



# پیشنهادی برای بازی کودکان

## این قسمت: نوارچسب

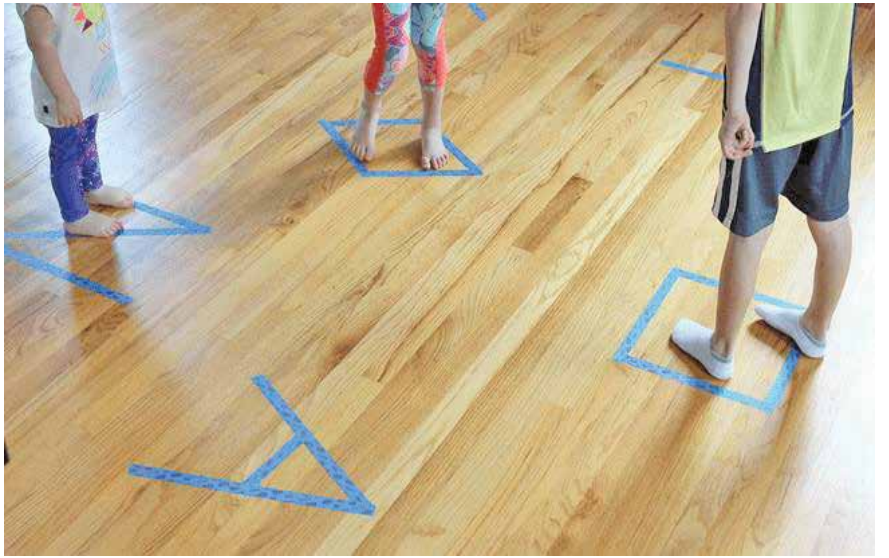
### سما شکورزاده

نویسنده



تا به حال شده که مجبور باشید کل روز را در خانه با بچه‌ها بگذرانید و ندانید چگونه بگذرانید؟ اینجا می‌خواهیم درباره فعالیت‌هایی که می‌تواند بچه‌ها را چه کودک نوپا باشند و چه نوجوان سرگرم کند، فرقی نمی‌کند کجا هستید و یا هوای بیرون چگونه است، همیشه زمان‌هایی هست که مجبورید روزتان را در خانه بگذرانید و همه می‌دانیم که ترکیب بچه‌ها و انرژی تمام نشدنی‌شان و خانه ماندن مساوی است با مهمه و شلوغی و فاجعه‌ای که اجتناب‌ناپذیر است.

بازی‌هایی که در اینجا قرار است به اشتراک بگذاریم نه تنها از سر رفتن حوصله بچه‌ها جلوگیری می‌کند (که می‌دانید می‌تواند منجر به نق‌زدن‌ها و گریه‌های تمام‌نشدنی شود)، بلکه ذهن و عضله‌هایشان را به چالش می‌کشد، باعث قوی‌تر شدن بدن‌هایشان و تخلیه شدن انرژی‌شان می‌شود. در نهایت شما کودکانی قوی‌تر (و البته عرق کرده) خواهید داشت که هنگام خواب مقاومتی نمی‌کنند و به راحتی به خواب می‌روند. سرانجامی که به غایت ارزشمند و دلپذیر است. یک رول نوار چسب (ترجیحاً رنگی) که چسبندگی کمی هم دارد می‌تواند بهترین دوست جدید شما باشد که بتوانید با ایده‌های هوشمندانه بچه‌هایتان را درگیر بازی‌ای کنید که مجبور شوند تمام انرژی‌شان را در این بازی‌ها صرف کنند.

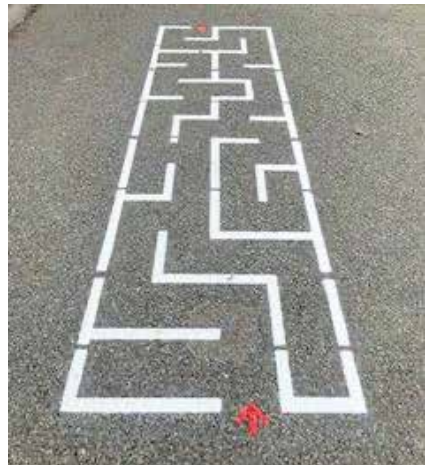


### اشکال، حروف و اعداد

از این نوارها استفاده کنید و شکل‌های هندسی، حروف و یا اعداد مختلفی روی زمین بکشید. از کودکان بخواهید روی یکی از آن‌ها به انتخاب خود بایستند و سپس دستورالعمل‌های لازم را به آن‌ها بدهید؛ هدف رسیدن به نقطه‌ای جدید است. به طور مثال: «از یک چهار دست و پا برو رو مربع»، «از چهار بی‌رو حرف م»، «از حرف خ سریع بدو برو رو مستطیل»، ... این بازی نه تنها باعث حرکت کردن کودک شما می‌شود، همچنین به آن‌ها کمک می‌کند تا شکل‌ها، حروف، و اعداد را یاد بگیرند.

