

مرثیه

انگشتر

مهدی چراغ‌زاده/ شاعر آئینی

زبس شنیده دلم قصه‌های انگشتر
عقیق‌وار شدم مبتلای انگشتر

نوشته‌اند دعا مستجاب خواهد شد
به عزت و شرف ربنا ی انگشتر

چه کارها که نکرده است در نماز و زکات
که آیه آمده حتی برای انگشتر

به صفحه‌صفحه تاریخ گشتم و دیدم
که هست هر طرفش ردپای انگشتر

بگو محدث واثق جناب شیخ عباس
که مقتلی بدهد در رثای انگشتر

زحد تشنگی او خبر نداشت کسی
بجز لب علی و ذکرهای انگشتر

و بود شاهد آن آخرین غم گودال
که ساربان و شب و ماجرای انگشتر

ز گوشواره شنیدم که از سر بازار
صدای گریه می‌آمد صدای انگشتر

سلامت

۵ باور غلط راجع به لیموترش



فرهنگ‌یگان خیلی از ما لیموترش را یک میوه شگفت‌انگیز که درمان بسیاری از دردهاست، می‌شناسیم. اما شاید باورتان نشود بسیاری از فوایدی که درباره لیموترش در ذهن شماست، ساخته ذهن مردم است و هیچ پشتوانه علمی ای ندارد.

به گزارش preventionیکی از فوایدی که به لیموترش نسبت می‌دهند، این است که به کاهش وزن کمک می‌کند. برخی مدعی اندلیموترش حاوی پکتین (نوعی فیبر که در سیب وجود دارد) است اما موضوع این است که مقدار این ماده در لیموسبزار پایین است. جیسون اولدت، متخصص تغذیه گفته: «برخی مطالعات حیوانی نشان می‌دهد ترکیبات لیموممكن است به کاهش وزن کمک کند، اما این تحقیق هنوز خیلی ابتدایی است تا نشان دهد که آب لیمو روی انسان و وزن او تاثیر می‌گذارد یا نه.»

ذهنیت بعدی درباره مصرف مداوم و روزانه این میوه است که می‌توانید خود را از بیماری هادور کنید. این نظریه ناشی از این واقعیت است که بدن شما آب لیموی اسیدی را به یک ماده قلیایی تبدیل می‌کند، درحالی که کارشناسان می‌گویند تغییر pH نمی‌تواند مقاومتی در برابر بیماری‌ها ایجاد کند. این درحالی است که لیپی پارکر، متخصص تغذیه می‌گوید:

«اسیدهای قوی مانند آب لیمو می‌توانند مینای دندان را از بین ببرند.» در این میان برخی معتقدند نوشیدن آب لیمو می‌تواند بدن را از سموم و بیماری‌ها پاک کند اما تحقیق علمی در این باره وجود ندارد. کرک پاتریک می‌گوید: «این باوری است که بین مردم رواج دارد و شواهد دیگری دال بر اینکه آب لیمو بدن شما را بهتر از آب پاک می‌کند، وجود ندارد.» در واقع، بدن شما نیازی به تمیز کردن ندارد، چراکه کلیه‌ها و کبد ما تمام سم‌زدایی‌ای که نیاز داریم را انجام می‌دهند. ذهنیت اشتباه دیگر این است که بسیاری می‌گویند یک فنجان آب لیمو در صبح می‌تواند متابولیسم شما را در تمام طول روز تسریع کند. به نظر می‌رسد عالی است اما متأسفانه کارشناسان نمی‌توانند این ادعا را باور کنند. ذهنیت اشتباه آخر راجع به معجزه ضد پیری لیموترش است. اگرچه لیموترش مقادیر بالایی از آنتی اکسیدان‌های مورد نیاز برای بدن شما را فراهم می‌کند اما روی افزایش سن تاثیری ندارد. آب لیمو حاوی مقادیر بسیار بالای ویتامین C است که نقش مهمی در سلامت پوست و کلاژن‌سازی دارد اما معجزه ضد پیری نیست.



