

آوای دریا

۲۶۹



مایعاتی که از کم آبی بدن در تابستان
پیشگیری می کند

شنبه ۲۱ تیر ماه ۱۴۰۴ سال هفتم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



۱۸ کارگاه تابستانی در کانون پرورش فکری کودکان
قشم دایر شد



نامگذاری بلواری به نام «صنایع دستی» در بندرعباس
گامی در مسیر تقویت هویت فرهنگی شهر خلاق یونسکو



سعیده سرانجام رئیس مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی
تخصصی و پژوهشی آموزش و پرورش هرمزگان شد



نقش موسیقی در کودکان؛ جادویی خاموش که ذهن و دل را می سازد

نقش موسیقی در کودکان؛ جادویی خاموش که ذهن و دل را می سازد

گزارش: زهره کرمی



هر روز کمی زمان برای گوش دادن به موسیقی با کودک اختصاص دهید. با کودک آواز بخوانید؛ مهم نیست صدا چطور است، مهم احساس است. سازهای ساده مانند بلز یا طبل کودکانه و فلوت تهیه کنید. موسیقی را وارد فعالیت‌های روزمره کنید (مثلاً آهنگ مخصوص جمع کردن اسباب بازی). از موسیقی برای آرام سازی، انرژی دادن یا آموزش مفاهیم استفاده کنید.

نتیجه‌گیری؛ نغمه‌هایی برای آینده‌ای بهتر موسیقی نه تنها ابزاری برای سرگرمی و لذت بردن است، بلکه پلی استوار به سوی رشد متوازن ذهنی، عاطفی و اجتماعی کودکان محسوب می‌شود. والدینی که اهمیت این ابزار قدرتمند را می‌دانند، می‌توانند مسیر تربیت را با نغمه‌های زندگی همراه سازند؛ نغمه‌هایی که سال‌ها در ذهن کودک باقی خواهند ماند. گاهی تنها یک نغمه کافی‌ست تا در ذهن یک کودک، آینده‌ای روشن آغاز شود...

بازی‌های ساده‌ی موسیقایی، همه به کودک کمک می‌کنند تا نوبت‌گیری، گوش دادن، همکاری و احترام به دیگران را بیاموزد. موسیقی پلی می‌سازد میان فردگرایی و کار گروهی. آزادی خلاقیت در پناه ملودی‌ها هیچ چیز مثل موسیقی خلاقیت کودک را آزاد نمی‌کند. چه وقتی که کودک با قاشق و لیوان، ساز درست می‌کند، چه وقتی که آهنگی خیالی برای عروسکش می‌سازد، ذهنش در حال خلق است. در جهانی که کودکان مدام درگیر باید‌ها و نباید‌ها هستند، موسیقی یک «بازی آزاد» است؛ بازی‌ای که پرورش ذهن خلاق را تضمین می‌کند.

از رحم مادر تا سال‌های مدرسه؛ تأثیر ماندگار موسیقی مطالعات نشان داده‌اند که حتی جنین در رحم مادر به صداهای موسیقایی واکنش نشان می‌دهد. پس موسیقی، پیش از تولد آغاز می‌شود و اگر با برنامه ادامه پیدا کند، می‌تواند یکی از پایه‌های مهم تربیت کودک باشد. لالایی‌های شبانه، ترانه‌های آموزشی مهدکودک، یا حتی کلاس‌های موسیقی ساده، پایه‌گذار آینده‌ای روشن‌تر خواهند بود. چند پیشنهاد ساده برای والدین

موسیقی، زبان پنهان احساسات است؛ زبانی که کودکان آن را پیش از سخن گفتن، می‌فهمند.

در جهانی پرهیاهو که کودکان از نخستین روزهای زندگی در معرض صداها و تصاویر قرار می‌گیرند، شاید موسیقی یکی از معدود چیزهایی باشد که نه تنها به آن‌ها آسیب نمی‌زند، بلکه می‌تواند همچون نسیمی لطیف ذهن، احساسات و حتی آینده‌ی آن‌ها را شکل دهد. این زبانی جهانی و بدون مرز است که حتی پیش از تولد می‌تواند بر ذهن کودک تأثیر بگذارد.

