

آوای دریا

۱۷۶

سه شنبه ۰۱ فروردین ۱۴۰۲
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



جشن نوروز گاه در معبد هندوهای بندرعباس برگزار می‌شود



مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان از برپایی جشن نوروزگاه به مناسبت ایام نوروز در معبد هندوهای بندرعباس خبر داد.

محمد محسنی، با اعلام این خبر افزود: جشن نوروزگاه از یکم تا ۱۰ فروردین ۱۴۰۲ هر شب از ساعت ۱۹ تا ۲۱ در معبد هندوهای بندرعباس برگزار می‌شود.

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان بیان کرد: برگزاری نمایشگاه‌های صنایع‌دستی و سوغات، برنامه‌های آیینی، شاهنامه‌خوانی و برپایی سفره هفت‌سین از جمله برنامه‌های مراسم نوروزگاه در معبد هندوهای بندرعباس است.

وی ادامه داد: در برنامه نوروزگاه آیین‌ها و آداب و رسوم سنتی، بازی‌های بومی محلی، مسابقات هرمزگان شناسی، نقاشی برای کودکان و غذاهای سنتی استان معرفی و عرضه می‌شود.

محسنی تاکید کرد: برگزاری جشن نوروزگاه علاوه بر ایجاد فضای شاد و مفرح، موجب آشنایی مسافران و گردشگران نوروزی با آداب و رسوم نوروزی استان خواهد شد.

با استرس تعطیلات چه کنیم؟

با خودتان مهربان باشید

مهربان بودن با خود مهارتی فراگرفتنی است. وقتی تمرین می‌کنید که با خودتان همدل و مهربان باشید، از لحظاتیان بهتر استفاده می‌کنید، نه اینکه فقط آنها را تحمل کنید. سعی کنید از تعطیلات به‌عنوان فرصتی برای کشف خودتان و رسیدگی به دل خودتان بهره ببرید. قرار نیست کامل و بی‌نقص باشید، بلکه باید با دوست‌داشتن خودتان، خودتان را بپذیرید و روی رشدتان کار کنید.

وقتی با خودتان مهربان هستید، کمتر خودتان را نقد و سرزنش می‌کنید و حتی شاید جنبه‌های مثبت بیشتری از وجود خودتان را کشف کنید. مهربان بودن با خود، قدم بزرگی برای کاهش استرس است.

به اختلاف سلیقه‌ها احترام بگذارید

اعضای خانواده مطمئناً مثل هم فکر نمی‌کنند؛ چون هر یک انسانی منحصربه‌فرد هستند و علایق و سلیقه‌های خود را دارند. سعی کنید در برنامه‌ریزی‌ها و انتخاب‌های خانوادگی انعطاف‌پذیر باشید و اجازه ندهید اختلاف سلیقه‌ها تعطیلاتتان را خراب کنند. با هم مشورت و همفکری کنید، روی تشابهاتان متمرکز شوید و تنش و بگویم‌گو را با گفتگوهای صمیمانه و عقل و درایت جایگزین کنید.

به علاقه‌مندی‌هایی که قبلاً برایشان وقت نگذاشته‌اید بپردازید

تعطیلات فرصت خوبی است که فیلم‌هایی را که ندیده‌اید ببینید، کتاب‌هایی را که نخوانده‌اید بخوانید و سرگرمی‌هایی را که دوست دارید انجام دهید. پرداختن به خود همیشه آرامش‌بخش است.

از فضای مجازی فاصله بگیرید

اطلاعات بی‌شمار و گوناگون و گاهی واقعاً آشفته‌کننده‌ای در فضای مجازی و دنیای اینترنت وجود دارد و اخبار ناراحت‌کننده و اضطراب‌برانگیز نیز زیاد است. همه اینها ما را ناآرام می‌کنند و بعضی از آنها باعث می‌شوند ناخودآگاه به مقایسه خودمان با دیگران مشغول شویم.

در عوض سعی کنید در روزهای تعطیل، بیشتر با خانواده وقت بگذرانید و ارتباط‌های واقعی با دیگران برقرار کنید. قرار نیست هر کاری که می‌کنید و هر جایی که می‌روید، آن را با بقیه به اشتراک بگذارید، پس خودتان را درگیر مطلع کردن دیگران از وضعیت خود نکنید. ایرنا



محول نمایید. وقتی ببینید کاری بدون شما با موفقیت انجام شده، اعتماد و اطمینان لازم را به دست می‌آورید و می‌توانید سراغ کارهای دیگر هم بروید. مثلاً نیازی نیست در خانه‌تکانی، اتاق بچه‌ها را هم شما تمیز کنید. این مسئولیت را به خودشان بسپارید، بنشینید و نتیجه را ببینید.

در خوردن زیاده‌روی نکنید

بیشتر افراد وقتی استرس دارند فوراً سراغ خوراکی‌ها می‌روند؛ اما این راهکار یا عادت، اثری بسیار موقتی دارد و در نهایت منجر به مشکلات بیشتری می‌شود. در این مواقع به‌جای خوردن، استراحت کنید، پیاده‌روی کنید یا سرگرم فعالیت موردعلاقه‌تان شوید.

برای تعطیلات برنامه‌ای بچینید که شدنی و منطقی باشد

ما انتظاراتی از خود داریم و خیلی وقت‌ها برنامه‌هایی که در نظر می‌گیریم چندان شدنی و واقع‌گرایانه نیستند و این خودش استرس برانگیز است. گاهی وقت‌ها هیچ توقعی و انتظاری از خود نداشتن می‌تواند هیجان‌انگیز و مفید باشد؛ زیرا به این معنی است که به خودتان استراحت می‌دهید و نگران آینده نیستید. تعطیلات فرصت خوبی است که به خودتان سخت‌گیرید و ذهنتان را رها کنید. اگر هم برنامه‌ای می‌چینید، قابل‌انجام باشد تا با نرسیدن به آنها ناامید و بی‌انگیزه نشوید.

«جنگ یا گریز» واکنش نشان می‌دهد، عضلاتتان منقبض می‌شوند، ضربان قلبتان بالا می‌رود و دیگر سیستم‌های فیزیولوژیکی‌تان به فعالیت زیاد می‌افتند. اگر نتوانید خودتان را آرام کنید، استرس و اضطراب مزمن می‌تواند منجر به فرسودگی، خشم، تحریکات عصبی، مشکلات جسمی و ... شود. تمرینات آرام‌سازی می‌توانند ابزار قدرتمندی در برابر استرس باشند. طی روزهایی که مشغول خانه‌تکانی و آماده‌کردن تدارکات جشن سال نو هستید، حتماً زمان‌هایی هرچند کوتاه طی روز به استراحت اختصاص دهید. خواهید دید که بالترزی بیشتری به ادامه کار برمی‌گردید.

کمی از مسئولیت‌هایتان کم کنید

خیلی از افراد نیاز دارند این طرز فکر را رها کنند که «اگر می‌خواهم کاری را درست انجام بدهم، فقط باید خودم انجامش بدهم»، یا «نمی‌خواهم به هیچ‌کس دیگری زحمت بدهم یا از کسی کمک بگیرم». گاهی واقعاً لازم است یک‌نفس عمیق بکشید و به خودتان سخت‌گیرید. درک کنید که وقتی کاری را به شخص دیگری محول می‌کنید، دیگر دست شما نیست و این می‌تواند چیز خوبی باشد. شاید سخت به نظر برسد؛ اما باید صبر کنید و پیش از اینکه قضاوت کنید، نتیجه‌نهایی را ببینید.

اگر فکر اینکه کاری را به فرد دیگری بسپارید اذیتان می‌کند، باید کم‌کم شروع کنید و کارهای کم‌اهمیت‌تر را به دیگران

در این مطلب توصیه‌هایی به شما می‌کنیم که از استرستان در روزهای آخر سال و طی تعطیلات کم کنید. این توصیه‌ها جدید نیستند؛ اما ارزش یادآوری را دارند. همچنین شاید در نگاه اول ساده به نظر نرسند، اما پیگیر باشید تا احساس آرامش بیشتری کنید.

روزهای آخر سال و شروع تعطیلات نوروز همه ما سرمان شلوغ است و کارهای زیادی داریم که باید انجام بدهیم. انگار همه عجله دارند، مضطرب‌اند، در حال برنامه‌ریزی و آماده‌شدن هستند و تا آخرین لحظه کارهایی دارند که هنوز انجامشان نداده‌اند. بعضی‌ها ممکن است احساس آشفتگی و خشم و خستگی و حتی اندوه کنند، خصوصاً افرادی که به‌تازگی عزیزی را از دست داده‌اند. به هر صورت این زمان از سال می‌تواند چالش‌برانگیز و استرس‌زا باشد.

اما شما باید مراقبت خودتان باشید، در غیر این صورت فرسوده می‌شوید و صبر و تحملتان را از دست می‌دهید. علائم افسردگی و اضطراب می‌تواند تحت‌فشار استرس‌های افزوده آخر سال، تشدید شود. در این مطلب توصیه‌هایی به شما می‌کنیم که از استرستان در روزهای آخر سال و طی تعطیلات کم کنید. این توصیه‌ها جدید نیستند؛ اما ارزش یادآوری را دارند. همچنین شاید در نگاه اول ساده به نظر نرسند، اما پیگیر باشید تا احساس آرامش بیشتری کنید.

نه بگویید خودتان را مقید نکنید که به هر درخواستی پاسخ مثبت بدهید. شما قرار نیست به هر دعوتی جواب بدهید و هر کاری که از شما می‌خواهند و باب میلان نیست انجام بدهید. اگر احساس خوبی نسبت به درخواست دیگران ندارید یا وقت و حوصله‌اش را ندارید مؤدبانه آن را رد کنید.

از فرد مقابل تشکر کنید که دعوتتان کرده و اگر برنامه‌ای دیگری از قبل دارید آن را بگویید و سپس مؤدبانه دعوت را رد کنید. اگر واقعاً دوست دارید با فرد موردنظر ارتباط داشته باشید؛ اما در این لحظه و دعوت خاص مایل به پذیرفتن دعوت نیستید، زمان دیگری را خودتان پیشنهاد بدهید.

استراحت کنید

در کنترل مؤثر استرس و اضطراب مهم است که مهارت استراحت‌کردن را داشته باشید، یعنی بدانید چگونه ذهن و جسمتان را آرام کنید. وقتی استرس دارید، بدنتان با وضعیت

چگونه کنکورهای تعادل بین مطالعه و تفریح در ایام نوروز را برقرار کنند؟

گزارش: ایسنا



ISNA PHOTO

تجدید قوا برای حرکت بیشتر باشد، مانعی ندارد. مثلاً فرض کنید که فرد به شدت مطالعه کرده، تمام وقت خود را استفاده کرد و انرژی زیادی گذاشته است. حال به نوروز رسیده و با خود می‌گوید حالا که من خیلی روی خودم کار کرده‌ام، واقعا به استراحت احتیاج دارم. این فرد یک ساعت از بعد از ظهر خود را به استراحت اختصاص می‌دهد و یا هر چهار روز یکبار بیرون می‌رود اما همه اینها برای زمانی است که فرد احساس خستگی کند. برای دانش آموزی که هنوز چیزی نخوانده، این بازه زمانی بهترین فرصت برای مطالعه است.

وی افزود: حتی اگر با هیچکس صادق نباشیم، باید با خودمان صادق باشیم! ما چیزی به نام نیاز و چیزی به نام خواسته داریم. نیاز کمبودی است که باید برطرف شود تا به آرامش برسیم، اما خواسته را اگر برآورده کنیم بیشتر خواهیم آن می‌شویم. دانش آموزی که درس نخوانده و به تفریح می‌رود، مقدار بیشتری از آن را می‌خواهد. اما دانش آموزی که درس خوانده و به تفریح می‌رود، تجدید قوا کرده و فردا دوباره و با انرژی بیشتر به درس خواندن می‌پردازد.

اهمیت عملکرد خانواده در ایام کنکور

برومند در خصوص نقش خانواده‌های دانش آموزان کنکور و وظایف آنها گفت: خانواده‌ها نقش راهبری را ایفا می‌کنند و باید برنامه‌های خود را با دانش آموز و یا داوطلب کنکور هماهنگ کنند. در حالی که خیلی از اوقات برنامه‌ها هماهنگی ندارد. برای مثال زمانی که دانش آموز در حال مطالعه است، خانواده در حال تماشای فیلم هستند و یا به گردش می‌روند. در حالی که راه درست این است که مسیر را همراه هم طی کنند. فرض کنید که شما با یک ماشین به سفر می‌روید یک نفر قصد مطالعه دارد، اما دیگران با هم صحبت می‌کنند. در این زمان شخص نمی‌تواند به مطالعه بپردازد. بنابراین این ناهماهنگی‌ها انرژی را کم می‌کند.

