

حضرت امام علی علیه السلام:

بهترین کسانی که با آنان مشورت می‌کنی، صاحبان خرد، تجربه و دوراندیشی اند.
غررالحکم و دررالکلم، ص ۴۴۲

۲ وجه تمایز زوج‌های موفق از ناموفق

۲ خوراکی‌های که مانع افزایش قد کودکان می‌شوند

۳ آموزش «نه گفتن» به کودکان

۷ با فکر و علمی غذا بخورید!

۸ داروخانه در آشپزخانه!

۸ تازه‌های علمی: روباتی که به فکر سلامتی شماست



چگونگی تربیت کودکان موفق

وجه تمایز زوج‌های موفق از ناموفق

یک مشاور خانواده، اولین ملاکی را که موجب ازدواج موفق می‌شود، شکل‌گیری ارتباط صحیح بین زوجین دانست و گفت: «ارتباط، یکی از قدرت‌مندترین حوزه‌های شناخته‌شده‌ای است که زوج‌های موفق را از ناموفق تفکیک می‌کند».

دکتر فاطمه آذرتاش، مشاور خانواده و مدرس دانشگاه، با بیان این نکته در گفت‌وگو با پایگاه خبری «سلامانه» گفت: شیوه ارتباطی زوج‌های موفق به‌گونه‌ای

است که از ارتباطی که با همسرانشان دارند، راضی به نظر می‌رسند. آن‌ها از توانایی در میان گذاشتن احساسات و باورهای مهم، مهارت‌های شنیدن و گوش دادن و توانایی ایجاد ارتباط آزادانه، برخوردار هستند.

وی در ادامه افزود: دومین ملاک مهمی که زوج‌های موفق را از ناموفق جدا می‌کند، صمیمیت است. این عامل میزان ارتباط تجربه‌شده بین همسران را می‌سنجد و میزان تعادلی را که بین باهم بودن و جدا از هم بودن برقرار می‌کند را اندازه‌گیری می‌کند. معمولاً زوج‌های موفق بیشتر از دیگران، به همدیگر کمک می‌کنند، باهم وقت می‌گذرانند، احساسات خود را بیان می‌کنند و رابطه خودشان را در اولویت قرار می‌دهند.

این مشاور خانواده، با بیان این‌که سومین ملاک، نمایانگر ظرفیتی است که یک زوج برای تغییر کردن و انطباق‌پذیری در



مواقع ضروری، از خود نشان می‌دهند، توضیح داد: از دیگر ملاک‌هایی که باعث موفقیت زوجین در زندگی مشترک می‌شود، این است که این افراد، رهبری را به یک میزان، بین خودشان تقسیم می‌کنند و قادر هستند مسئولیت‌ها و نقش‌هایشان را در مواقع ضروری با همدیگر عوض کنند.

دکتر آذرتاش، «سازش‌پذیری

بین فردی» که بین زوج‌ها برقرار

می‌شود را به عنوان چهارمین ملاک تشخیصی زوج‌های موفق از ناموفق دانست و گفت: زوج‌های موفق عموماً شخصیت همسر خودشان را به‌گونه‌ای که هست، می‌پسندند و احساس نمی‌کنند که شریک زندگی‌شان سعی دارد آن‌ها را کنترل کند یا به جایش تصمیم بگیرد.

این مدرس دانشگاه در نهایت به آخرین وجه تمایز بین زوج‌های موفق و ناموفق اشاره کرد و گفت: حل و فصل تعارضاتی که بین زوج‌ها ایجاد می‌شود، آخرین ملاک تشخیصی زوج‌های موفق از ناموفق است. زوج‌های موفق در مقایسه با زوج‌های ناموفق بهتر می‌توانند تفاوت‌های بین فردی و ویژگی‌های شخصیتی یکدیگر را درک و آن‌ها را حل و فصل کنند، درباره مشکلات‌شان آزادانه حرف بزنند و در اوج کشمکش و تضادهایی که در آینده‌هایشان دارند، احساسات یکدیگر را به خوبی درک کنند.

خوراکی‌های که مانع افزایش قد کودکان می‌شوند



یک متخصص تغذیه گفت: کودکانی که تنقلاتی مانند چیپس، بستنی و اسنک زیاد مصرف می‌کنند، قد کوتاه‌تری دارند.

پیام فرح‌بخش، متخصص تغذیه، در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان اظهار داشت: یکی از عوامل جدی که منجر به کوتاهی قد کودکان می‌شود، دریافت بیش از اندازه انرژی است. ترشح هورمون‌هایی در بدن کودکان چاق باعث اختلال در عملکرد هورمون رشد و موجب قد کوتاه در کودکان می‌شود.

وی با اشاره به این‌که مصرف غذاهای پر چرب نیز نقش مؤثری در جلوگیری از رشد قد کودکان دارد، تأکید کرد: مصرف خوراکی‌های پر کالری و تنقلات مضر در کودکان به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود، در حالی‌که تشویق کودکان برای مصرف خوراکی‌های پروتئینی و ویتامین D نقش بسزایی در استحکام استخوان‌ها و افزایش قد دارد.

فرح‌بخش گفت: از آن جایی که نیاز روزانه بدن کودکان در حال رشد به کلسیم، دو چندان است، بنابراین گنجاندن مواد لبنی در برنامه‌ی غذایی کودکان امری ضروری است.

این متخصص تغذیه اظهار داشت: کودکانی که بیشتر اوقات روز به انجام بازی‌های رایانه‌ای می‌پردازند و فعالیت بدنی کافی ندارند نیز کوتاه‌قد هستند.

فرح‌بخش بیان کرد: مصرف مکمل‌های افزایش قد بدون تجویز متخصصان تغذیه و یا پزشک معالج در افراد، می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری به همراه آورد.

اوقات فراغتی هدفمند داشته باشیم

کردن اوقات فراغت، سلامت جسم و روح خانواده را نیز تأمین می‌کند.

این جامعه‌شناس می‌افزاید: زمان فراغت، فرصت مناسبی برای شکوفایی استعدادها و دانش‌آموزان است که می‌توان در کنار سلامت روح و جسم، رشد اجتماعی فرزندان را نیز مشاهده کرد.

آقای عاشوری ضمن تأکید بر استفاده صحیح از اوقات فراغت، تصریح می‌کند: هدف از اوقات فراغت دانش‌آموزان در

فصل تابستان، ایجاد آرامش و تجدید قوا به همراه افزایش خودباوری آن‌ها است تا با آغاز هرچه بهتر به سراغ سال جدید تحصیلی بروند، پس باید نهایت استفاده از این فرصت به وجود آمده را انجام داد.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان



سلامت روح و جسم و رشد اجتماعی فرزندان از نتایج اوقات فراغت مناسب است. محسن عاشوری، جامعه‌شناس و آسیب‌شناس می‌گوید: استنباط ما از کلمه‌ی اوقات فراغت زمانی است که در آسایش و آسودگی قرار داریم و به دور از مشغله‌های روزانه و خستگی‌های ناشی از آن هستیم.

