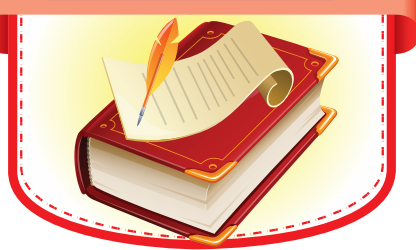


ضرب‌المثل‌های جهان

تو که خیرت نمی‌رسد شر مرسان

فارسی

زنگ انشا



با فرارسیدن بهار دوباره زنگ انشا به صدا درآمد. قلم دانش‌آموزان شیراز جنت طراز که عنوان پایتخت فرهنگی جهان، برانزده قامت رسا و شکیلاش است، دوباره مانند جوانه از دشت دشت سینه سینای کلاس، رویدن آغازیدند. جوانه‌هایی که اگر ببالند و بشکند، نوید فردایی سبز و خرم را در پالیز پالیز میهن پهناورمان، می‌دهند.

فردایی سرشار از بلوغ و شعور و نورانی‌تر از هر

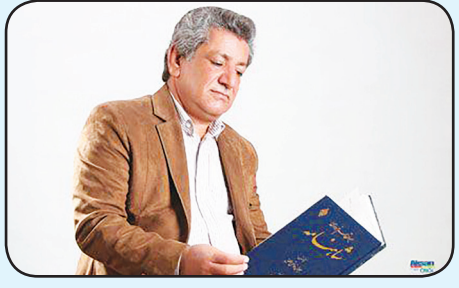
منشور و بلور. دانش‌آموزان سبز نویس، قلمتان را بردارید و با جوهر احساسات، «گل برفشانید و فلک را سخت بشکافید و طرحی نو دراندازید.» ایمان بیاورید که هرم نفس کلک شما، پایانی بر «آغاز فصل سرد» خواهد بود؛ چراکه سرافرازی یک ملت، تعالی فکر و فرهنگ آن است.

ملتی که قلم‌به‌دستان بیشتری دارد، مسیر

راهی و آزادگی و سربلندی را با گام‌های فراخ‌تری خواهد پیمود. اگر قلم‌ها را بر زمین بگذاریم، سریزه‌ها قلمبان را نشانه خواهند گرفت. ای دانایان برنا و ای برنایان بی‌نا، ما محکومیم به این که همواره، بنویسیم و بخوانیم و روشنگری کنیم؛ چراکه «مداد العلما افضل من دما شهدا» و امروز ایران ما بیش‌تر از خون به مرکب و جوهر و کاغذ و کتاب

و روزنامه نیاز دارد. کشورهایی که در نزد موحدان به دیار کفر زبانزدند؛ روزانه چند صد برابر ما که راست‌ترین و مقدس‌ترین سوگندمان بر قلم است، مطالعه می‌کنند. بیابید تا زشتی و پلشتی این واقعیت شرم‌آور که مانند غده چرکینی بر پیشانی امان نقش بسته، بستریم و بزادیم. پس به پیش.

هدایت باقری
مدرس دانشگاه‌ها و دبیرستان‌های شیراز



بنشین بر لب جوی و گذر عمر نگر

صدایی ضعیف، اما آشنا به گوش می‌رسد. صدایی که کمتر کسی به آن توجه می‌کند، کلاه‌خود را بر سر می‌گذارد و به سوی حرکت می‌کند. آری؛ صدای تیک‌تاک ساعت است، صدای گذر عمر. با او سلام می‌کنم، گویا متوجه من نیست، مشغول کار خودش است. به‌رحال، او را متوجه می‌کنم و به گفتگو می‌نشینم. با دلخوری کمی از خودش برآیم می‌گوید. می‌گوید: به چهره من بنگر؛ آیا گذر عمر را می‌بینی؟! بله می‌بینم. آیا توفیق دارد؟! خاموش ماندم و هیچ نگفتم. برخاست و فریادی روانانه زد گویا می‌خواست کسی را از خواب غفلت بیدار کند که ناگهان دستی خشمگین، محکم بر سر او نواخته شد. چشمانش را به زمین دوخت و در فکر فرو رفت؛ اما غبار بعضی که بر صورتش نواخته شده بود را می‌دیدم. واقعا دلگیر است؛ گویا زمان باارزشی که در رگ‌هایش جریان دارد خشکیده باشد. در تاریکی شب فرو رفته بودیم که متوجه نوری درخشان شدم که به ما نزدیک می‌شد. باز نزدیک شدن صدای نفس زدنش به گوش می‌رسید، انگار می‌خواهد از چیزی فرار کند؛ ما بر رسید و دیدن این صحنه برآیم غیرمنتظره بود. آری، چهره نگران شمع را دیدیم که در حال آب شدن است. گویا درست حدس زدم؛ شمع داشت آب می‌شد و سعی می‌کرد فرار کند، اما از چه؟! مگر می‌شود؟ فردا همین نزدیکی است.