وی ادامه داد: همچنین خانواده‌ها باید نقش حمایتگر داشته باشند. یعنی به دانش آموز بگویند که در خدمت او هستند و برنامه‌های خود را با او هماهنگ می‌کنند. از او بپرسند که چه کاری می‌توانند برای موفقیت او انجام دهند. یعنی نظر او را جویا شده و نظر او را اجرا کنند. اما اگر خانواده‌ها و دانش آموزان هماهنگ نباشند، چالش‌هایی ایجاد می‌شود و دانش آموز احساس می‌کند که مسیر را به تنهایی طی می‌کند، تمام بار بر دوش است، برای بقیه اهمیتی ندارد و آنها حاضر نیستند از خواسته‌های خود بگذرند، در حالی که موفقیت فرزندان موفقیت خانواده هم است.

الزام مطالعه پیوسته دروس کنکور

این روانشناس و مشاور کنکور ضمن تأکید بر اهمیت مطالعه پیوسته دروس گفت: رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود. دانش آموزان نباید در مطالعه خود وقفه ایجاد کنند. گاهی دانش آموز مدتی را به خوبی مطالعه کرده و سپس متوقف می‌شود و دست از مطالعه می‌کشد و این وضعیت انرژی زیادی را می‌طلبد تا دوباره به مسیر باز گردد. وی ادامه داد: توصیه من این است که دانش آموزان برنامه مطالعه خود را قطع نکنند. حتی به دانش آموزانی که تحت پوشش خود هستند می‌گویم ایرادی ندارد که به سیزده بدر بروید، اما کتابی با خود ببرید که بتوانید آنجا هم مطالعه داشته باشید. برای مثال لغات را حفظ کنید. حتی در زمان نوروز ممکن است مهمانی به نزد شما بیاید و لازم باشد شما هم حضور داشته باشید، اما هم آنجا هم می‌توانید فرمول‌ها را مرور کنید. در این صورت دیگران هم متوجه می‌شوند که شما هدفمند هستید و در این صورت هماهنگی آنها با شما بیشتر خواهد شد و شما نیز احساس می‌کنید در این مسیر تنها نیستید.

برومند در پایان خاطرنشان کرد: بعضی چیزها باید در دنیای فعلی انجام شود. اگر امسال به نتیجه دلخواه نرسیدید، سال بعد می‌رسید و شاید هم سال بعدش! مهم این است که قدم‌ها را برداریم و مسیر را ادامه دهیم. کسانی که هنوز شروع نکرده‌اند یا امسال به نتیجه می‌رسند و یا سال آینده ما را به نتیجه نزدیک‌تر می‌کند. همچنین حساب دستان می‌آید که ما با سه ماه مطالعه کجای مسیر هستیم و برای رسیدن از وضعیت موجود به هدف خود باید چقدر تلاش و برنامه ریزی داشته باشیم. شروع ما باید تجربه خوبی باشد، ضمن اینکه شروع می‌تواند هر زمانی باشد، اما هر چه زودتر شروع کنید نتیجه بهتر است.

اولاً شرکت کنندگان بسیار زیاد هستند، دوماً مسیر خیلی طولانی است. شما در این مسابقه افراد مختلف و با ویژگی‌های متفاوتی مانند سن و غیره را می‌بینید که همگی در این مسابقه شرکت کرده و ویژگی مشترک همه آنها این است که می‌خواهند بدون تا به هدف مشترک دست پیدا کنند. این مشاور کنکور ادامه داد: بعضی‌ها در ابتدا بسیار آرام حرکت می‌کنند. اما خیلی‌ها در آغاز سرعت بسیار زیادی دارند اما کم‌کم نفس کم آورده و از حرکت باز می‌مانند. همچنین بعضی‌ها آنقدر کند حرکت می‌کنند که هرچه می‌دوند به بقیه نمی‌رسند. بنابراین مسئله این است که باید منابع خود را تنظیم کنید. در تنظیم منابع به کسی نیاز است که خود نیز این راه را رفته باشد. اما اشکال کار ما این است که امروزه خیلی‌ها وارد حوزه مشاوره کنکور شده‌اند که خود مسیر کنکور را نرفته‌اند. وی با بیان اینکه حدود ۸۰ الی ۹۰ درصد کسانی که در حال حاضر پشتیبان کنکور هستند، خود در مسیر کنکور موفق نبوده‌اند، گفت: مشاور و پشتیبان اگر به درستی انتخاب شوند می‌توانند بسیار موثر باشند. اما به طور کل تأثیر مشاور و پشتیبان می‌تواند بین ۲۰ تا ۱۰۰ درصد باشد و این بین افراد متغیر است.

مطالعه و تفریح کنکورهای در ایام نوروز

این مشاور کنکور در خصوص نحوه مطالعه و استراحت دانش آموزان کنکور با توجه به فضای ایام نوروز گفت: همیشه به دانش آموزان می‌گویم زمانی که در مسابقه‌ای شرکت می‌کنید و نمی‌دانید رقبای شما چه سرعت، قدرت بدنی و چه اندازه تمرین داشته‌اند، ناچار هستید که از حداکثر زمان استفاده کرده و تمرین داشته باشید. گاهی دانش آموزان سوال می‌کنند که چند ساعت مطالعه داشته باشیم؟ من نیز از آن‌ها می‌پرسم که بقیه چند ساعت می‌خوانند؟! آنها پاسخ می‌دهند که نمی‌دانیم! بنابراین زمانی که شما نمی‌دانید بقیه چند ساعت مطالعه دارند، ممکن است کمتر از آنها بخوانید.

وی ادامه داد: برای مثال من به شما بگویم ۱۰ ساعت بخوانید، درحالی که شاید رقبای شما ۱۴ ساعت مطالعه داشته باشند. نکته‌ای که در اینجا نادیده گرفته می‌شود، تفاوت نوع آزمون کنکور و آزمون‌های مدرسه است. انواع مختلفی از آزمون‌ها وجود دارد که از این جهت می‌توان آزمون‌ها را به دو دسته آزمون‌های ملاکی و هنجاری تقسیم نمود. در آزمون‌های ملاکی به ما می‌گویند شما با کسب درصد نمره مشخص شده‌ای قبول می‌شوید. در این صورت ممکن است همه افراد قبول بشوند و یا همگی رد شوند، مانند امتحان مدرسه که هر فرد با کسب نمره ۱۰ قبول می‌شود.

برومند خاطرنشان کرد: کنکور آزمونی هنجاری است. برای مثال یک رشته در دانشگاهی ۳۰ نفر ظرفیت دارد. میانگین کنکور در حال حاضر ۱۰ درصد است که با همین ۱۰ درصد خیلی‌ها به دانشگاه می‌روند در حالی که اگر ۵۰ درصد بود، خیلی‌ها نمی‌توانستند در کنکور پذیرفته شوند. بنابراین می‌گویند ۳۰ نفر اول را می‌پذیریم. با این اوصاف ما نمی‌دانیم چه نمره‌ای بگیریم و یا چند درصد بزنیم تا در رشته و دانشگاه مورد نظر پذیرفته شویم. زیرا قبولی ما بستگی به عملکرد بقیه رقیب دارد.

این مشاور کنکور افزود: بنابراین در اینجا یک اصل به وجود می‌آید و آن این است که زمانی که ما نمی‌دانیم بقیه چه عملکردی دارند، تنها یک راه داریم و آن این است که حداکثر استفاده را از زمان برده، بهترین روش مطالعه کنیم، بهترین منابع استفاده کرده، بهترین تکنیک‌ها را داشته و بهترین راه‌ها و مشاور را برگزینیم. ما مجبور هستیم بهترین‌ها را انتخاب کنیم و آن زمان است که می‌توانیم نتیجه گیری کنیم که زمان استراحت است یا خیر. وی تأکید کرد: استراحت و تفریح زمانی مانعی ندارد که واقعا نیازمند آن باشیم. برای مثال ما در مسابقه دو شرکت کرده‌ایم و احساس می‌کنیم که بدن خسته و کم آورده است. آن زمان است که به جای دویدن مقداری از راه را پیاده‌روی می‌کنید. نمی‌ایستید بلکه سرعت دویدن را کم می‌کنید و آرام راه رفته و نفس عمیق می‌کشید و در این مدت ممکن است ۱۰ نفر از شما جلو بزنند. لذا خود را احیا کرده و سپس شروع به دویدن کرده و از آنها جلو می‌زنید. کنکور نیز به همین شکل است شما دوره‌ای به خود فشار آورده اید و احساس می‌کنید که دیگر کم آورده‌اید. در زمان کمی به خود استراحت داده و زمان مطالعه خود را پایین آورده و تمرین را کمتر کرده تا دوباره احیا شوید و سرعت خود را بیشتر کنید.

این مشاور کنکور بیان کرد: اگر استراحت، تفریح و بیرون رفتن با هدف

یک روانشناس و مشاور تخصصی کنکور و انتخاب رشته هرمزگانی گفت: همگی توقع داریم که در این ایام شاد و پر انرژی باشیم و چه بهتر که این انرژی را در جهت مطالعه خرج کنیم. زمان‌هایی که همه چیز متفاوت است، ما نیز باید کار متفاوتی انجام دهیم. پیشنهاد من این است که در این بازه فواصل ایجاد شده را پر کنید.

رضا برومند، درخصوص افرادی که تاکنون شروع به مطالعه جدی برای شرکت در آزمون سراسری نکرده‌اند، اظهار کرد: به قول معروف ماهی را هروقت از آب بگیرد تازه است! قطعاً کسانی که قصد شرکت در کنکور سراسری را دارند و هنوز شروع نکرده‌اند، بهتر است مطالعه دروس را آغاز کنند. درست است که بخشی از زمان را از دست داده‌ام، اما وقتی انسان قصد انجام کاری را دارد هر چقدر به موفقیت نزدیک تر باشد احساس نسبت به خودش بهتر می‌شود. همچنین اگر به هر دلیلی نتیجه نگرفت و بخواد مجدداً آزمون بدهد، شانس خودش را امتحان کرده و به هدف نزدیک تر می‌شود.

وی افزود: اینکه آیا فرد در این سه ماه واقعا جواب بگیرد یا خیر، به چند فاکتور بستگی دارد. اولین فاکتور عملکرد گذشته فرد است. ممکن است دانش آموزی از قبل دروس را با دقت مطالعه کرده و در مدرسه نیز عملکرد موفق داشته باشد، چنین فردی با مروری صحیح و جدا کردن نکات کلیدی، قطعاً نتیجه خواهد گرفت.

این مشاور کنکور درخصوص کسانی که عملکرد خوبی در مدرسه نداشته‌اند، بیان کرد: طبیعتاً کار برای این افراد کمی سخت تر است. اما من همیشه این حرف را می‌زنم که اگر قرار است آزمون بدهیم و تنها ۱۰ روز به آن مانده و ما شروع نکرده‌ایم همان روز روز را خوب بخوانیم و حتی اگر یک روز باقی مانده است از یک روز خود کمال استفاده را داشته باشید.

برومند ضمن تأکید بر این موضوع که ایام نوروز فرصتی طلایی برای جبران کاستی‌های سال گذشته است، خاطرنشان کرد: سال که عوض می‌شود انسان نیز باید تغییر کند. اگر همان فردی که در سال قبل بوده‌ایم باشیم، فایده‌ای ندارد زیرا بخشی از عملکرد را باید تغییر داد. دانش آموزی که تا به حال نخوانده است و تیر ماه هم قرار است کنکور دهد، باید همراه با شروع سال جدید، برنامه‌های جدیدی داشته باشد و چه بهتر که با یک برنامه هدفمند مطالعاتی پیش برود. زیرا زمانی که شما مطالعه می‌کنید، تغییرات شناختی صورت می‌گیرد، اطلاعات افزایش یافته و احساس فرد نسبت به خودش بهتر می‌شود. زیرا با می‌گویند من این سال با برنامه‌ریزی برای رسیدن به هدف و مطالعه آغاز کرده‌ام که این می‌تواند یک شروع خیلی خوب باشد. قطعاً یک شروع خوب مسیر را برای ماه‌های آینده هم هموارتر خواهد کرد.