### هزارتو یا مسیریابی ماریچ

یکی دیگر از بازی‌هایی که با نوارچسب می‌توانید بسازید، درست کردن یک هزارتوی بزرگ روی دیوار یا زمین است. ترسیم هزارتویی که به کار بیاید، نیاز به برنامه‌ریزی درست و خلاقیت دارد و تعیین درجه‌ی سختی بازی نیز به عهده‌ی شماست. شما می‌توانید با تغییر تعداد سوراخ‌ها و یا جایجا کردن آن‌ها، حل آن را دشوارتر کنید. بچه‌ها می‌توانند از انگشت خود و یا تپله برای دنبال کردن مسیر استفاده کنند. این بازی علاوه بر جنبه سرگرمی باعث تقویت حافظه، افزایش ادراک دیداری، تقویت ماهیچه‌های دست، افزایش تمرکز و تقویت حل مسئله می‌شود.



### مسیر مسابقه با ماشین

از دیگر کاربردهای این نوارها می‌توان به استفاده آن‌ها در ساختن شبکه‌های راهوری برای ماشین‌های بچه‌ها اشاره کرد. خلاق باشید و این جاده‌ها را با وسیله‌های کوچک تزئین کنید و مانع بسازید. برای تبدیل این بازی به یک فعالیت پویا، باید آن را در مقیاسی بزرگ بسازید؛ در نتیجه درحالی‌که برای حرکت دادن ماشین‌هایشان چهار دست و پا به اینور و آتور خم می‌شوند، عضلات عمقی شکم، کمر، و لگن (core muscles) آن‌ها درگیر و در نتیجه تقویت می‌شود.



### خطوط

با استفاده از نوار، پنج تا ده خط با فاصله‌های یک قدمی روی زمین یا فرش بکشید. اولین خط را برای «شروع» علامت‌گذاری کنید و به کودکان‌تان دستورالعمل‌های ساده‌ای بدهید:

۱. **پرش بلند:** ببینید از روی چند خط می‌تواند بپرند. از آن‌ها بخواهید سعی کنند هر دفعه بیشتر بپرند و رکورد خود را بشکنند. این کار را در دو حالت می‌توانند انجام دهند: با دست‌های آزاد کنار خود، یا دست‌هایی که از پشت به هم گره شده‌اند.

۲. **بدو و بیر:** حالا بگذارید با حالت دو شروع کنند و ببینید می‌توانند از روی خطوط بیشتری بپرند یا نه.

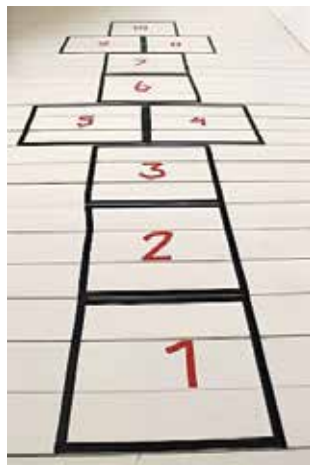
۳. **تک پا:** چالش بعدی پریدن با یک پا است. چقدر دور می‌تواند بپرند؟

۴. **کشش:** با ثابت نگه داشتن یک پا روی خط شروع چقدر می‌توانند پای دیگرشان رو به سمت جلو دراز کنند؟



### لی لی

این بازی را همه می‌شناسیم و حداقل یک بار در کودکی‌مان در کوچه‌ها روی خطوط کشیده شده با گچ، بیر بیر کرده‌ایم. اما برای کودکان‌مان این‌طور نیست. در خانه شما می‌توانید با استفاده از نوارچسب طرح لی‌لی را روی زمین ترسیم کنید و کودکان را به چالش بکشید. از فواید این بازی ساده می‌توان به تقویت عضلات پا، حفظ تعادل، و ایجاد هماهنگی بین دست، پا و چشم‌ها اشاره کرد.



### زیگ‌زاگ

دنبال کردن خطوط زیگ‌زاگ یک فعالیت پیش‌نوشتاری برای کودکان نوپا و پیش‌دستانی است. از نوارچسب برای درست کردن طرح‌های زیگ‌زاگی مختلف استفاده کنید. سپس کودکان را تشویق کنید که با انگشت‌هایش خطوط را دنبال کند. حتماً این فعالیت را روی سطوح عمودی مانند پنجره یا دیوار پیاده کنید. از مزایای این بازی می‌توان به تقویت مهارت‌های حرکتی اشاره کرد که تأثیر بسزایی روی روند یادگیری کودکان دارند.

