بیشتر بدانیم

علت جویدن ناخن

گروه اجتماعی- جویدن ناخن معمولاً از دوران کودکی شروع می شود و در دوران نوجوانی به طور قابل ملاحظه ای افزایش می یابد.
جویدنِ ناخن که همراه با دیگر اختلالات رفتاری و احساسی است معمولاً در دوران کودکی و نوجوانی اتفاق می افتد و طبقه بندی می شود مانند مکیدن انگشت شست.
جویدن ناخن می تواند ریشه در فاکتورهای فامیلی داشته باشد. عوامل روان شناختی اصلی مرتبط با این رفتار شامل استرس، نگرانی، اضطراب و خلق و خوی غیر متمرکز هستند. در واقع می توان گفت: جویدن ناخن در کودکان مکانیزمی برای مقابله با شرایط استرس زا است و از طرف دیگر نداشتن فعالیت مناسب (فعالیت کم و خستگی)، گرسنگی یا پایین بودن اعتماد به نفس ممکن است باعث این کار شود.
محققان معتقدند: در برخی کودکان عادت جویدن ناخن با اختلالات روان پزشکی همراه است و حداقل یک اختلال مرتبط با آن در بیش از دو سوم کودکانی که به کلینیک روان پزشکی مراجعه می کنند، وجود دارد.به طور اجتماعی جویدن ناخن عادت ناخوشایندی است که می تواند باعث تحقیر، سرکوب های احساسی و آسیب های اجتماعی شود. علاوه بر اثرات روحی، روانی و سلامتی، جویدن ناخن به طور کلی از نظر دیگرانِ نوعی رفتار ناخوشایند محسوب می شود.در درمان غیر دارویی معمولاً مداخلات رفتاری در وسوسه جویدن ناخن در نظر گرفته می شود.
روش های معمول دیگر هم شامل اعمال ماده بد طعم روی ناخن و یادآوری کودکان برای متوقف کردن این کار ممکن است موثر باشد اما این روش ها احتمال دارد اضطراب را افزایش دهد.مشغول کردن کودک یا ترغیب او به انجام کارهای دستی مانند نواختن موسیقی، تمرین و فعالیت های ورزشی یا استفاده از توپ های کوچک می تواند موثر باشد.برای ترک عادت جویدن ناخن، علاوه بر درمان های رفتاری و غیر دارویی، از درمان های دارویی هم استفاده می شود.
مهار کننده های بازجذب سروتونین می تواند در مدیریت آن موثر باشد.ترک عادت جویدن ناخن در کودکان مانند هر عادت بد دیگری به تلاش آن ها نیاز دارد.
این عادات ناخودآگاه هستند. جویدن ناخن در کودکان به شکل غیرارادی رخ می‌دهد. این عادت حتی در بعضی از بزرگ سالان هم دیده می‌شود و بازداشتن کودک از انجام آن با دعوا و تنبیه وضع را خراب‌تر می‌کند. برای رفع این مشکل باید گام‌به‌گام جلو رفت. باید توجه داشت در برخی موارد، کودکان به طور جدی این رفتار را بروز نمی‌دهند و تنها در مواقع معدودی شروع به جویدن ناخن می کنند، در این حالت برخورد شدید یا بازداشتن آن ها از این کار لزومی ندارد فقط سعی کنید دست‌های‌شان همیشه تمیز باشند. در یک کلام، ایجاد جنجال درباره هر عادت اشتباه به عمیق‌تر شدن مشکل منجر می‌شود پس به هیچ وجه از راهکارهای تنبیهی استفاده نکنید.

