

**زمانه از ورق گل مثال روی تو بست**
**زبیده میرزاده**
**ولی ز شرم تو در غنچه کرد پنهانش**



پهمن آمد و بار دیگر خاطره جانسوز و فراموش ناشدنی پرواز ملکوتی و عروج خدایی گلی از گل های بهشت، صالحی از صالحان جناب حاج شیخ محمد فقیهی، مفتی عزیز و همیشه در قلبمان را زنده کرد. بر رود نیل شهرمان سیدی یاقنیم گر چه خالی از موسی زمان است ولیکن این سید دریایی است از خاطرات یک عمر با عزت، اقتدار و اسوهی تقوا و زهد. یادمان این بزرگ مرد تاریخ گرامی و همیشه زنده باد. روحت شاد و قرین رحمت باد.

## قضاوت نکنیم

**نمی دانم نوشتن این مقاله تغییری را در رفتار شهروندان ایجاد می کند یا خیر؟ من سعی کرده ام با مطالعه تجربه هایی که از مشکلات زندگی دیگران به دست آوردم شما را نیز در جریان**

**یکی از مهمترین عوامل تخریب کننده جامعه قرار بدهم.**

خدا آن روز را نیاورد که برای زندگی یکی از همشهری هایمان اتفاق ناگواری رخ دهد. آن شخص همزمان با درگیری و مشکلات و ناراحتی پیش آمده باید خود را برای مقابله با حرف‌ها و شایعات آماده کند. در این زمان دروغ ها و شایعاتی به هم بافته می شود که آن شخص بیش از پیش شکسته می شود، حل مشکلات برایش سخت تر از پیش می شود چه بسا که همین شایعات باعث می شود مشکلات بزرگتری برای او پیش بیاید.

متأسفانه این چند سال اخیر شاهد اتفاق‌ها و حوادث ناگواری در میان زندگی همشهری هایمان شده ایم. یکی از شایع‌ترین آن طلاق می باشد



که آمار طلاق روز به روز بالاتر می رود و دلایل متعددی برای آن وجود دارد. دلیل جدایی زندگی شخصی افراد را هیچ گاه شخص دیگری نمی تواند درک کند چون آگاهی مردم در زندگی خصوصی همدیگر به اندازه ای نیست که بتواند نتیجه هدفمندانه بگیرند.

موضوع بحث ما از همین جا آغاز می شود که امروزه مردم بدون آنکه از اصل موضوع یا دلیل یک اتفاق خوب یا بد مطلع باشند با استفاده از حسابات حس ششم خویش داستان‌هایی غیر منصفانه را بیان می‌کنند و نیازی به پرسش از شخص نمی‌بینند خود قضاوت می کنند. ما نمی خواهیم اینجا کسی یا کسانی را محکوم کنیم. چون یک اصل وجود دارد که همه ما کم و بیش با آن آشنا هستیم و آن اصل قانون بازگشت می باشد. بر اساس این قانون هر عملی که امروز از ما سر بزند همچون آینه به ما باز خواهد گشت.

اگر این عادت در وجود شخصی نهفته و خواهان است که ترک کند کافی است برای لحظاتی چند خود را به جای شخص مذکور قرار دهد و ببیند آیا منصفانه است که برای کسی که در حال دست و پنجه نرم کردن با مشکلات خویش است به جای اینکه باری را از روی دوش او برداریم باری را بر روی دوش او بگذاریم؟ پس از مطالعه و تحقیقاتی که در این مورد به عمل آوردم به این نتیجه دست یافتم که حتی ۲ درصد از حرف‌هایی که پس از اتفاقات و حوادث امروز از زبان مردم می شنویم درستی و صحت ندارند و این تأسف بار است. اگر ما می خواهیم جامعه ای با فرهنگ داشته و با امنیت خاطر سر بر بالین بگذاریم باید یک تغییر بزرگ در زندگی خود ایجاد کنیم. قضیه یک کلاغ چهل کلاغ امروزه به آسانی در میان مردم جا گرفته اما هیچکس با فکر جلوگیری از آن نیست! جلوگیری از این قضیه دست کمی از دادن صدقه، زکات و هر نوع عبادات دیگری ندارد زیرا مردم بسیاری هستند که به علت ناتوانی در حل مشکلات به زندگی خویش خاتمه می دهند و با افسردگی شدید به مرگ تدریجی دچار می شوند. ای کاش قبل از قضاوت در مورد زندگی دیگران قفط برای چند ثانیه خود را به جای دیگری بگذاریم و ببینیم آیا برای خودتان آن موضوع قابل درک است؟ و ما مورد پسند ما واقع می شود؟

هر چیزی را که برای خود نمی پسندیم برای دیگران هم نپسندیم. به امید روزی که تک تک افراد جامعه مقابل این آنفلوآنزای چهل کلاغی بایستند و نگذارند که مردم از ترس حرف و شایعات بی اساس یکدیگر را فراموش کنند و دوری را بر دوستی ترجیح دهند.

