

امیرالمؤمنین امام علی علیه السلام: غصه فردای نیامده را بر امروزت تحمیل مکن  
و بار روز حاضرت را بی جهت سنگین نکن. غرالحکم، ۸۲۰

۲ راه‌اندازی «خانه کتاب آسمان» ویژه خانواده و نوجوان

۳ کنترل فرزندان، چرا و چگونه؟

۴ ناکسی سفید!

۸ چهار نکته ورزشی برای افراد بالای ۴۰ سال

## لطفاً بیدار شوید

## نوجوانان در خطرند!

## راه‌اندازی «خانه کتاب آسمان» ویژه خانواده و نوجوان



به گزارش خبرگزاری حوزه، «خانه کتاب آسمان» در آبان ماه امسال با همت و تلاش انجمن فرهنگی ناشران کودک و نوجوان استان قم و همکاری انتشارات دارالحدیث، جهت تشویق خانواده‌ها به مطالعه و علاقه‌مند نمودن فرزندان به کتاب و کتابخانه راه‌اندازی شد.

هدف خانه کتاب آسمان، علاوه بر ترویج فرهنگ کتاب‌خوانی، ارتقای سطح کتاب‌های دینی کودک و نوجوان است که با کمک ناشران عضو انجمن و فعالان عرصه فرهنگ، این هدف در حال پیگیری است. در حال حاضر در این نمایشگاه ۱۸۰۰ عنوان کتاب کودک با موضوعات قرآن، خداشناسی، احکام، پیامبران، امامان، یاوران دین، مهدویت، انقلاب و دفاع مقدس، نشریات کودک و نوجوان، زبان‌های خارجی، داستان، شعر، زنگ‌آمیزی و سرگرمی جمع‌آوری شده است.

از ویژگی دیگر این نمایشگاه چینش کتاب‌ها به ترتیب موضوعی است که دسترسی به کتاب‌ها را آسان می‌کند. علاوه بر کتاب‌های فارسی بخشی از نمایشگاه به کتاب‌های زبان‌های خارجی؛ از جمله عربی، انگلیسی، اسپانیولی و ترکی اختصاص یافته است.

این گزارش می‌افزاید، برگزاری جلسات نقد و بررسی کتاب و دعوت از نویسندگان، شاعران، تصویرگران و ناشران، بخش دیگری از فعالیت‌های این نمایشگاه است.

گفتنی است، این نمایشگاه، در قم، چهارراه شهدا، ابتدای خیابان معلم، نبش کوچه ۱۲، انتشارات دارالحدیث پذیرای مراجعات است. علاقه‌مندان برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۲۵-۳۷۸۴۸۴۳۴ تا ۰۹۱۲۷۵۳۲۰۴۱ تماس حاصل نمایند.

## ارسال و دریافت پیامک در تاریکی شب ممنوع!



نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد، عادت برخی نوجوانان به ارسال پیامک در تاریکی پیش از خواب، به کیفیت خواب و عملکرد تحصیلی آن‌ها آسیب می‌زند.

این مطالعه که در مجله Child Neurology منتشر شده، اولین مطالعه از نوع خود است که عادات نوجوانان به ارسال پیامک در تاریکی شب را به وضعیت سلامت خواب و عملکرد تحصیلی آن‌ها ارتباط می‌دهد.

به گزارش ساینس دیلی، ژو مینگ، استاد علوم اعصاب و مغز و اعصاب در دانشکده پزشکی دانشگاه واترگرت نیوجرسی آمریکا می‌گوید: باید بدانیم نوجوانانی که بیش از اندازه از دستگاه‌های الکترونیکی استفاده می‌کنند، فیزیولوژی منحصر به فردی دارند. آن‌ها تمایل به خواب دیر هنگام و بیدار شدن دیروقت دارند و زمانی که خلاف آهنگ طبیعی بدن آن‌ها عمل می‌شود، کارایی‌شان کاهش می‌یابد.

طبق گزارش انجمن طب اطفال آمریکا، استفاده از رسانه‌ها در میان کودکان در تمامی سنین به طور تصاعدی در حال افزایش است و کودکان هشت تا ۱۸ ساله تقریباً روزی هفت و نیم ساعت از ابزارهای الکترونیکی استفاده می‌کنند.

تازه‌ترین تحقیق صورت گرفته، به واقع بخشی از مجموعه بررسی‌های مستمر و مدارک فزاینده‌ای است که در زمینه اثرات منفی استفاده از ابزارهای الکترونیکی بر عملکرد خواب و تحصیل دانش‌آموزان تهیه شده، اما تاکنون محور معدودی از مطالعات قبلی به طور خاص پیامک‌ها بوده است.

براساس نتیجه این تحقیق، دانش‌آموزانی که کمتر از ۳۰ دقیقه بعد از خاموش کردن چراغ اتاق، کار با ابزارهای الکترونیکی و یا ارسال پیامک را متوقف کرده بودند، عملکرد درسی به مراتب بهتری نسبت به دانش‌آموزانی داشتند که بیش از این بازه زمانی به ارسال و دریافت پیامک ادامه داده بودند.

این مطالعه همچنین نشان داد، دانش‌آموزانی که مدت زمان طولانی‌تری در تاریکی پیامک ارسال می‌کردند، نسبت به دانش‌آموزانی که در زمان خواب پیامک نمی‌فرستادند، ساعات کمتری می‌خوابیدند و در طول روز خواب‌آلود بودند.

به گفته مینگ، اثرات «نور آبی» منتشر شده از تلفن‌های هوشمند و تبلت‌ها در یک اتاق تاریک تشدید می‌شود و این طول موج کوتاه نور می‌تواند تأثیر قوی بر علائم خواب‌آلودگی روزانه داشته باشد، زیرا آزادسازی ملاتونین را به تأخیر می‌اندازد و باعث می‌شود که خوابیدن دشوارتر شود.

## پروتون درمانی، موثرترین روش درمان تومور مغزی در کودکان

پروتون نه تنها باعث طول عمر بیمار می‌شود، بلکه نسبت به روش پروتون درمانی با فوتون، عوارض جانبی کمتری دربردارد. پروتون درمانی با پروتون، در تمام گروه‌های سنی، به ویژه کودکان و نوجوانان مؤثر است.

اشعه حاصل از پروتون، متمرکزتر از اشعه فوتون است و همین امر سبب افزایش کارایی این روش درمانی و کاهش آسیب به بافت سالم می‌شود. هنوز تجهیزات لازم برای پروتون درمانی با پروتون در دسترس نیست؛ اما در آینده‌ای نزدیک، به عنوان جایگزین پروتون درمانی با فوتون، مورد استفاده قرار می‌گیرد.

نتایج این تحقیقات، در نشریه Lancet Oncology منتشر شده است.

مطالعات جدید نشان می‌دهد پروتون درمانی با پروتون، موثرترین روش درمان شایع‌ترین تومور مغزی در کودکان (مدولوبلاستوما) است.

به گزارش ایرنا از نشریه ساینس، سرعت رشد این تومور بسیار زیاد است و به همین دلیل درمان پیچیده‌ای دارد؛ ترکیب شیمی‌درمانی و پروتون‌درمانی با فوتون، رایج‌ترین روش درمان تومور مغزی در همه گروه‌های سنی است؛ اما پروتون‌درمانی با فوتون، عوارض جانبی زیادی از جمله مشکلات عصبی، شنوایی، قلبی، ریوی و باروری را دربردارد.

