

تجاربش جمع

فغان الله آهه آستت اساس  
الظلم وال جور علیکم اهل البیت و  
لعل الله انه دفعتم عن مقامکم  
از آنکه عن مرانکم الی رتیکم  
لعل فیها و لعل الله انه قتلکم و  
لعل الله المهدین لکم بالمتکین  
من قاتکم برت الی الله و الیکم  
مهم و من اشباعهم و اشیاعهم و  
اولیائهم .

یا ابا عبد الله اینی سلم لمن  
سالکم و حرب لمن حاربکم الی  
یوم القیامه و لعل الله ال زیاد و ال  
مروان و لعل الله بنی امیه قاطبه و  
لعل الله ابن مرجانه و لعل الله عمر  
لعل الله و لعل الله شمرا و لعل الله  
آهه آسرت الیجتم و تنقیبت  
لقتاکم .

لمنت کند خدا منی را که بنیاد  
و اساس ظلم و بیداد را بر شما اهل  
بیت رسول رواداشتند. خدا لعنت  
کند منی را که جلوی شما را از  
رتبه های خودتان که خدا به شما  
داده بود برداشتند. خدا لعنت کند  
دانه را که شما را کشتند و لعنت  
خدا بر آماده کنندگان و زمینه ساز  
انها برای دست یافتن بر جنگ با  
شما. من به سوی خدا و شما از آن  
ظالمان و پیروانشان. دنباله رو آنها  
و دوستانشان بجزای می جوم .

یا ابا عبدالله همانا من صلح  
هستم با هر که با شما در صلح است  
در جنگ و نبردم با هر که با شما  
در جنگ است تا روز قیامت. و  
لعنت کند خدا ال زیاد و ال مروان  
را و خدا لعنت کند بر قاطبه بنی  
امیه. لعنت کند خایر سپر مرجانه را  
و لعنت کند خدا عمر بن سعد را.  
لعنت کند خدا شمرا و لعنت کند  
خدا بر مردمی که زین و لگام کردند  
و تقاب نسبت برای جنگ و نبرد با  
تو...

فرازی از زیارت عاشورا

اخلاق بر خانواده

نکاتی برای بهبود

روابط زناشویی: (۲)

- ۱- سعی کنید با یکدیگر مثبت نسبت به یکدیگر و با مشورت کردن و هماهنگی، امور زندگی خانوادگی، تعلیم و تربیت فرزندان، اخلاق فرزند و چگونگی صرف ان، دیدگاه فرزندهای خانوادگی و نظایر آن را تنظیم و برنامه ریزی کنید.
- ۲- زن و شوهر باید هر چه بیشتر با یکدیگر ارتباط کلامی و عاطفی برقرار کنند و سوء تفاهات و سوء ارتباطات را هر چه زودتر شناسایی، رفع و اصلاح کنند. نکته حائز اهمیت این است که زن و شوهر باید خود را نسبت به حل مشکلات زناشویی و خانوادگی متفکد کنند و پیش از آن که موضوع را با کسی دیگری در میان گذارند، به منزله دو انسان عاقل و بالغ و مسأله را منصفانه بین خود حل و فصل کنند و اجازه ندهند دیگران در این امر مداخله کنند.
- ۳- در هر فرصتی که پیش می آید سعی کنید با همسر و اعضای خانواده تان ارتباط کلامی و عاطفی برقرار کنید و به گفت و گوهی خانوادگی بپردازید.
- ۴- زن و شوهر و والدین باید هر چه زودتر بر برابر بودن آراسته و پاکیزه و جالب توجه نگه دارند و از پریشانی وضع نامرغوب اجتناب کنند.
- ۵- تشویق و ایزاز تشکر از رفتارهای مطلوب همسر، تأثیر بسزایی در تکرار و استمرار آن رفتارها دارد و انگیزه تکرار آن رفتارهای مطلوب را بیشتر می کند.