وی معتقد است: فصل تابستان برای دانش‌آموزان خاتمه‌ی دوران تحصیل

و شروع آسودگی از مشغله‌های مدرسه است، این‌جا است که برنامه‌ریزی برای استفاده از اوقات فراغت توسط خانواده‌ها و نهادهای اجتماعی اعم از مساجد و فرهنگ‌سراها انجام می‌گیرد و زمان مناسبی است برای سفر و دید و بازدیدهای فامیلی که با پر

وسواس فکری را جدی بگیرد

اما در وضعیت خیلی خفیف می‌توان با شیوه‌های رفتاری از پیشرفت آن جلوگیری کرد. زمانی که این‌گونه افکار به ذهن هجوم می‌آورد، بهتر است آن‌ها را یادداشت کنند، و اگر در طول روز دوباره دچار این حالت شدند، به خودشان یادآوری کنند که قبلاً آن‌ها را یادداشت کرده‌اند.

وی در پایان گفت: فعالیت‌های روزمره‌تان را افزایش دهید، طوری‌که زمان خالی برای پرداختن به این افکار مزاحم باقی نماند. افزایش روابط اجتماعی و دوری از تنها ماندن، می‌تواند به درمان این اختلال کمک کند.



آزادهنده رنج ببرد.

امامی تصریح کرد: برای درمان این اختلال، روش‌های روان‌درمانی و دارویی وجود دارد.

را نادیده گرفته و سرکوب کند. در این وضعیت، گفت‌وگوهای ذهنی فرد افزایش می‌یابد و پیوسته با خود در حال تجزیه و تحلیل مسائل است. از تبعات این اختلال، عدم توانایی در تمرکز حواس، خستگی ذهن، حواس‌پرتی و بی‌حوصلگی است. این کارشناس ادامه داد: در این وضعیت ممکن است مثلاً فرد مبتلا، رفتار همسرش را از زوایای مختلف مورد تجزیه و تحلیل قرار دهد و در نهایت به بدبینی و سوءظن دچار شود، یا یکی از زوجین همواره ترس از دست دادن همسرش را داشته باشد و از افکار

تسلیم شدن در مقابل افکار مزاحم و ناخواسته، عدم تمرکز و حواس‌پرتی، از علائم وسواس فکری است.

مهدی امامی روان‌شناس، در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره وسواس فکری گفت: وسواس فکری، نوعی اختلال است که فرد بدون اختیار، مطلب و موضوعی را مرتب در ذهن خود تکرار می‌کند. طی این اختلال، فرد تسلیم افکار مزاحم شده و دچار اضطراب و تنش می‌شود.

وی افزود: فرد مبتلا، در این‌گونه موقعیت‌ها تلاش می‌کند این افکار

آموزش «نه گفتن» به کودکان



«نه گفتن» مهم‌ترین مهارتی است که هر فردی چه در کودکی و چه در بزرگسالی به آن نیازمند است. اما واقعیت این است که این مهارت مورد غفلت واقع شده. توانایی «نه گفتن» در کودکی باعث محافظت کودک در مقابل آسیب‌های غریبه‌ها می‌شود. کمک می‌کند هویت، عزت نفس و استقلال خود را دریابد و به رسمیت بشناسد. در نوجوانی، این مهارت به فرزند شما کمک می‌کند تا اجبارهای گروه همسالان را نپذیرد و به بسیاری از رفتارهای پرخطر و آسیب‌زا، «نه» بگوید. بچه‌ای که نه گفتن را بلد است، به سادگی قواعد خودش و خانواده را زیر پا نمی‌گذارد و در بزرگسالی هم به اصول خود پایبند است.

برای این‌که فرزندان در سنین مختلف و موقعیت‌های گوناگون قدرت نه گفتن داشته باشند، باید:

۱. تفکر منطقی را به او بیاموزید. برای انجام هر کاری، استدلال منطقی و متناسب با سن کودک بیاورید و به او بگویید که چرا باید نه بگوید.
۲. محبوبیت او را معادل مطیع بودنش قرار ندهید. به او نگوید اگر هر چی من بگویم گوش کنی، آن وقت بچه خوبی هستی. در این صورت فرزند شما برای محبوب بودن، از کلمه «نه» استفاده نخواهد کرد.
۳. بزرگترها را به او قدرت بی‌چون و چرا معرفی نکنید. وقتی کودک تان فکر کند باید از همه بزرگ‌ترها اطاعت کند، توان نه گفتن مقابل بزرگ‌ترهای غریبه را نخواهد داشت.
۴. به او اختیار تصمیم‌گیری بدهید. مثلاً در انتخاب لباس، انتخاب شیوه تفریح، انتخاب خوراکی و... اجازه بدهید گاهی به شما نه بگوید؛ و به این نه گفتن او احترام بگذارید.
۵. روی تقویت اعتماد به نفس فرزندان کار کنید. ویژگی‌های مثبتش را به او یادآور شوید و او را به هر بهانه‌ای تشویق کنید. فرزند شما وقتی اعتماد به نفس پیدا کند، عزت نفس هم پیدا خواهد کرد.
۶. برای او خط قرمزها را مشخص کنید. بگویید در مقابل چه درخواست‌هایی همیشه باید نه بگوید و در چه مواردی می‌تواند به خواست خودش تصمیم بگیرد.
۷. پیامد نه گفتن او باید امنیت باشد. اگر کودک تان نه بگوید و در مقابل، تشویق شود، کم کم یاد می‌گیرد که از نه گفتن اجتناب کند و خود را مجبور به انجام خواست دیگران کند.
۸. هشدارهای مربوط به تسلیم بودن محض را به او بدهید. بگویید اگر نتواند نه بگوید، ممکن است چه خطراتی او را تهدید کند.
۹. الگوی خوبی باشید و خودتان به اعتماد به نفس، هرچا که لازم است مخالفت کنید و محترمانه اما قاطعانه نه بگویید.
۱۰. به او یاد بدهید که به نه گفتن دیگران هم احترام بگذارد و فقط وقتی پاسخ‌های آن‌ها را مبنی بر رضایت تعبیر کند که به صراحت موافقت کرده باشند. بجزاین، هر پاسخی مبهم دیگری (مثل نمی‌دونم... شاید... بذار ببینم... بدم نمیداد...) به معنی مخالفت و نه است و باید به آن احترام گذاشت.

منبع: ایران بانو

چگونگی تربیت کودکان موفق

کردن است و نباید رنجشی ایجاد کند. اگر می‌خواهید انتقادهای شما جنبه‌ی سازنده داشته باشد، این نکات را رعایت کنید:

- * نخست عزت نفس شخص مورد انتقاد را هدف قرار ندهید و از آن حمایت کنید. باید کاری کنید که فرزندان از شنیدن حرف‌های شما به خود بیبالد.
- * به جای آنچه در گذشته انجام داده، به آینده نگاه کنید و ببینید در آینده چه می‌تواند بکند.

- * به جای نقد شخص، با عملکرد او کار داشته باشید. به جای به کار بردن کلمه «تو»، به «توصیف مساله» بپردازید. به جای این‌که بگویید «تو به اندازه کافی درس نمی‌خوانی»، بگویید: «رتبه‌ای را که شایسته توست، کسب نکرده‌ای.»

- * سعی کنید فاعل جملات شما «من» باشد. به جای این‌که بگویید: «تو مرا عصبانی می‌کنی» بگویید: «من وقتی بی‌توجهی تو را می‌بینم، عصبانی می‌شوم.» یا «من از وضعیت درسی تو خشنود نیستم. می‌خواهم صحبت کنیم تا ببینیم چه طور می‌توانیم آن را تغییر دهیم.»

