

گوشه چشمی ویژه‌تر به نیازمندان داشته باشیم

موسوی بسیاری از هنرمندان و بازیگران با آغاز ماه محرم با گذاشتن پستی در این باره صفحه خود را به روزرسانی کرده‌اند. برخی مانند نازنین بیاتی، بازیگر، نوشته‌اند در این روزها که وضعیت اقتصادی برخی از هم‌وطنان مساعد نیست، بهتر است که سفره‌های نذری را برای این گروه از عزیزان پهن کنیم. آن‌هایی که حتی یک وعده

غذای گرم را هم نمی‌توانند برای خانه‌هایشان تهیه کنند. گروه دیگری از بازیگران هم فرهنگ شهروندی را در این روزها پهنانه به‌روز کردن صفحه‌شان کرده‌اند. برخی هم با اشاره به نذر آب برای هم‌وطنی که درگیر مشکل بی‌آبی است، مطلبی در



صفحه‌شان گذاشته‌اند. غرض از گفتن همه این حرف‌ها و بازتاب آن‌ها در این روزها این است که حواسمان باشد، مبادا سفره‌ها و نذری‌هایمان با تجمل و چشم و هم‌چشمی گره بخورد. آن وقت عده‌ای در حسرت یک وعده غذای گرم باشند. مبادا ریخت و پاش‌هایمان با هر عنوان و برچسبی از

لبخند مهر

مشارکت بچه‌ها در امور خیرخواهانه سبب رشد اجتماعی آن‌ها خواهد شد

سپهرامینداری | «لبخند مهر بسته به مهر شمامست» شعار امسال جشن عاطفه‌هاست، جشنی که سال‌هاست باهدف کمک به ادامه تحصیل دانش‌آموزان نیازمند در روزهای پایانی شهریور برگزار می‌شود تا ما هر از گاهی شاخصی برای زنده بودن عاطفه انسانی خودمان داشته باشیم. همچنین، فرصتی باشد تا فرهنگ انفاق و احسان و نیکوکاری و دستگیری از نیازمندان را به کودکان منتقل کنیم. آموزش‌هایی که به جای ساعت‌ها حرف‌زدن، می‌تواند با یک حرکت کوچک آن‌ها را برای همیشه در ذهن و خاطر کودکان نهادینه کرد. به ویژه کودکان امروز که به دلیل نوع تربیت «آکوارومی» که دارند، احساس می‌کنند همه دنیا باید در خدمت تأمین نیازهای آن‌ها باشند. این نکته‌ای است که سید محمدرضا ناطقی، روان‌شناس و مدرس دانشگاه بر آن تأکید دارد و در ادامه ضمن صحبت درباره این مسئله مهم می‌خواهد به ما راهکارهایی را هم آموزش بدهد که بتوانیم فرزندانمان را در کمک‌کردن به دیگران تشویق کنیم.

انجام کار خیر از هر نوعی که باشد مهارتی است که والدین باید از همان کودکی به فرزندان‌شان بیاموزند. آن‌ها باید یاد بگیرند که به خوشی و ناخوشی و غم و شادی دیگران واکنش نشان بدهند و به هر اندازه که می‌توانند خود را سهیم کنند.

نه اینکه بی‌تفاوت از کنار هر چیزی بگذرند و فقط در فکر کار خیر باشند. بیشتر افراد تصویری که از احسان و نیکوکاری دارند، مشارکت در بحث‌های مالی است، در حالی که انجام کار خیر صورت‌های فراوانی

دارد، از کمک مالی به افراد بی‌خانمان و فقیر گرفته تا آموزش و درس‌دادن به کودکانی که امکان تحصیل در مدرسه را ندارند. همه این‌ها فرصت‌هایی است که ما باید به‌قدر توانمان از آن‌ها بهره‌بریم. کار خیر هر اندازه که «داوطلبانه» تر

باشد، تأثیر بیشتر و بهتری هم بر فرد کمک‌کننده می‌گذارد برای همین، باید به دنبال راهکاری باشیم که فرزندان خودشان داوطلبانه به سمت امور خیر بروند. این موضوع افزون بر اینکه احساس قدرت و توانایی بیشتری به آن‌ها

می‌دهد، ارتباط آن‌ها با اجتماع را هم بهتر و تنگاتنگ‌تر می‌کند. در حقیقت انجام کار خیر بخشی از آموزش مهارت‌های پولی به کودکان است که والدین وظیفه آموزش آن را به فرزندان‌شان دارند.

