

امام حسین علیه السلام: پرهیز از این که بر کسی که جز خداوند در برابر تو یآوری نداشته ستم کنی. گزیده تحف العقول / ص ۳۸

۳ عطیه سیدالشهدا علیه السلام

نکاتی که برای تهیه و توزیع

۲ غذاهای نذری نباید فراموش کنید

راهکاری برای کاهش اضطراب

۲ جدایی فرزند دانش آموز از والدین

۴ بوی ماه مهر

چرا بعضی از کودکان

۷ کمتر مریض می شوند؟



نکاتی که باید والدین برای حضور در مدرسه به کودکان خود یاد دهند

نکاتی که برای تهیه و توزیع غذاهای نذری نباید فراموش کنید

وی افزود: در هنگام توزیع غذا، از راه رفتن افراد توزیع‌کننده غذا بر روی سفینه‌ها و از نگاه‌داری مواد غذایی خام و پخته شده در مجاورت هم در داخل یخچال و یا سردخانه خودداری شود.



معاون بهداشت با بیان این‌که در صورت توزیع سبزی و سالاد، رعایت مراحل چهارگانه سالم‌سازی الزامی است، توصیه کرد: از سالاد و سبزی بسته‌بندی شده با پروانه ساخت

از وزارت بهداشت استفاده شود، استفاده از آب آشامیدنی سالم، شست‌وشو و گندزدایی مستمر ظروف چندبار مصرف که برای توزیع آب، چای و مواد غذایی استفاده می‌شود، ضروری است.

رئیس‌افزود: در صورت استفاده از ظروف یکبار مصرف برای توزیع چای و مواد غذایی گرم از ظروف یکبار مصرف مناسب ترجیحاً ظروف یکبار مصرف گیاهی، سلولزی و آلومینیومی استفاده شده و از مصرف ظروف یکبار مصرف پلی‌استایرنی برای مواد غذایی و نوشیدنی گرم و داغ (بالای ۶۵ درجه سانتی‌گراد) خودداری شود.

معاون بهداشت با تأکید بر ضرورت رعایت نظافت، شست‌وشو و گندزدایی مستمر سرویس‌های بهداشتی و نصب سیستم لوله‌کشی مایع دست‌وشویی و یا نصب جای مایع محتوی مایع دست‌وشویی، گفت: لازم است، پسماندهای تولید شده به صورت بهداشتی جمع‌آوری، انتقال و دفع شود، به‌ویژه در کنار هر ایستگاه صلواتی سطل یا کیسه جهت جمع‌آوری مرتب ظروف و لیوان‌های یکبار مصرف استفاده شده نگهداری شود.

رئیس‌افزود: در پایان با بیان این‌که احتیاط مورد استفاده برای ذبح و قربانی باید از مراکز مجاز مورد تأیید دامپزشکی تهیه شود، تأکید کرد: توزیع آب، شربت و یا شیر در بین دسته‌های عزاداری و یا در مراسم با لیوان یکبار مصرف صورت گیرد، از فرو بردن لیوان و پارچ به داخل ظرفی که آب و شربت داخل آن است، جلوگیری شود.

معاون بهداشت وزارت بهداشت با اشاره به توزیع گسترده نذورات و غذا در ایام محرم بر ضرورت پخت‌وپز در مکان‌هایی با شرایط بهداشتی مناسب تأکید کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ علیرضا رئیسی معاون بهداشت وزارت بهداشت با ارسال دستورالعمل نظارت‌های بهداشتی در ایام محرم و صفر به

معاونین بهداشت دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور با اشاره به برگزاری جلسات و مراسم مذهبی در مساجد، تکایا و اماکن متبرکه و توزیع گسترده نذورات و غذا در این ایام، بر ضرورت پخت‌وپز در مکان‌هایی با شرایط بهداشتی مناسب تأکید کرد و افزود: تمام افراد درگیر در توزیع آب، چای و غذا باید دارای کارت بهداشت معتبر بوده و رعایت بهداشت فردی در هنگام ارائه خدمت ضروری است.

معاون بهداشت با بیان این‌که مواد خام مصرفی باید سالم و بهداشتی باشند، توصیه کرد که از مواد غذایی مشمول بسته‌بندی که مورد تأیید وزارت بهداشت است استفاده شود.

رئیس‌افزود: تأکید بر ضرورت استفاده از فرآورده‌های خام دامی با کشتار مجاز و یا بسته‌بندی شده مورد تأیید وزارت بهداشت و سازمان دامپزشکی، اظهار داشت: در تهیه غذا از روغن‌های دارای مجوز ساخت از سازمان غذا و دارو با ترانس پایین و از نمک‌های بسته‌بندی یددار تصفیه شده دارای مجوز ساخت از سازمان غذا و دارو استفاده شود.

وی با اشاره به این‌که باید از ظروف مناسب در آشپزی استفاده شود، افزود: از نگهداری مواد غذایی پخته شده در دمای محیط به مدت طولانی (حداکثر دو ساعت) خودداری شود، در صورت الزام به نگهداری بیش از دو ساعت، باید مواد غذایی پخته در زیر ۴ درجه سانتی‌گراد یا بالای ۶۳ درجه سانتی‌گراد (روی شمعک گاز) نگهداری تا درجه حرارت ماده غذایی به زیر ۶۳ درجه نرسد.

راهکاری برای کاهش اضطراب جدایی فرزند دانش‌آموز از والدین



ساینا باقری روان‌شناس و مشاور کودک در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان؛ اظهار کرد: اختلال اضطراب جدایی یک مرحله عادی در رشد و نمو کودک نیست، بلکه یک مشکل عاطفی جدی است که در آن کودک در حین جدایی از والدین دچار استرس شدید می‌شوند.

وی با بیان این‌که اضطراب جدایی عادی و اختلال اضطراب جدایی علائم مشابه زیادی دارند، افزود: ممکن است تشخیص مشکل جدی کودک سخت باشد، اما تفاوت اصلی میان این دو اضطراب، شدت ترس کودک است که آیا او را از ادامه فعالیت‌های عادی بازمی‌دارد یا خیر.

باقری عنوان کرد: کودکان مبتلا به این اختلال، ممکن است حتی با فکر جدایی از والدین تحریک شوند و یا از بیماری شکایت و از رفتن به مدرسه و بازی با دوستان امتناع کنند. وی با بیان این‌که کودکان مبتلا به این اختلال مدام احساس نگرانی و ترس می‌کنند، ادامه داد: اکثر کودکان یک یا چند مورد از موارد زیر را تجربه می‌کنند.

■ ترس از اتفاق وحشت‌ناک برای یکی از عزیزان

این روان‌شناس گفت: یکی از رایج‌ترین ترس‌های این کودکان از دست دادن عزیزان یا آسیب دیدن آن‌هاست. مثلاً کودک دائماً نگران مریض شدن یا آسیب دیدن یکی از والدینش است. نگران‌اند که یک رویداد غیرمنتظره منجر به جدایی دائم شود، کودکان مبتلا به این اختلال می‌ترسند که در صورت جدایی از والدین اتفاقی بیفتد که آن‌ها را برای همیشه جدا نگاه دارد؛ مثلاً نگران دزدیده شدن یا گم شدن عزیزانشان هستند و مدام این کودکان درباره ترس‌هایشان کابوس می‌بینند.

■ به احساسات کودک‌تان توجه کنید

باقری بیان کرد: برای کودکی که احساس انزوا و تنهایی می‌کند، توجه و درک والدین و اطرافیان می‌تواند اثر شفا دهنده‌ای داشته باشد.

وی با بیان این‌که بهتر است شرایطی ایجاد شود که کودک درباره احساسات و ترس‌هایش راحت حرف بزند، ادامه داد: والدین باید برای شرایط اضطراب‌آور مانند رفتن به مدرسه آماده باشند و اگر کودک در جدایی از یک والد مشکل کمتری دارد، او را مسئول بردن کودک به مدرسه کنند.

زنان کارمند در معرض ابتلا به دیابت هستند

رابطه با کارهای خانه برعهده دارند. البته این نتایج ممکن است برای مردانی که در موقعیت‌های مشابه با زنان قرار دارند صدق کند؛ اما واقعیت این است که مردانی که ساعات کاری بیشتر دارند معمولاً حقوق بهتری نیز دریافت می‌کنند، در موقعیت‌های شغلی بالاتری قرار می‌گیرند و کمتر کار خانه را انجام می‌دهند. همین موضوع به آن‌ها یک حس شادی بدون استرس می‌دهد که به نظر می‌رسد برای آن‌ها محافظت‌کننده باشد. بر همین اساس می‌توان نتیجه گرفت که پرداخت حقوق بهتر و قرار گرفتن در یک جایگاه شغلی بالاتر می‌تواند به پایین آوردن خطر ابتلای زنان به دیابت کمک کند.

