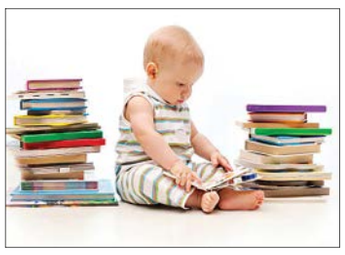
کارگاه زندگی

دنیای بچه‌ها را با کتاب خواندن بزرگ کنید

برای بچه‌ها کتاب بخوانید. حتما زمانی از شبانه‌روز را حتی اگر وقت کمی هم دارید به کتاب خواندن برای کودکان‌تان اختصاص دهید. آشنایی با کتاب در کودکی می‌تواند در بزرگسالی آنها تحولات شگرفی ایجاد کند. یکی از بزرگ‌ترین فواید کتابخوانی برای کودکان، کسب دانش است. کتاب‌ها منبع غنی‌ای از اطلاعات هستند. خواندن کتاب با موضوعات متنوع، اطلاعات و عمق دانش بچه‌ها را افزایش می‌دهد.اما نکته دیگری که شاید از نگاه بسیاری از ما دور مانده، کاهش استرس با کتاب خواندن است. خواندن یک کتاب، می تواند استرس را بهتر از پیاده‌روی یا گوش دادن به موسیقی از بین ببرد.هرچه بچه‌ها بیشتر کتاب بخوانند، تخیل بیشتری هم خواهند داشت. هر زمان که یک کتاب تخیلی برای بچه‌ها می‌خوانید، دنیای دیگری در برابر آنها گشوده می‌شود در دنیای جدید، تخیل آنها به بهترین نحو کار می‌کند، زیرا آنها تلاش می‌کنند همه چیز را در ذهن خودشان ببینند. خواندن یک کتاب خوب می‌تواند بر مهارت نویسندگی تاثیرگذار باشد. بسیاری از نویسندگان موفق، با خواندن آثار دیگران، تخصص خود را به‌دست آوردند. بنابراین، اگر می‌خواهید کودک‌تان در آینده نویسنده خوبی شود، این هنر را با کتاب خواندن برایش تقویت کنید. کتاب خوب می‌تواند نقش مهمی در اجتماعی شدن کودکان ایفا کند.



یادداشت

آموزش مهارت زندگی به کودکان

زهرا سوری
کارشناس کودک و نوجوان

دنیای امروز شرایطی را ایجاد کرده که امکانات در آن نسبت به گذشته بیشتر است. این سبب شده تقریبا ما سرمان شلوغ باشد و این ماجرا را به بچه‌ها هم تسری دهیم. آنها را به کلاس‌های مختلف ببریم و در مهمانی‌هایی که دعوت می‌شویم، کودک‌مان را هم با خود ببریم و با دوستان‌شان قرار ملاقات بگذاریم. اینها سبب می‌شود بچه‌ها نتوانند در زمان‌هایی که برنامه‌ای برای انجام‌دادن ندارند برای خودشان برنامه داشته‌باشند و مدام غر می‌زنند چه کار کنم. در این شرایط وقتی کودک هیچ کاری برای انجام دادن نداشته‌باشد یا تبدیل به یک کودک غرغرو می‌شود یا این‌که سعی می‌کند با سر به سر گذاشتن دیگران وقتش را بگذراند به همین دلیل آموزش مهارت برنامه‌ریزی زمان در این سنین بسیار اهمیت دارد.

این کودک وقتی کمی بزرگ‌تر شود و توان برنامه‌ریزی برای خودش نداشته‌باشد به هر کاری برای حل این معضل روی می‌آورد؛ از پرخوری تا گشتن بدون جهت و بی‌هدف در شبکه‌های مجازی که این می‌تواند شروع مشکلات فرزندان ما باشد.

برای آموختن این مهارت زندگی در کودکان باید ابتدا لحظاتی را برای کودک ایجاد کنید که پیش شما شکایت کند که حوصله‌اش سر رفته‌است. در این زمان شما نباید اقدامی انجام دهید فقط به او بگویید که خودش راهی برای حل این ماجرا پیدا کند. او را تشویق کنید و از او بخواهید راه‌حل و برنامه برای خودش داشته‌باشد تا کاری کند حوصله‌اش سر نرود.

