مادرانه

از گروه سوم مواد غذایی چه می دانید ...

یک کودک خردسال برای تامین پروتئین مورد نیاز بدنش، روزانه باید ۱۰۰ گرم گوشت ،ماهی و یا هر نوع ماده خوراکی معادل گوشت نظیر لوبیای پخته و تخم مرغ مصرف کند.

درباره مقدار این مواد غذایی هم باید گفت که هر یک وعده غذایی باید شامل ۵۰ گرم گوشت یا ماهی و یا ۱/۳ پیمانه لوبیای پخته ، یک عدد تخم مرغ کوچک یا ۱و ۱/۳ قاشق سوپخوری کره بادام زمینی باشد .

وقتی می خواهید به کودک خردسالتان گوشت بدهید ، آن را خوب بپزید و به تکه های خیلی کوچک تقسیم کنید تا او بتواند آنها را خوب بجود و قورت دهد . اگر گوشت خوب نپخته باشد وکودک برای خوردنش خیلی تقلا کند ، مطمئن باشید از گوشت زده خواهد شد . موقع سرو ماهی هم بشدت مراقب تیغهای آن باشید .

"ایوان برونر " متخصص تغذیه ازکالج سلامتی "جونز ها پکینز " بالتیمور می گوید که راههای بسیاری برای گنجاندن گوشت در رژیم غذایی کودکان وجود دارد ، مثل تهیه خوراک سبزیجات یا انواع غذاهای کبابی یا تفت داده شده . بنابراین تا آنجا که می توانید به کودکتان گوشت سرخ شده ندهید . برای آنکه گوشت از هر نظر سالم بوده و یک وعده غذایی مفید برای کودکتان باشد ، چربی اضافی و پوست آن را کاملا جدا کنید .

اگر بتوانید ذائقه کودکتان را نسبت به چربی خنثی سازید او را یک عمر در مسیر سلامتی قرار داده وعادتهای خوب غذایی را به او می آموزید . طبق گفته "برونر " یکی از شیوه های موثر در ترغیب کودک به خوردن گوشت و نیز برخی سبزیجات، آشنا کردن او با نوعی شیوه پخت غذا به سبک چینی است .

این شیوه پخت ، نوعی تفت دادن است که"stir-fry " نام دارد وروش آن فرو بردن گوشت و سبزیجات خرد شده برای مدتی کوتاه در روغن است . مقداری سبزیجات رنگی مثل فلفل دلمه ای قرمز، سبز و زرد ،کلم بروکلی و هویج را خرد کرده وهمراه چند تکه فیله مرغ ورقه ورقه شده درون بشقاب بریزید . بعد از کودکتان بخواهید برای شامش هر چقدر از آنها را که می خواهد انتخاب کند ، بعد با هم آنها را داخل قابلمه بریزید و منتظر پختشان باشید . کودکی که خودش غذایی را انتخاب و آماده کند ، مطمئناً اشتهای بهتری دارد.

ترجمه :نوشین آهاری اسکویی

نوشته :سارا جنکین

گفتگو با نوجوانان

این است که ما خیلی و تقریباً به طور دائم آنها را نصیحت می کنیم . در نتیجه

[دکتر علی اصغر کیهان نیا]

گاهی رگبار نصیحت و اندرز آنچنان بر نوجوانان می بارد که آنها فرصت هیچ گونه اظهار نظری را ندارند . متاسفانه مادرانی که درخارج از خانه کار نمی کنند و فقط درمنزل به خانه داری مشغولند . بیشتر از دیگران اهل نصیحت هستند . آنها همانند صفحه ای کوک شده سیل انتقادات و پندهای خود را به طرف نوجوانان سرازیر می کنند و بدون اینکه اجازه صحبت کردن به فرزند خود بدهند ، از آنها می خواهند که تجربه های سالیان گذشته آنها را ، بدون چون و چرا آویز گوش کنند و انتظار دارند که فرزندان به همه حرفهایشان عمل کنند .