در خصوص آن چیزی که باید تغییر کند، به توافق برسید. پدری فکرمی‌کرد آن چه باید تغییر کند، روحیه‌ی تنبل و بی‌انگیزه فرزندش است، در حالی‌که وقتی با فرزند او صحبت کردیم، گفت، رشته‌ی درسی‌ای که او را وادار به انتخاب آن کرده‌اند، باید تغییر کند. زیرا رشته‌ی دیگری مورد علاقه اوست و در آن زمینه استعداد و مطالعه بیشتری دارد.

پس بکوشید خواسته‌های فرزندان نوجوان خود را در نظر بگیرید و به طور مشخص درباره اهدافی که او هم توافق دارد، صحبت کنید.

- * به جای دستور دادن، پیشنهاد کمک بدهید: «برای بهبود نمرات چه کمکی می‌توانم به تو بکنم؟» و آمادگی داشته باشید که به فرزندان راه نشان دهید. فرزندان فکرمی‌کند بهترین کار را انجام داده. فرض کنید دلیل افت تحصیلی او، کمبود مهارت اوست. ناموفق بودن او را به عنوان یک جرم تلقی نکنید.

- * همیشه صبور، آرام و حمایت‌گر باشید. از همان موقع که کودک تان می‌خواهد حرف زدن یاد بگیرد یا راه بیفتد، باید این را حس کند. شما باید یک حامی باشید نه یک مانع. به جای سرکوب کردن فرزندان، او را بسازید.

- * منفی‌بافی برزندگی کودک شما اثر می‌گذارد. کاری نکنید که او به خود تلقین منفی بکند. وقتی بارها به کودک خود می‌گویید مراقب باش! نکن! دست نزن! یک انگاره عادت‌ی منفی و بازدارنده در کودک شکل می‌گیرد. او از بدو حرکت می‌خواهد همه چیز را لمس کند و به همه چیز دست بزند و همه چیز را مزه کند. فراموش نکنید او تازه به این دنیا آمده و باید همه چیز را بشناسد. وقتی این کار ساده او با فریاد و خشم مادر و پدر مواجه می‌شود، از تجربه کردن می‌هراسد. در ذهن او این پیام شکل می‌گیرد که هرچه خلاف میل مامان و باباست با مجازات روبرو می‌شود؛ زیرا من کوچک، بی‌صلاحیت و ناتوان هستم. این احساس به زودی به ترس از شکست بدل می‌شود و این ترس بزرگ‌ترین مانع بر سر راه موفقیت هر فرد است. هرگاه فکر می‌کنید دست به ریسک بزنید، ترس از شکست در شما شکل می‌گیرد، در نتیجه برای موفقیت گزینه‌های زیادی پیش روی خود نمی‌بینید.

شما که نمی‌خواهید کودکان تان این‌گونه تربیت شوند، پس بکوشید به جای حرکات آمرانه، ناظر و حامی باشید. دقت کنید برای تربیت کودکان تان از چه جملات و واژه‌هایی استفاده می‌کنید.

منبع: جام جم

زهره خانم دلش می‌خواهد پسرش موفق و سربلند شود و برای جامعه انسان مفیدی باشد. او رفتارها و کارهای کودکش را کنترل می‌کند و هر حرکت او را زیر نظر دارد. به محض این‌که او به چیزی دست می‌زند و دستش را به لباسش می‌مالد، آن چیز را از دست او می‌گیرد و سریع لباسش را عوض می‌کند. «نکن» اولین کلمه‌ای است که کودکش بعد از «به به» یاد گرفته است. او وقتی کودکش پرخاشگری می‌کند، به او می‌گوید: «دیگه دوست ندارم» و وقتی نقاشی می‌کند، می‌گوید: «این طوری خوب نیست، این طور که من می‌گویم بکش.»

همه دوست دارند فرزندان خلاق و منحصر به فردی داشته باشند. اغلب کودکان نیز با ظرفیت‌های بالایی متولد می‌شوند؛ اما شیوه‌های تربیتی ما، آن‌ها را به چیزی که بعداً می‌بینیم، بدل می‌کند؛ یک دانش‌آموز و شهروند خوب، یا یک انسان بدون اعتماد به نفس.

انتقاد مخرب می‌تواند عزت نفس را کاهش دهد و تصویر ذهنی منفی از خود در فرد به وجود آورد. اعتماد به نفس کودک با انتقادهای مخرب کاهش می‌یابد و احساس حقارت به او دست می‌دهد و هروقت بخواهد کاری انجام دهد، مرتکب اشتباه می‌شود.

تحقیقات نشان می‌دهد، والدین به طور متوسط در ازای یک تشویق ۸ بار فرزندان خود را مورد انتقاد قرار می‌دهند. والدین اغلب بدون این‌که متوجه باشند، برای بهبود رفتار فرزندان شان از آن‌ها انتقاد می‌کنند.

مریم خانم، مادر ۲۷ ساله یک دانش‌آموز سال اول دبستان است. او می‌گوید وقتی دخترم در انجام تکالیفش تعلل می‌کند، به او می‌گویم: «این طوری به زودی مردود می‌شوی!» او حتی معنی مردودی را نمی‌داند و من به او گفتم یعنی تورا از مدرسه بیرون می‌کنند.

من قصد دارم او درس را جدی بگیرد. به او می‌گویم اگر دست خط تو خوب نشود و درس خوان نباشی، بزرگ که شدی هیچ چیز نمی‌شوی. اما به تازگی فکرمی‌کنم خیلی او را ترسانده‌ام. چون مشق‌هایش را آن قدر پاک می‌کند تا پاره شود و همیشه می‌گوید، باز هم خوب نشده است.

او این اواخر برای امتحان اضطراب زیادی داشت، هرچند معلم‌ها حالا نسبت به وقتی که من کلاس اول بودم خیلی با بچه‌ها کنار می‌آیند و امتحان‌ها مانند قبل نیست.

انتقادهای مخرب، متأسفانه شما را به نتیجه‌ای ضد آنچه می‌خواهید می‌رساند و سبب می‌شود کودک احساس بی‌صلاحیتی بکند و از خود و محیط خشمگین شود، رفتار تدافعی پیش بگیرد و بکوشد کارش را به نحوی جبران کند. او یا فرار می‌کند یا بر پدر و مادر که عرصه را بر او تنگ کرده‌اند، می‌تازد. بچه‌هایی که به خاطر مدرسه، زیاد مورد انتقاد قرار می‌گیرند، به زودی از آن‌جا بیزار می‌شوند و در اولین فرصت از مدرسه فرار می‌کنند.

گاهی شما حتی متوجه مخرب بودن انتقاد خود نمی‌شوید.



انتقاد مخرب، زمینه‌ساز بسیاری از مسائل شخصیتی است و سبب می‌شود بچه‌ها به زودی خود به منتقدان خود بدل شوند. آن‌ها خودشان را بی‌رحمانه تحقیر و همیشه فکرمی‌کنند که به اندازه‌ی کافی خوب نیستند و به هر موفقیت کوچکی بسنده می‌کنند، زیرا تصورشان بر این است که به بیش از آن نمی‌توانند دست یابند.

