



۲
خانواده در محضر
امام حسن مجتبی (ع)



۶
همه چیز در مورد اختلال
«خودبیمارانگاری»



شنبه ۲۰ اردیبهشت ۱۳۹۹
سال نود و چهارم - شماره ۲۷۵۵۴
۴۴۸
ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

راهکارهایی برای جلوگیری از دعوای خواهر و برادرها





خانواده در محضر امام حسن مجتبی (ع)

● مرصیه رجب طهرانی

امام حسن (ع) در تعریف حلم فرمودند: حلم، فرو خوردن خشم و تسلط بر نفس است. (واقی، ج ۲۶، ص ۲۴۱)

امام دوم شیعیان (ع) در حلم و بردباری نیز الگویی بی نظیر بودند. ایشان در برابر نادانی و رفتار ناشایست دیگران، نه تنها خشمگین نمی شدند؛ بلکه با ملایمت و نرمی، شخص را شرمند خود می ساختند.

روزی ایشان سوار بر اسب بودند. مردی از اهل شام بر سر راه آن حضرت آمد و دشنام بسیار به ایشان گفت. آن جناب جواب او را ندادند تا از سخن خود فارغ شد.

پس روی مبارک خود را به سوی او گردانیدند؛ بر او سلام کردند و به روی او خندیدند و فرمودند: «ای مرد، گمان می کنم تو غریبی و گویا امر بر تو مشتبه شده باشد؛ اگر از ما درخواست کنی، عطا می کنیم؛ اگر از ما طلب هدایت کنی، تو را ارشاد می کنیم؛ اگر از ما یاری طلبی، یاری می کنیم؛ اگر گرسنه ای، تو را سیر می کنیم؛ اگر عریانی، تو را می پوشانیم؛ اگر محتاجی، بی نیازت می گردانیم؛ اگر رانده شده ای، تو را پناه می دهیم؛ اگر حاجتی داری، برای تو برمی آوریم؛ اگر بار خود را بیآوری و به خانه ما فرود آوری و تا وقت رفتن میهمان ما باشی، برای تو بهتر خواهد بود؛ زیرا ما خانه ای بزرگ داریم و آنچه خواهی نزد ما میسر است.»

وقتی آن مرد سخن حضرت را شنید، گریست و گفت: گواهی می دهم که تویی خلیفه خدا در زمین و خدا بهتر می داند که خلافت و رسالت را در کجا قرار دهد. پیش از این، تو و پدرت را از همه کس دشمن تر می داشتیم، اکنون محبوب ترین خلق نزد من هستی. پس بار خود را به خانه آن حضرت فرود آورد و تا زمانی که در مدینه حضور داشت، میهمان آن حضرت بود و از محبان و معتقدان اهل بیت گردید. (متهنی الامال، ج ۱، ص ۵۳۰)

امام حسن مجتبی در عین ثروتمند بودن، ساده زیستی را انتخاب کردند و در عین دارایی قدرت و شجاعت، بردبار بودند و عفت در گفتار داشتند و این درس بزرگی برای تک تک اعضای خانواده است.

سه بار هر آنچه در تملک خویش داشتند، به طور مساوی با فقرا قسمت نمودند. (البدایه و النهایه، ج ۸، ص ۳۷)

با توجه به سخاوت بی نظیر ایشان به دست می آید که حضرت، اموال بسیاری در اختیار داشتند و این طور نبود که تهی دست باشند؛ ولی زهد بالا و بی رغبتی شدید ایشان به دنیا، سبب شده بود تا زندگی بسیار بی آلتی در حد فقیرترین افراد جامعه برگزینند تا جایی که امام صادق (ع)، حضرت را به عنوان زاهدترین فرد روزگار خویش معرفی فرموده اند. (عده الداعی و نجاج الساعی، ص ۱۵۱)

عفت در گفتار

امام مجتبی (ع) در سیره عملی، متخلق ترین فرد به این فضیلت اخلاقی بودند و به رغم زندگی در زمانی که دشنام دادن به پدر گرامیشان آزاد و مرسوم بود، نمونه های متعددی یافت می شود که حضرت در مقابل هتاک افراندان، حتی کلمه ای به دور از ادب و نزاکت بر زبان جاری نداشتند.

مروان در مدینه حاکم بود و حضرت علی (ع) را هر جمعه بر سر منبر دشنام می داد و امام حسن (ع) می شنیدند و هیچ نمی گفتند. سپس مردی را فرستاد تا به حضرت علی (ع) و به او دشنامی بسیار زشت داد. امام حسن (ع) به او فرمودند: برو به مروان بگو: من با دشنام دادن به تو، چیزی از حرف های تو را محو و بی کيفر نمی سازم، بلکه می گذارم خدا حقم را از تو بگیرد و میان ما داوری فرماید تا اگر راست گفته بودی، پاداش خیرت دهد و اگر دروغ گفته بودی، خدا کيفری سهمگین تر از ما می دهد! (الغدیر، ج ۱۰، ص ۳۷۰)

حلم و بردباری

حلم، جلوگیری از خشم در برابر نادانی و رفتار نادرست دیگران است؛

کودکی امام حسن (ع) روی دوش نبی مکرم اسلام و با عشق مادری که بین فرزندان فرقی نمی گذاشتند، سپری شد. در نوجوانی همراه امام حسین وقتی می خواستند به مرد سالخورده ای بفهمانند که نحوه وضو گرفتن او صحیح نیست، دو برادر با کمی سن شان با قلبی مملو از عشق به هدایت دیگران، پیش آن مرد آمدند و از او خواستند نحوه وضو گرفتن آنها را ببیند و قضاوت کند که کدام یک درست وضو می گیرد. و آن مرد با دیدن نحوه صحیح وضو گرفتن آن دو برادر پی به اشتباه خود برد و از آنها تشکر کرد. این بود قسمتی از رفتارهای امام حسن (ع) در کودکی... در این نوشتار به بررسی سیره امام حسن (ع) به عنوان یک الگوی عملی اخلاق در سطوح مختلف زندگی برای خانواده می پردازیم.

اهتمام به نماز

امام حسن (ع) همچون سایر معصومان (ع) در زمره بهترین نمازگزاران قرار داشتند. ایشان با آگاهی کامل از احکام، آداب و اسرار نماز، کامل ترین نماز را به جای می آوردند و در هنگام اقامه نماز، خود را در محضر حق می یافتند. با تمام وجودشان در برابر او خضوع و خشوع می کردند و هرگز به چیزی جز خدا توجه نداشتند. امام صادق (ع) از پدران بزرگوار خویش چنین نقل می کنند: امام حسن (ع) هنگامی که به نماز می ایستاد، بندهای بدنش می لرزید؛ به جهت آن که خود را در مقابل پروردگار خویش می دید. (امالی، ص ۱۷۹)

زهد و ساده زیستی

آن حضرت در سیره عملی، همواره ساده و بی آلتی می زیستند و از پرداختن به مادی گرایی و تجمل و جمع آوری ثروت به شدت پرهیز داشتند و بدون هیچ دل بستگی به مال دنیا، به راحتی از آن چشم می پوشیدند. ایشان دو بار تمام اموال و دارایی های خود را در راه خدا انفاق کردند و

یک تکه آسمان

خداوندا

اگر در این ماه به راه کج رفته ایم، به راه راستمان آور و اگر از حق عدول کرده ایم، به حقمان بازگردان و اگر دشمن تو، شیطان، بر ما چیره شد، ما را از چنگال او رهایی بخش.

ای خداوند، ماه رمضان را از زمزمه عبادت ما پرساز و شب و روزش را به طاعات ما آراسته گردان... چنان کن که در دیگر ماه ها و روزها تا زنده ایم چنین باشیم.

چنان کن که در شمار بندگان صالح تو در آییم؛ آنان که بهشت را به میراث برده اند و در آن جاویداند، آنان که همه آنچه را که باید ادا کنند ادا می کنند و باز هم دلهایشان ترسان است، آنان که باید نزد پروردگارشان باز گردند، آنان که به کارهای نیک می شتابند و در آن بر یکدیگر سبقت می گیرند.

