



مطلع عشق

راهیان نور در واقع فناوری استفاده از ثروت عظیم و معدن طلای دوران دفاع مقدس است و این حرکت را حرکت بسیار بابرکتی می‌دانم.
منبع: پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیت‌ا... خامنه‌ای Khamenei.ir

امام صادق علیه‌السلام از پیامبر اکرم (ص) نقل فرموده‌اند:
سه گروهند که روز قیامت شفاعت می‌کنند و شفاعت آنها مورد پذیرش خداوند قرار می‌گیرد، انبیاء و علما و شهداء.

(بحار الانوار، ج ۹۷، ص ۱۴، حدیث ۲۴)

کودکان خود را برای سال نو آماده کنید

نرم نرمک می‌رسید اینک بهار

نسرین صفری

روانشناس بالینی

شبی‌شه‌های برق افتاده، فرش‌های پهن شده بر بام خانه‌ها، همه‌های خرید، سبزه‌ها و هفت سین‌های رنگارنگ، ماهی‌های قرمز داخل تنگ آب همه و همه حکایت از آمدن بهار دارند. صدای قدم‌هایش هر لحظه نزدیک و نزدیک‌تر می‌شود. مگر می‌شود آمدن بهار، پوشیدن لباس نو بر تن زمین، جوانه سبز درختان و شکوفه‌های رنگارنگ را نادیده گرفت. بهار و بساط یک مهمانی باشکوه و جشن نوروز در راه است باید آماده شویم و کودکان مان را نیز آماده این حضور کنیم. باید به پاس آمدنش سفره‌ای برپا کنیم و به دور آن بنشینیم و منتظر دق الباب بهار باشیم.
امروز آمده‌ایم تا با نکتاتی عیدانه اما کودکانه به استقبال بهار و نوروز برویم:

هفت سین بچینید

همراه با کودک خود برای تدارک سفره هفت سین تلاش کنید، ضمن تهیه وسائل مورد نیاز به کودک توضیح دهید هر کدام از سین‌ها به چه معناست و به چه دلیل صلح و آرامش را با استفاده از این عناصر به نمایش می‌گذاریم. به کودک بگویید که:

سبب: نماد زیبایی، تندرستی و نشان دوری از آسیب‌هاست.
سیر: نماد سلامت بدن و نشان دهنده قناعت و مناعت طبع است.
سرکه: نماد پاکی محیط‌زیست و از بین بردن آلودگی‌ها و جاودانگی است.
سنتجد: نمادی از نوعدوستی، عشق، دوست داشتن، مهر و محبت و دلبستگی است.
سمنو: نماد خیر و برکت، صبر و باروری و زایش است.
سماق: نماد صبر و بردباری و به نشان شروع و آغاز است.
سبزه: نمادی از فصل رویش، شادابی، سرسبزی، آرامش و پیوند انسان و طبیعت است.

عیدی بدهید

به رسم سنت دیرینه خوشایند نوروزی، کودک تان را با دادن عیدی خوشحال و خرسند کنید. بهتر است اسکناس‌های نو و براق را لای سوره‌های زیبای قرآن بگذارید و اجازه دهید فرزندان تان اولین هدایای سال جدیدشان را از امن‌ترین آغوش، از میان سخنان گهربار پروردگار عالم عیدی بگیرند. برای جذاب‌تر کردن کادوهای عیدانه‌تان بهتر است از هم‌اکنون به فکر تهیه کادویی متفاوت باشید و آن را با بسته‌بندی‌های کودکانه و شیک یا با نوشتن جمله‌ای زیبا یا با برچسبی عیدانه که نوید آرزوی داشتن سالی خوش است هدیه‌های فرزندان تان را آذین کنید.

