کارگاه زندگی

دلایل ناخن جویدن کودکان

کودک شما ممکن است به دلایل زیادی مثل کنجکاوی، بی‌حوصلگی، تسکین استرس، عادت یا تقلید، ناخن‌هایش را بجود. ناخن‌جویدن متداول‌ترین مورد از به‌اصطلاح «عادت‌های عصبی» است که شامل مکیدن انگشت‌شست، پیچاندن یا کندن مو، دست‌کردن در بینی و دندان‌قروچه نیز می‌شود. اگرچه در بیشتر موارد ناخن‌جویدن یک رفتار بی‌ضرر است و با گذشت زمان کاهش می‌یابد، اما در برخی کودکان این رفتار به شکل مزمن و اجباری بروز می‌کند. این کودکان ناخن‌ها، کوتیکول‌ها و پوست اطراف ناخن‌های خود را تا حد خونریزی و درد می‌جوند و با وجود پیامدهای نامطلوب برای سلامت و بهداشت‌شان، همچنان به این عادت ادامه می‌دهند. جویدن ناخن‌ها ممکن است ژنتیکی باشد و در کودکانی که والدین آنها ناخن‌های‌شان را می‌جوند بیشتر از دیگران احتمال دیدن این عادت ناپسند وجود دارد. گاهی اوقات جویدن ناخن‌ها به دنبال استرس‌های ذهنی و عاطفی است و بیشتر در کوکانی که عصبی و مضطرب و حساس هستند، دیده می‌شود. بااین‌حال تا زمانی که فرزندتان واقعا نخواهد جویدن ناخن‌های خود را ترک کند احتمالا نمی‌توانید در این زمینه کار زیادی انجام دهید. بهتر است به کودک خود آموزش دهید که چگونه عادات عصبی را بشناسد و بر آنها غلبه کند.

یادداشت

زهرا چیذری | دبیر گروه جامعه

آغاز تربیت دینی کودکان پیش از تولد

تربیت دینی کودکان از آن‌دست مقوله‌هایی است که براساس دریافت‌های ما از آیات و روایت حتی قبل از تولد آغاز می‌شود. همچنان که بر مبنای توصیه‌های دینی از زمان تصمیم به فرزندآوری با دقت‌نظر بیشتر در رفتارها و عملکرد همراه است و از لقمه‌ای که خورده می‌شود تا تمامی اعمال و رفتارها می‌تواند در روح و روان ما و در نتیجه روح و روان فرزند تاثیرگذار باشد.

در دوران بارداری و رشد و نمو جنین نیز حلیت و پاکی غذای مادر و رفتارهای او می‌تواند تاثیرات عمیقی را روی تربیت دینی فرزند برجای بگذارد. آدابی نظیر باوضو بودن، انس با قرآن و ادعیه و همچنین دقت‌نظر مضاعف روی رفتارهای مادران باردار، ازجمله آداب و توصیه‌هایی است که نشان‌دهنده اهمیت تربیت دینی حتی در دوران جنینی است.

درواقع در این دوران است که روح انسان رفته‌رفته شکل می‌گیرد و اعمال پدر و مادر در پاکی روح جنین بسیار اثرگذار است. در دوران بعد از تولد نیز موضوعاتی مانند لقمه حلال یا شیردادن باوضو به فرزند می‌تواند در تربیت دینی او اثرگذار باشد. همچنان که در همان بدو تولد در گوش نوزادان اذان و اقامه می‌گویند و سق‌شان را با تربت امام حسین(ع) متبرک می‌کنند. بدیهی است خانواده و پدر و مادری که از دوران پیش از تولد به تربیت دینی فرزندشان توجه لازم را دارند، در دوران پس از تولد نیز هم خودشان در بجا آوردن واجبات و پرهیز از محرمات کوشا هستند و هم الگوی عملی مناسبی به فرزندان‌شان می‌دهند، چراکه مطابق با قاعده‌ای کلی فرزندان ما از رفتار ما الگو می‌گیرند نه گفتارمان. پس برای آن‌که بتوانیم فرزندان صالحی تربیت کنیم باید از دوران پیش از تولد فرزندان‌مان روی خودمان کار کنیم و تلاش نماییم تا انسان بهتری باشیم.