دعای چهل و چهارم صحیفه سجادیه

... کتاب نوجوان

همایش پرندگان

پیشنهاد این هفته ما برای کتابخوانی نوجوان ها، «همایش پرندگان» اثر پیتیر سیس است که با ترجمه زهره قایینی و توسط مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان منتشر شده است.

این کتاب که هدف آن آشنایی با متون کهن در قالبی تازه، افزایش سواد بصری، آشنایی با عرفان است، تصویری از داستان منطق الطیر



عطار را برای فرزند شما ترسیم می کند. در داستان منطق الطیر، پرندگان بسیاری به راهبری هدهد برای جست و جوی شاه خود سیمرغ عازم کوه قاف می شوند و از هفت وادی می گذرند که همان هفت وادی عرفان است.

بسیاری از پرندگان در هر وادی از حرکت باز می مانند و فقط سی پرند به کوه قاف می رسند و در نهایت درمی یابند که سیمرغ شاه خود آنان هستند.

این کتاب با تصویرگری فوق العاده پیتیر سیس در ۱۶۰ صفحه رنگی گلاسه منتشر شده، نامزد دریافت نشان در ششمین دوره اهدای نشان های طلایی و نقره ای لاک پشت پرند است و به قیمت ۴۵ هزار تومان به فروش می رسد.

پیشنهاد هفته

کرونا و همزمانی آن با روزه داری در ماه مبارک رمضان خیلی ها را خانه نشین کرده است. در این اوضاع، بهترین سرگرمی مطالعه است و ما هم به روال سابق سه پیشنهاد کتاب برای شما و فرزندانمان داریم که خواندنشان خالی از لطف نیست.

بعضی‌ها هر روز هفته سخت کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیسیت برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه. رودابه کمالی

کارگاه داستان شنبه‌ها بزرگتر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجو و



بابا

● نویسنده: یاس گل

روزی از روزهایی که آرزو با دوستانش بیرون بوده است، با خود فکر می‌کند: حالا که داره خوش می‌گذره بگذار یک ذره دیرتر می‌رم خونه. به اطرافش نگاه می‌کند. کافی شاپ بسیار دنجی است و بچه‌ها دارند شطرنج بازی می‌کنند.

دیوارهای قهوه‌ای رنگ کافی شاپ به او آرامش می‌دهند و او دارد از بازی نهایت لذت را می‌برد. تنها چیزی که نگرانش می‌کند واکنش پدرش است؛ پدری که همیشه با بیرون بودن آرزو مشکل دارد و دنبال دعواست. آخر مگر آرزو به تفریح نیاز ندارد؟!

ولی افکار مربوط به پدرش نمی‌توانند جلوی تصمیمش را بگیرند و او دیروقت‌تر از معمول به خانه می‌رسد. تا وارد خانه می‌شود پدرش را می‌بیند که با صورتی سرخ و دستانی مشت شده روی مبل نشسته است. اما در کمال تعجب، پدر نه خشمگین می‌شود و نه فریاد می‌زند، تنها با چهره‌ای قرمز و برافروخته به او نگاه می‌کند.

آرزو به اتاقش می‌رود و سعی می‌کند چهره پدرش را از خاطر ببرد. با خود فکر می‌کند: لااقل مثل همیشه داد و بیداد نکرد... سپس به خواب می‌رود.

صبح که بیدار می‌شود حس می‌کند چیزی فرق کرده است. دیوارها هنوز همان دیوارهای سفید رنگند، در همان در است، اتاقش هنوز همان گونه است که بود اما سکوت سنگینی فضا را پر کرده. متوجه می‌شود که پدرش در خانه نیست.

از مادرش می‌پرسد: مامان، بابا سر کاره؟
مادر یک لحظه در سکوت به او خیره می‌شود. در چشمانش اندوه و نگرانی و تاسف موج می‌زند. غم‌زده می‌گوید: بابا در بیمارستانه. سپس مکثی می‌کند و با صدایی گرفته ادامه می‌دهد: آری سی یو.

آرزو لحظه‌ای به چهره دیشب پدرش و فرو خوردن خشم شدیدش می‌اندیشد و بعد تنها یک فکر در ذهنش می‌آید: تقصیر من بود.

امروز چهارمین روزی است که پدر در بیمارستان است. کنار اتاقش

دوباره با بابا بحث شده بود. سر چه چیزی؟ خدا می‌داند... برای ما شنیدن صدای فریادهای بابا، دیدن چهره برافروخته از خشمش و مشت‌های همیشه گره کرده‌اش تازگی نداشت. ردپای عصبانیت و فریاد در همه خاطرات خانوادگی ما به جا مانده بود.

رو به خواهرم برگشتم و گفتم: یادته فرشته؟ بابا از همون اول هم دنبال دعوا بود.

منظورت چیه؟

بیبین من اشتباه زیاد می‌کنم، قبول. ولی بابا هم همیشه دنبال دعواست. هر چیز کوچیکی می‌تونه بابا رو مثل یک بمب منفجر کنه.

لحظه‌ای مکث می‌کنم و همان طور که در چشم‌هایش زل زده‌ام می‌گویم: اما این بار... فرشته تو هم مثل من خوب می‌دونی که اگه این بار هم مثل همیشه باهام جر و بحث کرده بود، شاید الان اینجا نبود... فرشته دهانش را باز می‌کند تا چیزی بگوید ولی نمی‌تواند. در سکوت به هم خیره می‌شویم. انگار او هم می‌داند حق با من است.

چند لحظه بیشتر نمی‌گذرد که مردی با لباس سفید از آری سی یو بیرون می‌آید. با چشم‌های نگران و پرسشگر به سمتش می‌دویم که مرد، سرش را پایین می‌اندازد. فرشته به من می‌نگرد و من تنها با نگاهی مات به مرد نگاه می‌کنم.

ایستاده‌ایم و اجازه ملاقات نداریم. از سفیدی بیش از حد بیمارستان متنفرم. از سکوت هولناکش، بوی الکل و داروهای جور واجور، اتاق‌های آرام و همراه‌های نگران... هر طور فکر می‌کنم از خود بیمارستان متنفرم. به اتاق آری سی یو نگاهی می‌اندازم و در ذهنم صدای خنده‌های پدرم تداعی می‌شود. خنده‌هایی که حالا به خاطر من به سکوت تبدیل شده‌اند.

زمانی که خواهرم دستم را می‌گیرد از این فکرها بیرون می‌آیم. توی چشم‌هایم خیره می‌شود و می‌گوید: می‌دونی که تقصیر تو نبود دیگه؟ بابا از قبل این مشکل رو داشت...

سکوت می‌کنم. دهانم به گفتن باز نمی‌شود. شاید هم واقعا تقصیر من نبوده باشد ولی مطمئنم اگر آن بازی لعنتی را رها می‌کردم و زودتر به خانه برمی‌گشتم هیچ کدام از این اتفاقات نمی‌افتاد. حالا شاید همگی دور هم در خانه نشسته بودیم و داشتیم می‌خندیدیم...

چشمانم را می‌بندم تا فضای بیمارستان از دیدم محو شود. توی ذهنم تصویرها جان می‌گیرند... بابا را به یاد می‌آورم که از گربه می‌ترسید. آن روز چه قشقرقی برای راه دادن یک بچه گربه به خانه راه انداخت. یا روز عید سر عمه چه دادی زد، تنها به این دلیل که به مدل لباس من گیر داده بود.

یا یادم می‌گویی چطور شب یلدا یمان تبدیل به شب عزا شد چون

... رمان

یک دقیقه بعد از نیمه شب

پیشنهاد این هفته ما برای رمان خوان‌ها، «یک دقیقه بعد از نیمه شب» اثر سارا کروسان است که با ترجمه کیوان عبیدی‌آشتیانی و توسط نشر افق منتشر شده است.

سارا کروسان، نویسنده جوان انگلیسی این رمان را تحت تأثیر تماشای فیلمی مستند از زندگی ادوارد ازل جانسون، یک محکوم به اعدام نوشته است.