زندگی

سه‌شنبه ۲۰ شهریور ۱۳۹۷ شماره ۲۵۸۲

۱۶



👈 طرح: محمد شکيبا

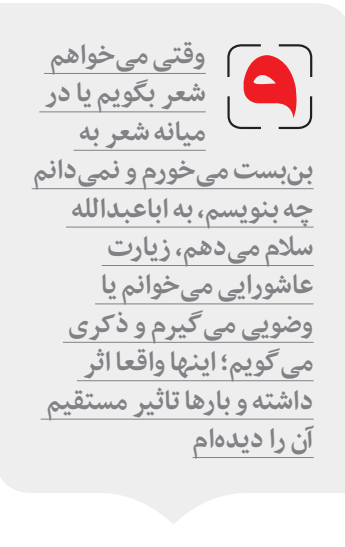
گفت‌وگو

مهدی چراغ‌زاده، شاعر آیینی مذهبی

کربلا رفتنم کرامت حضرت عباس(ع) بود



دیده است. او معتقد است علاقه شخصی و اعتقاداتی که دارد، تاثیر محیط و آدم‌هایی است که با آنها نشست و برخاست می‌کند و در کشیده‌شدنش به سرودن اشعار آیینی مذهبی تاثیرگذار بوده است. او می‌گوید: «آدم یک‌جا تصمیم می‌گیرد از هنری که خدا به او داده، در مسیر درست استفاده کند و چه مسیری بهتر از مسیر اهل بیت.» او به حضرت معصومه(س) ارادت خاصی دارد و در مدت دانشجویی‌اش در قم ارتباط معنوی خاصی با ایشان پیدا کرد. او معتقد است: «بحث توسل به اهل بیت و خالص بودن با آنها تا کنون خیلی به من کمک



کرده و می‌کند. به‌عنوان مثال حالا که محرم است، وقتی می‌خواهم شعر بگویم یا در میانه شعر به بن‌بست می‌خورم و نمی‌دانم چه بنویسم، به اباعبدالله سلام می‌دهم، زیارت عاشورایی می‌خوانم یا وضویی می‌گیرم و ذکر می‌گویم؛ اینها واقعا اثر داشته و بارها تاثیر مستقیم آن را دیده‌ام. از وقتی وارد فضای اهل بیست شده‌ام، درهایی به رویم باز شده و خیرها و برکات زیادی به من رسیده است. بیشتر این برکات اظهر من الشمس بوده اما بعضی‌ها هم پنهانی بوده و خودم هم متوجه نشدم اما ناخودآگاه در زندگی احساس کردم دستم را گرفته‌اند.»

این شاعر جوان در ادامه پیرامون برکاتی که از اهل بیت دیده، می‌گوید: «بارها شده مشکلاتی برایم پیش آمده و برکات آنها به من رسیده است.

صاحب امتیاز: دانشگاه آزاد اسلامی **دفتر مدیرمسئول:** ۰۱۶-۶۱۳۴۸۰۶۱
تحریریه: ۰۲-۶۱۸۰۱۸۰ ۶۶۷۱۰۶۶ **فکسس:** ۰۱-۶۶۷۱۰۴۷-۶۶۷۲۶
روابط عمومی: ۰۴۹۹-۶۶۷۱۰ سازمان آگهی‌ها: ۰۸ و ۰۴۱-۶۶۴۸۰
چاپ: سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی **توزیع فرهیختگان:** ۰۲-۶۶۴۸۰۱۱
نشانی: خیابان حافظ بعد از پل دوم حافظ رویه روی ساختمان بورس ساختمان فرهیختگان طبقه سوم

کودکانه

اسباب بازی لازمه دنیای کودکان



فرهنگ‌یگان اسباب‌بازی یکی از ضروریات دنیای کودکان است که در کنار بازی کردن می‌توانند دانسته‌های‌شان را بالا ببرند. به همین دلیل است که کارشناسان همیشه به والدین توصیه می‌کنند اسباب‌بازی‌ای را برای فرزندشان بخرند که علاوه بر سرگرمی، رشد فکری هم برای او به همراه داشته باشد و کودک در زمانی که برای بازی کردن با اسباب‌بازی می‌گذارد، به دانسته‌های خود اضافه کند و به طریقی بتواند هویت خود را کامل کند؛ اصرار بر خرید اسباب‌بازی‌های تولید داخل هم به همین دلیل است؛ چراکه آموزه‌های اسلامی و منطبق با سبک زندگی ایرانی را در قالب اسباب‌بازی و بازی به کودکان ایران زمین می‌آموزند. در زندگی امروز که خیلی خبر از بازی‌های دسته‌جمعی در کوچه و خیابان نیست، اسباب‌بازی می‌تواند هم‌بازی خوبی برای کودکان باشد که کودکان هم می‌توانند به تنهایی و هم به همراه دوستان و هم‌سن و سالان‌شان با آن بازی کنند. همین بازی کردن گروهی با اسباب‌بازی‌ها از همان کودکی مشارکت را به کودک می‌آموزد و فعالیت‌های مشارکتی را برای او بارزش می‌کند.

