

امام زین العابدین علی بن الحسین علیه السلام:

پسندیده‌ترین شما نزد خداوند

کسی است که خانواده خود را بیشتر در رفاه قرار بدهد. الکافی، ج ۴، ص ۱۱



## چگونه به فرزندانمان

## حس ارزشمند بودن بدهیم؟

- ۴ من یار مهربانم: من «کشتی پهلو گرفته» ام
- ۲ سیب زمینی سرخ‌کرده سمی کشنده و سرطان‌زا که با لذت آن‌را می‌خوریم!
- ۳ برای انتخاب همسر به چه معیارهایی توجه کنیم؟
- ۷ طب ناب: افراد با مزاج «گرم» و «تر» چه خصوصیاتی دارند؟
- ۸ تازه‌های علمی: کاغذ چند بار مصرف ساخته شد

## جشن تکلیف دانش آموزان دختر استان قم در مسجد مقدس جمکران



مراسم جشن تکلیف دانش آموزان دختر استان قم، با حضور رئیس مرکز فقهی ائمه اطهار (ع) در مسجد مقدس جمکران برگزار شد.

به گزارش خبرگزاری حوزه، آیه الله محمدجواد فاضل لنکرانی در این مراسم گفت: جشن تکلیف در واقع جشن تشریف به ساحت لطف و توجه پروردگار کریم و قابلیت دریافت مأموریت الهی در رسیدن به سعادت و خوشبختی است. این استاد حوزه با اشاره به اهمیت جشن تکلیف، خطاب به دختران افزود: قدر ورود به دوران بلوغ معنوی را بدانید؛ راز پیشرفت فردی و اجتماعی در حفظ رابطه با خداوند است و امروز عیب بزرگ تمدن رو به افول و انحطاط غرب، قطع رابطه با خداست.

آیه الله فاضل لنکرانی بهترین راه ارتباط با خداوند را «نماز و قرائت قرآن» عنوان کرد و بیان داشت: توجه به این واقعیت که مخاطب انسان در نماز، خداوند قادر متعال است، موجب توکل، شجاعت و اعتماد به نفس می شود؛ بنابراین نماز را اول وقت و با توجه بخوانید و با قرآن و معانی نورانی و هدایت بخش آن انس دائمی برقرار کنید.

استاد حوزه علمیه قم اظهار داشت: یکی از هدف های

## سیب زمینی سرخ کرده سمی کشنده و سرطان زا که با لذت آن را می خوریم!

رعایت نکردن اصول سرخ کردن سیب زمینی باعث تولید ماده ای سمی به نام «آکریل آمید» می شود که برای بدن به شدت مضر است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، کارشناسان در تحقیقات خود دریافتند، سرخ کردن بیش از حد سیب زمینی، می تواند باعث جهش سلول های این ماده غذایی و بروز سرطان در افراد شود. کارشناسان بر این اساس به افراد توصیه می کنند وقتی سیب زمینی ها در سرخ کردن طلایی شد، از سرخ کردن بیشتر خودداری کنند؛ چرا که این کار سیب زمینی ها را به ماده ای سرطان زا تبدیل می کند. علاوه بر سیب زمینی سرخ کرده، سایر خوراکی هایی که با این ماده غذایی آماده می شوند، از جمله چیپس و سیب زمینی کبابی و تنوری هم در صورتی که بیش از حد سوخته و کبابی شوند، سبب ایجاد ماده ای سمی به نام «آکریل آمید» شده که عامل اصلی بروز سرطان در بدن به خاطر مصرف مواد غذایی ناسالم است.

بر اساس تحقیقات، به طور کلی مصرف مواد غذایی سرخ شده و سوخته می تواند زمینه ساز ابتلای افراد به سرطان باشد. مواد غذایی مثل نان برشته، برنج، گوشت، گوجه فرنگی در صورتی که بیش از حد سرخ شوند تبدیل به کربن شده و خاصیت سرطان زا پیدا می کنند.

از جمله سرطان هایی که از این طریق در بدن ایجاد می شود، می توان سرطان های دستگاه گوارش، پستان، ریه و تومورهای مغزی را نام برد. متخصصان سلامتی بر این اساس توصیه می کنند که از مصرف مواد غذایی سرخ کردنی خودداری شده و غذاها به صورت آب پز و بخارپز مصرف شود. سازمان غذا و دارو آمریکا در گزارشی اعلام کرد، هر اندازه افراد کمتر گوشت و مواد غذایی سرخ کردنی مصرف کرده و خوراکی های پخته و بخارپز به ویژه میوه و سبزیجات را جایگزین آن ها کنند از سلامت بهتری برخوردار می شوند.



## ۱۳ میلیون دختر و پسر ایرانی در آستانه ازدواج هستند

و یک دهم برسد، افزود: اگر میزان باروری کلی کمتر از دو و یک دهم باشد، وضعیت سلامت کشور در آینده مناسب نیست.

وی افزایش فاصله ازدواج تا فرزند اول و افزایش فاصله فرزند اول تا دوم، تک فرزندی و افزایش سن ازدواج را از مهم ترین عوامل کاهش میزان باروری کلی در کشور عنوان کرد.

مدیرکل دفتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس وزارت بهداشت گفت: اگر میانگین سن ازدواج در کشور تا دو سال کاهش یابد، نرخ باروری افزایش می یابد.

وی با اشاره به اجرای طرح کمک به زوج های نابارور در هشت استان محروم کشور برای افزایش میزان باروری، گفت: این طرح با مشارکت بنیاد برکت، ستاد اجرایی فرمان امام خمینی (ع) و وزارت بهداشت در حال اجراست. دکتر مطلق، مشاوره، کمک هزینه درمان نازایی و راه اندازی مراکز درمان نازایی در دانشگاه های علوم پزشکی کشور را از جمله اقداماتی عنوان کرد که برای زوج های نابارور انجام می شود.



مدیرکل «دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس» وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، با بیان این که در ۱۰ سال اخیر سن ازدواج در ایران بین ۴ تا ۶ سال افزایش یافته است، گفت: در حال حاضر حدود ۱۳ میلیون دختر و پسر در آستانه ازدواج در کشور داریم.

به گزارش ایرنا، دکتر محمداسماعیل مطلق در همایش «تبیین سیاست های کلی جمعیت مبتنی بر سلامت مادر و کودک» در بندرعباس، اظهار داشت: بهترین سن برای ازدواج و بارداری ۱۸ تا ۳۵ سال است و بعد از آن باروری باید با مراقبت انجام شود.

وی با اشاره به وجود چالش های متعدد در کاهش نرخ باروری در کشور ادامه داد: متوسط تعداد فرزندی که یک زن در طول دوران باروری خود به جهان می آورد رانرخ باروری کلی می گویند و برای پیشگیری از منفی شدن رشد جمعیت، میزان نرخ باروری باید حداقل ۲/۱ (سطح جانشینی) باشد.

دکتر مطلق با بیان این که بر اساس اعلام جمعیت شناسان میزان باروری کلی یک و ۹ دهم در کشور است که باید به ۲

## پاک کردن خاطرات بد با لیزر

داد. سپس هر بار که موش ها بطری حاوی محلول ساخارین را لیس زدند، به آن ها محلول کلورید لیتیم تزریق شد. برای ایجاد خاطره ترسناک دوم، به موش ها آموزش داده شد تا صوت را با شوک الکتریکی مرتبط کنند و هر زمان آن را شنیدند در جای خود بمانند. سپس این دو خاطره به یکدیگر مرتبط شدند. یعنی هر زمان موش ها از محلول ساخارین خوردند، محققان یک صوت خاص را منتشر کردند و به همین دلیل آن ها در جای خود میخکوب شدند. به تدریج هر زمان

آن ها این روش را برای از بین بردن جرقه برخی خاطرات بد در موش ها به کار بردند. این یافته ها به ایجاد روش های جدیدی برای از بین بردن اضطراب بعد از سانحه منجر می شود. در همین راستا محققان احتمال مرتبط کردن دو خاطره و سپس جدا کردن آن را بررسی کردند. به همین دلیل به موش ها آموزش داده شد تا دو خاطره ترسناک جداگانه را در ذهن خود داشته باشند. نخست پروفیسور کائور اینوکچی ارتباط میان درد و طعم های مختلف را به موش ها آموزش



دانشمندان به زودی می توانند خاطرات ناخوشایند را به وسیله لیزر پاک کنند. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از دیلی میل، محققان ژاپنی دانشگاه توایاما، روشی را برای دستکاری نورون های مغز موش ها یافته اند.