منبع: سلامانه

مطالعات اخیر محققان مرکز تحقیقاتی FRQS در کانادا نشان می‌دهد، زنان کارمندی که حداقل ۴۵ ساعت در هفته کار می‌کنند، بیش از زنان عادی در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند. اما به نظر می‌رسد که از مردان در برابر ابتلا به این بیماری محافظت می‌کند.

این محققان در بررسی‌های خود روی بیش از ۷۰۰۰ کارمند دریافتند که اگرچه ساعات کاری طولانی خطر ابتلای مردان به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد؛ اما بیش از ۴۵ ساعت کار در هفته خطر ابتلای زنان به این بیماری را تا ۶۳ درصد افزایش می‌دهد.

محققان در این باره معتقدند دلیل اصلی این موضوع می‌تواند این باشد که زنان کارمند بعد از ساعات کار اداری نیز وظایف زیادی در

زنان سحرخیز کمتر افسرده می‌شوند

محققان می‌گویند زنانی که صبح‌ها زود از خواب بیدار می‌شوند، در قیاس با زنانی که دوست دارند تا دیروقت بخوابند، کمتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند. به گزارش شفاف، محققان معتقدند قرار گرفتن در معرض نور صبح‌گاهی، خطر ابتلا به افسردگی را کاهش می‌دهد به طوری که درباره زنان، این خطر ۱۲ تا ۲۷ درصد کمتر است. معمولاً افراد از لحاظ الگوی خواب به دو دسته تقسیم می‌شوند؛ دسته اول افرادی هستند که صبح‌ها زود از

خواب بیدار می‌شوند و شب‌ها نیز زود می‌خوابند، دسته دوم افرادی هستند که صبح‌ها تا دیروقت می‌خوابند و شب‌ها نیز تا دیروقت بیدار می‌مانند. زنانی که صبح‌ها تا دیروقت می‌خوابند و شب‌ها نیز تا دیروقت بیدار می‌مانند، بیشتر به افسردگی مبتلا می‌شوند. افرادی که اساساً تمایل به دیر بیدار شدن دارند، می‌توانند با زودتر بیدار شدن و قرار گرفتن در معرض نور صبح‌گاهی، خطر ابتلا به بیماری افسردگی را کاهش دهند.

راه سعادت امام حسین علیه السلام

پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد مصطفی صلی الله علیه و آله:

• توسرور و فرزند سرور و برادر سروری؛ توامان و برادر امامی، توحجت و پدر حججی و تو پدر نه حججی که نهمین آنان قائم ایشان است. **ینابیع الموده: ج ۹ / ص ۲۶۲**

• حسین از من است و من از حسینم. هر که حسین را دوست بدارد خداوند دوستش بدارد. **بحار الانوار: ج ۴۳ / ص ۲۶۱**

امیر المؤمنین، امام علی علیه السلام:

• روزی گذرش از کربلا افتاد و فرمود: این جا قربانگاه عاشقان و مشهد شهیدان است، شهیدانی که نه شهدای گذشته و نه شهدای آینده به پای آن‌ها نمی‌رسند. **تهذیب: ج ۶ / ص ۷۳**

امام سجاد علیه السلام:

• زمین کربلا، در روز رستاخیز، چون ستاره مرواریدی می‌درخشد و ندا می‌دهد که من زمین مقدس خدایم، زمین پاک

و مبارکی که پیشوای شهیدان و سالار جوانان بهشت را در برگرفته

است. **کتاب ادب‌الطف، ج ۱، ص ۲۳۶**

امام محمد باقر علیه السلام:

• زیارت قبر رسول خدا صلی الله علیه و آله را زیارت مزار شهیدان، و زیارت مرقد امام حسین علیه السلام معادل است با حج مقبولی که همراه رسول خدا صلی الله علیه و آله به جا آورده شود. **کامل‌الزیارات / ص ۱۵۶**

امام جعفر صادق علیه السلام:

• مرقد امام حسین علیه السلام را زیارت کنید و با ترک زیارتش به او ستم نورزید، چرا که او سید جوانان بهشت از مردم و سالار جوانان شهید است. **مستدرک الوسائل: ج ۱۰ / ص ۲۵۶**

عطیه سیدالشهدا علیه السلام



متعجب آقای فلسفی گره زد و گفت: یک قطعه باغ جای دارم که هدیه سالار شهیدان حضرت اباعبدالله الحسین علیه السلام است زیرا این هدیه قرار است در دوران کهولت و سختی مرا اداره کند، از این باب است که می‌گویم خیالتان راحت... هرچه آقای اشکوری بیشتر توضیح می‌داد، آقای فلسفی مشتاق‌تر برای شنیدن می‌شد تا جایی که دیگر از جا برخاست تا با جدیت این سرعجب را دریابد.

رو به ایشان گفت: متوجه منظورتان نمی‌شوم، از کجا می‌گویید که این باغ عطیه حضرت اباعبدالله الحسین علیه السلام است.

آقای اشکوری کنار خود روی تخت فضایی را باز کرد و از آقای فلسفی خواست تا کنارش بنشینند. وقتی که آقای فلسفی کنارشان نشست رو به او گفت: این باغی که از آن حرف می‌زنم را قولنامه کرده بودم تا بفروشمش، دو روز پس از آن خدمت فقیه، حکیم و عارف وارسته آیت‌الله کوهستانی^(۳) رفتم.

چندی محو تماشای چهره ملکوتی‌اش شدم که ناگهان ایشان فرمودند: چرا عطیه ملوکانه را می‌فروشی؟!

چشمانم از تعجب حرف آقا گرد شده بود، خدمت‌شان عرض کردم، آقا جان ما را با شاه چه کاری است.

فرمودند: شاه را نمی‌گویم، اینان این القاب را دزدیده‌اند، منظورم حضرت سیدالشهدا علیه السلام است. پس از این که کلام‌شان تمام شد، لرزشی به وجودم افتاد، خواستم چیزی بگویم که ادامه دادند...

یادت هست زمانی که جوان بودی، به بارگاه ملکوتی حضرت سیدالشهدا مشرف شدی، بالاسر آقا سرت را به شبکه ضریح

بیمارستان خود پر از درد و غم است، حال اگر بخش قلب باشد که بیشتر ولی آن روز بیمارستان آن تهران، بستان بهشتی بود که رحمت خدا در آن غوطه‌ور می‌شد. درد و غم‌اش برای آقای صدراایی اشکوری^(۱) بود که به خاطر عارضه قلبی بستری شده بودند؛ اما بستان بهشت زمانی شکل گرفت که زبان گویدای اسلام، محمدتقی فلسفی^(۲) به عبادت‌شان آمدند تا در رحمت خداوند غوطه‌ور شوند.

شاید چهره خسته آقای اشکوری می‌طلبید تا در پایان گفت‌وگوی شیرین‌شان آقای فلسفی بپرسد، اوضاع چطور است؟ لبخندی با ذوق شاعرانه به چهره آقای صدراایی آمد و در پاسخ گفت: خیالتان راحت، عطیه آقا سیدالشهدا علیه السلام ما را اداره می‌کند.

این جمله آقای اشکوری درون پرتلاطم آقای فلسفی را بر آن داشت تا از سردرون مطلع شود؛ پس دریافته بود این کلام سرخ‌بوده و در عمق جان‌اش اسراری نهفته است. رو به ایشان گفت:

همه ما تحت لوای حضرت سیدالشهدا علیه السلام هستیم و از لطف ایشان برخورداریم.

آقای اشکوری خود را مقداری جابه جا کرد. با تبسمی شیرین گفت: ما پیش حضرت حساب دیگری داریم. با پایان کلام‌شان نگاه از چهره آقای فلسفی برداشته و به آینه کوچکی که به دیوار بود خیره شد.

دیگر آن کنج‌کاو کوچک به بهت و تعجب عمیقی تبدیل شد تا جایی که آقای فلسفی بلافاصله دست ایشان را در دست‌نشان گرفت، گفت: خواهش می‌کنم برایم تعریف کنید، ماجرای این عطیه چیست؟! آقای اشکوری نگاهش را به چشمان

ایران نزد اساتید و بزرگان نامداری علم‌آموزی نمود و به مدارج عالی علم و اجتهاد رسید، صدراایی از مراجع بزرگی هم چون آیت‌الله خوانساری، حجت و... اجازه اجتهاد گرفت و سپس به گیلان بازگشت و به خدمات دینی پرداخت.

۲. محمدتقی فلسفی سخنران و خطیب توانایی بود که در نهضت امام خمینی ره حضور فعال داشت، در این راه بازداشت و ممنوع‌المنبر شد. او در منبر و خطابه روش نوپایه‌گذاری و شاگردان بسیاری تربیت کرد. مدفن او در شهرری در کنار مرقد حضرت شاه عبدالعظیم حسنی قرار دارد.

