

شرط وفا

دختر جوانی چند روز قبل از عروسی آبله سختی گرفت و بستری شد. نامزد وی به عیادتش رفت و در میان صحبت‌هایش از درد چشم خود نالید. بیماری زن شدت گرفت و آبله تمام صورتش را پوشاند. مرد جوان هر روز عصازنان به عیادت نامزدش می‌رفت و از درد چشم می‌نالید. موعد عروسی فرا رسید. زن نگران صورت خود که آبله آنرا از شکل انداخته بود و شوهر هم که کور شده بود. مردم می‌گفتند: چه خوب عروس نازیبا همان بهتر که شوهرش نابینا باشد. دو سال بعد از ازدواج زن از دنیا رفت، مرد عصایش را کنار گذاشت و چشمانش را گشود. همه از این امر تعجب کردند. مرد گفت: "من کاری جز شرط وفا به جا نیاوردم"

دراز کشیدن ممنوع!

یک اپتومتریست گفته است: مطالعه و یا تماشای تلویزیون در حالت دراز کشیده به صورتی که چشمها حالت افتاده پیدا کنند مضر است و موجب مشکلات بینایی می شود.





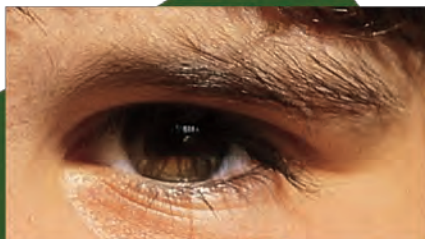
عبدالهادی رییس‌زاده در گفت و گو با ایسنا اظهار داشت: در هنگام مطالعه و یا تماشای تلویزیون فاصله چشم‌ها با کتاب و تلویزیون باید یکسان باشد و بهتر است چشم‌ها در حالت کاملاً افقی قرار داشته باشند و به طور مستقیم به سطح نگاه شود.

وی افزود: برخی افراد هنگام مطالعه، روی یک دست دراز می‌کشند و کتاب را روی زمین قرار می‌دهند که در این حالت محور چشم‌ها به صورت عمودی نسبت به زمین قرار می‌گیرند. در این شرایط فاصله دو چشم با کتاب برابر نیست و این موجب مشکلات بینایی می‌شود.

رییس‌زاده تصریح کرد: مطالعه در حالتی که چشم‌ها افتاده باشند موجب تفاوت در شماره چشم‌ها و یا تغییر در محور آستیگماتیسم چشم می‌شود.

وی خاطر نشان کرد: در بسیاری مواقع افراد به مطب مراجعه می‌کنند و می‌گویند مشکل بینایی دارند ولی شماره چشم آنها تغییر نکرده است. علت این مساله تغییر در محور آستیگماتیسم چشم در اثر مطالعه به صورت خوابیده است.

این اپتومتریست بیان کرد: بسیاری از کودکان دانش‌آموز به دلیل این که از مطالعه در حالت نشسته خسته می‌شوند روی دست دراز می‌کشند و کتاب را روی زمین قرار می‌دهند و مشق خود را در این حالت می‌نویسند. والدین باید به این مساله توجه داشته باشند و اجازه ندهند کودک در حال درازکش درس بخواند.





جا گذاشتن کتاب در مکان‌های عمومی رفتاری است که اکنون در ایتالیا و فرانسه هم روبه‌فزونی گذاشته. کسی که کتابش را در مکانی عمومی رها می‌کند، هویت خود را آشکار نمی‌کند و ادعایی هم بابت قیمت کتاب ندارد، اما یک درخواست از خواننده یا خوانندگان احتمالی بعدی دارد: "شما نیز بعد از خواندن کتاب، آن را در محلی مشابه قرار دهید تا دیگران هم بتوانند از این اثر استفاده کنند." رول هورنباکر نخستین کسی بود که این حرکت را انجام داد. او یک فروشنده کامپیوتر در ایالت میسوری امریکا بود و نام این رفتار را Book Crossing گذاشت؛ یعنی کتاب در گردش. در فرانسه کتاب‌های

مرضیه رسولی





صفحه، خواننده اول کتاب را در استانبول و خواننده دوم در شهر بُدروم مطالعه‌ی آن را به پایان رسانده و ره‌ایش کرده بود.