موش ها از محلول شیرین می خوردند در جای خود میخکوب می شدند.

سپس گروه با استفاده از روشی به نام اپتوژنتیک سعی کردند خاطرات را جدا کنند. در روش اپتوژنتیک از نور برای هدف گیری و تغییر نورون های خاصی استفاده می شود که هنگام ثبت این خاطرات فعال بوده اند. به این ترتیب ارتباط میان دو خاطره از بین رفت. جالب آن که این روش کارساز بود و پس از به کار بردن آن، موش ها دیگر بعد از خوردن محلول ساخارین در جای خود میخکوب نشدند. درحالی اینوکچی معتقد است بالاخره در آینده روشی مشابه به مردم کمک می کند تا خاطرات را از رویدادها مجزا کنند.

مراقب نوزادان و کودکان باشیم

نقش ویتامین D

در حفظ سلامتی مادران و نوزادان



■ در مادران

۱. بسیار مهم در ترشح انسولین و پرولاکتین (هورمونی که باعث ترشح شیر در مادران و افزایش فعالیت عضلانی مادر می‌شود).
۲. در پاسخ‌گویی سیستم دفاعی مادر در شرایط استرس بسیار کمک‌کننده است و باعث افزایش سیستم ایمنی مادر خواهد شد.
۳. ماده بسیار ضروری برای سلامتی استخوان‌هاست.
۴. از آنجایی که ویتامین محلول در چربی است، بنابراین، مصرف بیش از حد باعث بروز علائمی مانند تهوع، ضعف و تحریک پذیری بیشتر فرد خواهد شد.
۵. ممکن است مصرف بیش از حد باعث آسیب به کبد و مغز گردد و همچنین باعث ایجاد زردی و تخریب گلبول‌های قرمز خون شود.

■ در نوزادان و کودکان

۱. دریافت ویتامین D توأم با کلسیم در دوره کودکی، باعث پیشگیری از استئوپوروز (پوکی استخوان) در دوره بزرگسالی خواهد شد.
۲. قطره AD در نوزادان و کودکان باعث پیشگیری از ابتلا به عفونت‌های تنفسی در آن‌ها می‌شود.
۳. هر کودک در سال اول زندگی خود نیاز به ۴۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین D به‌طور روزانه دارد.
۴. برای ساخته شدن ویتامین D در بزرگسالان در معرض قرار گرفتن در مقابل نور آفتاب به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روزانه، می‌تواند بسیار مفید باشد، اما در کودکان هنوز بر سر این مسأله که آفتاب گرفتن کودکان زیر ۶ ماه می‌تواند باعث سرطان پوست در آن‌ها شود، در بسیاری از محافل علمی مورد بحث است؛ و از آنجایی که به نتیجه قطعی نرسیده‌اند، در حال حاضر همگی متفق‌القول هستند که آفتاب‌گیری در کودکان زیر ۶ ماه ممنوع است.
۵. کمبود ویتامین D در کودکان می‌تواند باعث ریکتز (نرمی استخوان) شود که این عارضه در استخوان‌های نشیمنگاهی آن‌ها باعث تأخیر در نشستن و راه افتادن خواهد شد.

مهری شریفی

برای انتخاب همسر به چه معیارهایی توجه کنیم؟

شاید با خواندن تیتیرگمان کردید که ما باید یک سری معیار را زیر هم بشماریم و به عنوان معیارهای صحیح ازدواج برای شما نسخه‌پیچی کنیم. در حالی که چنین نیست. برای شناخت معیارهای ازدواج ابتدا لازم است شما روحیات و خصوصیات فردی خود و خانواده‌تان را به خوبی بشناسید و سپس مهم‌ترین عناوین آن‌ها را روی کاغذ بنویسید. شما با شناخت روحیات خانوادگی و شخصی تا حد زیادی می‌توانید به شناختی نسبی از خود دست یابید. در مرحله بعد باید خواسته‌های خودتان را روی کاغذ بیاورید و ببینید طبق شرایط خانوادگی خود می‌توانید چه گزینه‌هایی را به عنوان معیار گلچین کنید.

بگذارید.

■ معیارهای ازدواج

معیارهای ازدواج فهرست‌بندی ندارند که بتوان آن‌ها را خیلی روشن و واضح در ذیل یک عنوان ردیف کرد. اما لازم است لااقل بدانیم که ازدواج صحیح بر اساس چه معیارهایی صورت خواهد گرفت؟ معیارهای زیر در سنجش فرد مورد نظر برای ازدواج می‌تواند مفید باشد:

۱. تناسب مذهبی؛
۲. تناسب سنی؛
۳. تناسب فرهنگی؛ فکر و سلیقه و گرایش‌ها و تمایلات خود و فرد مقابل را بسنجید؛ به نحوی که مطمئن شوید شما و همسر آینده‌تان، هم‌چنین خانواده‌های شما نقاط مشترکی باهم داشته باشند؛
۴. تناسب هیجانی؛ از نظر درون‌گرا و برون‌گرا بودن یا گرم بودن و سرد بودن؛
۵. تناسب سیاسی؛
۶. تناسب مالی؛
۷. تحصیلات؛
۸. شغل؛
۹. زیبایی؛ دقت کنید که طرف مقابل به دل شما بنشیند.
۱۰. سنتی یا مدرن بودن فرد و خانواده‌اش؛
۱۱. سلامت جسمی و روحی.

البته باید بدانید که هرکدام از این عوامل برای هر یک از دختر و پسر فرق دارد. به‌عنوان مثال، برای یک پسر داشتن شغل و حرفه‌ی مناسب و میزان تحصیلات مهم است و این دو عنوان در گزینش دختر به‌عنوان همسر آینده کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد.

البته شاید این نوع نگرش کاملاً یک نگرش ایده‌آل و شاید دست‌نیافتنی باشد که به دنبال همسری باشیم که واجد تمام این معیارها به‌نحو کامل و احسن بوده و از هر جهت تطابق کاملی با تمام نقاط فکری ما داشته باشد، اما به هر حال باید سعی کنید که در انتخاب همسر آینده به سه نکته به‌طور کلی توجه ویژه داشته باشید:

۱. هر کدام از دختر و پسر باید برای خود معیارهای شان را اولویت‌بندی کرده و بررسی کنند که کدام یک از معیارها برای شان مهم‌تر است. به عنوان مثال اگر برای فردی تحصیلات از اهمیت بیشتری برخوردار باشد، باید این مسئله را در گزینش و انتخاب همسر آینده‌اش در اولویت قرار بدهد.
۲. هر فرد باید با خودش روراست بوده و آنچه را که تمایل دارد در همسر آینده‌اش وجود داشته باشد، بررسی کند و طبق همان ویژگی دست به انتخاب بزند.
۳. نمره‌ی میانگین ویژگی‌ها؛ هر فرد پس از گزینش ویژگی‌های انتخاب، بهتر است میانگینی از نمره معیارهای مورد نظرش به‌دست آورد؛ یعنی اگر از ۱۰ معیار، فردی ۸ مورد از ویژگی‌ها را داشت، باید در دو مورد دیگر چشم‌پوشی کرد؛ چراکه هیچ‌کس خواهر و برادر دوقلویی در یک خانواده نیز صددرصد هم‌پوشانی فکری و عقیده‌ای نخواهند داشت، چه رسد به دو نفر که در دو شرایط و در دو خانواده متفاوت تربیت و بزرگ شده‌اند. لذا لازم است اگر فرد مورد نظر تا هفتاد یا هشتاد درصد خصوصیات مورد قبول را داشت، سایر کمبودها و کاستی‌ها را اگر در اولویت شما قرار نداشتند، کنار

■ تناسب سنی یک عامل تأثیرگذار

بر کسی پوشیده نیست که پس از ازدواج، مرد رئیس خانه می‌شود و زن مدیر خانه. علاوه بر این‌ها مرد وظیفه‌ی تأمین معاش خانواده را دارد و زن وظیفه‌ی اصلی‌اش تربیت نسل است. شاید به همین دلایل باشد که می‌گویند بهتر است مرد از زن بزرگ‌تر باشد. البته بسیاری از افراد تکامل سریع‌تر زنان و انعطاف‌پذیری آنان در سنین پایین‌تر را دلیل خوبی برای اختلاف سنی زن و مرد و این‌که زن کوچک‌تر از مرد باشد، می‌دانند.

