

یادداشت

درسرهای میهمانی رفتن با بچه‌ها

رویا نوروی

روانشناس کودک
میهمانی‌رفتن برای برخی پدر و مادرهای امروزی یکی از پروژه‌های سخت زندگی‌شان است، از آن جهت که

فرزندشان همه تلاشش را می‌کند که نگذارد آب خوش از گلولی‌شان در آن چند ساعت پایین برود؛ از آماده شدن و لباس پوشیدن برای رفتن به میهمانی تا بازیگوشی‌های کودکانه در زمان میهمانی. شب یلدا نزدیک است و به نظر می‌رسد چالش‌های پدر و مادرها با کودکان‌شان در این شب برای میهمانی‌رفتن بیشتر شود.

نگران نیابید، اینجا من چندترفندرابرای شما آورده‌ام تا کنترل‌بهتری روی فرزندتان داشته باشید. بهتر است قبل از رفتن به میهمانی لباس‌هایی را که نمی‌خواهید او بپوشد از دم دستش جمع کنید و به او دو انتخاب بدهید که از میان آنها لباس موردعلاقه‌اش را انتخاب کند. اگر فرزندتان اصرار دارد لباس نامناسبی بپوشد، مثلاً در گرما کاپشن بپوشد اجازه دهید اشتباه کند. این اشتباهات بی‌خطر بهترین فرصت برای یادگیری اوست. بهتر است لباس پوشیدن برای میهمانی را تبدیل به جنگ نکنید زیرا معمولاً این بچه‌ها هستند که در آن پیروز می‌شوند.

همچنین قبل از رفتن به میهمانی فرزندتان را آماده کنید که چه کسانی را می‌بیند و قرار است چه اتفاقی بیفتد. این گزارش به فرزندتان کمک می‌کند خودش را راحت‌تر با جو میهمانی وفق دهد.

البته بهتر است او را نصیحت نکنید؛ چه کاری انجام دهد یا چه کاری انجام ندهد. معمولاً کودکان از قبل قول می‌دهند که بازیگوشی نکنند اما فراموش می‌کنند یا بیشتر با شما لجبازی می‌کنند. پس از قبل اخطار ندهید و قول نگیرید اما می‌توانید در قالب یک خاطره یا داستان او را به یک کار درست تشویق کنید. قبل از ترک میهمانی به فرزندتان اطلاع دهید تا بازی‌اش را تمام کند. اگر فرزندتان اهل گریه‌کردن هنگام ترک‌محل است باید از نزدیکان‌تان بخواهید که به‌او توجهی نشان ندهند؛ زیرا گاهی اصرار اطرافیان برای بیشتر ماندن باعث بهانه‌گیری زیاد او می‌شود. به فرزندتان دو پیشنهاد بدهید: «خودت لباس‌ترامی‌پوشی یا من تنت کنم؟ خودت سوار ماشین می‌شی یا من سوارت کنم؟» اگر مقتدر و آرام رفتار کنید معمولاً فرزندتان متوجه می‌شود چانه‌زدن فایده‌ای ندارد. اگر فرزندتان پشت میهمان‌ها یا هنگام ترک میهمانی گریه می‌کند، احتمالاً بچه‌تهپایی است. بنابراین تلاش کنید تا به پرکردن اوقاتش با کودکان دیگر بیشتر توجه کنید. اگر فرزندتان در خانه رفتار خوبی دارد و در میهمانی غیرقابل کنترل می‌شود سه دلیل برای این رفتار او وجود دارد. دلیل نخست این که شیوه تربیتی شما سختگیرانه است و فرزندتان مانند فنر فشرده است و بیرون از خانه با برداشته شدن فشار غیرقابل کنترل می‌شود. دلیل دوم همان طور که در ابتدا گفتیم این است که کودک شما تنهاست. اورابطه را یاد نگرفته است و به دلیل بازی نکردن با کودکان دیگر رابطه با آنها را بلد نیست. این کودکان باید هر روز به پارک، کلاس یا مهدکودک بروند تا انرژی‌شان تخلیه شود و



رابطه را بیاموزند. دلیل سوم اینکه به کودک‌تان قدرت بیش از حد داده‌اید و این باعث می‌شود تا او از این قدرت خود سوءاستفاده کند. قرار نیست به فرزندتان اجازه بدهیم باعث آزار دیگران شوند و خط‌قرمزی نداشته باشند. اگر بهانه‌گیری و کج‌خلقگی کودک‌تان در میهمانی به مرحله‌ای رسید که شروع به کتک‌زدن دیگران، پرتاب وسایل یا جیغ‌زدن کرد، او را به مکانی امن و دور از دیگران ببرید و دلیل‌کارش را از او بپرسید. به او یک‌بار فرصت تغییر رفتارش را بدهید و اگر به تذکرتان گوش نداد بدون هیچ‌گونه عصبانیتی میهمانی را ترک کنید. بین کودکان زیر ۶ سال چنین رفتارهایی نشانه خستگی است. بهتر است قبل از این کودکان‌تان به حد برسند در مورد آن فکری نکنید.