مطالعات جدید نشان می‌دهد، پروتون درمانی، یک جایگزین امن برای پروتون‌درمانی با فوتون است. پروتون‌درمانی با

## سلاح جدید دانشمندان در برابر باکتری‌های مقاوم به دارو

ایجاد حرفه‌ای در غشای سلول باکتری، باکتری را بلافاصله نابود می‌کند. سرعت عمل این ویروس، به باکتری‌ها اجازه نمی‌دهد که در برابر حمله از خود دفاع کنند. این ویروس مصنوعی هیچ آسیبی به سلول‌های بدن وارد نمی‌کند. یکی دیگر از قابلیت‌های ویروس مصنوعی، امکان زدن درمانی در سلول‌های انسان است. این روش برای درمان بیماری سلول داسی شکل و دیستروفی عضلانی



محققان با تغییر یک پروتئین کلیدی در شیر مادر، موفق به تولید یک سلاح قدرت‌مند برای مبارزه با باکتری‌های مقاوم به دارو شدند.

به گزارش ایرنا از ساینس، شیر مادر با خواص شگفت‌انگیزش، علاوه بر رشد نوزاد، نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد. تحقیقات نشان می‌دهد شیرمادر حاوی پروتئینی به نام لاکتوفرین است که طیف وسیعی از

قابل استفاده است.

باکتری‌های مضر، انواع قارچ و ویروس را نابود می‌کند. محققان این پروتئین را به یک ویروس مصنوعی تبدیل کردند که می‌تواند باکتری‌های مقاوم به دارو را نابود کند. این ویروس مصنوعی با

نتایج این تحقیقات در نشریه Chemical Science منتشر شده است.

## لطفاً بیدار شوید، نوجوانان در خطرند!

قسمت اول

۸۲ درصد کاربران آن زیر ۱۸ سال هستند؛ البته درباره تعداد کاربران تلگرام، تاکنون آمارهای متنوعی ارائه شده، اما اگر همین آمار ۱۴ میلیون کاربر تلگرام را بپذیریم، با یک حساب و کتاب ساده می‌توان به این نتیجه رسید که حدود ۱۱/۵ میلیون نفر از کاربران تلگرام در ایران، زیر ۱۸ سال هستند.

بدون این آمار رسمی و تنها با نگاهی کنجکاو و تیزبین به فضای جامعه، خانواده، مدرسه و حتی مهمانی‌های دورهمی نیز، می‌توان به راحتی شاهد استقبال و علاقه‌ی میلیونی نوجوانان به این شبکه پیام‌رسان بود.

اگر نگاه سوگیرانه و قضاوت‌گرانه مثبت و منفی خود را به پدیده تلگرام کنار بگذاریم، می‌توان با صراحت چنین اذعان کرد که جذابیت فضای مجازی تلگرام، به نوعی توانسته سبک زندگی نوجوانان و جوانان ایرانی را دگرگون کند که همین تغییرات و تحولات عمیق و به یکباره، نیازمند تحلیل و بررسی بسیار است.

این‌که چرا نوجوانان ایرانی به جای بازی، تحرک و ورزش با هم‌نسلان‌شان و گفت‌وگو و مصاحبت با اطرافیان خود، ترجیح می‌دهند در گوشه‌ای نشسته و در تلگرام غرق شوند، نیازمند آسیب‌شناسی است. تلگرام به عنوان پدیده‌ای جدید در زندگی نوجوانان عصر حاضر، مقوله‌ای بسیار قابل بحث است که نه تنها، علاقه‌مندی‌ها و خواسته‌های نوجوانان امروز را از نوجوانان نسل‌های قبل متمایز می‌کند، بلکه باعث شده دیدگاهشان نسبت به زندگی، متفاوت شود و به دنبال اهدافی باشند که این اهداف شاید به اندازه سرسوزنی در ارتقا و پیشرفت زندگی آینده‌شان نقشی نداشته باشند. ادامه دارد...

منبع: دانش‌نامه روان‌شناسی و علوم تربیتی



دنیای اینترنت و شبکه‌های مختلف مجازی، فضایی با دسترسی راحت و استفاده آسان هستند که در فهرست مخاطبان آن، می‌توان از همه‌جور گروه سنی سخن به میان آورد، از کودکان زیر ۷ سال تا سالمندان بالای ۹۰ سال! در بازار مکاره‌ی فضای مجازی، از شیر مرغ تا جان آدمیزاد یافت می‌شود؛ دنیای بزرگ و بی‌سرو ته‌ای که طرفداران پروپاقرصی دارد و باعث شده خیلی‌ها ساعات زیادی از بیداری‌شان را در آن گشت و گذار کنند.

مانند بسیاری از اسباب فن‌آوری، استفاده از این فن‌آوری نوین ارتباطی نیز دارای محاسن و معایبی است که متأسفانه به واسطه شناخت نادرست و عدم آگاهی‌های لازم کاربران، معایب این فضا بیش از محاسنش است و کاربران و اطرافیان‌شان را با مصائب زیادی مواجه کرده که در این میان، تیغ برنده استفاده نامناسب از فضای مجازی، بیش از هر گروه دیگری، زیر ۱۸ ساله‌ها را نشانه رفته است؛ نوجوانانی که نه تنها مانند بسیاری از مخاطبان این فضا، روش‌های استفاده از آن را بلد نیستند، بلکه به واسطه کنجکاوی‌های بسیار، متمایل‌اند سری به ناگجاآبادها بزنند تا شاید بتوانند پرده از عالم مکشوفات خود بردارند! و این مهم، دوصد چندان بر نگرانی والدین و متصدیان تربیتی و آموزشی می‌افزاید.

چندی پیش، در نشریات روز، از زبان سخن‌گوی سازمان ثبت‌احوال به نقل از سازمان فن‌آوری اطلاعات، آماری از کاربران تلگرام اعلام شد که نشان می‌داد استفاده از این نرم‌افزار پیام‌رسان در تلفن‌های همراه، به محبوبیت عجیبی بین نوجوانان دست پیدا کرده است. تلگرام در کشورمان ۱۴ میلیون عضو دارد که



## کنترل فرزندان، چرا و چگونه؟

دوستی‌های سطحی دوران کودکی، در آستانه نوجوانی به تعداد محدودتر دوستان عمیق‌تر تبدیل می‌شود. نوجوان‌ها با تکیه بر دوستان‌شان احساس استقلال و شادی بیش‌تری می‌کنند. اما گذر از مرز تعادل این دوستی‌ها، موجب نگرانی‌های خانواده می‌شود. برای این‌که بتوانید بچه‌ها را از آفت‌های احتمالی این دوستی‌ها در امان بدارید، باید مهارت‌های لازم را یاد بگیرید.

