روان شناس ادامه داد: بسیاری مواقع دیده شده کودک حتی فیلم های ترسناک می بیند و متعاقب آن، سطح ترس و اضطراب شان بالا می رود. تماشای فیلم های درام خانوادگی نیز با فرهنگ کشور ما هم خوانی ندارد؛ چرا که کودک را در معرض خرده فرهنگ های متضاد با فرهنگ محل زندگی خود قرار می دهد؛ در واقع بزرگسالان می توانند درست و غلط را تشخیص دهند و خیلی تحت تأثیر برنامه قرار نگیرند، اما بچه ها خیلی منطقی نیستند و به سادگی تحت تأثیر فرهنگ القایی این برنامه ها قرار گرفته و از آن الگومی گیرند.

وی با تأکید بر این که تناقضات فرهنگی باعث بروز مشکلات رفتاری عدیده می شود، افزود: بهتر است در خانواده برنامه و قوانین مشخصی برای تماشای تلویزیون از جانب کودکان در نظر گرفته شود. در بسیاری موارد اگر قانونی برای خواب کودک وجود داشته باشد، خود به خود کودک در معرض برنامه های مخصوص بزرگسالان قرار نخواهد گرفت. مثلاً اگر کودک ساعت ۸ بخوابد، فیلم های مربوط به افراد بزرگسال را که بعد از این ساعت پخش می شود، نمی بیند.

خانم امیراصلاتی تصریح کرد: برای نهادینه کردن قوانین در

محیط خانواده، باید از سنین کم شروع کرد. در غیر این صورت، ممکن است کودک در رابطه با قوانین بحث کند و حتی از اجرای آن ها سر باز کند. البته اگر در خانواده برای تماشای تلویزیون قانونی وجود ندارد و کودک همه برنامه ها را تماشا می کند، بهتر است والدین در مورد آن چه در فیلم با سریال نمایش داده می شود توضیح دهند و حتی به این مسأله بپردازند که فرهنگ نمایش داده شده در فیلم، گاهی حتی در کشور مبدأ نیز کاملاً پذیرفته شده نیست.

این روان شناس در پایان خاطر نشان کرد: باید کودک بفهمد آن چه در فیلم نمایش داده می شود، ممکن است که در دنیای واقعی وجود نداشته باشد و حتی اگر وجود داشته باشد، ممکن است با فرهنگ ما کاملاً مغایر باشد. معمولاً کودکان از پنج سالگی به بعد می توانند متوجه تفاوت های فرهنگی و فردی و خانوادگی شوند. در همین راستا، عرف، قوانین و وضع مالی خانواده از مواردی هستند که باید در مورد آن ها به کودک توضیح داد.

اشتغال زنان

علی اکبر مظاهری

اشاره: در جامعه اکتونی، مسأله اشتغال زنان از مسایل مهم است؛ از جنبه فردی (شخص خانم شاغل؛ از نظر روانی، شخصیتی، احساسی)، خانوادگی (تأثیر اشتغال خانم بر زندگی خانوادگی و رابطه او با شوهر و فرزندان)، و اجتماعی (تأثیر اشتغال او بر جامعه و نیاز یا عدم نیاز جامعه به کار کردن او).
یکی از مسایل مهم این پدیده، موافقت یا مخالفت شوهر یا کارکردن زن است و چگونگی مدیریت این مسئله. موضوع «از زبان مشاور» این شماره نشریه، همین مسأله آخر (موافقت یا مخالفت شوهر با کارکردن زن) است.

وارد آید. می‌خواهند شما سلامت و شاداب باشید. نگران‌اند که کارتان از سلامتی و شادابی‌تان بکاهد.

۲. حفظ حرمت شما. نگران‌اند که مبادا در کار بیرون، حریم و حرمت زنانه شما آسیب ببیند. می‌خواهند شأن و منزلت خانمی شما محفوظ بماند.

۳. نگران آینده زندگی‌تان‌اند. می‌ترسند در آینده، بر اثر کار بیرونی نتوانید به زندگی خانوادگی‌تان برسید و وظایف همسری و مادری‌تان را نیکو انجام دهید.

نظر شما چیست؟ به این سه دلواپسی همسران چگونه پاسخ می‌گویید؟
خانم گفت: نوع کار و محیط اشتغال مرا که شما می‌دانید. کار و محیط محترمی است.

سخن خانم را تأیید کردم. از نوع کار و محیط آن خبر داشتم.

ادامه داد: درباره سلامتی‌ام، من این کار را دوست دارم و آن را با رغبت و رضایت و نشاط انجام می‌دهم و هیچ احساس خستگی و کسالت نمی‌کنم. کارم را یک تفریح مفید، بلکه یک ورزش، و بلکه یک عبادت می‌دانم. این روزهای تعطیل است که در آن‌ها احساس کسالت می‌کنم.

اما درباره آینده، نمی‌توانم از حالا آن زمان را تصور و پیش‌بینی کنم. این را شما بگویید. گفتم: با شناختی که از احوال هردوی شما پیدا کرده‌ام و با توجه به دغدغه‌های ذهنی همسران، می‌گویم که چنین کنید:

۱. به حداقل کارتان اکتفا کنید. از همه مرخصی‌هایتان استفاده کنید.

فوق برنامه‌های کاری را نپذیرید. تعهد اضافی ندهید، اگرچه حقوق و مزایای بیشتری داشته باشد. با این شیوه، هم اهداف خودتان تأمین می‌شود، هم به شوهرداری و فرزندداری‌تان می‌رسید، هم به زندگی‌تان آسیبی نمی‌خورد.

۲. اگر در آینده، معلوم شد که کارتان به زندگی مشترک‌تان آسیب می‌زند، خود را بازخرید یا بازنشسته کنید. آن‌گاه حکایت خانم دبیر را که با آمدن فرزند سوم، خود را بازخرید کرد، برایش گفتم.

۳. اگر زمانی درباره این موضوع، اختلاف نظر پیدا کردید، با کمک و مشاوره فردی که هردو قبولش داشته باشید و رأی و سخنش برایتان فصل‌الخطاب و سخن نهایی باشد، مسأله‌تان را حل کنید.

خانم پذیرفت، آقا نیز. و به این‌گونه مسأله‌شان حل شد. آقا از نگرانی درآمد و خانم به کارش ادامه داد. الهی شکر!



خانم‌ها، با کار کردن، احساس مفید بودن می‌کنند. چرا بی‌دلیل، این احساس را از ایشان بگیریم؟ نیز کار کردن، برای برخی از خانم‌ها، مایه افتخار است. با آن سرفرازی می‌کنند. و برخی نیز به اصطلاح رایج، با آن کلاس می‌گذارند.

۵. اگر با اعمال زور، بی‌دلیل موجه، بتوانید همسران را از کار بازدارید، از شما می‌رنجد و این رنجش، بر سر همه جلوه‌های زندگی پاشیده می‌شود؛ که به زیان زندگی است.

۶. اگر همسران خانم عاقلی باشد، که هست (او را خوب می‌شناختم)، اگر در آینده به دلایلی سرکار رفتن او به صلاح نبود، می‌پذیرد کارش را ترک کند، که در آن صورت رنجش نیست.