در جامعه امروز البته کم نیستند ازدواج‌هایی که معیار تناسب سنی را تحت‌الشعاع قرار داده و زن بزرگ‌تر از مرد بوده و پس از زیر یک سقف رفتن زندگی خوبی داشته‌اند، اما در نوع ایده‌آل ازدواج بهتر است که سن مرد از سن زن بیشتر بوده و فاصله سنی آن‌ها به نحوی باشد که بتوانند هرکدام به بهترین وجه دیگری را درک کنند.

■ میزان تحصیلات تضمین خوشبختی نیست

در گذشته تحصیلات نقش تأثیرگذاری بر زندگی یک زوج نداشتند، اما در جامعه امروز برای دوام یک زندگی لازم است که آگاهی‌های دو طرف تا حدی بالا باشد. هرچند که اگر طرفین یک زندگی تمام شرایط ایده‌آل را داشتند، می‌توان از تحصیلات تا حدی چشم‌پوشی کرد. افراد بسیاری در جامعه هستند که فرهنگ کتاب‌خوانی بالایی دارند؛ در حالی‌که به دانشگاه نرفته‌اند ولیکن خودشان اهل مطالعه بوده‌اند و اطلاعات به‌روز و خوبی دارند. از سوی دیگر بسیاری از افراد تحصیل‌کرده هستند که به واسطه خواندن چند کتاب دانشگاهی و گرفتن مدرک اجباری، تفکرات به‌روز و مفیدی ندارند و با داشتن مدارج بالایی علمی برعکس، زندگی خوبی نخواهند داشت. لذا لازم است در این گزینه دقت داشته باشید که به صرف داشتن تحصیلات، خوشبختی زندگی تضمین نخواهد شد.

■ معیارهای مادی؛ قدم نهادن بر زمین سست

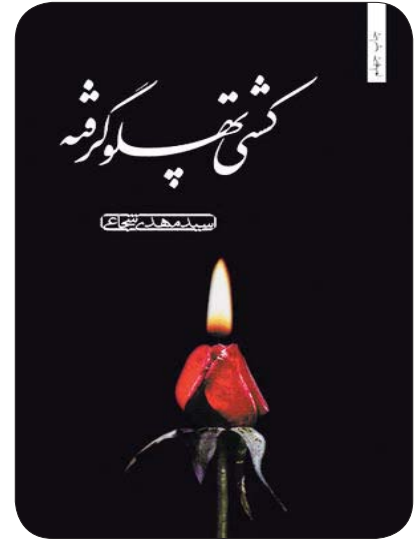
بسیاری افراد به دلیل مادیات همسر خود را انتخاب می‌کنند. این موارد هم در میان دختران شایع است و هم در میان پسران. برخی افراد اصلی‌ترین ملاک انتخاب همسر را، متمول بودن و ثروتمند بودن قرار می‌دهند و گمان می‌کنند که به محض ازدواج با یک فرد پولدار، زندگی شان از این رو به آن رو خواهد شد. گاهی هم در استدلال برای این نوع ازدواج بیان می‌کنند که پول بر هر درد بی‌درمانی دوا است! در حالی‌که مثال‌های زیادی وجود دارند که با حداقل امکانات، زندگی عاشقانه‌ای دارند و بسیار خوشبخت‌اند؛ چراکه معیار اصلی‌شان مادیات نبوده و بر مبنای مادیات زندگی‌شان را پایه‌ریزی نکرده بودند. این درست است که مادیات بخشی از زندگی این روزها را در جامعه‌ای با درصد تورم بالا پیش می‌برد، اما بنیان‌گذاری زندگی باید بر مبنای عوامل متعددی باشد که یکی از آن‌ها ملاک‌های مادی است و لذا انتخاب مادیات به جای تمام معیارهای لازم برای ازدواج، بی‌شک زندگی را به ناسازگاری و عدم تفاهم پیش خواهد برد. برای داشتن یک زندگی ایده‌آل و موفق، باید از کانال انتخاب همسر با معیارهای منطقی و صحیح عبور کرد.

طهورا ابیان / منبع: مهرخانه



## من یار مهربانم

## من «کشتی پهلو گرفته» ام



بچه‌های عزیز سلام؛ من یکی از آثار نویسنده معاصر آقای سید مهدی شجاعی هستم که در سال ۱۳۶۸ به زیور طبع آراسته شده و بارها تجدید چاپ شده‌ام. سید مهدی هم مثل شما علاقه وصف ناپذیری به حضرات معصومین علیهم‌السلام دارد و همین باعث شده تا آستین همت را بالا بزند و آثاری متفاوت و ماندگار را در حوزه ادبیات دینی به رشته نگارش درآورد که من نیز یکی از آن‌ها هستم. نویسنده‌ام من را در قالب رمان و به شکلی ادبی نوشته است و بیان مصائب حضرت فاطمه زهرا علیها‌السلام از زبان اطرافیان، بر جذابیت آن افزوده است.

من مشتمل بر چهارده فصل هستم و در مجموع ۱۶۰ صفحه دارم؛ ضمن آن‌که انتشارات جوان، برهان مدرسه و نیستان عهده‌دار نشر و پخش شده‌اند. در ادامه فراهایی از فصل پایانی خود را تقدیم‌تان می‌کنم:

«فرشتگان بال در بال پرواز می‌کردند و فرود می‌آمدند، آن‌چنان‌که آسمان را به تمامی می‌پوشاندند. دو فرشته پیش روی آن‌ها بودند که طلایه‌دارشان به نظر می‌آمدند. آمدند، سلام کردند و مرا در هودج بال‌های خود به آسمان بردند، ناگهان بوی بهشت به مشام رسید و بعد باغ‌ها و بوستان‌ها و جویبارها، چشمم را خیره کردند. حوری‌ها صف در صف ایستاده بودند و ورود مرا انتظار می‌کشیدند. اول خنده‌ای بسان و اشکن گلی و بعد همه باهم گفتند: خوش آمدی ای مقصود خلقت بهشت و ای فرزند مخاطب "لولاک لما خلقت الافلاک".»

ملائکه باز هم مرا بالاتر بردند. قصرهای بی‌انتها، حله‌های بی‌همانند، زیورهای بی‌نظیر. آنچه چشم از حیرت خیره و دهان از تعجب گشاده می‌ماند. و بعد نهرابی سفیدتر از شیر، خوشبوتر از مشک. و بعد قصری. و چه قصری! گفتم: اینجا کجاست؟ این چیست؟ از آن کیست؟ گفتند: اینجا فردوس اعلی است، برترین مرتبه بهشت. منزل و مسکن پدر تو و پیامبران همراه او و هر که خدا با اوست. و این نهر، کوثر است.

قصرانگار از دژ سفید بود و پدر بر سر پرتی 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: این جا جایگاه تو، شوی تو و فرزندان و دوستان تو. توست. بیا دخترم که سخت مشتاق توام.

من گفتم: بابا! بابا جان! من مشتاق‌ترم به تو. من در آتش اشتیاق تو می‌سوزم...

بیژن شهرامی

## راه سعادت

## در مذمت کینه‌توزی

نشسته است، همین که برخاست کینه نیز از دل او می‌رود. **تحف العقول: ۳۱۰**

- از مشاخره کردن بهره‌زید که آن، دل را مشغول می‌کند و موجب نفاق می‌شود و کینه به بار می‌آورد. **الکافی: ج ۲، ص ۳۰۱**
- امام علی بن موسی الرضا علیه‌السلام:**
- (به نقل از پدران شان علیهم‌السلام): پیامبر خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمود: «بیماری امت‌های پیشین، به شما سرایت کرده است: کینه و حسادت.» **عیون أخبار الرضا علیه‌السلام: ج ۱، ص ۳۱۳**
- امام حسن عسکری علیه‌السلام:**
- کم آسایش‌ترین مردم، کینه‌توز است. **تحف العقول: ۴۸۸**