### ۱. او را منع کامل نکنید

اغلب در آستانه ۱۱ سالگی فرزندان، بیش از گذشته، وابستگی او به دوستانش را خواهید دید؛ از بیچ‌بیچ‌های داخل مدرسه و تلفن‌های مکرر گرفته تا رفت‌وآمدها. این دوستی‌ها تا زمانی که به قانون خانه شما، وضعیت تحصیلی بچه‌ها، استراحت، رفتار و اعتقادات دینی آن‌ها آسیب نرساند، قابل ادامه دادن است. بچه‌ها با این دوستی‌ها روابط اجتماعی و نیاز به حمایت خود را رفع می‌کنند، اما به دلیل الگوگیری آن‌ها از دوستان‌شان، ضریب خطای بالائی هم پیدا می‌کنند. اگر میزان نه گفتن و اشتباه‌دانستن دوستی بچه‌ها، بیش از آفرین گفتن و حتی به ظاهر تأیید آن‌ها باشد، از شما حرف شنوی نخواهند داشت. پس به جای منع کامل، باهم به فکر قانون‌گذاری باشید. کمک گرفتن از خانواده‌ی دوستان فرزندان و ارتباط با مدرسه هم، به شما در نظارت بردوستی فرزندان کمک می‌کند.

### ۲. سهم خانواده در دوستی نوجوان‌ها

عروس امام خمینی علیه‌السلام نقل می‌کنند: «امام بعد از سن تکلیف بچه‌ها، بیشتر دقت‌شان در تعلیم و تربیت آن‌ها بود. همیشه از ما می‌پرسیدند: آیا شما می‌دانید بچه‌تان کی از خانه بیرون می‌رود و کی می‌آید؟ یا بچه کسائی رفت‌وآمد می‌کند و یا چه صحبت‌هایی؟» بر محدودی دوستی بچه‌ها در دوردور نظارت و مراقبت داشته باشید. اصلی‌ترین مراقبت، آموزش بچه‌ها در دوست‌یابی است. این چند شاخص را به خود بچه‌ها از سنین حتی قبل‌تر از نوجوانی یاد دهید، تا دوستان خود را با ملاک‌های درست انتخاب کنند:

۱. دوستی که اخلاق مؤدبانه داشته باشد و اگر عصبانی شود بتواند خودش را کنترل کند.
۲. نه وقتی که با او دوستی همه رازهایت را به او بگو، که اگر روزی باهم قهر کردید بترسی؛ و نه وقتی از هم ناراحت و عصبانی شدید، همه پل‌های پشت سرت را خراب کن.
۳. انتخاب دوستی که نیاز به مخفی‌کاری نداشته باشد، مثلاً نخواهی دیگران حرف‌هایش را بشنوند، وضعیت درسی بدش را بدانند و... انتخاب درستی نیست.

### ۳. قوانین نظارت بر دوستی‌ها

۱. به‌گونه‌ای رفتار کنید که فرزندان احساس نکنند که به او اعتماد ندارید. مثلاً چک کردن موبایل و... به جایش قانون بگذارید که «موبایل تو» برای استفاده همه خانواده است.
۲. فرزندان را نه از هر خطایی مبرا بدانید؛ و نه مثل پلیس به دنبال خطاهایش بگردید.
۳. مهارت‌تان را در کار کردن با تبلت، کامپیوتر و... که ابزار دوستی بین فرزندان و دیگران است، تقویت کنید.
۴. پدر و مادر هرچه در قانون‌گذاری و مراقبت از فرزندان‌شان باهم هماهنگ‌تر باشند و روش منطقی و اخلاقی مدار را پیش بگیرند، بچه‌ها در غیاب آن‌ها بیش‌تر خود را ملزم به رعایت قانون خانواده می‌دانند.
۵. روز و ساعت رفت‌وآمد با دوستان را به کمک خود بچه‌ها تعیین کنید، تا بیشتر تابع شوند.
۶. یک تشویق جذاب برای پیروی از قانون دوستی، تفریح خانوادگی با دوستان فرزندان است.

منبع: همشهری آنلاین

رودابه حمزه‌ای

## سلام به لاله

سلام به پرچی که  
نشان ایمان ماست  
سبز و سفید و قرمز  
پرچم ایران ماست

سلام به روح خدا  
سلام به ماه بهمن  
سلام به انقلاب و  
به بچه‌های میهن

سلام به لاله‌هایی  
که انقلاب کردند  
ژاله رو غرق نور و  
عطر گلاب کردند



### سیب

فرمانده ما مثل آدمی که زنبور نیشش زده باشد، از جیب فرماندهی بیرون دوید و به طرف ما آمد. پاکت کاغذی سیب را گرفت و نگاهی توی آن انداخت. برای این‌که خیالش هم راحت شود، با شک و تردید، دو سه تا از سیب‌ها را برداشت و آن‌ها را بو کرد و بعد به ما برگرداند و دوباره به جیب فرماندهی برگشت. بعد که فرمانده به مقر خودش برگشت، سیب‌ها را تقسیم کردیم و مشغول خوردن شدیم. در آن لحظه، این سیب خوشمزه‌ترین میوه‌ای بود که تا آن زمان خورده بودیم. در حال سیب خوردن بودیم که ناگهان یکی از سربازها گفت: «بچه‌ها این جارو!» این صدای انفجار بمب بود، ولی نه آن بمب‌هایی که فرمانده می‌گفت. این بمب، انفجار احساس و عاطفه‌ی یک نوجوان را نسبت به انقلاب نشان می‌داد. یکی از سیب‌ها را با مهارت خاصی قارچ داده و در وسط آن، اعلامیه‌ی تا شده‌ای از امام خمینی علیه السلام به طور ماهرانه‌ای جاسازی شده بود. خیلی از سربازها، با دیدن آن سیب و آن اعلامیه فهمیدند که دیگر در خیابان‌ها ماندن و به سوی مردم بی‌گناه تیراندازی کردن، کار آن‌ها نیست!

از دوران انقلاب و آن روزهای به یاد ماندنی، خاطرات تلخ و شیرین بسیاری دارم؛ ولی در این‌جا خاطره‌ای را برایتان تعریف می‌کنم. یکی از سربازهایی که در دوران انقلاب در خیابان‌ها مسئول درهم کوبیدن تظاهرات مردمی بود، می‌گفت: «در یکی از میدان‌های تهران، در یک پمپ بنزین مشغول نگهبانی بودم. فرمانده ما، دایم مشغول هشدار دادن بود؛ مواظب باشید! خراب‌کارها در راهند. به کسی رحم نکنید! حرف‌های فرمانده مثل پتکی بر سر ما می‌خورد و احساس می‌کردیم که هر لحظه می‌خواهد اتفاق تازه‌ای بیفتد. فرمانده بعد از این حرف‌ها رفت و در ماشین جیب فرماندهی که در همان گوشه‌ی میدان متوقف شده بود، نشست. در این لحظه ناگهان سروکله‌ی پسری پیدا شد که یک پاکت دست گرفته بود. حرف‌های فرمانده به یادمان آمد. بعضی‌ها با دیدن پاکت خندیدند و بعضی دیگر ترسیدند. یکی گفت: «نارنجک است!» دیگری گفت: «بمب است.» پسر سیزده، چهارده ساله که بی‌خیال داشت به ما نزدیک می‌شد، خیلی خونسرد گفت: «نه خیر! سیب است!» پسر، پاکت را داد و رفت. در این لحظه