۳. حضرت آیت‌الله کوهستانی، فقیه بزرگ، حکیم فرزانه و عارف وارسته‌ای بود که عمر سراسر نورانی‌اش را در مسیر تهذیب و ترکیه نفس سپری کرد. ایشان در روستای کوهستان بهشتی در استان مازندران شاگردان بسیاری پروراند تا این‌که سرانجام شب جمعه، چهاردهم ربیع‌الاول برابر با هشتم اردیبهشت ۱۳۵۱ شمسی در میان سکوت سنگین فضا قلبش از تپش باز ایستاد و در رواق «دارالسیاده» در جوار ملکوتی امام رضا علیه السلام به خاک سپرده شد.

بازنویسی داستانی از متن کتاب گلشن ابرار

علی حمیدی

نزدیک کردی و گفتمی «آقا جان به من لطفی نما که در زمان پیری و کهولت سرسرفره شما روزی بخورم و روزگارم اداره شود»

تپش قلبم زیاد شده بود، با صورتی سرخ و چشمانی خیس، با دقت به حرف‌های آقا گوش می‌کردم که در پایان فرمودند: این باغ چای که دو روز پیش قولنامه‌اش را نوشتی اجابت همان دعا است. چرا قصد فروشش را کردی؟

حالم منقلب و آتش‌فشان درونم از احساسات فوران کرده بود، سر خم کردم و دست آقا را بوسیدم. اختیار دست خودم نبود، بعد از مرخص شدن از محضر آن عارف بالله سراسیمه به رشت بازگشتم و قولنامه را پاره کردم. از آن زمان تا به حال عطر عطای حضرت اباعبدالله علیه السلام را بر سرفروام استشمام می‌کنم و از روزی سفره ایشان اموراتم را سپری می‌کنم...

پی‌نوشت‌ها

۱. سیدمحمدعلی صدراایی موسوی اشکوری عالم، خطیب، واعظ و شاعر گران قدری بود، وی سبط عالم ربانی سیدمحمد صدراایی حسینی است. او در نجف به دنیا آمد، زمان حضورش در

به آن فقیر نداشته و برای این‌که شرمندۀ او نشود، چند کوچه را دور زده و از مسیر دورتری به خانه آمده است.

خوب است بدانید که من را محمد رسول ملاحظتی گردآوری و تدوین کرده است و نشر «فحوائی دانش» هم به چاپ رسانده است. من بیش از سیصد صفحه دارم و در مدت اندکی تجدید چاپ را تجربه کرده‌ام. و نکته آخر این‌که رهبر فرزانه انقلاب مرا پسندیده‌اند مخصوصاً این جمله شهید خطاب به همسرش که وقت خدا حافظی گفت: دلم را لرزاندی اما ایمنم را نه.

بیزن شهرامی

گفت: «یادت باشه! یادت باشه!» لبخندی زدم و گفتم: «یادم هست! یادم هست!» این فرازی از خاطرات همسر شهید حمید سیاهکالی مرادی است که علت نام‌گذاریم به عنوان «یادت باشه» را یادآوری می‌کند. حمید شهید ۲۶ ساله مدافع حرم از شهر قزوین است که همسرش سخنان و خاطرات شنیدنی بسیاری از او دارد:

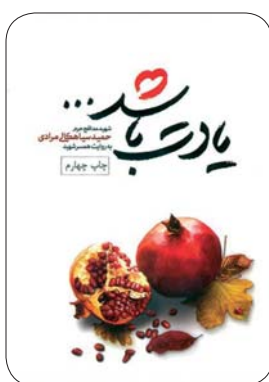
«بسیار دستگیر فقرا بود و همیشه به شخص فقیری که ابتدای کوچه بود، کمک می‌کرد، به خاطر دارم که شبی به بیرون از منزل رفتم و بازگشت او طولانی شد، وقتی علت را پرسیدم متوجه شدم پولی برای کمک

با هر جان‌کنندی که بود برایش قرآن گرفتم تا راهیست کنم، لحظه آخر به حمید گفتم: «حمید تو روبه همون حضرت زینب علیه السلام هرکجا تونستی تماس بگیر.» گفت: «چور باشه حتماً بهت زنگ می‌زنم، فقط به چیزی، از سوریه که تماس گرفتم چطوری بگم دوستت دارم؟ اونجا بقیه هم کنارم هستن، اگه صدای منو بشنونن از خجالت آب میشم!» به حمید گفتم: «بهشت گوشه به‌جای دوستت دارم بگو یادت باشه! من منظورت رو می‌فهمم.» از پیشهادم خوشش آمده بود، پله‌ها را که پایین می‌رفت برایم دست تکان می‌داد و با همان صدای دل‌نشینش چندباری بلند بلند

من یار مهربانم

من «یادت باشه» هستم

«... سر سفره که نشست گفت: «آخرین صبحونه رو با من نمی‌خوری؟! با بغض گفتم: «چرا این طور میگی؟ مگه اولین باره میری مأموریت؟!» گفت: «کاش می‌شد صدانو ضبط می‌کردم با خودم می‌بردم که دلم کمتر تنگت بشه.» گفتم: «قرار گذاشتیم هرکجا که تونستی زنگ بزنی، من هرروز منتظر تماسم می‌مونم منوبی خبرنگار.»



از زبان مشاور

مواردی که اقتدار والدین را کاهش می‌دهد

دختری ۵ ساله دارم که بسیار باهوش و خوش صحبت است. از او بسیار راضی هستم اما در ساعاتی از روز اصلاً به حرف‌های من گوش نمی‌دهد و فقط سردعا دارد هرچه با آرامش با او صحبت می‌کنم یا او را به اتاقش می‌فرستم، دائماً گریه می‌کند و اهمیت نمی‌دهد، مجبور هستم با دعا یا او رفتار کنم که در نتیجه بعد از ۵ دقیقه می‌آید و من را غرق بوسه می‌کند و تا نبخشمش رها نمی‌کند. کم‌تحمّل شدم چراکه کار هر روزش شده، طوری که به آرامش و دعوای من بی‌اهمیت شده. لطفاً بفرمایید که چگونه اقتدار خودم را به‌عنوان یک والد به او تفهیم کنم؟



– قولی که به کودک می‌دهید و اجرا نمی‌کنید.
– مجازاتی را که گفته‌اید و اعمال نمی‌کنید.
در ضمن به یاد داشته باشید که این دوره کودک کمی سخت‌تر می‌شود چون کنجکاوی شاخصه اصلی این دوران است. خودمحوری و کنجکاوی از خصوصیات بارز این دوره است. به آن‌ها برجسب خودخواه و بی‌ملاحظه نزنید، خودمحوری در رشد آن‌ها نقش مهمی ایفا می‌کند. این بخشی طبیعی از رفتار آن‌ها است. در اغلب موارد بهترین تکنیک ندیده گرفتن رفتار کودک است و به یاد داشته باشید در آن لحظه شما قرار است رفتار کودک را کنترل و هدایت کنید، یا کودک دارد رفتار شما را هدایت می‌کند!

منبع: تبیان
تنظیم: گل محمدی - مرکز مشاوره

■ **پاسخ:** در نظم‌آموزی، اقتدار والدین نکته بسیار مهمی است. کودک شما باید بداند که به والدین خود احترام بگذارد و این امکان ندارد، مگر این‌که شما تردید خود را کنار بگذارید. کاری که کودک شما با توجه به مرحله رشدش انجام می‌دهد. درست است یا غلط، حدفاصلی این بین وجود ندارد و این شما هستید که این مسئله را تشخیص می‌دهید. کودک شما باید این نکته را به خوبی بداند که هم‌اندازه و هم‌سن پدر و مادرش نیست. همین‌طور اقتدارش هم به اندازه آن‌ها نیست. البته با بزرگ شدنش این فاصله کم و کمتر می‌شود. همین‌طور داد زدن و فریاد کشیدن از مواردی است که شدیداً اقتدار شما را کاهش می‌دهد. البته به یاد داشته باشید که اگر سخت‌گیری از حدی فراتر رود بچه‌ها سرکشی می‌کنند و ممکن است برای امنیت خود حتی به دروغ‌گویی و پنهان‌کاری پناه ببرند.

مواردی که اقتدار والدین را کاهش می‌دهد:
– بگو مگو کردن و سرو کله زدن با کودک.
– بی‌احترامی به کودک.
– رفتار خشن.
– بکار بردن واژه‌هایی مثل فوری، همین الان و ...
– توقع زیادی از کودک.
– مجازاتی که قادر به اجرای آن نیستید.