برای این سنت جدید کتابخوانی سایت اینترنتی‌ای راه‌اندازی شده تا علاقمندان

بتوانند با عضویت در آن به ره‌گیری کتاب‌هایی که رها کرده‌اند، بپردازند. توصیه می‌کنم سری به سایت bookcrossing.com بزنید. طبق اطلاعات موجود در حال حاضر بیش از ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار جلد کتاب که اطلاعات‌شان در این سایت ثبت شده در حال گردش هستند. هدف گردانندگان سایت یاد شده، تبدیل کردن دنیا به یک کتابخانه‌ی بزرگ است. از این به بعد اگر در کافه، در لابی هتل، یا سالن انتظار سینما کتابی را پیدا کردید، تعجب نکنید چون ممکن است با یک جلد «کتاب در گردش» روبرو شده باشید...

(به نقل از پایگاه اطلاع رسانی شهر کتاب)

در حال گردش از ۱۰ هزار جلد فراتر رفته است. این رفتار جدید را می‌شود به نوعی «کمپین کتابخوانی» یا «کمپین به اشتراک گذاشتن کتاب» در نظر گرفت؛ کمپینی که می‌تواند به مثابه یک پروژه فرهنگی قابل تامل باشد.

حالا رفتار مذکور به قدری در غرب رواج یافته که کم‌کم از ترکیه نیز سر درآورده است. در ترک‌بوکو - یکی از شهرهای ساحلی ترکیه - کنار دریا قدم می‌زدم که کتابی روی شن‌ها توجهم را جلب کرد. فکر کردم حتما صاحب کتاب فراموش کرده آن را با خود ببرد. برش داشتم و همین که چشمم به صفحه اولش افتاد؛ از خوشحالی در پوست خود نگنجیدم. در صفحه اول کتاب یک نفر متن زیر را نوشته بود:

«من این کتاب را با علاقه خواندم و آن را در همان مکانی که به آخر رسانده بودم رها کردم. امیدوارم شما هم از این کتاب خوش‌تان بیاید. اگر از آن خوش‌تان آمد بخوانید و گرنه در همان نقطه‌ای که پیدایش کرده‌اید، بگذارید بماند اگر کتاب را خواندید شماره‌ای به تعداد خوانندگان اضافه کنید و با ذکر محل پایان مطالعه، در جایی ره‌ایش کنید.» در همان صفحه دستخط سومین خواننده توجهم را جلب کرد: «خواننده شماره سه در ترک‌بوکو». پس تا به حال سه نفر که همدیگر را نمی‌شناسند این کتاب را خوانده‌اند. طبق اطلاعات موجود در همان

آرامش سنگ یا برگ

مرد جوانی کنار نهر آبی نشسته بود و غمگین و افسرده به سطح آب زل زده بود. بزرگی از آنجا می‌گذشت. او را دید و متوجه حالت پریشانش شد و کنارش نشست. مرد جوان وقتی او را دید بی‌اختیار گفت: "عجیب آشفته‌ام و همه چیز زندگی‌ام به هم ریخته است. به شدت نیازمند آرامش هستم و نمی‌دانم این آرامش را کجا پیدا کنم؟" آن بزرگ مرد برگ را از شاخه افتاده روی زمین کند و آن را داخل نهر آب انداخت و گفت: "به این برگ نگاه کن وقتی داخل آب می‌افتد خود را به جریان آن می‌سپارد و با آن می‌رود."