نوروز: فرصتی طلایی برای کنکورهای

وی در خصوص اهمیت برنامه ریزی کنکور در ایام نوروز گفت: زمانی که سخن از برنامه ریزی می‌شود، باید دو موضوع را مد نظر قرار دهیم، برنامه محدود و هدف مطلوب. منابع ما زمان، انرژی، ظرفیت ذهنی و مهارت‌های ما هستند. هیچ کس نمی‌تواند ادعا کند زمان و یا توان ذهنش نامحدود است. زیرا انسان یعنی محدودیت. اما ظرفیت‌ها متفاوت هستند. زمانی که بحث نوروز می‌شود یک تفاوت بسیار مهم وجود دارد و آن این است که فعالیت‌های معمول در زندگی وجود ندارد. برای مثال مدارس تعطیل است و نیازی نیست که دغدغه آن را داشته باشیم.

برومند ادامه داد: نکته بعدی این است که فضای نوروز با تمام سال تفاوت دارد. همگی توقع داریم که در این ایام شاد و پر انرژی باشیم و چه بهتر که این انرژی را در جهت مطالعه خرج کنیم. فکر می‌کنم زمان‌هایی که همه چیز متفاوت است، ما نیاز به کار متفاوتی انجام دهیم. پیشنهاد من به عنوان فردی که به طور حرفه‌ای در بحث کنکور فعالیت دارد، این است که در این بازه فواصل ایجاد شده را پر کنید.

این مشاور کنکور با بیان اینکه بخشی از دغدغه‌های اصلی دانش آموزان کنکور کتاب‌هایی است که مطالعه نکرده و یا موضوعاتی است که به خوبی تست نکرده‌اند گفت: دانش آموزانی هستند که پایه دوازدهم‌اند و این پایه را به خوبی خوانده و همراه با برنامه پیش رفته‌اند. همچنین پایه یازدهم را هم طی کرده و مشکلی ندارند، اما پایه دهم را به خوبی مطالعه نکرده‌اند. این بازه زمانی فرصت مناسبی است که پایه دهم را به اتمام برسانند. زیرا این یک دغدغه است و زمانی که شما یک دغدغه دارید، این دغدغه مانند یک بار اضافه بر دوش شماس است و با وجود تلاش شما را خسته می‌کند.

وی تأکید کرد: بنابراین اگر در برنامه مطالعاتی خود تا به اینجا پا به پای هم پیش رفته اید؛ یعنی درس‌های سه پایه را با هم پیش نبرده و بخشی از یک پایه مانده است، آن بخش را به اتمام رسانده، ضعف‌های خود را بیاورید و آن‌ها را رفع کنید. زیرا بعد از تعطیلات نوروز مجدداً روند سابق زندگی آغاز شده، فضا تغییر خواهد کرد و این فرصت خوب جبران ضعف‌ها از دست می‌رود.

نقش موثر مشاوران در برنامه ریزی کنکور

برومند نقش مشاوران کنکور را در موفقیت دانش آموزان کنکور موثر دانست و عنوان کرد: زمانی که هدفی در ذهن خود ترسیم کرده‌اید و می‌خواهید در مسیری قدم بگذارید، منابعی را در اختیار دارید که باید از طریق آنها به هدف دست پیدا کنید. در چنین موقعیتی نیاز به راهبر پیدا می‌کنید. راهبری شخصی چیزی است که هر فرد موفق به آن نیاز دارد. همانطور که فوتبالیست‌ها، تاجر موفق و حتی دانشمندان موفق راهبری شخصی دارند. حال در زمینه دانش آموزان قطعاً این اثر بیشتر است. وی اظهار کرد: من همیشه کنکور را به دو مارتن تقسیم کرده‌ام که در این مسابقه جمعیت بسیار زیادی حضور دارند. این رقابت دو ویژگی مهم دارد.

رژیم غذایی سالم برای بیماران دیالیزی

گزارش ایرنا



بیماران کلیوی و دیالیزی برای مراقبت و بهبود وضعیت خود باید از یک رژیم غذایی مناسب و سالم پیروی کنند و از خوردن برخی از مواد غذایی پرهیز کنند.

زمانی که بیماری‌های مزمن کلیه نیازمند انجام دیالیز شود، رژیم غذایی نقش مهمی در مراقبت و توانبخشی یک بیمار خواهد داشت. برای افرادی که از بیماری‌های کلیوی رنج می‌برند، رژیم غذایی متعادلی لازم است چرا که کلیه‌ها عملکرد کاملی در زمینه دفع مواد زائد نخواهند داشت. برای یک بیمار دیالیزی ضروری است که هر روز مقدار مناسب پروتئین، کالری، مایعات، ویتامین‌ها و مواد معدنی را از طریق رژیم غذایی خود دریافت کند.

به همین منظور باید:

روزانه به میزان کافی غذای سالم میل کنید.

داروهای خود را به صورت منظم و طبق دستور پزشک مصرف کنید.

هیچ جلسه دیالیزی را نباید از دست دهید.

از نظر جسمی به میزان کافی فعال باشید.

یک بیمار دیالیزی نسبت به یک فرد عادی به مقدار پروتئین بیشتری نیازمند است زیرا کمبود پروتئین و کالری دریافتی در یک بیمار دیالیزی در نهایت به سوء تغذیه پروتئینی منجر خواهد شد. برای دستیابی به نتیجه‌ای مناسب، یک بیمار دیالیزی باید رژیم غذایی خود را با دقت کنترل کند. پزشک و مشاور شما، به شما در دستیابی به برنامه رژیم غذایی مناسب کمک خواهند کرد.

دریافت مقدار مناسب کالری

غذا به ما انرژی می‌دهد. دریافت مقدار مناسب انرژی (کالری) برای سلامتی بدن و کمک به آن برای استفاده از پروتئین و ساختن بافت‌ها و عضلات بدن ضروری است.

نیاز به انرژی در هر فرد متفاوت است و به سن، جنسیت، اندازه بدن، سطح فعالیت بدنی و وضعیت پزشکی آن بستگی دارد. افرادی که تمایل به افزایش وزن دارند، به انرژی روزانه بیشتری نیازمند هستند و از طرف دیگر، افرادی که تمایل به کاهش وزن دارند باید میزان انرژی دریافتی از رژیم غذایی خود را کاهش دهند.

پروتئین کافی

پروتئین برای ساخت و ترمیم ماهیچه‌ها و همچنین نیاز روزانه فرد ضروری است. در حین انجام دیالیز پروتئین بدن کاهش پیدا می‌کند و بنابراین افراد دیالیزی در مقایسه با افراد عادی نیازمند پروتئین بیشتری هستند.

مصرف مقدار مناسب پروتئین در بیماران دیالیزی به آن‌ها در جلوگیری از کاهش وزن، تحلیل رفتن ماهیچه‌ها، کاهش توانایی بدن در مبارزه با عفونت‌ها و در نتیجه سوءتغذیه کمک خواهد کرد. پروتئین را می‌توان به دو دسته کیفیت بالا و کیفیت پایین تقسیم کرد که برای افراد دیالیزی، رژیم غذایی حاوی پروتئین کیفیت بالا از قبیل گوشت، مرغ، ماهی و سفیده تخم مرغ بسیار مهم است. بیشتر محصولات لبنی مانند ماست، شیر و پنیر نیز حاوی پروتئین کیفیت بالا هستند.

چنانچه در مطالب قبلی بخش سلامت نمناک هم گفته شد به یاد داشته باشید که مقدار صحیح پروتئین برای بیماران دیالیزی بسیار مهم است. پروتئین حاوی فسفات است و بنابراین بسیار مهم است که بیماران دیالیزی مکمل فسفات خود را با تمامی وعده‌های غذایی شان مصرف کنند.

سدیم پایین

بیماران کلیوی باید میزان سدیم موجود در رژیم غذایی خود را کاهش دهند. حتی اگر نمک (منبع اصلی سدیم) در حین پخت و پز به غذا اضافه نشود، باز هم سدیم در منابع غذایی دیگر یافت می‌شود. سدیم به طور طبیعی در انواع مختلفی از مواد غذایی و بیشتر در غذاهای بسته بندی شده و فرآوری شده یافت می‌شود.

سدیم همانند یک اسفنج مایعات را به خود جذب می‌کند و این امر باعث بروز حس تشنگی در فرد و افزایش میزان آب مصرفی او می‌شود و در نتیجه مایعات اضافی، سبب افزایش فشار خون خواهد شد و بنابراین کاهش میزان سدیم مصرفی به حفظ تعادل طبیعی مایعات بدن کمک می‌کند.

به منظور کاهش میزان مصرف نمک:

در حین پخت و پز نمک کمتری به غذای خود اضافه کنید.

از مصرف طعم دهنده‌های مرغ و گوشت به غذای خود، خودداری کنید.

برچسب مربوط به غذا های فرآوری شده را بخوانید و از مصرف مواردی که دارای بیش از ۲۵۰ میلی گرم سدیم است، خودداری کنید.

استفاده از مواد غذایی کنسروی را به حداقل برسانید و در صورت استفاده از آنها، مقدار آب همراه آنها را دور بریزید.

به جای استفاده از نمک، از سایر ادویه‌های متنوع استفاده کنید. همچنین می‌توانید از آب لیمو یا سرکه برای طعم دادن به غذای خود استفاده کنید.

پتاسیم

پتاسیم، ماده‌ای معدنی است که برای عملکرد بهتر اعصاب و عضلات ضروری می‌باشد. پتاسیم باید به میزان کافی مصرف شود که مقدار زیاد پتاسیم در خون ممکن است باعث ضعف عضلات، ضربان غیر طبیعی قلب و در موارد شدید تر موجب نارسایی‌های قلبی شود.

از آن جایی که دیالیز تنها مقدار مشخصی از پتاسیم موجود در خون را از بین می‌برد، کنترل میزان پتاسیم موجود در مواد غذایی از اهمیت بالایی برخوردار است. پتاسیم به طور عمده، در میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شود و مقادیر اندکی از آن در آجیل، لوبیا خشک، لبنیات و فرآورده‌های گوشتی وجود دارد. پرهیز از مقادیر بالا و یا اندک این ماده معدنی بسیار مهم است.

از خوردن غذاهای پتاسیم زیاد مانند:

غلات سیبوس، نان و بیسکویت

آجیل و محصولات مرتبط با آن مانند کره بادام زمینی،

نارگیل و محصولات مرتبط با آن مانند شیر نارگیل،

تمای میوه‌های تازه، کمپوت‌های میوه و آب سبزیجات، نوشیدنی‌های گیاهی، چای، قهوه غلیظ، کاکائو و نوشیدنی‌های مانند شیر، شربت افرا،

سس‌ها، شکر قهوه‌ای، عصاره گوشت و سبزیجات خودداری کنید.

نکته: با شستشوی سبزیجات، مقدار پتاسیم موجود در آنها کاهش می‌یابد.

فسفات کم

هرچه توانایی کلیه‌ها در تصفیه مواد زائد کمتر شود، سطح فسفات خون افزایش پیدا خواهد کرد. فسفات انباشته شده در بافت‌های بیمار رسوب کرده و منجر به خارش پوست، درد مفاصل و سوزش چشم او خواهند شد و با گذشت زمان، استخوان‌های بیمار ضعیف و شکننده شده و در نهایت منجر به شکستگی و درد مداوم آن خواهند شد.

بیماران کلیوی و دیالیزی باید میزان فسفات موجود در رژیم غذایی خود را کنترل کنند. از آنجایی که اکثر مواد غذایی دارای فسفات هستند، مصرف قرص‌های مخصوص برای دفع فسفات راهکار مناسبی برای کنترل این ماده معدنی می‌باشد.

مواد غذایی سرشار از فسفات عبارتند از:

جو، غلات، محصولات لبنی مانند شیر، پنیر، ماست

سوپ‌های مبتنی بر استخوان (مانند سوپ پای مرغ، سوپ قلم)

لوبیا و آجیل

شکلات و محصولات مرتبط با آن

مواد غذایی کنسروی مانند کنسرو ماهی

دل و جگر

انواع غذاهای دریایی مانند ماهی و میگو

محصولات سیبوس دار و محصولات مرتبط با آن (به عنوان مثال، نان

سیبوس دار، برنج قهوه‌ای، نودل سیبوس دار)

کنترل مایعات

بیماران دیالیزی نمی‌توانند مقادیر بالای مایعات مصرف شده را دفع کنند و بنابراین مایعات اضافی در بدن می‌ماند و باعث افزایش میزان گردش خون در فرد می‌شود و این وضعیت باعث بروز علائمی مانند تنگی نفس، فشار خون بالا و تورم پاها می‌شود و بنابراین بیماران کلیوی و دیالیزی باید میزان ادرار، مصرف مایعات، عملکرد کلیه‌ها و جثه خود را در نظر بگیرند و همچنین بیماران باید وزن خود را مرتباً کنترل کنند.