زیر آسمان جهان

زندانی شدن در گودال روغن



یک مرد پس از دوروز که در گودال روغن یک رستوران گیر افتاده بود، نجات یافت. به گزارش اسکای نیوز این اتفاق در یک رستوران چینی در شرق سانفرانسیسکو افتاده است. گفته می‌شود این مرد به پشت‌پام این رستوران چینی رفته و سر خورده و درون گودال روغن افتاده است. این مرد ۲۹ساله تمام بدنش به روغن آغشته شده بود و در موقعیتی قرار داشت که نمی‌توانست از چاله فرار کند. او همچنان پس از دو روز گیرکردن با صدای ضعیفی درخواست کمک می‌کرد. آتش‌نشان‌ها نزدیک به یک ساعت تلاش کردند تا او را از گودال بیرون بیاورند. این گودال دارای یک مجرای فولادی بود که آتش‌نشان‌ها مجبور شدند برای کمک کردن به این مرد مجرا را از جای بکنند.

زندگی

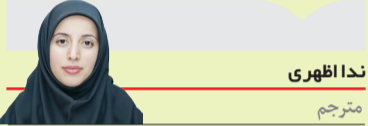
زیر آسمان جهان

در موزه‌های عجیب و غریب دنیا چه خبر است؟

پشت قاب شیشه‌ای



تصویری که تقریباً همه ما از موزه داریم، این است که مکانی است برای نگهداری اشیای قدیمی و تاریخی که بیانگر فرهنگ هر کشور است. اما مساله اینجاست که همه موزه‌ها به این ختم نمی‌شود بلکه در بعضی از آنها اشیای عجیب و غریبی نگهداری می‌شوند که گاه حاصل اکتشاف در دل تاریخ و گاه حاصل خلاقیت آدمی است که ترجیح داده‌اند برای ماندگارشدن این آثار، داخل موزه از آنها نگهداری کنند.



ندا اظهاری

مترجم

موزه مو در آوانوس ترکیه

اگر به دنبال مشاهده تنوع موها در دنیا هستید، موزه موی آوانس ترکیه گزینه خوبی است. در این موزه مجموعه‌های متعددی از مو قرار گرفته که از ۱۶ هزار زن گرفته شده است. «آوانس» نام شهر کوچکی در مرکز ترکیه است که به خاطر سفالینه‌هایی با قدمت بالا معروف است. اما درسال‌های اخیر این شهر به خاطر چیزهای دیگری هم شهرت پیدا کرده و آن غارهایی است که به شکل موزه مو ساخته شده‌اند. این موزه را یک سفالگری به نام «چز گالیپ» راه‌اندازی کرده است. اودیوارهای استودیوی خود را با بزرگ‌ترین مجموعه موهای جمع‌آوری‌شده از ۱۶ هزار زن به همراه نام آنها پوشانده و هر تکه‌مو را با یک مهر روی دیوار نگه داشته است. داستان راه‌اندازی این موزه به زمانی برمی‌گردد که این سفالگر گالیپ می‌دهد. او هم آن تکه‌مو را در مغازه‌اش به یادگاری نگه می‌داشت و داستانش را برای هر گردشگری که از آنجا می‌گذشت، تعریف می‌کرد. زنان دیگر هم که از این داستان استقبال می‌کردند، تکه‌ای از موی خود را می‌بردند و به دیوار می‌چسباندند و این شد که امروز، موزه‌ای از موهای زنان ایجاد شده است. این موزه کار خود را از سال ۱۹۷۹ آغاز کرده و حتی نام آن در کتاب رکورد‌های گینس هم به ثبت رسیده است.