ادوارد مومن که به تازگی به اعدام محکوم شده، خانواده‌ای نابسامان دارد. پدرش مرده و مادرش زنی الکلی است که بیشتر اوقاتش را بیرون از خانه و با غریبه‌ها می‌گذراند.

جو ده سال است برادرش اد را ندیده و حالا عازم سفری از نیویورک به تگزاس است تا برادر محکوم به مرگش را ملاقات کند. داستان کتاب به شیوه شعر آزاد روایت شده و در ۳۹۲ صفحه به چاپ رسیده است.

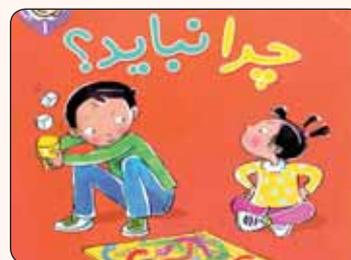
این کتاب را می‌توانید به قیمت ۴۷ هزار تومان از کتابفروشی‌های آنلاین یا فروشگاه‌های فرهنگی تهیه کنید.

... کتاب کودک

چرا نباید؟

کتاب «چرا نباید؟» تألیف سو گریوز است که فرزانه کریمی آن را ترجمه کرده و توسط نشر ذکر روانه بازار شده است.

این کتاب به رعایت قوانین در دنیای کودکان می‌پردازد و داستان‌های بی‌کلام و تصویری را برای درک بهتر موضوع روایت می‌کند.



این کتاب می‌گوید چرا ما قانون داریم و قوانین چگونه می‌توانند زندگی را برای هم آسان‌تر و امن‌تر کنند. هدف کتاب، تشویق کودکان به افزایش آگاهی‌هایشان در مورد رفتاری است که در موقعیت‌های گوناگون از آن‌ها انتظار می‌رود، همچنین کتاب، از کودکان می‌خواهد که به پیامدهای گفته‌ها و کارهایشان توجه کنند. پیامدهایی که برای خودشان دارد که دیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در داستان‌های بی‌کلام و تصویری که در کتاب آمده است موقعیتی برای صحبت کردن و گوش دادن فراهم شده است که بچه‌ها با دیدن این تصاویر باید تشویق شوند تا ماجرای هر تصویر را خودشان تعریف کنند.

... پیشنهاد سر آشپز

خورش گوجه سبز

حالا که فصل گوجه سبز است، چه بهتر که تنوعی در برنامه غذایی خود ایجاد کنید و برای وعده شام یا سحری خورش گوجه سبز بپزید. بهتر است از گوجه سبزه‌های درجه دو که ریزتر یا لک‌دار هستند و قیمت ارزان تری دارند برای خورش استفاده کنید.

● مواد لازم:	● طرز تهیه:
گوجه سبز	۲۰ تا ۲۵ عدد
گوشت خورشی	۳۰۰ گرم
جعفری تازه	۳۰۰ گرم
نعنا خشک	۲ قاشق غذاخوری
پیاز متوسط	۳ عدد
شکر و روغن	به میزان کافی
نمک، فلفل، زردچوبه	به میزان کافی

● **طرز تهیه:**
یک پیاز را خرد کرده و در روغن تفت دهید. وقتی پیاز سبک و طلایی شد، گوشت و فلفل و زردچوبه را به آن بیفزایید و اجازه دهید گوشت با دو لیوان آب بپزد. در ظرف دیگری، پیاز باقی مانده را به صورت نگینی خرد کرده و با مقداری روغن تفت دهید تا نرم و شفاف شوند. سپس مقداری زردچوبه به آن اضافه کنید و بعد جعفری خرد شده را به پیاز اضافه کنید و تفت دهید تا سرخ شود. سپس قابلمه را از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید. نعنا را بیفزایید و وقتی گوشت نیم پز شد، این ترکیب را به گوشت اضافه کنید تا با هم بپزند و خورش جا بیفتد. گوجه سبزه‌ها را بشویید. وقتی پخت خورش کامل شد به همراه شکر به قابلمه اضافه کنید. حدود ۱۵ دقیقه صبر کنید تا گوجه سبزه‌ها نرم شده و خورش روغن بیندازد.

در صورت تمایل کمی آبلیمو به این خورش بیفزایید.



۱ اگر خیلی زود گوجه سبزه‌ها را به خورش اضافه کنید در پایان پخت حالت خود را از دست می‌دهند و له می‌شوند. بنابراین فقط در نیم ساعت پایانی خورش آنها را اضافه کنید.

۲ اگر خورش را ترش می‌پسندید شکر را از دستور حذف کنید. این خورش را می‌توانید به جای گوشت، با مرغ بپزید.

... شیرینی رمضان

پن کیک

در وعده افطار هیچ چیز به اندازه یک شیرینی سبک و سالم خانگی حال روزه دارها را سر جا نمی‌آورد. اگر وقت کافی برای پختن کیک و شیرینی افطار ندارید، پخت پنکیک‌های ساده و خوشمزه را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

● مواد لازم:	● طرز تهیه:
ارد	یک پیمانه
شیر	یک پیمانه
کره	۳۰ گرم
شکر	یک قاشق غذاخوری
تخم مرغ	یک عدد
بیکنینگ پودر	یک قاشق مرباخوری
وانیل	یک چهارم قاشق چایخوری
نمک	یک چهارم قاشق چایخوری

تخم مرغ را در یک کاسه بزرگ بشکنید و با همزن برقی خوب بزنید. سپس شکر را به آن اضافه کنید و آنقدر هم بزنید تا مایه‌ای کرم رنگ حاصل شود. سپس وانیل را اضافه کرده و به خوبی با مواد مخلوط کنید. کره‌ای که در دمای اتاق نرم شده را همراه با شیر به مواد اضافه کرده و با همزن برقی، خوب هم بزنید. در آخر نمک، بیکنینگ پودر و آرد را با هم از الک بگذرانید و به مواد اضافه کنید. برای مخلوط کردن آرد با مواد، به جای همزن برقی از قاشق استفاده کنید. روغن را روی شعله متوسط داغ کنید. یک قاشق پر از مواد بردارید و به شکل دایره‌ای به اندازه کف دست در تابه بریزید. پس از سرخ شدن پنکیک، روی دیگر آن را در تابه برگردانده و سرخ کنید. این پنکیک را می‌توانید با شیره انگور، شربت آلبالو، عسل و تکه‌های میوه تازه سرو کنید.



... آشپزخانه محلی

قرمز ه نخودچی

قرمز ه نخودچی یکی از غذاهای محلی اصفهان است که ظاهری شبیه کوفته دارد و با آرد نخودچی و گوشت تهیه می‌شود. این غذا می‌تواند یک افطاری سالم و مغذی باشد.

● مواد لازم:	● طرز تهیه:
گوشت چرخ شده	۱۵۰ گرم
آرد نخودچی	۱ پیمانه
زردچوبه، نمک و فلفل	به مقدار لازم
نعناع خشک	۲ قاشق مرباخوری
رب	۱ قاشق غذاخوری
آب	۵ پیمانه
پیاز	۲ عدد متوسط

● **طرز تهیه:**
در یک کاسه بزرگ گوشت چرخ شده، آرد نخودچی، یک پیاز رنده شده، نمک، فلفل، زردچوبه و ۱ قاشق از نعناع را با یکدیگر مخلوط کنید. ۱ پیمانه سرخالی از آب را آرام آرام به مخلوط گوشت افزوده و با دست ورز دهید تا وقتی بدست نجسید. از مایه گوشت به اندازه گردو برداشته و گرد کرده، در بشقابی با فاصله بچینید و کنار بگذارید. یک پیاز دیگر را خرد کرده و در قابلمه با کمی روغن تفت دهید تا نرم شود. سپس کمی زردچوبه، فلفل، نمک، مابقی نعناع و رب گوجه فرنگی را افزوده و مقداری تفت دهید، آب را اضافه کنید و اجازه دهید به جوش آید. قرمز ه‌های آماده شده را آرام داخل آب جوش انداخته و بدون در به مدت ۲ دقیقه بجوشانید، سپس درب قابلمه را گذاشته و حرارت را ملایم‌تر کنید و اجازه دهید به مدت نیم ساعت یا کمی بیشتر پخته شوند. قرمز ه نخودچی را در ظرف مورد نظر کشیده و همراه با ترشی و نان تازه سرو کنید.