میزان آب مصرفی مناسب در بیماران دیالیزی معمولاً از ۵۰۰ میلی‌لیتر تا ۱۰۰۰ میلی‌لیتر متغیر است. تولید مقدار اندک ادرار نشان دهنده کمبود آب بدن در بیماران دیالیزی نیست و ممکن است ناشی از عملکرد نامناسب کلیه‌ها باشد.

مصرف مایعات روزانه معمولاً شامل آب، چای، قهوه، شیر، سوپ و فرنی است و مایعات دیگر شامل یخ، بستنی و ژله می‌باشند.

همچنین، بیشتر میوه‌ها و سبزیجات حاوی آب هستند؛ مانند خربزه، انگور، سیب، پرتقال، گوجه فرنگی، کاهو و کرفس. بنابراین در مصرف این مواد غذایی، اعتدال را رعایت کنید.

نکته: بیماران دیابتی باید از رژیم غذایی توصیه شده توسط پزشک خود پیروی کنند.

پیشگیری از کم خونی

کم خونی در بین بیماران دیالیزی و همچنین افراد مبتلا به سوءتغذیه و کمبود پروتئین شایع می‌باشد. از علائم کم خونی می‌توان به خستگی، ضعف، سرگیجه، سردرد، ضعیف بودن سیستم ایمنی بدن، تنگی نفس، درد قفسه سینه، کم اشتها و رنگ پریدگی اشاره کرد. کم خونی همچنین یکی از عوارض نارسایی کلیه است و شدت آن به میزان عملکرد کلیه بستگی دارد. دلیل اصلی کم خونی در بیماران مبتلا به مشکلات مزمن کلیوی، تولید اریتروپوئین توسط کلیه‌ها است. این ماده مغز استخوان را وادار به ساختن گلبول‌های قرمز می‌کند. هنگامی که عملکرد کلیه کاهش می‌یابد، مقدار اریتروپوئین تولید شده توسط آن نیز کاهش پیدا خواهد کرد.

سایر عوامل مرتبط به کم خونی در بیماران دیالیزی عبارتند از:

کاهش طول عمر گلوبول‌های قرمز به دلیل افزایش میزان اوره در بدن

سوء تغذیه

کمبود آهن

کمبود فولات و سایر ویتامین‌ها

کاهش مقدار خون در هنگام انجام دیالیز

مصرف کافی پروتئین، آهن، ویتامین C، ویتامین B۱۲ و فولات در

پیشگیری و درمان کم خونی از اهمیت بالایی برخوردار است زیرا این

مواد مغذی، عناصری مهم در تولید گلوبول‌های قرمز هستند.

به گزارش وب گاه نمناک، علاوه بر تمامی موارد ذکر شده، از آن جایی

که بیماران دیالیزی نباید در مصرف غذا و مایعات زیاده روی کنند، این

احتمال وجود دارد که پزشک برای این افراد یک مکمل حاوی ویتامین

و مواد معدنی تجویز کند و همچنین لازم به ذکر است که از مصرف

هرگونه مکمل بدون مشورت با پزشک خودداری کنید.

اخبار حوزه زنان

پنکهرست پرتکاپو در انگلستان و دیگر زنان نظیر او در سراسر جهان، و با جنبش حق رأی زنان است که در قرن بیست و یکم زنان جوان تقریباً در همه جا می‌توانند رویاهای بزرگ و اهداف والایی داشته و به آرزوهای خود دست‌یابند.

امروزه زنان در هر زمینه‌ای مسئولیت‌های اصلی را به‌عهده دارند. بدون الهام و انگیزه اسطوره‌های حقیقی که ما را برای دست‌یافتن به دورترین رویاهایمان ترغیب می‌کنند، کجا خواهیم بود؟ بدون پیشگامان، دختران پردل و جراتی که برای شروع بنایی تازه جان و مالشان را به خطر انداختند، چطور؟

مبارزان چطور؟ آن‌ها که صدای کسانی بودند که در اثر تبعیض و بی‌عدالتی صدایی از خودشان نداشتند. زندگی بدون رهبران، زنانی قدرتمند که ادراکات را به چالش کشیده و زندگی خود را وقف شکستن موانع می‌کنند، بسیار متفاوت خواهد بود.

تمام زنان در این کتاب نقطه مشترکی با یکدیگر دارند، آن‌ها از به پا خواستن، ابراز عقیده و سختکوشی برای رسیدن به اهدافشان هراسی ندارند. این زنان الگوهای دوران معاصر هستند. اکنون بر عهده شمامست که پا جای پای آن‌ها بگذارید.

در نوشته پشت جلد کتاب هم می‌خوانیم: این کتاب درباره زنان برجسته دنیا است که در حوزه کاری‌شان سرآمد شدند، از علم و هنر گرفته تا سیاست و ورزش. زنانی پیشگام مانند جی.کی. رولینگ، ماری کوری، هیلاری کلینتون، ملاله یوسف‌زی و ... کسانی هستند که با تلاش‌هایشان جهان ما را زیباتر کرده‌اند.

مراقب چاقی بعد از نوروز باشید!



یک متخصص تغذیه با اشاره به تنوع بالا و افزایش مصرف خوراکی‌ها در تعطیلات نوروز گفت: هرگونه پرخوری در این ایام اضافه وزن و چاقی را به دنبال داشته که آب کردن آن بسیار سخت خواهد بود.

دکتر سیدمصطفی نچواک با اشاره به تغییر الگوی تغذیه‌ای در ایام نوروز گفت: این تغییرات عمدتاً حول محور سه خوراکی آجیل، شیرینی و میوه است.

وی افزود: آنچه که در تغذیه نوروز مهم است، برقراری توازن در دریافت کالری است، بطوری که بعد از نوروز افراد دچار چاقی و اضافه وزن نشوند.

نچواک گفت: در ایام نوروز مصرف خوراکی‌ها و تنوع آنها بالا می‌رود، اما نیاز است طوری خوراکی‌ها را مصرف کنیم که کالری مصرفی بیشتر نشود، بطور مثال اگر افراد آجیل مصرف می‌کنند باید به همین میزان از کالری وعده اصلی غذای خود کم کنند.

این متخصص تغذیه گفت: برخی افراد خود را با این بهانه فریب می‌دهند که تعطیلات نوروز کوتاه مدت است و مصرف زیاد خوراکی‌ها تاثیر چندانی در افزایش وزن آنها ندارد، درحالی‌که افزایش مصرف کالری روزانه طی یک پروسه ۱۰ تا ۱۵ روزه قطعاً موجب افزایش وزن افراد می‌شود و جبران آن بسیار سخت خواهد بود.

نچواک خاطر نشان کرد: متأسفانه بدن به راحتی چربی ذخیره می‌کند، اما چربی سوزی آن بسیار دشوار است، بنابراین افراد باید بیشتر تمرکز خود را بر پیشگیری از ذخیره چربی بگذارند، تا چربی سوزی.

این متخصص تغذیه گفت: در میان اقلام نوروزی، شیرینی کالری بالایی دارد و مصرف آن توصیه نمی‌شود، اما اگر افراد تمایل دارند باید از شیرینی‌های کوچک و خشک به میزان بسیار کم استفاده کنند.

نچواک به کالری بالای آجیل هم اشاره کرد و افزود: در وهله اول افراد باید از آجیل تازه و خام استفاده کنند و نباید مصرف روزانه آجیل بیش از یک مشت شود.

وی افزود: همین مصرف روزانه یک مشت آجیل هم نباید مازاد بر کالری مصرفی روزانه شود و باید ما به ازای آن از حجم وعده اصلی غذا کم شود. این متخصص تغذیه گفت: در خصوص میوه هم مصرف روزانه سه واحد میوه توصیه می‌شود.

وی خاطر نشان کرد: میوه‌ها نباید بعد از وعده اصلی غذا مصرف شوند، چرا که احتمال ابتلا به کبد چرب را افزایش می‌دهند و باید صرف آنها در میان وعده‌ها و قبل از وعده اصلی غذا باشد.

نچواک با بیان اینکه در نوروز ممکن است افراد پشت سر هم مهمانی بروند، توصیه می‌شود افراد مراقب حجم کالری مصرفی بوده و تعادلی را در مصرف اقلام خوراکی نوروز مانند شیرینی و آجیل در مهمانی‌ها داشته باشند.

وی بر انجام ورزش روزانه و پیاده روی در تعطیلات نوروز هم تأکید کرد و افزود: در این ایام عمده افراد کم تحرک می‌شوند و مصرف خوراکی‌ها بالا می‌رود، بنابراین ضرورت دارد که افراد بخشی از روز را به انجام پیاده روی و ورزش اختصاص دهند.

خالدین جزیره قشم بسیار رایج بوده است.

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان بازی کوسوچا را گفت: این بازی بسیار قدیمی است که در روستای درتوجان رواج داشته که از یک صفحه بازی، ۴ عدد چوب تاس، ۱۲ مهره هسته خرما و ۱۲ مهره هسته خرما می‌شود.

او اظهار داشت: این بازی مناسب افراد ۵ سال به بالاست و به‌صورت دو نفره و گروهی انجام می‌شود.

محسنی در خصوص خوس بافی (تلی بافی) گفت: تلی بافی یکی از هنرهای رایج بین زنان در شهرها و روستاهای هرمزگان است که ابزار مورد استفاده در این هنر یک بالشک کوچک گرد، کاموهای رنگی، خوس و یک پایه چوبی که در گذشته از هاون‌های چوبی برای قرار دادن بالشک بر روی آن استفاده می‌شد.

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان افزود: این نوارها به طرز ماهرانه‌ای در شکل‌های رنگارنگ بافته می‌شوند که به لباس‌های زنانه جذابیت و زرق و برق می‌بخشد.

قهرمانی تیم والیبال ساحلی دختران پیام نور هرمزگان



تیم والیبال دانشگاه پیام نور هرمزگان در مسابقات قهرمانی ورزش‌های ساحلی دانشجویان دختر کشور در بندرعباس موفق شد تا در جایگاه نخست و قهرمانی قرار گیرد.

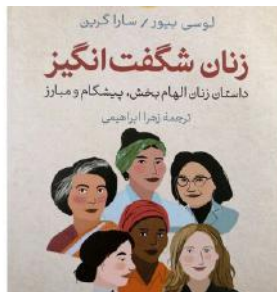
منصور فرهادی رییس دانشگاه پیام نور هرمزگان صبح امروز اظهار کرد: تیم والیبال ساحلی دختران دانشجو پیام نور استان توانست در مسابقات قهرمانی ورزش‌های ساحلی دانشجویان دختر کشور به میزبانی بندرعباس به عنوان نخست دست یابد.

وی با تبریک این پیروزی اظهار کرد: باعث خوشنودی خانواده بزرگ دانشگاه پیام نور است که والیبال دانشگاه پیام نور در عرصه ساحلی نیز از پتانسیل خوب و قوی برخوردار است و این تیم والیبال ساحلی با نمایش زیبایی والیبال و کسب نتایج خوب توانسته‌اند در جایگاه ملی افتخار بیافرینند.

به گفته فرهادی، هم اکنون تیم والیبال ساحلی دانشگاه پیام نور هرمزگان تبدیل به یکی از مطرح‌ترین تیم‌های والیبال ساحلی دختران در کشور شده که باید با پیگیری هرچه بیشتر و تلاش مجدانه بتوانیم شاهد حضور ورزشکارانی از این تیم در میان ملی پوشان کشورمان باشیم.

این مسابقات با حضور ۲۰ تیم از دانشگاه‌های سراسر کشور برگزار شد که دختران والیبال تیم پیام نور هرمزگان در دیدار پایانی این رقابت‌ها با غلبه بر دانشگاه زند شیراز به مقام نخست این رقابت‌ها دست یافتند. نخستین المپیاد ورزشهای ساحلی دانشجویان دختر و پسر دانشگاهها و موسسات آموزش عالی کشور از ۱۹ تا ۲۳ اسفند به میزبانی دانشگاه هرمزگان در شهر بندرعباس برگزار شد.