اندویش دو چندان. **غیرالحکم: ۱۹۶۲**

- برادرت را با همان خصوصیتی که دارد تحمل کن و زیاد سرزنش نکن؛ زیرا این کار کینه می‌آورد. **بحارالأنوار: ج ۷۷، ص ۲۱۲**
- امام زین العابدین علیه‌السلام:**
- بار خدایا! بر محمد و خاندان محمد، درود فرست و کینه‌توزی کینه‌توزان را [نسبت به من] به دوستی تبدیل کن. **الصحیفة السجادیة: ص ۸۲، الدعاء: ۲۰**
- امام محمد باقر علیه‌السلام:**
- بدان که الفت، از خداست و کینه و نفرت، از شیطان است. **الکافی: ج ۳، ص ۴۸۱**
- امام جعفر صادق علیه‌السلام:**
- کینه‌ی مؤمن تا زمانی است که

**پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم:**

- در وصف مؤمن: کینه‌اش اندک است. **بحارالأنوار: ج ۶۷، ص ۳۱۱**
- خوش‌رویی، کینه را می‌برد. **الکافی: ج ۲، ص ۱۰۳**
- هرگاه امت من نسبت به یکدیگر کینه نوزند، هرگز دشمنی در برابر آن‌ها قد علم نمی‌کند. **کنز العمال: ۱۱۰۴۴**
- امیرالمؤمنین، امام علی علیه‌السلام:**
- دل‌های خود را از کینه پاک کنید؛ زیرا کینه، مرضی مُسری است. **غیرالحکم: ۶۰۱۷**
- علت فتنه‌ها و آشوب‌ها کینه‌توزی است. **غیرالحکم: ۵۵۲۲**
- جان کینه‌توز در عذاب است و

## سیره خوبان

## حفظ عزت حتی در تنگدستی!



به من سپرده است، اسمش را نگویم؛ اما چون شما پرسیدید، ناچار شدم بگویم. دیدم با آن حال بیماری، اشکش جاری شد و گفتم: در این قحطی که مردم از گرسنگی می‌میرند، این آدم عروسی راه انداخت و از مشهد مطرب زنانه آورد و پول فراوانی صرف شراب کرد تا مردم مسلمان بخورند! آیا شما روا می‌دانید، من از چنین آدمی پول قبول کنم؟ من راضی هستم بمیرم و از چنین کسانی نوشدارو نگیرم و زیر بار ممت این افراد نروم.

مرحوم دکتر ضیاء گفت: من نیز به گریه افتادم و پول را به صاحبش پس دادم.

**یوسف مولایی**  
منبع: خبرگزاری حوزه، با اقتباس از کتاب فضیلت‌های فراموش شده

آنفلوآنزا شیوع پیدا کرد؛ در خانه مانخست پدرم مبتلا گشت، بعد از آن من و خواهرم؛ و فقط کار خدا بود که تنها مادرم سالم ماند که پرستاری ما را می‌کرد. این بیماری خیلی سنگین بود. مرحوم دکتر ضیاء به عیادت ما می‌آمد.

بعدها خود مرحوم دکتر ضیاء برای من نقل کرد، من به خانه شما می‌رفتم و می‌دیدم چهار بیمار که همگی احتیاج به دوا و نخود و آب و آش و بعد از بریدن تب، نیاز به برنج نرم پخته‌ای دارند که به آن می‌گویند «ترچلو» و وضع خانه شما را می‌دیدم. روزی که به عیادت مرحوم ملا عباس ترتبی رفتم، دستمالی حاوی مبلغی پول نقره که شخص معروفی به من داده بود، کنار بستر ایشان گذاشتم؛ مرحوم ملا عباس پرسید: این چیست؟ گفتم: پولی است که شخصی داده و از باب وجوهات شرعی نیست؛ بلکه برای مصارف این چند بیمار است.

پرسید چه کسی این را داده است؟ من چون نمی‌توانستم به حاج آخوند برخلاف واقع بگویم، گفتم: فلان کس داده است و

ممکن است هر فردی در چرخه‌ی زندگی خود گرفتار آلام و مصیبتی گردد که گذر از آن تحمل والایی نیاز دارد، اما عزت نفسی که کتاب هدایت آن را مختص خدا، رسول و مؤمنان دانسته، به بندگان این اجازه را نمی‌دهد تا در این دوران زیر بار ممت افراد فاسق و منافق روند.

خداوند متعال در قرآن می‌فرماید:

**وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ؛**  
غافر/۶۰

**عزت مخصوص خدا و رسول او و مؤمنان است.**

**حکایت**

نویسنده و خطیب شهیر، مرحوم حجة الاسلام والمسلمین حسینعلی راشد، فرزند عالم ربانی مرحوم ملا عباس ترتبی رحمته‌الله نقل می‌کند: سال‌های جنگ بین‌المللی (جهانی) اول (۱۹۱۴ تا ۱۹۱۸ میلادی برابر با ۱۲۹۳ تا ۱۲۹۷ هجری شمسی)، سختی‌های زیادی در همه ایران پیش آمد و از آن جمله در شهر ما (تربت حیدریه) بیماری‌هایی مانند وبا و

## قصه‌های فکری

## دو تا پنجره!



آه کشید: این‌ها کجا؟ ما کجا؟ حیاط بزرگ! اتاق‌های بزرگ! فرش‌های شیک! ماشین مدل بالا! مبلمان شیک! غذای عالی! همیشه تفریح، ... اما ما؟ ... خوشا به حالشان!

سرمایه‌دار، سامسونت چرمی‌اش را به دست گرفت و توی حیاط آمد؛ کرد و از خانه بیرون رفت. خانمش از پشت پنجره او را نگاه می‌کرد. با حسرت نگاه می‌کرد. با حسرت نگاه می‌کرد. با حسرت نگاه می‌کرد. با حسرت نگاه می‌کرد.

یک سرمایه‌دار بزرگ بود انداخت.

خورد. یک دست به تلفن همراه و یک دست به فرمان، کم کم از خانه خارج شد. خانمش که از پشت پنجره او را نگاه می‌کرد با حسرت نگاهی به حیاط خانه‌ی مقابل که منزل یک دستفروش بود انداخت.

آهی کشید: این‌ها کجا؟ ما کجا؟ حیاط کوچک، خانه ساده، دوچرخه، زندگی ساده، غذای ساده. شوهرش، نه ترس از طلبکار دارد و نه نفرت از بدهکار! نه نگران دزد هستند و نه نگران عقب افتادن از مُد، نه در اندیشه خودستایی‌اند و نه به دنبال خودنمایی!

اَما ما؟ ... خوشا به حالشان!

سید محمد مهاجرانی

## دیدار با فرشته

مرتضی دانشمند

خواندی که:

یک روز سبزه‌بهاری از خانه بیرون می‌آیی. سر کوچه‌تان کسی را می‌بینی که هم‌قد توست. بسته کوچکی را در می‌آورد و در دست تو می‌گذارد. می‌پرسی چیست؟ می‌گوید: جام جهان‌نما... و حالا ادامه قصه...



یک‌دفعه کودکی را روی تخت بیمارستان می‌بینی. گوشه لبش خالی دارد. درست شبیه خالی که تو داری. نمی‌دانی این کودک از کجا به این اتاق آمده است. با خودت می‌گویی نکند کودک از تخت به زمین بیفتد. حس می‌کنی اگر او بیفتد تو هم می‌افتی، آن‌هم از ارتفاعی بلند. نگاهت را بر می‌گردانی. فرشته‌ای را کنار کودک می‌بینی. دلت آرام می‌گیرد. فرشته، کودک را در آغوش می‌گیرد. تو، گرمای خوش‌آیند تنش را احساس می‌کنی. پستان در دهان کودک می‌گذارد. کودک دو دستی به سینه می‌چسبد و شیر می‌مکد، با لذت شیر می‌خورد و غان و غون می‌کند.