توصیه‌هایی برای سلامت روزه داران



بی‌نمک، ماست، شیر) و یا یک تخم مرغ باشد. در وعده افطار هم بهتر است روزه خود را با آب جوش و یک قند طبیعی مانند خرما باز کنید. همچنین می‌توانید از میوه‌های خشک نظیر زردآلو و کشمش و انجیر در کنار افطار خود استفاده کنید.

سوی دیگر، سبزیجات و مرکبات به دلیل داشتن اسید فولیک و ویتامین سی و پیش ساز ویتامین آ به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند و مصرفشان در این روزهای شیوع کرونا به روزه داران توصیه می‌شود. یادتان باشد از مصرف زیاد فست قودها، گوشت‌های فرآوری شده و غذاهای سرخ شده اجتناب کنید؛ چرا که این مواد غذایی حاوی نمک زیاد، اسیدهای چرب ترانس و اشباع بوده و برای سلامتی و عملکرد سیستم ایمنی نامطلوب هستند. همچنین برای سحری خود یک وعده سبک میل کنید. این وعده غذایی باید شامل سبزیجات، یک وعده کربوهیدرات مانند نان تهیه شده از گندم کامل، مواد غذایی سرشار از پروتئین مانند لبنیات (پنیر

در ماه مبارک رمضان سبک تغذیه‌ای بسیاری از روزه داران دستخوش تغییراتی می‌شود. اما رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده از همه پنج گروه غذایی بهترین روش برای حفظ سلامت شما است. این پنج گروه غذایی شامل نان و غلات با تاکید بر غلات و نان‌های سبوس دار، انواع جویانه‌ها و میوه‌ها، گروه سبزی‌ها با تاکید بر مصرف خانواده کلم، گروه گوشت‌ها با تاکید بر تخم مرغ، مرغ، ماهی، حبوبات و مغزها، گروه شیر و لبنیات با تاکید بر مصرف لبنیات کم چرب در فاصله افطار تا سحر می‌شود. این روزها که با شیوع کرونا مواجه هستیم، گوشت‌ها، مرغ، ماکیان، ماهی‌ها و تخم مرغ باید کاملاً و به خوبی پخته و طبخ شده باشند. از

خطرهای زیاده‌روی در مصرف آجیل

آجیل‌ها فواید زیادی دارند و سرشار از ویتامین و مواد معدنی و چربی‌های سالم هستند. اما زیاده‌روی در مصرف آجیل هم مثل هر چیز دیگر می‌تواند سلامتی ما را به خطر بیندازد. در ادامه برخی از ضررهای مصرف بیش از حد آجیل را می‌خوانید:

افزایش وزن: خوردن آجیل‌ها و دانه‌ها می‌تواند به ما در کاهش وزن کمک کنند، اما فقط در مقادیر بسیار محدود و همراه با رژیم غذایی. آجیل‌ها چربی و کالری بالایی دارند و اگر بیش از حد آجیل بخورید، به جای از دست دادن وزن، مطمئناً وزن اضافه می‌کنید.

فشار خون بالا: اگر آجیل‌ها خام و فاقد نمک باشند به کاهش فشار خون کمک می‌کنند. برای بهبود طعم و مزه اما بسیاری از ما از آجیل‌های شور استفاده می‌کنیم که می‌تواند فشار خون را بالا ببرد.

مشکلات دستگاه گوارش: میزان چربی موجود در آجیل می‌تواند باعث اسهال شود. آجیل‌ها و دانه‌ها یک مکانیسم دفاعی هم دارند که هضم آن‌ها را بسیار دشوار می‌کند. همچنین برخی از ترکیبات مانند اسید فیتیک و تانن روی گوارش اثر منفی دارد.

جذب نامناسب مواد مغذی:

اسید فیتیک، فراتر از فشاری که روی دستگاه گوارش شما دارد، می‌تواند توانایی بدن شما در جذب سایر مواد مغذی را محدود کند. زمانی که در بدن اسید فیتیک وجود دارد، ۲۰ درصد جذب روی و ۶۰ درصد جذب منیزیم کاهش پیدا می‌کند. همچنین در آنزیم‌های بسیاری که برای هضم غذا مورد استفاده است، اختلال ایجاد می‌کند.



بهترین تغذیه برای سالمندان مبتلا به کرونا

خوبی از ویتامین E هستند و مصرف متعادل آنها به تامین این ویتامین کمک می‌کند. همچنین موارد زیر در تغذیه سالمندان مبتلا به کرونا توصیه می‌شود:

- مصرف روزانه ۳ تا ۳.۵ لیتر مایعات و پایین آوردن درجه حرارت بدن برای پیشگیری از کم آبی بدن
- مصرف رژیم غذایی پر کالری و مواد غذایی نرم مگر اینکه بیمار دچار اضافه وزن یا چاقی باشد
- مصرف غذاهای کم حجم و در وعده‌های بیشتر

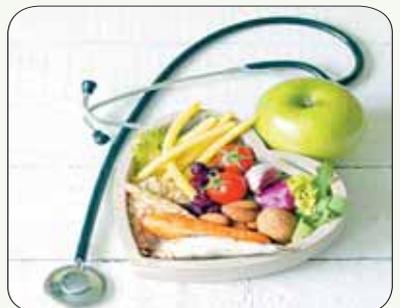
- دریافت بیشتر مواد غذایی پر فیبر مثل نان سنگک، نان جو، غلات سبوس دار و انواع سبزی و میوه تازه به منظور جلوگیری از یبوست

- استفاده از آب میوه‌ها و آب سبزیجات مانند آب هویج و آب گوجه فرنگی که سبب دریافت بیشتر مایعات، کالری و تا حدودی فیبر غذایی می‌شود
- نوشیدن مایعات گرم نظیر چای کم رنگ بویژه در صورت گرفتگی بینی و حلق

مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین‌های E، C، B6، سلنیوم و روی برای تقویت سیستم ایمنی و مقاومت در برابر عفونت‌ها. منابع غذایی ویتامین E عبارتند از تخمه آفتابگردان، جویانه گندم، سیب زمینی و میگو. منابع غذایی ویتامین C عبارتند از خربزه، کلم بروکلی، گل کلم و انواع میوه‌ها. منابع غذایی ویتامین B6 عبارتند از جگر گوساله، سیب زمینی، موز، عدس و اسفناج.

سالمندان و افراد دارای بیماری زمینه‌ای بیش از سایر افراد در خطر ابتلا به ویروس کرونا هستند و در صورت ابتلا به این بیماری ممکن است بیشتر با عوارض ناشی از آن دست و پنجه نرم کنند. اما یکی از مهم‌ترین نکات هنگام بروز بیماری، داشتن تغذیه مناسب برای حفظ عملکرد طبیعی بدن است.

در بیماری کووید ۱۹ بویژه در سالمندان احتمال کاهش وزن به خاطر بالا رفتن سوخت و ساز بدن وجود دارد و فرد سالمند را مستعد ابتلا به عفونت‌های ثانویه می‌کند. بنابراین در رژیم غذایی بیمار سالمند، به مصرف انواع غذاهای حاوی پروتئین، کربوهیدرات و میوه‌ها و سبزیجات توجه کنید. بهترین سبزیجات آنهایی هستند که از آنتی اکسیدان‌ها و ویتامین‌های A، C، E سرشارند. مثل مرکبات، کلم، اسفناج. روغن‌های گیاهی مایع مثل روغن ذرت، آفتابگردان، سویا، کلزا، کنجد و زیتون منابع



پیشگیری از کم‌خونی با تغذیه سالم

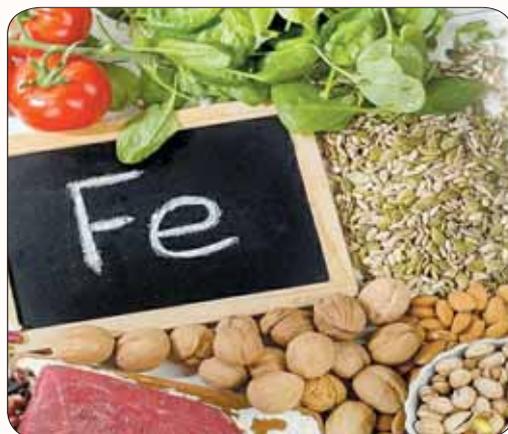
نوزادان را در پی دارد. مهم‌ترین علت کم‌خونی تغذیه نامناسب کودکان و زنان در سنین باروری است که با ایجاد گلبول‌های قرمز کوچک و کاهش میزان هموگلوبین مشخص می‌شود.