آموزش از کودکی

گام‌به‌گام به کار خیر شدن

۱ خودتان الگوی باشید
همواره به یاد داشته باشید که بهترین الگو برای فرزندان خودتان هستید. پس دست به‌خیر باشید و سعی کنید همیشه به کسانی که نیازمند هستند، از روش‌های مختلف کمک برسانید تا بچه‌ها هم شاهد آن باشند.

۲ از خانه شروع کنید
آموزش کار خیر زمان و مکان خاصی ندارد و باید آن را بلافاصله بعد از اینکه فرزندان معنای خوب و بد را درک کرده، شروع کنید. به‌طور مثال، به مادر بزرگش کمک کند. برای خواهر یا برادر کوچک‌ترش کتابی بخواند. در چیدن میز غذا مادر را همراهی کند. با انجام این کارها او متوجه خواهد شد که کمک می‌تواند امور جزئی و صورت‌های دیگری هم داشته‌باشد.

۳ همه برابر نیستند
به فرزندان به‌طور مستقیم درباره مسئولیت اجتماعی‌اش آموزش دهید و این ایده را به او بدهید که «تو می‌توانی به آن‌هایی که کمتر از تو فرصت و شانس داشته‌اند، کمک کنی». به‌طور مثال به او بگویند بسیاری از هم‌سن و سال‌هایش نمی‌توانند درس بخوانند و او می‌تواند به یک نفر از آن‌ها درس بدهد.

۴ اطلاعات را بیفزایید
از هر فرصتی استفاده کنید تا با فرزندان درباره آنچه در جهان اتفاق می‌افتد، حرف بزنید. می‌توانید به او بگویید که چگونه او می‌تواند کمک کند تا تغییری حتی اندک در زندگی دیگران ایجاد شود و جامعه به سمت بهتر شدن پیش برود.

۵ استعدادش را بیابید
استعداد و علاقه‌های فرزندان را شناسایی و مکان یا سازمانی پیدا کنید که او بتواند در راستای علاقه‌اش در آنجا فعالیت داشته‌باشد. به‌طور مثال اگر فرزند شما آشنیز دوست دارد، می‌تواند داوطلبانه در یک آشپزخانه عمومی یا خیریه کمک کند یا اگر به حیوانات علاقه دارد در یک سازمان حمایت از حیوانات عضو شود.

۶ کار گروهی انجام دهید
سعی کنید گروه‌هایی از بچه‌ها را پیدا کنید که علاقه‌هایی مشابه فرزند شما دارند و او می‌تواند در کارهای خیر و نیکوکارانه با آن‌ها مشارکت کند یا یک فعالیت داوطلبانه پیدا کنید که هم خودتان و هم فرزندان و حتی تمام خانواده‌تان بتوانند در آن شرکت کنند حتی این کار می‌تواند به یک سرگرمی هم تبدیل شود.

۷ تمرین بخشش کنید
به فرزندان اجازه دهید تا لباس‌ها یا اسباب‌بازی‌هایی را که دیگر به سش نمی‌خورند به دیگران ببخشند. به‌طور مثال می‌توانید به او بگویید اسباب‌بازی‌های تمیز و سالمش را به پرورشگاه‌ها یا مراکز نگهداری از کودکان اهدا کند. همچنین جشن نیکوکاری و عاطفه‌ها هم فرصت خوبی برای بخشیدن وسایل تمیز و سالم او به دیگر بچه‌هاست.

۸ برایش فرصت بسازید
تا زمانی که فرزندان سش کم است به بهانه‌های مختلف به او پول بدهید تا او آن‌ها را برای کمک به مورد خاصی که قبلاً صحبت را باهم کرده‌اید، پس‌انداز کند. با افزایش سن هم به او اجازه دهید خودش راهی برای پس‌انداز کردن و پرداختن پول برای امور خیر پیدا کند.

۹ حسن همدردی‌اش را برانگیزید
در اعیاد و مناسبت‌های مختلف می‌توانید به آسایشگاه‌ها و بیمارستان‌ها سر بزنید و در کارهایی مانند غذا دادن به افراد پیر و ناتوان که کسی را ندارند، مشارکت کنید. در این برنامه‌ها حتماً فرزندان را با خود ببرید تا او هم با این نوع از خودگذشتگی و ایثار آشنا و حس همدردی‌اش برانگیخته شود.