کاردستی درست کنید

در واپسین روزهای سال، برای سرگرم کردن کودک و همچنین آموزش این نکته مهم که چگونه می‌توان با دادن هدیه‌ای کوچک، دیگران را خوشحال کرد کودک خود را تشویق کنید تا برای دوستان یا همبازی‌های خود که در دید و بازدیدهای عید نوروز آنها را ملاقات خواهد کرد، هدیه دست‌ساز زیبایی را عیدی بدهد. برای ساخت این گونه کاردستی‌ها می‌توانید از وسایل متنوعی که در خانه دارید، استفاده کنید و یا با جست‌وجوی اینترنتی ایده‌های خلاقانه‌ای را برای ساخت کاردستی بیابید. کارت پستال‌های زیبایی که عید نوروز و مراسم آن را به خوبی نشان می‌دهند از مهم‌ترین کاردستی‌هایی هستند که کودکان را با مراسم و سنت این جشن بزرگ بیشتر آشنا می‌کند.

در نوروز مراقب سلامت کودک تان باشید

گرچه در ایام نوروز شادی و نشاط در اولویت است و حتی بسیاری از ما نقض قواعد و قوانین زندگی در این دوران را به راحتی می‌پذیریم و به احتمال زیاد نیز اجازه می‌دهیم فرزندان مان هم چون خود ما آسوده و بی خیال باشند؛ اما باید حواس تان باشد که دچار افراط‌گری نشوید. به عنوان مثال بی توجهی به تغذیه و خواب کودک باعث بروز پیشامدهای ناگواری می‌شود که ممکن است خوشی این ایام را به کام تان تلخ کند. متأسفانه در ایام تعطیل بر حسب یک عادت غلط، شب‌ها تا دیروقت بیدار می‌مانیم و صبح‌ها تا ظهر می‌خوابیم! این بی‌نظمی‌ها، نه تنها خواب و بیداری کودک را به هم می‌ریزد بلکه باعث می‌شود وعده صبحانه کودک، به دلیل دیر بیدار شدن از خواب حذف شود؛ به همین دلیل توصیه می‌کنیم عید نوروز را با همان رژیم غذایی کودک تان در روزهای عادی سال سپری کنید. اجازه ندهید نداشتن برنامه‌ای منظم، کودک را مجبور به ریزه‌خواری کند و سعی کنید روز کودک را با صبحانه‌ای کامل و مغذی شروع کرده و مانند روزهای قبل در ساعات مقرر همیشه ناهار و شام او را آماده کنید. برای پرهیز از پر خوری بهتر است میزان هر وعده غذایی را اندکی کاهش دهید تا کودک هنگام حضور در مهمانی‌ها یا به وقت میزبانی بتواند از تنقلات میزهای پذیرایی نوروزی

نیز استفاده کند. همچنین توصیه می‌کنیم برای استفاده از تلویزیون و رایانه محدودیت‌های زمانی مناسبی را مقرر کنید و هرگز اجازه خوردن شیرینی، شکلات، تخمه و... را هنگام تماشای تلویزیون به آنها ندهید. برای هضم بهتر غذا و ایجاد تعادل بین تحرک و میزان مصرف کالری روزانه، بهتر است کودک را با انجام بازی‌های هیجان‌انگیز و فعالیت‌های پر تحرک سرگرم کرده یا او را به خوردن بیشتر میوه‌ها و سبزیجات ترغیب کنید مثلاً به او فرصت دهید با تخیلات و ایده‌های خود میوه‌ها را تزئین کرده یا آنها را به شکل ستاره، دایره، قلب و... برش بزند.

از سوی دیگر توجه به میزان خواب و تنظیم ساعات خواب کودک از دیگر موارد مهم و حائز اهمیت است که سلامت کودک تان را در این ایام خاص سال تضمین می‌کند. مواظب باشید ساعت خواب کودک را به بهانه سفره‌های نوروزی یا دید و بازدیدهای بی‌موقع به هم نزنید یا با بیش از حد بیدار نگه داشتن کودک باعث گریه، بی‌حوصلگی، لجبازی، خشم و عصبانیت‌های مکرر او نشوید. حواستان باشد بعد از به پایان رسیدن تعطیلات، این عادت دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن را به سختی می‌توانید به نظم اولیه خود بازگردانید و کودک را وادار کنید شب‌ها به موقع بخوابد و صبح‌ها زودتر از خواب بیدار شود.