# اقتصاد مقاومتی

ماءالشعیر دو دیناری

هفته پیش با رفقا به کربلا رفتیم اما چشمتان روز بد نبیند. هزینه‌ها بیداد می‌کرد به طوری‌که هر 12 هزار تومان ما برابر یک دینار عراقی بود. البته از ایران همراه خودمان کنسرو غذا آورده بودیم ولی برای نوشیدنی در دام دینار عراق افتادیم و برای خرید یک ماءالشعیر ساده، 24 هزار تومان پیاده شدیم. در تعجم وقتی از این طرف خط به آن طرف خط می‌روی و می‌بینی چقدر جیب فرد کوچک می‌شود!

# حکایت

جوانمردتر از حاتم

حاتم طایی را گفتند: از تو بزرگ‌همت‌تر در جهان دیده‌اي یا شنیده‌اي؟ گفت: بلی! یک روز چهل شتر قربان کرده بودم امرای عرب را و خود به گوشه صحرا به حاجتی بیرون رفتم. خارکنی را دیدم پشته فراهم آورده. گفتم: به مهمانی حاتم چرا نروی که خلقی بر سماط او گرد آمده‌اند؟ گفت:

هر که نان از عمل خویش خورد/ منت حاتم طایی نبرد

من وی را به همت و جوانمردی از خود برتر دیدم.

# پامنبری

بزرگ‌ترین دام شیطان

بايد توجه كنيم كه منشا خوش‌آمد ما از مدح و ثناها و بدآمدنمان از انتقادها و شايعه‌افكني‌ها حب نفس است كه بزرگ‌ترين دام ابليس لعين است. ماها ميل داريم كه ديگران ثناگوي ما باشند گرچه براي ما افعال ناشايسته و خوبي‌هاي خيالي را صد چندان جلوه دهند و درهاي انتقاد گرچه به حق براي ما بسته باشد يا به صورت ثناگويي درآيد.

چهل حدیث، ج 2، ص 29

# سیره خوبان

من دیگر بر نمی‌گردم

آخرین باری که احمد می‌خواست جبهه برود، به مادرم گفت: «مادرجان! من دیگر بر نمی‌گردم. کارهایت را انجام بده؛ قندی می‌خواهی بشکن، خانه و زندگی را مرتب کن. این دفعه دیگر برنمی‌گردم. من جوابم را از آقا امام رضا گرفتم.»

او چند وقت قبل به زیارت امام رضا علیه‌السلام رفته بود. بعد ادامه داد: «مادر! من برای تو هیچ کاری نکرده‌ام، ولی آن‌قدر تو را بالا می‌برم که همه چیز را جبران کنم.»  
درست است که 17-18 سال از شهادت او می‌گذرد، ولی من اصلاً نمی‌توانم باور کنم احمد رفته. فکر می‌کنم هنوز زنده است. احساس می‌کنم پیش خودم هست و همیشه با من حرف می‌زند.

خواهر شهید پلارک

# درس و بحث

لوله تخم مرغی

1- سفيده يك تخم مرغ پخته را خرد كنيد و قطعات آن را در چهار لوله آزمايش 1،2،3،4 بريزيد.  
- به لوله شماره 1، ده ميلي ليتر آب اضافه كنيد.  
- به لوله شماره 2، ده ميلي ليتر محلول پپسين (به صورت قرص در داروخانه فروخته می‌شود) اضافه كنيد.  
- به لوله شماره 3، ده ميلي ليتر محلول هيدروكلريد اسيد رقيق(جوهر نمک) اضافه كنيد.  
- به لوله شماره ۴،‌ ده ميلي ليتر محلول پپسين و دو قطره محلول اسيد اضافه كنيد.

2 – چهار لوله را براي چند ساعت يا به مدت يك شب در جاي نسبتاً گرمي (در حدود دماي بدن) بگذاريد.  
3 – مايع درون لوله‌ها را مقايسه كنيد. چه تفاوتي در آن‌ها ايجاد شده است؟ چرا؟

 سفيده تخم مرغ در سه لوله اول چندان تغييري نمي‌كند اما در لوله شماره 4 سفيده تخم مرغ حل شده است. زيرا پپسين معده در مجاورت اسيد موجب هضم پروتئين‌ها مي‌شود. سفيده تخم مرغ چون نوعي پروتئين است، پس هضم شده است.

# تکاپو

افکارت را روی کاغذ بیار!

یکی از تعریف‌های حل مسئله اندیشیدن در لحظه عمل است. فکر کردن در شرایط معمولی و شرایط سخت دو سازوکار متفاوت دارد. در شرایط معمولی قدرت انتخاب دارید ولی در شرایط سخت باید بهترین کار را انجام دهید. برای رسیدن به این مهارت باید خود را در مقابل عمل انجام شده قرار دهید و در مورد نحوه تفکر خود بنویسید تا مشکلات را از زبان خودتان بشنوید و در صدد حل آن‌ها برآیید. اندیشه‌های شما در لحظه عمل بسیار ناب هستند. آزمون‌ها سه روز یک‌بار این فرصت را به شما می‌دهند. نوشتن افکار قبل و بعد از اجرای هر کاری علاوه بر ایجاد آرامش باعث یافتن راه حل نیز می‌شود.

# دانستنی‌ها

عکس‌العمل بدن از اتفاق عکس

شما برای دفع سموم بدنتان مدام آب می‌نوشید، اما زیاده‌روی در این کار، دقیقاً تأثیر عکس بر سلامتتان می‌گذارد. نوشیدن بیش از اندازه آب، سدیم موردنیاز خون را دفع می‌کند و نوعی مسمومیت را در بدنتان ایجاد می‌کند. این اتفاق در وضعیت یاخته‌هایتان اختلال ایجاد کرده و حتی جان شما را تهدید می‌کند. نوشیدن بیش از اندازه آب و دفع سدیم از بدن، زمینه را برای تورم بافت‌ها فراهم کرده و حتی احتمال تورم کشنده مغز را بالا می‌برد.

منبع: سلامت نیوز

# کتاب خوب

روایتی ساده از ماجرایی پیچیده

این اثر که در قالب رمان نوشته شده، داستان پسری به نام «الیاس» را برای گروه سنی نوجوان روایت می‌کند.  
مضمون کتاب، داستانی روان و خوشخوان از اتفاقاتی است که در دوره ارباب رعیتی در ترکمن صحرا رخ می‌دهد.  
کتاب در 18 روایت نوشته شده و تلاش دارد تا در خلال داستان الیاس و خانواده‌اش، مفاهیم بزرگ‌تر و عمیق‌تری مانند عدالت‌خواهی را برای نسل امروز روایت کند.

نویسنده: ابراهیم حسن‌بیگی، ناشر: سوره مهر، تعداد صفحات: 224، قیمت: 15000