۱۰ قناعت را آموزش بدهید
هنگامی که برای خرید لباس، لوازم تحریر یا خوراکی برای فرزندان بیرون می‌روید او را هم همراه خود ببرید و نحوه صرفه‌جویی و قناعت‌کردن را آموزش دهید. به‌طور مثال در مقابل انتخاب یک وسیله ارزان‌تر، یک وسیله هم با مشارکت مالی شما برای بچه دیگری برادرد.

۱۱ قناعت را آموزش بدهید
هنگامی که برای خرید لباس، لوازم تحریر یا خوراکی برای فرزندان بیرون می‌روید او را هم همراه خود ببرید و نحوه صرفه‌جویی و قناعت‌کردن را آموزش دهید. به‌طور مثال در مقابل انتخاب یک وسیله ارزان‌تر، یک وسیله هم با مشارکت مالی شما برای بچه دیگری برادرد.



ویتامین D را باید به اندازه مصرف کرد

پیام رسان: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰

شیوه ارسال سوالات به صفحه خانه زندگی پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹

● ۰۳۹۸...۰۹۱۷ باسلام، آیا مصرف قرص کلسیم D با شیر اشکال دارد؟
دکتر مرضیه مهاجری- جراح و متخصص زنان/ویتامین D در روز به میزان ۲۵۰ تا ۳۰۰ میلی‌گرم جذب بدن می‌شود و مازاد بر آن دفع خواهد شد. بنابراین اگر برای شما قرص تجویز شده است آن را با فاصله از شیر یا دیگر لبنیات مصرف کنید تا امکان جذب بالاتر برود.

● ۰۳۴...۰۹۱۶ سلام. وقتون به‌خیر. خورده شدن پماد چه مشکلاتی را می‌تواند برای نوزاد به وجود آورد؟ پزشک نگفته بود که قبل از شیردهی باید پماد را از روی سینه‌ام بشویم، بدون تمیز کردن به بچه شیر دادم. من واقعا نگران نوزادم هستم. حالا باید چه کار کنم؟
در پرستارستان گفتید که اسم پماد و علت مصرف آن چیست. گاهی پزشک برای ترک‌هایی که نوک پستان بر اثر شیر خوردن نوازده به وجود می‌آید از پمادهایی که مخصوص این نوع از ترک‌ها هستند، برای بیمار تجویز می‌کند. بخشی از این پماد جذب می‌شود و بخشی از آن هم باقی می‌ماند که شیردهی با آن مشکلی ایجاد نمی‌کند. اما برخی از پمادهای دیگر مانند هیدروکورتیزول و ویتامین A را باید قبل از شیردهی تمیز و سپس شیردهی را شروع کرد. نگران نباشید در صورتی که از گروه دوم هم استفاده کرده باشید، مصرف یک‌بارشان برای نوزاد مشکل ایجاد نمی‌کند.

● ۰۷۵۸...۰۹۰۱ اگر قطره منتول غیرخوراکی را اشتباهی بخوریم، روی شیرمادر تأثیر دارد؟
مصرف یک‌بار آن با مقدار کمی نمی‌تواند مشکلی جدی را ایجاد کند اما باید مراقب آنچه می‌خورید، باشید.

● شهروند: سلام. ۲ سال پیش باردار شدم و هم‌زمان با آن پستان‌هایم بزرگ و بسیار دردناک شدند. پس از زایمان هم رگ‌های آبی رنگی به‌صورت برجسته ظاهر شدند. ۲ بار سونوگرافی انجام دادم و گفتند مشکلی نیست. برای این موضوع خیلی نگرانم. لطفا راهنمایی‌ام کنید.
رگ‌های آبی رنگی که شما از آن یاد کردید رگ‌های وارسی هستند که ممکن است هم‌زمان با بارداری و شیردهی ایجاد شوند. اگر دوران شیردهی شما تمام شده است و بهبود پیدا نکرده‌اید، حتماً به یک متخصص عروق مراجعه کنید.