دکتر احمد به بژه  
برگرفته از کتاب: عشق زناشویی



چرا به آهن نیاز داریم؟

زندگی با خون خسته

مهرداد جهانگیر

آهن برای تولید هموگلوبین خون ضروری است. همان ماده ای که اکسیژن توسط آن در خون شما به همه سلولهای بدن حمل می شود. رنگ قرمز خون به علت وجود هموگلوبین است. کمبود آهن در نتیجه کمبود هموگلوبین، باعث می شود که سلولهای قرمز خون کم رنگ و کوچک شوند و قدرت حمل اکسیژن کافی را نداشته باشند. شما ممکن است در مورد خون خسته، چیزهایی شنیده باشید. بدین معنی که خونی که کمبود آهن دارد، نمی تواند اکسیژن کافی به عضوها و ماهیچه های بدن برساند. بی آمدن خون خسته، بدنی خست است.

آهن تنها برای خون لازم و ضروری نیست بلکه برای مغز نیز لازم است. تروپون ها که سلولهای عصبی هستند، برای انتقال پیامها از عصب به عصبی دیگر بدن، نیازمند آهن اند. فردی که با کمبود آهن مواجه است، علاوه بر بدنی خسته، قری خسته دارد.

چگونه میزان کمبود آهن یا آهنی خود و فرزندانمان را بفهمیم؟

اگر شما مشکوک به آهنی هستید، نشانه های زیر را جست و جو کنید: رنگ پریدگی (مخصوصاً نشانه های برجسته در صورت و لاله گوش های کودک؛ در تک دست و ناخن های بزرگسالان) ضعف خستگی اشکال در تنفس کج خلقی افزایش تمرکز افزایش حساسیت به عوامل عفونی عدم تحمل سرما بیوست ناهنجاری های نازک، پهن، شکننده

میزان هموگلوبین خون طفل شما را در ماه ۹ و ۲۰ چک کرده باشد. به ویژه اگر به دلیل سابقه رژیم غذایی یا رنگ پریدگی کودکان، تشخیص آهنی بدنه. کودکان نوپا در سنین ۱ تا ۳ سالگی، به علت عادات غذایی مخصوصان، مستعد آهنی کمبود آهنند.

کودکان سنین ۳ تا ۱۱، ۲ دلیل مستعد کمبود آهن نیستند؛ آنها به سرعت سنین رشد، رشد نمی کنند و در ضمن غذاهایی که می خوردند مانند همبرگر، سرشاز، کره آهن است. نوجوانان، به آهن بیشتری نیاز دارند. زیرا یک دوره رشد ناگهانی را سپری می کنند و نیاز آنها به تمام مواد غذایی افزایش می یابد. دختران بالغ یا زنانی که در سنین باروری قرار دارند، به دلیل خونی که در دوران قاعدگی از دست می دهند، تقریباً در روز به ۱۰ میلی گرم آهن بیشتر از مردان در رژیم روزانه نیاز دارند. زنان باردار، مصرف آهنشان بسیار بیشتر است. زیرا آنها و بدن را تغذیه می کنند. همچنین، در طول دوران بارداری، حجم خون افزایش می یابد و این پدیده نیاز به آهن را افزایش می دهد. ورزشکاران، برای اینکه پایبندی خود را در طول یک فعالیت ورزشی حفظ کنند نیازمند افزایش مقدار آهن بدنشان هستند. عدم استفاده از آهن اضافی برای بدن در طول یک تمرین شدید طولانی، باعث می شود که ورزشکاران دچار کمبود آهن شوند.

مقدار آهن مورد نیاز برای هر روز *
کودکان تا ۱۰ ساله
بزرگسالان در سنین بلوغ (۱۳ تا ۱۹)
مردان بالغ
دختران در سن بلوغ و زنان بالغ
زنان باردار
* واحد میانگین آهن، مورد نیاز

۷ مشخصه یک خانواده کامل

دکتر شیرین یوری (روانشناس)

- ۱- پدر و مادر آگاه می خواهند؛
- ۲- کودکان با اعتماد به نفس، خوشحال و سالم تربیت کنند.
- ۳- پرسش: خانم دکتر! آیا به طور خلاصه می توان به این پرسش پاسخ داد که در مجموعه اهداف یک پدر و مادر آگاه در ارتباط با تربیت فرزندانشان چیست؟
- ۴- پاسخ: اگرچه باید بگویم که این اهداف، لطیف و وسیعی است اما می توان در بر بگیرد، اما شاید به طور فشرده بتوان گفت:
- ۵- یک پدر و مادر آگاه می تواند به این پرسش پاسخ دهد که در مجموعه اهداف یک پدر و مادر آگاه در ارتباط با تربیت فرزندانشان چیست؟
- ۶- پاسخ: اگرچه باید بگویم که این اهداف، لطیف و وسیعی است اما می توان در بر بگیرد، اما شاید به طور فشرده بتوان گفت:
- ۷- یک پدر و مادر آگاه می خواهند؛
- ۸- کودکان با اعتماد به نفس، خوشحال و سالم تربیت کنند.