هدف از انتقاد، تخلیه‌ی خشم نیست، بلکه کمک

قصه های قرآنی

سرزمین شگفتی ها

بخش پنجم: جدایی خضر علیه السلام و موسی علیه السلام

خلاصه:

موسی علیه السلام در محل رسیدن دو دریا، با خضر علیه السلام دیدار کرد و از او خواست از دانش های فراوانی که خداوند به او آموخته، به او یاد دهد. خضر گفت: تو تحمل آن چه را خداوند به من آموخته نداری و نمی توانی صبر کنی. موسی گفت: خواهی دید که صبر می کنم. آن ها سوار قایق شدند. خضر شروع کرد به شکستن تخته قایق. موسی گفت: چرا قایق را می شکنی؟ می خواهی مسافران را غرق کنی؟ ... حالا ادامه داستان.



خضر نگاهی به موسی کرد و گفت: دیدی به تو گفتم که نمی توانی در این سفر با من همراه باشی؟ موسی قوی را که داده بود به خاطر آورد. برایش بسیار سخت بود که در برابر کارهای عجیب و غریب خضر هیچ نپرسد؛ اما باید ساکت می نشست و منتظر می ماند. قایق کم کم به ساحل رسید و مسافران پیاده شدند. موسی و خضر مدتی پیاده رفتند تا به یک آبادی رسیدند. گرسنه و خسته بودند. در آن آبادی هیچ فروشنده و نانوايي نبود. مردم آبادی هر کس خودش گندم می کاشت، گندم ها را با آسیای دستی آرد می کرد و نان می پخت.

کاش برای کاری که انجام دادی، مزدی از اهل آبادی می گرفتی. خضر سر تکان داد؛ یعنی نه. موسی پیش خود گفت: چه قدر سخت است آدم کارهایی را که دلیلش را نمی داند تحمل کند!

وقتی از روستا بیرون می رفتند، موسی به خضر گفت: این چه کارهایی بود که امروز انجام دادی؟ در قایق نشستیم، تخته قایق را شکستی؛ با این که قایق ران از ما کرایه نگرفت. امروز هم از اهل این آبادی غذا خواستیم، به ما ندادند؛ اما تو برایشان دیوار گذاشتی؟

خضر لبخندی زد و به موسی گفت: دیدی گفتم، تو نمی توانی کارهای مرا تحمل کنی؟ اکنون هنگام جدایی من و تو رسیده است.

ادامه دارد...

منبع: مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۶، ص ۳۴۷

مرتضی دانشمند

مردم آبادی با دیدن خضر و موسی با تعجب به آن ها نگاه کردند. انگار اولین بار بود که غریبه می بینند. خضر به مردی که از یکی از کوچه ها می آمد، سلام کرد و گفت: ما گرسنه ایم. ممکن است به ما غذایی بدهید؟ مرد بدون آن که جوابی بدهد، زود از آنجا گذشت. موسی و خضر با تعجب به یکدیگر نگاه کردند. خضر به مرد دیگری گفت: ما گدا نیستیم، گرسنه ایم؛ به ما غذایی بدهید. ما پولش را به شما می پردازیم.

اما او نیز غذایی به آن ها نداد. موسی پیش خود فکر کرد: "چه مردم خسیسی!" خواستند از روستا بیرون بروند. در آخر روستا باغی بود که دیوارهای گلی و قدیمی داشت. یکی از دیوارها در حال خراب شدن بود. خضر آبی آورد و گلی درست کرد و دیوار فرسوده را تعمیر کرد. موسی خواست پرسد: چرا؟ اما نپرسید. فقط به خضر گفت: آن ها که به ما غذا ندادند؛

معلم: دلیم می خواهد درست پنج دقیقه کلاس در سکوت کامل باشد. طوری که اگر سوزنی به زمین افتاد صدای آن را بشنویم. کلاس ساکت شد. هنوز یک دقیقه نگذشته بود که احمد گفت: آقا! پس چرا سوزن را نمی اندازید؟

دغدغه های یه بچه ی باهوش!:

۱. وقتی برق میره، کجا میره؟!
۲. استامینوفن از کجا می دونه ما کجامون درد می کنه؟!
۳. چرا فاصله ی جمعه تا شنبه کمه ولی از شنبه تا جمعه این قدر طول می کشه؟!
۴. آیا میشه رو میز نهارخوری شام هم خورد؟!
۵. چرا جعبه ی پیتزا مربع، خودش گرد و موقع خوردن مثلته؟!

پسر به پدرش میگه: بابا! چرا هر وقت من عاشقانه و پُراحساس آواز می خونم، شما زود میری پنجره رو باز می کنی، به مردم کوچه نگاه می کنی و لبخند می زنی؟ پدرش میگه: به این خاطر که با شنیدن صدای تو، مردم فکر نکنن که من دارم کنکت می زنم و این صدای جیغ و دادته!

بچه: بابا امروز نرو سر کار. بمان با هم بازی کنیم!
بابا: باید بروم دنبال یک لقمه نان، عزیزم.
بچه: بمان خانه و یک لقمه نان را از مامان بگیر!

رمز موفقیت رو نمی دونم

اما رمز عدم موفقیت اینه: «حشش نیست»!

بازتاب



مهربانی! مهربانی!

خنده! خنده!

خوب! خوب!

بدزبانی! بدزبانی!

کینه! کینه!

زشت! زشت!

در کنار کوه بودم

واژه ها را یک به یک فریاد می کردم

همان جا، در همان دم

هر چه می گفتم همان را می شنیدم!

واژه تا میرفت

بر می گشت با سرعت به سویم

زود می رویید چون گل پیش رویم

این جهان مانند کوه است

کارهای ما شبیه واژه هابیند

خوب یا بد

زشت، زیبا

هر چه باشد، باز سوی ما می آیند. ۱

۱. این شعر الهام گرفته از شعر مشهور «من در کمرکش کوه...» آقای جعفر ابراهیمی است.

سید محمد مهاجرانی



خورشید شهر ما^{۲۰۱}

یک شهر یک عالم دینی

نیایش

خداوندا!
ای بخشنده!
به من نعمت‌های بسیار داده‌ای؛
چشمانی که می‌بینند،
دست‌هایی که کار می‌کنند،
پاهایی که راهم می‌برند،
و عقلی که با آن خوب و بد را می‌شناسم.

خدای من!
سپاس‌گزار نعمت‌های تو هستم...
به من نعمت‌هایی داده‌ای، که به دیگران نداده‌ای؛
و به دیگران، نعمت‌هایی دیگری، که به من
نداده‌ای....

یاری

- امام جمعه را می‌گویید؟
- بله، پارسال چندین مرتبه خدمتش زنگ زد و ایشان هم با وجود تمام اشتغالات، به این جا آمدند و نماز را با بچه‌ها اقامه کردند.
- پس زودتر زنگ بزنی دیر نشود.
- آقا نزدیک ظهر هم که زنگ بزنی نه نمی‌گوید، جوری خودش را می‌رساند که وضویش را هم با بچه‌ها بگیرد. (تا اگر بچه‌ها اشتباهی در وضو گرفتن دارند، به این بهانه برطرف شود).
.....
۱. آیه‌الله حاج شیخ کاظم حمزه‌ای (امام جمعه سابق اسدآباد همدان)
۲. اسدآباد
۳. راوی: آقای ولی‌اله مرادی فرد
بیژن شهرامی

- فردا سالروز تولد امام زین‌العابدین (ع) است و بچه‌ها از این که جشن بگیریم و مولودی بخوانیم خوش حال می‌شوند.
- بله، اتفاقاً اگر نماز جماعت هم برگزار کنیم نور علی نور می‌شود؛ نام شریف امام سجاد (ع) با نماز و عبادت بسیار گره خورده است.
- نماز جماعت خوب است؛ اما با کدام پیش‌نماز؟!
- خود شما، یا همین آقای مدیر.
مدیر مدرسه شبانه‌روزی آبادی که ضمن انجام کارهای دفتر، گوشش به صحبت همکارانش است، دست از کار می‌کشد و می‌گوید: هم برنامه جشن خوب است و هم نماز جماعت، نگران امام جماعت هم نباشید.
- چه طور مگر؟
- زنگ می‌زنم حاج شیخ کاظم تشریف بیاورد.