چرا نباید پدر و مادر سختگیری باشید؟



کنید. از محیط دور شوید و تا وقتی توانایی گفت‌وگوی بی‌تنش را به‌دست نیاورده‌اید، با فرزندتان صحبت نکنید. سختگیری‌های نابه‌جا، سرزنش‌های پی‌درپی، غرولندهای زیاد، نیش و کنایه و طعنه، مقایسه فرزندان با دیگران و یادآوری مکرر اشتباه‌های آنان و تحقیر و توهین کردن به بچه‌ها شاید در لحظه شما را آرام کند؛ اما روش اشتباهی برای تنبیه بچه‌هاست. به یاد داشته باشید که خیلی وقت‌ها دلیل اشتباه فرزند شما ندانستن و کم‌تجربگی است. بنابراین او را به چشم یک بزرگسال نگاه نکنید و انتظارات واقعی داشته باشید. پدر و مادرهای سختگیر قواعد تغییرناپذیر دارند. اگر می‌خواهید سهل‌گیرتر باشید باید قوانین درجه یک، دو و سه تعیین کنید. قوانین درجه یک، ارزش‌های خانوادگی شما هستند که اصلاً تغییر نمی‌کنند. قوانین درجه دو آن‌هایی هستند که بسته به شرایط و سن فرزندتان می‌توانند عوض شوند و قوانین درجه سه، آن‌هایی که بیشتر جنبه پیشنهاد دارند و نظر بچه‌ها هم در اجرای آن‌ها دخیل است. به قوانین خانواده خود فکر کنید و سعی کنید آن‌ها را در این سه دسته جای دهید. هرچه قوانین دسته اول بیشتر باشند یعنی شما سختگیرترید. بهترین حالت این است که قوانین درجه ۲ شما بیش از درجه یک و درجه سه باشند. به جای آموزش کلامی، آموزش عملی بدهید. این بهترین راه تربیت فرزند است. خودتان رفتاری را داشته باشید که انتظار دارید او انجام دهد. اگر دوست دارید منظم باشد، خودتان نظم را رعایت کنید. اگر انتظار دارید در هر شرایطی راست بگوید خودتان هیچ‌وقت دروغ نگویید. برای اصلاح رفتار اشتباه فرزندتان در لحظه واکنش نشان ندهید. چون به احتمال زیاد این واکنش با عصبانیت همراه است.

الهام آزاد / منبع: ایران

درست است که تربیت فرزند نیاز به جدیت و سختگیری دارد؛ اما مرز این سختگیری با خشونت گاهی بسیار کم‌رنگ می‌شود. پدر و مادرهای سختگیر تقریباً همیشه، نتیجه‌ای جز آن‌چه انتظار دارند عایدشان می‌شود؛ فرزندان بی‌اعتماد به نفس، افسرده و ترسو یا فرزندان سرکش، لج‌باز، ضداجتماعی و مخرب. در واقع سختگیری اگر تبدیل به یک عادت تربیتی شود یا انتقام‌گیری و لجبازی به آن راه پیدا کند می‌تواند شما و فرزندتان را وارد چالش پایان‌ناپذیری کند که به نفع هیچ کدامتان نیست. اولین نتیجه سختگیری، ایجاد حس ناامنی در کودک است، کودکی که شما را پناه خود می‌داند، با سختگیری و خشونت خاموش شما کم‌کم احساس خشم و خصومت نسبت به شما پیدا می‌کند و این خشم یا به صورت فعال (یعنی تخریب‌گری، لج‌بازی، سرکشی و دعوا و درگیری) نمود پیدا می‌کند یا به صورت منفعل (مثل ترس، پنهان‌کاری، کاهش اعتماد به نفس، احساس ناتوانی و سرخورگی). اگر می‌خواهید تربیت متعادل‌تری داشته باشید، قبل از آن‌که شور سختگیری را در آورید این توصیه‌ها را بخوانید: پدر و مادر بودن صبر و تحمل فوق‌العاده‌ای می‌طلبد. بنابراین آستانه تحمل‌تان را بالاتر ببرید و هر وقت در مرز عصبانیت بودید، کمی مکث

بوی ماه مهر

خرید نوشت‌افزار و وسایل مورد نیاز بچه‌ها برای مدرسه یکی از دغدغه‌های جدی والدین است. از آن جایی که خرید کردن فقط از جنبه اقتصادی مورد توجه نیست و ابعاد فرهنگی و اجتماعی بسیاری نیز دارد، حتی اگر از وضعیت مالی مناسبی برخوردار هستید، رعایت نکات زیر را برای خرید نوشت‌افزار فراموش نکنید. اصول فرهنگی و اجتماعی خرید کردن را نیز رعایت کنیم.

در طول سال تحصیلی نیز باز هستند!
خود را پس‌انداز کرده یا در راه‌های بهتری خرج نمایند.

■ کتاب‌های دست‌دو را دریابید

خرید کتاب‌های کمک‌آموزشی در مدارس، گاهی هزینه هنگفتی به خانواده‌ها وارد می‌کند. از کتاب‌فروشی‌هایی که کتاب‌های دست‌دوم می‌فروشند، یا سایت‌هایی که مردم وسایل دست‌دوم‌شان را در آن‌جا برای فروش می‌گذارند، غافل نشوید. بسیاری از این کتاب‌ها کاملاً تمیز و قابل استفاده هستند و شما می‌توانید با قیمت خیلی کمتر، کتاب‌های کمک‌آموزشی و حتی دانشگاهی را از آن‌ها تهیه کنید.

■ **روحیه مصرف‌گرایی را پرورش ندهید**
اگر فرزندتان لوازم‌التحریر، کیف یا لباس فرم مدرسه‌اش از سال تحصیلی گذشته سالم مانده است، صرفاً برای نو شدن، دوباره خرید نکنید. با این کار علاوه بر اسراف و هدر دادن پول در شرایط اقتصاد مقاومتی، باعث پرورش روحیه مصرف‌گرایی در فرزندتان می‌شوید. در عوض می‌توانید پولی را که می‌خواستید صرف خرید وسایل بکنید، به فرزندتان بدهید تا این نکته را به آن‌ها آموزش دهید که اگر از وسایل خود به‌خوبی نگهداری کنند، می‌توانند پول‌های



اقتصادی کشور داشته باشند.

■ **مراقب زرق و برق لوازم‌التحریر باشید!**
امروزه رنگ‌ها و تنوع چشمگیر لوازم‌التحریر گاهی موجب خرید اضافه و در نتیجه اسراف می‌شود. برای اجتناب از اسراف، با لیستی که از قبل در خانه تهیه کرده‌اید، به خرید بروید. هنگام تهیه لیست نیز به اندازه کل سال تحصیلی خرید نکنید. مغازه‌های لوازم‌التحریر

■ ایرانی بخريد

خرید لوازم‌التحریر ایرانی علاوه بر این‌که به اقتصاد کشور کمک می‌کند و به این ترتیب آینده اقتصادی بهتری برای نسل جدید رقم می‌زند، باعث می‌شود شخصیت‌های کارتونی خارجی الگوی فرزندان ما نشوند. هم‌چنین کودکان و نوجوانان یاد می‌گیرند که باید از همین سنین کودکی سهمی در رشد

آخرین نیلوفر



غنچه‌ی پری‌علی اصغر منم

کودکی‌های علی‌اکبر منم

در دلم شش پنجره از آسمان

در نگاهم رودی از رنگین‌کمان

پاک هستم مثل باران، مثل آب

عمه‌ام دریا، عمویم آفتاب

غنچه‌ای از باغ عاشورا منم

آخرین نیلوفرِ بابا منم

با گلوی تشنه ضربت خورده‌ام

آب از مشک محبت خورده‌ام

من همان بی‌ادعای کوچکم

قبله‌ی آیین‌های کوچکم

حمید هنرجو

نذری

قسمت خانم‌ها!

با ناراحتی رفتم قسمت خانم‌ها. کلی خانم نشسته بودند و داشتند سبزی و لوبیا و نخود... پاک می‌کردند. سلام دادم. یکی از خانم‌ها گفت: «دخترجان چی می‌خواهی؟ آمدی دنبال مادرت؟»

گفتم: «نخیر آمدم کمک کنم.»

خانم خندید و گفت: «این کارها که بچه‌بازی نیست. بدو برو سراغ درس و مشقت.»

گفتم: «مشقم را نوشتم، درسم را هم خواندم. شاگرد اول هستم. می‌خواهم کمک کنم.»

یکی دیگر از خانم‌ها گفت: «این کارها بدرد تو نمی‌خورد. برو خونه دخترجان.»

با ناراحتی آمدم و روی پله‌های مسجد نشستم. سرم را گذاشتم روی زانوهایم. هیچ کس دوست نداشت که من کمکش کنم. گریه‌ام گرفت. همان‌طور که نشسته بودم یک نفر دست کشید روی سرم. سرم را بلند کردم.

بابا بود. با لبخند پرسید: «دخترم چرا گریه می‌کنی؟»

گفتم: «هیچ کس نمی‌خواهد من در کارها کمکش کنم. مگر محرم برای همه نیست؟ چرا کسی به من کاری نمی‌گوید.»