در دو قدمی تو و تو از آن غافل. بیاموز تا از خواب غفلت برخیزی و برخیزی و به راحت ادامه دهی. موفقیت حق مسلم هر کسی است، فقط باید راهش را یافت. چوننده و پوینده باش که چوننده یابنده است وزندگی را این گونه به کام خود شیرین کن. می‌دانی، زندگی را زندگی باید کرد... دیگر صدایش را نشنیدم، می‌توانم سرنوشته را حدس بزنم، حداقل سخنان ارزشمندی بر جا گذاشت.

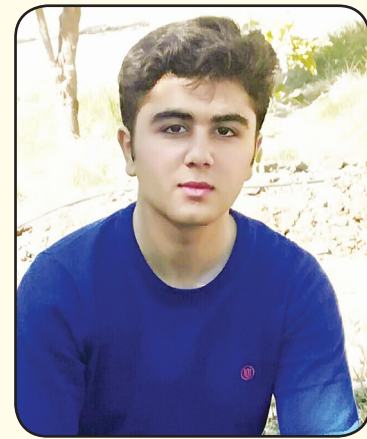
صبر کن صدای تیک‌تاک ساعت هنوز هم به گوش می‌رسد. پس برخیز! کاغذ شونده خوبی بود. تو نیز هستی؟! **سینا سبوقی**

دانش‌آموز پایه یازدهم
مجمع آموزشی غیردولتی امام رضا،
ناحیه یک شیراز

جوانان چرا؟!!

آنجی را که می‌نویسم، شاید به مزاج خیلی‌ها خوش نیاید. موضوع نوشته من، این بحث گرم و داغ آینده جوانان سرزمینمان است. زمانی می‌گفتم که جوانان آینده‌ساز مملکت هستند و واقعا هم آن‌ها آن روزها روسفیدمان می‌کردند؛ اما الان که این را می‌نویسم از آن روزهای شیرین خیلی گذشته است و می‌دانید دلیل اصلی آن چیست؟ آری درست حدس زدید. تغییر در رفتار و اعمال جوانان ما که از هر تیری کشنده‌تر است. آخر کسی نیست که بگوید جوانان چرا فلان کارها را انجام می‌دهید که هرگز درخور و سزاوار شما نیست؟! یا چرا این‌گونه دست از تلاش برای اعتلای سرزمین خود کشیده‌اید و خود را تسلیم سوغات‌های فریبا و دل‌برای دیار فرنگ کرده‌اید؟

فریاد ز فرنگ و دلاویزی افرنک
فریاد ز شیرینی و پرویزی افرنک
عالم همه ویرانه ز چنگیزی افرنک
معمار حرم باز به تعمیر جهان خیز
از خواب گران خیز
از خواب گران خواب گران خواب
گران خیز



چنین جوانانی بخاری بلند نمی‌شود؟! کسی که ترجیح می‌دهد به جای پوشش مردانه از لباس‌های تنگ و زننده استفاده کند، شما چگونه می‌خواهید که روز مبادا لباس رزم بر تن کنید؟ راستی آیا می‌دانید و دیده‌اید که گروهی از جوانان ما کمان دار شده‌اند و حتی کم کم از دختران هم در این امر پیشی گرفته‌اند؟! نه اشتباه نکن. منظورم از کمان آن کمانی نیست که آرش جانش را در آن گذاشت و با آن خود را فدای مردم و سرزمینش کرد. منظورم از این کمان همان هلال ابروی بعضی از این جوانمردانی است که باید حافظ مرزهای جغرافیایی و فرهنگی این سرزمین آریایی باشند. آرش یک کمان داشت و با آن مرزهای ایران را گسترش داد و حفاظت کرد. ولی خیل جوانان ما با میلیون‌ها کمان، قلب فرهنگ و هویت ایرانی را نشانه گرفته‌اند و به دشمنان این مرزوبوم با زبان بی‌زبانی می‌گویند: «نه تنها از کمان‌های ما ترسید؛ بلکه با دیدن این کمان‌های پوشالی و توخالی، یقین کنید که سخت بی‌بخار شده‌ایم! کمان آرش کجا و این کمان‌ها کجا؟»

«بمان ماه من تا ماه گردون
تفاوت از زمین تا آسمان است.»