### قصه‌های فکری

#### تاکسی سفید!

هر روز صبح که از خانه بیرون می‌روم، از کنار خانه تا یک چهارراه مانده به محل کارم، هر که را می‌بینم سوار می‌کنم و کلی با او خوش و بش می‌کنم و وقتی که مسافر می‌خواهد پیاده شود و دست توی جیب ببرد می‌گویم: ای بابا! این کارا چیه! من که برای پول سوار نکردم. دوست داشتم به شما لطف کنم! و از کسانی که مردم را سوار نمی‌کنند کلی بدم می‌آید و با اخم به آن‌ها نگاه می‌کنم؛ ای بی‌عاطفه‌ها! امروز صبح چشمم به پیرمردی خوش تیپ خورد. خیلی از او خوشم آمد و سریع جلوییش ترمز کردم. پدرجان بفرما بالا! در طول مسیر، کلی با هم گپ زدیم. پیرمرد از خاطرات گذشته‌اش گفت و من از آرزوهای آینده‌ام! نزدیک میدان، پیرمرد گفت: خیلی ممنون! ترمز کردم و او دست توی جیب فرو برد. من هم همان جمله‌ی کلیشه‌ای را گفتم: ای بابا! این کارا چیه! من که برای پول سوار نکردم. دوست داشتم به شما لطف کنم! انتظار داشتم پیرمرد مثل همه لبخند بزند و تشویقم کند؛ اما او خیلی معمولی نگاهم کرد و گفت: چرا پول نمی‌گیری؟ - چون نیاز ندارم. خدا را شکر وضعم خوب است و به این پول‌ها احتیاج ندارم! - پس چرا مرا سوار کردی؟ ناراحت شدم؛ ای بابا! بیا و خوبی کن! به جای تشکر کردن، ایراد می‌گیری؟ پیرمرد نفس عمیقی کشید و گفت: عزیزم! خدا را شکر که وضعت خوب است؛ اما ببین چقدر تاکسی خالی و شخصی‌های مسافرکش، توی این خیابان‌ها به دنبال مسافرنند. اگر همه مثل شما باشند و هرکسی بخواهد دوستش را سوار کند، پس این بنده‌های خدا از کجا هزینه‌ی سنگین زندگی و خرج ماشین را به دست آورند؟ البته قبول دارم گاهی ماشین کم است یا جاده خلوت و بیراهه‌ای است، این جور مواقع عیبی ندارد؛ اما نه این که همیشه! - عجب! اصلاً به این قضیه فکر نکرده بودم!

سیدمحمد مهاجرانی



## خورشید شهر ما ۲۰۱

«یک شهر، یک عالم دینی»



پادشاه منتظر آمدن نخست وزیر است تا با او به محله پامنار پایتخت برود، آن هم برای عیادت از سیدی روحانی که هرگز میانه‌ی خوبی با دربار نداشته است. این که هدف پادشاه از این تصمیم عجیب چیست؟ بماند؛ اما اصرار نخست وزیرش را هم نباید ندیده گرفت، که سعی دارد دل عالمان دینی قم و نجف را به دست بیاورد. دقایقی نمی‌گذرد که سر و کله جناب نخست وزیر پیدا می‌شود، کلاهش را به عنوان احترام برمی‌دارد و برای گفتن مطلبی محرمانه، جلوتر می‌رود.

چیزی نمی‌گذرد که پادشاه و نخست وزیر از قصر بیرون می‌زنند، محافظان هم با چند اتومبیل سیاه‌رنگ دنبالشان راه می‌افتند.

اتومبیل سلطنتی در کوچه پس‌کوچه‌های محله پامنار جلو می‌رود تا به جایی می‌رسد که تنگ بودن معبر، اجازه جلو رفتن را نمی‌دهد. سرنشینان به ناچار پایین می‌آیند و بقیه راه را در میان تعجب رهگذران پیاده طی می‌کنند.

خانه آقا دو درب دارد که به دو کوچه باز می‌شود. یکی از آن‌ها مثل هر روز به روی مراجعان باز است و همین باعث می‌شود مأموران بدون معطلی داخل بروند و منتظر آمدن پادشاه شوند.

آقا مایل به این دیدار نیست؛ اما چه کند که توان برخاستن از بستر و بستن در را ندارد؛ به همین خاطر ترجیح می‌دهد پلک‌هایش را برهم بگذارد تا شاید خوابش ببرد. پادشاه در ابتدای ورود به خانه، متعجبانه محو تماشای در و دیوارش می‌شود که بوی کاه‌گل باران خورده آن‌ها، خبر از ساده‌زیستی اهلس می‌دهد. این بی‌پیرایگی تا آن جاست که عینک دودی‌اش را برمی‌دارد و خطاب به نخست‌وزیرش می‌گوید: «این همان خانه‌ای است که سال‌ها مرکز مبارزات علیه من و دستگاه سلطنت بوده؟!»

۱. آیه‌الله سید ابوالقاسم کاشانی رحمته‌الله علیه ۲. کاشان  
۳. علی امینی ۴. ماهنامه گلبرگ، شماره ۳۹

## احکام

### بانگ خران

حالا یک سؤال دیگر، چه صداهایی می‌شناسید که ناخوش‌آیند است و خداوند می‌خواهد آن‌ها را ایجاد نکند؟ دست بچه‌ها بالا رفت. -آقا اجازه! آدم‌هایی که با صدای بلند گوپ گوپ باند‌هایشان مردم را آذیت می‌کنند.



آقای هادوی روی تابلو نوشت: بانگ خران. بچه‌ها به یکدیگر نگاه کردند و خندیدند. آقای هادوی گفت: کدام کلمه خنده‌دار بود؟ یکی از بچه‌ها گفت: آقا اجازه مگر خرها بانگ دارند؟ آقای هادوی گفت:

-آقا اجازه! کسانی که با زدن ترقه پشت سرافراد، آن‌ها را می‌ترسانند.

-آقا اجازه! موتورسوارهایی که با آگزوز باز و گاز دادن‌های بی‌جا، به مردم آزار می‌رسانند.

آقای هادوی گفت: کاملاً درست است. البته من فکر می‌کنم بعضی از مردم در قضاوت نسبت به درازگوش کمی بی‌انصافی کرده‌اند، چون بعضی از آلودگی‌های صوتی که توسط انسان‌ها تولید می‌شود، به مراتب از صدای درازگوش‌ها، گوش‌خراش‌تر است. تازه همین صدا برای خودشان معنا و مفهوم دارد. خداوند این صدا را به الاغ‌ها داده تا در وقت گرسنگی و تشنگی صاحبشان را صدا بزنند و بگویند: ما گرسنه‌ایم حسنگ کجایی؟ بچه‌ها خندیدند.

آخر وقت کلاس بود. آقای هادوی به ساعتش نگاه کرد و گفت: فقط یک دقیقه وقت داریم. در کتاب‌های تفسیر نوشته‌اند: یکی از معنای این آیه، جایی است که کسی در وقت عطسه کردن، به جای عطسه‌ی معمولی صدایش را بیش از حد بلند کند و عطسه‌اش را کش بدهد.