آن‌گاه حکایت یکی از دوستان را که آقای لطیفی هم او را می‌شناخت، برایش گفتم که خانمش، دبیر بود و پس از آن‌که فرزندان‌شان زیاد شدند (سه فرزند)، آقا به خانم پیشنهاد بازخرید از آموزش و پرورش را داد و خانم پذیرفت و نه تنها رنجش به وجود نیامد، بلکه خانم ابراز رضایت و آسودگی کرد و به کار پرورش فرزندان پرداخت.

آقای لطیفی گفته‌هایم را پذیرفت، اما برای آینده ابراز نگرانی کرد که مبادا بعدها مشکلی از این ناحیه ایجاد شود. برای رفع نگرانی‌اش قرار گذاشتیم که یک جلسه مشاوره سه نفری داشته باشیم.

جلسه دوم

به خانم گفتم: آقای لطیفی بر همان عهد دوران خواستگاری هستند، اما نگران آینده کاری شما نیستند. نگرانی‌شان از سه جهت است:

۱. لطمه خوردن شما. می‌ترسند بر اثر کار کردن در بیرون از خانه، به نشاط‌تان آسیب

دلواپسی

آقای لطیفی با خانمی کارمند ازدواج کرد و حالا دوران عقد را می‌گذرانند. انتخاب همسرشان با مشاوره من بود. خانم، در گفت‌وگوهای خواستگاری، مسأله کارکردنش را به طور کامل، به آقا گفته و او نیز پذیرفته و این سخن مرسوم و معمول را گفته بود: اگر کارتان به خانواده لطمه نزند و در شأن خانم‌ها باشد و محیط کار سالم باشد، اشکالی ندارد.

آقای لطیفی هنگام خواستگاری، بسیار با من مشورت می‌کرد و همین موضوع را هم مطرح کرده بود و کاملاً در خاطر بود. حالا که عقد کرده بودند و دوران عقد را می‌گذرانند، دچار تردید شده بود و می‌گفت: خانم ساعات زیادی را بیرون از خانه می‌گذرانند. می‌خواهم او را از کار کردن نهی کنم، اما او کارش را دوست دارد. می‌ترسم بگویم و نپذیرد و دل‌خوری ایجاد شود.

گفتم: یادتان هست که خانم، در گفت‌وگوهای خواستگاری، مسأله کارکردنش را کاملاً به شما گفت و شما هم کاملاً پذیرفتید؟
گفت: بله.

گفتم: حالا چیزی خلاف آن دیده‌اید؟
گفت: نه.

گفتم: پس چرا می‌خواهید از کار کردن نهی‌اش کنید؟

گفت: هرچه فکر می‌کنم می‌بینم کار کردن او عاقلانه نیست. من هزینه زندگی را تأمین می‌کنم و در این باره کمبودی نمی‌بینم. به درآمد او هم هیچ نیازی نداریم. برای چه کار کند؟

گفتم: ۱. "المؤمنون عند شروطهم؛ مؤمنان، به شرط‌های‌شان، پایبندند." او شرط کرد و شما پذیرفتید. خلاف عهد کردن، خلاف اخلاق است. علت جدیدی هم به وجود نیامده که بتوانید عهدشکنی‌تان را توجیه کنید.

۲. کار همسران خلاف شأن خانم‌ها نیست (کار خانم را می‌دانستم).

۳. هنوز که زندگی مشترک را آغاز نکرده‌اید تا معلوم شود کار ایشان به زندگی‌تان لطمه می‌زند؛ مثلاً فرصت شوهرداری و فرزندداری ندارد.

۴. خانم‌ها کار کردن را همیشه برای درآمدش نمی‌خواهند، بلکه بسیار می‌شود که آن را دوست دارند. حتی حاضرند حقوق‌شان را در زندگی مصرف کنند و برای خود هیچ ننگه ندارند، اما کار کنند. در جامعه اکتونی ما، برخی بلکه بسیاری از

نکاتی برای سپردن بچه‌ها به مادر بزرگ‌ها

مشغله‌های زندگی و کار بیرون از خانواده، بسیاری از مادران را وادار می‌کند تا ننگه‌داری از فرزندان‌شان در طول روز را به پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها بسپارند. این هم مزیت‌هایی دارد و هم معایبی. مثلاً بچه‌ها روابط اجتماعی بهتری خواهند داشت؛ اما در عوض ممکن است لوس شوند یا تربیت دوگانه‌ای پیدا کنند. اگر جزو مادرانی هستید که فرزندان را در ساعاتی از روز نزد مادر یا مادر شوهرتان می‌گذارید، بهتر است این نکات را بدانید و رعایت کنید:

۱. بخش عمده‌ای از آموزش یک کودک، به عهده پدر و مادر او است. وقتی پدر بزرگ و مادر بزرگ را مسئول نگهداری از کودک می‌کنید، باید از آن‌ها بخواهید کمک کنند تا روند آموزش کودک مختل نشود. در واقع از آن‌ها خواهش کنید که به جای ننگه‌داری صرف و فقط مراقبت از کودک، کمی برای او وقت بگذارند. مثلاً در طول روز برای کودک قصه بگویند و کتاب بخوانند، با کودک بازی کنند و در قالب بازی به او رنگ‌ها، نام‌ها، اشیاء و... را بشناسانند.

۲. مسایل تربیتی فرزندان را با آن‌ها در میان بگذارید. اگر فرزندان اخلاق بدی پیدا کرده و شما در تلاش هستید آن‌ها را از بین ببرید، با پدر بزرگ و مادر بزرگ درباره آن صحبت کنید. شیوه‌ی تربیتی خود را با آن‌ها در میان بگذارید و خواهش کنید تا در طول روز و در غیاب شما، همان شیوه‌ی تربیتی را ادامه دهند. به این ترتیب، فرزندان با روش‌های تربیتی دوگانه مواجه نخواهد بود.

۳. پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها عادت به لوس کردن نوه‌ها دارند. آن‌ها هرچه را که کودک اراده کند در اختیارش قرار می‌دهند و این بزرگ‌ترین مشکلی است که با آن مواجه خواهید شد. از آن‌ها بخواهید به فرزندان اجازه ندهند هر کاری که خواست انجام دهد و هر چیزی که خواست را فوراً برای او تهیه نکنند. فرزند شما باید بیاموزد که همه‌جا قواعد به یک شکل است و خانه پدر بزرگ و مادر بزرگ مقرر نیست تا هر کار که دوست داشت انجام دهد.

۴. خیلی از پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها ترجیح می‌دهند کودک در طول روز با تلویزیون و رایانه سرگرم باشد تا کمتر شیطنت کند. از آن‌ها خواهش کنید که گاهی فعالیت‌های خارج از خانه برای فرزندان ترتیب دهند. مثلاً با هم به خیابان بروند و خرید کنند، با هم به پیاده‌روی یا پارک بروند یا حتی بعضی از روزهای هفته اگر توانایی دارند، با هم راهی استخر شوند و شنا کنند.

۵. توانایی‌های جسمی و روحی پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها کمتر است. بنابراین ملاحظه آن‌ها را بکنید و به فرزندان یاد دهید که با آن‌ها با ملامت رفتار کند، آزارشان ندهد و کارهایی که انرژی زیادی طلب می‌کند، از آن‌ها توقع نداشته باشد.