## زندگی

هرآنچه که در رابطه با سبک زندگی می‌خواهید بدانید

## چطور مدیریت مالی کنم؟

فائزه صدیقی

نویسنده

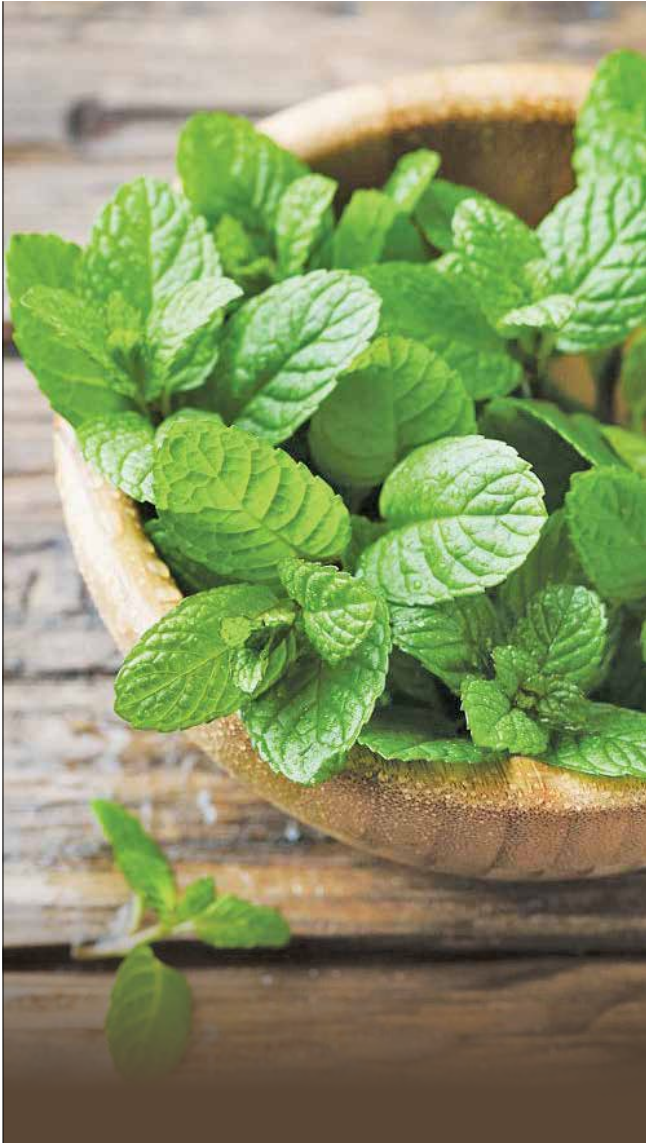


دوستی از من درباره مدیریت مالی‌ام پرسید، می‌گفت چطور هزینه‌ها را مدیریت می‌کنی، چطور در این اوضاع و احوال جامعه از پس گرانی‌ها برمیایی؟ چطور بدون هزینه‌های سنگین، زندگی روزمره‌ات را طوری می‌گذرانی که خیلی هم خشک و بی‌مزه نباشد؟ اوضاع خانه‌که آرام‌تر شد نشستم یک گوشه و به سؤالاتی که در ذهنم می‌چرخید فکر کردم، اینکه آگه بخوایم درباره مدیریت مالی‌مان چیزی بگویم، آن چیست؟ فکر کردم و از اوایل ماه که حقوق می‌گیریم را مرور کردم، پرتنگ‌ترین نقطه‌ای که به ذهنم رسید خریدهای ماهانه‌مان بود که بعد از حقوق گرفتن، خانوادگی انجامش می‌دهیم. این کار به ما کمک می‌کند از خرده‌خرید کردن‌های سوپرمارکتی تا حد زیادی دوری کنیم. خریدهای سوپرمارکتی عموماً هم‌گران‌تر هستند و هم کنارش معمولاً دل‌خوردن یا بچه‌ها با دیدن خوراکی‌های متفاوت غلغلک می‌رود و یکی دو قلم کالای غیر ضروری به سبد خریدت اضافه می‌شود و این یعنی بالا رفتن بی‌دلیل هزینه‌ها.

خریدهای ماهانه خانواده ما این‌طور است که در قدم اول، چرخی در خانه می‌زنم و لیست خرید تهیه می‌کنم تا موقع خرید تکلیفم مشخص باشد و بدانم چه می‌خواهیم و چه نه. آگه غیر از این باشد آنجا با دیدن قفسه‌های پر از محصولات ناخودآگاه وسوسه می‌شوم تا کل سبد خرید را برکنم و در این میان ممکن است خریدهای اصلی که لازم بوده را از قلم بندازم و وقتی برمی‌گردم تازه بفهمم که ای داد بیداد، ارقام ضروری و واجب جامانده و این فرایند چیزی نیست جز تحمیل هزینه‌های به‌همراه به همراه مقادیر زیادی اعصاب‌خردی و احیاناً بحث و ناراحتی، پس از من قبول کنید که لیست خرید، بودنش خیلی بهتر از نبودش است.