راستی به آن‌ها هم که دم از تغییر می‌زنند بگویند که با این کمان داران، تغییری جز قهقرا و واپس‌گرایی حاصل نخواهد شد. تغییر به‌منزله اصلاح و بهینه شدن ساختار جامعه، آری؛ اما در مفهوم دشمنی و تعارض و درگیری خیابانی و شعارهای ساختارشکن دادن و خوهان براندازی شدن، هرگز. با داشتن جوانان کارآمد می‌توان، زمینه تمام تغییرات منطقی و اساسی و پایسته را به وجود آورد و کشور و جامعه را اصلاح کرد.

می‌دانم که در پاسخ به همه این چون‌وچراهای من، یک جواب دندان‌شکن دارید و آن این است که جوان ایرانی عقربه آمیض به آینده، به سمت صفر میل کرده است؛ زیرا از شغل خبری نیست و هرروز، هزاران نفر بر میلیون‌ها جوان بیکار ایرانی، اضافه می‌شود. جوانی که تا چهل سالگی باید سر سفره پدر و مادر پیر و زمین‌گیر خود بنشیند؛ قطعاً دچار بحران روحی و افسردگی و سرخوردگی خواهد شد و انظر روانی باید خود را به هر شیوه مثبت یا منفی تخلیه کند.

می‌دانم که پاسخ دندان‌شکن شما جوانان به

رستاخیز در بهار

پروردگارا! همانا ستوده و محمود تویی؛ خداوند آسمان‌ها و زمین تویی؛ تنها معبود دوعالم تویی. آفریننده بهار تویی. آری، تویی که بهار را سرشار از زیبایی آفریدی و آن را با نشانه‌های هدایت‌ترین نمودی. زمین را با بهار، زندگی دوباره بخشیدی و شادابی و طراوت آن را به ما هدیه کردی. کیست که بتواند شکر فقط موهب و کنکور هم می‌اندازد. هدایای بهاری‌ات را بگوید؟ و کیست که بتواند سپاس‌گزار این شکوفه‌های رنگارنگ، پروانه‌های قشنگ و بلبلان خوش‌آهنگ باشد؟

پروردگارا! ما را غرق در نعمت‌های بهار نمودی و توفیق درک آن‌ها را به ما ارزانی داشتی. ما را از بهار نعمت‌های محروم



نگردان و بر نعمت‌های بی‌فزا که رحمان رحیم تویی. وقتی بهار را می‌بینم به یاد رستاخیز می‌افتم زیرا؛ **«این بهار نوز بعد برگریز هست برهان بر وجود رستاخیز در بهاران رازها افشا شود»**

هر چه خورده است این زمین رسوا شود، راستی دوستان دانش‌آموز، بهار مرا به یاد خرداد و امتحانات و کنکور هم می‌اندازد. همه انسان‌ها دانش‌آموز مدرسه طبیعت‌اند که هر سال در آزمون سرنوشته‌ساز شرکت می‌کنند. آن‌ها که شایستگی ورود به سال بالاتر دارند، با سربلندی و سرسبزی می‌شکند و می‌بالند و می‌بالند و می‌بالند و می‌بالند و استعداد شکفتن ندارند، در ایستگاه زندگی می‌مانند تا عبرت بگیرند و خود را برای

روش‌هایی غلط برای لاغر شدن

کربوهیدرات‌هایی که از آرد تصفیه‌شده تهیه‌شده‌اند به مقدار زیاد مصرف نشود چراکه باعث افزایش وزن خواهند شد. این متخصص تغذیه تصریح کرد: باوجود هشدارهای زیاد متخصصان تغذیه در رابطه با رژیم‌های نادرست که هیچ نتیجه‌ای جز آسیب جز آسبب به بدن در پی ندارد، هنوز هم خیلی از افراد فکر می‌کنند کمتر خوردن باعث کاهش وزن می‌شود در صورتی که بدن با محروم شدن از کالری و مواد غذایی دیگر سوخت‌وسازش متوقف می‌شود. در نتیجه کاهش وزن برای شما سخت‌تر خواهد شد. آذرفر وزن خود، دوش و دوچرخه‌سواری با شکم خالی باعث از دست دادن چربی‌های اضافه بدن شما نمی‌شود؛ با این کار عضلات بدن از بین می‌روند و این خوب نیست چراکه از دست دادن عضلات باعث افتادگی می‌شود و همچنین باعث می‌شود سوخت‌وساز بدن هم به‌درستی عمل نکند؛ بنابراین پیش از شروع ورزش یک میوه یا یک غذای مفید و انرژی‌زا بخورید.