در این نوشتار، از زوایای گوناگون به تأثیر موسیقی بر رشد کودکان می‌پردازیم؛ از مغز و حافظه گرفته تا عواطف و مهارت‌های اجتماعی.

مغز کودکان، هماهنگ با نِت‌ها رشد می‌کند شاید باورش سخت باشد، اما کودکانی که با موسیقی در ارتباط هستند، توانایی تمرکز، حافظه‌ی کاری و مهارت‌های زبانی بالاتری از همسالان خود دارند.

یادگیری ریتم، ضرب و ملودی، فعالیت‌هایی هستند که مغز را وادار به فعالیت پیچیده می‌کنند. موسیقی، ورزش مغز است؛ مخصوصاً وقتی با نواختن ساز یا آوازخوانی همراه باشد.

از لالایی تا زبان آموزی؛ موسیقی، نخستین معلم کودک نوزادی که به لالایی مادر گوش می‌دهد، اولین ارتباط عاطفی‌اش را از راه موسیقی تجربه می‌کند.

همین لالایی‌های ساده، ساختار زبانی را در ناخودآگاه کودک جا می‌اندازند. کودکانی که در معرض ترانه‌ها و آهنگ‌های کودکانه قرار می‌گیرند، معمولاً در تلفظ، درک زبان و حتی یادگیری زبان دوم موفق‌تر هستند.

موسیقی، درمان بی‌نسخه‌ی احساسات کودک کودکان همیشه نمی‌توانند احساسات خود را بیان کنند، اما موسیقی این توانایی را به آن‌ها می‌دهد.

آهنگ‌های شاد برای لحظات پرانرژی، و نغمه‌های آرام برای زمان‌هایی که نیاز به آرامش دارند، مانند نسخه‌ای طبیعی برای تنظیم احساسات کودک عمل می‌کنند. حتی کودک خجالتی هم ممکن است در میان ریتم‌ها، خودش را پیدا کند.

همچنین آواز خواندن با والدین یا گوش دادن به ترانه‌های مورد علاقه می‌تواند حس امنیت و دل بستگی را در کودک تقویت کند.

هم‌نوایی با دیگران؛ رشد اجتماعی با کمک موسیقی شرکت در کلاس‌های موسیقی، هم‌خوانی در مهدکودک، یا حتی

فرار از واقعیت؛ چرا نسل جدید در دنیای مجازی پناه می‌گیرد؟

اما در عین حال باید توجه داشت این نوع الگوسازی در این نسل نتایج منفی هم دارد. ایجاد این نوع نگرش می‌تواند منجر به اشکلاتی در برقراری روابط در دنیای واقعی، افزایش انزوا و یا حتی نزول توانایی‌های اجتماعی شود. توجه بیش از اندازه به این شخصیت‌های امکان‌غیر واقعی از روابط رادر بین نسل جوان ایجاد کرده به نحوی که امکان تشخیص دنیای مجازی با واقعی را از بین می‌برد.

وابستگی‌های مجازی، در نهایت، می‌تواند مانع از شکل‌گیری هویتی مستقل و مبتنی بر تجربه‌های شخصی شود. شخصیت‌های مجازی، به جای آنکه درک فردی از هویت و ارزش‌ها را شکل دهند، ممکن است به عنوان الگوهایی از پیش تعیین‌شده و محدود عمل کنند. این امر، می‌تواند منجر به ناتوانی در پذیرش تنوع و پیچیدگی‌های دنیای واقعی و ایجاد روابط عمیق و معنادار شود. بنابراین، نیازمند توجه ویژه به تعادل بین دنیای مجازی و واقعی برای این نسل‌ها است. در این میان آگاهان به این موضوع از جمله پدر و مادر، معلمان و مربیان می‌توانند با آگاهی بخشی این موضوع رادر بین نسل نوجوان هدایت کنند. آنها باید بتوانند تفاوت‌های دنیای واقعی از غیرواقعی را برای این نسل تبیین کنند.