● ۰۷۵۸...۰۹۳۵ دختری سی و یک‌ساله و مجرد هستم. در این اواخر دردی در لگن سمت چپ داشتم. روز بعد درد از بالای تخمدان و شانگشت بالاتر شروع شد و حالا دست چپم هم درد می‌کند. اوایل دستم به چیزهای سرد بسیار حساس بود و حالا با فعالیت، درد شدت می‌گیرد. لطفاً بگویید مشکلم چیست؟
دردهای لگنی می‌تواند به دلایل مختلفی در فرد بروز کند. با توجه به اینکه مجرد هستید، اولین و شایع‌ترین احتمال

خوراک سبزیجات رژیمی



زمان آماده‌سازی ۲۰ دقیقه

قیمت تمام‌شده برای هر نفر ۱۵۰۰ تومان

تعداد ۴ نفر

۱۰۰ گرم کدو سبز ۲۸ کالری

۱۰۰ گرم قارچ ۲۷ کالری

۱۰۰ گرم فلفل دلمه ۲۲ کالری

یک عدد خیارشور ۱۰ کالری

۱۰۰ گرم بادمجان ۱۷ کالری

یک عدد پیاز ۵ کالری

کسری گندم/آبادی / مشاور کیفی غذا و نوشیدنی/ دستور پختی که امروز آموزش آن را برایشان در نظر گرفتیم، خوراک سبزیجات رژیمی است که فوق‌العاده کم‌کالری و سرشار از مواد مغذی است. می‌توانید به انتخاب خودتان سبزیجات را کم یا زیاد یا حتی تغییر بدهید. این خوراک خوشمزه در مجموع ۳۰۰ کالری انرژی دارد.

مواد لازم:
کدو سبز، ۴۰۰ گرم/ فلفل دلمه، ۱۰۰ گرم/ خیارشور، ۱۱۰ گرم/ پیاز، ۳۰۰ گرم/ بادمجان، ۳۵۰ گرم/ قارچ، ۱۰۰ گرم/ رب گوجه‌فرنگی، ۲۰۰ گرم/ آبنوره، ۱۵ گرم/ جعفری، به میزان دلخواه/ نمک و فلفل، به میزان دلخواه

طرز تهیه سس:
۵۰ گرم از پیازها را نگینی خرد کنید و با روغن سرخ کنید. کمی که پیازها طلایی شد رب را به آن اضافه کنید و اجازه بدهید رب خوب تفت بخورد تا رنگ آن شفاف شود. سپس آبنوره و بعد هم نمک و فلفل را به مخلوط اضافه کنید.

طرز تهیه خوراک سبزیجات:
قبل از هر کاری کدو، پیاز، فلفل دلمه، قارچ، بادمجان و خیارشور را به صورت رشت‌های برش دهید. هر برش نباید کمتر از ۵ سانتی‌متر قطر داشته باشد. سپس کدو و پیاز را هم‌زمان در ماهی‌تابه با کمی روغن سرخ کنید تا رنگ کدوها سفید شود. در مرحله بعد بادمجان و فلفل دلمه و قارچ را اضافه و مواد را با هم مخلوط کنید. مواد سرخ شد سسی را که از قبل آماده کرده‌اید به آن بیفزایید و بگذارید مواد خوب باهم مخلوط و طعم‌ها به هم منتقل شوند. در نهایت زیر گاز را خاموش کنید و خیارشورها و جعفری را به موادتان اضافه کنید. غذای رژیمی‌ما آماده است. می‌توانید آن را در ظرف مدنظرتان سرو کنید.

دکتر سپید علی‌صمدی متخصص اختلالات طیف اوتیسم؛ جداسازی کودکان و افراد دارای اوتیسم در جامعه و محیط‌های آموزشی کار مناسبی نیست. امیدوارم روزی مدارس و مهدهای کشور ما نیز مانند دیگر کشورها به‌حدی از انعطاف برسند که این افراد هم در کنار دیگر کودکان در جامعه حضور داشته باشند و آموزش ببینند.



شمارهگیری کد #۱۸۷۷*
نصب نرم‌افزار سنا
مراجعه به سایت emdad.ir
تماس با شماره تلفن نیکوکاری ۰۹۶۸۸۷۷
مراجعه به ATM ما سر اسر کشور

استفاده از ظرفیت‌های فضای مجازی برای آموزش کار خیر به بچه‌ها امکان دیگری است که شما می‌توانید در مناسبت‌های مختلف و به بهانه‌های متفاوت به سراغ آن بروید به‌ویژه اگر فرزندان علاقه زیادی هم به حضور در فضای مجازی داشته باشند. به‌طور مثال امکان‌هایی که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود، فرصت‌هایی است که شما می‌توانید برای کمک در همین جشن عاطفه‌ها به سراغ آن‌ها بروید.

مشارکت الکترونیکی