چطور روزه اولی‌ها را برای یک ماه رمضان خاطره‌انگیز آماده کنیم؟

ضیافت شیرین روزه‌اولی‌ها

نرگس خانعلی‌زاده | گروه جامعه

حالا هرچه می‌شود، همه از قدیم‌ترها می‌گویند؛ از روزهای کودکی و نوجوانی‌شان که با وجود سادگی و کم‌بودن امکانات، اما شیرین بوده است و دلنشین. از این‌که تک‌تک آن روزها یادشان است؛ دقیق و با جزئیات! حالا هم همین است. حالا هم ما همان‌هایی هستیم که می‌توانیم خاطره‌ساز این روزها برای بچه‌های‌مان باشیم. برای بچه‌هایی که می‌توانند از اولین ماه رمضانی که روزه بوده‌اند، به‌عنوان خاطره‌انگیزترین روزهای زندگی‌شان یاد کنند؛ اگر ما همان‌هایی باشیم که اهمیت حضور یک روزه‌اولی در خانه‌مان را فراموش نکنیم.

این روزه‌دار آگاه

«شاید بهتر است پیش از هر چیز، از ارزش روزه‌داری، از اهمیتش در سبک زندگی دینی‌مان و حتی از تاثیرش بر سلامت‌مان برای روزه‌اولی‌ها بگوییم.» این را روح‌الله دوستی، کارشناس مذهبی می‌گوید و معتقد است که اگر روزه‌داری با هدف و با آگاهی انجام شود، خیلی بهتر از وقتی است که کودکان‌ونوجوانان صرفا از بزرگ‌ترها تقلید کنند. البته که آن هم ارزشمند است اما آگاهی از انجام یک کار خوب و قشنگ کجا و صرفا تقلیدکردن کجا؟ به‌هرحال اگر می‌خواهید دختر یا پسر کوچک شما آداب روزه‌داری را بداند و از همان دوران کودکی و نوجوانی‌اش تقوایی را که در روزه‌داری است، یاد بگیرد و درک کند بهتر است خودتان الگوی خوبی برای او باشید؛ الگویی که فقط از خوردن و آشامیدن پرهیز نمی‌کند بلکه در ماه رمضان، تبدیل به آدم بهتری از هر وقت سال می‌شود.

همه‌چیز آماده است

شاید بهتر است کودکی‌های خودمان را به یاد بیاوریم. آن سحرهای دلنشینی که با بوی قرمه‌سبزی از خواب بیدار می‌شدیم و آخرش با خنده و شوخی و سربه‌سر گذاشتن خواهر و برادرهای‌مان دوباره به رختخواب می‌رفتیم. این دلنشین‌ترین خاطرات آن روزهاست و همین است که هنوز هم ماه‌رمضان‌ها را برای‌مان خاطره‌انگیز کرده است. حالا تصور کنید که اگر همین خاطره‌سازی‌ها، چندین‌وچندبرابر شود، چقدر می‌تواند در رغبت و اشتیاق روزه‌اولی‌های یک خانه تاثیرگذار باشد: «مهیاکردن فضای خانه و خاطره‌سازی یعنی کاری کنیم که شیرینی این روزها در ذهنش بماند؛ گاهی با یک جشن افطاری برای روزه‌اولی خانه‌مان با دوستانش، گاهی با درست‌کردن غذاهای مورد علاقه‌اش در افطار و سحر، گاهی با چیدن یک میز مخصوص ماه‌رمضان و چیدن المان‌های معنوی، گاهی هم با عوض‌کردن قوانین خانه، مثلا تماشای بیشتر برنامه مورد علاقه‌اش و حتی کمی بیدارماندن از ساعت خواب همیشگی‌اش.» درواقع دوستی تاکید دارد که بهتر است از هر امکان و فرصتی برای رمضانی کردن خانه و خاطره‌سازی این روزها استفاده کنیم.