با اصلاح رژیم غذایی می‌توان از کم‌خونی در زنان جوان، مادران و کودکان پیشگیری کرد. مواد غذایی نظیر لوبیا قرمز، عدس، نخود، تخم مرغ، گوشت قرمز، سبزیجات برگ تیره، آجیل و خشکبار، دانه‌ها، پرتقال و لیمو شیرین برای در امان ماندن و نجات از کم‌خونی موثر هستند.

ویتامین C هم جذب آهن را افزایش می‌دهد. به همین دلیل معمولاً مصرف ویتامین C به همراه آهن پیشنهاد می‌شود. از سوی دیگر قهوه، تخم مرغ، شیر و لبنیات، نان گندم، حبوبات (حاوی اسید فیتیک) و فیبرهای غذایی جذب آهن را به علت تشکیل کمپلکس‌های نامحلول کاهش می‌دهند.

بنابراین فرآورده‌های حاوی آهن، طی یک ساعت قبل یا دو ساعت بعد از مصرف هر یک از این مواد نباید مصرف شود.

هماهنگ شدن حرکات کودک شده و کاهش ذخائر آهن نوزاد هنگام تکامل، به وجود آمدن آسیب‌های مغزی در نوزاد و کاهش ضریب هوشی



فقر آهن شایع‌ترین کم‌خونی در همه گروه‌های سنی بین خانم‌ها و آقایان است. اختلالی که با علائم و نشانه‌هایی مثل ضعف، خستگی، کاهش استقامت، دشواری در تمرکز، دست و پاهای سرد، رنگ پریدگی، تنگی نفس، تپش قلب و ریزش مو شناخته می‌شود.

میزان نیاز به آهن براساس سن، جنس و وضعیت فیزیولوژیکی افراد متفاوت است. مثلاً زنان باردار به علت افزایش حجم خون، رشد جنین و جفت و سایر بافت‌ها به آهن بیشتری نیاز دارند. به همین دلیل بیش از سایرین در معرض خطر کم‌خونی قرار دارند.

در شیرخواران در صورت سلامت مادران، میزان آهن موجود در شیر مادر برای ۴-۶ ماه اول زندگی کافی است. ولی در مورد نوزادانی که با وزن کم متولد می‌شوند، ذخایر آهن کم بوده و باید از ۳ ماهگی آهن اضافی به صورت قطره خوراکی خوراندند.

همچنین بستن پیش از موقع بند ناف نیز به این دلیل که نوزاد را از یک سوم کل خونش محروم می‌کند، خطر فقر آهن را افزایش می‌دهد.

فقر آهن اگر در مادران باردار رخ دهد، باعث تاخیر در تکامل و

همه چیز در مورد اختلال «خود بیمار انگاری»



اینها چگونه روی زندگی روزمره اش تأثیر گذاشته است. احتمالاً بیمار باید پرسشنامه‌ای هم برای خودارزیابی روان‌شناسی پر کند. شاید در این بین سوالاتی هم درباره سابقه مصرف مواد مخدر مطرح شود. به این ترتیب، معلوم می‌شود که آیا مشکل بیمار در زیرمجموعه اختلالاتی همچون اختلال علائم جسمی بهتر می‌گنجد یا اختلال اضطراب فراگیر. در اختلال علائم جسمی (یکی از اختلالات مرتبط با اختلال اضطراب بیماری) شکایت فرد بیشتر به دلیل وجود علائم جسمی ناراحت کننده‌ای از جمله درد و سرگیجه است تا نگرانی درباره ابتلا به بیماری‌های هولناک.

■ درمان

مانند تمام اختلالات روحی روانی دیگر، درمان این اختلال هم می‌تواند دارو درمانی یا رفتار درمانی و یا تلفیقی از این دو باشد. این دیگر به تشخیص پزشک معالج است.

■ دارو درمانی

داروهای ضدافسردگی می‌توانند در درمان اختلال اضطراب بیماری مؤثر باشند. مصرف داروهای بهبود خلق و سایر اختلالات اضطرابی نیز در صورت وجود مشکلات خلقی و اضطرابی بی‌تأثیر نخواهد بود. البته مصرف خودسرانه هیچ دارویی توصیه نمی‌شود و بهتر است که درباره عوارض جانبی داروهای تجویزی حتماً با پزشک معالج مشورت کنید.

■ رفتار درمانی

روان‌درمانی به‌ویژه رفتار درمانی شناختی می‌تواند روش درمانی مؤثری برای این اختلال باشد. رفتار درمانی شناختی به فرد در یادگیری مهارت‌های مدیریت اضطراب بیماری کمک می‌کند. فرد با این روش درمانی می‌آموزد نگرانی‌هایش را از طریق روش‌هایی دیگر به‌جز انجام مکرر آزمایش‌های پزشکی یا پرهیز شدید از مراجعه به پزشک برطرف کند. رفتار درمانی شناختی برای بیمار فوایدی را به همراه خواهد داشت: شناخت ترس‌ها و باورهایی که فرد بر اثرشان احساس می‌کند دچار بیماری شده است. یادگیری تغییر افکار مزاحم و تمرین روش‌های جایگزین برای قضاوت علائم جسمی.

■ یادگیری مهارت‌های مقابله با اضطراب و استرس.

کاهش رفتارهایی همچون کنجکاوی برای پیدا کردن علائم بیماری در بدن و تلاش برای اطمینان مجدد از عدم ابتلا به بیماری. بهبود عملکردهای روزمره در منزل، محل کار، روابط بین فردی و موقعیت‌های اجتماعی.

■ تغییر سبک زندگی

۱- از کنجکاوی و سپس جست‌وجوهای اینترنتی درباره بیماری‌ها دست بردارید. شاید در این جست‌وجوها به اطلاعاتی برخورد کنید که هیچ ربطی به وضعیت خاص شخص شما ندارند و فقط باعث سردرگمی و ایجاد اضطراب شوند. اگر هم علائمی نگران کننده در خود حس می‌کنید، سریع آن را با پزشکی متخصص در میان بگذارید. وقتی شما با کوهی از اطلاعات در مورد یک بیماری روبرو می‌شوید، توهم می‌گیرید که از آن اطلاعات زیادی دارید و همین باعث دردسر می‌شود.

۲- فعالیت جسمی داشته باشید. ورزش باعث آرامش خلق و کاهش اضطراب می‌شوند و به بهبود عملکردهای جسمی هم کمک می‌کند.

۳- در فعالیت‌های گروهی شرکت کنید. سرگرم کردن خودتان با فعالیت‌های کاری و همچنین فعالیت‌های اجتماعی و خانوادگی احساس رضایت از خود را در شما به وجود می‌آورد.

■ علائم:

از جمله علائم اختلال اضطراب بیماری می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

دغدغه فکری در مورد احتمال ابتلا به یک بیماری جسمی؛
نگرانی از بابت اینکه مبدا فلان علائم، هر قدر هم جزئی، نشانه ابتلا به عارضه‌ای جدی باشند؛
نگرانی بیش از حد در مورد وضعیت کلی سلامتی؛
آسوده‌خاطر نبودن حتی وقتی در معاینات یا آزمایش‌های پزشکی مورد خاصی تشخیص داده نمی‌شود؛
نگرانی شدید در مورد احتمال ابتلا به بیماری خاصی که در سابقه خانوادگی فرد وجود دارد؛
نگرانی شدید از بابت احتمال بیمار شدن تا جایی که روی عملکردهای روزمره فرد اثر بگذارد؛

خودداری از مراجعه به پزشک به دلیل ترس از تشخیص بیماری؛
پرهیز از مردم، اماکن و فعالیت‌های گوناگون به دلیل ترس از بیمار شدن؛
جست‌وجوی مکرر در فضای مجازی برای آگاهی از علائم بیماری‌ها.