تو مزه شیر را در دهانت احساس می‌کنی. انگار اولین غذایی است که در عمرت می‌خوری. انگار عسل را با تخم هزار گل مخلوط کرده‌اند و جلوت گذاشته‌اند. طعم شیرو طعم بستنی را در دهانت زنده می‌کند. اما نه اصلاً نمی‌دانی طعم چیست؛ فقط می‌دانی که طعم مهربانی است. صدای پای مادر را می‌شنوی. جام جهان‌نما را زود جمع می‌کنی و به مادر نگاه می‌کنی. - سلام. - سلام مادر. با خود فکر می‌کنی قیافه مادر چه قدر شبیه آن فرشته است. برایت چایی و کلوچه گردویی می‌گذارد و می‌پرسد: شام

برایت چی درست کنم؟ مثل همیشه لب‌هایت را بالا می‌بری؛ یعنی نمی‌دونم، یک چیز خوش‌مزه درست کن. اما این بار چیز تازه‌ای می‌گویی: هرچه تو درست کنی، خوش‌مزه است. مادر می‌رود. صدایش می‌زنی: دوستت دارم. جای گرم بوسه‌اش را بر پیشانی‌ات حس می‌کنی. دوباره انگشتت سراغ دکمه می‌رود. این بار کودکی را می‌بینی که در باغچه می‌دود. انگار بر بال پرندۀ‌ای نشسته و پرواز می‌کند. به پارک می‌رسد. تاب و الاکلنگ را می‌بیند. سراغ تاب می‌رود. می‌خواهد سوار شود، قدش نمی‌رسد. با خودت می‌گویی این که کاری ندارد. این جوری بنشین روی تاب. اما انگار قد خودت هم نمی‌رسد. یک‌دفعه همان فرشته پیدا می‌شود. کودک را روی تاب می‌نشاند و تاب را حرکت می‌دهد و برایت آواز مهربانی را زمزمه می‌کند. سرودی زیبا با آهنگی که عطر مهربانی

## پرواز



شب رسیده باز هم  
با لباسی رنگ غم  
توی نخلستان کسی  
می‌زند تنها قدم

\*\*\*

کیست او؟ مولا علی علیه السلام

آن امام مهربان  
او چراغ راه ماست  
در زمین و آسمان

\*\*\*

همسرا و فاطمه علیهما السلام  
دختر پیغمبر صلی الله علیه و آله است  
او گل باغ خداست  
عطر و بوی کوثر است

\*\*\*

روزگاری تیر غم  
روی بال او نشست

تیر تیز غصه‌ها

بال زهرا علیها السلام را شکست

\*\*\*

فاطمه، زهرا، بتول  
نور چشمان رسول صلی الله علیه و آله  
در دعایش اشک ریخت

شد دعای او قبول

\*\*\*

او وصیت نامه را  
روی برگ گل نوشت  
عاقبت پرواز کرد  
رفت تا باغ بهشت

محمد عزیزی (نسیم)

می‌دهد. حالا ده فرشته کوچک باهم سرودی را می‌خوانند. تو هم با فرشته‌ها سرود می‌خوانی:

خانه را از عطر گل پرمی‌کنم  
از خداوندم تشکر می‌کنم  
آن خداوندی که ما را آفرید  
لب به ما داد و دعا را آفرید  
ما تو را، تنها تو را در این جهان  
می‌پرستیم ای خدای مهربان  
روز و شب‌ها یک دل شادم بده  
راه روشن را خودت یادم بده  
راه نیکان، راه پاکان ای خدا  
راه ما را کن ز گمراهان جدا

حالا که بزرگ و بزرگ‌تر شده‌ای، می‌دانی که آن جام جهان‌نما دل توست و آن فرشته‌ی مهربان، مادر است؛ فرشته‌ای که از سینه‌اش به تو شیر داد و حرف زدن را یک حرف و دو حرف بر زبانت گذاشت. خداوند که آفریدگار آن فرشته مهربان است، پیامبر صلی الله علیه و آله و امامان علیهم السلام را برای راهنمایی ما فرستاد. حالا می‌توانی رو به قبله بایستی و با خداوندی که تو را و آن فرشته را و هزار نعمت دیگری توداده است، گفت‌وگو کنی.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (۱)  
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (۲) الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (۳) مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ (۴) إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ (۵) اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ (۶) صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ (۷)  
به نام خداوند بخشنده مهربان

ستایش برای خداست، پروردگار جهانیان \* بخشنده و مهربان \* صاحب روز پاداش و جزا (که پاداش و کیفر می‌دهد به کارهای زیبا و زشت بندگان) \* (خدایا) تنها تو را می‌پرستیم (و بس) و تنها از تو یاری می‌جوییم (نه از هیچ‌کس) \* ما را به راه راست هدایت کن \* راه کسانی که آنان را با نعمت‌هایت نواختی، نه کسانی که بر آنان خشم گرفتی (و در دوزخ انداختی) و نه گمراهان (که از رحمتت دور ساختی).

## یک روز من، یک روز استاد

راز ضرب‌المثل‌ها

محسوب می‌شود، او را در کوچه دید و از او خواست به دکانش برود تا سؤالاتی در مورد درس و مدرسه در شهر از او بپرسد. اما پیرمرد هرچه می‌پرسید، پسرک او را نگاه می‌کرد و هیچ پاسخی نمی‌داد!

پیرمرد گفت: پس تو تاکنون در شهرچه کرده‌ای و چه آموخته‌ای؟ پسرک خونسرد پاسخ داد: هیچ!

پیرمرد با تعجب گفت: چرا؟ جواب داد: تقصیر من نیست که بی‌سوادم! تقصیر هفته است که هفت روز است! یک‌روز من بی‌حال و مریض بودم، یک‌روز استادم؛ یک‌روز من حمام می‌رفتم، یک‌روز استادم؛ یک‌روز من لباس‌هایم را می‌شستم و یک‌روز استادم؛ یک‌روز هم که جمعه بود و درس و حساب در مدرسه تعطیل بود!

می‌داد و در دل خوشحال بود از این‌که تنها پسرش، مشغول درس خواندن است. او تمام سختی‌های کار را بردوش می‌کشید به امید این‌که پسرش در شهر باسواد می‌شود و پس از بازگشت، باعث افتخار او و خانواده‌اش خواهد شد. تا این‌که فصل تابستان و زمان تعطیلی مدارس فرارسید. مرد کشاورز و خانواده‌اش با شادی فراوان خانه را آماده‌ی ورود پسرشان کردند و منتظر بازگشت او بودند.

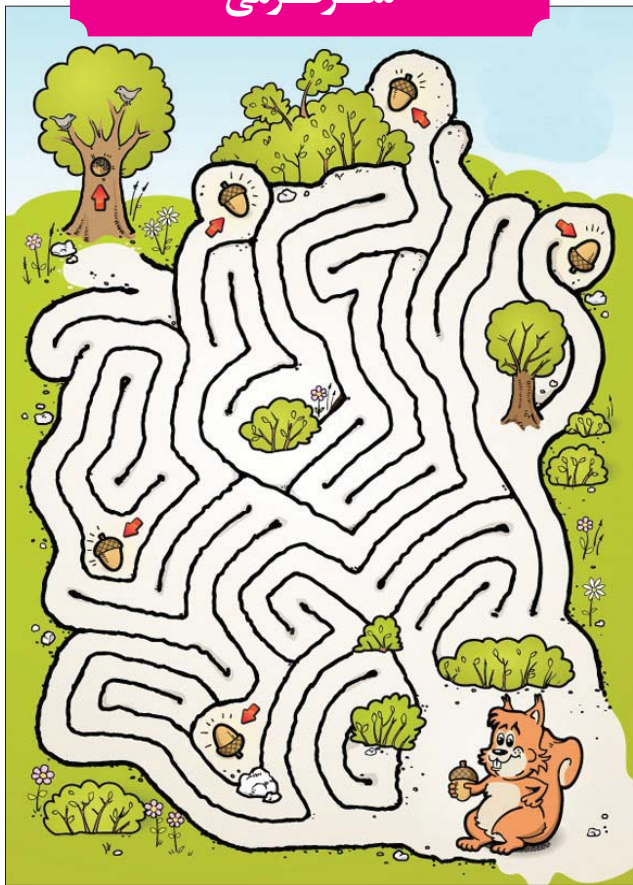
در روز موعود مرد کشاورز با دوستان و آشنایان به استقبال پسر دانش‌آموز رفتند. بعد از رسیدن پسر به ده، مرد کشاورز مردم روستا را به خانه‌ی خود دعوت کرد تا در شادی او سهیم باشند. چند روز پس از بازگشت پسرک به ده، پیرمردی که باسوادترین فرد ده

روزی روزگاری در روستای کوچکی مرد کشاورزی زندگی می‌کرد که سواد خواندن و نوشتن نداشت. چون خود از این قضیه در رنج بود، بسیار علاقه‌مند بود که تنها پسرش، درس بخواند و باسواد شود. در روستای کوچک آن‌ها مدرسه‌ای نبود تا کشاورز پسر نازپرورده‌اش را برای سوادآموزی به مدرسه بفرستد؛ به همین دلیل، یک‌روز مرد کشاورز به همراه پسرش به شهر رفت تا او را در مدرسه ثبت‌نام کند. مرد کشاورز زمانی که از محل زندگی فرزندش در مدرسه مطمئن شد، با خوشحالی فراوان از این‌که فرزندش باسواد به روستا بازمی‌گردد، به خانه‌ی خود برگشت.