همدلی و همراهی

«اگر آن‌قدرها که باید همدل نیستیم، حداقل احساس منفی ندهیم.» درواقع حاج‌آقا دوستی معتقد است که رفتار اهل خانه و به‌خصوص والدین بسیار مهم است که روزه‌اولی آن خانه، نسبت به روزه‌اش، چه احساسی داشته باشد: «اگر مدام بگوییم نه تو توانش را نداری، تو نمی‌توانی، برایت سخت و ...، طبیعتا این احساس در وجود کودک و نوجوان تقویت می‌شود و خودش را در برابر روزه‌گرفتن و پرهیز از خوردن و آشامیدن، ناتوان می‌بینید. درحالی‌که اگر از شیرینی‌های روزه‌داری بگوییم، از تقویت صبر و استقامت بگوییم و از توانی که خداوند در این روزها به انسان می‌دهد برایش تعریف کنیم، طبیعتا این احساس خوب در وجودش ریشه می‌کند.» فراموش نکنیم که ایجاد احساسات دلنشین در این ماه، تناقضی با همراهی کودک ندارد و اگر می‌بینیم که فرزند روزه‌اولی‌مان، واقعا توان جسمی روزه‌گرفتن ندارد، بهتر است با رعایت مسائل شرعی، برنامه‌ریزی کنیم و با رد کردن حد ترخص، هم فرزندمان را در حال و روزش همراهی کنیم و هم اهمیت رعایت مسائل شرعی را به او یاد بدهیم. درواقع لازم است که اطرافیان کودکان روزه‌اولی، یک تعادل خوبی را در رفتارشان اعمال کنند؛ نه آن‌قدر موضوع را برایش سخت کنند و از آن طرف بام بیفتند و خودشان برای روزه‌گرفتن یا نگرفتن کودک نظر بدهند و مسائل فقهی را در نظر نگیرند!