بعد از نوشتن لیست خرید، خانوادگی عازم تعاونی نزدیک خانه‌مان می‌شویم برای خرید درمانی. تعاونی‌ها و بعضی فروشگاه‌های زنجیره‌ای بزرگ هم قیمت‌های مناسب‌تری از سوپرمارکت‌ها دارند و هم هرچیزی بخواهیم تقریباً دارند؛ البته به خاطر فروش بالا عموماً اجناس‌شان تازه‌تر و مطلوب‌تر است. البته که بچه‌ها هم از این خرید بی‌نصیب نیستند و آن‌ها هم می‌توانند دو یا سه خوراکی برای خودشان انتخاب کنند. با این کار آن‌ها هم انتخاب کردن را یاد می‌گیرند و می‌فهمند چیزی که می‌تواند خوشحال یا پیشیمان‌شان کند، نتیجه انتخاب‌های خودشان است.

مفصل است. پس تهیه لیست خرید و تهیه آن‌ها به صورت ماهانه و از تعاونی، اولین قدم برای مدیریت مالی از نگاه من است که شاید از دور به نظر خیلی اتفاق خاصی نباشد اما وقتی تجربه کنید می‌بینید چقدر در هزینه‌های ماهیانه تفاوت ایجاد می‌کند، یک‌بار امتحان کنید.



## آشپزی می‌تواند مراقبه باشد

### شیرین شاه نظری

نویسنده



وارد می‌شود و قاشقی از آن برای سلامتی‌مان کافی است.

پدر من یک آشپز بود. هیچ دوره و آموزشی ندیده بود و به صورت تجربی پخت و پز را آموخته بود و به گفته تمام کسانی که غذایش را چشیده بودند، دست‌پخت‌شان عالی بود هیچ کار و شگرد خاصی نداشتند. وقت‌هایی که در منزل میهمانی برپا بود و برامان آشپزی می‌کردند و من کنارشان بودم، توصیه اکید می‌کردند موقع آماده کردن مواد لازم غذا زیاد صحبت نکنیم. غیبت نکنیم و خودشان مرتب زیر لب صلوات می‌فرستادند و من فکر می‌کنم به این خاطر هر غذایی می‌پختند طعم متفاوت و عالی داشت.

این‌ها را گفتم که بگویم به نظر من آشپزی می‌تواند یک مراقبه باشد (مراقبه یعنی ایجاد آرامش جسمی و روحی) و مراقبه در آشپزی به معنی ترکیب مواد اولیه رنگارنگ همراه با آرامش، عشق و حال خوب است که اکسیر سلامتی را می‌سازد.

به این جهت بود که در ابتدای حرم از کلمه درمانگر استفاده کردم. معجون و اکسیری که طبخ می‌کنیم قرار است جسم ما را سیر و روح ما را سلامتی ببخشد. غذاهم مثل هر چیز دیگری در این دنیا دو وجه دارد یک بُعد همان چیزی که می‌بینیم (گوشت، سبزی، روغن و...) بُعد دیگر آن باطن غذاست که دیدنی نیست ولی حس می‌شود. پس اصل اول سلامت و تغذیه، حال خوب آشپز است.

حالا بیایید و با حال خوب یک شربت سکنجبین‌نغای خانگی درست کنیم.

### مواد لازم:

شکر ..... یک کیلو  
نعنا ..... دو دسته یا ۲۰۰ گرم  
آب ..... دو لیوان  
سرکه ..... یک و نیم لیوان  
زعفران ..... کمی به دلخواه

به آن اضافه کنید و صبر کنید تا سرد شود و آن را صاف کنید. بعد از سرد شدن و صاف کردن، داخل یک شیشه تمیز و خشک بریزید. یک پیشنهاد هم دارم، بعد از صاف کردن، نغناها را دور نریزید، داخل پارچ ریخته یک خیاز هم رنده کنید و یخ و آب به آن اضافه کنید، شربت مناسبی می‌شود و در خور روزهای گرم تابستان. گوارای وجود.

شکر را همراه دو لیوان آب روی شعله گذاشته تا آب شود. جوش که آمد نعنا را اضافه می‌کنیم و یک ربع که با شعله متوسط جوشید، سرکه را به آن می‌افزاییم. یک ربع دیگر به جوشیدن ادامه بدهید تا غلیظ شود. حالا سکنجبین آماده است. کلاً ۴۵ دقیقه زمان برای آماده شدن لازم است و اگر دوست داشتید به اندازه نوک قاشق زعفران