مذاکره ،نه نصیحت

بدیهی است که نوجوان احتیاج به راهنمایی پدر و مادر دارد ، و هیچ کس در هیچ کجا والدین را از این کار منع نکرده است . آنچه روانشناسان ومشاورین می گویند ، فقط تفاوت در شیوه راهنمایی کردن است . وقتی قرار است موضوعی صرفاً برای نصیحت مطرح شود ، قطعاً اثر لازم را نمی بخشد . برای مثال خانم نباید در حالی که ظرفهایش را می شوید یا سبزی پاک می کند ،به طور یک طرفه حرفهایش را با فرزندش بازگو کند یا پدر حق ندارد هنگام شام خوردن یا تخمه شکستن و یا تماشای تلویزیون مطالبی را به عنوان نصیحت به فرزندش بگوید . وقتی شما از این شیوه استفاده می کنید، نوجوان فقط به شما نگاه می کند و اگر خیلی لطف کند ، یک بله و نه ، تحویل شما می دهد ولی گوشش هم به حرف شما بدهکار نیست ، تازمانی که نوجوان خودش حرف نزند ، ما نمی دانیم که او چه می گوید و چه می خواهد اگر به او امان بدهیم (معمولا نمی دهیم !)او حرفش را خواهد زد . مشکل از جایی آغاز می شود که : "اعترافهایی را قبلا صادقانه برای ما کرده ، بعدها به صورت سرزنش و ملامت به او برگردانده ایم " اگر از درددلهایش که اغلب پایه واساس ندارد و از سر خشم ونوجوانی است ، چماقی بسازیم و بر سر او فرود آوریم . سکوت می کند و حرف نخواهد زد . همان طور که گفته شد بیشتر حرفهای نوجوانان یک نوع تخلیه است ولی از لابلای همین اعترافهاست که شما متوجه می شوید فرزندتان از چه ناحیه ای رنج می برد نوجوان تا زمانی که به ما اعتماد نکند حرفش را نمی زند و وقتی حرف نزند ،ما نمی دانیم که درونش چه می گذرد ،بنابراین قدمی هم نمی توانید برای نزدیکی به او برداریم .

مذاکره با نصیحت مستقیم فرق دارد . بله با صحبت، خیلی از مسائل حل می شود ولی صحبت کردن ، قطعاً شرایطی لازم دارد که اگر فراهم نشود،راه به جایی نخواهد برد . برای مثال نوجوان باید برای مذاکره آمادگی داشته باشد ، خودش پیشنهاد صحبت کردن را مطرح کند،خسته، عصبانی و گرسنه نباشد . اگر چه در ظاهر ،این شرایط هر کدام به تنهایی ، چندان مهم به نظر نمی رسند ، ولی درنظر گرفتن مجموع آنها زمینه را برای یک مذاکره اصولی و منطقی فراهم خواهد کرد .

تشکیل میز گرد

یکی از راههای اساسی حل مشکلات و احتمالا بیان خواسته ها و مطرح شدن نظرهای نوجوانان، تشکیل میزگرد است . والدین معمولا با فرزندانشان پیرامون مسائل و مشکلات وانتخاب راه حلها صحبت می کنند ،ولی همان طور که قبلا شرح داده شد ، تشریفات خاصی را که برای این گونه مذاکرات لازم است ، رعایت نمی کنند . مذاکره شرایط خاص خود را می طلبد ،که اگر این تشریفات به ظاهر زاید به کار گرفته نشود ، طرفین دراجرای مصوبات،احساس مسوولیت نمی کنند . اگر با فرزندانمان درست همانند بزرگترها رفتار و یک روز در هفته یا دو روز در ماه را برای مذاکره انتخاب همچنین دفتری به نام " دفتر تبادل نظر " یا دفتر "مشورتهای خانوادگی" فراهم کنیم و به طور مرتب در همان ساعت مقرر و روز معین جلسه را تشکیل دهیم ، اجازه غیبت به هیچ کس را ندهیم، و صورتجلسه مذاکرات را در همان دفتر منعکس کنیم و در پایین صورتجلسه از همه امضا بگیریم ، قطعاً درجلسه بعد ، می توانیم مسوولتی را مجدداً یادآور شویم و کسانی را که مسوولیت خود را انجام داده اند تشویق و کسانی را که به مصوبات جلسه بی توجهی کرده اند ، مواخذه کنیم . اگر این کار را به طور مرتب وبی وقفه انجام دهیم ، به تدریج همه به آن عادت خواهند کرد و درنتیجه کار ما آسان خواهدشد .