و بالاخره مزد روزه‌داری

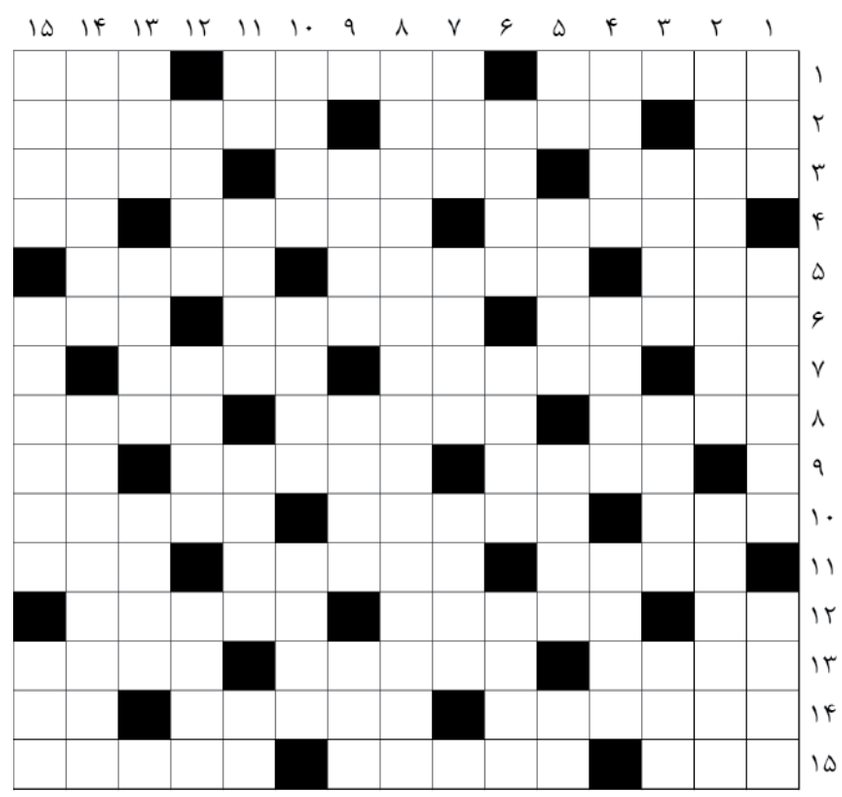
بدیهی است که اگر بعد از یک ماه تلاش و صبر و اطاعت آنچه که باید، علاوه بر مزد معنوی‌اش، دستاوردی دنیوی هم نصیب روزه‌اولی‌ها شود، شیرینی یک ماه رمضان همه‌چیزتمام را برای‌شان کامل کند؛ آغازی که می‌تواند ذخیره دلچسبی برای سال‌های آینده‌شان باشد؛ موضوعی که حاج‌آقا دوستی هم آن را تایید می‌کند و از تدارک‌دیدن یک هدیه دوست‌داشتنی و مورد علاقه برای این بچه‌ها می‌گوید: «هر چیزی که خوشحال‌شان می‌کند، می‌تواند هدیه‌ای برای به‌پایان‌رساندن این یک ماه دوست‌داشتنی باشد؛ هدیه‌ای که هر وقت آن را ببینند، یادشان می‌افتد که کارشان چقدر ارزشمند بوده است.» و کاش یادشان بدهیم که اگر ما به‌عنوان والدین چنین هدیه‌ای برایت گرفتیم، خدا بهترین از اینها را برایت کنار گذاشته است.

آرنا
پوشاک بانوان و آقایان
اعطای نمایندگی در تمام استان‌ها
به مناسبت نوروز
۳ میلیون تومان
هدیه برای خرید کت و شلوار
شرکت پارمیس تجارت آرنا
تولیدکننده پوشاک بانوان و آقایان با سابقه درخشان در تامین البسه فروشگاهی، لباس فرم اداری، مهندسی، خلبانی، تشریفات و بیمارستانی برای اعطای نمایندگی از متقاضیان واجد شرایط در سراسر کشور دعوت به همکاری می‌نماید.
شما هم می‌توانید عضوی از خانواده بزرگ آرنا باشید.
تامین لباس فرم سازمان خود را به تجربه و تخصص ما بسپارید
آماده عقد قرارداد با سازمان‌ها و شرکت‌های دولتی و خصوصی
برای آگاهی از شرایط نمایندگی با شماره‌های ۰۹۱۲۲۸۴۱۵۸۱ و ۰۲۱ ۸۸۳۴ ۹۶۲۷ تماس حاصل فرمایید.
www.arna-co.com

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۹۴۳

جدول عادی



افقی: ۱) پیشکار ـ هواپیمای دربستی ـ گوشه‌ای در دستگاه شور ۲) سال ناتمام! ـ کهنه و فرسوده ـ شهرستانی در استان اصفهان ۳) همشیره ـ تمسک جوینده ـ پاک و پاکیزه ۴) از کشورهای متحدین در جنگ جهانی اول ـ خطاب مردان ترکیه ـ پایتخت ایتالیا ۵) پژواک ـ ذلت و خواری ـ پایتخت لهستان ۶) تغییر متناوب ـ اجتناب‌کردن ـ واحد اندازه‌گیری طول ۷) مخففگاه ـ خوش چهره ـ پنهان‌کردن ۸) دلداده مجنون ـ واجار ـ خداوندی ۹) متعفن ـ مربوط به هندسه ـ یازده ۱۰) منفک ـ دورتادور ـ قطعی برای کتاب ۱۱) ماه هشتم ـ وسیله‌ای برای انتقال صدا ـ صوت اندوه و افسوس ۱۲) در خود فرو رفتن ـ اسید نیتریک ـ شریان ۱۳) از ارتفاعات کرمانشاه ـ پیشرفته ـ سرازیری ۱۴) راهرو باریک و دراز ـ زبان رسمی ایرانیان ـ شهر مدفن دهخدا ۱۵) چین و چروک پارچه ـ چاره‌اندیشی ـ حقیقت و ذات چیزی.