۶. وقتی به خانه می‌روید، برای فرزندان زمان بگذارید. با او بازی کنید و کارهای مشترکی مثل نقاشی، آشپزی، تکالیف مهد یا مدرسه و... را انجام دهید. به این ترتیب کمک کنید تا کودک هم با شما انس بیشتری بگیرد و هم بخشی از انرژی‌اش را در خانه و با مادر خود تخلیه کند.

راه سعادت

ازدواج

پیامبر اکرم ﷺ:

• با ازدواج، روزی را بطلبید. مکارم الأخلاق: ج ۱، ص ۴۳

• هر کس با زنی، تنها به خاطر زیبایی‌اش ازدواج کند، دلخواه خود را در او نمی‌بیند. و هر کس جز به خاطر دارایی‌اش با او ازدواج نکند، خداوند، او را به همان دارایی وامی‌گذارد. پس بر شما باد [ازدواج با] زن متدین.

تهذیب الأحکام: ج ۷، ص ۳۹۹

• ای جوانان! هر یک از شما که توان ازدواج دارد، ازدواج کند؛ زیرا ازدواج کردن، چشم را [از نگاه حرام،] بیشتر فرو می‌پوشاند و دامن را پاک‌تر می‌دارد. و هر کس توان [ازدواج] نداشت، روزه بگیرد؛ زیرا روزه، شهوت را فرو می‌نشانند.

کنز العمال: ج ۱۶، ص ۲۷۲

امیرالمؤمنین، امام علی ﷺ:

• پیامبر خدا به من فرمود: «ای علی! مردانی از قریش، در کار [ازدواج] فاطمه بر من خرده گرفتند و گفتند: ما او را از تو خواستگاری کردیم و ندادی؛ ولی او را به ازدواج علی درآوردی. و من به آن‌ها گفتم: به خدا سوگند، شوهر دادن و ندادنش به دست من نبود؛ بلکه خدای متعال، او را از شما باز داشت و به ازدواج علی درآورد. جبرئیل ﷺ نزد من آمد و گفت: ای محمد! خداوند عزوجل می‌فرماید: اگر علی را نیافریده بودم، برای دخترت فاطمه، همسری بر روی زمین نبود، از آدم تا کنون». عین أخبار الرضا: ج ۱، ص ۲۲۵

امام محمد باقر ﷺ:

• مردی، نزد پیامبر ﷺ آمد و با ایشان درباره ازدواج، مشورت

کرد. پیامبر خدا ﷺ به او فرمود: «ازدواج کن و بر تو باد ازدواج با زن متدین. خداوند، به تو خیر بدهد!» الکافی: ج ۵، ص ۳۳۲

امام جعفر صادق ﷺ:

• ازدواج کنید و طلاق ندهید؛ زیرا خداوند، مردان و زنان بلهوس (تنوع طلب در ازدواج) را دوست نمی‌دارد. مکارم الأخلاق: ج ۱، ص ۴۳۲

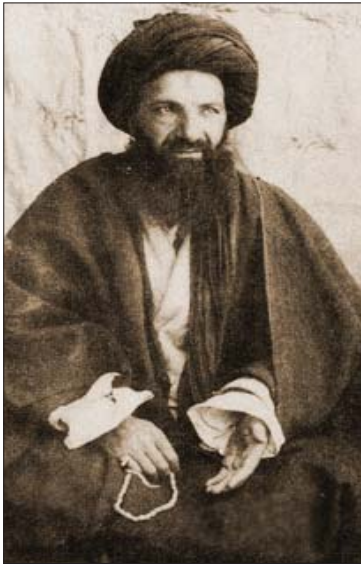
• مردی نزد پیامبر ﷺ آمد و از نیازمندی [اش] شکایت کرد. ایشان فرمود: «ازدواج کن». وی ازدواج کرد و زندگی‌اش وسعت یافت. الکافی: ج ۵، ص ۳۳۰

امام رضا ﷺ:

• یکی از سنت‌های پیامبران، ولیمه دادن هنگام ازدواج است. الکافی: ج ۵، ص ۳۶۷

خورشید شهر ما ۲۱

یک شهر، یک عالم دینی



این‌جا کوچه سرخی^۳ است و مسجد سفره‌چی که آقا هم در آن نماز می‌خواند و هم به جویندگان دانش علم می‌آموزد.

آمده است تا از آقا بپرسد ماجرای عهدنامه‌ای که به تازگی تهیه و تنظیم نموده است، چیست و آیا او هم می‌تواند به آن عمل کند یا خیر؟ وارد شبستان که می‌شود، آقا را می‌بیند که در حلقه شاگردانش نشسته است و مشغول گفت‌وگو با آن‌هاست.

بحث که درباره وصیت و چند و چون آن است، به این سخن شیرینش آراسته می‌شود که "من در وصیت‌نامه‌ام چند چیز را نوشته‌ام از جمله آن‌که به جای تخت فولاد- که مثل نقره است- مرا در محوطه‌ی امام‌زاده زینب ﷺ- که به خاطر نسبت داشتن با اهل بیت ﷺ مثل طلا است- دفن کنند..."

ساعتی درنگ می‌کند، درس تمام می‌شود و خدمت آقا می‌رسد. عهدنامه‌ای که شوق مطلع شدن از مفاد آن، او را به این‌جا کشیده است، بنابر فرمایش ایشان پنج ماده دارد:

از زمان تنظیم این عهدنامه امضاء کنندگانش خود را متعهد می‌دانند:

- از کاغذ تولید داخل برای نوشتن استفاده کنند و از مهر کردن اسناد نوشته شده بر کاغذهای تولید کشورهای بیگانه پرهیزند.

- از خواندن نماز بر پیکر افرادی که پارچه کفن آن‌ها تولید صنایع غیر ایرانی است خودداری کنند.

- تا آن‌جا که ممکن است از پوشاک تولید داخل استفاده کنند.

- در مجالسی که بر سر سفره‌اش چند جور غذا باشد، حاضر نشوند. (فقط یک پلو، یک

جور خورش و یک نوع نوشیدنی)

- هیچ‌گونه آمد و شد با مصرف‌کنندگان مواد افیونی نداشته باشند.

خردمندی و دوراندیشی عالم بزرگ شهرشان را می‌ستاید و خوشحال از این‌که او هم می‌تواند به آن عمل کند، آماده شرکت در نماز جماعت می‌شود.^۴

بیژن شهرامی

۱. عالم ربانی، آیه‌الله سید ابوالقاسم حسینی دهرکردی

۲. شهرکرد

۳. از محلات قدیمی اصفهان

۴. روزنامه جبل‌المتین (کلکته)، سال ۱۴، ش ۲،

(۱۹ جمادی الثانی ۱۳۲۴)

سیره خوبان

نصیحت دلنشین استادالعلماء؛

آبرو مبر!

دین مبین اسلام، حفظ آبرو را در کنار حفظ جان و مال مؤمن بسیار محترم شمرده است و کسی حق ندارد آبروی مؤمنی را بریزد؛ اما گاهی برخی افراد، آبرویی که ذره ذره و طی سالیان طولانی به دست آمده را به سادگی خدشه‌دار می‌کنند!! خداوند متعال در قرآن می‌فرماید:

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ؛ اسراء/ ۷۰

و حقا که ما فرزندان آدم را کرامت و شرافت بخشیدیم.

حکایت

فقیه ربانی، مرحوم آیه‌الله العظمی سلطانی طباطبایی، استادالعلماء به معنای واقعی بودند. یعنی به جز چند نفر از مراجع که با ایشان هم سن و هم دوره بودند، اکثر علمای معاصر در محضر آن عالم جلیل‌القدر شاگردی کرده بودند.