مرتضی دانشمند

بانگ با کاف ندارند؛ اما با گاف دارند. حتماً تفاوت این دو را می‌دانید. بانگ با کاف، جایی است که مردم در آن پول می‌گذارند، وام می‌گیرند و ده‌ها عملیات دیگر انجام می‌دهند. اما بانگ با گاف به معنای آواز بلند است. قرآن درباره هر دو بانگ با کاف و با گاف گفت و گو کرده است؛ اما بحث امروز ما درباره دومی است. یعنی صدا و آواز بلند درازگوشان. می‌دانید کدام آیه به آن اشاره دارد؟

رضا دستش را بالا برد. آقای هادوی گفت: بخوان. رضا با صدایی زیبا خواند: **وَاعْمُصْ مِنْ سَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَمَوْتُ الْخَبِيرِ** (لقمان/۱۹).

صدایت را آهسته کن، زیرا ناخوش‌ترین صداها، صدای خران است.

آقای هادوی گفت: چرا خدا می‌فرماید: صدای الاغ ناخوش‌ترین صداهاست؟

یکی از بچه‌ها گفت: چون زیبا نیست. وقتی آدم می‌شوند لذت نمی‌برد.

دیگری گفت: چون صدایش خیلی بلند است. سومی گفت: چون الاغ هر جا رسید می‌خواند؛ کار ندارد آیا کسی صدایش را می‌پسندد یا نه. آقای هادوی گفت: پاسخ‌هایتان بسیار عالی است.

## نان و پنیر

روزی، مردی به مهمانی «سلیمان دارابی» رفت. سلیمان هرچه در خانه داشت جلوی او گذاشت، کمی نان خشک بود و مقداری نمک و کوزه‌ای آب. او با روی خوش از مهمان خود پذیرایی می‌کرد و زیر لب شعر می‌خواند که: «چشم ترو نان خشک و روی تازه!» مرد مهمان چشمش که به نان افتاد گفت: «ای کاش کمی پنیر هم بود تا با این نان می‌خوردم.» سلیمان بلند شد و به بازار رفت. قبابی خود را در دکانی گرو گذاشت و به جای آن کمی پنیر گرفت و آورد. مهمان نان و پنیر را خورد و گفت: «خدا را شکر، من آدم قانعی هستم، روزی من همین بود که خوردم. راضی هستم به رضای خدا.» سلیمان گفت: «اگر به آنچه خدا داده بود راضی بودی، قبابی من در بازار به گرو نمی‌رفت.»





## سرزمین جملات

\* نتیجه‌ی زندگی، چیزهایی نیست که جمع می‌کنیم، بلکه قلب‌هایی است که جذب می‌نماییم.  
\* آرامش، هنرنیاندیشیدن به انبوه مسایلی است که ارزش فکر کردن ندارند.  
\* از دیگران متنفر نشوید؛ تا روزگارتان رنگ تنفر نگیرد و سیاهی جذب نکند.  
\* روح سالم، کینه نمی‌ورزد؛ دوست می‌دارد و خود را باور دارد.  
\* انسان‌ها به میزان حقارت‌شان توهین می‌کنند، به میزان فرهنگشان عشق می‌ورزند و به میزان کمبودهای‌شان می‌زنند.

آزار می‌دهند.  
\* سخت‌ترین کار دنیا، آزاد کردن اسیرانی است که زنجیرهای خود را دوست دارند!  
\* دلت را هیچ وقت درگیر «آه» نکن. بگذار آه، سهم کسانی باشد که دلگیرت می‌کنند.  
\* انتخاب کنیم که ساده باشیم و دیگران را دور نزنیم، وگرنه بد بودن و آزار و فریب دیگران آسان‌ترین کار دنیا است، بلد بودن نمی‌خواهد.  
\* اگر می‌خواهید خوشبخت شوید، زندگی را به یک هدف گره بزنید نه به آدم‌ها.

## قصه‌های قرآنی

### مثل غنچه



آن روز همه خانه‌ی مادر بزرگ دعوت بودند. مادر بزرگ از سفر کربلا برگشته بود و قرار بود همه خانه‌ی او جمع شوند. سارا و سینا همراه پدر و مادرشان زودتر رفتند تا کمی در کارها به مادر بزرگ کمک کنند. آن‌ها همیشه همین‌طور بودند؛ می‌دانستند کمک کردن در مهمانی، ثواب زیادی دارد. پدر رفته بود تا میوه و شیرینی بخرد. مادر هم داشت حیاط را جارو می‌زد. سارا و سینا هم اتاق‌ها را مرتب می‌کردند. سارا بالای کمد، دسته گل زیبایی را دید. خیلی دلش می‌خواست آن‌ها را از نزدیک ببیند. مادر بزرگ داشت نماز می‌خواند. سارا صندلی را زیر پایش گذاشت تا گل‌ها را از بالای کمد بردارد. در همین موقع سینا او را دید و گفت: می‌خواهی چه‌کار کنی؟

سارا گفت: می‌خواهم گل‌ها را از نزدیک ببینم خیلی قشنگ و خوش‌رنگ هستند. من می‌دانم مادر بزرگ از این کار ناراحت نمی‌شود.

سینا گفت: این کار درست نیست. نباید بدون اجازه به وسایل کسی دست بزنیم. حتی اگر او مثل مادر بزرگ مهربان باشد و تو را دعوا نکند، باز هم کار خوب و درستی نیست. سارا گفت: پس صبر می‌کنم تا مادر بزرگ بیاید. مادر بزرگ که توی اتاق آمد، سارا گفت: مادر بزرگ! می‌شود آن گل‌ها را نشانم بدهی؟

مادر بزرگ گفت: بله، البته. و بعد آن را از بالای کمد پایین آورد. سارا با خوشحالی گفت: وای! چه غنچه‌های قشنگ و زیبایی.

مادر بزرگ گفت: من این غنچه‌ها را برای شما از کربلا سوغاتی آورده‌ام.

بچه‌ها هردو باهم گفتند: ممنون. مادر بزرگ گفت: برای‌تان این غنچه‌های گل را آوردم تا با دیدن آن‌ها یک نکته را هم به یاد داشته باشید.

سارا و سینا یک صدا پرسیدند: چه نکته‌ای؟! مادر بزرگ لبخند زد: «هنگام تلفظ «واو» مدی، لب‌های خود را مثل غنچه جمع کنید.

ضمه (ُ) و «واو» مدی مثل هم ادا می‌شوند؛ فقط مقدار کشش آن‌ها باهم فرق دارد.

سارا و سینا گفتند: ممنون! هم برای غنچه‌ها و هم برای نکته!

زهرا عبدی

### \* دوچرخه‌سواری



شاگرد: «از وقتی که در انشاء به او پنج دادید، قهر کرده است!»  
\* فایده‌ی پول معلم: «پول چه فایده‌هایی دارد؟»

شاگرد: «من درست نمی‌دانم؛

اما اگر بخواهید، می‌توانید از پدر

و مادرم بپرسید که هر روز صبح سر پول دعوا

می‌کنند!»

\* نشانی

بیمار: «آقای دکتر! کلیه‌ام چند روز است که درد

می‌کند.»

دکتر: «کدام کلیه؟ راست یا چپ؟»

بیمار بعد از کمی فکر کردن گفت: «همان

کلیه‌ای که وقتی می‌خواهیم نزدیک دیوار است!»

معلم ورزش: «تو چه ورزشی می‌کنی؟»

دانش‌آموز: «دوچرخه‌سواری با مانع»

معلم: «این دیگر چه ورزشی

است؟»

دانش‌آموز: «آخر هر وقت می‌خواهم

دوچرخه‌سواری کنم، پدرم مانع می‌شود.»

