



طعم شیرین کتابخوانی در مناطق محروم

کتابداران و مسئولان کتابخانه‌های مناطق کم‌برخوردار از اجرای طرح ملی «باهم بخوانیم» می‌گویند

۱۰

چهارشنبه ۲۸ دی ۱۴۰۱ | ۲۵ جمادی الثانی ۱۴۴۴ | سال سی‌ویکم | شماره ۹۳ | ۸۶

همیشه یک زن است



پای صحبت اعظم صالحی؛ مادری که ۵۵فرزند حافظ قرآن تربیت کرده است

به مشکل که می‌خوریم سراغ قرآن می‌رویم



مژگان مهرایی

روزنامهنگار

از مادرها تعالی فرزند از همه چیز مهم‌تر است. مصداق این حرف اعظم صالحی است. کسی که خود را خادم قرآن می‌داند و فرزندانش را هم وقف قرآن کرده است. ۵۵ختر و پسر خود را در مسیری سوق داده که پایانی جز سعادت ندارد. محمدهادی، محمدعلی، سارا، زهرا و فاطمه اسلامی همگی حافظ قرآن هستند و در این زمینه موفقیت‌های زیادی را از آن خود کرده‌اند. راه‌اندازی دارالقرآن حضرت ولیعصر (عج) یکی از اقدامات آنهاست که البته بیشتر آموزش را محمدهادی و محمدعلی انجام می‌دهند. صالحی بعد از بچه‌ها حالا خود به حفظ قرآن رو آورده و تاکنون نزدیک به ۴جزء را حفظ کرده است. کار ارزنده دیگر او برگزاری جلسه هفتگی قرآن در خانه‌اش است و به خانم‌های همسایه روانخوانی و مفاهیم قرآن یاد می‌دهد.

ظاهر خانه‌اش شاید مثل هزاران خانه‌ای باشد که در دل این شهر بزرگ قرار دارد. اما تفاوت چشمگیر آن زمانی به چشم می‌آید که وارد خانه او شوی. حسن عجیبی در آنجا وجود دارد. آرامشی همراه با بهجت. صالحی حال خوب خانه‌اش را از برکت انس با قرآن می‌داند

و می‌گوید: «هیچ چیز به اندازه آوای قرآن ما را شاد نمی‌کند.» خودش سال‌ها پیش معلم بوده و دانش‌آموزان زیادی را خواندن و نوشتن آموخته است. بعد از مادر شدنش تصمیم گرفت حرفه‌ای که دوست دارد را رها کند و به تربیت معنوی فرزندانش برسد. صالحی به آن روزها برمی‌گردد؛ «بچه‌ها که زبانش باز کردند با آنها ذکر خدا و اهل‌بیت(ع) را تمرین می‌کردم. محمدهادی



۱۲

رمزارزها منقرض می‌شوند؟

باریزش شدید آرزش برخی رمزارزها و نابودی تعدادی دیگر، نگرانی هادرباره آینده این بازار افزایش یافته است

مادر در کلام شهدا

بر گرفته از کتاب «کلام شهدا» نویسنده: فرهاد عطار حمیدی
لنگرودی



شهید اسماعیل میرزا

آقایور:

مادر جان! تو برایم

مادر نمونه‌ای

بودی. شغل مادری

و تربیت فرزندانت

را به‌عنوان عبادتی

بزرگ و تکلیف‌الهی

دانستی و در قیال

آن خود را در برابر

خدا همواره مسئول

می‌دیدي و با تمام

وجود باور داشتی که

شغل مادری همان

شغل انبیاست. به

قول امام اگر یک

بچه خوب به جامعه

تحویل دهید آن قدر

نزد خداوند ارزش

دارد که نمی‌توان آن

را توصیف کرد.



شهید جمشید:

ابراهیمی مقدم

ای مادر عزیز! شما

هم در آن روستای

کوچک ما نشان

دهید که مادری

هستی قوی. باید از

شهادت من خندان

باشی تا که چشم

منافقان را کور

کنی.



وزن خود را کاهش



راهنما

← **زهرا داد**

روزنامهنگار

چگونه بیماری‌ای را که به یکی از بزرگ‌ترین

اپیدمی‌های تاریخ تبدیل شده کنترل کنیم؟

مهار دیابت

باتغییر سبک زندگی

طبق آمارهای وزارت بهداشت ۱۴.۵ درصد از جمعیت بالای ۲۵ سال ایران، یعنی عددی معادل ۷.۵ میلیون نفر از بیماری دیابت رنج می‌برند که ۲۵ درصد آن حتی از بیماری خود بی‌خبرند. چاقی، مردم از این بیماری و مراجعه نکردن به پایگاه‌های بهداشت، سلامت و مراکز خدمات جامع سلامت از دلایل افزایش آمار مبتلایان به دیابت عنوان شده و این بیماری را به یکی از بزرگ‌ترین اپیدمی‌های تاریخ تبدیل کرده‌است. کارشناسان حوزه پزشکی بر این باورند که نوع زیست و در پیش گرفتن شیوه‌های نادرست زندگی، مصرف غذاهای چرب و شیرین، بی‌تحرکی، فعالیت ناکافی فیزیکی و افزایش استرس‌های روزمره از مهم‌ترین عوامل شیوع و گسترش این بیماری در جهان است. اما با تغییر سبک زندگی و چندراهکار ساده می‌توان این بیماری را مهار کرد.