ف.ه (دین)

### فواید گریه چیست؟

**براساس جدیدترین بررسی های صورت گرفته، گریه کردن می‌تواند برای سلامت روح موثر باشد.**

در یک بررسی آماری دیده شده است که ۸۵ درصد از زنان و ۷۳ درصد از مردان پس از گریه به احساس بهتری دست می یابند. گریه بازگوکننده وضع روحی است و ما با گریه کردن از احساساتمان آگاه می شویم. گریه امری طبیعی وعکس العمل روحی انسان و نشانه تندرستی است.

تاثیر گریه در پایین آوردن فشار خون و تحریک دستگاه ایمنی بدن ثابت شده است. گریه با جنسیت ارتباط مستقیمی دارد به گونه ای که زنان چهار برابر مردان گریه می کنند. علی رغم مزایای گفته شده در خصوص گریه، باید متذکر شد در صورتی که گریه به صورت عادت روزمره در آید نشانه ای از افسردگی است و حتما باید به پزشک مراجعه کرد.

**تهیه: شیوانیامبارک**

**همکار گرامی**

**سر کار خانم فتحیه فتحی**

**مصیبت وارده را تسلیت عرض نموده، امیدواریم مقاوم و صبور باشیم. برای شما و سایر بازماندگان آرزوی سلامت داریم.**

**کمیته و کتابخانه بانو عصاروز**

### بانو

### هر روز منتظر آیه



فائزه: چرا همیشه تنها میایی کتابخونه؟

آیه: تنهایی رو بیشتر دوست دارم.

فائزه: دلت می خواد فضای کتابخونه چه جور باشه؟

آیه: خیلی زیاد بزرگ باشه.

فائزه: راستی منو بیشتر دوست داری یا الهه؟

آیه: الهه

فائزه: چرا؟؟؟

آیه: همینجوری

فائزه: آیه جون، روزنامه عصر اوز هم مطالعه می کنی؟

آیه: بله، فقط ۲ تا صفحه های رنگیش.

فائزه: حرف آخرت چیه؟

آیه: کتاب های کتابخونه زیاد بشه و فضاش هم بزرگتر بشه.

فائزه: انشالله

ما هم در آخر برای آیه خانم و خانواده اش آرزوی موفقیت و تندرستی می کنیم.

فائزه طیوری کتابدار کتابخانه بانو

## حاملگی پوچ

ادامه می دهند.

**آیا باید کورتاژ داشت یا منتظر سقط طبیعی بود؟**
در طی سونوگرافی ساک حاملگی اندازه گیری می شود و نشانه یک جنین یا زرده ساک جستجو می شود. اگر قطر ساک

بیشتر از ۲۰mm باشد و جنینی وجود نداشته باشد حاملگی پوچ تشخیص داده می شود. کل ساک با استفاده از سونوگرافی واژینال باید بررسی شود. اگر قطر ساک کمتر از ۲۰mm باشد ممکن است بارداری زیاد پیش رفته باشد. اسکن ۱۴- ۷ روز دیگر مجدداً تکرار شود. حاملگی پوچ سرانجام به سقط خود به خودی منجر می شود. وقتی هورمون حاملگی کاهش پیدا می کند بهتر است صبر کنید تا به طور طبیعی سقط شوید خصوصا اگر خونریزی یا لکه بینی قهوه ای داشته اید اما چند هفته ای طول می کشد.

بعضی زنان درمان دارونی را انتخاب می کنند. در بعضی موارد شیوه ای کورتاژ برای برداشتن بافت جفت استفاده می شود. اکثر پزشکان کورتاژ را برای بارداری های اولیه توصیه نمی کنند. بدن زن توانایی رد کردن بافت را به تنهایی دارد و نیازی به شیوه های جراحی عمدی یا ریسک عوارض نیست. مگر اینکه بخواهید آزمایش پاتولوژی بافت برای تعیین علت سقط انجام شود.

**چگونه می توان از حاملگی پوچ جلوگیری کرد؟**
متأسفانه در اکثر موارد حاملگی پوچ قابل پیشگیری نیست. اگر بارداری اول باشد برخی زوج ها به دنبال تست ژنتیکی می روند. حاملگی پوچ معمولا یک بار اتفاق می افتد و به ندرت یک زن آن را بیشتر تجربه می کند. وقتی سقط اتفاق افتاد قاعدگی شما دوباره شروع می شود و می توانید برای فرزند بعدی اقدام کنید. بهتر است چند ماهی صبر کنید تا به بدنتان فرصت بدهید به حالت عادی برگردد و از نظر احساسی آمادگی پیدا کنید. پزشکان توصیه می کنند زوج ها باید حداقل ۲-۱ دوره سیکل قاعدگی منظم قبل از بارداری مجدد صبر کنند.