سرمشق های درست و غلط برای کودکان

سنگ تمام والدین

علوی

شخصیت هر فرد حاصل رشد و تربیت اوست؛ در واقع پایه های اصلی شخصیت افراد در خانواده شکل می‌گیرد و متأثر از عملکرد والدین است. کودکان در حال تجزیه و تحلیل رفتارهای والدین شان هستند، از این رو هر رفتار اشتباهی ممکن است ذهن آن ها را به بیراهه بکشد و آینده شان را تحت تأثیر قرار دهد.
هماهنگی والدین در تربیت صحیح فرزند نقش مهم و به سزایی را ایفا می کند. افراد زیادی هستند که تربیت چند گانه والدین و اطرافیان خود را تجربه کرده و در این میان سردرگم شده اند.
در این میان اختلاف های اساسی زوجین با هم می تواند تاثیر منفی بر تربیت، روح و روان کودکان بگذارد. والدینی که با هم مدام در حال مشاجره هستند و هر یک تربیت دیگری را به نقد می کشد کودکی را تربیت می کنند که نمی داند کدام کار صحیح و کدام کار غلط است. آینده چنین کودکی مبهم و گاهی همراه با بزهکاری و نافرمانی از اجتماع خواهد بود.
یکی از روان درمانگرانی که در حوزه کودک کار می کند، می گوید: مراجعه های بسیاری در این زمینه داشته ایم که والدین با هم اختلافات کلی و مهمی داشته اند و در چنین شرایطی صاحب فرزند شده اند و به همین شیوه زندگی ادامه و کودک را در یک کشمکش غلط بین همدیگر قرار داده اند و هر یک از آن ها سعی کرده اند او را به سمت خود بکشند.
وی که تمایلی به ذکر نام خود ندارد، اظهارمی کند: کودکانی که مدام دعوای پدر و مادر خود را می بینند، در بزرگ سالی ۲ نوع رفتار از خود نشان می‌دهند؛ یا از بحث کردن بیزار هستند و به شدت از آن دوری می‌کنند یا مدام در پی آزار رساندن به دیگران هستند و گاهی به سمت دوستان ناباب و استعمال مواد مخدر یا الکل رو می آورند.
به گفته وی، بسیاری از نوجوانان بزهکار حاصل تربیت غلط والدینی هستند که با هم بگو مگو داشته یا راه های درست تربیت کودک را بلد نبوده اند.
یکی از شهروندان هم که به گفته خودش مشکلات بسیاری در این زمینه دارد، اظهار می کند: من و همسرم برای رفاه حال کودک مان هر کاری از دست مان بر آمده، انجام داده ایم و همه امکانات رفاهی زندگی را برایش فراهم کرده ایم و با توجه به این که تربیت فرزندمان برای مان اهمیت زیادی داشته سعی کردیم شیوه های رفتاری درست را در پیش بگیریم اما به نظرم در این کار چندان موفق نبودیم.
وی که نام خود را ذکر نمی کند، ادامه می دهد: همسرم به این که نباید بچه را از خواسته هایش محروم کنیم اعتقاد زیادی دارد و همین امر گاهی موجب بروز اختلاف هایی سر تربیت او می شود مثلا وقتی فرزندم کار بدی انجام می دهد و من برای مدت کوتاهی او را تنبیه می کنم متوجه می شوم همسرم دور از چشم من به او امتیازهایی می دهد و او را به انجام کاری که دوست دارد تشویق می کند، از این رو دخترم به حرف های من گوش نمی دهد.
شهروندی دیگر هم که مشکلات مشابهی دارد، اما اکنون فرزندش به سن نوجوانی رسیده است، می گوید: مشاجره های ما نزد فرزندان مان هیچ گاه تمامی نداشت و فکر نمی کردیم این مسئله باعث تقلید کردن آن ها شود. همیشه تصور می کردیم آن ها کودک هستند و چیزی متوجه نمی شوند اما اکنون که یکی از آن ها به سن نوجوانی رسیده، بسیار پرخاشگر شده است و مدام در مدرسه دعوا می کند. این شهروند هم بدون ذکر نام خود ادامه می دهد: دبیران تاکنون چندین بار همسرم را به مدرسه فراخوانده اند تا این موضوع را ریشه یابی کنند و مشاور مدرسه گفته بود احتمالاً به دلیل اختلاف های من و همسرم و دعوای مداوم، فرزندمان این رفتار غلط را الگوبرداری کرده است.
وی بیان می کند: اکنون من و همسرم سعی می کنیم کمتر مشاجره کنیم یا روشی یکسان را برای تربیت آن ها به کار بگیریم اما دیگر پسرم به حرف ما گوش نمی کند و بیشتر وقت خود را در بیرون با دوستانش می گذراند یا خود را با کلاس های مختلف مشغول می کند تا کمتر در خانه باشد.