در واقع به او انگیزه بدهید یک برنامه برای خودش بچیند و شما هم دورادور برنامه او را دنبال کنید. در واقع کودکی که بتواند سر خودش را با بازی یا کاردستی گرم کند، خلاقیتش بالا می‌رود و مهارت حل کردن مشکلاتش در آینده بالا رفته و اضطرابش کاهش پیدا می‌کند. در واقع این ماجرا می‌تواند بچه را به سمت یادگیری حل مسأله سوق دهد. خانواده‌هایی که در بچگی این مهارت را در کودکان افزایش می‌دهند، در دوران نوجوانی کمتر با درگیری آنها با فضای مجازی روبه‌رو می‌شوند.

موج بیماری در کمین جامعه چاق ایرانی

آمار چاقی در کشور ما به طرز محسوسی رو به افزایش است

ملیحه محمودخواه
گروه جامعه

غذا خوردن تبدیل به یکی از بزرگ‌ترین لذت‌های برخی از ما شده است. با دیدن برخی غذاها دست و پای‌مان می‌لرزد و دل‌مان می‌خواهد دلی از عزای این غذاها درب‌یاوریم. خوردن غذای زیاد و بیشتر از میزان مورد نیاز به عادت ناپسند خیلی از ما تبدیل شده است؛ غافل از این‌که این غذاهای خوشمزه یک جایی بیخ گلوی‌مان را می‌گیرد و جرات نفس کشیدن را از ما سلب می‌کند. دیابت، چربی خون، فشار خون بالا، بروز بیماری‌های حرکتی، کمردرد، سکته ایسمتیک و انواع سرطان‌ها میراث همین پرخوری‌های نابه‌جاست. در حال حاضر آمارهای وزارت بهداشت نشان می‌دهد که بیش از ۷۰ درصد مردم در کشور ما اضافه وزن دارند و بیش از ۵۶ درصد جمعیت بالای ۱۸ سال کشور دارای شاخص توده بدنی بالای ۳۰ و اضافه وزن و چاقی هستند و این ماجرا زنگ خطر را برای همه ما به صدا درآورده است.

چاقی عمومی تقریبا از قرن ۲۱ به یک بیماری غیرواگیر و شایع تبدیل شد از همان زمانی که زندگی رو به ماشینی شدن رفت و غذاهای فست‌فودی جایش را در زندگی همه مردم باز کرد. پرخوری و ورود غذاهای بی‌کیفیت به سفره مردم کافی بود که انواع بیماری‌ها نیز در بین مردم شیوع پیدا کند. آمارها نشان می‌دهد که در۲۰ سال گذشته آمار افراد چاق در دنیا دو برابر شده است و در این ماراتن نیز زنان گوی سبقت را از مردان ربوده‌اند. از میان افراد چاق در دنیا ۵۷درصد زن و بقیه مرد هستند. مریم محمدی، کارشناس تغذیه در گفت‌وگو با جام‌جم تاکید می‌کند: «آمار افراد چاق در ۵۰ سال گذشته نزدیک به شش برابر شده و آن هم به‌دلیل بی‌تحرک بیشتر مردم است. این در حالی است که سبک زندگی ما ایرانی‌ها هم بسیار تغییر کرده و سبب شده پرخوری به سبک زندگی بچه‌ها نیز وارد شده و که ۱۵درصد بچه‌ها دچار چاقی باشند.» او گذری هم به آمارهای چاقی در ایران می‌کند و می‌گوید: «طبق آمار وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، ۷۰درصد ایرانیان به چاقی و اضافه وزن (۴۷ درصد اضافه وزن و ۲۳ درصد چاقی) مبتلا هستند و افزون بر آن، ۴/۵ درصد جمعیت کشور نیز از چاقی مفرط رنج می‌برند. هر چند که مسائل ژنتیکی در کاهش وزن تاثیر زیادی دارد اما باید گفت بیشتر از ژنتیک، این سبک زندگی و غذا خوردن است که باعث چاقی افراد می‌شود.»محمدی به این موضوع اشاره می‌کند که وضعیت خوبی در جدول چاقی نداریم در واقع چاقی با سیر صعودی در حال همه‌گیر شدن است و این می‌تواند آمار بیماری‌های زیادی از جمله دیابت را در کشور ما جابه‌جا کند. او بر این باور است که باید ابتدا چاقی را بشناسیم و بعد برای آن راه درمان پیدا کنیم و در توضیح آن می‌گوید: «وقتی شاخص توده بدنی بالا برود، می‌گوییم فرد چاق است یه این معنا که در بدن این فرد تعداد کالری دریافتی از تعداد کالری سوزانده شده بیشتر است.»البته باید این را هم بگویم که مقداری چربی برای بدن نیاز است در مردان، چربی ضروری حدود ۳ درصد وزن بدن و در زنان حدود ۱۲درصد وزن بدن را تشکیل می‌شود. بازه سالم چربی بدن در مردان ۱۸ تا ۲۴ درصد و بازه سالم چربی در زنان، ۲۵ تا ۳۱ درصد است.»