مقاومت نوجوانان درمقابل نصیحت

راستی چرا نوجوانان در مقابل نصیحتهای پدر و مادر مقاومت دارند؟ این سوالی است که همه از یکدیگر می پرسند و هر کس به فراخور اطلاعاتش پاسخی به آن می دهد . اگر نوجوانان به نصیحت های سودمند و باارزش پدر ، که گاه به قیمت جوانی،و گاه به قیمت سرمایه اش تمام شده ، و یا اندرز مادری که غالباً به بهای عمرش به دست آمده است ، گوش فرا دهد ، جهان گلستان می شود و مشکلی به عنوان اختلاف والدین و نوجوانان نخواهیم داشت . مقاومت نوجوانان در مقابل نصیحت به طور کلی دلایل زیادی دارد که کمابیش به آن واقفید . یکی از رایج ترین آنها

مقاومت نوجوانان در مقابل نصیحت به طور کلی دلایل زیادی دارد که کمابیش به آن واقفید . یکی از رایج ترین آنها این است که ما خیلی و تقریباً به طور دائم آنهانصیحت می کنیم . در نتیجه گفتار ما برای آنها مانند صفحه ای تکراری و قدیمی شده است . دومین دلایل این است که ما خیلی اصرار داریم فرزندانمان نصیحت هایمان را گوش دهند

گفتار ما برای آنها مانند صفحه ای تکراری و قدیمی شده است . دومین دلایل این است که ما خیلی اصرار داریم فرزندانمان نصیحت هایمان را گوش دهند و بدون چون و چرا اجرا کنند و تحت هیچ شرایطی هم به آنها اجازه اظهار نظر ومذاکره نمی دهیم . سومین دلیل که شاید مهمترین آنها هم باشد ، این است که ما زمینه شنیدن نصیحت را برای فرزندانمان مهیا نمی کنیم . مثلاً وقتی پدر، که رییس خانه است ، حرفی به فرزندش می زند،مادر آن را تایید نمی کند و از حرف پدر پشتیبانی نمی نماید ، یا بر عکس ،وقتی، مادر،نظری ابراز می کند که نوجوان باید آن را اطاعت نماید ، پدر یا آن را پشت گوش می اندازد و یا تاکید لازم را برای شنیدن حرف مادر ، به نوجوان نمی کند . اصولا ما یاد نگرفته ایم که نزد فرزندانمان به حد کافی به یکدیگر احترام بگذاریم.وقتی ما نزد فرزندان حرف یکدیگر را به باد تمسخر می گیریم،چگونه انتظار داریم که فرزندانمان به حرفهایمان اهمیت دهند ؟ در اینجا بد نیست به نکته بسیار مهمی اشاره کنم که رعایت آن ، ما را از خیلی ازمشکلات این چنینی رها می سازد . "اگر مادر از پدر نزد فرزندان شخصیت محترمی بسازد ،به یقین فرزند قادر نیست که به حرف این شخصیت مورد احترام بی توجه باشد . اگر پدر نیز از مادر فردی شایسته احترام و در خور تکریم بسازد ، نوجوان به خود حق نخواهد داد که با گستاخی روبروی مادر بایستد و به او پاسخ منفی دهد . پدر ومادر باید در این راه نهایت صبر وشکیبایی را از خود نشان دهند تا مبادا شایستگی شان نزد فرزندان خدشه دار شود.

حرفهای حسابی

■ الگو بودن برای دیگران مهم ترین راه تحت تاثیر قرار دادن آنها نیست بلکه تنها راه است.

آلبرت شوایتزر

■ فرصت ها اغلب با لباس مبدل سخت کوشی ظاهر می شوند . به همین دلیل خیلی ها آنها را نمی بینند .

آن لاندرز

■ خوشبختی یعنی آنچه می اندیشی ،آنچه می گویی و آنچه می کنی با هم هماهنگ باشند .

ماهاتما گاندی

■ انسان بدون تخیل بالی برای پرواز ندارد .

محمد علی کلی

■ تصورات و رویاهایت را دوست داشته باش زیرا فرزندان روح تو هستند و پیش نویس دستاوردهای نهایی تو .

ناپلئون هیل

■ صبح زندگی مان آنگاه طلوع می کند که بیدار باشیم .

هنری دیوید تارو

■ آیا هر چیزی را بخواهی می توانی داشته باشی؟ بله ، اگر واقعاً آن را از ته دل بخواهی . می توانی به هر جایی می خواهی برسی و هر کاری که اراده می کنی انجام بدهی ، اگر با عزم راسخ به آنچه می خواهی پای بند باشی .