گسترده‌ی سوشال مدیا، فضای دیجیتال و رسانه باعث شده تا این نسل به شخصیت‌های غیرواقعی که در این پدیده‌ها ایجاد می‌شود، دل بستگی پیدا کند. شاید در نگرش ابتدایی تصور شود گذراندن وقت با این نوع پدیده‌ها، اتلاف وقت بوده و هیچ تأثیر سویی ندارد اما قطعاً ایجادکنندگان آن به دنبال تأثیرات اجتماعی و فرهنگی هستند.

وابستگی به کارکترها، به نسل نوجوان و جوان کمک می‌کند تا منویات درونی خود را بروز دهند و هویت جدید خود را ایجاد کنند. زیبایی، قدرت، تهور، عاطفه و بی‌نقص بودن از جمله مواردی است که در کارکترهای مجازی می‌توان آن را مشاهده کرد. صفاتی که در دنیای واقعی کمتر پیدا شده و محدود است. اما چرا نسل جوان به این شخصیت‌ها گرایش پیدا می‌کند. پاسخ آن را باید در ناکامی‌ها و کمبودهای این نسل جستجو کرد. در دنیای امروز ایجاد ارتباط و معنادار کردن آن بسیار سخت است. اما در مقابل کارکترهای مجازی همیشه از پنجره‌گوشی موبایل، قاب تلویزیون و یا اینترنت در اختیار این نسل قرار می‌گیرد. این شخصیت‌ها قادرند الگوهایی در قالب دوست، معشوق و ... باشند. توجه به این شخصیت‌ها توانایی این را دارد که کمی از میزان تنهایی نسل نوجوان را کاهش دهد.

گاهی به وابستگی‌های عمیق و غیرقابل انکاری به این شخصیت‌ها و دنیای مجازی منجر می‌شود. این وابستگی‌ها می‌توانند بر نحوه‌ی تعامل با دنیای واقعی و شکل‌گیری هویت فرد تأثیر منفی بگذارند. این روند جستجوی هویت و الگوهای رفتاری در فضای مجازی، می‌تواند به دلیل سرعت و دسترسی آسان به این محتواها تشدید شود. علاوه بر این، فقدان تجربه‌های مستقیم زندگی و ارتباط با دنیای واقعی، می‌تواند این وابستگی‌ها را تشدید کند و منجر به یک شکاف بین دنیای مجازی و واقعی شود که در طولانی مدت می‌تواند چالش‌هایی را برای این نسل ایجاد کند.

در نگاه والدین شاید این اتفاق ضرری برای این نوع از نسل‌ها نداشته باشد اما در پس آن حرف‌های متفاوتی پنهان است.

این نوع کشش پرسش‌هایی را در مورد گسل زندگی مجازی با واقعی و تأثیر شبکه‌های مجازی بر این روابط را ایجاد می‌کند. دلیل پناه بردن نسل جدید به شخصیت‌های مجازی چیست؟ چطور می‌توان رابطه تعاملی میان فضای مجازی و واقعی ایجاد کنیم؟ این نوع پرسش‌ها و رسیدن به پاسخ‌های آن نیازمند کنکاش در عوامل محیطی اجتماعی و فرهنگی و ارائه آن به نسل جدید دارد.



این روزها نسل جدید یا همان نسل زد و آلفا آمال و آرزوهایش را به جای زندگی واقعی، در شخصیت‌های کارتون‌ی یا متحرک، انیمه‌ها، خوانندگان نسل جدید و یا آواتار بازی‌ها جستجو می‌کند. جستجویی که گاه باعث وابستگی‌های عجیب و غیرقابل انکاری در این نسل می‌شود.