شوند. گیاهخواران (کسانی که از هیچ نوع گوشت جانوری استفاده نمی کنند)، ممکن است که دچار خطر کمبود آهن شوند. به این دلیل که مقدار آهن غذاهای گیاهی نسبت به غذاهای گوشتی، بسیار ناچیز است.

کمبود آهن در میان گوشتخواران بسیار نادر است. بیشتر مردم آمریکا بسیار از گوشت جانوران استفاده می کنند. آهنی کمبود آهن، ممکن است یکی از دلایل دقیق و مخفی کارایی ضعیف تحصیلی باشد. چون کمبود آهن یکی از عوامل تمرکز کم، کاهش کارایی در مدرسه و تستهای هوش و کاهش سطرده کارایی در دانشگاه و محیط کار است. وقتی آهنی کنترل می شود، کارایی تحصیلی نیز بهبود می یابد.

چرا کودکان به آهن بیشتری نیاز دارند؟ از عوامل مهم در رشد کودکان خردسال، منظور کردن آهن کافی در برنامه غذایی آنهاست. کودکان یک تا دو ساله، که آهنی کمبود آهن دارند، در دستهای هوش و تحرک، نمرات پایین تری نسبت به همسالان خود کسب می کنند. نمرات آنها در سنین ۵ سالگی نیز کم است. تحقیقات نشان می دهد، آهنی کمبود آهن در خرد سالی، صدمات جبران ناپذیری به بخش آگاهی و شناساننده مغز می زند. پیشگیری همیشه بهتر از درمان است. تمام تلاشها در این سنین باید معطوف پیشگیری از کمبود آهن شود. استفاده از شیر مادر تا یک سالگی به دلیل منبع غنی آهن، ما را به این هدف نایل می کند.

چرا زنان بیشتر به آهن نیاز دارند؟ یک زن قاعده شونده و فعال، دست کم روزانه ۱۸ میلی گرم آهن نیاز دارد. یک رژیم غذایی سالم، برای هر ۱۰۰۰ کالری، ۶ میلی گرم آهن ذخیره می کند. زنان در روز معمولاً ۲۰۰۰ کالری مصرف می کنند که در حدود ۲۰ میلی گرم آهن مورد نیاز است. اضافه فرم شدن آهن جذب شده، زنان سبزیجات و میوه جات بیشتری می خوردند که مقدار کمی آهن دارد) و به طور کلی زنان از گوشتخواران بزرگ نیستند. این دلیل آن است که آهنی در خانمان شایع تر است. عاقلانه است که خانمان تنها به یک تست هموگلوبین سالانه اکتفا نکنند. آنها برای دستیابی به میزان ذخیره آهن بدنشان، باید همیشه میزان آهن خون خود را نیز چک نمایند.

میزان هموگلوبین خون طفل شما را در ماه ۹ و ۲۰ چک کرده باشد. به ویژه اگر به دلیل سابقه رژیم غذایی یا رنگ پریدگی کودکان، تشخیص آهنی بدنه. کودکان نوپا در سنین ۱ تا ۳ سالگی، به علت عادات غذایی مخصوصان، مستعد آهنی کمبود آهنند.