■ تشخیص

پزشک معالج بسته به تشخیصی که می‌دهد، شاید نیاز ببیند که بیمار را به روان‌پزشک یا روان‌شناس ارجاع دهد. بنابراین، احتمالاً لازم است که در مورد مسائلی همچون علائم، استرس‌ها، سابقه خانوادگی و ترس‌ها و نگرانی‌های بیمار گفتگو شود و بیمار به پزشک معالج توضیح دهد که همه

● عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

اولین مواجهه

من با این بیماری زمانی بود که دوستم دچار چنین اختلالی شد. به یاد دارم یک روز نشسته بودیم و با هم حرف می‌زدیم که ناگهان بدون هیچ زمینه‌ای به گریه افتاد و در خلال گریه‌های پر از استرس می‌گفت که ام‌اس دارد. آنقدر این رفتارش برای من عجیب بود که اول فکر می‌کردم دکتر ام‌اس او را تأیید کرده. اما بعد متوجه شدم او توهم داشتن ام‌اس را دارد. شدت چنین باوری در دوستم آنقدر زیاد شد که کارش به روان‌پزشک کشیده شد. احتمالاً با خواندن این تجربه من متوجه شده باشید که اختلال خودبیمار انگاری چیست.

اما در تعریف علمی خودبیمار انگاری عارضه‌ای بلندمدت با شدت نوسانی است. شدت این عارضه معمولاً با افزایش سن یا بر اثر استرس زیاد می‌شود. معمولاً اگر فردی استرسی از قبل داشته باشد این عارضه زودتر و شدیدتر خودش را نشان می‌دهد. روانشناس با کمک رفتار درمانی و گاهی با تجویز دارو می‌تواند در بهبود این اختلال کمک کند. خودبیمارانگاران اغلب بابت سلامتی‌شان به شدت مضطرب‌اند و با بروز هرگونه علائم جزئی، مثلاً کمی خستگی و پرش عضلات، پیش‌خودشان فکر می‌کنند که این علائم حتماً از بیماری هولناکی خبر می‌دهند. علائم جسمی حس شده شاید به قدری جزئی باشند که هیچ تداخلی در زندگی روزمره فرد ایجاد نکنند؛ اما همین اضطراب بیماری برای سلب آرامش فرد کافی است.

... یافته‌های روانشناسی

تاثیر اینستاگرام بر ظاهر زنان ایرانی



یافته‌های یک تحقیق نشان می‌دهد افزایش استفاده زنان ایرانی از اینستاگرام با افزایش تمایل به کنترل وزن، آرایش و عمل‌های زیبایی همراه است. در تحقیقی که پژوهشگران دانشگاه علامه طباطبایی روی ۴۰۰ نفر از زنان و دختران ۱۵ تا ۵۵ ساله در مناطق ۱ و ۲ تهران انجام دادند، مشخص شد که با

افزایش دنبال کردن صفحات سلبریتی‌ها در اینستاگرام، میزان اقدامات زنان برای کنترل وزن هم افزایش یافته است. به طوری که ۶۰ درصد از آنها با استفاده از رژیم غذایی و ورزش برای کنترل وزن خود اقدام می‌کنند و ۲۰ درصد با استفاده از داروهای لاغری. ۷۱ درصد از خانم‌ها تمایل زیاد و خیلی زیادی به استفاده از عطر و ادکلن و ۶۳ درصد تمایل زیاد و خیلی زیادی به استفاده از کرم‌های مراقبتی و تقویت کننده پوست دارند. حدود ۵۰ درصد زنان به تنو، برنزه کردن و لیفتینگ و تزریق بوتاکس و لمینت و کامپوزیت دندان تمایل دارند. همچنین نتایج نشان داد بیشترین عمل‌های زیبایی انجام شده توسط زنان مربوط به تاتو و برنزه کردن (۲۹ درصد) جراحی بینی (۱۹ درصد) و لیفتینگ (۱۶ درصد) است.

... توصیه عاشقانه

تغییرات یکدیگر را درک کنید



انسان‌ها با گذر زمان تغییر کرده و رشد می‌کنند. هر چه هم جوان تر باشیم این تغییرات بیشتر است. بنابراین عجیب نیست اگر همسر شما همان آدمی که اوایل ازدواج می‌شناختید نباشد. درست است که شاید ویژگی‌هایی را که دوست داشته‌اید، دیگر در همسر خود نبینید اما این وضعیت درباره خود شما هم صدق می‌کند و با گذشت زمان،

شما هم تبدیل به فردی متفاوت شده‌اید. بنابراین در یک ارتباط طولانی مثل ازدواج باید انعطاف بیشتری داشته باشید و تغییرات جدید خود و همسرتان را درک کرده و به رسمیت بشناسید. ایجاد ارتباط با علائق و هیجان‌ات جدید شریک زندگی‌تان یک راه مطمئن برای قوی تر کردن رابطه شما است. زوج‌هایی که نمی‌توانند این تغییر و رشد شخصیتی و اجتماعی طرف مقابلشان را درک کنند، معمولاً در ارتباط‌های خود به مشکل برمی‌خورند.

سعی کنید زیاد با هم گفتگو کنید، درباره تغییرات شخصیتی یکدیگر بگویید و بشنوید و احساساتتان را در این باره با هم در میان بگذارید. این گفتگوی آرام و سازنده کمک می‌کند تا تضادهای کمتر شده و درک و پذیرش همسرتان برای شما ساده‌تر شود.

راهکارهایی برای جلوگیری از دعوای خواهر و برادرها

● عطیه میرزاامیری

کارشناس ارشد روانشناسی



یکی از تجربه‌های مشترک خواهر و برادرها، دعوایی است که در دوران بچگی باهم می‌کردند. این دعوای مختص به یک قشر خاص یا بچه‌های بدقلق نیست. هر بچه‌ای با هر سبک تربیتی حداقل یک بار در کودکی با خواهر یا برادرش دعوا کرده. در این بین واکنش پدر و مادرها در تداوم این اختلافات و دعوای و حتی تنفر آنها نسبت به یکدیگر بسیار دخیل است.

چیزی که واضح است این است که بچه‌ها از همان ابتدای کودکی خود به طور ذاتی نمی‌دانند چگونه مذاکره کنند و به توافق برسند. وقتی ناراحت، عصبانی یا آزرده می‌شوند، گاهی اوقات دعوای را به بر خورد فیزیکی تبدیل می‌کنند.

یعنی در حین پرخاش، موی خواهر برادر خود را می‌کشند یا به نوعی دیگر به او آسیب می‌رسانند. اگر به آنها مهارت‌هایی را که برای کنترل احساساتشان نیاز دارند، نیاموزیم و اگر مسیر مذاکره و توافق را به آنها نشان ندهیم، ممکن است تا سال‌ها و حتی در ارتباط با دیگران همچنان به برخوردهای فیزیکی برای یافتن مسیر خود ادامه دهند.

وظیفه والدین این است که به بچه‌ها بیاموزند چگونه مخالفت‌ها و ناسازگاری‌های خود را حل کنند، به‌صورتی که از نظر اجتماعی قابل قبول باشد و از طرفی دیگر مشکل خودشان هم حل شده باشد.

سوالاتی که در اینجا مطرح می‌شود این است که برای این کار باید، والدین باید چه اقداماتی انجام دهند. در زیر به چند مورد از این اقدامات اشاره خواهیم کرد:

■ جدا کردن بچه‌ها از هم

وقتی کودکان دعوایشان شدت پیدا می‌کند و به سمت دعوای فیزیکی می‌روند، فوراً آنها را از هم جدا کنید و به دو اتاق مجزا یا دو مکان مجزا که دور از هم باشند، بفرستید تا برای مدتی در آنجا باشند و آرام بگیرند.