غلات و نان ردپای عمیقی در زندگی همه انسان‌های دنیا دارند و حتی اثر آن را می‌توان در کار، سلامت و حتی زجرهایی که می‌کشند، مشاهده کرد. موزه فرهنگ نان، در واقع تاریخ نان را به تصویر می‌کشد که مبنای وجود انسان، فرهنگ و تمدن را تشکیل می‌دهد. مجموعه هنری جمع‌آوری‌شده در این موزه، با توجه به نقاشی‌ها و مجسمه‌های متعلق به قرون وسطی تا امروز، چشم‌هر بیننده و بازدیدکننده‌ای را خیره می‌کند. این موزه منحصربه‌فرد، تاریخ ۶هزار ساله نان را در فرهنگ و تمدن انسانی به تصویر می‌کشد. البته درست است که این موزه به موزه نان نام گرفته اما همه‌چیز در تابلوهای نقاشی و آثار هنری خلاصه می‌شود و حتی خبری از یک تکه نان هم نیست. اینجا اولین موزه نان در جهان است که از سال ۱۹۵۵ کار خود را شروع کرده است. مجموعه آثاری که در این موزه نگهداری می‌شوند، از بیش از ۱۸ هزار نمایشگاه جمع‌آوری‌شده و در آن تاریخ کشت غلات، توسعه ابزارهای کشاورزی و نانواپی و اهمیت نان در تاریخ بشر نشان داده می‌شود. طبقه اول موزه به محلی برای تحقیق اختصاص یافته که تاریخ ۶هزار ساله تولید نان را از قرون وسطی تاکنون به تصویر می‌کشد.

موزه نمک و فلفل پاش در آمریکا

آندر یا لودن، یک انسان شناس تحویل‌کرده بلژیکی است که نسبت به نمک و فلفل پاش وسواس دارد و علاقه زیادی به جمع کردن مدل‌های مختلف آن دارد. در این موزه‌ای که او راه انداخته بیش از ۲۲ هزار نمونه مختلف از نمک و فلفل پاش قرار گرفته است. این موزه در ایالت «تنسی» واقع شده و «لودن» آن را در سال ۲۰۰۲ افتتاح کرد. هدف او از راه‌اندازی چنین موزه‌ای نشان دادن خلاقیتی است که در آنها به کار رفته است. او در سال ۱۹۸۴ روی جمع‌آوری نمک و فلفل پاش تمرکز کرد و با استقبال بازدیدکنندگان مواجه شد. تنها در سال ۲۰۰۵ میلادی بیش از ۲۰ هزار نفر از این موزه بازدید کردند. انواع نمک و فلفل پاش مانند کریسمسی، پلاستیکی، سوغاتی، مدل‌های آسیایی، شیشه‌ای و فلزی در این موزه به نمایش درآمده‌اند. هدف از برگزاری این موزه هم جنبه آموزشی دارد و هم جنبه سرگرمی.

«لودن» در راه‌اندازی این موزه تمام تلاش خودش را کرده تا با نمایش نمونه‌های مختلف نمک و فلفل پاش‌های دهه‌های ۲۰، ۴۰، ۶۰... بتواند تحولی را که در تمدن بشر رخ داده، به نمایش درآورد. سالانه بسیاری از دانش‌آموزان و دانشجویان از این موزه بازدید می‌کنند.

موزه مرگ در تایلند

اگر مسافر تایلند هستید، توصیه می‌کنیم بازدید از موزه «پزشکی سیریراج» را از دست ندهید. این موزه به موزه مرگ معروف است که در بدو ورود اسکلت بنیانگذار آن از شما استقبال می‌کند. در این موزه با انواع مدل‌های مرگ آشنا می‌شوید و نمونه‌هایی از اسکلت آدم‌هایی به نمایش درآمده‌اند که بر اثر علل مختلفی چون خونریزی مغزی، آسیب‌های شدید پا و بازو، پاره‌شدن ریه‌ها یا جراحی ناشی از وارد آمدن چاقو و اصابت گلوله به جمجمه جان خود را از دست داده‌اند. در این نمایشگاه شاهد کودکان و جنین‌هایی هستیم که به دلیل بیماری‌های مختلف بدن آنها تغییرشکل یافته و در مایع مخصوصی نگهداری می‌شود. بیمارستان «سیریراج» که این موزه در آن قرار گرفته، قدیمی‌ترین موسسه پزشکی تایلند است که در سال ۱۸۸۶ توسط «شاه راما پنجم» افتتاح شد.