کودکان سنین ۳ تا ۱۱، ۲ دلیل مستعد کمبود آهن نیستند؛ آنها به سرعت سنین رشد، رشد نمی کنند و در ضمن غذاهایی که می خوردند مانند همبرگر، سرشاز، کره آهن است. نوجوانان، به آهن بیشتری نیاز دارند. زیرا یک دوره رشد ناگهانی را سپری می کنند و نیاز آنها به تمام مواد غذایی افزایش می یابد. دختران بالغ یا زنانی که در سنین باروری قرار دارند، به دلیل خونی که در دوران قاعدگی از دست می دهند، تقریباً در روز به ۱۰ میلی گرم آهن بیشتر از مردان در رژیم روزانه نیاز دارند. زنان باردار، مصرف آهنشان بسیار بیشتر است. زیرا آنها و بدن را تغذیه می کنند. همچنین، در طول دوران بارداری، حجم خون افزایش می یابد و این پدیده نیاز به آهن را افزایش می دهد. ورزشکاران، برای اینکه پایبندی خود را در طول یک فعالیت ورزشی حفظ کنند نیازمند افزایش مقدار آهن بدنشان هستند. عدم استفاده از آهن اضافی برای بدن در طول یک تمرین شدید طولانی، باعث می شود که ورزشکاران دچار کمبود آهن شوند.

مقدار آهن مورد نیاز برای هر روز *
کودکان تا ۱۰ ساله
بزرگسالان در سنین بلوغ (۱۳ تا ۱۹)
مردان بالغ
دختران در سن بلوغ و زنان بالغ
زنان باردار
* واحد میانگین آهن، مورد نیاز

مطب

۱۰ هزار قدم برای سلامتی

آیا تاکنون در طول روز تعداد گامهایتان را شمرده اید؟ شاید کمی ناملموس باشد ولی پزشکان معتقدند ۱۰ هزار قدم در طول روز گام برداشتن باعث محافظت از قلب، کاهش وزن و کنترل شکر می شود.

وقتی نوبت به تعداد تاکنون به تعداد قدمهای فکر نکرده، می کنید؛ من و افعا برای شمرن گامهایم فرصت ندارم، چون در سه سوکد هستم و دائماً مشغول انجام دادن کارهای منزل و مراقبت از آنها هستم، روزی ۲ ساعت هم سگهایم را برای گردش بیرون می برم.



ولی ما ساری این مشکل شما هم راهی پیشهاد می کنیم، اگر هر خانم از دستگاه گام شمار (مسافت سننج) که حالت

کمربندی است، استفاده کند، می تواند تعداد گامهای خود در طول روز را بداند. وندی، دائماً مشغول جمع آوری اسباب بازیهای فرزندانش است و روزی چند مرتبه از به بالا و پایین می رود، لباسهای کثیف را جمع آوری می کند و... اما با استفاده از این دستگاه متوجه شد در روز حدود یازده هزار و ۵۳۶ گام بر می دارد و حتی بعضی از روزها تعداد قدمهایش به شانزده هزار نیز می رسد.

نیک یکی دیگر از خانمهایی که از این دستگاه استفاده کرده می گوید: من متوجه شد که تنها کمتر از ۲۲ قدم در روز بر می دارم و باید برنامه ریزی صحیح داشته باشم تا بیشتر ورزش کنم و راه بروم.

دکتر بانولا جانسون، پزشک بیمارستانی در بوستون می گوید: من و همسر هر روز از دستگاه مسافت سننج استفاده می کنیم. این وسیله بسیار مفید است، زیرا وقتی آن را می پوشید، دیگر نمی توانید تلبلی کنید و از راه رفتن فرار کنید.

روروک به کودکان کمک نمی کند راه رفتن را زودتر یاد بگیرند

منبع: بخش اخبار پزشکی Yahoo مترجم: عرف شیلانداری

اکثر مردم عقیده دارند رووروک به کودک کمک می کند زودتر راه یابد. اما تحقیقات به عمل آمده در «آکادمی تخصصی اطفال آمریکا» نشان داد کودکانی که ساعات فعالیت خود در دو ماهگی مانند رووروک می گذارند دیرتر از دیگر کودکان راه رفتن، نشستن و سینه خیز رفتن را یاد می گیرند. کودکانی که از این وسایل استفاده می کنند، روزی سینه خیز می روند یا خود تلاش می کنند راه بروند، مهارتهای جسمانی فوق را سریع تر می آموزند. مهمتر اینکه، این وسایل خطرناک هستند. هر ساله حدود ۱۴۰۰ کودک به دلیل افتادن از این وسایل مکی در بخش اورژانس بیمارستانها مورد مراجعه قرار می گیرند. افتادن از بالای از حفرات جوی حادی این وسایل می شود. پزشکان اطفال آکادمی فوق در آمریکا طی نامه ای به سازندگان و فروشندگان رووروک کودکان، تولید این وسایل را ممنوع اعلام کردند.