وی در پایان افزود: بسیاری از افراد فکر می‌کنند گوشت مضر است و با کاهش مصرف گوشت می‌توانند وزن خود را کاهش دهند؛ اما باید بگوییم که گوشت قرمز اگر به اندازه و متعادل مصرف شود آهن و پروتئین برای متابولیسم و حفظ عضله تأمین می‌کند اما باید مراقب بود و در مصرف آن زیاده‌روی نکرد چراکه حاوی چربی اشباع شده است و بنابراین برای اندام‌ها و قلب ضرر دارد.



یک متخصص تغذیه گفت: با انتخاب منبع دقیق کربوهیدراتی باید به کاهش وزن خود کمک کرد و از منابعی مانند میوه، سبزی و غلات سبوس‌دار استفاده کرد. آذرفر متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی در گفت‌وگویی در خصوص تغذیه مناسب برای لاغری اظهار داشت: باید این را باید بدانیم که چربی‌ها با هم فرق دارند و همه آن‌ها مضر نیستند؛ برخی از چربی‌ها باعث می‌شوند دور کمر افزایش پیدا کند و رگ‌ها مسدود شوند؛ اما برخی از چربی‌ها نیز می‌توانند باعث کاهش وزن شوند اگر در کنار آن‌ها ورزش منظم انجام شود و غذای سالم مصرف شود، در رژیم غذایی از چربی‌های مفید از قبیل ماهی، آووکادو، مغز میوه، تخمه و روغن نباتی استفاده شود این چربی‌ها برای سلامتی مفید هستند.

وی در خصوص ارتباط مصرف اسنک و بروز چاقی توضیح داد: اسنک‌هایی از قبیل چیپس، شکلات و بیسکویت باعث افزایش وزن می‌شوند و باید از مصرف آن‌ها پرهیز شود؛ اما با انتخاب یک اسنک سالم می‌توان بر گرسنگی غلبه کرد و به روند کاهش وزن کمک کرد. توصیه ما این است که بین وعده‌های غذایی خود از میان وعده‌ها و اسنک‌های سالمی مانند مقدار کمی ماست، یک‌مشت مغز یا میوه‌های خشک استفاده شود این اسنک‌ها علاوه بر این که در شما احساس سیری به وجود می‌آورند به روند سوخت‌وساز بدن‌تان نیز کمک می‌کنند.

این متخصص تغذیه بابیان اینکه نیازهای بدن ما انسان‌ها با ۳ نوع ریزمغزی به شکل کربوهیدرات، چربی و پروتئین

اختلال طیف اوتیسم

دوم آوریل روز جهانی آگاه‌سازی اوتیسم
طاهره قنبریان: کارشناس مسئول سلامت روان شبکه بهداشت و درمان کازرون

اوتیسم نوعی اختلال چند علتی است که عوامل ارثی، ژنتیکی و محیطی در آن دخیل است. علت اصلی بروز آن تا به حال شناخته‌نشده است. علائم و شدت این اختلال در افراد مختلف، متفاوت است.

باوجود آنکه تا به حال درمان مشخصی برای این اختلال از سوی محققان شناسایی نشده، آگاهی خانواده از ابتلای کودکان به اوتیسم در سال‌های ابتدای زندگی می‌تواند تغییرات شگرفی در زندگی کودکان ایجاد کند ضمن اینکه، تأکید بر مجموعه‌ای از درمان‌های رفتاری و ارتباطی، آموزشی، توان‌بخشی و دارویی می‌تواند به‌تدریج اثرات این اختلال را کاهش دهد و زمینه را برای حضور و فعالیت این کودکان در جامعه فراهم کند.

علائم اوتیسم

- تأخیر در صحبت کردن یا اصلاً صحبت نکردن
- انجام انواع رفتارها، علائق و بازی‌های تکراری
- ناتوانی در گفتن اسم و برقراری ارتباط چشمی
- اجتناب از نوازش شدن
- ناتوانی در شروع مکالمه و صحبت با دیگران یا عدم توانایی در حفظ مکالمات
- حساس بودن به نور، صدا و بروز رفتارهای چون خودزنی

اولین اقدامات خانواده برای این کودکان

۱. شناسایی زودرس اختلال طیف اوتیسم
- تلاش برای جلوگیری از روند این اختلال می‌تواند به‌تدریج به کنترل و مهار این بیماری و بازگشت کودک به چرخه عادی زندگی کمک کند.
۲. شناسایی کودکان در زمان طلایی رشد و تکامل (پیش از ۳ سالگی)
۳. آگاهی خانواده از بیماری فرزندان.