نسل Z و آلفا، به جای تجربه مستقیم زندگی، اغلب در دنیای مجازی شخصیت‌های کارتون‌ی، انیمه‌ها، خوانندگان محبوب و آواتارهای بازی‌های ویدیویی، به دنبال تحقق آرزوها و الگوهای رفتاری خود هستند. این جستجو، در حالی که می‌تواند به ایجاد خلاقیت و تعامل با فرهنگ‌های مختلف بینجامد،

راهکارهای کاهش تعریق در تابستان

گزارش : ایرنا



برگدار و گوشت گاو از جمله مواد دارای ویتامین ب بوده که کمبود این نوع ویتامین عامل افزایش تلاش بدن برای انجام وظایف خود است که این امر به افزایش تعریق بیش از اندازه می‌شود. خوردن موز: این میوه طبیعی سرشار از پتاسیم و منیزیم بوده و عامل تعادل مایعات در بدن است. مصرف آن تعریق بیش از اندازه بدن را کاهش می‌دهد.

شیوه‌های غیرمعمول در کاهش تعریق

۱. طب سوزنی: در طب سوزنی، سوزن‌های بسیار نازکی در نقاط خاصی از بدن فرو می‌روند. این نقاط اغلب با سیستم عصبی خودمختار مرتبط هستند که ترشح عرق را تنظیم می‌کند. اعتقاد بر این است که طب سوزنی با تأثیر بر این مسیرهای عصبی، می‌تواند به تنظیم سیگنال‌هایی که به غدد عرق می‌رسند، کمک کند و در نتیجه تعریق را کاهش دهد. این روش باید توسط یک متخصص طب سوزنی مجرب انجام شود. نتایج ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد و معمولاً به چند جلسه درمانی نیاز است.
۲. رفع موی زائد: موهای زائد، به ویژه در نواحی مانند زیر بغل، می‌توانند رطوبت را جذب و نگه دارند. این امر محیط مرطوب‌تری ایجاد می‌کند که می‌تواند باعث تجمع باکتری‌ها و تشدید بوی بدن شود. با از بین بردن موهای زائد از طریق روش‌هایی مانند اصلاح (با تیغ یا کرم‌های مویبر)، اپیلاسیون، یا لیزر، سطح پوست صاف‌تر می‌شود. این کار باعث می‌شود عرق سریع‌تر تبخیر شود و کمتر در موها تجمع یابد، که نتیجه آن احساس خشکی بیشتر و کاهش تجمع رطوبت و بو است.
۳. رفع موی زائد یک راه حل مستقیم برای کاهش حجم عرق نیست، بلکه بیشتر به مدیریت رطوبت و بو کمک می‌کند.
۴. بهره‌گیری از ضدتعریق‌ها: برخلاف دئودورانت‌ها که فقط بوی بدن را می‌پوشانند یا خنثی می‌کنند، ضدتعریق‌ها حاوی ترکیبات فعال (معمولاً نمک‌های آلومینیوم) هستند که به صورت فیزیکی مجاری غدد عرق را مسدود می‌کنند. این انسداد مانع از رسیدن عرق به سطح پوست می‌شود.
۵. ضدتعریق‌ها معمولاً قوی‌تر از دئودورانت‌ها هستند و برای افرادی که تعریق زیادی دارند، توصیه می‌شوند. بهترین زمان استفاده از ضدتعریق‌ها معمولاً شب قبل از خواب است، زیرا در این زمان غدد عرق فعال‌تر هستند و ضدتعریق فرصت بیشتری برای مسدود کردن مجاری دارد.
۶. برخی افراد ممکن است به ترکیبات موجود در ضدتعریق‌ها حساسیت نشان دهند.

آن‌ها ممکن است به اندازه سایر گزینه‌ها محسوس نباشد. در نهایت، استفاده از عرق‌جفات گیاهی نیز می‌تواند به کاهش تعریق در روزهای گرم تابستان کمک کند.

نوشیدن آب: یکی از توصیه‌های پزشکی نوشیدن آب فراوان برای کاهش دما و خنک نگهداشتن بدن است. به همین خاطر تلاش کنید به صورت دائم بطری همراه شما باشد.

اندازه مصرف آب بستگی به سطح فعالیت‌های شما دارد. محیط و نوع فعالیت در تعیین سطح اثر گذار است. اما بر اساس یک فرمول توصیه شده در شرایط متعادل آب و هوایی، برای مردان ۳.۷ لیتر و برای زنان ۲.۷ لیتر آب پیشنهاد می‌شود.