داستان زنان الهام‌بخش، پیشگام و مبارز



کتاب «زنان شگفت‌انگیز: داستان زنان الهام‌بخش، پیشگام و مبارز» نوشته لوسی بیور و سارا گرین با ترجمه زهرا ابراهیمی منتشر شد. این کتاب در ۲۵۶ صفحه با شمارگان ۱۱۰۰ نسخه و قیمت ۲۸۵ هزار تومان در بنگاه ترجمه و نشر پارسه راهی بازار کتاب شده است.

در مقدمه کتاب می‌خوانیم: غیرقابل تصور است که همین صدسال پیش زندگی برای بسیاری از زنان در سراسر جهان کاملاً متفاوت بود. در اوایل قرن بیستم زنان هنوز شهروند درجه دو در نظر گرفته می‌شدند. ما حق رأی نداشتیم. برای تحصیل و کار با موانعی روبه‌رو بودیم و جایگاه ما در خانه و شغل‌مان رسیدگی به نیازهای همسر و فرزندان‌مان بود، و فقط می‌توانستیم آرزو کنیم که روزی پزشک، دانشمند، وکیل یا سیاستمدار شویم.

این امر به گروه شجاع و جسور طرفداران حق رأی زنان نیاز داشت، زنانی که برای آزادی و برابری حق رأی مبارزه می‌کردند، تا مسیر تاریخ را برای هر زنی در آینده به‌طور اساسی تغییر دهد. به رهبری امیلین

فولاد هرمزگان از صعود به سوپرلیگ فوتسال بانوان بازماند



تیم فوتسال فولاد هرمزگان با شکست برابر مهر عظام تهران از صعود به سوپرلیگ فوتسال بانوان کشور بازماند.

در روز سوم و پایانی پلی آف صعود به سوپرلیگ فوتسال بانوان کشور تیم فولاد هرمزگان برابر تیم مهر عظام تهران تن به شکست ۶ بر یک داد.

در پایان مسابقات سه تیم هیات فوتبال نطنز، مهر عظام تهران و فولاد هرمزگان با شش امتیاز مدعی صعود بودند که در تفاضل گل بدست آمده هیات فوتبال نطنز +۱۰، مهر عظام تهران +۴ و فولاد هرمزگان +۲ به ترتیب مقام اول تا سوم را کسب کردند.

بدین ترتیب نمایندگان نطنز و تهران راهی سوپرلیگ شدند و تیم‌های فولاد هرمزگان و صنعت فجر شیراز فصل آتی را در لیگ برتر سپری می‌کنند.

جایزه علمی بنیاد هرمزی به "آیدا آرمت" اعطا شد



جایزه علمی بنیاد هرمزی به آیدا آرمت پژوهشگر هرمزگانی و دارای آیدا آرمت دارای دو مدرک پسادکتری فیزیک و ۲۳ مقاله آی اس آی (ISI)، اعطا شد.

رئیس دانشگاه پیام نور هرمزگان در تشریح این خبر، گفت: جایزه علمی هرمزی به افتخار حسین بن موسی هرمزی منجم بزرگ هرمزگانی نامگذاری شده است.

منصور فرهادی افزود: این جایزه به صورت مشترک بین دانشگاه پیام نور هرمزگان و بنیاد علمی تحقیقاتی هرمزی به هر دانشمند جوان زیر ۴۵ سال که تاثیرگذارترین کار علمی را در سال قبل انجام داده است، اعطا می‌شود.

وی با بیان اینکه این جایزه امسال به آیدا آرمت به همراه یک هدیه نقدی ۲۰ میلیون تومانی اعطا شد، خاطر نشان کرد: امسال برای گسترش رشته‌های تحصیلات تکمیلی کارشناسی ارشد و دکتری، تجهیز آزمایشگاه‌ها، توسعه کارآفرینی و ارتباط با صنعت در دانشگاه پیام نور هرمزگان برنامه داریم.

سال گذشته علی عامری سپاهویی پژوهشگر هرمزگانی به عنوان پژوهشگر برجسته استان، نخستین مدال و جایزه علمی تحقیقاتی هرمزی را دریافت کرد.

ثبت اثر ۳ ناملموس هرمزگان در فهرست آثار ملی کشور



مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان از ثبت اثر ناملموس استان در فهرست آثار ملی کشور خبر داد.

محمد محسنی با اعلام این خبر گفت: آیین نمایشی شوشی، بازی کوسوچا و خوس بافی (تلی بافی) در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیدند.

او با اشاره به اینکه گستره جغرافیایی آیین نمایشی شوشی روستای سلخ در جزیره قشم است، افزود: آیین نمایشی شوشی یک نمایش موزیکال است که در گذشته منحصراً در مراسم عروسی اجرا می‌شد اما امروزه در مراسم نوروز صیاد اجرا می‌شود.

محسنی ادامه داد: این آیین در گذشته در روستاهای سلخ، گورزین و

افزایش موارد ابتلا به کرونا در کشور / در مهمانی‌ها از دست دادن و روبوسی پرهیزید



ISNA PHOTO
Pouria Pakizeh

معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با بیان اینکه افزایش موارد کرونا در کشور از قبل پیش‌بینی می‌شد، گفت: توصیه می‌کنیم که افراد علامت‌دار حتما در منزل بمانند و تا پنج روز بعد از رفع علائم حاد از قرنطینه خارج نشوند.

دکتر بابک عشرتی، درباره وضعیت کرونا در کشور، گفت: از قبل، افزایش موارد کرونا در کشور پیش‌بینی می‌شد و فکر می‌کنم که این روند افزایشی تا مدتی ادامه یابد، اما فعلا نمی‌توانیم بگوییم که موارد بیماری چقدر افزایش می‌یابد. زیرا قابل پیش‌بینی نیست. در حال حاضر بیشترین سوبه‌هایی هم که گزارش می‌شود، سوبه‌های آمیکرون است که عموماً راه‌های تنفسی فوقانی یعنی حلق، بینی و گلو را درگیر می‌کند. به همین دلیل هم، بیماری نسبتاً سبک‌تر است؛ اما سرایت‌پذیری آن بسیار بیشتر از سوبه‌های قبلی است.

وی با بیان اینکه از آنجایی که بیماری سبک‌تر است، خوشبختانه میزان مرگ‌ومیر و بستری کمتر است، افزود: البته از آنجایی که تعداد موارد ابتلا افزایش می‌یابد، به تبع آن میزان مراجعین به بیمارستان‌ها هم افزایش می‌یابد و برخی مبتلایان به دلیل ابتلا به بیماری‌های زمینه‌ای و داشتن عوامل خطر بدحال شده و به بستری نیاز پیدا می‌کنند.

علائم و مدت زمان قرنطینه

عشرتی ادامه داد: باید بدانیم که کرونا تمام نشده است و نمی‌توان گفت که کرونا به سادگی از زندگی‌مان حذف می‌شود. بنابراین باید یاد بگیریم که مانند آنفلوآنزا و بسیاری از بیماری‌های دیگر با آن زندگی کنیم. توصیه می‌کنیم که افرادی که علامت‌دارند و علائمی مانند گلودرد، سرفه، تب، بدن درد، آبریزش بینی و... دارند، حتما در منزل بمانند و تا پنج روز بعد از رفع علائم حاد مانند تب و آبریزش بینی از قرنطینه و منزل خارج نشوند. این اقدام دو خاصیت دارد؛ اولاً باعث می‌شود که انتقال ویروس بسیار کاهش یابد. زیرا بیشترین انتقال ویروس را افراد علامت‌دار انجام می‌دهند و دومین خاصیت ماندن در خانه هم این است که استراحت در منزل می‌تواند به سرعت بهبود علائم و بهبود بیماری کمک زیادی کند.

در مهمانی‌ها از دست دادن و روبوسی پرهیزید

وی گفت: در عین حال افراد علامت‌دار در منزل از مایعات گرم، دمنوش‌های مختلفی که در طب سنتی وجود دارد، استفاده کنند تا علائم‌شان بهبود یابد. در عین حال اقدام دیگر این است که در مهمانی‌ها و دید و بازدیدهای نوروزی، از دست دادن و روبوسی پرهیزیم. زیرا دست دادن و روبوسی می‌تواند بیماری را منتقل می‌کند. باید توجه کرد که همان دور هم بودن کفایت می‌کند و بهتر است که

نیز اظهار کرد: افرادی که در سنین ۱۵ تا ۶۰ سال بوده و بیماری زمینه‌ای ندارند، معمولاً برایشان مشکلی ایجاد نمی‌شود و بیماری به صورت سرماخوردگی برطرف می‌شود و نیاز به مراجعه به مراکز درمانی و پزشک وجود ندارد و استراحت در منزل کفایت می‌کند، اما اگر علائم شدیدی مانند تنگی نفس، حال عمومی بد، سرفه شدید یا تب و لرز بالا و... در بیمار ایجاد شد، باید به پزشک مراجعه کنند. در عین حال کسانی که به بیماری زمینه‌ای مبتلا هستند و زنان باردار، حتما باید در صورت ابتلا به کرونا و داشتن علامت، به پزشک مراجعه کرده و ویزیت شوند.

معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت: از آنجایی که کرونا یک بیماری ویروسی است، نیازی به استفاده از آنتی‌بیوتیک وجود ندارد. بنابراین مردم سرخود آنتی‌بیوتیک مصرف نکنند و از پزشکان هم درخواست تجویز آنتی‌بیوتیک نکنند. زیرا نه تنها فایده ندارد؛ بلکه مصرف بی‌رویه آن ضرر هم دارد و منجر به بروز مقاومت میکروبی می‌شود.

دست دادن و روبوسی را کنار بگذاریم.

لزوم تزریق دُزهای یادآور واکسن کرونا

عشرتی تأکید کرد: در عین حال در زمینه تزریق واکسن کرونا، طبق اعلام وزارت بهداشت توصیه می‌کنیم که نوبت‌های یادآور واکسن یعنی دُزهای سوم و چهارم تزریق شوند؛ به ویژه افرادی که به بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، فشار خون، انواع سرطان و... مبتلا هستند یا پیوند عضو انجام داده‌اند، حتما نوبت‌های یادآور خود را تزریق کنند. خیلی هم تفاوتی ندارد که چه واکسنی تزریق می‌کنند، اما به هر حال بهتر است که دُزهای یادآورشان را تزریق کنند.

وی با اشاره به ضرورت استفاده از ماسک، گفت: توصیه ما این است که به ویژه در فضاهای بسته و جاهایی که ازدحام زیادی وجود دارد، مانند اتوبوس، مترو و... حتما ماسک بزنند. زیرا ماسک هنوز هم وسیله موثری برای جلوگیری از انتقال کرونا محسوب می‌شود.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

چه کسانی حتما باید به پزشک بروند؟

عشرتی درباره زمان مراجعه به پزشک در افرادی که علامت‌دار شدند

نوروز، از جمشید تا حاجی‌فیروز



یک کارشناس ادبیات گفت: نوروز هویتی ایرانی دارد و نماد پیوند اقوام و مردمان ایران است. فریبا کریمی اظهار کرد: واژه نوروز از زبان فارسی میانه (nōgrōz) گرفته شده که ریشه در زبان اوستایی دارد که با رنگ و بویی ویژه، هویتی ایرانی دارد و نماد پیوند اقوام و مردمان ایران است.

وی گفت: در شاهنامه درباره نوروز اینگونه نوشته شده است که جمشید در حال گذشتن از آذربایجان بوده است که دستور می‌دهد برایش تختی قرار دهند، سپس با تاجی پر زرق و برق روی آن تخت می‌نشیند و با تابش نور خورشید به آن تاج زرین، روشنایی و نور فراوانی دنیا را فرا می‌گیرد و به خاطر شادمانی مردم آن روز را نوروز می‌نامند.

این کارشناس ادبیات ادامه داد: مراسم نوروز از مجموعه‌ای از جشن‌ها و مناسبات تشکیل شده است، جشن نوروز ابتدا با آداب و رسوم‌های مختلفی از قبیل خانه‌تکانی و چهارشنبه سوری شروع می‌شود و سپس نوبت به آخرین پنجشنبه سال و رفتن به مزار درگذشتگان می‌رسد.