یکی از فرزندان ایشان می‌گوید: روزی در کنار پدر نشسته بودم، با خود گفتم از ایشان سؤال کنم و از توصیه‌شان بهره‌مند شوم، به آقا عرض کردم: اگر بنا شود شما از میان تمام پند و اندرزها فقط یک نصیحت به من بفرمایید، چه می‌فرمایید؟

این عالم بزرگوار سرشان را پایین انداختند و اندکی تأملی کردند، سپس سرشان را بلند کرده و فرمودند: «آبروی کسی را مبر!»

یوسف مولایی

منبع: کتاب نکته‌ها از گفته‌ها؛ با اقتباس و ویراست

قصه‌های قرآن

فرمانروای سرزمین‌های ناشناخته

بخش چهارم: زندان آدم‌کش‌ها

مرتضی دانشمند



آن چه گذشت...

خواندید که سپاه ذوالقرنین سفری را به سوی سرزمین‌های ناشناخته آغاز کرد. در یکی از سفرها به سرزمین برهنگان رسید، از آن جا هم گذشت و به منطقه‌ای که دو گروه غارت‌گرو آدم‌خوار بودند رسید. اینک ادامه ماجرا...

توانایی بخشیده، بهتر از دستمزدی است که شما به من می‌پردازید. اگر خواهان بنای سدّ هستید، مرا با نیروی انسانی و تهیه مصالح یاری دهید، من میان شما و آنان سدّی استوار بنا خواهم کرد. شما فقط پاره‌های آهن برای من بیاورید.

آن‌ها نگاهی به یکدیگر کردند و خوشحال شدند و خدا را شکر کردند. فصل بهار نزدیک بود؛ فصلی که قبایل یاجوج و ماجوج از پناهگاه‌هایشان بیرون می‌آمدند و به قتل و غارت آبادی‌ها می‌پرداختند و گوسفندان مردم و میوه‌های باغ‌ها را با خود می‌بردند. تا پیش از آمدن بهار باید سد آهنین ساخته می‌شد. ذوالقرنین به سپاهش دستور داد استراحتی کنند و هرچه زودتر کار ساختن سد را شروع کنند. یک دفعه از میان آبادی سرو صداهایی برخاست.

ادامه دارد...

۱. قرآن، سوره کهف آیات ۹۴ و ۹۵؛ ۲.

مجمع‌البیان فی تفسیر القرآن، ج ۶، ص ۷۶۳.

کشته‌اند. مردم با شنیدن حرف‌های رییس آبادی گریه کردند. اشک چشمان ذوالقرنین را پر کرد.

پیرمرد گفت: آیا برای تو از اموال خود مزدی مقرّر کنیم که میان ما و آنان سدّی بنا کنی؟

ذوالقرنین فکر کرد نقشه خوبی است. با ساختن سدّی بین دو

کوه، راه آدم‌خواران به آبادی بسته می‌شد. ذوالقرنین اما نمی‌خواست از مردم آبادی چیزی بگیرد. به

آن‌ها گفت: من به اموال شما نیازی ندارم. آنچه پروردگارم به من در آن

تکرار کلمات یا کوک و ماوک منظور خود را به ذوالقرنین فهماندند. یک نفر که منظورشان را خوب فهمیده بود، گفت: این‌ها می‌گویند: ای ذوالقرنین، قبیله «یاجوج» و «ماجوج» فسادگرند. آنان به این سرزمین هجوم می‌آورند و به قتل و غارت ما می‌پردازند.

یکی از ریش‌سفیدهایی که به نظر می‌رسید رییس آبادی باشد، خم شد و به ذوالقرنین احترام کرد و با دستش به گورهایی اشاره کرد و گفت: آن‌ها زنان و کودکان ما را

مردم آبادی زن و مرد و کوچک و بزرگ به استقبال سپاه آمدند. آن‌ها ذوالقرنین را نمی‌شناختند؛ اما می‌دانستند مرد ستمگری نیست و حتی به ستم‌دیدگان کمک می‌کند. ذوالقرنین روی یک بلندی ایستاد و از مردم آبادی خواست که مشکل‌شان را بگویند. چند نفر جلو دویدند و با سر و صداهایی که فقط شبیه حرف زدن بود، حرف زدند. اما معلوم نبود چه می‌گویند. آن‌ها با دست و سر به کوهی که آن سوی آبادی بود اشاره کردند و با

من یار مهربانم (۳)

من داستان راستانم

بیژن شهرامی

من، فرهنگ اسلامی و نویسنده‌ی عالی‌قدم آشنا تر شوندم.

خوب است بدانید که آیه‌الله مطهری وقتی مرا نوشت، با مخالفت عده‌ای از دوستان و شاگردانش رو به رو شد که عقیده داشتند شأن نویسنده‌ام بالاتر از کتاب داستان نوشتن است!

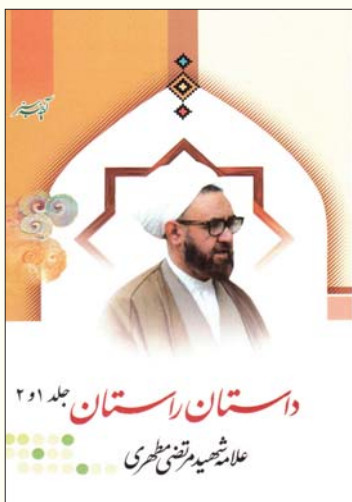
البته آیه‌الله تسلیم این مخالفت‌ها نشد و مرا به لطف خدا روانه بازار نشر کرد که با استقبال خوب مردم روبه رو شد.

در طول نیم‌قرنی که از تولدم می‌گذرد، کتاب‌های زیادی شبیه من نوشته و منتشر شده است که نشان از هوشمندی مؤلفم در گشودن

بچه‌های عزیز، سلام!
من «داستان راستان» هستم، نوشته‌ی استاد شهید آیه‌الله مرتضی مطهری رحمته‌الله که در طول پنجاه و شش سالی که از تولدم می‌گذرد بارها و بارها چاپ شده‌ام؛ گاهی در دو و گاهی در یک جلد.

من بیش از صد داستان کوتاه و شیرین و آموزنده از بزرگان دین دارم و سه چهار سال بعد از انتشارم نیز برنده جایزه یونسکو (سازمان علمی، فرهنگی و تربیتی ملل متحد) شده‌ام.

ترجمه‌ام به زبان‌های انگلیسی، عربی، ژاپنی، صربستانی و... باعث شده تا ملت‌های مختلف جهان با



سبک نگارشی جدیدی در حوزه کتاب‌های دینی دارد؛ مثل داستان صاحب‌دلان، داستان باستان و...

در پایان توجه شما را به یکی از داستان‌هایم جلب می‌کنم:

غذای دسته‌جمعی

همین که رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم و اصحاب و یاران از مرکب‌ها فرود آمدند و بارها را بر زمین نهادند، تصمیم جمعیت بر این شد که برای غذا گوسفندی را ذبح و آماده کنند.

یکی از اصحاب گفت: «سر بریدن گوسفند با من.»

دیگری: «کندن پوست آن با من.»

سومی: «پختن گوشت آن با من.»

چهارمی: «...»

رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم: «جمع کردن هیزم از صحرا با من.»

جمعیت: «یا رسول‌الله! شما زحمت نکشید و راحت بنشینید، ما خودمان با کمال افتخار همه‌ی این

کارها را می‌کنیم.»
رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم: «می‌دانم که شما می‌کنید، ولی خداوند دوست نمی‌دارد بنده‌اش را در میان یارانش با وضعی متمایز ببیند که برای خود نسبت به دیگران امتیازی قائل شده باشد.»

سپس به طرف صحرا رفت و مقدار لازم خار و خاشاک از صحرا جمع کرد و آورد.



۵ روش برای تقویت یادگیری دروس

الهام آزاد

خیلی وقت‌ها مشکلات یادگیری بچه‌ها به این دلیل است که در مدرسه دروسی را می‌آموزند که برایشان قابل لمس نیست. اما اگر این آموخته‌ها را با بازی‌هایی خانگی همراه کنید، می‌توانید کاری کنید تا مفاهیم برای همیشه در ذهن فرزندتان بماند.



سبزی‌ها

شخصی می‌رود مهمانی. ناهار برایش خورشت کرفس می‌آورند. شام اسفناج و صبحانه هم نان و سبزی. نزدیک ظهر می‌گوید: خواهش می‌کنم ناهار چیزی درست نکنید؛ خودم می‌روم توی باغچه علف می‌خورم!

مرد غریب

خسیسی از خیابانی رد می‌شد. دید مردی توی پیاده‌رو خوابیده. بیدارش کرد و پرسید: چرا این‌جا خوابیدی؟ طرف گفت: من این‌جا غریبم، جایی برای خواب ندارم! مرد خسیس گفت: پس ما این‌جا چه کاره‌ایم؟ پاشو... پاشو... بریم تو کوچه‌ی ما بخواب.

مصرفه‌جویی

خسیسی به خانمش گفت: تا میرم پشت بام و برمی‌گردم، دو تا تخم‌مرغ درست کن، باهم بخوریم. مرد به پشت بام رفت پایش به لبه‌ی بام گیر کرد و از آن بالا سقوط کرد پایین. هنگام سقوط وقتی از کنار پنجره‌ی آشپزخانه می‌گذشت، فریاد زد: یکی درست کن، یکی درست کن!

تنبل

دانش‌آموز: آقا اجازه! من فکر می‌کنم مستحق این نمره‌ی صفر نبودم. معلم: بله منم موافقم؛ ولی بیخشید نمره‌ی کم‌تر از صفر نداریم!

ببینید. دیدن تفاوت‌ها باعث می‌شود افق ذهن گسترده‌تری پیدا کند و سؤالات بیشتری برایش مطرح شود. این کنجکاوی، کلید یادگیری‌های بیشتر است.

■ آشپزی مادر و فرزند

ریاضیات و مباحث فیزیک را بخصوص در زمینه حجم و اعداد، با آشپزی و شیرینی‌پزی به فرزندتان آموزش دهید. در حین اندازه‌گیری مواد لازم غذا، فرزند شما مفاهیمی مثل: حجم، جرم، چگالی، اعداد اعشاری، نسبت‌ها، جامد و مایع و گاز، خاصیت مواد مختلف و... را یاد می‌گیرد.

■ باغبانی

باغبانی در باغچه‌ی خانه یا حتی یک گلدان، کمک می‌کند تا فرزندتان با مفاهیم زیست‌شناسی آشنا شود، چرخه‌ی رشد گیاه را بشناسد، درباره آب و هوا و اقلیم اطلاعات کسب کند و حتی درباره‌ی جانورانی که در خاک زندگی می‌کنند، کنجکاوتر شود.

■ تماشای آسمان

موزه‌گردی کنید. با مشاهده موزه‌ها، فرزند شما می‌تواند اطلاعات زیادی درباره آنچه در علوم، جغرافیا، اجتماعی و تاریخ آموخته به دست آورد و این اطلاعات برای همیشه در ذهن فرزندتان حک خواهد شد.

منبع: جام‌جم



■ اول سؤال، بعد جواب

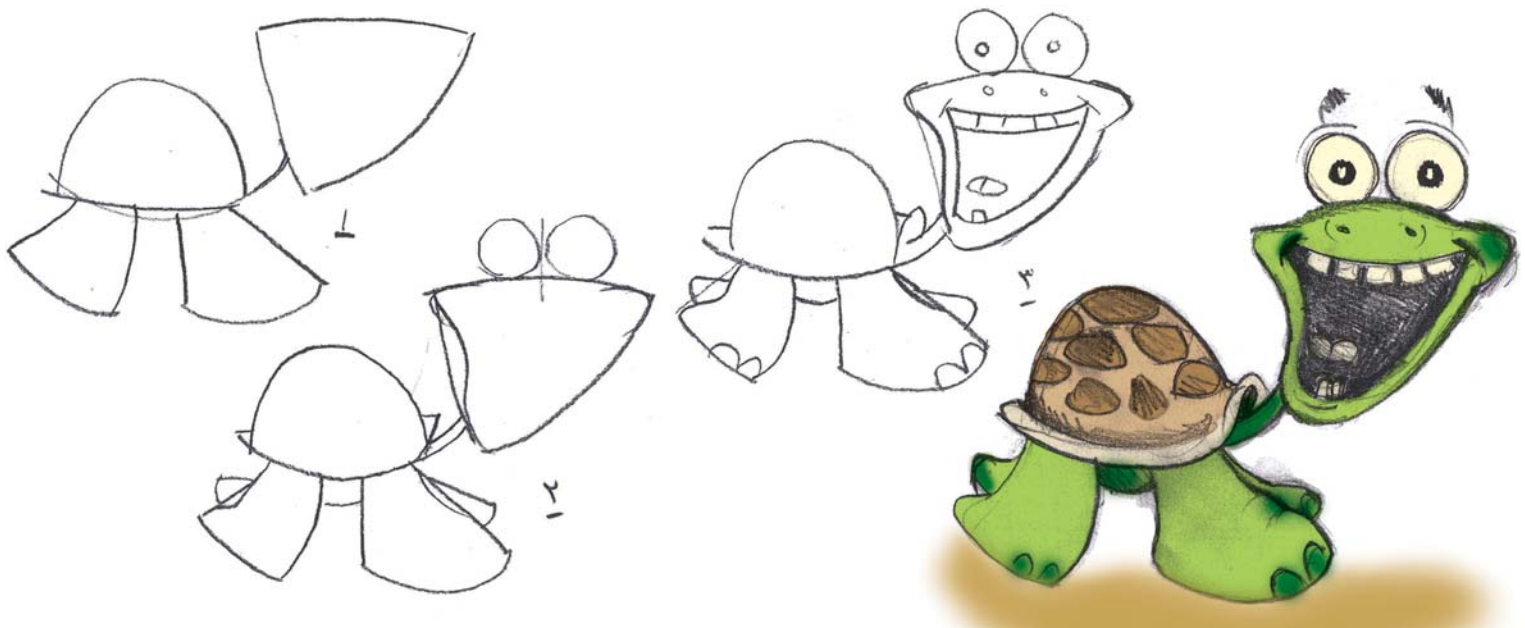
اگر بچه‌ها درباره درس‌هایی که یاد می‌گیرند، هیچ ذهنیتی نداشته باشند یا هیچ سؤالی در ذهن‌شان نباشد که درس‌ها به آن پاسخ بگویند، در یادگیری دچار مشکل می‌شوند. کتاب‌های درسی فرزندتان، بخصوص علوم، جغرافی و ریاضی را ورق بزنید و دروسی را که هنوز نخوانده ببینید. بر اساس محتوای درسی پیش‌رو، سؤال طرح کنید و از فرزندتان بخواهید همه این سؤال‌ها را نوشته و در یک صندوقچه بیندازد. مثلاً پرسید: تومی دانی چرا آسمان آبی است؟ فکر می‌کنی در فضا چه چیزهایی وجود دارد؟ به نظرت درخت‌های کوچکی ما چطور تکثیر می‌شوند؟ بعد از آن که درس فرزندتان به مبحث مورد نظر رسید،