\* سیب

باغبان: «بچه! روی درخت باغ من چه‌کار

می‌کنی؟»

بچه: «بیخشید! یکی از سیب‌ها افتاده بود،

می‌خواستم بگذارم سر جایش!»

\* تکلیف

معلم: «چرا پدرت در انجام تکلیف‌های مدرسه

کمکت نمی‌کند؟»

## نقاشی‌های شما



محدثه مظلومی ۴ ساله



فاطمه محمدی بصیر ۶ ساله

والدین گرامی، تصاویر دانش‌آموزان ممتاز و نقاشی‌های کودکان خود را به صورت حضوری به دفتر نشریه

(قم، بلوار جمهوری اسلامی، کوچه ۲، پلاک ۱۵) یا از طریق ایمیل (khanevade@ofoghawzah.ir)

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



## طب ناب

## خواص و مضرات سویا



## راه سعادت

### مرؤت

پیامبر اکرم ﷺ:

● از لغزش های ارباب مرؤت، درگذرید؛ زیرا سوگند به آن که جانم در دست اوست، هر جوانمردی که بلغزد، دستش در دست خداست [و خدا بلندش می کند]. کنز العمال، ۱۲۹۸۴

● کم مرؤت ترین مردم، کسی است که دروغ گو باشد. بحار الانوار، ۲۷/۲۵۹/۷۲

امیرالمومنین امام علی ﷺ:

● پنهان نگه داشتن ناداری و بیماری ها، از مرؤت (جوانمردی) است. غزال حکم، ۱۱۴۶

● هر که نیکی را با بدی پاداش دهد، از مرؤت به دور است. غزال حکم، ۸۲۷۴

امام جعفر صادق ﷺ:

● بخیل را آسایش نیست؛ و حسود را خوشی و شاهان را وفا و دروغ گورا مرؤت. بحار الانوار، ۱۳/۱۹۲/۲۲

امام موسی کاظم ﷺ:

● با برآوردن خواهش های نفسانی خود از حلال، تا آن جا که به مرؤت لطمه ای نزند و به اسراف نینجامد، به نفس های خویش از دنیا بهره ای دهید و از این طریق برای انجام امور دین خود کمک بگیرید؛ زیرا روایت شده است: از ما نیست کسی که دنیایش را به خاطر دینش

رها کند یا دینش را برای دنیایش فرو گذارد. بحار الانوار، ۱۸/۳۲۱/۷۸

امام رضا ﷺ:

● پیامبر خدا ﷺ فرمود: «شش چیز، از مرؤت (مردانگی) است. سه تای آن ها به غیر سفر مربوط می شود و سه تای دیگر به سفر. اما در غیر سفر، تلاوت کتاب خدای عزوجل، آباد کردن (حضور در) مساجد خداوند، و دوست گرفتن برای خدا؛ و اما در سفر: بخشیدن از توشه، خوش اخلاقی، و شوخی کردن در غیر معاصی. عیون

أخبار الرضا ﷺ، ۱۳/۲۷/۲۰

## سیره خوبان

### زیبایی و نظم در خانه و زندگی یک عالم بزرگ

خانه عالم ربانی، مرحوم حضرت آیه الله میرزا جواد آقا تهرانی ﷺ، بسیار جالب بود؛ وسایل و لوازم منزل به طور منظم چیده شده بود. مثلاً رنگ پرده ها در عین سادگی، متناسب با رنگ منزل بود. بقیه وسایل موجود در خانه نیز چنین بود.

علت این ها را از آن مرحوم پرسیدند که مثلاً چرا این قدر مرتب و منظم است؟

ایشان گفتند: موقعی که من ازدواج کردم، همسرم از خانواده آبرومند و نسبتاً متمکنی بود؛ من گفتم که طلبه هستم و چیز زیادی ندارم؛ و آن ها بدین صورت قبول نمودند، ولی بعدها می دیدم هر وقت اقوام و خویشان همسرم به منزل ما می آمدند، خانه سرو سامان خوبی نداشت و باعث خجالت و شرمندگی همسر می شد.

لذا به خاطر احترام به همسرم و رضایت او، منزل را به این صورت درآوردم که مشاهده می کنید؛ و این موجب رضایت و خشنودی او شد. زینت منزل فقط به خاطر رضایت او بوده، نه برای تمایل خودم به تجملات و زرق و برق دنیوی. (البته خانه و فرش مربوط به یکی از اقوام آن عالم ربانی بود و بعضی از وسایل خانه هم توسط همسرشان که تمکنی داشته اند، تهیه شده بود.)

منبع: کتاب خاطراتی از آینه اخلاقی



### مضرات سویا و موارد منع مصرف

سویا تقریباً خوراکی مطمئن و بی خطر می باشد و می شود در رژیم غذایی بزرگسالان، کودکان و یا حتی نوزادان استفاده نمود. با این حال، آلرژی و حساسیت به سویا معمول بوده و افرادی که به سویا حساسیت دارند، نمی بایست آن را مصرف نمایند.

نشانه های حساسیت به سویا متفاوت بوده و می تواند شامل آب ریزش بینی، التهاب دستگاه گوارش و یا افت فشار ناگهانی باشد.

سویا خطر خونریزی را افزایش می دهد و در افرادی که داروهای رقیق کننده خون مصرف می کنند، یا اختلالات خونریزی دارند می بایست با احتیاط و به مقدار کم مصرف شود.

سویا ممکن است سطح قند خون را پایین بیاورد؛ پس افراد دیابتی و یا کسانی که قند خون پایینی دارند، باید با احتیاط آن را مصرف کنند.

سویا ممکن است سطح قند خون را پایین بیاورد؛ پس افراد دیابتی و یا کسانی که قند خون پایینی دارند، باید با احتیاط آن را مصرف کنند.

منبع: سایت پزشکی و مجله سلامتی راستینه

سویا یکی از انواع حیوانات است و بومی جنوب شرقی آسیا می باشد. دانه سویا به دلیل کاربردهای بسیار و خاصیت خوراکی اش معروف است. مواد غذایی حاصل از سویا شامل شیر سویا، توفو، سس سویا و روغن سویا می باشد.

### فواید خوردن سویا و خواص درمانی آن

دانه های سویا حاوی مقادیر زیادی اسید فیتیک، آلفا لینولیک اسید و ایروفلاون است. تحقیقات مختلف نشان می دهد که دانه سویا با کاهش خطر سرطان سینه و پروستات در ارتباط است.

سویا همچنین حاوی پروتئین، ایروفلاون و فیبر است که همه این مواد برای سلامتی مفیداند. پروتئین درون سویا فوایدی برای بیماری های قلبی، کاهش اثرات یانگی، کاهش وزن، ورم مفاصل، عملکرد مغز و بهبود توان در ورزش دارد.