کریمی گفت: علاوه بر این ظهور حاجی فیروز در خیابان‌های شهر رسم میر نوروزی نیز در گذشته‌های دور مرسوم بوده است، میر نوروزی (جابه جا شدن ارباب و بنده) طبق این رسم، به قصد تفریح، کسی را از طبقه‌های پایین برای چند روزی چند ساعت به سلطانی برمی‌گزیدند و سلطان موقت، طبق قواعدی،

اگر فرمان‌های بیجا صادر می‌کرد، از مقام امیری برکنار می‌شد.

کریمی ادامه داد: در بسیاری از نقاط ایران با فرارسیدن نوروز نان و شیرینی پیش از نوروز می‌پختند و در شب عید در سفره‌ها می‌گذارند، آنان این کار را برای خوشامدگویی از ارواح نیاکان انجام می‌دادند، اما امروزه با گسترش زندگی شهر نشینی، پختن شیرینی خانگی برای مراسم عید نوروز در شهرها زیاد مرسوم نیست و مردم برای پذیرایی از مهمانان نوروزی خود شیرینی و آجیل تهیه می‌کنند، البته پختن شیرینی عید نوروز و نیز آماده نمودن تخم مرغ‌های رنگی در روستاهای کشور همچنان مرسوم است.

کارشناس ادبیات در ادامه گفت: انداختن سفره نوروزی که در تاریخچه و آداب و رسوم عید نوروز هم به آن اشاره شده است یکی دیگر از آیین‌های نوروز است که آداب و رسومی خاصی دارد و روی سفره وسایلی از قبیل هفت‌سین (سیب، سرکه، سمنو، سنجد، سبزه، سکه و سیر)، آینه، قرآن، شمع، تخم مرغ رنگی، ماهی و خوراکی برای پذیرایی از مهمان‌ها می‌گذارند که هر کدام نماد خاصی دارد.

آب و سبزه نماد (روشنایی و افزونی) آتشدان نماد (پایداری نورورگما) که بعدها به شمع و چراغ مبدل شد، تخم مرغ نماد (نژاد و نطفه)، آینه نماد (شفافیت و صفا)، سنجد نماد (دلدادگی و زایش و باروری)، سیب نماد (ازوارگی عشق)، سکه تازه ضرب نماد (برکت و دارندگی) و ماهی نماد ماه سپری شده اسفند است.

اخبار حوزه سلامت

تأثیر غیرمنتظره شیرین کننده های مصنوعی بر سیستم ایمنی بدن؛ درمان دیابت با نوشابه رژیمی!



محققان اعلام کرده اند مطالعه روی شیرین کننده های مصنوعی که معمولاً در نوشیدنی های رژیمی استفاده می شود، اثر غیرمنتظره ای بر سیستم ایمنی بدن آشکار کرده است.

به گزارش ایسنا به نقل از اسکای نیوز، محققان مؤسسه فرانسیس کریک در لندن (Francis Crick Institute) دریافتند که مصرف مقدار زیادی سوکرالوز (شیرین کننده مصنوعی) باعث کاهش فعال شدن سلول های T - نوعی گلبول سفید - در موش ها می شود و در حالی که این ممکن است در ابتدا یک چیز نگران کننده به نظر برسد، دانشمندان از این یافته ها هیچان زده هستند.

اگر مشخص شود که شیرین کننده اثرات مشابهی در انسان دارد، می توان از آن برای درمان افراد مبتلا به اختلالات خودایمنی، از جمله بیماری هایی مانند دیابت نوع ۱ استفاده کرد.

بیماری های خودایمنی زمانی رخ می دهند که سیستم دفاعی داخلی بدن به جای محافظت از بدن، به طور تصادفی به بدن حمله می کند. "کارن وودسن" محقق ارشد این مطالعه، می گوید: اگر این یافته های اولیه در افراد ثابت شود، روزی می تواند راهی برای محدود کردن برخی از اثرات مضر شرایط خودایمنی ارائه دهند.

محققان امیدوارند که یافته های آن ها بتواند به روش جدیدی برای استفاده از دوزهای درمانی بسیار بالاتر سوکرالوز در بیماران منجر شود.

"اولیانا بلاگی" یکی دیگر از محققان این مطالعه می گوید: ما نشان داده ایم که یک شیرین کننده متداول به نام سوکرالوز، یک مولکول کاملاً بی اثر نیست و تأثیر غیرمنتظره ای بر سیستم ایمنی دارد. ما مشتاقیم تا بررسی کنیم که آیا انواع یا فرآیندهای سلولی دیگری وجود دارد که به طور مشابه تحت تأثیر این شیرین کننده قرار گیرد. انسان هایی که مقادیر طبیعی یا نسبتاً زیاد سوکرالوز مصرف می کنند، در معرض سطوح به دست آمده در مطالعه قرار نخواهند گرفت. دوزهای آزمایش شده در محدوده مصرف توصیه شده بود، اما معادل نوشیدن حدود ۳۰ فنجان قهوه شیرین در روز یا ۱۰ قوطی نوشیدنی گازدار رژیمی است.

سوکرالوز یک شیرین کننده مصنوعی حدود ۶۰۰ برابر شیرین تر از شکر است و معمولاً در غذاها و نوشیدنی ها استفاده می شود. با این حال، اثرات آن بر بدن هنوز به طور کامل شناخته نشده است.

نتایج این مطالعه اثرات مضر سوکرالوز برای انسان را نشان نمی دهد، بنابراین لازم نیست برای جلوگیری از آن به تغییر رژیم غذایی خود فکر کنید.

یافته های این مطالعه در مجله «Nature» منتشر شد.

نیاز روزانه بدن به کافئین چقدر است؟



کافئین یک ماده شیمیایی خوراکی است که در گیاهان گوناگونی از جمله قهوه، کاکائو، کولا و چای یافت می شود. کافئین آلکالوئیدی از خانواده متیل گزانتین ها بوده که خواصی مشابه با تنوفیلین و تیئورومین دارد. کافئین خالص به صورت پودر سفید رنگ تلخی است که از ترکیب کربن، هیدروژن، اکسیژن و نیتروژن حاصل می شود.

اگرچه کافئین مزایای خود را دارد، اما می تواند مشکلاتی نیز ایجاد کند. بهتر است بدانیم چه مقدار از آن برای بدن مطلوب است و آیا باید مصرف خود را محدود کنیم یا خیر؟

کارشناسان معتقدند اگر شما برای بیدار شدن و انجام کارهای روزمره به کافئین متکی هستید، تنها نیستید، بلکه میلیون ها نفر در جهان هر روز برای هوشیاری و بهبود تمرکز به کافئین نیاز دارند. تحقیقات نشان می دهد مصرف ۴۰۰ میلی گرم کافئین در شبانه روز برای اکثر بزرگسالان سالم، بی خطر است. این مقدار تقریباً برابر با کافئین موجود در چهار فنجان قهوه دم کرده و یا ۱۰ قوطی نوشابه کولا است. به خاطر داشته باشید که محتوای واقعی کافئین در نوشیدنی ها به خصوص در میان نوشیدنی های انرژی زا بسیار متفاوت است.

سازمان غذا و داروی ایالات متحده هشدار داده است که کافئین به شکل پودر یا مایع می تواند سطوح مسمومیت زای کافئین را ایجاد کند. فقط یک قاشق چای خوری پودر کافئین خالص معادل مصرف حدود ۲۸ فنجان قهوه است. چنین سطوح بالای کافئین می تواند باعث مشکلات جدی سلامتی و احتمالاً مرگ شود. اگرچه استفاده از کافئین ممکن است برای بزرگسالان بی خطر باشد، اما ایده چندان خوبی برای کودکان نیست.

نوجوانان و جوانان باید در مورد مصرف بیش از حد کافئین و همچنین مخلوط کردن آن با سایر نوشیدنی ها و یا داروها احتیاط کنند. همچنین، زنان باردار یا بانوانی که در تلاش برای باردار شدن هستند و مادران شیرده باید با پزشک خود در مورد محدود کردن مصرف کافئین به کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در روز مشورت کنند. حتی مصرف زیاد کافئین می تواند در بزرگسالان عوارض جانبی ناخوشایندی ایجاد کند. از طرفی ممکن است کافئین برای افرادی که به اثرات ناشی

از آن حساس هستند و یا داروهای خاصی مصرف می کنند انتخاب خوبی نباشد.

از عوارض جانبی مصرف زیاد کافئین می توان به سردرد، بی خوابی، عصبی بودن، تحریک پذیری، تکرر ادرار یا ناتوانی در کنترل ادرار، ضربان قلب سریع و لرزش های عضلانی اشاره کرد. اگر مستعد تأثیرات کافئین هستید، حتی مصرف مقادیر کم آن نیز ممکن است عوارض ناخواسته ای مانند بی قراری و مشکلات خواب را در شما ایجاد کند.

نحوه واکنش افراد به کافئین ممکن است تا حدودی با میزان کافئینی که به نوشیدن آن عادت دارند، تعیین شود. افرادی که به طور منظم کافئین نمی نوشند، نسبت به اثرات آن حساس تر هستند. اگر شما به اندازه کافی نمی خوابید، مصرف کافئین حتی در بعد از ظهر می تواند در خواب شما اختلال ایجاد کند و باعث افزایش هوشیاری و تمرکز و بهبود عملکرد شما در طول روز شود.

اما استفاده بیش از حد کافئین می تواند چرخه های نامطلوب ایجاد کند. به عنوان مثال، ممکن است طی روز نوشیدنی های کافئین دار بنوشید زیرا احساس خستگی و کسالت دارید، به این صورت کافئین موجب اختلال در خواب شبانه شما هم می شود و مدت زمان خواب شما را کوتاه می کند. از طرفی ممکن است شما دارو یا مکمل خاصی مصرف کنید. برخی از داروها و مکمل های گیاهی ممکن است با کافئین تداخل داشته باشند.

به عنوان مثال مخلوط کردن کافئین با آفدرین که در داروهای ضد احتقان استفاده می شود ممکن است خطر ابتلا به فشار خون بالا، حمله قلبی، سکتة مغزی یا تشنج را افزایش دهد. همچنین تنوفیلین که برای باز کردن راه های هوایی برونش استفاده می شود، اثراتی مشابه کافئین دارد. بنابراین مصرف همزمان آن با کافئین ممکن است اثرات نامطلوب کافئین مانند حالت تهوع و تپش قلب را افزایش دهد. اکیناسه نوعی مکمل گیاهی که گاهی برای جلوگیری از سرماخوردگی یا سایر عفونت ها استفاده می شود، ممکن است غلظت کافئین را در خون شما افزایش دهد و اثرات آن را تشدید کند.

در مورد اینکه آیا کافئین ممکن است بر داروهای شما تأثیر بگذارد یا خیر، با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید. عادت به مصرف زیاد کافئین خود را کنترل کنید هرچند کاهش ناگهانی دریافت کافئین می تواند چالش برانگیز باشد و با علائم خاصی مانند سردرد، خستگی، تحریک پذیری و مشکل در تمرکز روی کارها همراه شود. خوشبختانه این علائم معمولاً خفیف هستند و پس از چند روز بهبود می یابند. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، برای تغییر عادت کافئین خود، این نکات را رعایت کنید:

۱- میزان کافئینی که از غذاها و نوشیدنی ها از جمله نوشیدنی های انرژی زا دریافت می کنید، توجه کنید. برچسب های مواد غذایی را با دقت بخوانید اما به یاد داشته باشید که تخمین شما از مقادیر واقعی کافئین نوشیدنی ها و غذاها ممکن است کمی پایین تر باشد. زیرا برخی از شرکت ها مقادیر کافئین محصولات را به درستی اعلام نمی کنند.

۲- دریافت کافئین را به تدریج کاهش دهید. به عنوان مثال، هر روز یک قوطی کمتر نوشابه و یا یک فنجان کوچکتر قهوه بنوشید و یا از نوشیدن نوشیدنی های کافئین دار در اواخر روز خودداری کنید. این به بدن شما کمک می کند تا به سطوح پایین کافئین عادت کند و اثرات احتمالی ترک را کاهش دهد.

۳- زمان دم کردن قهوه و چای را کوتاه کنید. این امر باعث کاهش محتوای کافئین آن می شود.

۴- دمنوش های گیاهی فاقد کافئین را انتخاب کنید. / ایسنا

بچه ها چطور شاد می شوند؟

شرط والدین به آنها و نیز صمیمت و عشق پدر و مادر به یکدیگر خوشحال می شوند. به گفته وی، برای داشتن کودکی شاد ابتدا باید والدین خود را دوست داشته و برای رشد و پیشرفت خود در زندگی اهداف متنوعی داشته باشند و این اهداف را عملیاتی کنند. این روانشناس تأکید کرد: مادر و پدر شاد و هدفمند باشید که عشق بی قید و شرط به کودک خود می ورزند و در عین حال رابطه شاد و مهربانانه توأم با حمایت با خود دارند می توانند انتظار داشتن فرزند شاد هم داشته باشند چراکه کودک مشاهده گر ما شادی را از والدین می آموزد.