سؤال را از صندوقچه بیرون بیاورید و از او بخواهید پاسخی را که یاد گرفته زیر سؤال بنویسد و تا پایان سال تحصیلی این کاغذها را نگه دارد، تا بتواند بفهمد در یک سال گذشته چه چیزهایی یاد گرفته است.

■ به طبیعت بروید

بهترین راه برای کنجکاوی کردن فرزندتان، این است که با او در طبیعت بروید و ویژگی‌های طبیعی، شکل زندگی جانوران و گیاهان، ویژگی‌های آب و هوایی و... را ببینید. با هم به یک جنگل یا پارک بروید و انواع برگ‌های مختلف را جمع کنید. سنگ‌های جالب را جمع کرده و کلکسیون درست کنید و بعد کتابی تهیه کنید تا از روی آن اسم هر سنگ را بفهمید. آتش درست کنید، ماهی‌گیری کنید و حشرات زنده طبیعت را زیر ذره‌بین

آموزش کاریکاتور



طب ناب

اگر دچار سردرد یا مبتلا به وسواس فکری هستید از خواص «به» غافل نشوید



اگر می‌خواهید روزتان را فرح‌بخش و نشاط‌آور شروع کنید، آیا می‌دانید برای دستیابی به این حس نشاط‌آور چه باید بکنید؟

خانم دکتر لیلا شیرینیگی، متخصص طب سنتی و عضو هیات علمی دانشکده طب سنتی تهران، در گفت‌وگو با پایگاه خبری «سلامانه» در این خصوص گفت: برای دستیابی به این حس نشاط‌آور میوه «به» را بپویید.

این متخصص طب سنتی ادامه داد: «به» میوه معروف پاییزی است که در زبان ترکی حیوا و به عربی سفرجل نامیده می‌شود و اگر می‌خواهید روزتان را فرح‌بخش و نشاط‌آور شروع کنید، پیشنهاد می‌شود برای دستیابی به این حس نشاط‌آور میوه «به» را بپویید.

وی با بیان این‌که این میوه سه نوع «شیرین، ترش و تلخ» دارد، توضیح داد: از منظر طب سنتی، «به» شیرین، معتدل در گرمی و سردی است و کمی «تری» دارد و مصرف آن فرح‌بخش و نشاط‌آور بوده و منجر به تقویت مغز، قلب و معده می‌شود و ادراک‌آور است. «به ترش» نیز سرد و خشک است و در تقویت معده ضعیف شده، از گرمی خیلی مؤثر است. البته زیاده‌روی در مصرف آن بعد از غذا می‌تواند باعث اسهال و در معده خالی منجر به یبوست مزاج شود. ضمن این‌که مصرف عصاره «به ترش» در تنگی نفس، آسم و رفع حالت تهوع سودمند است.

به گفته دکتر شیرینیگی، بوییدن انواع «به»، نشاط‌آور و نیروبخش است و خوردن آن در رفع سردرد و وسواس فکری کمک‌کننده است.

وی در مورد چگونگی مصرف این میوه در رفع تپش قلب توضیح داد: برای رفع تپش قلب بهتر است «به» را رنده کرده و با دو قاشق غذاخوری گلاب و یک قاشق غذاخوری عسل هر شب ساعت ۸ شب میل و بعد از آن چیزی مصرف نشود. البته در صورتی که فرد به یبوست هم مبتلاست، بهتر است صبح‌ها مخلوط خاکشیر با آب داغ نیز بنوشد.

این متخصص طب سنتی در ادامه به دیگر خواص «به» اشاره کرد و گفت: استفاده از «به»، معده و کبد ضعیف شده را تقویت می‌کند و باعث رفع بدبویی دهان و برانگیختن اشتها می‌شود. همچنین مخلوطی از آب «به» همراه با «آب سیب»، به نسبت «یک به دو» می‌تواند در کاهش خون‌ریزی‌های عادت ماهیانه که باعث ضعف فرد می‌شود مؤثر باشد. برای بهره بردن از این خاصیت، باید یک هفته قبل از شروع عادت ماهیانه تا پایان آن، هر روز یک لیوان از مخلوط آب «به» و آب سیب به نسبت اشاره شده (یک به دو) استفاده کرد.

دکتر شیرینیگی با تأکید بر این‌که زیاده‌روی در مصرف «به» ممکن است باعث خشونت صدا، سرفه و دل‌درد شود که در این صورت مصلح آن، تهیه مربای این میوه است، یادآور شد: مربای به بسیار مفید است. «به»، به تنهایی نفاخ است و اگر تبدیل به مربا شود یا با کمی عسل میل شود، از نفخ آن کاسته خواهد شد. ضمن این‌که تأکید می‌شود در فصل پاییز مصرف «تاس‌کباب به» و «خورش به آلو» فراموش نشود. علاوه بر این، خانواده‌ها باید اصلاح عادت غذایی صحیح داشته باشند و به تدریج میوه «به» را در برنامه غذایی خود بگنجانند و تا می‌توانند از مصرف سیب‌زمینی بکاهند. البته اگر افراد طعم شیرینی را زیاد دوست ندارند می‌توانند از رب «به» استفاده کنند.

وی همچنین به افرادی که دچار ریفلاکس هستند، پیشنهاد کرد برای جلوگیری از بازگرداندن محتویات معده به مری (ریفلاکس) روزانه یک قاشق مرباخوری بعد از صبحانه و ناهار مربای به میل کنند.

عضو هیات علمی دانشکده طب سنتی تهران در پایان از دیگر خواص این میوه را محافظت از جنین دانست و گفت: مصرف «به» در دوران بارداری باعث محافظت جنین و جلوگیری از سقط می‌شود. علاوه بر این، «به» در رفع ویار بارداری نیز مؤثر است.

سفره‌خانه

پلو سبزیجات هندی

طعم یک غذای اصیل هندی را با پلو سبزیجات تاهیری (Tahiri) امتحان کنید. این پلو خوشمزه کاملاً گیاهی و بدون گوشت تهیه می‌شود و به دلیل سبزیجات و ادویه‌های فراوانی که دارد غذایی خوش‌عطر و طعم، رژیمی و سودمند محسوب می‌شود.