تعادل در تربیت

یک روان شناس و درمانگر در این باره بیان می کند: والدین مهم ترین الگوهای کودک هستند و او باید از آن ها روش درست حل اختلاف را یاد بگیرد و بفهمد که آن ها با دو عقیده مختلف چگونه سر یک مسئله به تفاهم می رسند. «زیبا جعفری» ادامه می دهد: وقتی علت برخی مشاجرات زناشویی ریشه یابی می شود، مراجعه کنندگان اذعان می کنند خانواده با آن ها سرد و بی عاطفه برخورد کرده اند یا مدام در حال مشاجره بوده اند.
وی اظهارمی کند: عوامل تاثیرگذار بر رفتار و زندگی کودک همسالان، مدرسه، انجمن گروهی و فرهنگی است.
این موارد اهمیت و در روابط آینده او به خصوص هنگام تشکیل خانواده تاثیر به سزایی دارد به عنوان نمونه، کودکان آسیب دیده بی اعتمادی و بدرفتاری را از خود بروز می دهند. ما در بسیاری از موارد مشاهده می کنیم والدین برای رفاه و آسایش کودکان شان، همه کار انجام می دهند، درحالی که تامین رفاه و اجرای خواسته های کودکان در حد متعادل برای رشد سالم آن ها لازم است.
وی با تاکید بر این که در تربیت کودک باید حد تعادل حفظ شود، می افزاید: گاهی والدین در مقابل نیازهای هیجانی کودک روند طبیعی را طی نمی کنند و ممکن است یا بیش از حد درگیر زندگی او شوند یا بدون هیچ گونه محدودیتی، آزادی عمل به او بدهند که در این موارد تعادل برقرار نمی شود.
به گفته وی، مسئله مهمی که در روند تکامل کودک مشاهده می شود، همانندسازی او با افراد مهم زندگی اش یا برعکس است.
وی بیان می کند: البته در بیشتر موارد کودک با احساسات و افکار والدین خود همانندسازی و آن ها را درون سازی(نهادینه) می کند. وی با ذکر مثالی در این باره می گوید: ۲ مراجعه کننده را در نظر بگیریم که مورد اول والدین بی عاطفه داشته و احساس تنهایی را در کودکی تجربه کرده است.
این کودک در بزرگ سالی به علت همانندسازی با والدین، فردی بی احساس شده است و مورد دوم با همین شرایط سبک مقابله ای را در پیش گرفته یعنی پرتوقع، احساسی و وابسته و این ویژگی‌ها زیر بنای اخلاقی او شده است.
این روان شناس مطرح می کند: در این باره پژوهش های متعددی انجام شده که نشان می دهد تجربه اولیه زندگی تاثیر خود را بر روابط به خصوص زوجین می گذارد بنابراین توصیه می شود والدین با تربیت فرزندان خود در حد تعادل، به رشد آن ها در تمام ابعاد کمک کنند.

آشپزی

مواد لازم

نخود و لوبیا چیتی نصف لیوان، جوی پوست کنده یک لیوان، سبزی آش ۶۰۰ گرم، کشک ۵۰۰ گرم، پیاز متوسط ۳ عدد، نعناع خشک یک قاشق غذاخوری، روغن مایع، نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به مقدار لازم.

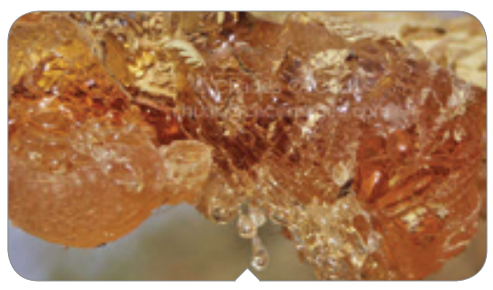
آش جو

آش جو یکی از غذاهای پر طرفدار و مناسب برای وعده افطار است.

طرز تهیه

نخود و لوبیا را جدا و جو را همراه با آب یا عصاره مرغ می پزیم. بعد از پخت جو، نخود و لوبیا و سبزی آش را به مواد اضافه می کنیم تا بپزد. یک ساعت قبل از پخت آش، سیر داغ و نعناع داغ را که از قبل آماده کرده ایم همراه با فلفل و زردچوبه اضافه می کنیم. در نیم ساعت آخر کشک را می افزاییم و می گذاریم آش جا بیفتد.از فواید این آش می توان به داشتن سبزی اشاره کرد که مصرف آن هنگام روزه داری باعث تامین آب مورد نیاز بدن می شود و از تشنگی جلوگیری می کند. مصرف حبوبات به تامین پروتئین و ویتامین بدن، بهبود عملکرد دستگاه گوارش و قلب، کنترل قند خون و دیابت کمک می کند.