انزانی در پایان سخنان خود خطاب به والدین خاطر نشان کرد: والدین ممکن است این روزها استرس های متفاوتی را تجربه کنند و از این رو خیلی شاد نباشند اما اولین وظیفه والدین شاد کردن خودشان است. اگر والدین شاد و آگاه باشند و مراحل رشدی بچه ها را بشناسند و بدانند که بچه ها از چیزهای ساده لذت می برند، می توانند فرزند خود را خوشحال کنند. از سوی دیگر نباید فراموش کرد که امکان شادی برای بچه هایی که والدین آنها افسردگی، اضطراب و ترس شدید را تجربه می کنند وجود ندارد. بنابراین ابتدا باید خود والدین شاد باشند تا کودکی شاد داشته باشند.

وی با تأکید بر اینکه والدین باید متناسب با فضای خانوادگی خود اقدام به خرید اسباب بازی کنند، ادامه داد: حتی گاهی پنهان کردن اسباب بازیهای قدیمی و نشان دادن آنها پس از چند ماه می تواند برای بچه ها هیجان انگیز باشد و کودکان با دیدن این اسباب بازی ها به همان اندازه خوشحال شوند که روز اول این اسباب بازیها را دیده اند.

این روانشناس در ادامه به بیان تکنیک هایی برای شاد کردن کودکان پرداخت و توصیه کرد: بازیها و فعالیت های ساده ای نظیر خمیر بازی، ساخت وسایل ساده با چوب بستنی، تماشا کردن فیلم و سریال و انیمیشن متناسب با سن کودک، انجام بازی های فکری و حرکتی، شرکت در نمایش بازی کردن تئاتر و قرار گرفتن کودک در نقش های متفاوت نظیر دکتر، مهندس و... انجام ورزش های ساده نظیر توپ بازی، درست کردن کاردستی با مقوا و کاغذ رنگی و حتی وسایل ساده ای نظیر حیوانات و کاموا، بادکنک بازی و کشیدن تصاویر روی بادکنک، ساخت نقاب با مقوا و بازی با آن، نقاشی کردن روی کاغذ، خانه سازی کردن با وسایل ساده و به طور کلی استفاده از وسایل دور ریز برای بازی باعث خوشحالی بچه ها می شود. انزانی معتقد است که کودکان از عشق و محبت بی قید و

اظهار کرد: درست است که در بسیاری از مواقع کودکان برای تجربه این حس شادی نیاز به داشتن اسباب بازی دارند اما مهم تر آن است که والدین نسبت به اینکه چطور بچه ها را با اسباب بازیهای مناسب شاد کنند، آگاه باشند. وی در این رابطه توضیح داد: بسیاری اوقات والدین بر اساس آرزوهایی که از دوران بچگی خود دارند اقدام به خرید بی مهابای اسباب بازی برای بچه ها می کنند و این بی مهابا خرید کردن باعث می شود اسباب بازیها مطابق با سلیقه والدین و نه کودکان باشد.

به زعم این روانشناس، اسباب بازی مناسب برای کودکان باید منجر به رشد فکری و شناختی آنها شده و تمرکز بچه ها را افزایش دهد. انزانی با بیان اینکه گاهی برخی اسباب بازی های به ظاهر گران قیمت و متنوع نه تنها به رشد بچه ها کمک نمی کند بلکه تمرکز آنها را نیز کاهش می دهد، تصریح کرد: از سوی دیگر معمولاً کودکانی که دارای اسباب بازیهای زیادی هستند از بازی کردن و خلاقیت لذت نمی برند چراکه هرچه اسباب بازی کودکان کمتر باشد خلاقیت کودک بیشتر شده و هیجانات بیشتری را تجربه می کند. اسباب بازیهای قدیمی را پنهان کنید و پس از مدتی به بچه ها نشان دهید



یک روانشناس با اشاره به اینکه برخی والدین تصور می کنند هرچقدر اسباب بازی های متنوع تر و گرانتری برای بچه ها بخرند آنها بیشتر شاد می شوند، تأکید کرد: اینکه والدین صرفاً به خرید اسباب بازی گران قیمت و متنوع برای بچه ها اکتفا کنند فقط از سر باز کردن مسئولیت والد گری آنها در قبال بچه ها محسوب می شود چراکه اساساً هرچقدر پدر و مادر وقت بیشتری با فرزندان بگذرانند آنها خوشحال تر خواهند بود.

گوهریسا انزانی، همزمان با روز جهانی شادی با بیان اینکه کودکان به بازی کردن برای تجربه حس شادی نیاز دارند،

داروهایی که باید در سفر همراهتان داشته باشید



جمع کردن بار و بنه سفر هم همچنان انگیز است و هم استرس برانگیز. در میان تمام وسایلی که برای سفر نیاز دارید، داروهای ضروری را فراموش نکنید. در این مطلب به شما می‌گوییم چه داروهایی را لازم است با خودتان ببرید تا سفری لذت‌بخش و سالم داشته باشید.

قبل از هر چیز باید معلوم کنید نحوه سفرتان چیست؟ مثلاً اگر سفرتان جاده‌ای و با اتومبیل است پس نیازی ندارید داروهای زیادی با خود ببرید؛ چون در هر حال به پزشک و داروخانه دسترسی خواهید داشت. یا اگر سفرتان به صورت کمپینگ است و چندین روز باید در راه باشید پس به یک کیت دارویی قوی و مجهز با تمام کمک‌های اولیه نیاز دارید. اگر سفرتان به خارج از کشور است پس باید یک داروخانه کوچک با خود ببرید. وقتی به کشورهایی می‌روید که معیارهای بهداشتی آنجا با شرایط معمول شما در کشور خودتان تفاوت دارد و از وسایل حمل‌ونقل عمومی استفاده می‌کنید و از شهرهای شلوغ دیدن می‌کنید پس خیلی در معرض میکروب‌ها و عوامل بیماری‌زا خواهید بود.

در سفرهای دور و دراز شما بیشتر احتمال دارد به دلیل مصرف آب و غذای آلوده یا غذاهای غیرمعمول دچار اسهال مسافرتی شوید. همچنین ممکن است گاهی در شرایطی قرار بگیرید که دسترسی فوری به پزشک و داروخانه نداشته باشید.

یک مسئله دیگر این که داروهایی که در مسافرت لازم می‌شوند برای هر کسی متفاوت است. اگر به طور کل فرد سالمی هستید و بیماری ندارید پس داروهای کمتری لازم است با خود ببرید. از سویی دیگر اگر کودک یا سالمند همراه دارید پس داروهای بیشتری نیاز خواهید داشت. داروهایی که با خود می‌برید کمک می‌کنند موقتاً از ناخوشی که وجود دارد تسکین پیدا کنید تا به شهر و خانه خودتان برگردید.

داروهای تجویزی همیشه در هر سفری باید داروهای تجویزی‌تان را به اندازه کافی با خود ببرید، فرقی هم نمی‌کند مقصدتان کجا باشد. توصیه می‌کنیم اگر داروی تجویزی مصرف می‌کنید حتماً به تعداد کافی و حتی بیشتر و از همان دوز و برندی که به آن عادت دارید تهیه کرده و همراه خود ببرید. ضمناً شاید لازم باشد پیش از سفر ویزیتی با پزشک معالجتان داشته باشید و شرایط سفرتان را به او اطلاع بدهید.

یک کپی از نسخه دارویی‌تان نیز همراهتان باشد. داروها را در بسته‌بندی خودشان نگه دارید و روی آنها برچسب بزنید و نحوه مصرفشان را بنویسید.

داروهای بدون نیاز به نسخه (OTC)

شما در سفر قرار است غذاهای جدیدی بخورید و معلوم نیست گوارشتان چه واکنش‌هایی نشان دهد. پس خیلی مهم است که داروی ضداسهال مانند لوبرامید و بیسموت ساب سالیسیلات داشته باشید. همچنین چند قرص الکترولیت آب‌رسان داشته باشید تا اگر اسهال شدید جلوی دهیدراته شدن بدن را بگیرید.

نکته دیگر اینکه معمولاً در سفر به سختی می‌توانید از عادت‌های ناسالم غذایی چشم‌پوشی کنید. پس خیلی مهم است که داروهای آنتی‌اسید برای تسکین ریفلاکس بعد از خوردن غذاهای سنگین و حجیم داشته

یک هشدار: اگر رانندگی می‌کنید آنتی‌هیستامینی انتخاب کنید که باعث خواب‌آلودگی‌تان نشود.

داروهای سرماخوردگی

سرماخوردگی‌های معمولی معمولاً خودشان خوب می‌شوند؛ اما علائم سرماخوردگی مثل خارش گلو می‌تواند در سفر آزاردهنده باشد. یک داروی ضد سرفه یا قرص سرماخوردگی می‌تواند حس بهتری به شما بدهد. همچنین شایع است که ترشحات سینوسی باعث تحریک گلو شود. در چنین شرایطی داروهایی که برای رفع گرفتگی بینی و خارش و آبریزش چشم هستند می‌توانند به دردتبخش باشند، مثل سودوافدرین و موسینکس.

داروهای خواب‌آور

سفرهای طولانی و خارج از کشور می‌تواند خوابتان را به هم بریزد و باعث شوند نتوانید خوب بخوابید؛ بنابراین یک داروی خواب‌آور مثل ملاتونین می‌تواند به تنظیم ساعت بدن‌تان کمک کند. ملاتونین یک هورمون طبیعی در بدن است که به صورت مکمل وجود دارد. این دارو اعتیادآور نیست و می‌تواند چند شب از آن استفاده کنید. ملاتونین به شما کمک می‌کند طی پرواز بخوابید یا در یک جای شلوغ چرت بزنید. کافی است ۳۰ دقیقه پیش از خواب آن را مصرف کنید.

پماد و کرم

به گزارش وب گاه تبیان، خراشیدگی‌ها و بریدگی‌های جزئی هرزمانی می‌توانند اتفاق بیفتند و در سفر بیشتر. پس یک آنتی‌بیوتیک موضعی مثل نئوسپورین یا باسیتراسین با خود داشته باشید. همچنین یک کرم هیدروکورتیزون هم از ضروریات سفر است، خصوصاً اگر قرار است در طبیعت باشید. این پماد می‌تواند قرمزی و خارش ناشی از نیش حشرات و دیگر بثورات پوستی را تسکین دهد. / ایرنا

باشید. اگر ریفلاکس مشکلی است که اغلب دارید پس بهتر است سعی کنید توصیه‌های غذایی برای این عارضه را رعایت کنید.

ملین یا لاکسیتیو

اسهال مسافرتی واقعاً مانند یک کابوس است؛ اما تغییرات روتین غذایی می‌تواند مشکلی معکوس ایجاد کند و دچار یبوست شوید. نوشیدن آب فراوان و خوردن غذاهای فیبردار می‌تواند کمک‌کننده باشد؛ اما ملین‌هایی مانند بیزاکودیل را همراهتان داشته باشید تا بیوستتان برطرف شود.

داروی تب و درد

سردردهای بین راه، کمر درد ناشی از بلندکردن چمدان‌های سنگین، پادردهای ناشی از پیاده‌روی‌های طولانی و خوابیدن در تخت‌خوابی که مال خودتان نیست همگی می‌تواند باعث دردهایی شوند و جلوی لذت و تفریح سفرتان را بگیرند. یک داروی تب و درد؛ مانند استامینوفن و ایبوپروفن می‌تواند این دردها و ناراحتی‌ها را به طور مؤثر تسکین دهد پس حتماً این داروها را نیز همراهتان داشته باشید.

داروی ماشین‌گرفتنی یا بیماری حرکت

وقتی با قطار و اتومبیل و هواپیما سفر می‌کنید ممکن است دچار بیماری حرکت شوید و حالت تهوع و استفراغ داشته باشید. پس لازم است دارویی مانند دیمین هیدرینات با خود داشته باشید. اسکوپولامین نیز داروی دیگری است که ممکن است در برخی از افراد اثر بهتری داشته باشد.