مواد لازم:

- سیب زمینی خرد شده: ۲ عدد بزرگ
- گل کلم خرد شده: ۲ فنجان
- هویج خرد شده: ۲ عدد متوسط
- لوبیا سبز خرد شده: ۱۲-۱۴ عدد
- نخود فرنگی: ۲/۱ فنجان
- روغن زیتون یا روغن گیاهی: ۳ قاشق غذاخوری
- پیاز خرد شده: ۲ عدد متوسط
- گوجه خرد شده: ۳ عدد متوسط
- سیرله شده: ۵ حبه
- زنجبیل تازه و رنده شده: ۱ قاشق غذاخوری
- برگ نعنا خرد شده: ۱ قاشق غذاخوری
- برگ گشنیز خرد شده: ۳ قاشق غذاخوری
- فلفل سبز: ۳ عدد
- پودر فلفل قرمز: ۱ قاشق چایخوری
- پودر گشنیز: ۱ قاشق چایخوری
- زردچوبه: ۲/۱ قاشق چایخوری
- برنج: ۳۰۰ گرم
- آب لیمو: ۲/۱ قاشق غذاخوری
- نمک: به میزان دلخواه
- برگ بو: ۱ عدد
- هل سبز: ۴ عدد
- چوب دارچین: ۲ عدد کوچک
- میخک: ۴ عدد

طرز تهیه:

برنج را بشویید و حداقل از نیم ساعت قبل در مقداری آب بخیسانید. سپس آبکشی کنید و کنار بگذارید. گل کلم‌های خرد شده را بشویید و آبکشی کنید. (می‌توانید گل کلم‌های خرد شده را ۱۵ دقیقه در آب جوش قرار دهید تا مطمئن شوید که هیچ‌گونه حشره‌ای لابلای آن نمانده است.)

روغن را در قابلمه بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید. برگ بو، دانه هل، میخک و چوب دارچین را داخل روغن بریزید و چند دقیقه سرخ کنید تا عطر ادویه‌ها بلند شود.

پیازها را به ماهیتابه اضافه کنید و اجازه دهید خوب سرخ شوند. می‌توانید کمی نمک اضافه کنید تا پیازها سریع‌تر طلایی شوند. سپس زنجبیل رنده شده و سیرله شده را به روغن اضافه کنید. چند ثانیه تفت دهید تا عطر زنجبیل و سیرا احساس شود.

گوجه خرد شده را اضافه کنید و ۱ دقیقه تفت دهید. سپس سیب زمینی نگینی خرد شده را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه تفت دهید.

سپس هویج و لوبیا سبز خرد شده، نخود فرنگی و گل کلم‌های خرد شده را اضافه کنید. مخلوط سبزیجات را با هم ترکیب کنید و تفت دهید.

برگ نعنا و گشنیز خرد شده، فلفل سبز، پودر فلفل قرمز، پودر گشنیز و زردچوبه را به سبزیجات اضافه کنید. آب لیمو را روی سبزیجات بریزید.

برنج را داخل قابلمه بریزید و خوب با سبزیجات مخلوط کنید. ۳ فنجان آب روی برنج بریزید و پلو سبزیجات را به میزان دلخواه با نمک مزه‌دار کنید. در قابلمه را بگذارید، حرارت را کم کنید و اجازه دهید این پلوی هندی خوشمزه به مدت ۳۰ الی ۴۰ دقیقه بپزد و دم بکشد. زمان پخت بسته به نوع برنج، مقدار خیساندن در آب، جنس قابلمه و ... می‌تواند متغیر باشد. برنج را چک کنید، اگر لازم بود می‌توانید کمی آب به برنج اضافه کنید.

پس از این مدت، قابلمه را از روی حرارت بردارید و ۵ دقیقه اجازه دهید تا کمی خنک شود. سپس پلو سبزیجات هندی را داخل دیس بکشید و همراه با ماست نوش جان کنید.

نکته:

برای پخت بهتر برنج می‌توانید از دم‌کنی استفاده کنید. پلو مخلوط تاهیری یکی از غذاهای اصیل هندی است؛ پس، از میزان ادویه‌ها و فلفل موجود در آن تعجب نکنید. برای چشیدن طعم اصیل این غذا بهتر است آن را طبق دستور تهیه کنید؛ اما اگر ذائقه‌تان ادویه و تندی کمتری را می‌پسندد، می‌توانید از میزان ادویه‌ها و فلفل کم کنید.





تازه‌های علمی

ساخت پروتز برای بازگشت بینایی نابینایان



یک گروه تحقیقاتی از دانشگاه پیزا ایتالیا روشی برای حفظ بینایی دوباره برای مبتلایان به اختلال پیش‌رونده انحطاط شبکیه یافته‌اند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از «منتال فلاس»، میلیون‌ها نفر در سراسر جهان دچار انواع مختلفی از اختلال پیش‌رونده انحطاط شبکیه هستند؛ این شرایط به تدریج نابینایی را به وجود می‌آورد.

دانشمندان با ارائه‌ی تحقیق خود باور قدیمی درباره شکل‌پذیری مغز را دگرگون کرده‌اند. تحقیق محققان ایتالیایی نشان می‌دهد، پروتز بصری جدید به افراد کمک می‌کند تا سیگنال‌های بصری را در مغز ذخیره کنند.

«الیزا کاستالداری» و «ماریا کانستا مورون» سیستم شبکه مصنوعی آرگوس ۲ را در چشم هفت بیماری که دچار «رتینیت پیگمانته» بودند، نصب کردند. این سیستم سیگنال‌های نوری کوچکتری به آن‌چه از شبکه باقی مانده می‌فرستد. سیگنال‌ها چند سلول باقی مانده شبکه را تحریک می‌کند. سپس اطلاعات بصری را از طریق اعصاب به مغز می‌فرستند. به این ترتیب فرد می‌تواند الگوهای نوری را شناسایی کند و به تدریج بیند.

جالب آن‌که تمام بیماران شرکت‌کننده در این تحقیق، قبل از انجام عمل جراحی، به مدت ۲۰ سال نابینا بودند. تعدادی از آن‌ها حتی قدرت تشخیص نور را نیز نداشتند.

الیزا کاستالداری که مدیریت این تحقیق را برعهده دارد، در این باره می‌گوید: ما قابلیت ردیابی اشکال کوچک و بزرگ و تضاد نور و سایه را در بیماران آزمایش کردیم. این آزمایش در دو فاصله زمانی در بیماران انجام شد که در مرحله اول بیماران باید محرک‌های بصری بزرگ با تضاد زیاد را شناسایی می‌کردند و سپس توضیح می‌دادند این اشیا را پس از مرحله اول یا دوم دیده‌اند.

به گفته کاستالداری، بیماران هنگام استفاده از پروتز توانستند تا ۹۰ درصد به سوالات درست پاسخ دهند.

البته این شرایط خارق‌العاده، ناگهانی به دست نیامد. محققان متوجه شده‌اند هرچه بیماران مدت زمان بیشتری با پروتز چشمی خود تمرین کنند، بینایی آن‌ها نیز بهبود بیشتری می‌یابد.

درنگستان

هدف



اگر تخته‌ای را روی زمین بگذاریم و از شما بخواهیم در ازای ۲۰ هزار تومان روی آن راه بروید، حتماً این کار را انجام خواهید داد، چون کار بسیار آسانی است. اما اگر همان تخته را به عنوان پلی میان دو ساختمان صد

طبقه قرار دهیم و بخواهیم که همان کار را در ازای ۲۰ هزار تومان انجام دهید، آیا این کار را انجام می‌دهید؟ واضح است که چنین کاری نمی‌کنید. زیرا دریافت آن ۲۰ هزار تومان دیگر مطلوب یا حتی ممکن به نظر نمی‌آید.