دیابت جوان و پیر نمی‌شناسد

دیابت به ۲ نوع یک و ۲ تقسیم شده است که دیابت نوع یک در سنین نوجوانی با علامتی مانند برداری، پرنوشتی و کاهش وزن خود را نشان می‌دهد و دیابت نوع ۲ نیز به‌دلیل نداشتن سبک زندگی سالم بین افراد جامعه در حال افزایش است. ۵۰درصد بیماران، گرفتار دیابت نوع یک هستند که سازوکار خودایمنی، باعث از بین رفتن سلول‌های انسولین‌ساز بدن و ایجاد بیماری در آنان شده و علائم آن در سن کودکی یا نوجوانی در آنان ظاهر شده و به سرعت پیشرفت می‌کند که به‌صورت مادام‌العمر نیازمند تزریق انسولین هستند. دکتر محمدعلی یعقوبی، استاد دانشگاه می‌گوید: «دیابت نوع ۲ شایع‌ترین نوع دیابت است و بیش از ۹۰ درصد بیماران دیابتی بالای ۳۰سال را گرفتار می‌کند. بدن نمی‌تواند به خوبی انسولین پاسخ دهد و قند خون را در حد نرمال نگه‌دارد. دیابت نوع ۲ ممکن است در ابتدا علامتی نداشته باشد بنابراین حتماً بیمارانی با آزمایش قندخون برای افراد ضروری است و برخلاف دیابت نوع یک، می‌توان با کاهش وزن، مصرف غذاهای سالم و ورزش‌های منظم از ابتلا به دیابت نوع ۲ و یا پیشرفت آن جلوگیری کرد.»

وزن خود را کاهش دهید

براساس آخرین تحقیقات علمی، داشتن سبک زندگی صحیح، تغذیه سالم و فعالیت فیزیکی بین ۸۰ تا ۹۰ درصد در پیشگیری از ابتلا به بیماری دیابت غیرارثی مؤثر است. دکتر محسن نعمتی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، علت اصلی افزایش دیابت را چاقی جمعیت و اضافه وزن می‌داند: «از هر ۱۰۰ نفر بیمار دیابتی ۹۰ نفر دچار چاقی هستند. باید با تغییر سبک زندگی، به سسمنی برویم که افراد چاق و دارای اضافه وزن، از وزن خود بکاهدند تا به دیابت مبتلا نشوند. افرادی که سابقه دیابت ارثی در خانواده خود ندارند، اگر دارای وزن طبیعی باشند، می‌توانند از طریق رژیم غذایی سالم و سبک زندگی مناسب، حفظ وزن در محدوده طبیعی، از ابتلا به دیابت در سال‌های آینده پیشگیری کنند. افرادی نیز که سابقه دیابت ارثی دارند، اگر وزن طبیعی داشته باشند و ورزش کنند، انتظار می‌رود که دیابت نوع ۲ آنان در ۴۵ سالگی ظاهر شود و این امر ممکن است به ۳۵ یا ۲۵ سالگی هم تغییر کند.»

رژیم غذایی لذیذ و متوازن

اگرچه بسیاری از مبتلایان به بیماری دیابت برای کنترل قند خون نیاز به تزریق انسولین یا مصرف دارو دارند اما بدون پیروی از رژیم غذایی مناسب کنترل بیماری به‌راحتی میسر نخواهد شد. تحقیقات نشان می‌دهد تغذیه سالم نقش مهمی در کاهش روند پیشرفت بیماری و پیشگیری از بروز عوارض ناشی از آن دارد. بیماران مبتلا به دیابت باید از تمامی گروه‌های غذایی شامل نان و غلات، میوه‌ها، سبزیجات، گوشت و حبوبات و لبنیات به میزان کافی مصرف کنند تا هم انرژی مورد نیاز بدن و هم مواد مغذی مورد نیاز تأمین شود. رژیم غذایی این بیماران باید حاوی ۳ وعده غذایی اصلی و ۳ تا ۴ میان وعده باشد. صرف وعده‌های غذایی در ساعات مشخص و منظم به کنترل اشتها و کنترل قند خون کمک می‌کند. حذف وعده‌های غذایی می‌تواند سبب گرسنگی، افت قند خون به‌ویژه در بیمارانیکه انسولین تزریق می‌کنند و تغییر خلق و خو شود. شیوه بخت مواد غذایی نیز برای این بیماران بسیار مهم است. بهتر است مصرف غذاهای سرخ کرده کاهش یافته و غذاها به روش بخارپز، آب‌پز، گریل و کبابی و به کمک مقدار کمی روغن گیاهی مایع تهیه شوند. همچنین به جای نمک از انواع سبزیجات معطر و ادویه‌هایاری لطمه‌دار کردن آنها استفاده شود.

صبحانه یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی است. مصرف صبحانه حس سبیری را تحریک و از ریزه‌خواری طی روز و در نتیجه افزایش وزن و به‌دنبال آن بالا رفتن قند خون پیشگیری می‌کند. همچنین مانع افت قند خون در ابتدای روز می‌شود.

در وعده صبحانه از مواد غذایی حاوی فیبر مانند نان سبوس‌دار، جو دوسر و سبزیجات و غذاهای حاوی پروتئین مانند حبوبات، تخم‌مرغ و انواع پنیر و شیر کم چرب استفاده کنید. به‌منظور کنترل بهتر قند خون شیرین کردن چای یا قهوه با شکر و همچنین مصرف آبمیوه توصیه نمی‌شود.

یادگیری‌اند. این وظیفه پدر و مادر است که در لوح سفید آنها جملات خوب یاد بنویسد. خیلی خوب می‌شود آنها را به سمت قرآن و مذهب سوق داد. اگر چچه در فضای لپه و لعب قرار بگیرد دنبال همان راه می‌رود.» او قردادان همسرش است که در این راه پشتوانه او بوده.

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰

تا

۸۰