سپس وی سنگی بزرگ را از کنار جوی آب برداشت و داخل نهر انداخت. سنگ به خاطر سنگینی‌اش داخل نهر فرو رفت و در عمق آن کنار بقیه سنگ‌ها قرار گرفت. وی گفت: "این سنگ را هم که دیدی. به خاطر سنگینی‌اش توانست بر نیروی جریان آب غلبه کند و در عمق نهر قرار گیرد. حال تو به من بگو آیا آرامش سنگ را می‌خواهی یا آرامش برگ را!"

مرد جوان مات و متحیر به وی نگاه کرد و گفت: "اما برگ که آرام نیست. او با هر افت و خیز آب نهر بالا و پائین می‌رود و الان معلوم نیست کجاست؟! لاقل سنگ می‌داند کجا ایستاده و با وجودی که در بالا و اطرافش آب جریان دارد اما محکم ایستاده و تکان نمی‌خورد. من آرامش سنگ را ترجیح می‌دهم!" آن بزرگ لبخندی زد و گفت: "پس چرا از جریان‌های مخالف و نامالایمات جاری زندگی‌ات می‌تالی؟ اگر آرامش سنگ را برگزیده‌ای پس تاب نامالایمات را هم داشته باش و محکم هر جایی که هستی آرام و قرار خود را از دست مده."

او این را گفت و بلند شد تا برود. مرد جوان که آرام شده بود نفس عمیقی کشید و از جا برخاست و مسافتی با او همراه شد. چند دقیقه که گذشت موقع خداحافظی مرد جوان از آن راد مرد پرسید: "شما اگر جای من بودید آرامش سنگ را انتخاب می‌کردید یا آرامش برگ را؟" او لبخندی زد و گفت: "من تمام زندگی‌ام خودم را با اطمینان به خالق رودخانه هستی به جریان زندگی سپرده‌ام و چون می‌دانم در آغوش رودخانه‌ای هستم که همه ذرات آن نشان از حضور یار دارد از افت و خیزهایش هرگز دل آشوب نمی‌شوم. من آرامش برگ را

می‌پسندم.



پل

سال‌ها دو برادر با هم در مزرعه‌ای که از پدرشان به ارث رسیده بود، زندگی می‌کردند. یک‌روز به خاطر یک سوء تفاهم کوچک، با هم جرو بحث کردند و پس از چند هفته سکوت، اختلاف آنها زیاد شد و از هم جدا شدند.

یک روز صبح در خانه برادر بزرگ‌تر به صدا درآمد. وقتی در را باز کرد، مرد نجاری را دید. نجار گفت: من چند روزی است که دنبال کار می‌گردم، فکر کردم شاید شما کمی خرده‌کاری در خانه و مزرعه داشته باشید، آیا امکان دارد که کمکتان کنم؟

برادر بزرگ‌تر جواب داد: «بله، اتفاقاً من یک مقدار کار دارم. به آن نهر در وسط مزرعه نگاه کن، آن همسایه در حقیقت برادر کوچک‌تر من است. او هفته گذشته چند نفر را استخدام کرد تا وسط مزرعه را کنند و این نهر آب بین مزرعه ما افتاد. او حتماً این کار را بخاطر کینه‌ای که از من به دل دارد، انجام داده است.

سپس به انبار مزرعه اشاره کرد و گفت: «در انبار مقداری الوار دارم، از تو می‌خواهم تا بین مزرعه من و برادرم حصار بکشی تا دیگر او را نبینم. نجار پذیرفت و شروع کرد به اندازه‌گیری و اره‌کردن الوار. برادر بزرگ‌تر به نجار گفت: «من برای خرید به شهر می‌روم، اگر وسیله‌ای نیاز داری برایت بخرم.» نجار در حالی که به شدت مشغول کار بود، جواب داد: نه، چیزی لازم ندارم.

هنگام غروب وقتی کشاورز به مزرعه برگشت، چشمانش از تعجب گرد شد. حصاری در کار نبود. نجار به جای حصار یک پل روی نهر ساخته بود. کشاورز با عصبانیت رو به نجار کرد و گفت: «مگر من به تو نگفته بودم برایم حصار بسازی؟» در همین لحظه برادر کوچک‌تر از راه رسید و با دیدن پل فکر کرد که برادرش دستور ساختن آن را داده، از روی پل عبور کرد و برادر بزرگ‌ترش را در آغوش گرفت و از او برای کندن نهر معذرت خواست.