باید در نظر داشت نوشیدنی‌های کافئین دار باعث افزایش موقت ضربان قلب و فشار خون شده و در نتیجه افزایش دمای بدن همراه با تعریق خواهد بود.

مصرف میوه و سبزیجات: مواد غذایی که سرشار از آب از جمله در بخش میوه شامل هندوانه، سیب، پرتقال، توت فرنگی، انگور و هلو و همچنین بخش سبزیجات مانند خیار، کرفس، اسفناج، کاهو و بادمجان در هیدراته شدن بدن کمک می‌کند.

مصرف غذاهای سرشار از کلسیم: از جمله موادی که به کاهش تعریق و همچنین دمای بدن کمک می‌کند خوردن مواد غنی شده از کلسیم از جمله شیر کم چرب، ماست، پنیر است.

مصرف غذاهای سرشار از فیبر: غذاهای دارای فیبر به راحتی هضم می‌شوند که این امر باعث کاهش حرارت بدن خواهد شد. از جمله مواد داری فیبر می‌توان به جو دوسر، برنج قهوه‌ای و نان سبوس دار اشاره کرد.

مصرف غذاهای سرشار از منیزیم: بادام، بادام هندی، اسفناج، شکلات تلخ، تخمه کدوم از جمله مواد سرشار از منیزیم است. جسم شما زمان عرق کردن، منیزیم از دست می‌دهد به همین خاطر باید با خوردن مواد مورد اشاره آن را جبران کرد.

خوردن روغن زیتون: این روغن غنی از آنتی اکسیدان است که می‌تواند به هضم غذا کمک کرده و با کاهش بار سیستم عصبی بدن، تعریق را نیز کاهش دهد.

استفاده از پروتئین V: این نوع پروتئین دارا آمینه مانند گلوتامین و تریپتوفان بوده و عامل کاهش استرس و آرامش سیستم عصبی بدن و نیز تنظیم قند خون است. این نوع پروتئین بصورت طبیعی در آب پنیر، شیر گاو و بز وجود دارد.

مصرف مواد غنی از ویتامین ب: ماهی سالمون، تخم مرغ، سبزیجات

تعریق یکی از مشکلات تمامی افراد هنگام فصل تابستان است. موضوعی که ممکن است افزایش آن در بدن موجب همراه با عارضه و همچنین نامناسب باشد.

با فرارسیدن فصل گرما، یکی از چالش‌های رایج، مسئله تعریق بیش از حد است که می‌تواند برای بسیاری از افراد آزاردهنده باشد. تعریق، اگرچه یک فرایند طبیعی و ضروری برای تنظیم دمای بدن است، اما زمانی که از حد معمول فراتر رود، می‌تواند باعث ایجاد حس ناخوشایند، کاهش اعتماد به نفس و حتی بروز مشکلات پوستی شود. از این رو، یافتن راهکارهای موثر برای کنترل و کاهش تعریق در فصل تابستان، اهمیت ویژه‌ای دارد.

در این گزارش، به بررسی جامعی از روش‌های مختلف برای کاهش تعریق می‌پردازیم. از انتخاب صحیح لباس‌ها و استفاده از خنک‌کننده‌های طبیعی گرفته تا راهکارهای تغذیه‌ای و درمان‌های پزشکی، تلاش خواهیم کرد تا اطلاعات مفیدی را در اختیار شما قرار دهیم. هدف ما ارائه راهنمایی کامل و کاربردی است تا بتوانید با استفاده از این اطلاعات، تابستانی خنک و آسوده را تجربه کنید و از شر تعریق زیاد رهایی یابید.

دلیل تعریق چیست؟

عرق کردن جزو الزامات و واکنش طبیعی بدن برای کاهش دمای آن است ولی بیش از اندازه بودن آن می‌تواند برای زندگی افراد به یک عارضه تبدیل شده و سلامت روان آنان را تحت تأثیر قرار دهد. این رفتار بدن می‌تواند از دست‌ها، پاها و زیربغل بالاتر رفته و به بقیه اندام بدن بسط یابد. در بیشتر موارد افراد تصور می‌کنند تعرق صرفاً در دمای بالای بدن اتفاق می‌افتد اما باید در نظر داشت عوامل دیگر از جمله اضطراب، شرایط روح و روان و همچنین جسم و حتی غذا و نوشیدنی بر وضعیت آن موثر است.