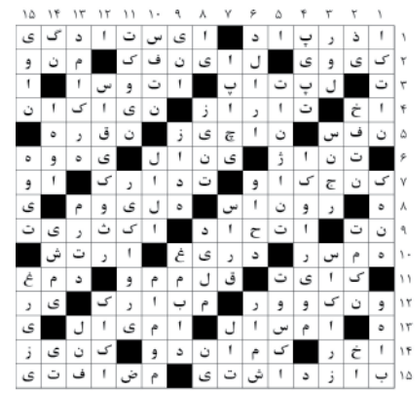
عمودی: ۱) شبانگاه ـ خاستگاه پنیر چدار ـ کاسه زانو ۲) آرامگاه زیارتی در ارتفاعات شهر شیراز ـ امتیاز ضربه‌های دست کاراته‌کا ۳) نشستن ـ برگزیده از هر چیز ـ فرمان سکوت ۴) بوی خوش ـ شبکه تلویزیونی نوجوانان ـ طراحی اولیه ۵) رنج بی‌پایان! ـ امانتداران ـ بنیان‌گذار ـ پوستین ۶) هم داستان کلیله ـ فرود آمدن ـ سنگی قیمتی ۷) خواب سبک ـ از فرم‌های مهم موسیقی‌سازی و آوازی غرب ـ آدم ماشینی ۸) نمایشنامه‌ای نوشته محمد چرمشیر ۹) از اسناد تجاری ـ جان‌ها ـ برف آذری ۱۰) داشتن مال و ثروت ـ واحد طول انگلیسی ـ آسان ۱۱) پروردگار ـ جهنم ـ تمدن قدیمی در بین‌النهرین ـ زهر ۱۲) فرمانده ـ رستگار ـ ترانه ۱۳) واحد شمارش نان ـ از جهات اربعه ـ هجوم ۱۴) بزرگ‌ترین میوه درختی جهان ـ خودکشی آیینی سامورایی‌ها ۱۵) پسر گودرز در شاهنامه ـ خیالباف ـ دو مصراع.

جدول ویژه

افقی: ۱) فرستادن ـ تشنه لب ـ مجلس جشن ۲) راه شاعرانه ـ کدخدا ـ نوعی کاغذ نازک و مقاوم ۳) راوی خطبه فدک ـ سپری شدن ـ فرماندهان ۴) پیشروان طریقت ـ مجموعه داستانی از بزرگ علوی ـ تکنیک ۵) وصف ـ انجامیده ـ متعفن ۶) بی‌شرمی و گستاخی ـ چالاک ـ نوعی لباس بلند و گشاد ۷) سمت و سو ـ فراخوانده شده ـ صورتک ۸) هر موجود زنده ـ گونه‌ای خط نوشته تزئینی و تفننی ـ فهمیده ۹) گدایی ـ آگاهانه ـ تکرار حرفی ۱۰) دارای اخلاق و رفتار خشک ـ دستبند زینتی زنانه ـ ارجمند ۱۱) قومی در قفقاز ـ نام قدیم هشترود ـ زندان مسعود سعد ۱۲) مکمل زیبایی رو ـ طول ـ کامل کردن ۱۳) گل خیری ـ پرنده‌ای باتلاقی ـ گشادگی ۱۴) نوعی کلم پرخاصیت ـ از هم پاشیدن ـ شب روستایی ۱۵) خدعه و نیرنگ ـ اندازه حرکت ـ رنجش و آزردگی.