چاقی و افسردگی

این متخصص تغذیه به این موضوع اشاره می‌کند که چاقی تنها مشکلات جسمی ایجاد نمی‌کند، بلکه گاهی اثرات روانی که اضافه وزن برای فرد به‌دنبال دارد، خیلی بیشتر از اثرات جسمی است. «این بیماری می‌تواند با خودش استرس و افسردگی به‌دنبال بیاورد و آمارها نشان می‌دهد که آمار گوشه‌گیری در افراد چاق بیشتر از دیگران است. اصولا این افراد با اختلالاتی در خوراک، مصرف مواد مخدر، اسکیزوفرنی، بیش‌فعالی و نقص توجه و استرس روبه‌رو می‌شوند.» او می‌گوید: «وقتی پدر و مادر چاق هستند کودکان نیز در بیشتر موارد از آنها الگو برداری کرده و غذای بیشتری می خورند اما گاهی یادگرفتن روش‌های دهانی برای مقابله با اضطراب نیز می‌تواند در افزایش چاقی نقش مهمی ایفا کند. افرادی که با مشکل عاطفی روبه‌رو می‌شوند یا کسانی که به افسردگی فصلی دچار می‌شوند اشتها و وزن‌شان گاهی بیشتر می‌شود.» او بر این باور است که بسیاری از بیماران چاق، آشفتگی هیجانی دارند و به علت در دسترس بودن مکانیسم پرخوری در محیط زندگی، یاد گرفته‌اند که از گرسنگی مفرط یا اشتهای بیش از حد زیاد به عنوان ابزاری برای مقابله یا مدارا با مشکلات روان‌شناختی استفاده کنند.

برش

حل معضل چاقی نیاز به بسیج همگانی دارد

وقتی جامعه گرفتار چاقی می‌شود انواع بیماری‌ها بیشتر می‌شود و این می‌تواند هزینه‌های زیادی را روی دوش سلامت جامعه قرار دهد به همین دلیل آنچه که می‌تواند در زمینه تاثیرگذار باشد، پیشگیری است، چرا که همین پیشگیری است که می‌تواند از هزینه‌های درمان و فشار مضاعف به نظام سلامت و سازمان‌های بیمه‌گر جلوگیری کند.همین چند سال پیش بود که وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی پویشی را به راه انداخت که بر بحث کنترل فشار خون تاکید داشت در این پویش بسیاری از افرادی که از میزان فشارخون خود آگاهی نداشتند از آن مطلع شدند و حرکت برای حل مشکل فشار خون آغاز شد، هر چند که این پویش با اپیدمی کرونا همراه شد و نتیجه‌ای از آن حاصل نشد اما به نظر می‌رسد که در حوزه چاقی نیز باید حرکتی جدی مانند آنچه که برای فشار خون به راه افتاد، طرح‌ریزی شود تا کمتر این بیماری قرن دامان مردم را بگیرد. به نظر می‌رسد که افزایش سواد سلامت و آگاه‌سازی مردم از افزایش چاقی می‌تواند قدمی موثر در کاهش این معضل بردارد اما به شرطی که این برنامه‌ها درست و با برنامه و ادامه‌دار پیگیری شود. شناسایی افراد چاق و معرفی آنها به پزشکان متخصص و رفع چاقی به صورت فرد به فرد می‌تواند یک قدم ما را به کاهش اضافه وزن کمک کند. مدت‌هاست پویش‌های پیشگیری از چاقی توسط سازمان جهانی بهداشت و نهادهای پیشرو بهداشت عمومی حمایت می‌شود. سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند که کشورها پویش‌های رسانه‌های جمعی را در مورد رژیم‌های غذایی سالم برای کاهش مصرف چربی‌ها، قندها، نمک و ترویج مصرف میوه و سبزیجات اجرا کنند.