در بدن انسان نزدیک به ۲ تا ۴ میلیون غده عرق وجود دارد که با رسیدن به دوران بلوغ بصورت کامل فعال خواهند شد. عرق کردن یک اتفاق طبیعی است که بدن برای تنظیم دمای خود بخصوص هنگام فعالیت‌های سنگین از جمله ورزش، از خود نشان می‌دهد.

با این حال این رفتار طبیعی بدن در صورت افزایش بیش از اندازه نه تنها مفید نیست، بلکه ممکن است باعث تبدیل آن به یک عارضه شده و با آسیب‌های روانی همراه باشد.

از عوامل افزایش تعریق در تابستان می‌توانیم به دمای بالا، رطوبت هوا، فعالیت بدنی زیاد، استرس و اضطراب و لباس‌های نامناسب اشاره کنیم.

چگونه می‌توانیم تعریق را کاهش دهیم؟

استفاده از پارچه‌های نازک و قابل تنفس برای پوست

برای کاهش میزان تعریق، توصیه می‌شود لباس‌هایی را انتخاب کنید که از پارچه‌های نازک و سبک ساخته شده‌اند و قابلیت تنفس پوست را فراهم می‌کنند. این نوع پارچه‌ها به گردش هوا کمک کرده و از تجمع گرما و رطوبت جلوگیری می‌کنند. علاوه بر جنس پارچه، رنگ لباس نیز اهمیت دارد؛ رنگ‌های روشن نور خورشید را منعکس می‌کنند و در نتیجه بدن خنک‌تر مانده و تعریق کاهش می‌یابد. به این ترتیب، با انتخاب درست لباس‌ها می‌توانید به طور موثری از تعریق زیاد جلوگیری کنید.

استفاده از خنک‌کننده‌های طبیعی

استفاده از خنک‌کننده‌های طبیعی می‌تواند راهکاری موثر برای کاهش تعریق در فصل تابستان باشد. برخی از خوراکی‌ها با تأثیر بر غدد تعریق یا تنظیم مکانیزم‌های بدن، به کاهش تولید عرق کمک می‌کنند. از جمله این خنک‌کننده‌ها می‌توان به خاکشیر، چای سبز، نعناع، موهیتو، آلوئه ورا، هل و عرق‌جفات گیاهی مانند عرق کاسنی و عرق نعناع اشاره کرد. مصرف این مواد به صورت منظم می‌تواند به حفظ تعادل دمای بدن و کاهش تعریق کمک کند.

در میان این خنک‌کننده‌ها، خاکشیر و نعناع به عنوان خنک‌کننده‌های طبیعی برجسته هستند و موهیتو با ترکیب نعناع و لیمو، یک نوشیدنی خنک‌کننده عالی محسوب می‌شود. آلوئه ورا نیز به دلیل خواص ضد تعریق خود در بسیاری از محصولات بهداشتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. هل و چای سبز نیز می‌توانند تا حدی تأثیرگذار باشند، اما تأثیر

شعر هفته - مهرداد طاهری

من از پرواز میگویم
نگاهم کن
من از شرقی ترین احساس می آیم
من اینجا آسمانم هر چه باشد باز هم زیباست
اگر طوفان بیازارد نگاه آسمان را،
آسمانم باز هم زیباست
پرستو عاشق طاووس
پیوند شب و نور است
ماه‌ی اشک میریزد
دریا عاشق خرجنگ
دریا نور باران است
"اینجا عاشقی تکلیف هر روز است."

عشق لازم
آسمان آبی و مهتاب لازم
عشق کافی نیست، جان لازم نفس لازم
دگر فال بد و احوال بد مردود
پائیز غم انگیز و هوای مبهمش مردود
من اینجا چار فصلش را بهاری
حوض آبی پر ز ماهی
قفس خالی
من اینجا نور می‌بینم، خدا با ماست، وه زیباست
او با ماست.