بعد از سقط نگرانی از اتفاق افتادن مجدد طبیعی است. اکثر زنان بار بعد بارداری موقفی خواهند داشت. یک اسکن اولیه برای اطمینان بیشتر توصیه می شود. زمانی که ضربان قلب شنیده شود بارداری موفق بوده است. اما بهتر است بعد از ۶ یا حتی ۷ یا ۸ هفته بارداری اسکن انجام شود تا از نتایج نامطمئن اسکن زودهنگام اجتناب شود.

**تهیه کننده: زبیده دادستان**

## مبارزه با افسردگی و عذاب وجدان

۱- برای گفتن هر حرفی سعی کنیم به طرز بیان آن خوب دقت کنیم و سنجیده سخن بگوییم که باعث رنجش طرف مقابل نشود.

۲- برای انجام کاری که از عهده ما بر نمی آید به کسی قول همکاری ندهیم که باعث کدورت شود.

۳- در برخورد با دیگران خود واقعیمان را به دیگران نشان دهیم و رو راست باشیم تا دچار پشیمانی نشویم.

۴- سعی کنیم به دیدار نزدیکان و سالمندان و بیماران برویم تا اگر خدای ناکرده یکی از آنها از میان ما رفت نگوییم چرا کوتاهی کردم و خود را سرزنش کنیم.

۵- اگر کاری انجام دادیم، یا حرفی زدیم که باعث رنجش طرف مقابلمان شده، با انکار کردن از زیر آن شانه خالی نکنیم و خیلی صادقانه اشتباه خود را بپذیریم و به طریق ممکن از او دلجویی و معذرت خواهی کنیم.

۶- اگر بریمان دیدار از دوستان و آشنایان مقدر نیست با یک تماس تلفنی از حال آنها جويا شویم که هم باعث خوشحالی آنها هم آرامش خودمان خواهد شد.

۷- از دروغ گفتن بپرهیزیم، هر چند کوچک؛ چون باعث به وجود آمدن فتنه می شود و آرامش ما را به هم می زند.

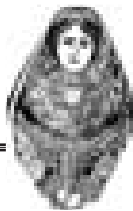
۸- وجدان کاری و اخلاقی داشته باشیم. به تعهداتمان پایبند باشیم و هر وظیفه ای که بر عهده گرفتیم سعی کنیم به نحو احسن انجام دهیم.

۹- عزت نفس داشته باشیم و در هیچ جمعی خود را دست کم نگیریم. به خود و دیگران احترام بگذاریم تا مورد احترام قرار بگیریم.

۱۰- هر چند وقت یک بار برای خودمان وقت بگذاریم. هر کاری که باعث آرامش شما می شود مانند: مهمانی، مسافرت، سینما، کتابخانه، کلاس های ورزشی و…

من با رعایت این مسئله توانسته ام زندگی شادی را داشته باشم. شما هم می توانید امتحان کنید.

**بندرعباس- مریح(منیژه) یادگارفرذ**



### کنجکاوی و اشتیاق به دانستن در کودکان

کنجکاوی و اشتیاق به دانستن در سرشت کودک است، اما برای کتابخوان شدن او کافی نیست برای رسیدن به این هدف باید عوامل گوناگونی با هم جمع شوند. این عوامل طیف وسیعی را در بر می گیرند که یک سنی آن محیط خانه و آموزشگاه است و سنی دیگر آن برنامه های کلان ملی.

اگر کودک از خردسالی در خانواده با کتاب سروکار داشته باشد، مادر و پدر در فرصت های گوناگون مطالعه کنند، برای کودک کتاب بخوانند و قصه بگویند یا نشریه ای برای او مشترک شوند، برای پاسخ به پرسش هایش به کتاب مراجعه کنند، آموزگار فضای کلاس را با قصه گویی و داستان خوانی و پیشنهاد خواندن کتاب سرشار از تخیل لذت بخش و شوق انگیز، برپار کند؛ کتابخانه ی آموزشگاه کتاب های خوب داشته باشد و کتابداران کودک را راهنمایی کنند؛ در ساعات فراغت به کتابخانه ی محل زندگی خود دسترسی داشته باشد و محیط کتابخانه چنان پر کشش باشد که کودک را به کتاب خواندن برانگیزد، آن گاه عادت به مطالعه پیدا می کنند. و آن گاه که نیاموزند می توانیم بگوییم مشکل ویژه ای دارند



و استثنایی هستند.