از آن‌روز به بعد مرد کشاورز در ده به تنهایی تمام کارهای مزرعه را انجام



## سرگرمی



## نه بیشتر از دوستانم

چون می‌تونی بری، امیدوارم دیگه اینجا نییمنت!  
می‌بنا گل‌ها را به آقای دکتر داد و گفت: «ممنونم آقای دکتر، بخشید که شما و خانوم پرستار را خیلی اذیت کردم!»  
پرستار دستی بر سر می‌بنا کشید و گفت: «دخترم امیدوارم همیشه سالم باشی!... دلم خیلی برات تنگ میشه!»



پدر کنار بیمارستان توقف کرد. عطیه، همراه عروسکش از ماشین پیاده شد. مادر دسته‌گلی را که همراه داشت به عطیه داد و گفت: «بهتره، خودت این را به می‌بنا بدی!»  
هرسه وارد بیمارستان شدند. چند طبقه بالا رفتند و وارد بخش بیماران سرطانی شدند. وارد اتاق دوم شدند. عطیه تا چشمش به خانم مربی و دخترش می‌بنا افتاد، جلوتر از همه سلام کرد و دسته گلش را به می‌بنا داد. خانم مربی و می‌بنا از دیدن آن‌ها خیلی خوش حال شدند. مادر روی لپ می‌بنا را بوسید و گفت: «تبریک میگم عزیزم، تو خیلی قوی هستی که تونستی بیماریت را شکست بدی!»

می‌بنا از خانم پرستار و هم‌اتاقی‌هایش خداحافظی کرد و قول داد زود به زود به دیدن‌شان برود.  
می‌بنا لباس‌هایش را پوشید و همراه بقیه از اتاق بیرون رفت. ناگهان ایستاد، داخل اتاق برگشت و رفت کنار کمد اسباب بازی‌ها. روی کمد با خط زیبایی نوشته شده بود: «وقف کودکان سرطانی.»  
عروسکش را بوسید و محکم توی بغلش فشار داد، چند دقیقه به عروسک زل زد و آن را توی کمد گذاشت.  
عطیه با تعجب پرسید: «...!!! چرا عروسکت را گذاشتی این‌جا؟؟؟... تو که خیلی دوشش داشتی!»  
می‌بنا خندید و گفت: «درسته اما نه بیشتر از دوستانم!»

چشمش به خانم مربی و دخترش می‌بنا افتاد، جلوتر از همه سلام کرد و دسته گلش را به می‌بنا داد. خانم مربی و می‌بنا از دیدن آن‌ها خیلی خوش حال شدند. مادر روی لپ می‌بنا را بوسید و گفت: «تبریک میگم عزیزم، تو خیلی قوی هستی که تونستی بیماریت را شکست بدی!»  
عطیه بالا و پایین پرید و گفت: «خیلی خوش حالم که حالت خوبه!... حالا دیگه می‌تونی بیای کودکستان و باهم بازی کنیم!»  
خانم مربی با عطیه و مادرش احوال‌پرسی و از آمدن‌شان تشکر کرد. می‌بنا از هم‌اتاقی‌هایش خداحافظی کرد و قول داد زود به زود به دیدن‌شان برود. آقای دکتر برای معاینه به دیدن می‌بنا آمد. وقتی کار معاینه تمام شد گفت: «می‌بنا

لیلا صادق محمدی / منبع: تیان

## دانش‌آموزان ممتاز



سحر سادات حسینی



می‌بنا زندآور



نازنین زهرا ابراهیمی



نرگس نوری

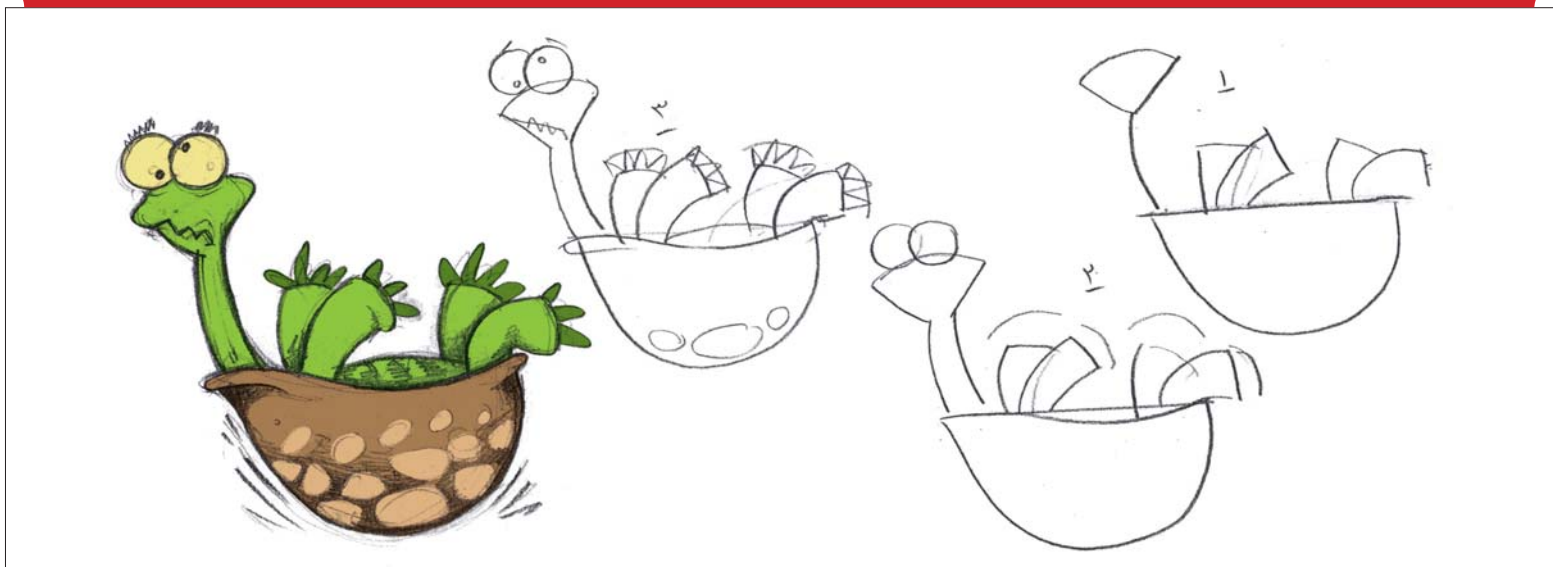


نازنین صفرزاده



فاطمه سجادی‌فر

## آموزش کاریکاتور



## خورش به آلو

خورش به آلو یکی از خورش‌های قدیمی ایرانی است. این خورش به دلیل وجود به، دارای طعمی ملس و کمی متفاوت از سایر خورش‌هاست.

مواد لازم:

- گوشت مغزران: ۵۰۰ گرم
- پیاز: ۲ عدد
- به: ۳۰۰ گرم
- روغن: یک چهارم پیمانه
- رب گوجه: ۲ قاشق سوپ خوری
- آلو بخارا: ۲۵۰ گرم
- شکر: ۱ قاشق سوپ خوری
- آبلیمو: ۲ قاشق سوپ خوری
- زعفران دم کرده: ۲ قاشق سوپ خوری
- نمک، زرد چوبه: به میزان لازم

طرز تهیه:

۱. ابتدا گوشت را به صورت قطعاتی درشت خرد کنید.
  ۲. پیازهای ریز شده را در ظرفی مناسب سرخ نمایید. سپس زردچوبه را به آن بیافزایید و گوشت را اضافه نمایید.
  ۳. مخلوط را آن قدر تفت دهید تا آب گوشت چیده شود. سپس به آن مقداری آب بیافزایید و پس از جوش آمدن، حرارت را کم کنید و در حالی که درب ظرف بسته است بپزید.
  ۴. رب تفت داده را به همراه زعفران به خورش اضافه نمایید.
  ۵. به را پوست بگیرید و به صورت چهار قاچ خرد کنید. پس از خارج کردن دانه‌های به، آن را به صورت قطعات منظم خرد نمایید و پس از تفت دادن، به خورش اضافه کنید. آلوها را نیز باید در این مرحله به خورش اضافه کنید. به خاطر داشته باشید که آلوها را باید یک ساعت قبل از مصرف خیس کرده باشید.
  ۶. می‌توانید به میزان دل‌خواه از شکر و آبلیمو استفاده کنید. خورش به آلو را در ظرفی زیبا با چلو سرو نمایید.
- امیدواریم از تجربه تهیه خورش به آلو لذت برده باشید.