حالا اگر فرزندان در ساختمان رو به رو در آتش گرفتار شده باشد، آیا برای نجات او از روی تخته عبور می‌کنید؟ بدون تردید این کار را انجام خواهید داد، چه ۲۰ هزار تومان را بگیرید و چه نگیرید.

چرا بار نخست گفتید به هیچ وجه از آن تخته میان دو آسمان خراش نمی‌گذرید و بار دوم اصلاً تردید نکردید؟ خطر در هر دو شرایط یکسان است، پس چه چیزی در این میان تغییر کرده است؟ هدف‌تان تغییر کرده است. وقتی دلیلی به اندازه‌ی کافی بزرگ داشته باشیم، راه هر کاری را پیدا خواهیم کرد.

نکته

مهارت‌هایی مهم برای همسران جوان در دوران عقد

هنوز در خانه‌ی پدر و مادر هستی؛ اما صفحه‌ی دوم شناسنامه‌ات پر شده، این یعنی دوران مجردی تمام شده است...

قدیم‌ترها، بعد از مراسم خواستگاری و انجام خرید عروسی، در بیشتر موارد در یک روز دختر و پسر را عقد می‌کردند و همان شب هم به خانه‌ی بخت می‌فرستادند. چند سالی که گذشت، ممکن بود دختر و پسر را به عقد هم درآورند، و چند ماه بعد به خانه‌ی مشترک بفرستند؛ اما رفت و آمد زیادی در این دوران انجام نمی‌شد، ممکن بود گاهی با هم برای تفریح به پارک بروند که حتی برخی خانواده‌ها همان را هم به تنهایی اجازه نمی‌دادند و کسی را همراه‌شان می‌فرستادند. اما این روزها چنین سخت‌گیری‌هایی چندان مرسوم نیست و دختر و پسر در بیشتر مواقع زن و شوهر هم هستند؛ اما در خانه‌های جدا زندگی می‌کنند تا شرایط زندگی مشترک‌شان جور شود.

دوران عقد، دور و دارد. یک روی زیبا و پراز دلدادگی و یک روی شناخت و حل اختلافات بین زن و شوهر جوان و همچنین خانواده‌های آن‌ها. اگر از دوستان متأهل‌تان درباره‌ی خاطرات دوران عقد‌شان سؤال کنید، حتی ممکن است برخی ناراضی بوده و بگویند دوران خوبی را طی نکرده‌اند. اگر در آستانه ورود به این دوران هستید و یا هم‌اکنون عقد کرده‌اید و در انتظار رفتن به خانه‌ی مشترک به سر می‌برید، بهتر است مهارت‌های یک همسر عقد کرده را بیاموزید.

هیجانی که کم‌رنگ می‌شود

اول آشنایی به طور طبیعی هیجان دو نفر بیشتر است، حرف‌ها کمی عاشقانه‌تر و اشتیاق برای با هم بود پررنگ‌تر است؛ اما به مرور زمان و ایجاد صمیمیت کمی از آن شور و التهاب روزهای اول کم می‌شود که این موضوع طبیعی است و نباید شما را نگران کند. هر دوی شما در حال مهیا کردن مقدمات ازدواج‌تان هستید، خرید جهاز از جانب دختر و تهیه‌ی مسکن و مراسم ازدواج از جانب پسر، به اندازه خود نگرانی و دل‌مشغولی دارد. هر چند که بیشتر این نگرانی‌ها اشتباه بوده و زیبایی دوران عقد‌کردگی را از بین می‌برند؛ اما در هر صورت این دوران، کمی هر دوی شما درگیر هستید پس نیاز به صبوری بیشتری دارید.



دیدارهایی با حضور خانواده

یکی از مسائلی که باید به آن دقت کنید، برخورد مناسب با خانواده‌ی طرف مقابل است. همسر شما هنوز در منزل پدری‌اش زندگی می‌کند و قوانین مخصوص به آن خانه را باید رعایت کند. علاوه بر این موضوع بیشتر اوقات که شما برای دیدار همسران، به منزل آن‌ها می‌روید، با خانواده‌ی او هم دیدار می‌کنید و زمانی که همسران هم به خانه‌ی شما می‌آید با خانواده‌ی شما ملاقات می‌کنند، باید از همین ابتدا به یک قرارداد پایبند باشید و عمل کنید. «اگر با همسران حرف‌تان شده و بین‌تان شکرآب است، نباید بگذارید کسی از خانواده‌های‌تان متوجه شود.» این موضوع تا آخر زندگی‌تان باید مورد توجه باشد، اما حال که هنوز یکدیگر را با حضور خانواده‌ها می‌بینید، مدیریت اختلافات دو نفره‌تان خیلی مهم است. بگو مگوهای شما با چند حرف عاشقانه فراموش می‌شود؛ اما والدین‌تان ممکن است احساس منفی نسبت به این ازدواج و طرف مقابل پیدا کنند. احساسی که در آینده هم در زندگی‌تان تأثیر بگذارد. رعایت احترام اعضای خانواده همسر و در عین حال تلاش برای ایجاد صمیمیت، می‌تواند به شما کمک کند تا جای مناسبی در قلب نزدیکان همسران به عنوان یک عروس و یا داماد داشته باشید.

حرف و حدیث‌های تمام نشدنی

برخی آداب و رسوم ما با تمام زیبایی‌هایی که دارد در برخی موارد ایجاد دردسر و مشکل هم می‌کند. آداب و رسومی چون شب چله، خرید هدیه به مناسبت هر عید و مواردی مانند این‌ها در کنار پرس و جوی اطرافیان در مورد قیمت خریدهای انجام شده، تلازی که قرار است در آن جشن ازدواج انجام شود و خلاصه حاشیه‌های ازدواج که کم نیستند، نمی‌گذارد شما به متن، که همان آشنایی بیشتر با خلقیات یکدیگر است، توجه کنید. بهتر از همین اول، پرونده‌ی حرف و حدیث‌های حاشیه‌ای را ببندید و خودتان و زندگی‌تان را بیمه کنید.

رودر بایستی‌های عادت شده

شما و همسران قرار است یک عمر با هم زندگی کنید. هر کدام‌تان گذشته‌ای متفاوت و تربیت خانواده‌ای مجزا دارید. هر قدر هم که در انتخاب دقت کرده باشید، باز هم باید تفاوت‌های موجود را بشناسید، بفهمید و اگر امکان نزدیک‌تر شدن، وجود دارد، اقدام کنید؛ و در غیر این صورت، همدیگر را با تفاوت‌های‌تان بپذیرید. خیلی مهم است که بتوانید گفت‌وگو کنید و در بیان احساس‌تان صادق باشید. رودر بایستی به بهانه‌ی روزهای اول آشنایی، بزرگ‌ترین اشتباهی است که می‌تواند تبدیل به نارضایتی‌های تلنبار شده‌ای گردد که رابطه‌تان را کدر و تار کند.

اصول یک گفت‌وگوی صحیح که در آن، طرفین بتوانند آزادانه نظر و احساس‌شان را بگویند و مجبور به خودسانسوری نباشند، چیزی است که از همین روزهای اول باید رعایت کنید تا بتوانید در شرایط بحرانی که در هر زندگی ایجاد خواهد شد، با هم به تفاهم برسید.

منبع: تیان