آگهی

احیای دوباره جشن‌های اعیاد شعبانیه در خیابان ۱۷ شهریور

شهردار منطقه ۱۲ از برپایی نشست مشترک این منطقه با بانیان خیر، هیئات و مساجد فعال خیابان ۱۷ شهریور به منظور احیای دوباره اعیاد شعبانیه در این خیابان خبر داد.

به گزارش روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۲، شامگاه روز گذشته، شنبه، ۸ بهمن‌ماه، پس از اقامه نماز مغرب و عشاء، نشست مشترک شهرداری منطقه ۱۲ با بانیان خیر، هیئات و مساجد فعال خیابان ۱۷ شهریور با حضور امیر یزدی، شهردار منطقه، حسین سازور، مداح و پیرغلام اهل بیت (علیهم‌السلام) و مدعوین برنامه به منظور هم‌افزایی و هماهنگی بیشتر برای ازسرگیری جشن‌های پیش‌رو در ماه رجب و اعیاد شعبانیه، به‌ویژه جشن نیمه شعبان در این خیابان در حسینیه موج‌الحسین (علیه‌السلام) واقع در میدان خراسان برگزار شد.

آگهی استخدام سیما چوب

شرکت سیما چوب در نظر دارد جهت تکمیل کادر پرسنل خود از افراد واجد شرایط (آقا) و از طریق مصاحبه دعوت به همکاری نماید.
متقاضیان می‌توانند جهت ثبت‌نام تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۶ به امور اداری شرکت مراجعه نمایند.

شغل	مدرک تحصیلی	توضیحات	شرایط سنی
کارشناس سیستم	کارشناسی به بالا (مرتبط)	آشنایی با فرآیندهای تولید و صنایع چوب	۳۰ به بالا
کارشناس مالی	کارشناسی به بالا (مرتبط)	تجربه کار در شرکت‌های دولتی و تهیه صورت‌های مالی	۲۸ به بالا
نیروی خدماتی	دیپلم به بالا	تسلط به پذیرایی جلسات و رانندگی با ماشین و موتور	۲۵ به بالا
کارشناس بازرگانی	کارشناسی به بالا (مرتبط)	آشنایی با صنایع چوب و بازاریابی و بازرگانی	۳۰ سال به بالا

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۴۰۳

جدول عادی

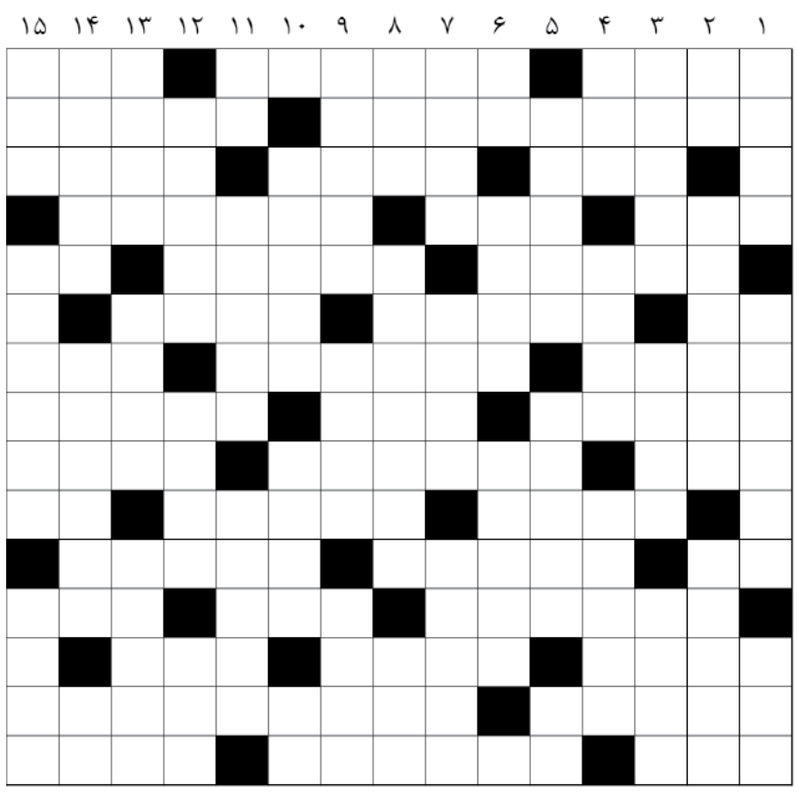
افقی: ۱) اداره‌کننده- تشک جودو- پسوند شباهت ۲) آلبومی با آواز عبدالحسین مختاباد- تغییر دادن اخبار از حالت اصلی ۳) آدم‌کشی- ثروت و دارایی- گردهمایی ۴) نیروگاه شمال کشور- شیمی کربن- همانندی ۵) شاعر و عارف ایرانی قرن ششم- ادویه‌ای با عطر و طعم دلپذیر- تکرار یک حرف ۶) B- کیف بزرگ مسافرتی- روغن صنعتی ۷) بی‌کس- میکروسکوپ- چند رأی ۸) منافقان جنگ نهروان- زادگاه حضرت ابراهیم(ع)- گذراندن ۹) شیر بیشه- دوراندیشی- طلق نسوز ۱۰) موشواره کامپیوتر- گلی آپارتمانی- عید ویتنام ۱۱) ضمیر مونث عربی- هنر هفتم- پدر علم فلسفه ۱۲) کالاهایی که از خارج به کشور آورده می‌شود- بهره وام- ساز کلیسا ۱۳) بیابان- سخن گفتن- موی گردن اسب ۱۴) تکنیسین- رشته‌ای در قایقرانی ۱۵) دامنه سبزکوه- پزشکی که دوره تخصصی را می‌گذراند- جزیره‌ای در هرمزگان.