تجهیزات مختلفی فراهم شد تا این موزه راه‌اندازی شود. این موزه حتی مکان مناسبی برای تحقیق و مطالعه دانشجویان پزشکی به شمار می‌رود. بخش اعظم این موزه در طبقه دوم ساختمان واقع شده و عکس گرفتن از نمونه‌ها مجاز نیست. این موزه از پنج بخش تشکیل شده است: موزه آسیب‌شناسی «الیس» که نمونه‌هایی از بیماران مبتلا به بیماری‌های مختلف را نمایش می‌دهد، موزه تشریحی «کانگدون» که در آن ساختارهای تشریح‌شده از بدن انسان نشان داده شده‌اند، موزه و آزمایشگاه ماقبل تاریخ «سود سنگویچن» که نمونه‌های اسکلت‌های اکتشافی ماقبل تاریخ را به نمایش گذاشته و موزه پزشکی قانونی «سوونگ‌کران نیومسان» که در آن به شناسایی علت مرگ‌ومیر پرداخته و مجموعه‌ها و اندام‌های مختلف بدن با ذکر علت مرگ صاحب آن به نمایش درآمده است.

شنبه ۲۴ آذر ۱۳۹۷ شماره ۲۶۵۶

۱۹

صاحب امتیاز: دانشگاه آزاد اسلامی - **مدیرمسئول:** محمدامین ایماچانی
قائم‌مقام: علی خضریان - **سردبیر:** مسعود فروغی - **مدیرهنری:** امید بهزادی
مدیر بازرگانی: فرهاد جمال‌وندی - **مدیر چاپ و توزیع:** احمد شیرازیان
دفتر مدیرمسئول: ۰۲۱-۶۱۳۴۸۰۱۶ - **تحریریه:** ۰۲۱-۶۱۳۴۸۰۱۸ - **فکس:** ۰۲۱-۶۱۳۴۸۰۴۷ - **تلفن عمومی:** ۰۲۱-۶۱۳۴۹۹ - **سازمان آگهی‌ها:** ۰۲۱-۶۱۳۴۸۰۴۷
چاپ: سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی - **توزیع فریختگان:** ۰۲۱-۶۱۳۴۸۰۱۲ - **نشانی:** خیابان حافظ، بعد از پل دوم حافظ، رویه‌روی ساختمان بورس، ساختمان فریختگان، طبقه سوم

سلامت

انرژی‌تو نگه دار

هنگامی که انرژی‌تان کم می‌شود، ممکن است برحسب عادت یک تکه کیک یا شکلات یا یک نوشیدنی انرژی‌بخش‌برد تا انرژی‌از دست داده‌تان را دوباره برگردانید. اما همان‌طور که می‌دانید هنوز یک ساعت نگذشته شما دوباره انرژی‌تان را از دست می‌دهید و نیاز به خوردن دارید. موضوع این است که شما خوردنی‌های خوبی را انتخاب نکرده‌اید.

به گزارش foodprevent درواقع نوشیدنی‌های انرژی‌زا شامل مقادیر زیادی از کافئین و قند هستند که باعث افزایش سرعت آدرنالین، دوپامین و انسولین می‌شوند اما وقتی کافئین و قند بدن دوباره پایین می‌آید، شما احساس می‌کنید باز انرژی‌تان را از دست داده‌اید. برای جلوگیری از این اتفاق، در اینجا برخی غذاهای سالم که می‌توانید بخورید تا انرژی بیشتری را به دست آورید به شما معرفی می‌کنیم.

شکر همیشه بد نیست، هنگامی که تلاش می‌کنید برای طولانی‌مدت انرژی داشته باشید لازم است قند به رژیم‌تان اضافه شود. به همین دلیل ماست ساده یک گزینه عالی است. ماست ساده حاوی لاکتوز یا همان شکر طبیعی است که به راحتی برای افزایش انرژی استفاده می‌شود. همچنین دارای مقداری پروتئین جامد است که برای کمک به کم‌کردن جذب لاکتوز عالی است، به‌طوری‌که افزایش انرژی شما حتی طولانی‌تر می‌شود. لوبیای قرمز، سیاه و سفید هم انتخاب‌های دیگر هستند، چراکه همه آنها پروتئین دارند.