وقتی برادر بزرگ‌تر برگشت، نجار را دید که جعبه ابزارش را روی دوشش گذاشته و در حال رفتن است. کشاورز نزد او رفت و بعد از تشکر، از او خواست تا چند روزی مهمان او و برادرش باشد.

نجار گفت: «دوست دارم بمانم ولی پل‌های زیادی هست که باید آنها را بسازم.



سلامت کودک با مصرف غلات



که می توان با محاسبه آن حدس زد آیا وزن فرد با قد او متناسب است یا خیر. در اصل BMI شاخصی است که بر اساس قد و وزن فرد در نظر گرفته می شود.

برای محاسبه آن وزن بر حسب کیلوگرم را بر قد بر حسب متر مربع، تقسیم می کنند تا BMI فرد بدست آید. گزارشات نشان می دهد تقریباً ۸۰ درصد کودکانی که غلات مصرف می کنند اغلب بر حسب سن و جنس خود، وزن مناسبی دارند.

به علاوه کودکانی که غلات بیشتری مصرف می کنند نسبت به آنهايي که اصلاً غلات نمی خورند یا کم می خورند ویتامین های A و B6، ویتامین ، ریبوفلاوین ، نیاسین ، فولات ، کلسیم ، آهن و روی بیشتری دریافت می کنند.

کودکانی که غلات به مقدار کافی مصرف می کنند کمتر در معرض خطر چاقی و افزایش وزن قرار دارند و احتمال چاقی در آنها یک پنجم (یک نفر از هر ۵ نفر) است ، درحالی که در کودکانی که مصرف غلات در

اگر مایلید فرزندتان چاق نشود و به عبارتی می خواهید از کودکی جلوی چاقی او را بگیرید در غذای او (بویژه صبحانه) غلات را فراموش نکنید.

تحقیقات نشان داده است بین مصرف منظم غلات و شاخص توده بدن (BMI) در کودکان ۴-۱۲ ساله رابطه قوی وجود دارد.

در تحقیقی که دکتر آلبرتسون و همکارانش بر روی ۶۰۳ کودک ۴ تا ۱۲ سال انجام دادند، کودکان بر اساس سن و این که در طی دو هفته چه مقدار غلات (گندم جو و...) مصرف می کنند طبقه بندی شدند.

محققان تمام انواع غلات مصرفی را در نظر گرفتند، چه غذاهایی که تماماً از غلات تهیه شده بودند و چه غلات آماده ای که در فروشگاه ها به فروش می رسند.

تیم تحقیقاتی مورد نظر دریافتند کودکانی که در طی دو هفته، ۸ بار یا بیشتر از غلات استفاده می کنند در مقایسه با کودکانی که سه بار یا کمتر غلات می خورند، BMI بسیار کمتری دارند. BMI روشی است

آنها کم است این احتمال یک دوم (یک نفر از هر دو نفر) است. غلات از مواد مغذی بسیار قوی هستند که چربی آنها بسیار کم است و اگر همراه با شیر مصرف شوند کودک به طور همزمان کلسیم را نیز دریافت می کند.

اگر کودکان به مصرف غلات عادت کنند، وزن مطلوبی خواهند داشت و سلامت آنها تضمین خواهد شد. در این میان محققان معتقدند بهتر است از غذاهای آماده حاوی غلات برای کودکان استفاده نشود زیرا این غذاها حاوی شکر و چربی هستند که چندان مناسب نیست، در عوض بهتر است مادران رژیم غذایی حاوی غلات را براساس ذوق و سلیقه کودک تهیه کرده و در اختیار او قرار دهند.