## سوپ جو با شیر

## سفره خانه

### مواد لازم:

- جویبوست کنده: ۱ پیمانه
- گردن و بال مرغ: ۴ تا ۵ عدد
- هویج نگینی خرد شده: ۱ پیمانه
- ساقه کرفس خرد شده: ۱ پیمانه
- قارچ خرد شده: نصف پیمانه
- جعفری و دیگر سبزیجات معطر خرد شده: ۴ قاشق سوپ خوری
- پیاز متوسط: ۱ عدد
- شیز: ۱/۵ لیوان
- نمک، زردچوبه و فلفل: به مقدار لازم
- لیموترش تازه: ۲ تا ۳ عدد
- سیر خرد شده: ۳ تا ۴ حبه

### طرز تهیه:

پیاز را ریز خرد کنید و در قابلمه ای بریزید. گردن و بال مرغ را با یک لیتر آب همراه نمک، زردچوبه و فلفل روی پیاز خرد شده بریزید و بگذارید بپزد.

پس از ۱۵ دقیقه، جوی پوست کنده را که یک ساعت قبل خیس کرده اید، داخل قابلمه بریزید و بگذارید تا جوی مرغ خوب بپزد.

سس سیر، هویج، کرفس و قارچ را نیز به آن بیفزایید. سبزیجات معطر و جعفری خرد شده را نیز پس از پختن هویج و کرفس به آن اضافه کنید و تا ۱۰ دقیقه بگذارید سبزی هم بپزد.

شیر را در ظرف جدایی بریزید و روی حرارت بگذارید تا بجوشد و در آخر به سوپ اضافه کنید. یادتان باشد، اضافه کردن شیر سرد یا جوشیده سوپ با شیر، سبب بریدن شیر می شود.

غذای شما آماده است. هنگام صرف غذا بهتر است چند قطره آب لیموترش در سوپ بچکانید.



### نکات تغذیه ای:

با سرد شدن هوا، یکی از مهمان های ناخوانده سرماخوردگی است. در بسیاری موارد، سرماخوردگی یک بیماری ویروسی است و نیاز به دارویی برای درمان آن نیست، مگر داروهای مسکن.

نوع غذاهای مصرفی بیمار، مهم ترین عامل در بهبود یا بدتر شدن حال بیماران است. مصرف مایعات فراوان هنگام

سرماخوردگی، به رقیق شدن ترشحات دستگاه تنفس فوقانی و خروج ترشحات کمک می کند. بنابراین صرف غذاهای مایع مانند سوپ، کمک مهمی در درمان بیماری ها می کند.

یکی دیگر از نکات تغذیه ای این سوپ، ویتامین C موجود در سبزیجات آن است که شدت سرماخوردگی را کاهش می دهد. برای آن که حرارت زیاد سبب از بین رفتن ویتامین C موجود در سبزی ها نشود، سعی کنید از پخت طولانی مدت غذا با حرارت بالا خودداری کنید.

اضافه کردن چند قطره آب لیموترش تازه هنگام سرو این سوپ نیز ویتامین C بیشتری به غذای شما می افزاید.

یکی از عناصری که هنگام سرماخوردگی سبب کاهش قدرت ویروس ها می شود، روی (Zn) است. روی به کاهش علائم سرماخوردگی کمک می کند و در قارچ و سبزی پخته شده به صورت قابل جذب فراوان وجود دارد.

پروتئین حاصل از گوشت مرغ نیز در این غذا به جذب بهتر روی کمک می کند.

سیر نیز دارای آهن، روی و آلکسیسین است که سبب تقویت سیستم ایمنی و کاهش خطر عفونت های ویروسی می شود. آلکسیسین موجود در سیر خواص ضد ویروسی دارد و در پیشگیری از سرماخوردگی نیز مؤثر است.

منبع: جام جم

## نکته

### چهار نکته ورزشی برای افراد بالای ۴۰ سال



بعد از گذشتن از سن ۴۰ سالگی، بدن سخت‌تر می‌شود و انعطاف‌پذیری خود را تا حدودی از دست می‌دهد؛ بنابراین، باید تغییراتی در برنامه ورزشی ایجاد کرد تا برای این سن مناسب‌تر باشد. به گزارش ایسنا، یک متخصص ارتوپد درباره این مسأله گفته است: بعد از ۴۰ سالگی باید به چهار طریق در فعالیت‌های ورزشی تغییر ایجاد کرد. این ورزش‌ها عبارت‌اند از:

#### ۱. هر روز بروی انعطاف‌پذیری بدن خود کار کنید.

هر چقدر سن بالاتر می‌رود تاندون‌ها و عضلات سفت‌تر می‌شوند و احتمال آسیب‌پذیری بیشتر می‌شود. بنابراین، هر روز باید این عضلات و تاندون‌ها کشیده شوند تا سفتی کمتر شود. یکی از تکنیک‌های مناسب برای افزایش انعطاف‌پذیری استفاده از فوم است. استفاده از فوم رولر (۱) چسبندگی بافت‌ها را کمتر می‌کند و جریان خون را افزایش می‌دهد. استفاده از فوم رولر در اول صبح بهتر است. انجام حرکات آرام و کنترل‌شده بهتر از انجام حرکات کششی ایستامست. داشتن انعطاف‌پذیری برای فعال بودن لازم است.

#### ۲. از عضلات استفاده کنید.

از ۲۵ سالگی تا ۵۰ سالگی ۱۰ درصد از حجم عضلات از دست می‌رود. سپس بین ۵۰ تا ۸۰ سالگی ۴۵ درصد از حجم عضلات از بین می‌رود. عضلات از دست رفته با چربی جایگزین می‌شوند. این چربی باعث چاق‌تر شدن ما می‌شود، زیرا نیم‌کیلو چربی ۱۸ درصد بیش‌تر از نیم‌کیلو عضله جای می‌گیرد. می‌توان با انجام ورزش از این پروسه به میزان قابل توجهی جلوگیری کرد. هر قدر سن بالاتر می‌رود انجام ورزش‌های قدرتی مهم‌تر می‌شود.

#### ۳. از دستگاه‌های سنگین فاصله بگیرید.

ما در عصری زندگی می‌کنیم که بسیاری از افراد برای قدرت‌مند کردن عضلات خود از دستگاه‌های سنگین استفاده می‌کنند. این روش سنگین است و با زندگی عادی سازگاری ندارد. ما هیچ‌وقت در زندگی عادی چنین وزنی را با پاهای خود بلند نمی‌کنیم. بنابراین به جای انجام پرس پا، حرکت اسکات و لانژ انجام دهید.

#### ۴. حرکات تعادلی انجام دهید.

بر روی یک پا بایستید. این کار تعادل شما را افزایش می‌دهد. با افزایش سن ارتباط عصبی - عضلانی کمتر می‌شود و این امر باعث کاهش تعادل می‌شود. انجام ورزش‌هایی همچون تایچی، پیلاتس و یوگا می‌تواند به افزایش تعادل کمک کند. می‌توانید حرکات تعادلی را حتی به هنگام مسواک‌زدن نیز انجام دهید.

۱. فوم رولر وسیله‌ایست برای ماساژ، که با استفاده از آن می‌توان ریکاوری و گردش خون را زیرپوست و عضلات سرعت بخشید و باعث لاغری و جلوگیری از کوفتگی عضلات می‌شود.