بابا گفت: «حتماً نباید در آشپزخانه یا مسجد کمک کنی. هر کاری که به درد مردم بخورد، ثواب دارد و امام را خوشحال می‌کند.»

بابا رفت. نگاهی به مسجد انداختم. کاری نبود که من بتوانم انجام دهم. بلند شدم که بروم خانه.

دیدم سرکوجه‌مان نذری می‌دهند. یک لیوان شربت برداشتم و خوردم و لیوانش را انداختم زمین. کلی لیوان یکبار مصرف افتاده بود روی زمین. کوجه‌مان خیلی کثیف شده بود. رفتم از خانه یک دستکش و یک پلاستیک زباله آوردم و شروع کردم به جمع کردن لیوان‌ها. پیرمردی آمد کنار من و گفت: «آفرین، ما باید از شما بچه‌ها یاد بگیریم» و شروع کرد به جمع کردن لیوان‌ها از روی زمین.

سید ناصر هاشمی



بابا لباس مشکی‌اش را پوشید. خداحافظی کرد و رفت مسجد. به مامان گفتم: «مامان، بابا چرا اینقدر زود رفت مسجد؟»

مامان گفت: «بابا رفت آشپزی کند. امشب اول محرم است و مسجد شام می‌دهد. بابا هم می‌خواهد در ثوابش شریک باشد.»

گفتم: «من هم می‌توانم بروم؟ می‌خواهم در ثوابش شریک باشم.»

مامان خندید و گفت: «فکر نمی‌کنم به کمک تو احتیاجی باشد. ولی اگر خیلی دلت می‌خواهد من تو را می‌برم مسجد تا بروی پیش بابا.»

خوشحال چادرم را برداشتم و همراه مامان راه افتادم. به مسجد که رسیدیم، مامان گوشه مسجد را نشان داد و گفت: «بین آن‌جا آشپزخانه است. بابا هم آن‌جا مشغول کار است. برو آن‌جا.»

بدو رفتم آشپزخانه. خیلی شلوغ بود. هر کس کاری انجام می‌داد. یکی برنج پاک می‌کرد. یکی مشغول آماده کردن آتش بود. یکی پیاز پاک می‌کرد. بابا را دیدم کنار یک دیگ، روی یک صندلی ایستاده بود و داشت با یک ملاقه بزرگ دیگ را هم می‌زد. رسیدم به بابا و سلام دادم. بابا نگاهم کرد و با تعجب گفت: «زهر!! تو این‌جا چه کار می‌کنی؟»

گفتم: «می‌خواهم کمک کنم.»

بابا با ناراحتی گفت: «این‌جا جای بچه‌ها نیست. برو

بابابزرگ قهرمان

هست و حتماً بابابزرگ میان آن‌هاست. می‌خواهم عکس بابابزرگ را توی اتاقم بچسبانم. تصمیم گرفتم عکس بابابزرگ را به خودش نشان بدهم. همراه مامان می‌رویم خانه بابابزرگ. بابابزرگ نمی‌تواند حرف بزند. نمی‌تواند راه برود. حتی نمی‌تواند دست‌هایش را تکان بدهد. اما چشم‌های بابابزرگ هنوز پر از ستاره است که برق می‌زنند. چشم‌هایش، نقاشی‌ام را می‌بیند. با چشم‌هایش به من می‌گوید: آفرین.

چشم‌های بابابزرگ را می‌بوسم. دوست دارم مثل بابابزرگ مواظب باشم. مواظب خانه‌مان تا اگر دشمن آمد از آن دفاع کنم.

فاطمه بختیاری

دشمن به کوه و دشت ما نیاید. بعد برایش دوتا دست بزرگ می‌کشم. دست‌های بابابزرگ تا ابرها می‌رود. تا پیش ستاره‌ها. بابابزرگ خدا را خیلی دوست دارد. دست‌ها او را به استجاب دعا می‌رساند. چشم‌های آبی بابابزرگ را درشت می‌کشم. چشم‌هایش عینک نمی‌خواهد تا چیزی را درست ببیند. بابابزرگ همه‌جا را خوب نگاه می‌کند تا همه‌جا برای ما بچه‌ها زیبا و امن باشد.

حالا برای بابابزرگ یک دهان می‌کشم. همیشه لبخند روی لب بابابزرگ هست. اسم‌های خدا را آرام آرام می‌گوید.

حالا می‌خواهم نقاشی‌ام را رنگ کنم. دور تا دور بابابزرگ گل‌های رنگارنگ می‌کشم. توی بهشت حتماً گل

امروز مامان آلبوم عکس‌ها را آورد. همیشه دوست دارم عکس‌های بابابزرگ را ببینم؛ چون بابابزرگ، توی عکس همیشه یک تفنگ دارد و یک لبخند بر لب. لباس خاکی‌رنگ پوشیده و یک کلاه آهنی سرش گذاشته است. از مامان پرسیدم: چرا الان بابابزرگ نمی‌تواند تفنگ دست بگیرد. چرا نمی‌تواند راه برود، حتی نمی‌تواند حرف بزند.

مامان به عکس بابابزرگ دست کشید. آن را بوسید و گفت: بابابزرگ تو یک قهرمان بود. بابابزرگ به خاطر دفاع از کشور مجروح شد.

حالا می‌خواهم عکس بابابزرگ را نقاشی کنم. اول یک دایره بزرگ می‌کشم، بعد دو تا پا. تا بابابزرگ در کوه و دشت بدود و مواظب همه باشد. مواظب باشد که



قبل از گناه!

فرشتگان خداوند پنهان باشد. مگر چنین چیزی ممکن است؟

هرگز، چون همه مکان‌ها را خداوند آفریده است، پس چطور می‌شود به مکانی رفت که زیر نظر او نباشد. در همین اندیشه بود که امام، چهارمین کار را بیان کرد:

- اگر می‌توانی هنگام مرگ، جان [خود] را به فرشته خدا تسلیم نکنی، هر گناهی می‌خواهی انجام بده.

پس از شنیدن این سخن، مرد تکانی خورد و با خود گفت: «حتی پادشاهان ستمگری که ادعای خدایی داشتند، به هنگام مرگ نتوانستند جان خود را تسلیم نکنند و با وجود صدها طیب سرانجام مردند.»

مرد که با نگاهی تعجب‌آمیز به امام علیه السلام خیره مانده بود، کار پنجم را از زبان آن حضرت شنید:

- اگر می‌توانی وقتی که تو را به شعله‌های آتش جهنم می‌سپارند وارد [آن] نشوی، هر اندازه که می‌خواهی سرکشی [و گناه] کن.

سخنان روشنگرامام، موجب شد تا مرد به نتیجه‌ی مهمی برسد:

- اکنون که نمی‌توانم این پنج کار را انجام دهم، پس گناه نخواهم کرد.

برخاست و در حالی که می‌رفت، سعی کرد به سخنان امام حسین علیه السلام بیشتر فکر کند.

منبع: کتاب رنگ بهشت

حسین صالح



امام علیه السلام هیچ شباهتی به راه‌حلی که او فکر می‌کرد نداشت.

هنوز به خوبی صحبت‌های ایشان را درک نکرده بود و انتظار داشت تا حضرت راه‌حلی برایش بیابد. پس با تمام حواس گوش داد تا ببیند کار بعدی چیست؟

- به جایی پناه ببر که پروردگار، تو را نبیند، بعد هرچه خواستی گناه کن.

مرد که پاک گیج شده بود در این اندیشه بود که چطور می‌شود به جایی برود که خدا او را نبیند و اعمالش از دید

چشم دوخت تا دومین راه‌حل را برای انجام گناهِش بشنود.

- اگر می‌توانی از حکومت و سرپرستی پروردگار خارج شوی، گناه کن.

این سخن امام، مرد را دوباره به فکر فرو برد. با خود گفت: «چطور می‌توانم از حکومت خداوند خارج شوم؛ زیرا که خداوند صاحب اختیار همه ماست، زمین و آسمان را آفریده و بر دنیا و آخرت حکومت می‌کند.»

کمی نگران شده بود. صحبت‌های

مرد، نگران و ناراحت کوبه‌ها را یکی پس از دیگری پشت سر می‌گذاشت تا زودتر به حضور امام علیه السلام برسد. می‌خواست درباره یک موضوع مهم با امام حسین علیه السلام صحبت کند.

او احساس بدی داشت. می‌دانست کاری که انجام می‌دهد گناه است؛ اما هیچ‌گاه نمی‌توانست آن را ترک کند. وقتی خدمت امام حسین علیه السلام رسید، مشکل خود را این‌گونه بیان کرد: «ای پسر رسول خدا صلی الله علیه و آله! من آلوده به گناه هستم و توانایی ندارم از گناهی که انجام می‌دهم دست بردارم، در این باره مرا راهنمایی کنید.»