آبراهام لینکن

■ مشکلات همان فرصت ها هستند در لباس کار.

هنری کایزر

■ درست است که هیچ کس نمی تواند به عقب برگردد و شروع دیگری داشته باشد اما همه می توانند از همین ماه شروع کنند و پایان دیگری داشته باشند .

کارل بارد

■ طوری عشق بورز گویی که هرگز کسی دلت را نشکسته است ، طوری برقص گویی که هیچ کس نگاهت نمی کند و طوری زندگی کن که گویی زمین بهشت است .

ساچل پیج

■ هدیه واقعی این است که بخشی از وجودت را ببخشی .

رالف والدو امرسون

■ من رویاهای آینده را بیشتر از تاریخ گذشته دوست دارم .

توماس جفرسون

■ موفقیت سراغ تو نمی آید تو باید به سراغش بروی .

ماروا کالینزو

■ ما در دنیای شگفت انگیزی زندگی می کنیم که سرشار از زیبایی ، جذابیت و ماجراست و این ماجراها هیچوقت تمام شدنی نیستند . فقط کافی است با چشمان باز به دنبال شان باشیم .

جواهر لعل نهرو

■ ما براساس کارهایی که فکر می کنیم توانایی انجام شان را داریم ،درباره خودمان قضاوت می کنیم ، در حالیکه دیگران بر اساس کارهایی که تا به حال انجام داده ایم درباره ما قضاوت می کنند .

هنری وادزورت لانگ فلو

■ ضربه های کوچک درختان بزرگ بلوط را بر زمین انداخته اند .

بنجامین فرانکلین

■ حتی وقتی کار احمقانه می کنی با شور و شوق آن کار را بکن .

کالت

ورزش و نوجوانان

ورزش و نقش تربیتی در کودکان و نوجوانان

ورزش نیازهای جسمی و روحی کودکان و نوجوانان را برطرف می کند و آثار جسمی مطلوبی دارد. پیشوایان دینی ما ، فرزندان خود را به ورزش برای تندرستی و سلامتی و ایجاد توانمندی بدنی تشویق می کردند .

ورزش برای کودکان و بزرگسالان ، دشمن تنبلی و کسالت روحی و موجب شادابی افراد است . انسانهایی که ورزش نمی کنند ، اغلب دچار سستی و بی حالی و بی حوصلگی می شوند درحالی که فقط با ده دقیقه نرمش صبحگاهی می توانند شادابی روانی و جسمی خود را بازیابند . امام صادق (ع) فرمودند : تنبلی و کسالت ، دشمن تلاش است .

از این روایت فهمیده می شود که کسالت و تنبلی و بی حالی، منشاء بسیاری از ناهنجاری های اجتماعی و اخلاقی است و اغلب سرگردانی ها و ناشایستگی ها در آن نهفته است .

ورزش هایی که به کودکان داده می شود باید چنان باشد که به تربیت قوای فکری و نظم روحی آنان منتهی گردد ، بدین معنا که تکوین اخلاق کنند و ایجاد منش نمایند و عادت مطلوب را پایه گذارند و یا حس ابتکار را بیدار کنند .

مریم نیکوکار

خانواده اسلامی (نقش ها و کارکردها)

قسمت اول

[رضا معصومی (شایسته)- دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره]