منبع: سلامت‌نیوز

## رفتارهای خشونت‌آمیز باید درمان شوند

آزارهای احساسی به شکل‌های مختلف و در رابطه‌های متفاوت بروز پیدا می‌کند. گاهی در یک رابطه‌ی بسیار عاشقانه بین زن و شوهرها و گاهی در شکل پدر و مادر و دلسوز و مهربان ظاهر می‌شود. حتی معلم یا مربی کودک یا رئیس و مدیر و مسئول نیز می‌توانند افراد زبردست خودشان را آزار بدهند. اگر در رابطه‌ی زناشویی تان احساس می‌کنید تحت سلطه احساسی همسر تان قرار گرفته‌اید و از این وضعیت آزاده می‌شوید، این نوشتار می‌تواند به شما کمک کند تا با این مسأله درست مواجه شوید:

۳. هدف‌هایی را انتخاب کنید که به نفع این رابطه و راهی برای درمان خشونت‌ها باشد. هدف شما نباید پیشگیری از خشونت‌های طرف مقابل باشد، چون این کار فقط سرپوش گذاشتن روی واقعیتی است که وجود دارد. این کار، اوضاع شما را بهتر نمی‌کند.

۴. بفهمید که مشکل از شما نیست و کسی قربانی است که تحت خشونت می‌باشد. خیلی وقت‌ها خشونت عاطفی ناشی از کمبود اعتماد به نفس، بی‌اعتمادی و ناامیدی است. این ممکن است برایتان ترحم برانگیز باشد؛ اما این که آزارگر شما چرا این‌طور رفتار می‌کند، رفتار او را توجیه و قابل قبول نمی‌کند. در هر شرایطی، کسی که به او ظلم می‌شود، شما هستید و نباید آن را بپذیرید.

۵. از بیان این که تحت خشونت هستید نترسید. شما کار بدی نکرده‌اید که بخواهد از آن شرم‌منده باشید یا بترسید. سکوت شما هرگز عاقبت خوبی نخواهد داشت. در بهترین حالت سکوت، یعنی تن دادن به یک رابطه‌ی بیمار و معیوب و مدارای بی‌حاصل. هر چند که آزارگر شما را تهدید یا ترغیب می‌کند که از این مسأله حرفی نزنید؛ اما این در حقیقت سلاح او برای کنترل و مدیریت بیشتر این رابطه است. شاید دوست نداشته باشید این مسأله را با نزدیکان تان مطرح کنید؛ اما حتماً می‌توانید آن را با یک مشاور یا مددکار خانواده در میان بگذارید. اگر واقعاً در معرض خشونت هستید و می‌خواهید شرایط را تغییر بدهید، این کار را بکنید. بدون شک راه شما برای تغییر باز خواهد شد.

۱. شما نمی‌توانید شریک زندگی تان را تغییر بدهید؛ اما می‌توانید عکس‌العمل و واکنش مناسب داشته باشید. به همسر تان نشان بدهید که رفتارها و کارهایی که می‌کند، شما را آزار می‌دهد. حتی اگر او نخواهد شما و احساسات تان را تأیید کند، می‌فهمد که رفتار او تأثیر منفی در شما ایجاد می‌کند. رفتارهای آزاردهنده همسر تان ریشه در نوع احساسات و طرز تفکرش دارد. بنابراین نمی‌توانید به راحتی او را تغییر بدهید. اگر به دنبال تغییری هستید، باید سعی کنید با گفت‌وگو احساسات، تجربیات و خوشایندی‌ها و بدآیندها را بشناسید. یادتان باشد، با کسی که تحت سلطه احساساتش قرار دارد، نمی‌توانید یک گفت‌وگوی منطقی را شروع کنید و به نتیجه برسید. رفتارهای خشونت‌آمیز نتیجه‌ی تفکرات خشونت‌آمیز هستند و فقط زمانی می‌توانید امید به بهبود این رفتارها داشته باشید که، افکار همسر تان را تغییر بدهید. اگر بتوانید او را در موقعیت تجربه‌های جدید و متفاوت قرار بدهید، می‌توانید امید به تغییر رفتار همسر تان داشته باشید.

۲. خودتان را تغییر ندهید؛ چون این شما نیستید که باید تغییر کنید. این که یک نفر شما را در معرض خشونت‌های عاطفی قرار داده است، به این معنا نیست که شما اشتباه رفتار می‌کنید و باید خودتان را اصلاح کنید. حتی تلاش برای پرهیز از هر نوع تنش و درگیری نیز تلاش بی‌فایده و کار اشتباهی است. شما زمانی باید تغییر کنید که این تغییر، یک نیاز ضروری باشد، نه تحت تأثیر آزارها و خشونت‌های یک فرد دیگر و فقط برای پرهیز از خشونت.

## تازه‌های علمی

نشان می‌دهند.

همچنین مصرف ماهی نیز که به غذای مغز معروف است، در حفظ عملکرد مغز بسیار مؤثر بوده و به نظر می‌رسد مواد مفید ماهی، از جمله اسید چرب اشباع نشده امگا ۳، بر تأخیر در خطر زوال عقل تأثیر می‌گذارد و در عملکرد مناسب سیستم عصبی مرکزی هم مؤثر است. با مصرف دو بار در هفته ماهی، می‌توان بروز علائم بالینی آلزایمر را به تعویق انداخت.

به گفته پژوهشگران، تحقیق شش ساله بر روی ۲۹۴ سالمند که در مجله "Neurology" منتشر شده، نشان می‌دهد، توانایی‌های شناختی سالمندانی که عادت به خواندن و نوشتن داشتند، به طور چشمگیری بیشتر از سایرین بود. یافته‌های متعدد پژوهشی نشان می‌دهد، افرادی که الکل مصرف می‌کنند، از دست دادن حافظه خود را سرعت می‌بخشند.

تحقیقات همچنین نشان می‌دهد دیابت نیز می‌تواند زوال شناختی را تسریع بخشد. در واقع افرادی که در دهه‌ی پنجاه‌هفتاد، به دیابت مبتلا هستند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به زوال شناختی قرار دارند.

### \* چگونه می‌توان آلزایمر را به تأخیر انداخت؟

تحقیقات پژوهشگران دانشگاه پنسیلوانیا (از معتبرترین دانشگاه‌های آمریکا در ایالت پنسیلوانیا) نشان داده است، اگر بتواند بروز علائم آلزایمر را در سال‌های پنجم سال به تعویق انداخت، آن زمان می‌توان ادعا کرد نیمی از تعداد مبتلایان به آلزایمر کاهش خواهد یافت.

محققان می‌گویند، می‌توان با سبک زندگی خاص، عملکرد مغز را برای مدت طولانی در بالاترین سطح ظرفیت آن، نگه داشت.

تحقیقات بسیاری نشان داده، ورزش‌های هوازی برای سلامت مغز مهم هستند؛ در واقع انجام روزانه ۳۰ دقیقه ورزش باعث رشد هیپوکامپوس مغز شده، در حالی که ورزش نکردن موجب کوچک‌تر شدن این بخش از مغز می‌شود.

هم چنین بر اساس پژوهش‌های انجام شده، رژیم‌های مدیترانه‌ای نه تنها برای سلامت قلب مفید هستند، بلکه در سلامت مغز هم تأثیر مثبت دارند.

نایب پژوهش‌ها نشان می‌دهد، افرادی که روزانه یک قاشق غذاخوری روغن زیتون مصرف می‌کنند، در آزمون‌های سرعت پردازش فکری، عملکرد بهتری از خود

منبع: میگنا