تحقیقات نشان داده پروتئین تمرکز را بهبود می‌بخشد و باعث احساس آرامش بیشتری می‌شود. درواقع، یک فنجان لوبیا حاوی پروتئین به مقدار یک تکه استیک فلفل است. علاوه‌بر این، این قرص‌های پروتئینی کوچک و طبیعی پر از فیبر هستند که انرژی شما را به مدت طولانی حفظ می‌کنند. آجیل‌ها مانند بادام و گردو هم قادرند انرژی شگفت‌انگیزی به شما هدیه دهند. آنها نه‌تنها حاوی پروتئین، اسیدهای چرب امگا۳ و ویتامین B هستند بلکه منیزیم هم دارند. منیزیم چهارمین مواد معدنی مهم و ضروری در بدن است که باعث می‌شود قلب، عضلات و کلیه شما به درستی کار کند.

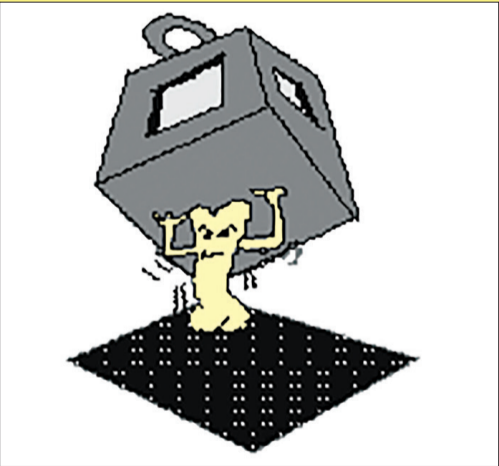
اگر شما به‌دنبال تقویت‌کننده و انرژی‌دهنده سریع هستید که قابل حمل هم باشد، موسز بهترین گزینه ممکن است و بهتر از آن نمی‌توانید پیدا کنید. موسز پر از فیبر، ویتامین B۶ و پتاسیم هستند، انرژی پایدار ایجاد کرده و عملکرد عضلات را بهتر می‌کنند.

اگر به دنبال یک غذای عالی برای شروع روزتان هستید تا به اندازه کافی انرژی پایدار تا نهار برای شما داشته باشد، به شما یک کاسه از بلغور جو دوسر را پیشنهاد می‌کنیم. بلغور جو دوسر حاوی مقدار زیادی فیبر نامحلول است که کمک می‌کند انرژی پایدار را برای بدن شما تامین کند. اغلب زمانی که احساس کم‌انرژی بودن دارید، ممکن است گرسنه نباشید و تشنه باشید. یک لیوان آب به همراه یک تکه لیمو می‌تواند انرژی شما را برگرداند.

فراسو

محکم‌تر از بتن

آیا می‌دانید استخوان‌های ران انسان بسیار قوی‌است؛ حتی قوی‌تر از بتن و درواقع این استخوان است که از کل بدن ما پشتیبانی می‌کند. به نظر می‌رسد استخوان ران با نام علمی femur تقریباً هشت‌برابر قوی‌تر از بتن است. درواقع، اکثر استخوان‌ها در اطراف این استخوان قوی هستند. دانشمندان می‌گویند استخوان‌های ران تا یک تن وزن را پشتیبانی می‌کنند، اما شما برای اطمینان از این گفته‌ان را آزمایش نکنید! با وجود چنین قدرت شگفت‌انگیزی که استخوان‌های بدن انسان دارند اما همچنان سبک و قابل اعطاف هستند که باعث می‌شوند یکی از شگفتی‌های طبیعت نمایان شود. حالا که درباره استخوان‌های انسان‌ها اطلاعات تازه‌ای به دست آوردید، زمانی که یک انسان را در کنار یک دیوار بتنی ببینید، می‌دانید که چه کسی قوی‌تر است.



دانستنی‌ها

یک نفس راحت

تقریباً ما در تمام لحظات زندگی مان نفس می‌کشیم، خواه خواب باشیم، خواه بیدار، خواه خوشحال باشیم، خواه ناراحت و ... به گزارش heraldtribune یک فرد به طور متوسط در حالت طبیعی ۱۶ بار در دقیقه نفس می‌کشد. این بدین معناست که ما حدود ۹۶۰ بار در ساعت، ۲۳۴ هزار و ۴۰ بار در روز و هشت میلیون و ۴۰۸ هزار و ۶۰۰ بار در سال نفس می‌کشیم. فردی که تا ۸۰ سالگی زندگی می‌کند حدود ۶۷۲ میلیون و ۷۶۸ هزار بار نفس می‌کشد. البته این تعداد از تنفس مربوط به زمانی است که بدن فرد در حالت طبیعی یا استراحت است و فعالیت بدنی یا ورزشی ندارد. کودکان نیز حدود ۴۴ بار در دقیقه نفس می‌کشند.