وقتی هر دو آرام شدند، آنها را در یک جا بنشانید و گفتگویی را بین آن دو ترتیب دهید تا مشکل حل شود. در این شرایط از آنها بخواهید تا با فاصله از هم بنشینند.

به آنها بگویید باهم به آرامی صحبت کنند و هر وقت مشکلسان حل شد می‌توانند از جایشان بلند شوند. ابتدا، می‌توانید خودتان هم در آن گفت‌گو حضور پیدا کنید و به حرف‌هایشان جهت بدهید و صحبت‌هایشان را مدیریت کنید.

به مرور زمان خودشان یاد خواهند گرفت که چگونه با هم مذاکره کنند و به توافق برسند.

■ منع از باهم بازی کردن

وقتی فرزندان باهم دعوا می‌کنند، به آنها بگویید که تا یک ساعت نمی‌توانند با هم بازی کنند. آنها را در اتاق‌هایی جداگانه نگه دارید و از بازی محرومشان کنید.

در این مدت، به هیچ یک از آنها اجازه ندهید تلویزیون تماشا کنند و یا مشغول بازی‌های ویدئویی و کامپیوتری شوند. اولین پاسخ آنها احتمالاً به این صورت خواهد بود: «چه عالی! دیگر دلم نمی‌خواهد با او بازی کنم». اما پس از یک ساعت از تنهایی بازی کردن خسته می‌شوند، و پشیمانی از کار قبشان باعث می‌شود که احتمالاً از این به بعد دوستان بهتری برای هم خواهند شد.

■ جبران

از کودک مهاجم بخواهید یکی از کارهای روزمره خواهر یا برادری که صدمه دیده است را انجام دهد، مثلاً مرتب کردن رختخواب او و یا بیرون بردن زباله‌ها یا تمیز کردن اتاق.

■ تدارک توافقنامه

از بچه‌ها بخواهید با کمک شما توافقنامه‌ای بین خود امضا کنند. دقیقاً توضیح دهید که چه چیزهایی غیرقابل قبول است و پیامدهای زیر پا گذاشتن مفاد قرارداد چیست. به آنها بگویید توافقنامه را امضا کنند و آن را در محلی قابل دید بچسبانند. در مواقع ضروری، بر اساس پیامدهای توافق شده عمل کنید.

■ عادلانه قضاوت کنید

همیشه تصور نکنید کودکی مقصر است که دیگری را می‌زند. بعضی اوقات «قربانی» خواهر یا برادرش را به حد جنون تحریک، اذیت و عصبانی کرده است.

گرچه هیچ‌گاه درست نیست که کودکی دیگری را کتک بزند، اما وظیفه شما این است که از اذیت‌های پشت صحنه‌ای که کاسه صبر فرزندان را لبریز می‌کند، آگاه باشید. اگر متوجه شدید چنین مسئله‌ای در مورد آنها صادق است بر اساس نوع رفتارشان با آنها برخورد کنید.

■ نشان دادن توجه مثبت

سعی کنید به لحظاتی توجه کنید که آن دو رفتاری مناسب با هم دارند. با توجه مثبت، آنها را به ادامه این کار تشویق کنید.

وقتی فرزندان بدون دعوا با هم بازی می‌کنند، چنین تحسینی بکار ببرید: «خوشحالم که شما بچه‌ها از بازی با هم لذت می‌برید» یا به آنها بگویید که چقدر خوب است همدیگر را دارند و باهم بازی می‌کنند چون اینطوری حوصله‌شان سر نمی‌رود و همیشه باهم هستند. وقتی همه چیز خوب پیش می‌رود، توجه مثبت شما آنها را تشویق می‌کند تا آن رفتار مثبت را ادامه دهند.

■ ارجاع به روان‌شناس

اگر فرزندان دائم جدل‌های فیزیکی دارند، این امر نشانه وجود مشکلی بزرگ‌تر است. بهتر است در صورت چنین وضعیتی با یک روان‌شناس مشورت کنید.

... اشتباه‌های رایج

به جای فریاد زدن تذکر دهید



بسیاری از والدین هنگام تذکر دادن به کودک صدای خود را بالا می‌برند و فریاد می‌زنند در حالی که فریاد زدن مثل کتک زدن مخرب است و همیشه هم نتیجه معکوس می‌دهد. از آن بدتر، فریاد زدن در دراز مدت دیگر مؤثر واقع نمی‌شود. در صورت دیدن رفتار نادرست از کودک باید به او تذکر دهید.

مثلاً باید بگویید: با ۳ شماره این رفتار اشتباه را تمام کن چون نمی‌خواهم آسیب ببینی. یا مثلاً: ۵ دقیقه وقت داری ریخت و پاش‌هایت را جمع کنی چون خانه خیلی نامرتب شده. اگر کودک نپذیرفت، با صدای محکم به او هشدار دهید و منتظر اجرای درخواستتان شوید.

اگر کودک توجه کرد، از او تشکر کنید، اگر نه، به کودک بگویید که سرپیچی و بی‌قانونی او ممکن است چه نتیجه‌ای داشته باشد (مثلاً آسیب ببیند) و اگر به رفتار بدش ادامه دهد، شما او را جریمه می‌کنید.

این جریمه ممکن است محرومیت از تماشای برنامه موردعلاقه‌اش یا محرومیت از یک خوراکی باشد. در اجرای جریمه کوتاهی نکنید تا کودک با عواقب کار خود مواجه شود.

... بچه‌ها و یافته‌ها

تماشای زیاد تلویزیون و ظهور علائم اوتیسم



محققان آمریکایی مدعی شدند کودکانی که در ایام قرنطینه به دلیل شیوع بیماری کووید-۱۹ زمان زیادی را برای مشاهده تلویزیون و بازی با تبلت خود صرف می‌کنند ممکن است در آینده علائم شبه اوتیسم نشان دهند. اوتیسم یا درخودماندگی، نوعی اختلال رشدی (از نوع روابط اجتماعی) است که مبتلایان به آن در

ارتباطات کلامی و غیر کلامی، تعاملات اجتماعی و فعالیت‌های مربوط به بازی، مشکل دارند. این اختلال، ارتباط با دیگران و دنیای خارج را برای آنان دشوار می‌سازد. در بعضی موارد، رفتارهای خود آزارانه و پرخاشگری نیز دیده می‌شود. محققان دریافته‌اند احتمال اینکه علائم اوتیسم در کودکان یک ساله‌ای که بخش زیادی از وقت خود را صرف دیدن تلویزیون و بازی با تبلت می‌کنند، بروز پیدا کند همچنین کودکانی که تعامل کمتری با خانواده خود دارند احتمالاً بیشتر علائم اختلال طیف اوتیسم را نشان می‌دهند و هرچه آنها زمان بیشتری را صرف مشاهده و بازی با تلویزیون و تبلت کنند احتمال اینکه علائم اختلال طیف اوتیسم در آنها مشاهده شود چهار درصد افزایش می‌یابد و این در حالی است که بازی با والدین با کاهش ۹ درصدی ابتلا به این اختلال همراه است.

چهل سال پیش در همین روز

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز شنبه ۲۰ اردیبهشت ماه ۱۳۵۹ (برابر با ۲۴ جمادی الثانی ۱۳۴۰ هـ) نقل شده است.

امام باقر با خواست اساسی رئیس جمهوری موافقت کردند

دکتر ابوالحسن بنی صدر رئیس جمهوری در آستانه دومین مرحله انتخابات مجلس شورای ملی جمهوری اسلامی ایران طی نامه‌ای به حضور امام خمینی، رهبر انقلاب و بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران، مستدعیات خود را به حضور امام امت معروض داشت و رهبر انقلاب اسلامی با خواست‌های ایشان موافقت کردند. متن نامه رئیس جمهوری باین شرح است:

بسمه تعالی
حضور مبارک حضرت آیت الله العظمی امام خمینی رهبر انقلاب اسلامی ایران دامت ظله العالی نظر به اوضاع کشور و مقابله قاطع با توطئه‌ها و حوادث ضروری بر اساس گفتگوهای مفصلی که حاج احمد آقا بعرض می‌رسانند خواهان سه امر زیر بشوم:
۱- انتخاب نخست‌وزیر، با تصویب امام.
۲- قوای انتظامی در اختیار و بدستور عمل کنند.
۳- دستگاه‌های تبلیغاتی باید برخلاف مصالح کشور و مخالف سیاست جمهوری اسلامی نباشد و...