من از احساس میگویم من از آغاز روئیدن
من از شب .. از رهایی از سکوت خیس یک شبتم

از این لحظه همین ساعت
سیاهی اشک حرمان خشم
نفرین و تباهی حذف
از این ساعت همین لحظه
تیر بر ریشه
زخم تیشه و فریاد سنگ و ریشه
و
سوهان به جان چوب و آهن حذف
شکار بره آهو .. درد .. عصیان .. غم
تفنگ و تیر بر قلب کبوتر حذف

اینجا نور لازم
عشق حکم است

مایعاتی که از کم آبی بدن در تابستان پیشگیری می کند

گزارش : ایرنا



آب هویج



آب هویج رقیق شده یکی از نوشیدنی های مفید و مغذی برای حفظ هیدراتاسیون بدن است. این نوشیدنی به دلیل داشتن مقدار فراوانی آب و الکترولیت ها، به هیدراته نگه داشتن بدن کمک شایانی می کند. علاوه بر این، آب هویج سرشار از مواد معدنی مهم و بتاکاروتن است که به تقویت سیستم ایمنی و سلامت پوست کمک می کند. الکترولیت هایی مانند پتاسیم موجود در آب هویج، تعادل مایعات بدن را حفظ کرده و از ایجاد کم آبی جلوگیری می کنند.

توصیه می شود روزانه حدود ۱۵۰ میلی لیتر آب هویج رقیق شده مصرف کنید تا در فصل گرما بدن شما به خوبی هیدراته بماند. مصرف این نوشیدنی نه تنها به تامین آب مورد نیاز بدن کمک می کند، بلکه با دارا بودن ویتامین ها و مواد مغذی، انرژی لازم برای فعالیت های روزمره را نیز فراهم می سازد. آب هویج می تواند به عنوان یک جایگزین سالم و خوشمزه برای نوشیدنی های صنعتی و شیرین، در پیشگیری از کم آبی و حفظ سلامت عمومی بدن مؤثر باشد.

مایعاتی که پیش تر معرفی شدند، صرفاً به منظور پیشگیری از کم آبی بدن در شرایط عادی و روزمره توصیه می شوند. هدف از مصرف این نوشیدنی ها، حفظ سطح هیدراتاسیون مناسب و تامین الکترولیت های مورد نیاز بدن در فصل گرما و شرایط فعالیت بدنی است. با این حال، لازم است به یاد داشته باشید که این توصیه ها جایگزینی برای درمان های پزشکی نیستند و تنها جنبه ی پیشگیرانه دارند.

در صورت بروز علائم حاد کم آبی، مانند سرگیجه شدید، ضعف عمومی، کاهش شدید ادرار، خشکی شدید دهان و پوست، یا هرگونه نشانه ی غیرطبیعی دیگر، فوراً به پزشک مراجعه کنید. کم آبی حاد می تواند نشانه ای از مشکلات جدی تر باشد و نیازمند ارزیابی و درمان حرفه ای است. تاخیر در درمان می تواند عوارض جبران ناپذیری به همراه داشته باشد، بنابراین مراجعه به پزشک در اسرع وقت امری ضروری است.

آب خیار و نعنا ترکیبی طبیعی و بسیار مؤثر در حفظ هیدراتاسیون بدن است. آب خیار سرشار از آب و ویتامین هاست که نقش مهمی در خنک کردن بدن و کاهش تبخیر مایعات دارد، همچنین با خواص آنتی اکسیدانی اش، کمک می کند بدن در مقابل رادیکال های آزاد مقاوم تر باشد. نعنا نیز به عنوان یک آرام بخش طبیعی، علاوه بر طعم دلپذیر، باعث افزایش احساس خنکی و آرامش در بدن می شود و کمک می کند تا آب نوشیدنی بیشتر جذب بدن شود.