مرد انتظار داشت هر طور که شده دوباره آن گناه را انجام دهد و پاسخ امام یک راه‌حل برای انجام دادن آن کار باشد. امام حسین علیه السلام رو به مرد کرد و فرمود: «پنج کار انجام بده و [پس از آن] هرچه خواستی گناه کن.»

مرد از شنیدن این سخن امیدوار شد تا شاید بتواند آن گناه را بار دیگر تکرار کند؛ تا این‌که امام علیه السلام به سخنان ادامه داد:

- از نعمت‌های خداوند استفاده نکن. پس رو به گناه آور! مرد در دلش اندیشید که آیا می‌تواند از نعمت‌های خداوند استفاده نکند؟ به فکر فرو رفت و با خود گفت: «این شدنی نیست چون هرچه که من می‌خورم یا می‌نوشم، یا به هر صورت استفاده می‌کنم از نعمت‌های خداست.»

با نگاهی پُر از سؤال به امام حسین علیه السلام

نرود میخ آهنین در سنگ

راز ضرب المثل‌ها

پندآمیز از زبان تو دل دزدان را به رحم آورد و حداقل شترها و اسب‌های ما را به ما بازگرداند.

لقمان گفت: با چه کسی حرف بزنی و پند دهم؟ دل این افراد از سنگ شده، اگر نصیحت و اندرز در دل این بنده‌های خدا راهی داشت، این قدر سنگدلانه اموال و دارایی‌های مردم را غارت نمی‌کردند. حرف زدن من هیچ فایده‌ای ندارد. «نرود میخ آهنین در سنگ.»

مورد استفاده ضرب المثل نرود میخ آهنی در سنگ: افرادی که به خاطر نادانی هیچ نصیحتی را قبول نمی‌کنند.

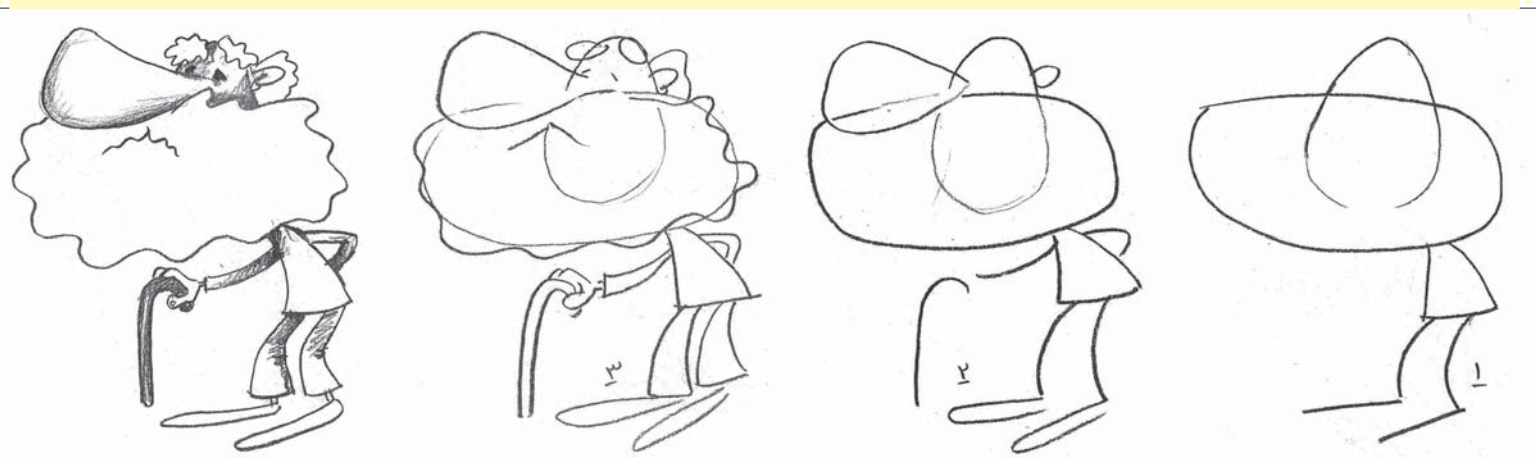
یونانی را با کالاهای خود خرید و فروش کردند و به سمت ایران بازگشتند. آن‌ها در مسیر بازگشت بودند که در دام یک گروه راهزن یونانی گرفتار شدند و تمام اموال و دارایی‌های تجار غارت شد، حتی شتر و اسب کاروانیان را هم از آن‌ها گرفتند. تجار بیچاره هرچه گریه و ناله و التماس کردند هیچ فایده‌ای نداشت چون راهزنان یونانی بودند و اصلاً زبان فارسی بلد نبودند.

در میان مسافری حکیمی هم حضور داشت. حکیم گوشه‌ای نشسته بود و رفتار غارتگران را مشاهده می‌کرد. تاجران نزد او آمدند و گفتند: تو حکیمی! با این‌ها صحبت کن، شاید سخنی

روزی روزگاری، کاروانی به قصد تجارت از ایران عازم یونان شد. در آن دوره هر کاروانی که به قصد تجارت عازم سرزمینی می‌شد مسافران چند شتر و اسب کرایه می‌کردند و کالایی که قصد فروش آن را داشتند بر حیوانات می‌بستند و عازم سفر می‌شدند. در بعضی از مسیرهای کوهستانی نیز گاهی عده‌ای دزد و راهزن بودند که به این کاروان‌ها حمله می‌کردند. اموالشان را می‌زدیدند و اگر مقاومت می‌کردند حتی صاحبین کالا را هم می‌کشتند.

مسافری این کاروان به سلامت به یونان رسیدند و کالاهای

آموزش نقاشی



سلامت



چرا بعضی از کودکان کمتر مریض می شوند؟

کودکانی که خوب و درست غذا نمی خورند دچار سوءتغذیه خواهند شد؛ به این معنی که مواد مغذی لازم را به میزان کافی جهت رشد به دست نمی آورند. این اتفاق باعث کم وزنی یا اضافه وزن آن ها خواهد شد. بدن کودکانی که دچار سوءتغذیه هستند سیستم ایمنی ضعیفی دارد که خطر ابتلا به بیماری های مختلف را در آن ها افزایش می دهد. عادات بد غذایی در کودکان خطر ابتلا به بیماری های قلبی، فشارخون بالا و دیابت را در بزرگسالی افزایش می دهد. برای آن که فرزندان سالمی داشته باشیم باید سعی کنیم عادات زیر را در آن ها نهادینه کنیم:

۱. مصرف یک رژیم غذایی متنوع و سالم

تغذیه سالم یعنی این که فرزندان از غذاهای متنوع به گونه ای استفاده کنند که مواد مورد نیاز بدنش (مثل پروتئین،

آب و یا شیر برای رفع عطش خوب است اما آب میوه ها، چای و مایعات مفید دیگر نیز گزینه های خوبی محسوب می شوند. اگر کودکان آب کافی ننوشند بیش از بزرگسالان با خطر کم آبی بدن، خستگی مفرط، سرگیجه، سردرد و ضعف عضلانی مواجه خواهند شد.

۶. خوابیدن به اندازه

اطمینان حاصل کنید که کودکان زود بخوابند. نوزادان در ماه اول تولد تقریباً به ۱۷ - ۱۶ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند که تقریباً ۸ ساعت در شب و ۸ ساعت در روز می باشد. در چهار سالگی نیاز به خواب در کودکان به ۱۱ تا ۱۲ ساعت و در نوجوانی به ۸/۵ تا ۹/۵ ساعت خواب در شبانه روز کاهش می یابد.

۷. پرهیز از زیاد نشستن

محققان گزارش می دهند که تماشای بیش از دو ساعت تلویزیون و بازی های کامپیوتری توسط کودکان، آن ها را در معرض انواع مشکلات از قبیل اختلال در عملکرد مدرسه، مشکلات رفتاری، چاقی و اضافه وزن، خواب نامنظم و عدم فعالیت فیزیکی قرار می دهد.

۸. ورزش کردن و شاد بودن

مطالعات نشان می دهد ورزش منظم و آرام می تواند ۲۵ تا ۵۰ درصد از سرماخوردگی و آنفلوآنزایی را که در طول سال اتفاق می افتد، کاهش دهد. فعالیت بدنی، سیستم قلبی و اسکلت بدنی ما را تقویت می کند. فرزندان را تشویق کنید که هر روز ورزش کنند. ورزش هم نوعی سرگرمی است و هم کودکان را شاداب و پرنشاط نگه می دارد. ورزش هایی مانند طناب بازی، فوتبال و شنا فوق العاده اند تا بدن بچه ها سالم و روی فرم بماند.