آنتی‌هیستامین

وقتی در سفر هستید، چیزهایی مختلفی در محیط جدید می‌توانند آلرژی‌تان را برانگیخته کنند. اگر دوست ندارید گرفتگی بینی و عطسه و آبریزش چشم آزارتان بدهد و مانع تفریح و گردش‌تان شود پس حتماً یک آنتی‌هیستامین در کیف دارویتان داشته باشید. داروهایی مانند لوراتادین و دیفن‌هیدرامین می‌توانند علائم آلرژی را به طور مؤثر تسکین دهند.

درهای خانه باید چه رنگی باشند؟

اتاق‌ها و بخش‌های مختلف خانه فراهم کند. در این مطلب پاسخ پرسش‌های مطرح درباره اصول رنگ‌آمیزی در ورودی، درهای داخلی و چارچوب آنها را می‌خوانید. آیا چارچوب در بیرونی باید هم‌رنگ در باشد؟ در بیرونی و چارچوب آن لزوماً نباید یک‌رنگ باشند. رنگ‌آمیزی در بیرونی و چارچوب آن با رنگ‌های متضاد رایج است. رنگ‌های متضاد خانه را متمایزتر کرده، از نظر زیبانشناسی دلپذیرتر هستند، بر ویژگی‌های معماری خانه تأکید می‌کنند و به حاشیه‌ی در عمق و بُعد می‌دهند.

بله! هم‌رنگ کردن دیوارها و چارچوب در یک گرایش پرطرفدار است. خواه یک رنگ روشن خنثی را انتخاب کنید یا یک رنگ تیره، هم‌رنگ کردن دیوارها، قرنیزها، پنجره، چارچوب در، در و حتی سقف‌ها هیچ مانعی ندارد.

بهترین رنگ برای چارچوب در چه رنگی است؟

- سفید کلاسیک
- خاکستری مایل به بژ
- آبی
- صورتی پاستلی
- قرمز



لرزمی ندارد رنگ درهای داخل خانه و چارچوب آن‌ها هم‌رنگ باشد. اگر می‌خواهید فضا را بزرگتر نشان دهید می‌توانید رنگ در و چارچوب آن را هم‌رنگ کنید. از سوی دیگر، انتخاب رنگ‌های متضاد برای در و چارچوب کاری می‌کند که تضاد چشمگیری بین دیوارها و در به چشم بیایند. درها بخش مهمی از فضای داخلی خانه‌ها هستند و زیبایی آن‌ها می‌تواند ورودی‌های دلپذیر و جذابی برای

رنگ‌آمیزی در ورودی آن از یک رنگ خنثی استفاده کنید.

چرا رنگ در ورودی نباید سیاه باشد؟

رنگ سیاه به سرعت اشعه‌های ماوراء بنفش را جذب می‌کند و سبب می‌شود زیر لایه آن از هم باز شود و این از هم باز شدن باعث می‌شود در به درستی باز نشود. آیا رنگ در ورودی باید روشن‌تر یا تیره‌تر از خانه باشد؟ اگر رنگ بیرونی خانه‌ی شما خنثی است، رنگی را برای در ورودی انتخاب کنید که جلب توجه کند؛ رنگ متضادی که از منظر زیبانشناسی نیاز خانه‌ی شماست.

به طور کلی، اگر مواد و مصالح اطراف در ورودی تیره هستند، بهترین گزینه، انتخاب رنگ روشن‌تر برای در ورودی است و بالعکس. از انتخاب‌های خارج از عرف نترسید!

چارچوب سفید بهتر است یا چارچوب سیاه؟

به گزارش وب گاه فرادید، نمای چارچوب سیاه، شیک و رسمی و نمای چارچوب سفید، غیررسمی و برگزیده است. هر دو چارچوب سیاه و سفید حس مدرن و ظاهر ساده و دلپسندی دارند. چارچوب سیاه بر ویژگی‌های تیره‌تر تمرکز می‌کند و متضاد ویژگی‌های روشن‌تر است. / ایرنا

- سیاه
- زرد سیر

محبوب‌ترین رنگ چارچوب در چه رنگی است؟ رنگ چارچوب در می‌تواند هر رنگ قابل‌تصوری باشد. با این حال، برخی از محبوب‌ترین آن‌ها رنگ‌های خنثی مانند سفید، سیاه، کرم یا خاکستری است. چارچوب‌های چوبی رنگ‌نشده یا طلایی و نقره‌ای هم جزو انتخاب‌های رایج هستند.

آیا رنگ درها باید روشن‌تر یا تیره‌تر از رنگ دیوارها باشد؟

هیچ قانون ثابتی در این باره وجود ندارد. تنها سلیقه خاص شما در این مورد تعیین‌کننده است.

محبوب‌ترین رنگ درهای داخلی چه رنگی است؟ "سفید" همیشه رنگ استاندارد درهای داخلی بوده است. بیشتر مردم این رنگ خنثی را انتخاب می‌کنند تا به فضا یک ظاهر پاکیزه بدهند.

چه رنگی را نباید برای در ورودی انتخاب کرد؟

بهتر است از رنگ‌هایی اجتناب کنید که اختلاف‌نظر درباره‌ی آن‌ها زیاد است. این رنگ‌ها شامل روشن‌ترین رنگ‌ها از قبیل صورتی، بنفش یا زرد می‌شود. اگر قرار است به زودی خانه‌تان را بفروشید، حتماً برای

با سر آشیز = شیرینی مربایی (ویژه عید)



با نزدیک شدن به ایام نوروز بخت انواع شیرینی‌های رنگارنگ و خوشمزه خانگی رونق می‌گیرد. شیرینی‌های خانگی مخصوص نوروز معمولا خشک، ریز و بسیار متنوع و رنگارنگ هستند. شیرینی مشهدی با نام‌های مختلفی از جمله شیرینی آلمانی، شیرینی مربایی و شیرینی مارمالادی معروف است که یکی از انواع شیرینی‌های سنتی ایرانی است.

این شیرینی به دلیل ماندگاری بالا و لطافت و طعم دلچسبی که دارد، گزینه بسیار مناسبی برای لیست شیرینی‌های نوروزی شماست. این شیرینی شامل دو لایه است که بین این دو لایه را به دلخواه با مارمالاد، مربا و یا شکلات و ژله بریلو پر می‌کنند.

مواد لازم
آرد شیرینی: ۳۵۰ گرم
روغن نباتی یا کره: ۲۲۰ گرم
تخم مرغ: ۱ عدد
پودر قند: ۱۰۰ گرم
وانیل: نصف قاشق چای خوری
بکینگ پودر: یک چهارم قاشق مرباخوری
پودر هل: نصف قاشق چای خوری
مارمالاد، ژله بریلو، پودر پسته و شکلات تخته‌ای: برای تزئین

دلخواه یا کاتر قالب بزنید.
۴ - شیرینی‌های قالب زده را داخل سینی فر بچینید و آن را در فر ۱۸۰ درجه سانتیگراد که از قبل داغ کرده‌اید، به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بگذارید تا بپزد. بعد از این که شیرینی‌ها خنک شدند، باید آن‌ها را تزئین کنید. به این صورت که یکی از شیرینی‌ها را بردارید و روی آن را به دلخواه ژله بریلو، مارمالاد یا شکلات تخته‌ای آب شده بریزید و یک شیرینی دیگر را روی آن بگذارید و کمی فشار بدهید تا دو لایه به هم بچسبند؛ سپس روی شیرینی را با پودر پسته و شکلات تخته‌ای آب شده تزئین کنید. نکته - این شیرینی به دلیل داشتن مارمالاد و ژله بریلو باید حتما داخل ظرف در بسته و در یخچال نگهداری شود.

و نوک انگشتان شروع به ورز دادن کنید. زمانی که خمیر دیگر به دست نجسبید، آماده است و دیگر نیازی به ورز دادن ندارد. خمیر شیرینی مشهدی خمیر بسیار نرمی است.
۳ - حالا خمیر آماده را داخل کیسه فریزر بگذارید و آن را حدود نیم ساعت داخل یخچال بگذارید تا استراحت کند. بعد از گذشت این مدت زمان خمیر را از یخچال خارج کنید و دوباره کمی ورز بدهید. دو کیسه فریزر را باز کنید و کنار دستتان بگذارید. حالا یک گلوله خمیر بردارید و روی یکی از کیسه‌ها بگذارید؛ سپس کیسه بعدی را روی خمیر بگذارید و خمیر را بین دو کیسه فریزر با وردنه باز کنید. قطر خمیر باید حدود ۳ تا ۴ سانتیمتر باشد. حالا کیسه رویی را بردارید و خمیر را با قالب

۱ - روغن را که به دمای محیط رسیده است، داخل یک کاسه بریزید و پودر قند را به آن اضافه کنید. حالا همزن برقی را روشن کنید و با دور تند همزن روغن و پودر قند را بزنید تا کاملا حجیم و کرم رنگ شوند.
۲ - تخم مرغ را همراه با وانیل و پودر هل به کاسه اضافه کنید و ۱ دقیقه دیگر به هم زدن ادامه بدهید و بعد همزن برقی را کنار بگذارید. آرد و بکینگ پودر را که از قبل با هم مخلوط و الک کرده‌اید، کم کم و طی سه مرحله به مواد اضافه کنید و با لیسک از یک جهت هم بزنید. وقتی مواد شیرینی حالت خمیری پیدا کرد، لیسک را کنار بگذارید و با دست

خبر کوتاه



فعالیت "موزه بازار جووا" در قشم آغاز شد

دبیر ستاد اجرایی خدمات سفر قشم از آغاز به کار "موزه بازار جووا" در قالب بخشی از ویژه‌برنامه‌های نوروز ۱۴۰۲ در این منطقه آزاد خبر داد.

ایوب زارعی با اشاره به برنامه‌های متنوعی که در این منطقه برای استقبال از گردشگران نوروزی در حال انجام است، افزود: "موزه بازار جووا" با هدف معرفی و ارائه دست‌ساخته‌های بومی جامعه محلی و توسعه گردشگری میراث، در مجاورت قلعه پرتغالی‌های شهر قشم، پذیرای گردشگران نوروزی است.

وی از تداوم برگزاری موزه مذکور در ماه میهمانی خدا خبر داد و تصریح کرد: به‌منظور کمک به معرفی گردشگری مذهبی در روزهای ماه مبارک رمضان نیز این موزه از افطار تا سحر فضایی مفرح برای روزه‌داران و میهمانان جزیره مهیا می‌سازد.

دبیر ستاد اجرایی خدمات سفر قشم در پایان ضمن دعوت از همه هم‌وطنان برای انتخاب قشم به‌عنوان مقصد سفرهای نوروزی، خاطر نشان کرد: نوروز امسال، جزیره جهانی قشم با رویکردی متفاوت و با شعار "میهمان داریم" بر برندسازی و توسعه مفهوم میهمان‌نوازی جنوبی‌ها، صحنه خواهد گذاشت.

شعر هفته



عروسکم دق کرده
آه از
یک تنهایی بلند...
*
باران!
بگذار بخوانند،
صدای گنجشک‌ها هم زیباست...
*
کبوتری در شعرهای ام
لانه کرده است!
من به پرواز درخواهم آمد...
*
خورشید که سر می‌زند
ماه
با ستاره‌گان چه خوابی می‌بینند؟!
رها فلاحی

آمدنت...
تنها مژده‌ای است که؛
گره از ابروانش می‌گشاید!
*
چه سخاوتمندست؛
نسیم
حتا به سر
علف‌های هرز!
*
اعدام شده است؛
شاخه‌های خشکیده
بر پیکر درخت!
آه از برگ‌های خشکیده!
*
شب‌پروام اما،
(اگر باورت بشود)؛
در ذهن من،
خورشید خیمه زده است!
*
شعرهایم را،
در آتش انداختم!
تو اما؛
از آتش و دود-
برخواستی!
*
پرواز پرستوها زیباست!
اما،
دلهم، پیش کبوتری است؛
که روی دیوار کز کرده بود!
لیلا طبیبی (رها)



آواز گوکی در مرداب برپاست،
کاش...
زمزمه‌های عاشقانه،
تَه نشین گوش جفتش باشد؛
نه نغمه‌ی تنهایی!
*
صداهای نامهی عاشقانه را،
به فراموشی سپرده بود،
پست چی‌ی لابلایی.
*
زخمه می‌کشد؛
بر تارهای اندوهگین شعر
شاعری به تنهایی!
*
لبخندش؛
پُر از غم بود؛
حتا روی سین تئاتر...
دلقک پیر
*
اتاقم...
غمباده کرده‌ست.