عمودی: ۱) محل تهیه و فروش لباس- معبد بت‌پرستان- کمترین نمره امتحانی ۲) ورزش پایه- از توابع مثلثاتی- از حواریون حضرت عیسی(ع) ۳) بیماری زردی- ویران‌کننده- بادگلو ۴) احساس ترحم- ابزار مکانیک- رموز ۵) فاقد شتاب و سرعت- همیشگی- طلا ۶) انتها- رهبر حزب- کارهای خوب ۷) نوعی انرژی- نماز هنگام زلزله- گداز ۸) درخت انگور- بیشترین ذخایر نفتی جهان را دارد- لقب اروپایی ۹) حوض تزئینی- در بیان علت به‌کار می‌رود- داستان بلند ۱۰) عطش- ریسمان محکم- گنده ۱۱) نشانه مصدر جعلی- خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران- ضربه‌ای در بدمینتون ۱۲) از مذاهب اهل سنت- به یکدیگر ساییده شده- الفت ۱۳) اسباب نواختن ویولن- مرکز مازندران- میوه‌ای شیرین و آبدار ۱۴) سامانه- دستگاهی برای انجام واکنش‌های هسته‌ای- طرف ۱۵) کاهش تدریجی- نوعی طلاق- جهان.

جدول ویژه

افقی: ۱) جست‌وجو- چهارمین پادشاه کیانی- لایه، پوسته ۲) کارگردان فیلم جانگوی رها شده- واحد اندازه‌گیری رسانایی الکتریکی ۳) سوره پانزدهم قرآن- روحانی زرتشتی- نوعی شنا ۴) رفوگر- به دور زمین می چرخد- شاه سلسله گورکانی که رصدخانه سمرقند را بنیاد نهاد ۵) کشور سازنده اسلحه ژسه- الاستیک- لوله خونی ۶) پسوند فاعلی- خوش منظره و باصفا- اندک ۷) زمین‌های زراعی- ناپایدار- حالت هشیاری سالک ۸) پرنده رنگارنگ- دامنه سبزکوه- سنگ نمک ۹) بهره وام- گوسفند استرالیایی- بومی ۱۰) حرکت و جابه‌جایی- دستگاه قدیمی نمایش فیلم- نفس خسته ۱۱) آش- به نرمی رفتار کردن- صادق و بی‌ریا ۱۲) غمخواری- منفصل- درنده گله ۱۳) عارفان- بست نشستن- چین و چروک پوست ۱۴) مهیا- کنایه از انجام کار بی‌حاصل است ۱۵) لشکر- انعکاس صوت و برگشت آن- عضو شامه.