بوی گل

دست حنانه گرفت و آن را وسط سفره گذاشت. بعد به بچه‌ها گفت: بیاید سر سفره. هم شام می‌خوریم، هم گل را نگاه و بو می‌کنیم.
بوی گل قاطی غذا شده بود. پدر گفت: به به! چه بویی؛ چه رنگی!
بابابزرگ گفت: آدم خوب، مثل گل است. همه دوست دارند به طرفش بروند. کار خوب هم مثل بوی گل است. هیچ کسی دعوا و ناراحتی را دوست ندارد. بعد رو کرد به بچه‌ها و گفت: شما مثل این گل هستید و باید پراز محبت و مهربانی باشید.
شام که تمام شد، مادر چند گل را از ساقه چید و به همه داد. آخرین گل را به حنانه داد و گفت: بگیر دخترم. این را به دفترت بچسبان تا یاد حرف‌های پدر بزرگت بیفتی. بقیه‌ی گل را برد توی یخچال بگذارد. حنانه دفترش را با چسب آورد و گل را توی دفتتر چسباند. پدر بزرگ هم گلش را به حنانه داد. پدر هم گفت: بیا، این را هم بچسبان به دفترت!
حنانه خوش‌حال‌تر از قبل شد. حامد که به کارهای خواهرش نگاه می‌کرد، کنارش آمد و گلش را به حنانه داد و گفت: آجی، منم بچسبان! حنانه گفت: چی؟
نگاهش به دست داداشش افتاد که گل کوچک مریم توی دستش بود. دفتتر حنانه حالا پنج گل داشت. زیر هر گل، اسم صاحبان گل را نوشت.

علی باباجانی



حامد پرید بغل بابابزرگ تا گل را بگیرد، اما بابابزرگ مواظب بود به گل آسیب نرسد. بابابزرگ حامد را بغل کرد و گل در دست به طرف آشپزخانه رفت. گل را به عروسش داد و گفت: «دخترم! این را بگذار توی لیوان.»
مادر توی لیوان آب ریخت و گل را در لیوان گذاشت. بابابزرگ به حنانه نگاه کرد که ناراحت بود. پرسید: چی شده حنانه جان؟
حنانه گفت: مامان نمی‌گذارد گل را بو کنم!
پدر گل را پیش حنانه آورد. حنانه خواست گل را بو کند که حامد دوید طرف گل. نزدیک بود لیوان گل از دست حنانه بیفتد. خواهر و برادر سر گل دعوا می‌کردند. پدر داد زد: بس کنید! اما بچه‌ها هم چنان دعوا می‌کردند. حامد جیغ می‌کشید و حنانه گل را نمی‌داد!
مادر سفره را انداخت. بابابزرگ لیوان گل را از

تا در را زدند، حامد کوچولو دوید و در را باز کرد. بابا بود. حنانه هم خودش را به بابا رساند. حامد می‌خواست مثل همیشه بغل بابا بپرد، ولی در دست بابا یک شاخه گل مریم بود. گل را به حنانه داد و بعد حامد را بغل کرد و دور اتاق چرخاند. حنانه گل را بو کرد و گفت: «وای! چه بوی خوبی! مال منه.»
مادر که آشپزخانه بود گفت: «بده ببینم چه بویی دارد.»
حنانه گل را به مادر داد. مادر گل را بوید و گفت: به به! دستت درد نکنه.
بابا گفت: خواهش می‌کنم!
مادر در یخچال را باز کرد و خواست گل را توی یخچال بگذارد. حامد تازه متوجه گل شده بود، گفت: گل... من گل...
مادر گفت: نه؛ گل خراب می‌شود. باید تو یخچال باشی.
حنانه هم گل را می‌خواست. با صدای بچه‌ها، بابابزرگ از اتاق بیرون آمد و پرسید: چی شده، خانه را روی سرتان گذاشتید؟! بابا رفت، بابابزرگ را بوسید و گفت: سلام. خوش آمدی پدرجان. چیزی نشده. یک شاخه گل خریدم برای خانه. بچه‌ها سرش دعوا دارند!
بابابزرگ گل را از عروسش گرفت. آهی کشید و گفت: «حیف که بوی گل را نمی‌توانم بفهمم. اما گل محمدی، گل زیبایی است، بوی گلاب می‌دهد.»
مادر گفت: «گل مریم است پدرجان! خیلی خوش‌بوست.»

گردآوری

و نامداران استان مرکزی» اثر آقای غلامعلی ولاشجردی فراهانی، «ضرب‌المثل‌های ایلامیان»، اثر آقای علی محمد سهراب‌نژاد، «ضرب‌المثل‌های مردم عرب خوزستان» اثر آقای وهاب خانچی و... از جمله کتب گردآوری شده است.

- اگر مطالب جمع‌آوری شده، منطبق بر زبان ملی (فارسی) نیست، ضروری است ترجمه آن‌ها را هم بیاوریم تا برای همگان سودمند باشد.

- بیان ضرب‌المثل‌ها یا جملات و مطالبی که با عفت نگارشی در تضاد است، ضرورتی ندارد، یا به صورت اشاره و کنایه و گذاشتن نقطه‌چین به جای واژگان مسأله‌دار، انجام شود.

در پایان به عنوان حسن‌ختم، فزاهایی از مجموعه «ضرب‌المثل‌های حقوقی جهان» اثر آقای دکتر سیف‌الله اسدی، تقدیم می‌شود:

- شمشیر عدالت غلاف ندارد. (فرانسوی)

- دزد از خانه مفلس خجل آید برون. (فارسی)

- عدالت از آن‌چه در قانون نوشته شده معلوم می‌شود.

(چینی)

- عدالت بی‌عدالتی می‌شود وقتی که، بر سر یک نفر دو

ضربه وارد کنی، در حالی که مستحق فقط یک ضربه است.

(بلژیکی)

- وقتی که رفیق، قاضی شود، باید فاتحه قانون را خواند.

(ایتالیایی)

- ستم برستم پیشه عدل است و داد. (فارسی)

- گواه شاهد صادق، در آستین باشد. (فارسی)

- وقتی رشوه از در وارد می‌شود، عدالت از پنجره فرار می‌کند.

(ترکی)

- وجدان بد، در آن واحد تهمت‌زننده، قاضی، شاهد و به

داززننده است. (هلندی)

- هیچ سارقی بدتر از یک کتاب بد نیست. (ایتالیایی)

- وجدان، به اندازه هزار شاهد، خوب و با ارزش است.