## طب ناب

### افراد با مزاج «گرم» و «تر» چه خصوصیتی دارند؟



یکی از مزاج‌ها و در حقیقت، بهترین مزاج، مزاج «گرم» و «تر» است. در ادامه با مشخصات افراد دارای این مزاج و مواد غذایی مضر و مفید برای این افراد آشنا می‌شویم.

دکتر سیدمهدی میرغضنفری، عضو هیات مدیره انجمن علمی طب سنتی ایران و عضو هیات علمی و مدیر گروه طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی ارتش، در مورد خصوصیات مزاج گرم و تر می‌گوید: «یکی از مزاج‌های مرکب، مزاج گرم و تر است. افراد با مزاج گرم و تر معمولاً تنومند و عضلانی هستند، پوست گرم و نرم دارند، رنگ پوست آن‌ها به سمت قرمز، سرخ و یا صورتی می‌رود؛ از نظر روحی، افرادی شاد، بشاش و اهل بگو و بخند هستند و این شادی را به دیگران هم منتقل می‌کنند. معمولاً افراد سالمی هستند، البته استعداد برخی از بیماری‌ها در این افراد بیشتر است، مثلاً ممکن است فشار خون، قند و چربی آن‌ها بالا برود، همچنین ممکن است دچار جوش، دمل و خارش پوستی شوند. اگر کسی این خصوصیات را داشت، مزاج او گرم و تر است.»

عضو هیات مدیره انجمن علمی طب سنتی ایران می‌افزاید: «هر مزاجی، سبک زندگی خاص خود را دارد. انسان‌ها با هم متفاوت‌اند، پس سبک زندگی آن‌ها هم باهم متفاوت است و ما نمی‌توانیم بگوییم یک غذا یا نوشیدنی برای همه خوب یا بد است، بلکه باید گفت آن غذا یا نوشیدنی برای چه کسی خوب و برای چه کسی بد است.»

کسانی که مزاج گرم و تر دارند، خیلی به شیرینی، غذاهای چرب و سنگین، کباب‌ها، کله‌پاچه، هلیم و ... علاقه دارند، اما جالب این‌جا است که این غذاها خیلی هم برای آن‌ها خوب نیست، یعنی باید از مصرف این غذاها پرهیز نمایند و در مصرف آن‌ها زیاده‌روی نکنند. این افراد اگر در مصرف گوشت قرمز، برنج، غذاهای سنگین و چرب و غذاهای تند، شور و شیرین زیاده‌روی کنند، مشکلاتی مانند افزایش مواد زاید در بدن، چاقی و خواب‌آلودگی زیاد، افزایش احتمال سکت و ... در آن‌ها ایجاد می‌شود.»

دکتر میرغضنفری تصریح می‌کند: «این افراد باید از توقف در جاهایی که حرارت و رطوبت زیاد دارند،

مثل سونای بخار، پرهیز کنند. این افراد همچنین باید از توقف زیاد در حمام اجتناب کنند، زیرا ممکن است در حمام حال‌شان بد شود و حمام نباید خیلی گرم باشد، این در حالی است که تمایل این افراد هم بیشتر به مکان‌های خنک است.

همچنین توصیه می‌شود این افراد مصرف غذای خود را کاهش دهند، حتماً ورزش کنند و توجه داشته باشند که ورزش برای آن‌ها از اهمیت بیشتری نسبت به بقیه افراد برخوردار است، حتماً باید غذاهای خنک، رو به خنک، پختنی و بخارپز مثل انواع آش‌ها، خورش‌ها، سوپ‌ها، سبزی خوردن، سالادها و میوه‌ها را در بخش عمده‌ای از رژیم غذایی خود بگنجانند که در این صورت افرادی بسیار سالم خواهند بود.»

این متخصص طب سنتی در پایان می‌گوید: «این مزاج جزء بهترین مزاج‌ها است، البته پاک‌سازی‌ها مثل مصرف ملین‌ها مانند خوردن آلو، گل سرخ به تنهایی یا همراه با مایعات یا غذاها و همچنین مصرف خاکشیر، سرکه، آبغوره، آب انار و مواد غذایی ترش و اعمالی مانند حجامت و خون‌دادن و اهدای خون، برای این افراد بسیار لازم و برای سلامتی آن‌ها کمک‌کننده است.»

منبع: زندگی آنلاین

## دانستنی‌ها

- \* طول رگ‌های بدن انسان ۵۶۰ هزار کیلومتر است.
- \* زنبور باید روی ۴۰۰۰ گل بنشیند تا به اندازه‌ی یک قاشق، عسل تهیه کند.
- \* مغز انسان بیش از سایر اعضای بدن کار می‌کند و بیش از ۲۰٪ از انرژی بدن را مصرف می‌کند.
- \* وسعت و عرض کهکشان راه شیری، حدود ۷۰ هزار سال نوری است.
- \* سرعت گردباد، گاهی به ۳۰۰ تا ۴۵۰ کیلومتر در ساعت می‌رسد.
- \* تنها چیزی که در اسید حل نمی‌شود، الماس است.
- \* از دست دادن تنها ۱٪ از آب بدن، موجب تشنگی می‌شود.
- \* میزان انرژی که خورشید در یک ثانیه تولید می‌کند، برای تولید برق مورد نیاز تمام کشورهای جهان در مدت یک میلیون سال کافی است.
- \* سالی ۸۶ میلیون نوزاد در دنیا متولد می‌شوند.



## نکته

# چگونه به فرزندان حس ارزشمند بودن بدهیم؟

عزت نفس از افکار، احساسات، عواطف و تجربیات ما در طول زندگی ناشی و باعث می‌شود خود را دوست‌داشتنی بدانیم و بتوانیم خودمان را دوست داشته باشیم یا خدای ناکرده خود را شخصی مغفور دانسته و همیشه دیگران را بر خود مقدم و ارجح بدانیم. در واقع مجموعه هزاران برداشت، ارزیابی و تجربه‌ای که ما از خویش داریم، باعث می‌شود نسبت به خود احساس خوشایند ارزشمند بودن یا برعکس احساس بی‌کفایتی و بی‌لیاقتی داشته باشیم. اما چگونه می‌توانیم عزت نفس را از همان کودکی در فرزندانمان تقویت کنیم؟ خانم دکتر سمیه صالحی، روان‌شناس و مشاور، در این خصوص می‌گوید:

عزت نفس به معنای احساس ارزشمندی است که فرد نسبت به خود دارد. هرچه این احساس قوی‌تر باشد و فرد از کودکی آن را تجربه کرده باشد، در آینده نیز بیشتر می‌تواند در ارتباطات خود موفق شود. وقتی یاد گرفته باشیم خودمان را دوست داشته باشیم، اجازه نمی‌دهیم دیگران به راحتی ما را آزار دهند. یکی از مهم‌ترین عواملی که باعث می‌شود کودکان، نوجوانان و جوانان کمتر دچار آسیب‌های اجتماعی مانند اعتیاد، خشونت، پرخاشگری و... شوند، داشتن عزت نفس است. یعنی احساس ارزشمند بودن، مانع از آن می‌شود که به جسم یا ذهن خود آزار برسانیم.

و با گذشت زمان، از افراد مهم پیرامون خود دریافت می‌کنند، تأثیر زیادی بر عزت نفس آن‌ها خواهد گذاشت.

### ■ نشانه‌های عزت نفس

عزت نفس را می‌توان در حالات چهره، رفتار، صحبت و حرکات افراد مشاهده کرد. افرادی که عزت نفس بالایی دارند، به روش‌های مختلف احساس خوبی را که به خود و دیگران دارند ابراز می‌کنند. در نتیجه دیگران هم نسبت به آن‌ها احساس خوبی پیدا می‌کنند. برعکس اشخاصی که عزت نفس پایینی دارند، احساس ناشی از ناسزاوار بودن خود را به دیگران هم منتقل می‌کنند.