نیاز کودکان به فلوراید

در کل، کودکان زیر شش ماه نیازی به فلوراید ندارند. کودکان بالای شش ماه، فلوراید کافی از شیر مادر دریافت می کنند، همین طور کودکانی که در مناطقی زندگی می کنند که آب آشامیدنی دارای فلوراید است. در سایر مناطق ممکن است پزشک متخصص اطفال را ندانند. فلوراید، قوی و بی‌آزمایشی حاوی فلوراید برای کودک تجویز کنند. متخصصان «آکادمی تخصصی اطفال آمریکا» توصیه می کنند این داروها به کودکان شش ماهه تا ۱۶ ساله به صورت روزانه داده شود. خرد دارو همراه با رشد سنی کودک تغییر می کند.

کشف مواد غذایی سرطان زا در آمریکا و کانادا

گروه دانشمندی دولتی بریتانیا هشدار داد حدود ۲۰۵ نوع محصولات غذایی آماده مصرف که در انگلستان و آمریکا، کانادا و اروپا شده است احتمالاً دارای مواد سرطان زا بوده و باید به این کشور بازگردانند. این مواد غذایی که به نام کشف مواد غذایی سرطان زا در آمریکا و کانادا شناخته شده است، این ماده رنگی در کسرش و محصولات غذایی آماده که از انگلستان صادر شده بود، وجود دارد.

روزنامه تایمز لندن گزارش داد محصولات آلوده شامل انواع شس های غذایی، خوراکی گوشت گوساله، دپوب، ساندویچ و غیره بوده است. محصولات غذایی فوق در شرکت های معروفی مانند، Waitrose, Tesco, Asda, Sainsbury's, Marks & Spencer, and Morrisons موجود است. تولید شده است.

آدرس و فهرست اسامی بیماران مبتلا به ایدز برای مردم ارسال شد!

مقامات رسمی بیمارستانی در استان بلم بیج گزارش دادند فهرست اسامی، آدرس پست الکترونیکی و آدرس مسکونی ۴۵۰ بیمار مبتلا به ایدز و ۲۰۰۰ نفر که آزمایش HIV آنان مثبت بوده است به طور تصادفی برای بیش از ۸۰۰ کارمند این استان ارسال شده است.

متخصص کامپیوتر به سرعت سیستم پست الکترونیکی بیمارستان را خاموش کردند. این متخصص عقیده دارند فقط ۱۰ نفر از افرادی که این اسامی برای آنان ارسال شده است، e-mail خود را باز کرده و اسامی را خوانده اند. خانم دکتر جین مالکی، رئیس بیمارستان بلم بیج تحقیقی کامل و همه جانبه برای یافتن علل این حادثه آغاز کرده است. تحقیقات به عمل آمده نشان داد که جان نولان، مسئول آلبا بیمارستان آشتیابا، اسامی این بیماران را به دو کارمند خود، همزه و سید علی کارمانان و مشرتیان ای بیمارستان ارسال کرده است. وی به زودی متوجه اشتباه خود شد و مقامات بیمارستان را از این حادثه مطلع نمود. متخصص فناوری اطلاعات بیمارستان حدود یک ساعت سیستم کامپیوتری را کار انداختند و سپس اعلام کردند فقط ۱۰ نفر از اسامی همزه را باز کرده اند. به سرعت با این افراد و دیگر کسانی که نامه الکترونیکی برایشان ارسال شده بود تماس گرفته شد و از آنان خواستند همزه را باز نکنند.

۵- یک خانواده شاد و پر نشاط باشد، با یکدیگر بازی کرده و اوقات خوبی را بگذرانند. چرا که می دانند در این صورت همگی با هم رشد کرده و به بلوغ لازم می رسند.

۶- یک رابطه پرشمار و پایدار و همیشگی عاطفی با فرزندان خود و بالعکس داشته باشند که در معرض توفاهای آینده خود و نگه دارند.

۷- احترام متقابل به یکدیگر جدای از سن و روابط با و یابین با هم داشته و پذیرای شخصیت یکدیگر باشند.