در نظر داشته باشید رژیم غذایی حاوی غلات، سبزیجات و میوه برای سلامت و بویژه کنترل وزن، جزیی لازم و ضروری محسوب می شود.



آرزوهای رنگین

مثل لبخند باز خواهیم شد
با نسیم بهار و بلبل باغ
گرم راز و نیاز خواهیم شد
جوجه گنجشک گفت می خواهیم
فارغ از سنگ بچه‌ها باشیم
روی هر شاخه جیک جیک کنیم
در دل آسمان رها باشیم
جوجه کوچک پرستو گفت:
کاش با باد رهسپار شوم
تا افق‌های دور کوچ کنم
باز بیغمبر بهار شوم
جوجه‌های کبوتران گفتند:
کاش می‌شد کنار هم باشیم
زنگ تفریح را که زنجیره زد
باز هم در کلاس غوغا شد
هریک از بچه‌ها بسویی رفت
ومعلم دوباره تنها شد
با خودش زیر لب چنین می‌گفت:
آرزوهایتان چه رنگین است
کاش روزی به کام خود برسید!
بچه‌ها آرزوی من این ست

صبح یک روز سرد پائیزی
روزی از روزهای اول سال
بچه‌ها در کلاس جنگل سبز
جمع بودند دور هم خوشحال
بچه‌ها غرق گفتگو بودند
بازهم در کلاس غوغا بود
هریکی برگ کوچکی در دست!
باز انگار زنگ انشاء بود
تا معلم ز گرد راه رسید
گفت با چهره‌ای پر از خنده
باز موضوع تازه‌ای داریم
آرزوی شما در آینده:
شب‌نم از روی برگ گل
برخواست
گفت می‌خواهم آفتاب شوم
ذره ذره به آسمان بروم
ابر باشم دوباره آب شوم
دانه آرام بر زمین غلتید
رفت و انشای کوچکش را خواند
گفت باغی بزرگ خواهیم شد
تا ابد سبز سبز خواهیم ماند
غنچه هم گفت گرچه دل تنگم

زنده یاد قیصر امین پور





اطلاعیه برگزاری کلاسهای اسلام شناسی

مسجد امام حسین (ع) قصد دارد با مشارکت جامعه المصطفی جهت تقویت بنیانهای علمی، معنوی و اخلاقی خانواده ها بویژه جوانان دانش آموز و دانشجو اقدام به برگزاری دوره های مختلف کلاسهای اسلام شناسی به صورت مجازی نماید.

زمان کلاسها برای هر روز یک ساعت در نظر گرفته شده و ثبت نام از تاریخ شنبه ۱۳۸۹/۹/۶ تا شنبه ۱۳۸۹/۹/۱۳ خواهد بود.

مدارک مورد لزوم:

ارائه ۲ قطعه عکس، تصویر گذرنامه، تصویر مدرک تحصیلی سال آخر دبیرستان یا مقاطع بالاتر، مبلغ ۳۰۰ درهم ودیعه کلاسها در دو ترم تحصیلی از آذر ماه ۱۳۸۹ آغاز و تا اسفند ماه سال ۱۳۹۰ ادامه خواهد یافت.

علاقمندان می توانند از طرق زیر در یادگیری این مباحث مشارکت کنند:

۱- از طریق اینترنت و با مراجعه به سایت مسجد امام حسین (ع) به نشانی www.3rdimam.com

۲- دریافت CD از دفتر مسجد

۳- شرکت در کلاسهای حضوری

در انتهای هر دوره نیز به کلیه کسانی که با موفقیت از عهده آزمون پایانی بر آیند، گواهی پایان دوره و به نورات برگزیده جوایز نفیسی همچون هزینه سفر عمره و سفر مشهد مقدس و غیره تعلق خواهد گرفت.

امید است با استقبال خواهران و برادران ایمانی بتوانیم در عرصه فعالیت های علمی و فرهنگی اسلامی، خدمات گسترده تری را عرضه نماییم.

دفتر مسجد امام حسین (ع) = دبی