(ایتالیایی)

- همه برای عدالت ارزش قائل‌اند؛ ولی وقتی که می‌آید، در

راه رویش می‌بندند. (سوئدی)

- ممکن است بتوان به حقیقت توسری زد؛ ولی هرگز

نمی‌توان خفه‌اش کرد. (لاتینی)

بیژن شهرامی



- در امر گردآوری هم رعایت امانت ضرورت دارد، یعنی اگر از افراد یا منابعی کمک گرفته‌ایم، آن‌را دقیقاً یادآور شویم.

- اگر شخصی که مطالبی را از او گردآوری کرده‌ایم در دسترس است، بهتر است مجموعه کارمان در امتداد یا پایان فعالیت، به دید او برسانیم تا اگر نکته‌ای لازم است حذف یا اضافه شود.

به عنوان مثال اگر چکیده‌ی سخنان واعظ مسجدمان در ماه مبارک رمضان را گردآوری کرده‌ایم، آن‌را قبل از استفاده به رؤیت وی برسانیم.

- گردآوری اگر به قصد طبع و روانه شدن به بازار کتاب انجام می‌شود، باید برخوردار از نوآوری باشد، والا ممکن است به «کتاب‌سازی» منجر شود که کاری بیهوده است. در

کتاب‌سازی مؤلف بدون آن‌که زحمت تفکر، قلم زدن، تحقیق و نوشتن و جست‌وجوی میدانی را به خود بدهد، صرفاً چند صفحه از کتاب‌های مختلف را کنار هم قرار می‌دهد و اسمی نویر آن می‌گذارد و با نام خود منتشر می‌نماید! (کاری که البته اگر برای استفاده شخصی باشد بدون اشکال است).

- اگر نام مشاهیر روستا یا شهرمان را که پیش‌تر انجام نشده یا حق مطلب ادا نشده، گردآوری می‌کنیم، بهتر است در کنار ذکر نام و نشان و مشخصات شناسنامه‌ای، چند سطر از آرا و افکار و سطرهایی از آثار و بیاناتشان را هم ذکر نماییم. درج عکس‌های مربوط به این بزرگان سودمند است.

- «ضرب‌المثل‌های سبزواری نوشته» اثر آقای حسن محتشم، «ضرب‌المثل‌های قشقایی» اثر آقای نوذر استوار، «با سخن بزرگان: جملات قصار بزرگان، مشاهیر و نوابغ جهان»، اثر آقای علی نعیمی، «نام‌های ماندگار؛ سیری در زندگانی مشاهیر

برو خوشه چین باش سعدی صفت

که گردآوری خرمین معرفت

یکی دیگر از قالب‌های نگارشی که می‌تواند جالب و جذاب باشد، «گردآوری» است؛ و چنان‌که از نامش برمی‌آید، نویسنده مطالبی را یا از خود و یا از دیگران گردآوری می‌نماید.

نکاتی درباره این شیوه از نگارش مطرح است که در ادامه تقدیم خوانندگان محترم می‌شود:

- گردآوری بهتر است موضوعی باشد، مثلاً گردآوردن ضرب‌المثل‌های یک منطقه، گردآوری لغات و واژگان یک ناحیه، گردآوری نام و نشان شعرای معاصر یک شهرستان یا استان، گردآوری سخنان مشاهیر، گردآوری تک‌بیت‌های ناب شاعران گذشته و معاصر، گردآوری جمله نوشته‌های پشت وسایل نقلیه، گردآوری نام‌های مورد علاقه مردم برای فرزندان‌شان در گذشته و حال و... و...

- در گردآوری هر مطلبی، باید از دوباره‌کاری اجتناب کرد؛ و برای این کار می‌بایست به جست‌وجو در کتابخانه‌ها و فضای مجازی مبادرت ورزید. دوباره‌کاری وقتی ارزش دارد که به تکمیل یا تصحیح کارهای قبلی بینجامد.

- اگر قصد داریم مطالبی از خود که پیش‌تر در نشریات چاپ شده‌اند را در یک مجموعه گردآوری کنیم، پسندیده است ارتباطی منطقی بین آن‌ها برقرار کنیم. مقدمه را که در ابتدای هر مطلب آمده یک کاسه کنیم، منابع و مآخذ و ضمایم را یکی نماییم و... و...

- در گردآوری ضرب‌المثل‌ها و واژگان بومی یک منطقه که برای حفظ خرده‌فرهنگ‌های موجود در کشور سخت ضروری است، می‌بایست به سراغ سال‌خوردگان و نیز اهل ادب آن منطقه مراجعه کرد تا هم منابع شفاهی را مکتوب کنیم و هم از لحاظ نوع تلفظ و نوع کتابت، اطمینان خاطر از درستی ضبط مثل‌ها و واژگان پیدا کنیم.

- در گردآوری موضوعی احادیث و روایات، کار، فنی و پیچیده است؛ به این معنی که می‌بایست سراغ منابع دست اول مثل کتب چهارگانه شیعه مثل اصول کافی رفت و بعد از گلچین کردن احادیث مورد پسند را به یک کارشناس دینی مورد اعتماد نشان داد.

- در گردآوری سخن بزرگان می‌بایست کارمان مستدل باشد. یعنی فلان جمله در کدام کتاب یا در کدام مجلس وعظ و سخنرانی، یا کدام برنامه تلویزیونی ارائه شده است.

آموزش نقاشی



راه سعادت

سستی

پیامبر اکرم ﷺ:

- آفت عبادت، سستی است. **تحف العقول، ص ۶**
- از شکم سیری حذر کنید؛ چرا که مایه‌ی تباهی‌تن، به بار آمدن بیماری و سستی در عبادت است. **الدعوات، ص ۷۴**
- **امیرالمؤمنین امام علی علیه السلام:**
- بیماری سستی دل خود را، با تصمیم قوی درمان کن و خواب غفلت دیده بصیرتت را با بیداری. **نهج البلاغه، الخطبه ۲۲۳**
- در وصف مؤمن: او را از سستی [و تنبلی] به دور می‌بینی. همواره کوشا و آرزویش کوتاه است. **الکافی، ج ۲، ص ۲۳۰**
- هرکه سستی [و تنبلی] اش پایدار بماند، در آرزویش ناکام می‌شود. **غرالحکم، ج ۱، ص ۷۹۰**
- **امام زین العابدین علیه السلام:**
- - در مناجات - پروردگارا! شادابی را به ما ارزانی کن و از کاهلی و سستی، ما را پناه ده. **بحار الانوار، ج ۹، ص ۱۲۵**
- **امام محمد باقر علیه السلام:**
- از سستی کردن در آنچه که تورا در آن عذری نیست، بپرهیز؛ زیرا که پشیمانان، به این خصلت پناه می‌برند. **تحف العقول، ص ۲۸۵**
- **امام جعفر صادق علیه السلام:**
- مبدا در اجرای فرمان خدا سستی کنید؛ که هر کس در اجرای فرمان خداوند، سستی روا دارد، خداوند در روز رستاخیز، او را خوار گرداند. **المحاسن، ج ۱، ص ۱۸۱**

سیره خوبان

پرهیز مرحوم آخوند خراسانی از تجملات دنیایی

خداوند متعال در قرآن می‌فرماید:

وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ / حدید ۲۰

و زندگی این جهان جز کالای فریبنده‌ی نیست.