عمودی: ۱) پول کشورهای خارجی ـ نخود بوداده و برشته شده ـ سوراخ سوراخ ۲) سراینده شعر زیبای مرغ حق ـ زغال اخته آبی ۳) نوعی کارد نوک تیز ـ سومین فرمانروای خوارزمشاهی ـ از افعال اسنادی ۴) سخنوران ـ مالیات مرزی ـ گردنه ۵) به نفع او ـ سوگند ـ برقرار ـ سیلی ۶) سازی کوبه‌ای ـ کتاب ژان ژاک روسو ـ شعر حماسی ۷) از الفبای فارسی ـ پاکی از گناه ـ عقیم ۸) کنایه از افاده و تکبر کردن است ۹) باطن انسان ـ شادمانی ـ پرستار کودک ۱۰) برقرار ـ دیکته ـ پشت‌گرمی ۱۱) ساز استاد حسن کسایی ـ باقی گذاشتن ـ چوبدستی ـ تردید ۱۲) گروه خلافکاران ـ فرستاده ـ سودمند ۱۳) نوعی قایق چوبی ـ ظرف بزرگ برای نگهداری مایعات ـ همدم ۱۴) گیاهی زینتی که گل‌های آن خاصیت آرامبخشی دارد ـ از نام‌های قیامت در قرآن ۱۵) محل ـ ترکیب رنگ زرد و سفید ـ میوه ریز شیرین.

حل جدول عادی ۶۹۴۲



حل جدول ویژه ۶۹۴۲

بازدید مدیرعامل تاپیکو از پتروشیمی آبادان با تاکید بر همدلی و همکاری برای حل چالش‌ها

مدیرعامل شرکت سرمایه‌گذاری نفت، گاز و پتروشیمی تأمین (تاپیکو) با حضور در مجتمع پتروشیمی آبادان، از نزدیک در جریان آخرین اقدامات و فعالیت‌های جاری این مجتمع قرار گرفت. به گزارش روابط عمومی پتروشیمی آبادان، دکتر عبدالکریم پهلوانی در این بازدید، ضمن تاکید بر همدلی و همکاری برای حل چالش‌های پیش رو، دستورات لازم را برای احیای هرچه سریع‌تر این مجتمع صادر کرد. وی در نشست صمیمانه با نمایندگان شورای کارگری، ضمن شنیدن دغدغه‌ها، از تلاش‌های کارکنان پتروشیمی آبادان قدردانی کرد و گفت: «با همدلی و همکاری، می‌توانیم بر چالش‌ها غلبه کرده و مجددا پتروشیمی آبادان را احیا کنیم.» دکتر پهلوانی با بیان اینکه مسائل و مشکلات آبادان یک روزه ایجاد نشده‌اند، افزود: «حل کردن آن‌ها بسیار سخت است، اما ما هرگز ناامید نمی‌شویم و اتفاقا بسیار امیدواریم.» در این بازدید، مهندس محمدرضا خسروی، سرپرست پتروشیمی آبادان، گزارشی از آخرین وضعیت واحدهای تولیدی ارائه کرد مدیرعامل تاپیکو با تقدیر ویژه از اداره تعمیرات، بر جدیت در پیشبرد پروژه راه‌اندازی مجتمع تاکید کرد و دستورات لازم را برای رفع موانع تولید صادر نمود. وی با اشاره به اینکه مدیر خوب در شرایط سخت خود را نشان می‌دهد، ابراز اطمینان کرد که با تلاش و همدلی کارکنان، پتروشیمی آبادان احیا خواهد شد. دکتر پهلوانی همچنین بر قرار گرفتن موضوع احیای پتروشیمی آبادان در دستور کار هلدینگ تاپیکو تاکید کرد و پرداخت حقوق اول هر ماه کارکنان تا زمان راه‌اندازی مجتمع را تضمین نمود.