۹. مسواک زدن

بهداشت دهان کاملاً ضروری است. بچه ها باید هر روز حداقل دو مرتبه مسواک بزنند. مصرف مواد غذایی سرشار از قند در طول روز می تواند باعث پوسیدگی دندان ها شود. برای همین به آن ها گوشزد کنید که نباید در مصرف این نوع خوراکی ها زیاده روی کنند.

دکتر رضا سعیدی

متخصص کودکان و فوق تخصص نوزادان

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد مقدس

کربوهیدرات، چربی، ویتامین ها و مواد معدنی) برای رشد فراهم شود. مثلاً کودکان باید کمتر فست فود و لبنیات پرچرب بخورند. وعده های غذایی با مقدار زیادی از میوه ها و سبزیجات رنگارنگ به تقویت سیستم ایمنی بدن کودک تان کمک می کند. کلم بروکلی، توت فرنگی و پرتقال از جمله مواد غذایی سرشار از ویتامین C هستند و تن ماهی، غلات و حبوبات مواد غذایی سرشار از ویتامین D می باشند. مصرف ماست پروبیوتیک هم می تواند به محافظت از بدن کمک کند.

۲. خوردن صبحانه

محققان دانشکده پزشکی هاروارد بر این نکته تأکید کرده اند که پرهیز از خوردن صبحانه در کودکان، خطر ابتلا به چاقی را تا ۴ برابر افزایش می دهد. ضمن این که مصرف فیبر زیاد در صبحانه، با کاهش خطر ابتلا به دیابت و بیماری های قلبی مرتبط است. کودکان سالم به طور منظم صبحانه می خورند و کلسیم بیشتری مصرف می کنند.

۳. خوردن میان وعده

حتی اگر بچه ها خوب غذا خورده باشند امکان دارد در بین روز ضعف غذایی پیدا کنند. برای همین میان وعده بسیار مهم است به شرط این که جای وعده اصلی را نگیرد. به کودک آموزش دهید برای سالم ماندن بهترین کار مصرف میوه های تازه یا برکه میوه ها یا یک ساندویچ سبک نان و پنیر و گردو به جای چیپس، شیرینی جات یا بیسکویت است.

۴. شست و شوی دست ها

شستن دست ها به طور منظم، گرفتگی های تنفسی و بیماری های معده و روده را به طرز چشمگیری کاهش می دهد. بنابراین به کودکان تان عادت بدهید زمانی که مهدکودک یا کلاس های شان را ترک می کنند بعد از هر بار بازی کردن و قبل از غذا خوردن دستان شان را بشویند (یا از ضد عفونی کننده های دست استفاده کنند)

۵. مصرف زیاد مایعات

کودکان نسبت به بزرگسالان تحرک بیشتری دارند؛ به همین دلیل نیاز به آب و مایعات در آن ها بیشتر است. خوردن آب نقش مهمی در سلامتی کودک و هم چنین کنترل وزن او دارد. به آن ها یاد بدهید که مایعات زیادی بنوشند به خصوص در حین ورزش و یا زمانی که هوا گرم است. نوشیدن

۶ توصیه به والدینی که فرزندشان در رشته مورد علاقه اش قبول نشده است

نتایج نهایی داوطلبان کنکور سراسری، روی سایت سازمان سنجش قرار گرفت و به طور طبیعی، تعدادی از شرکت کنندگان در رشته یا محل مورد علاقه شان قبول نشدند. یک مشاور در «سپیده دانایی» می نویسد که در سال های فعالیت نام به عنوان مشاور تحصیلی و روان درمانگر با کمتر مراجع جوانی سرو کار داشتم که به حوی در سال پس از کنکور خود با مشکلات و آسیب های جدی دست به گریبان نبوده باشد. اگرچه بخشی از این آسیب ها ریشه در ماهیت رقابتی و استرس زای کنکور دارد و آثار طولانی مدت استرس، همزمانی این امتحان با دیگر مشکلات دوران جوانی به خصوص مشکلاتی در حوزه رابطه با جنس مخالف و هم چنین تفاوت انتظارات دانش آموزان ما از دانشگاه با واقعیت موجود آن دارد، بخش مهم دیگری از این آسیب ها به برخورد های نامناسب والدین پس از جلسه کنکور و به خصوص پس از اعلام نهایی باز می گردد. توصیه هایی که در چند سطر بعدی آمده است می تواند به والدین در برخورد مناسب در روزهای قبل و بعد از اعلام نتایج نهایی کنکور یاری رساند.

۱. فشار روانی وارد شده بر فرزندان را درک کنید

در سال کنکور، زمان اعلام نتایج و همین طور تا چندین ماه پس از آن به واسطه فشار روانی و کار فشرده و مستمر، احتمال بروز تغییرات رفتاری مانند پرخاشگری، اعمال وسواس گونه، عادت اضطرابی و تکانشی مانند خوردن ناخن یا کندن موی سر، کم حرفی، بی حوصلگی، گریه و... برای پذیرفته نشدن در کنکور وجود دارد. در این گونه موارد بهترین شیوه برخورد والدین، پرهیز از رفتار متقابل یا بی توجهی و قانع کردن فرزندان خود برای کمک گرفتن از متخصصان سلامت روان است.

۲. شکست را انکار نکنید

شکست خوردن در کنکور اگرچه یک فاجعه غیرقابل جبران نیست، برای کسانی که با آن دست به گریبان اند، یک درد بزرگ به حساب می آید. احساس از دست رفتن یک فرصت مهم برای پیشرفت در زندگی، هدر رفتن یک سال زمان و مقدار زیادی هزینه و به دنبال این موارد احساس غم و کم شدن اعتماد به نفس همگی باعث می شود فرد خود را در شرایطی دردناک احساس کند. بی اهمیت نشان دادن موضوع با استفاده از جملاتی مانند: «حالا مگر چه شده است؟»، «مگر دنیا به آخر رسیده»، «بی خود خودت را برای این مسایل بی اهمیت اذیت

دادن استرس ها یا نصیحت کردن و در نهایت ایجاد روحیه امید در آن هاست.

۴. شیوه برخورد با شکست را به فرزندان بیاموزید

با وجود بالا رفتن میزان پذیرش داوطلبان در دانشگاه ها هم چنان بیشتر شرکت کنندگان در کنکور به علت پذیرفته نشدن در رشته یا محل مورد علاقه شان احساس شکست می کنند. در مرحله اول هم دردی و همراهی با فرزندان تان و در مراحل بعدی کمک به کسب روحیه برای مبارزه مجدد و یافتن راه های نو برای موفقیت می تواند به آن ها در ساختن آینده ای بهتر یاری رساند.

۵. در صورت نیاز از مشاوران کمک بگیرید

در بسیاری از موارد به خصوص پس از

نکن» و... به جای ابراز همدردی و ایجاد روحیه امید، فقط دردی به دردهای فرزندان اضافه می کند.

۳. شنونده خوبی باشید

هر چقدر هم که والدین مانع از زنده شدن استرس های ناشی از کنکور شوند، عوامل بیرونی مانند رادیو، تلویزیون، اینترنت، صحبت های دوستان و اقوام و عوامل درونی مانند نگرانی هایی درباره آینده شغلی باعث می شوند داوطلبان بارها و بارها در روزهای پس از اعلام نتایج با این استرس دست و پنجه نرم کنند.

بهترین شیوه برخورد والدین در زمان هایی که فرزندشان قصد صحبت کردن درباره این نگرانی ها را دارد، اختصاص زمان لازم، گوش دادن و درک کردن به جای کم اهمیت جلوه

شکست در کنکور یا بروز علائم بیمارگونه، کمک یک مشاور یا روان شناس بالینی می تواند و بازگشتن فرزندان به شرایط مطلوب و به دست آوردن روحیه اش کار ساز باشد.

۶. هدف تان تربیت فرزند خوشبخت باشد نه فرزند موفق

در نهایت هیچ پدر و مادری نباید این موضوع را فراموش کند که آن چه مهم است پرورش فرزندی سالم و با نشاط است که در زندگی احساس رضایت و خوشبختی کند. فشار بیش از حد برای موفقیت و توقعات نامعقول از فرزندان مان حتی اگر منجر به رسیدن برخی اهداف در کوتاه مدت شود، آن ها را از احساس رضایت از خود، دیگران و جهان محروم می کند و دردی مستمر و عمیق را در وجودشان ایجاد خواهد کرد.



نکته

نکاتی که باید والدین برای حضور در مدرسه به کودکان خود یاد دهند

والدین بایستی به خاطر بسپارند که رفتار خوب، از خانه شروع می‌شود. اگر کودک شما آداب معاشرت را به خوبی یاد گرفته است، لازم نیست زیاد نگران مدرسه رفتن فرزندتان باشید. اما با این حال بد نیست مواردی را به فرزندتان یادآوری کنید تا ساعات حضور در مدرسه را به خوبی سپری کند و در شروع سال تحصیلی آمادگی خوبی داشته باشد. در این مقاله نکاتی در مورد حضور در مدرسه را با شما در میان می‌گذاریم. با مطالعه این مقاله، اعتماد به نفس خودتان و فرزندتان را افزایش و به معلمش نشان بدهید که برای فرزندتان اهمیت قائلید.