### ■ نقش والدین

عزت نفس خود والدین بر فرزندان‌شان هم بسیار تأثیرگذار است. در دوران کودکی ابتدا یاد می‌گیریم از رفتار پدر و مادر الگو برداری کنیم، در نتیجه اگر آن‌ها دایم از ما ایراد بگیرند، ما نیز یقین پیدا می‌کنیم که حتماً به اندازه کافی خوب نیستیم، بنابراین عملکرد و ساختار خانواده نیز در عزت نفس فرد بسیار مهم است. کودکان خیلی زود تشخیص می‌دهند که پدر و مادرشان تا چه حد برای خود ارزش و اعتبار قایل هستند و مطابق با آن هم رفتار می‌کنند.

یکتا فراهانی / منبع: جام جم



اجازه می‌دهیم هرکس هر طور می‌خواهد با ما رفتار کند.

### ■ دوران کودکی

دوران کودکی در نحوه‌ی شکل‌گیری عزت نفس فرد اهمیت زیادی دارد. چون در این زمان است که عزت نفس افراد شکل می‌گیرد و در این میان مادر نقش بسیار مهمی دارد؛ یعنی اگر رابطه‌ی مادر و فرزند درست و مناسب باشد و کودک احساس کند که مادرش می‌تواند پاسخ‌گوی احساسات و نیازهای او باشد، به سرعت و به‌طور مؤثر واکنش نشان می‌دهد و می‌فهمد آن‌قدر ارزشمند هست که والدین و اطرافیان به او محبت کنند. پیام‌هایی که کودکان، به مرور

نمی‌توانند همه انتظارات ما را برآورده کنند. هر کودکی خصوصیات و ویژگی‌های منحصر به فرد خود را دارد که شامل نقاط ضعف و قوت می‌شود. طبیعی است ما از فرزندان خود انتظار داشته باشیم مطابق میل ما رفتار کنند، تا موفق شوند. ولی اگر می‌خواهیم عزت نفس خود را حفظ کنیم، هیچ‌گاه نباید حس ارزشمند بودن را از آن‌ها بگیریم. توجه داشته باشیم آنان در چه کاری موفق هستند یا به سختی در انجام آن موفق می‌شوند؟ تشویق و پذیرش آنان امری بسیار ضروری است. همچنین سعی کنید وقت زیادی را با کودک‌تان بگذرانید. این موضوع در پرورش عزت نفس او بسیار مؤثر است، زیرا متوجه می‌شود آن‌قدر با ارزش هست که زمان کافی در اختیار او قرار دهیم.

### ■ تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس

می‌توان گفت عزت نفس، یعنی «اعتماد به نفس به علاوه احترام به خود». بنابراین برای داشتن عزت نفس لازم است که ما ابتدا اعتماد به نفس داشته باشیم. زمانی که نیاز به عزت نفس در وجود کودک برطرف می‌شود، او فرصت پیدا می‌کند احساس ارزشمندی و توانمندی کند و از شایستگی خود مطمئن شود. ولی وقتی از شایستگی‌ها، قابلیت‌ها و توانایی‌های خود آگاه نیستیم،

### ■ احساس ارزشمندی

هر فرد نسبت به خود شناخت و نظری دارد که نشان می‌دهد تا چه حد، خود را دوست دارد. نوزاد پس از تولد، از وابستگی، ناتوانی و نیاز خود به بزرگسالان آگاه می‌شود. به این ترتیب اگر در خانواده‌ای متولد شده باشد که آن خانواده خواهان تولد او باشند و مورد محبت و نوازش و علاقه والدین و اطرافیان واقع شده باشد، در مراحل رشد و تکامل خود احساس ارزشمندی می‌کند. همین موضوع بر عزت نفس او تأثیر می‌گذارد و باعث می‌شود در طول زندگی خود از عزت نفس بالایی برخوردار شود. ولی اگر کودک در خانواده‌ای به دنیا بیاید که مورد پذیرش و نوازش قرار نگیرد، احساس ارزشمند بودن نمی‌کند و این موضوع در فرآیند رشد روان، به صورت‌های مختلف بر رفتار فرد تأثیر می‌گذارد و عزت نفس او پایین می‌آید.

### ■ تقویت عزت نفس

یکی از راه‌های پرورش عزت نفس در کودکان «پذیرش» آن‌هاست؛ درست به همان صورتی که هستند. البته گاهی انجام آن خیلی دشوار به نظر می‌رسد، زیرا ما دوست داریم آن‌ها را به چیزی که خودمان می‌خواهیم تبدیل کنیم. فراموش نکنیم ما از کودکانمان انتظارات زیادی داریم؛ ولی آنان

## درنگستان

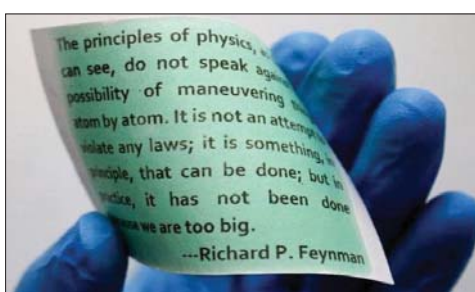
### مترسک

از مترسکی سؤال کردم: آیا از تنها ماندن در این مزرعه بیزار شده‌ای؟

پاسخ داد: در ترساندن دیگران برای من لذتی به یاد ماندنی است. پس من از کار خود راضی هستم و هرگز از آن بیزار نمی‌شوم! اندکی اندیشیدم و سپس گفتم: راست گفتی! من نیز چنین لذتی را تجربه کرده بودم!

گفت: تو اشتباه می‌کنی! زیرا کسی نمی‌تواند چنین لذتی را ببرد، مگر آن‌که درونش مانند من با کاه پر شده باشد!

جبران خلیل جبران



دسترسی به الکترون بی‌زنگ می‌شود. ماده دیگری اکسید تیتانیوم است که در برابر نور UV فعل و انفعالات شیمیایی را سریع‌تر می‌کند. به گفته پروفیسور «یین» این کاغذ قابلیت‌های مختلفی دارد. می‌توان از آن برای تولید روزنامه، مجله، پوستر، حسگرهای اکسیژن و برچسب‌های مختلف استفاده کرد. در همه این موارد اطلاعات به صورت موقت مورد نیاز است و می‌توان موارد چاپ شده را پاک کرد.

این تحقیق تأثیرات مهمی در بُعد اقتصادی و حفظ محیط زیست دارد. در حال حاضر تولید و دورریز کاغذ در دنیا تأثیر منفی زیادی روی محیط زیست دارد و یکی از بزرگترین منابع آلودگی صنعتی است؛ به طوری که کاغذهای دورریز ۴۰ درصد زمین‌های محل دفن زباله را اشغال کرده‌اند. حتی بازیافت کاغذ نیز مخرب است؛ زیرا ابتدا باید جوهر روی کاغذ پاک شود.

## تازه‌های علمی

### ■ کاغذ چند بار مصرف ساخته شد

محققان کاغذی ساخته‌اند که می‌توان به وسیله اشعه UV روی آن چاپ کرد و سپس به وسیله گرما، موارد چاپ شده را پاک و دوباره از کاغذ استفاده کرد.

به گزارش خیرگزاری مهر به نقل از دیلی میل، محققان دانشگاه شاندرنگ در چین و دانشگاه ریورساید در کالیفرنیا آمریکا اعلام کرده‌اند راز فناوری تولید چنین کاغذی یک ماده شیمیایی با قابلیت تغییر رنگ است.

یادونگ بین پروفیسور شیمی در دانشگاه ریورساید کالیفرنیا و یکی از مؤلفان تحقیق می‌گوید: می‌توان کاغذ معمولی را با لایه نازکی از این ماده شیمیایی پوشاند و آن را به برگه‌ای چندبار مصرف با قابلیت چاپ نوری تبدیل کرد. اما مهم‌ترین بخش کار ما، ساخت نوع جدیدی از سیستم‌های تغییر رنگی است که در معرض نور از حالتی به حالت دیگر تغییر می‌کند. فرایند پاک کردن این چاپ نوری نیز ساده است. به طوری که با گرما دادن به کاغذ در دمای ۱۲۰ درجه می‌توان مطالب چاپ شده روی آن را پاک کرد. به گفته محققان می‌توان بیش از ۸۰ مرتبه روی چنین کاغذی چاپ و سپس آن را پاک کرد.

این پوشش حاوی دونه ذره است. نخست ماده‌ای به نام Prussian blue که رنگ دانه آبی غیر سمی است و هنگام