گیاهان دارویی



رفع کننده التهاب معده

علوی- گیاه دارویی «صمغ عربی» با نام های دیگری مانند «صمغ سنگال»، «کیکر» و «خور» شناخته می شود. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این که این گیاه مواد مهمی مانند صمغ، آرابین، اسید مالیک، آنزیم های اکسید کننده و املاح دارد، اظهارمی کند: این گیاه به واسطه دارا بودن این مواد در رفع التهاب مخاط روده بسیار موثر است. «مسعود معماریانی» ادامه می دهد: از صمغ عربی برای از بین بردن جای سوختگی استفاده می شود. به گفته وی، بهتر است روزانه مقدار یک تا ۳ گرم از آن به صورت خیسانده مصرف شود.

پاسخ صحیح هر سرگرمی، یک شانس قرعه‌کشی قرعه کشی و اسامی برندگان، شنبه هر هفته
لذت سرگرمی + جوایز نقدی و غیرنقدی هفتگی
خط اختصاصی پاسخ ها و نظرات: ۳۰۰۰۷۲۲۵۲ اطلاعات بیشتر در وب سایت 1sargarmi.ir

این روزها، نمایشگاه قرآن در تهران برپاست

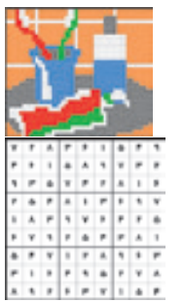
درنمایشگاه قرآن «نقش‌یاب شماره» حل کنید!

● محمدمهدی رنجبر

اتصال شماره‌ها، همان سرگرمی که بین همه سنین طرفدار دارد، این روزها در نمایشگاه قرآن تهران هم مسابقات متنوعی دارد. پس اگر در نمایشگاه قرآن، سرگرمی «نقش‌یاب شماره» را روی دیوار ۳ متری در حال حل شدن دیدید، تعجب نکنید! اطلاعات بیشتر را در اینترنت و فضای مجازی ببینید.
موفق و پیروز باشید و حرفه‌ای

مُتَّكِئِينَ فِيهَا يَدْعُونَ فِيهَا بِفَاكِهَةٍ كَثِيرَةٍ وَشَرَابٍ / ص ۵۱
در آنجا تکیه می زنند، میوه های فراوان و نوشیدنی طلب می کنند.
Reclining therein, calling therein for many fruits and drink

پاسخ مسابقه‌های قبل



نقش‌یاب شماره

سه‌شنبه‌ها

ساده — ۲۵ دقیقه

قانون:
از شماره یک تا بزرگ‌ترین شماره، به ترتیب هر نقطه شماره‌دار را با رنگ خودش، به نقطه بعدی وصل کنید. هر کجا به جای «نقطه» به علامت «ستاره» رسیدید، خط‌تان باید قطع شود تا با پیدا کردن شماره بعدی، کشیدن تکه خط جدیدی را آغاز کنید. بعد از پایان کار، خط‌ها را ضخیم‌تر کنید تا تصویر کشف‌شده را واضح‌تر ببینید.

برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه، دو تا از اجزای تصویر این معما را در متن پیامک تان نام ببرید.

سودوکو

هر روز

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه‌های خالی بنویسید طوری که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

بسیار ساده — ۱۰ دقیقه

		۱	۴			۵	۹	
۹	۳			۸				۱
۸		۴		۹		۶		۲
۴					۶		۷	
		۹	۳		۸	۴		
	۲		۹					۳
۵		۸		۲		۳		۴
۲				۶			۵	۹
	۹	۶			۱	۲		

متوسط — ۳۰ دقیقه

	۹							
	۸		۵	۴	۶			
۶		۴			۲			۵
۵		۹		۷	۸		۱	۶
۴	۱		۲	۶		۸		۷
۲			۶			۷		۳
			۷	۵	۳		۲	
							۴	

بسیار سخت — ۵۰ دقیقه

۸								
		۱	۳			۷		
۶				۸	۲		۱	۴
	۵			۲		۱		۳
			۹		۴			
۳		۴		۷			۲	
۴	۶		۸	۹				۱
		۳			۵	۹		
								۷

برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه، ارقام سطرهای اول، دوم و سوم از هر سودوکوی حل‌شده را به ترتیب از خانه بالا-چپ تا خانه پایین-راست به صورت یک عدد ۲۷ رقمی (بدون فاصله، اینتر یا کاراکتر دیگری) پیامک کنید.

حرفه‌ای‌ها و مدعیان سودوکو در جه دشواری هر سودوکو+ زمان حل‌شان را پیامک کنند. مثال: متوسط ۰۰:۱۲:۲۰