اشاره

هرچند به زعم تحقیقات علمی جامعه شناسان ، امروز رشد صنعت تکنولوژی و پیچیدگی زندگی ماشینی در کار کردهای نهاد خانواده خلل ایجاد نموده و بسیاری از کار کردهای آن را به مخاطره انداخته است ،لیکن هنوز هم نهاد خانواده به لحاظ جایگاه و اهمیتی که در پی ریزی شخصیت انسان دارد به عنوان یکی از گروههای نخستین اجتماعی و یکی از پنج نهاد بنیادی هر جامعه در کنار سایر نهادهایی چون آموزش ،مذهب ، اقتصاد و حکومت محسوب و پذیرفته گردیده و می تواند نقش های خود را ایفا نماید . فرد در آغاز تولد و پس از آن نیز در این نهاد است که پایه های شخصیتی اش پی ریزی می گردد و می تواند به کمک عناصر اصلی این نهاد (والدین) با بسیاری از ارزشها ، هنجارها، آموزه ها و الگوها (در این مقال الگوهای مذهبی و اخلاقی)آشنایی پیدا نموده و با قرار گرفتن و سرمشق گیری ازآنان سعادت خود را در زندگی فردی و اجتماعی تامین نماید ، از این رو اهمیت خانواده و تاثیر آن در پرورش شخصیت انسان را نمی توان منکر بود . هدف از ارائه این مقاله معرفی نهاد خانواده اسلامی بوده و سعی برآن دارد تا با نگاهی علمی (هرچند ناقص و در حد توان نگارنده) و مبتنی برآیات و روایات اسلامی و بهره جستن از زندگی حضرت فاطمه (س) ساختار خانواده اسلامی را معرفی کند و به بررسی نقش و کارکردهای این نهاد خاصه در حوزه تعلیم و تربیت اسلامی با تاکید برشیوه های معرفی الگوهای مذهبی از سوی خانواده بپردازد .

مقدمه:

پرواضح است که انسان اساساً موجودی اجتماعی است و در گروههای اجتماعی و در جریان فرایند تعامل و ارتباط اجتماعی است که با بسیاری از الگوها (خواه بهنجار خواه نابهنجار) آشنا می گردد که این الگوها می توانند ابعاد مختلف شخصیت فردی و اجتماعی او را متاثر خود ساخته و رفتارهای او را تحت شعاع قرار دهند و از آنجا که یکی از مهم ترین خاستگاهها ، با توجه به نقش و موقعیتی که می تواند در شکل گیری رفتارهای فردی و اجتماعی متاثر از معرفی و ارایه الگوهای رفتاری داشته باشد ، خانواده است ؛ این مقال سعی دارد تا با بررسی نقش و کارکرد خانواده و تاثیر آن در معرفی و ارایه الگوها (در اینجا الگوهای مذهبی) اهمیت و جایگاه خانواده را بیشتر از بیش بنمایاند .

تعاریف (کلید واژه ها):

پیش از وارد شدن به مباحث به منظور آشنایی هر چه بیشتر ذهن خواننده محترم ضروری بنظر رسید تا تعاریفی از واژه ها و اصطلاحات مطروحه در مقالا رایه گردد ، از این رو در ابتدا به ارایه تعاریفی از برخی واژه ها می پردازیم :

نهاد- واژه نهاد در لغت به معنای "سرشت ، طینت ، خلقت ، بنیاد،درون، پی و باطن " (عمید ،۱۳۷۲) آمده است که معادل بکار گرفته شده آن درعلوم اجتماعی در لاتین به بنگاه" و "موسسه " تعبیر شده است و روی هم رفته می توان در تعریفی که از این واژه ارایه نمود ، گفت که : "در نهادها مجموعه ای از اشکال یا ساخت های اجتماعی اند که به وسیله قانون یا عرف و عادت ساخته و پرداخته شده اند "(وثوقی و نیک خلق ، ۱۳۷۷).

تدریس خصوصی

کلاسهای خصوصی درس ریاضی راهنمایی و دبیرستان ،فیزیک دبیرستان(رشته تجربی)

۰۹۱۷۳۶۳۸۲۹۷

آموزش خصوصی

خیاطی پاپیون

مطابق ژورنال های خارجی

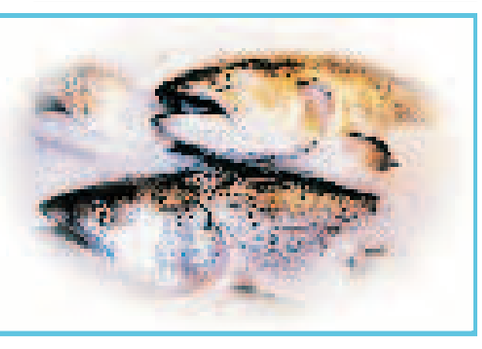
دوره پیشرفته

مدیریت : کاظمی

همراه:۰۹۱۷۳۶۷۵۹۸۰

دریا

دریا تنها روزنامه هرمزگان



مصرف مداوم غذای ماهی در جیره غذایی برابر است با یک عمر سلامتی

روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان

در حفظ و نگهداری درختان و درختچه ها کوشا باشیم

سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری بندرعباس

سازمان پارکها و فضای سبز