است و دانش‌آموزان باید به او احترام بگذارند. برای فرزندتان توضیح بدهید که مدرسه و خصوصاً کلاس درس قوانین خاصی دارد. با معلم صحبت کنید و از او بخواهید قوانین را برای تان بازگو کند تا بتوانید آن‌ها را در خانه با کودکان تان مرور کنید.

۸. اخلاق جوانمردانه

داشتن اخلاق جوانمردانه برای زندگی در این دنیا ضروری است، پس به کودکان تان بیاموزید که اخلاق جوانمردانه‌ای داشته باشند. مثلاً وقتی کسی نمره بهتری می‌گیرد یا رقابتی مثل حفظ الفبا را برنده می‌شود، خوب است که سایر بچه‌ها به او تبریک بگویند. به بچه‌ها یاد بدهید که در بازی‌های تیمی، یکی از تیم‌ها باید ببازد و یک تیم همیشه برنده نمی‌شود.

۹. پذیرش تفاوت‌ها

به کودکان تان بیاموزید که تفاوت‌های زیادی مانند تفاوت در نژاد، مذهب، انواع شرایط زندگی و... میان دانش‌آموزان یک کلاس وجود خواهد داشت. حتی ممکن است یکی از همکلاسی‌هایشان دچار معلولیت جسمی باشد. بچه‌ها باید بتوانند این تفاوت‌ها را بپذیرند.

۱۰. آداب معاشرت

اگر می‌خواهید کودکان تان خوش‌رفتار باشند، خودتان باید الگوی مناسبی برای آن‌ها باشید. اگر شما از کلماتی مانند: «لطفاً»، «ممنون» و «ببخشید» استفاده کنید، آن‌ها هم از شما پیروی می‌کنند. آن‌ها را بابت این‌که حواس‌شان به آداب معاشرت هست، ستایش کنید تا به ادامه دادن این رفتار تشویق شوند. اگر هنگام خرید کسی را دیدید که برای جابه‌جا کردن یک بسته نیاز به کمک دارد، بگذارید کودکان تان ببینند که به دیگران کمک می‌کنند.



دارند، اما باید بدانند که هل دادن، تنه زدن و به هم زدن صف کار صحیحی نیست. اگر کودک شما فعال است و در برخورد با دیگران اعتماد به نفس کافی دارد، به او بگویید که حواسش به کودکان خجالتی هم باشد تا آن‌ها نیز از بازی کردن لذت ببرند. این کار فقط به سود کودکان خجالتی نیست و باعث می‌شود مهارت‌های رهبری در کودک شما شکل بگیرد.

۷. رفتار در کلاس

کودک شما باید دریابد که معلم در کلاس صاحب‌اختیار

۱. حضور به موقع در کلاس

به فرزندتان بگویید که مدرسه از چه ساعتی شروع می‌شود و اهمیت احترام گذاشتن به این زمان را برای آن‌ها توضیح بدهید. تأخیر باعث ایجاد مزاحمت برای حاضرین در کلاس می‌شود و اگر در روز اول مدرسه اتفاق بیفتد، ممکن است معلم فکر کند که این مشکل قرار است در طول سال ادامه داشته باشد. البته خیلی زود حاضر شدن هم چندان خوب نیست، چون ممکن است معلم آماده نباشد. خوب است دانش‌آموزان ۵ دقیقه قبل از شروع درس در کلاس حاضر شوند مگر این‌که آن مدرسه قوانین متفاوتی داشته باشد.

۲. احترام به معلم

اگر فرزندتان یاد نگرفته است که چگونه بزرگ‌ترها را مورد خطاب قرار بدهد، به او توضیح بدهید که معلمش را باید «خانم یا آقا به همراه نام خانوادگی معلم» خطاب کند. برای تقویت این عادت می‌توانید خودتان هم معلم فرزندتان را همین‌طور خطاب کنید تا فرزندتان گیج نشود. کودکان لازم است بفهمند که استفاده از عنوان مناسب، نشانه احترام است.

۳. نظافت

اهمیت پاکیزه بودن و درست لباس پوشیدن را برای فرزندتان توضیح بدهید. این نکته شامل حمام کردن، شستن دست‌ها پس از خوردن غذا و مسواک زدن دندان‌ها می‌شود. داشتن لباس نو برای روز اول مدرسه الزامی نیست، اما باید از پوشیدن لباس کثیف، چروک و کهنه اجتناب کرد.

۴. آماده کردن کوله‌پشتی

دقت کنید که فرزندتان قبل از رفتن به مدرسه، وسایل مورد نیاز، میان‌وعده و پول توجیبی‌اش را در کوله‌اش گذاشته باشد. درباره چیزهایی که نباید به مدرسه برده شوند (مثل موبایل، دارو یا وسایل دیگر)، از قوانین مدرسه پیروی کنید.

۵. احترام به بچه‌های دیگر

احترام به هم‌مدرسه‌ای‌ها برای داشتن تجربه‌ای مثبت از دوران مدرسه ضروری است. کودکان عموماً می‌دانند نباید چیزهایی مانند تکالیف، میان‌وعده و خوراکی سایر بچه‌ها را بردارند. بچه‌ها هم چنین باید بدانند که نباید به شایعات دامن بزنند، حتی اگر چیزی که می‌دانند، حقیقت داشته باشد.

۶. آداب بازی کردن

دوستانه بازی کردن با دیگران برای داشتن تجربه‌ای مثبت از دوران مدرسه ضروری است. اهمیت رعایت نوبت، استفاده مشترک از وسایل، رعایت نکات ایمنی در حین بازی و دعوت از دیگران برای بازی کردن را برای آن‌ها توضیح بدهید. بچه‌ها برای تخلیه انرژی اضافی‌شان به دویدن و جست‌وخیز نیاز

تازه‌های علمی

شلوار رباتیک برای سالمندان ابداع شد



محققان انگلیسی شلوار رباتیکی ابداع کرده‌اند که به افراد سالمند کمک می‌کند تا به راحتی بایستند و راه بروند.

به گزارش خبرگزاری مهر، محققان دانشگاه بریستول مشغول ابداع یک شلوار هوشمند با ماهیچه‌های مصنوعی هستند که به افراد ناتوان کمک می‌کند بایستند.

این طرح برای کمک به افراد سالمند و ناتوان ابداع شده تا آن‌ها بتوانند حرکت کنند. به این ترتیب این افراد می‌توانند به‌طور مستقل برای مدت طولانی‌تری زندگی کنند. این پروژه Right Trousers نام گرفته است.

شلوارهای رباتیک قرار است تا ۱۰ سال دیگر به بازار عرضه شوند که در آن‌ها فناوری‌های مختلفی به کار رفته است، از جمله پنوماتیک‌ها پلاستیک، گرافن و الکترودهایی که حرکات ماهیچه و استخوان را تقلید می‌کنند.

حباب‌های پلاستیکی داخل شلوار منبسط می‌شوند و مانند ماهیچه مصنوعی عمل می‌کنند. به این ترتیب افراد می‌توانند بایستند. هم‌چنین بخش‌هایی از شلوار از جنس گرافن نرم تهیه می‌شود که با گذر گرما از آن‌ها، سخت می‌شوند و به این ترتیب از میچ پا هم محافظت می‌کنند.

این پروژه با بودجه ۲ میلیون پوندی هیأت تحقیقات علوم فیزیکی و مهندسی انجام شده است.

درنگستان

نقاش خوش فکر

پادشاهی بود که از یک چشم و غافل‌گیر کرد.
یک پا محروم بود. او پادشاه را در حالتی نقاشی کرد
روزی پادشاه به تمام نقاشان که یک شکار را مورد هدف قرار داده
قلمرو خود دستور داد تا یک پرتره بود؛ نشانه‌گیری با یک چشم بسته
از او نقاشی کنند. اما هیچ‌کدام و یک پای خم شده!
نتوانستند نقاشی زیبایی بکشند؛ آیا ما می‌توانیم از دیگران چنین
آنان چگونه می‌توانستند با وجود تصاویری نقاشی کنیم؟
نقص در یک چشم و یک پا، نقاشی ندیدن نقاط ضعف و برجسته
زیبایی از او بکشند؟! سرانجام ساختن نقاط قوت آن‌ها می‌تواند حال
یکی از نقاشان گفت که می‌تواند ما را خوب و روان مان را آرام کند.
این کار را انجام دهد و یک تصویر این نوع نگرش، مهارتی آموختنی
کلاسیک از پادشاه نقاشی کرد. است و با تمرین، در ذهن ما نهادینه
نقاشی او فوق‌العاده بود و همه را می‌شود.