حکایت



مرجع عالی قدر شیعیان، مرحوم آیه‌الله العظمی شیخ محمدکاظم خراسانی رحمته الله علیه، مشهور به «آخوند خراسانی»، از میان خوراکی‌ها بسیار به دوغ و نان و سبزی و پیاز علاقه داشتند و از غذاهای چرب و رنگارنگ بدشان می‌آمد. به تمیزی سرو و پاک‌پوشی لباس خود اهمیت بسیار می‌دادند و از پارچه‌های ساده و ارزان قیمت، لباس‌های خوش دوختی تهیه می‌کردند و چون در نهایت نظافت لباس می‌پوشیدند، مردم تصور می‌کردند که این مرجع بزرگ، لباس‌های فاخرترت دارند!

هروقت پارچه‌های ابریشمی و گران قیمت به نجف آورده می‌شد و فرزندان مرحوم آخوند هوس پوشیدن آن‌ها را می‌کردند و از ایشان پول خرید آن‌ها را می‌خواستند، می‌فرمودند: من پول چه کسی را به شما بدهم که شما بروید و لباس ابریشمی بپوشید؟

با توجه به این که وجوهات زیادی به دست مرحوم آخوند می‌رسید؛ اما این عالم بزرگوار به همراه سه فرزند و سه عروس خود در خانه‌ای بسیار کوچک زندگی می‌کردند که به هر کدام یک اتاق کوچک می‌رسید. روزی یکی از فرزندان ایشان نزد پدر آمد و از فضای محدود منزل شکایت کرد؛ مرحوم آخوند به سخنانش گوش دادند، سپس فرمودند: پسرم! اگر قرار باشد منزل‌های این شهر را میان مستحقانش تقسیم کنند، به ما بیش از این نمی‌رسد.

دنیا ز کف گذار چو دوی دین کنی آن قدر از آن بخواه که تا صرف این کنی

یوسف مولایی

منبع: خبرگزاری حوزه؛ با اقتباس از کتاب مردان علم در میدان عمل، ج ۲، ص ۱۵۷

سفره خانه

کوکوی قارچ و سیب زمینی

- نمک و فلفل: به میزان لازم
- آرد جهت پاشیدن روی کوکو: مقداری
- **طرز تهیه:**



کوکوی قارچ و سیب زمینی مورد علاقه هر دو گروه گیاه‌خواران و گوشت‌خواران است و با سیب زمینی و انواع قارچ آماده می‌شود.

مواد لازم (برای ۴ نفر):

- سیب زمینی، نگینی خرد شده: ۵۰۰ گرم
- کره: ۲۵ گرم
- مخلوط قارچ‌های مختلف، خرد شده: ۱۷۵ گرم
- سیر، له شده: ۲ حبه
- تخم مرغ کوچک، زده شده: ۱ عدد
- پیاز کوهی خرد شده: ۱ قاشق غذاخوری
- روغن جهت سرخ نمودن: مقداری

طب ناب

با فکر و علمی غذا بخورید!

استفاده از خوراکی‌های تازه، با اشتها غذا خوردن، استفاده از لقمه‌های کوچک، لذت بردن به هنگام غذا خوردن و استفاده از حس‌های پنج‌گانه در زمان خرید مواد غذایی، ۸ گامی است که به انسان در غذا خوردن آگاهانه کمک می‌کند.

چطور علمی غذا بخورید؟

در مقابل غذا خوردن آگاهانه، غذا خوردن احساسی قرار دارد که به غذاهایی اشاره می‌کند که برای ایجاد راحتی، کاهش استرس مصرف می‌شود. بیشتر افرادی که احساسی غذا می‌خورند در برابر هوس‌های غذایی خود بی‌قدرت هستند. از سوی دیگر غذا خوردن در حین کارکردن، رانندگی، مطالعه‌ی کتاب، تماشای تلویزیون یا کار کردن با یک دستگاه الکترونیکی، سبب می‌شود نسبت به غذایی که در حال خوردن آن هستیم آگاه نباشیم. درحالی‌که با دقت و توجه کردن به غذایی که می‌خوریم، ممکن است غذاهایی را مانند چیزبرگر یا خوراکی‌های سرخ‌کردنی، اغلب کمتر مصرف کنیم.

۸ گام برای غذا خوردن آگاهانه

۱. اولین اقدام برای کمک به غذا خوردن آگاهانه، از فهرست خرید خوراکی‌ها آغاز می‌شود؛ در این فهرست باید به ارزش سلامتی هر خوراکی دقت و از «خرید آبی» جلوگیری کرد. سبد خرید خود را از خوراکی‌های تازه پر و از خرید خوراکی‌های فراوری شده و چپیس و آب‌نبات پرهیز کرد.
۲. با اشتها به سر میز غذا بروید، اما نگذارید زیاد گرسنه بشوید؛ چرا که اگر بسیار گرسنه باشید، در آن صورت معده خود را با هر چیزی که می‌بینید پر می‌کنید و اولویت شما به جای لذت بردن از غذا، پر کردن خلاء ایجاد شده در معده خواهد بود.
۳. غذا کم بکشید؛ محدود کردن اندازه‌ی بشقاب می‌تواند در این زمینه کمک کننده باشد.
۴. از غذای خود لذت ببرید. برای این کار می‌توانید یک یا دو دقیقه قبل از شروع غذا مکث کنید تا از همه دست‌اندرکاران تهیه این غذای خوشمزه برای قرار دادن فرصت صرف آن در اختیار شما، سپاس‌گزاری کنید.
۵. از حس‌های پنج‌گانه خود در هنگام تهیه، کشیدن و



مصرف غذا استفاده کنید و به رنگ، بافت، رایحه و عطر و حتی صدای غذاهای مختلف توجه کنید. زمانی که غذا را می‌جوید سعی کنید همه مواد تشکیل‌دهنده آن به‌ویژه ادویه‌ها را شناسایی کنید.

۶. غذا را به اندازه کم در دهان بگذارید، زیرا با دهان پر تشخیص مزه غذا کار دشواری است.

۷. غذا را به‌طور کامل بجوید، به عبارت دیگر غذا را آن قدر بجوید تا بتوانید مزه و ماهیت غذا را بجوشید. ممکن است مجبور شوید که هر لقمه را میان ۲۰ تا ۴۰ بار (بسته به نوع غذا) بجوید.

۸. هشتمین گامی که به غذا خوردن آگاهانه کمک می‌کند، غذا خوردن آرام است. کارشناسان توصیه می‌کنند که دست‌کم ۵ دقیقه به آگاهانه غذا خوردن اختصاص دهید و بعد با کسی که بر سر میز غذای شما نشسته است، صحبت کنید.

منبع: ایرنا

نکته

داروخانه در آشپزخانه!

دکتر بهروز هاشمی - متخصص طب اورژانس و فلوشیپ سم شناسی بالینی و مسمومیت



مرگ بیمار شده است. تعدادی از داروها مصرف مادام العمر دارند. به فرض داروهای قلبی در بیماران قلبی یا قرص قند برای بیماران دیابتی. این داروها بر اساس شرایط بیمار کم یا زیاد شده و هرگز نباید خودسرانه تمدید شوند. از طرفی این داروها خطرناک بوده و لازم است از دسترس افراد دیگر دور باشند.

شاید فقط داروهایی مثل استامینوفن یا مسکن هایی مثل بروفن داروهایی باشند که به دلیل استفاده آنها در موقع درد در نسخه بیمار تجویز شوند و مصرف بر اساس درد به عهده بیمار گذاشته شود.