بهشتی: از طرفداران پروپاقرص آزادی‌های سیاسی هشتم آیت الله دکتر بهشتی، در جلسه هفتگی مصاحبه مطبوعاتی به سوالات خبرنگاران داخلی و خارجی پاسخ گفت: دکتر بهشتی در پاسخ سؤالی مربوط به مسافرت یاسر عرفات به عراق و نقش میانجیگری وی گفت: در رابطه با مسایلی مطرح شده بین ایران و عراق با روش ضد مردمی و خصمانه‌ای که دولت عراق پیش گرفته، هیچ نقطه مبهمی بین دولت ایران و دولت عراق وجود ندارد، همچنان که نقطه مبهمی میان ملت ایران و ملت عراق باقی نگذاشته است. در پاسخ سؤالی مربوط به اجرای قانون اساسی و آزادی‌های اساسی مردم، دکتر بهشتی گفت: من طرفدار پروپاقرص آزادی‌های سیاسی هستم.

نخست‌وزیر و اعضای کابینه چه کسانی هستند
با اعلام قطعی شدن تشکیل دولت موقت، اینک بزرگترین سؤال مورد بحث در محافل سیاسی کشور، پیرامون نخست‌وزیر و اعضای این کابینه دور می‌زند. در همین زمینه شایعات فراوانی بسر زبانهاست که پاره‌ای از آنها دور از واقعیت است و پاره‌ای به واقعیت بسیار نزدیک. از چند شخصیت به عنوان نخست‌وزیر دولت موقت نام برده شده که از آن جمله‌اند:

دکتر حبیبی، فروهر، مدنی، و عزت‌الله سحابی که در این میان مدنی، سحابی و حبیبی آشکارا اعلام کرده‌اند، خیال پذیرفتن این پست را ندارند (مدنی تلویحا پذیرش هر سمتی را منوط بشرایطی کرده است).

در این میان، امروز شایعه نخست‌وزیری داریوش فروهر در محافل سیاسی بسیار مطرح بود.

بدون از بین بردن اسناد محرمانه از ایران عقب‌نشینی کردیم

واشنگتن - آسوشیند پرس - هارولد براون وزیر دفاع امریکا روز گذشته در گزارشی به کنگره این کشور اعلام داشت انفجار مهمات و کمبود وقت و سوخت تیم نجات گروگان‌ها را مجبور کرد که بدون از بین بردن هلیکوپترها و اسناد سری باقیمانده در محل عقب‌نشینی کنند.

براون در یک گزارش ۲۲ صفحه‌ای اعلام داشت توفان شن غیرمنتظره قبلا باعث شده بود که هلیکوپترها از یکدیگر جدا شوند. براون در گزارش خود اینطور نشان می‌دهد که طوفان باعث سرگیجه و از دست دادن تعادل خدمه هلیکوپتر شد. قبلا گزارش شده بود که تنها خدمه یکی از هلیکوپترها دچار چنین حالتی شدند.

نتایج شمارش آراء در شهر ستانها

نخستین دور شمارش آراء در دومین دور گزینش نمایندگان مجلس شورای ملی در بخشی از شهرستانها، اعلام شد و نمایندگان این شهرها به مجلس راه یافتند.

بموجب گزارش‌های رسیده در شهر بابک عبدالحمید آقارحیمی، در فومن، مصطفی فومنی حایری، در لنگرود سیف‌الله عبدالکریمی کومله در صومعه‌سرا، محمد تقی رنجبر چویه، در سه بخش هفت‌سین، کنگاور و صحنه حاج سید عباس میریونسی، در اراک احمد عطاری، در لنجان علیا احمد غضنفرپور، در نایین شمس‌الدین حسینی نائینی در شیراز دو نماینده (عطا مهاجرانی و صباح زنگنه) در سپیدان سید ابوالفضل رضوی اردکانی و... به عنوان نمایندگان مردم این شهرستان‌ها به مجلس شورای ملی جمهوری اسلامی ایران، راه یافتند.

قاب امروز



شیراز - آرامگاه سعدی / عکس از: مصطفی رودکی

سرایه

ساقی، گل و سبزه بس طربناک شده است
دریاب که هفته دگر خاک شده است
می‌نوش و گلی بچین که تا در نگری
گل خاک شده است سبزه خاشاک شده است
خیام

پندبزرگان

ضعیف‌الاراده کسی است که با هر شکستی بینش او نیز عوض شود.
ادگار آلن پو
لحظه‌ای که به کمال رسیدم و منور شدم، تمام هستی کامل و منور شد.
بودا

امروز در تاریخ

جنگ ساوه میان سلجوقیان

وقوع جنگ ساوه میان سلطان سنجر سلجوقی و برادرزاده اش سلطان محمود را دهم ماه می ۱۱۱۹ نوشته‌اند که در این نبرد، نیروهای سنجر پیروز شدند. با وجود این، سنجر سلطان محمود را بخشید، ولی از اختیارات او که حاکم مناطقی از ری تا موصل و از جمله شهر بغداد بود کاست و «بهر روز» را که توسط سلطان محمود سلجوقی از سمت کلانتر بغداد برکنار شده بود به این مقام بازگردانید که نوعی تحقیر سلطان محمود تلقی شد ولی واکنش نشان نداد.

جشن و شادی به خاطر لغو کاپیتولاسیون

بیستم اردیبهشت ۱۳۰۷ ایرانیان نخستین سالگرد لغو کاپیتولاسیون را در سراسر کشور جشن گرفتند. کاپیتولاسیون یک ضعف بزرگ ایران در اواخر سلطنت قاجارها بود که از فرط ضعف نظامی، شعور سیاسی و بی خبری از قضاوت تاریخ حاضر شده بودند اجازه دهند که اتباع قدرت‌های بزرگ وقت در صورت ارتکاب جرم در سفارتخانه‌های مربوط محاکمه شوند، نه دادگاه‌های ایران!

دکتر مصدق و املاک پهلوی

۱۹ اردیبهشت ۱۳۳۲ دکتر مصدق شاه را وادار کرد که اداره امور املاک پهلوی را به دولت واگذار کند. این املاک را رضاشاه تملک کرده بود که پس از تبعیدش، بسیاری از مالکان قبلی آنها ادعا کرده بودند که از روی اجبار املاک خود را به مبلغی ناچیز به رضاشاه فروخته یا اینکه به او هدیه داده بودند.

منوع الخروج شدن ۱۴۰ مقام

در پی اعلام مبارزه با فساد اداری و سوء استفاده گران - پس از نخست وزیر شدن علی امینی، ۲۰ اردیبهشت ۱۳۴۰ گزارش داده شد که ۱۴۰ مقام و شخصیت معروف تا پایان رسیدگی، ممنوع الخروج از کشور شده‌اند. در این گزارش آمده بود که این شمار، تنها مورد سوء ظن هستند و تا متهم نشوند اسامی آنان انتشار نخواهد یافت و تلویحا از مردم خواسته شده بود که اطلاعات خود را در مورد هرگونه سوء استفاده‌های جاری و گذشته به دولت، دیوان کیفر و پلیس بدهند، نام آنان افشاء نخواهد شد.

www.iranianshistoryontheday.com

جدول شرح در متن

Table with 4 columns: Type of word, Word, Meaning, and Example. Includes words like خجل, خور و فرانسوی, سلیقه, نیرنگباز, عشق, اندام بویایی, پانخت زیمابوه, کوناه کوناه شده!, عصبی, بیپوده گوی, پهلوان, بدنه, خدای درویش, مقداری, سوره موجه, عیب نداشتن, خدای درویش, مقداری, سوره موجه, عیب نداشتن, خدای درویش, مقداری, سوره موجه, عیب نداشتن.

سودوکو

Two 9x9 Sudoku puzzles. The first puzzle has numbers 2731 in the top left. The second puzzle has numbers 3030 in the bottom left.