عمودی: ۱) قوم مغول- بی‌قراری و پریشانی- بافت سخت زیر مینای دندان ۲) مکان- زمین زراعی که آبیاری می‌شود- شیطان ۳) با نشاط- سقف فروریخته- معنی و مفهوم ۴) تابه نان‌پزی- دعوت شده- یاری دادن ۵) به هنجار- بزرگ‌ترین دوزیست جهان- آقای آلمانی ۶) لنگه در و پنجره- شیره درخت- دلاوری ۷) هیزم- ناهنجار- سبزی کباب ۸) خودروی فرانسوی- اثری به قلم اشتفن تسوایک، نویسنده اتریشی- باد بهاری ۹) ولگردان- لغت‌شناس- بهشت ۱۰) مشفق- راست و درست- مفلوج ۱۱) پارچه- فتنه و آشوب- یکی پس از دیگری ۱۲) پیاپی- کارها- رودست خوردن ۱۳) سال ۳۵۴ روزه- شایسته‌تر- بخشی از سیستم گوارش نشخوارکنندگان ۱۴) آب ورز- مکار- نیمی از دنیا! ۱۵) پیامبران- دستگاه اعدام مجرمان در فرانسه- کیسه حمل بار.



حل جدول عادی ۶۴۰۲

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ک	م	■	ر	ف	ت	و	ا	م	د	■	ک	ا	ب	ل
۲	م	ر	ک	ز	ی	■	خ	و	ن	گ	ر	م	■	ا	ا
۳	■	ا	ب	ن	■	س	ف	ا	ل	■	ر	ا	د	ا	■
۴	ن	ک	ی	ج	ا	■	ی	م	ی	ن	■	پ	ر	ی	ز
۵	ا	■	ک	ه	و	ل	ت	■	و	ا	ر	ن	ا	■	ا
۶	ن	ه	ا	ن	ز	ا	■	ت	ب	ل	ت	■	ذ	ل	ه
۷	■	ک	و	ر	ی	■	خ	ن	ا	■	ق	ب	ل	و	ا
۸	ش	ت	■	ب	ن	د	ر	گ	و	ا	ت	ر	■	ا	ر
۹	ل	ا	م	ا	■	ا	م	ن	ه	■	ب	ا	ر	م	■
۱۰	ت	ر	ش	■	د	ر	ب	ا	■	ذ	و	ب	ا	ه	ن
۱۱	■	و	و	ر	س	ا	ی	■	ک	ر	ک	ر	ه	■	ا
۱۲	ک	ب	ر	ی	ت	■	د	ی	م	ی	■	ی	ر	ا	ق
۱۳	■	ا	ت	و	ک	د	■	ز	ا	ه	د	■	ی	ا	ا
۱۴	ی	ب	■	ن	ش	ا	ن	د	ن	■	ر	ا	ه	ا	ب
۱۵	ک	ا	ر	د	■	س	ا	ی	ه	ب	ا	ن	■	ر	ل

حل جدول ویژه ۶۴۰۲

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	و	ا	■	ز	خ	م	م	ع	د	ه	■	ا	م	ج	د
۲	ا	ل	ی	ا	ف	■	ه	م	و	ا	ر	ه	■	ا	ر
۳	ن	ا	ک	■	ا	پ	ر	ا	■	ل	و	ا	م	ه	■
۴	م	و	ر	ب	■	ا	ج	ر	ت	■	ب	ل	ن	د	ا
۵	و	■	ن	ی	م	ر	و	■	ر	ه	ا	ی	ش	■	ذ
۶	د	ا	ک	و	ن	ک	■	ب	ی	م	ه	■	و	ک	ر
۷	■	ل	ی	س	ه	■	ا	ر	ا	ک	■	ب	ر	ی	ا
۸	ک	ب	■	ف	ا	ج	ع	ه	س	ف	ا	ی	د	■	ن
۹	ا	س	م	ر	■	ف	ت	ن	ه	■	ا	ل	ت	و	■
۱۰	ب	ه	ا	■	ح	ی	ض	ه	■	ه	ر	ک	ا	ر	ه
۱۱	و	■	م	ا	ج	ر	ا	■	ا	ن	ی	ا	ب	■	ف
۱۲	ک	ر	و	ن	ا	■	د	ل	ی	ر	■	ر	ع	ی	ت
۱۳	■	ا	م	ا	ت	■	ب	ل	ی	غ	■	ی	ه	و	■
۱۴	ح	ل	■	ر	ت	ا	ی	و	■	ا	ل	ت	و	ا	■
۱۵	ق	ی	م	ه	■	م	ی	ک	ل	ا	ن	ژ	■	ه	د