ممکن است تعداد تجویزی از نیاز بیمار فراتر باشد و بخشی از دارو باقی بماند. این داروها عمدتاً کم آسیب بوده و در بسیاری از نقاط دنیا بدون نیاز به تجویز پزشک به میزان اندک توسط داروخانه ها در اختیار بیمار قرار می گیرد.

متأسفانه خوددرمانی عادت مرسوم در مردم ما شده است. دارو را به هر طریقی تهیه کرده و بنا بر صلاح دید خود درمان را شروع می کنند، بدون این که بدانند چه عوارضی را با درمان نادرست یا ناکامل تجربه خواهند کرد. مانند کودکی هستند که با چاقو در حال بازی کردن است. کودک نمی داند این چاقو ممکن است در دستش فرو برود و نمی داند که اگر فرو برود چقدر می تواند دردناک باشد و...

منبع: جام جم

فردی به اورژانس مراجعه کرد. کف پای بیمار به دلیل پرت شدن از ارتفاع دچار آسیب شده و آن را آتل گرفتیم. زمان خروج از بیمارستان و در حالی که برایش مسکن می نوشتیم، بیمار درخواست کرد برایش چند قرص سرماخوردگی و یک برگه آمپی سیلین (آنتی بیوتیک) هم بنویسم. از او پرسیدم این داروها را برای چه می خواهد؟

پاسخ داد برای داروخانه منزلش! و گفت: «بالاخره دارو لازمه که توخونه باشه. شاید اتفاقی افتاد و لازم شد. برای یه سرماخوردگی ساده دیگه لازم نیست دکتر بریم. هم سرماخوردگی می خوریم و هم چرک خشک کن...»

این اتفاق هر روز برای من و دیگر همکارانم در مطب یا اورژانس تکرار می شود.

سرانه مصرف دارو در ایران زیاد است؛ خیلی بیشتر از کشورهای دیگر که جمعیتی چند برابر ما دارند! آیا مردم سرزمین ما بیمارترند یا پزشکان آن برای هر دردی دارو می نویسند؟ داشتن جعبه دارو در آشپزخانه به معنای داشتن داروخانه ای در منزل است برای وقت اضطرار یا مکانی است برای نگهداری دارویی که پزشک تجویز می کند؟ آیا جایی خارج از یخچال مکان مناسبی برای نگهداری داروست؟ این همه سؤال برای آن است که به موضوعی بپردازم که هر روز تکرار می شود و هر کدام از ما از کنار آن می گذریم و نمی دانیم چرا دردهایمان درمان نمی شود؟ چرا دیر اقدام می کنیم و چرا عارضه می بینیم؟ هیچ جای دنیا

تازه های علمی

استخوان را در شرایط آزمایشگاهی به گونه ای انجام دهند که به طور دقیق بتوان آن را جایگزین ساختار اصلی استخوان آسیب دیده در صورت بیمار کرد. این محققان با استفاده از سلول های بنیادی خوک توانستند سازه های استخوان به همراه سلول های زنده آن تولید کنند که از سرعت بالایی برای شکل گرفتن برخوردار است.

با استفاده از این تکنیک، بعد از سه هفته، استخوان مورد نظر شکل می گیرد و دیگر نیازی به ساخت ایمپلنت های سه بعدی برای تولید استخوان قسمت آسیب دیده نیست.

سپس ساختار استخوانی ساخته شده به همراه استخوان بدن بیمار که عروق خونی بر روی آن قرار دارد، تلفیق می شود که نتیجه آن سازگاری بالایی بدن بیمار نسبت به شیوه ایمپلنت های سه بعدی است. جزئیات این تحقیق در نشریه Science Traditional Medicine منتشر شده است.



مختلف را در خود ذخیره کند، یک ویژگی مهم برای آن به شمار می آید. این دستگاه به راحتی تشخیص می دهد که چه افرادی داروی خود را گرفته و چه کسانی نیز هنوز این کار را انجام نداده اند.

نکته جالب توجه دیگر این است که Pillo در خصوص داروهایی که امکان ذخیره آن ها را ندارد (مانند شربت ها)، از پیام های صوتی و هشدارهای تصویری استفاده می کند. همچنین این امکان فراهم شده که روایات بتواند کم شدن ذخیره دارویی خود را به اطلاع اعضای خانواده برساند. این روایات گنجایش تا ۲۵۰ قرص را دارد و جالب این که اگر هر یک از افرادی که باید دارو مصرف کنند به هر دلیل این کار را انجام ندهند، Pillo پیام هشدار را به تلفن همراه هوشمندشان ارسال می کند.

■ ابداع شیوه ای برای ترمیم سریع ضایعات استخوانی

محققان آمریکایی با استفاده از سلول های بنیادی خوک موفق به ابداع تکنیکی ویژه برای تسریع درمان ضایعات استخوانی شدند.

به گزارش خبرگزاری مهر، ترمیم ضایعات مرتبط با نقص ساختار استخوان تقریباً سخت، دردآور و هزینه بالایی را برای بیمار به همراه دارد. از این رو محققان دانشگاه «کلمبیا» در آمریکا، با به کارگیری شیوه درمانی پیشرفته توانستند رشد

■ روباتی که به فکر سلامتی شماست

محققان روباتی ساخته اند که مصرف داروی توسط اعضای یک خانواده را مدیریت می کند. به گزارش مهر، Pillo روباتی است که فعلاً در مرحله ایده تجاری قرار داشته، اما به دلیل کاربرد مهمی که در حفظ سلامت خانواده دارد، احتمالاً به زودی کار تولید انبوه آن آغاز می شود.

این روبات به نرم افزار پیشرفته تشخیص چهره و صدا مجهز بوده و در عین حال به شبکه جهانی اینترنت نیز متصل است. محققان این دستگاه را به گونه ای طراحی کرده اند که اعضای مختلف یک خانواده را از روی چهره یا تفاوت صدا به راحتی تشخیص داده و بر این اساس قرص و کپسول هر یک از آن ها را بر اساس تجویز اولیه پزشک می دهد.

از آن گذشته، افراد می توانند اطلاعات مربوط به داروهارا هم از این روبات دریافت کنند. این نکته که این روبات کوچک می تواند داروهای متنوع مربوط به افراد



درنگستان

ترس



شیرها روش خاصی برای شکار دارند. آن ها از افراد سال خورده و بی چنگ و دندان، برای شکار استفاده می کنند؛ به این ترتیب که دسته ی شیرها، بز کوهی را در دره ای تنگ و باریک به دام می اندازند؛ شیرهای جوان در یک سمت و شیرهای پیر در سمت دیگر جمع می شوند.

شیرهای پیر با آخرین توان با صدای بلند غرش می کنند و حیوانات درون مسیر با شنیدن صدای غرش به جهت مخالف می روند و یک راست به دام شیرهای جوان منتظر می افتند.

حکایت ما نیز چنین است اگر به سمت ترس های خود برویم، آسیبی به ما نخواهد رسید؛ بلکه این فرار است که ما را به دام می اندازد.

اکنون ببینید در زندگی از چه می ترسید. ببینید در خودتان از چه می ترسید. با چشم باز و قلبی گشوده به درون ترس خود نفوذ کنید. خواهید دید ترس همچون اتفاقی خالی است.

بشر آن قدر که از ترس حوادث اتفاق نیفتاده در آینده در رنج است، از خود آن اتفاق، آن قدر رنج نبرده است.