پس برای داشتن جامعه ای کتاب خوان باید شرایط فراهم کرد که کودکان با احساس آزادی از خردسالی تا بزرگسالی همواره و در همه جا با محیطی سرشار از کتاب و فضایی شوق انگیز برای مطالعه روبرو باشند. وقتی کودکان شادمانی را در کتاب کشف کنند دید خوبی نسبت به آن پیدا می کنند که بیشتر وقت ها موجب درک ارزش کتاب و ایجاد عادت به مطالعه می شود.

الهه مرادی- کتابدار کتابخانه کودک و نوپویان عصر اوز

### علت سفید شدن موی سر چیست؟

در سننین کهولت، موهای سر تمام افراد سفید می شود، اما سفیدی زودرس مو در جوانی نیز رخ می دهد. در گذشته سفید شدن مو یکی از ویژگی های ارثی بود. گروهی هم این رخداد را در نتیجه افزایش سلولهای مفید خون توجیه می کردند. عقاید مشابه این نظریه، امروز به کلی رد شده اند.

در سوی انسان انواع مختلف فلزات از قبیل منگنز، روی و تیتانیوم وجود دارند که در جنس ها و رنگ های مختلف مو، نسبت آنها تغییر می کند. به عنوان مثال، اگر نسبت منگنز در مو زیاد باشد، رنگ آن مشکی می شود و اگر روی در مو زیاد باشد، رنگ آن بور خواهد شد؛ افزایش نسبت تیتانیوم در مو، سرخی رنگ آن را به دنبال خواهد داشت.

به همین دلیل است که در میان ساکنان جنوب ایران به خصوص در خوزستان، موی سرخ رنگ و در کردستان که املاح منگنز قابل توجه است، موی مشکی و براق دیده می شود. بنابراین، سفید شدن مو نتیجه فقر املاح است. نکته قابل توجه آن که خوردن سبزیهایی که در نزدیکی معادن منگنز کاشته می شوند، بهترین راه برای مشکی کردن موهای سفید است.

**بندرعباس- کلن نامدار**

### نکته های خواندنی

### قارچ:

این ماده غذایی منبع پروتئین است و دانشمندان معتقدند که پروتئین قارچ با پروتئین گوشت مساوی است. برای نگهداری قارچ بهتر است که پس از شستن آن را در پاکت کاغذی گذاشته و در یخچال نگه داری کنید. به علت این که قارچ از روزنه پاکت کاغذی تنفس می کند و تا چند روز سالم و با طراوت باقی می ماند.

### رفع بوی بد سبیر از دهان:

برای آن که بعد از خوردن سبیر از بوی بد آن رها شوید هنگام تفت دادن سبیر زردچوبه سه آن بزنید و فقط ۲ نانیه آن را با زردچوبه تفت دهید. با این کار بوی بدی که پس از خوردن سیر در دهان باقی می ماند بسپاریم می شود.

### توصیه هایی در مورد مصرف پرتقال:

توصیه می شود به هنگام مصرف انواع گوشت، حبوبات و سالاد میوه و سبزی از آب پرتقال تازه استفاده کنید تا ویتامین C موجود در آن به جذب بهتر آهن کمک کند و خطر ابتلا به کم خونی را کاهش دهد. پرتقال های پوست نازک و سنگین را انتخاب کنید چون این پرتقالها پرگوشت تر و پربار ترند.

**تهیه: اشرف بارضایی**

**دست پخت پانزو شیرینی کشمشي**

**مواد لازم:**

شکر(پودر قند)۳۲۰ گرم، روغن صاف ۱۵۰ گرم، روغن مایع ۵۰ گرم، وانیل نصف فاشق چایخوری، تخم مرغ ۳ عدد، کشمش ۱۵۰ گرم، آرد ۲۲۰ گرم.

**طرز تهیه:**

شکر،روغن ها و وانیل را با همزن خوب می زنیـم تا روغن ها، نرم، لطیف و صاف شوند، تخم مرغ ها را یکی یکی به موادمان اضافه می کنیم سپس کشمش ها را اضافه کرده و هم می زنیـم.

مایه را در قیف ریخته و از آن به اندازه یک گردو برداشته و با فاصله در سینی می چینیم (نان ها باید کاملا از هم دور باشند چون موقع طبخ، نان ها پهن می شوند و به هم می چسبند) آنگاه سینی را روی طبقه وسط فر به مدت ۴۵ تا ۶۰ دقیقه، در دمای ۳۰۰درجه فارنهایت یا ۱۶۰ درجه سانتی گراد قرار می دهیم.

**نکته:** نان باید نازک و طلائی شوند.

**تهیه: همیرا نامدار**