در واقع، بازی ترکیبی از تفکر و لذت و رضایت است. بازی کردن فرصت‌های زیادی را برای کودکان فراهم می‌کند و علاوه بر اینکه مجال کشف، خلق و به کارگیری قدرت تخیل را به آنها می‌دهد، به آنها آموزش هم می‌دهد. کودکان حین بازی کردن با اسباب‌بازی با سوالاتی مواجه می‌شوند که حس کنجکاوی را در آنها برمی‌انگیزد و حتی می‌توانند تفکر انتقادی خود را منتقل کنند. بازی کردن در کودکان چگونه فکر کردن را به آنها می‌آموزد و شوق یادگیری و بیشتر دانستن را افزایش می‌دهد. یکی از بهترین بازی‌هایی که می‌تواند تمام این هدف‌ها را محقق کند، بازی‌های فکری و آموزشی است که در کنار درگیر کردن ذهن کودک، مهارت فیزیکی و حرکتی آنها را هم بهبود می‌بخشد و علاوه بر اینکه مهارت حل مساله در آنها تقویت می‌شود، کار گروهی را هم می‌آموزند. کودکان ضمن بازی کردن با اسباب‌بازی‌ها، حرف‌زدن و زبان‌آموزی را تمرین می‌کنند و از طریق آنها، خواندن و نوشتن و شمارش را یاد می‌گیرند و در نهایت، چگونه ارتباط برقرار کردن با دیگران و تعاملات اجتماعی را می‌آموزند. معمولاً معازه‌ها و فروشگاه‌ها مملو از اسباب‌بازی‌های ریز و درشتی است که قدرت انتخاب را به خانواده‌ها می‌دهد اما اگر می‌خواهید انتخاب آگاهانه‌تر و هوشمندانه‌تری داشته باشید، شاید نمایشگاه دنیای اسباب‌بازی و سرگرمی که هفته آخر مهر در کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان برگزار می‌شود، مکان مناسبی برای این کار باشد تا با اطمینان خاطر بیشتری اسباب‌بازی‌های مورد نیاز فرزندان را تهیه کنید. به‌طور قطع، نقش اسباب‌بازی‌ها را نمی‌توان در تقویت فرهنگ، آیین‌ها، سنت‌ها، آموزش و اقتصاد هر کشور بی‌تاثیر دانست.

زیر آسمان جهان

گردوشکنی با سر



فرهنگ‌یگان یک مرد هندی با ضربه سر و تنها در مدت یک دقیقه موفق شد، ۲۱۷ گردوی دارای پوست را بشکند. به گزارش upi، این گردوها در دوردیف دو تایی روی یک میز قرار گرفته بودند و «اس ناوین کومار» توانست با ضربه‌های مکرر سر آنها را بشکند. او با این کار توانست رکورد گینس را به نام خود ثبت کند. رکورد قبلی ۳۶ گردو بود. کومار برای این کار از تکنیک خاصی استفاده کرد، به‌طوری که دست‌هایش را از پشت قلاب کرده بود و با پای برهنه حرکت می‌کرد. او ابتدا دوردیف اول گردوها وبعد دوردیف دوم را شکاند. هنوز مشخص نیست کومار برای کسب این مهارت چه تمریناتی را انجام داده اما ظاهراً یک نفر باید روزانه بین ۶ تا هفت ساعت تمرین داشته باشد تا به چنین مهارتی برسد.

مهارت

والدین عزیز اگر فرزند جوانی در منزل دارید به شخصیت او احترام بگذارید؛ این یک نکته طلایی است، بدون احترام گذاشتن به نظرات و شخصیت او و سخت گرفتن درباره همه مسائل، هیچ نتیجه‌ای از صحبت کردن و راهنمایی‌سی کردن با او نخواهید گرفت.

خیلی از شما والدین گلايه می‌کنید که فرزندان جوان‌تان با شما غیرمترانه برخورد می‌کنند، فراموش نکنید که فرزندان شما آینه شما هستند و اگر با شما بد برخورد می‌کنند رفتاری بوده که خود شما با آنها داشته‌اید.