توصیه می شود روزانه یک تا دو لیتر آب خیار و نعنا مصرف کنید تا سطح آب و مواد مغذی مورد نیاز بدن در فصل گرما حفظ شود. این نوشیدنی طبیعی نه تنها نقش مؤثری در جلوگیری از کم آبی ایفا می کند، بلکه با خواص ضدالتهابی و آنتی اکسیدان خود، به بهبود سیستم ایمنی و کاهش خطر ابتلا به بیماری های مرتبط با گرما کمک می کند. استفاده مداوم از این ترکیب، آرامش و خنکی بدن در روزهای گرم تابستان را تضمین می کند.

آب لیمو بدون ترکیبات شیرین



آب لیمو یکی از بهترین گزینه های طبیعی و مفید برای جلوگیری از کم آبی بدن در تابستان است. این نوشیدنی، سرشار از ویتامین C و اسید سیتریک است که نقش مهمی در حفظ تعادل آب بدن و تقویت سیستم ایمنی دارد. مصرف آب لیمو بدون افزودن شکر یا ترکیبات شیرین، نه تنها به عامل مرطوب کننده بودن کمک می کند، بلکه در بهبود هضم و جذب آب نیز مؤثر است، و بدن را سریع تر و بهتر هیدراته می کند.

توصیه می شود هر دو ساعت حدود ۲۰۰ میلی لیتر آب لیمو طبیعی مصرف کنید تا در مقابل کم آبی تابستانی مقاوم باشید. این کار نه تنها فرآیند دفع سموم را تسهیل می کند بلکه باعث افزایش احساس خنکی و رفع خستگی می شود. مصرف منظم آب لیمو خالص، به حفظ سلامت کلی بدن و جلوگیری از مشکلات مرتبط با کم آبی کمک می کند و می تواند جایگزین مناسبی برای نوشیدنی های صنعتی و پررنگ باشد.

با شروع فصل گرما و افزایش تعریق بدن، کم آبی یکی از چالش هایی است که افراد با آن مواجه می شوند. تداوم گرما می تواند این وضعیت را به یک خطر جدی برای سلامتی تبدیل کند. در این مطلب، مایعاتی را معرفی می کنیم که به پیشگیری از کم آبی بدن کمک می کنند.

با فرا رسیدن فصل گرما، بدن ما به دلیل افزایش دما و فعالیت های روزمره، بیشتر عرق می کند. این تعریق زیاد، اگر با جبران مناسب مایعات همراه نباشد، می تواند به سرعت منجر به کم آبی یا دهیدراتاسیون شود. کم آبی نه تنها باعث کاهش انرژی و خستگی می شود، بلکه می تواند عوارض جدی تری مانند سردرد، سرگیجه، گرفتگی عضلات و حتی مشکلات قلبی و کلیوی را به همراه داشته باشد. از این رو، توجه به میزان مصرف مایعات و انتخاب نوشیدنی های مناسب در فصل گرما، امری حیاتی برای حفظ سلامتی و شادابی بدن است.

علاوه بر افزایش تعریق، عوامل دیگری نیز می توانند در فصل گرما خطر کم آبی را افزایش دهند. فعالیت های بدنی شدید، قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید، مصرف برخی داروها و همچنین برخی بیماری ها مانند اسهال و استفراغ، می توانند باعث از دست رفتن سریع تر آب بدن شوند. همچنین، کودکان و سالمندان به دلیل ویژگی های فیزیولوژیکی خاص خود، بیشتر در معرض خطر کم آبی قرار دارند و باید مراقبت ویژه ای از آن ها صورت گیرد.

در این گزارش، با تمرکز بر معرفی نوشیدنی های مناسب و روش های صحیح مصرف مایعات، به شما کمک می کنیم تا در فصل گرما بدنی هیدراته و سالم داشته باشید. هدف ما ارائه اطلاعاتی جامع و کاربردی است تا بتوانید با آگاهی کامل، از بروز کم آبی جلوگیری کرده و از لذت بردن از فعالیت های خود در فصل گرما مطمئن شوید.

آب نارگیل



آب نارگیل یکی از بهترین نوشیدنی های طبیعی برای مقابله با کم آبی بدن در تابستان است. این مایع، سرشار از الکترولیت هایی مانند پتاسیم، منیزیم و کمی سدیم است که نقش مهمی در حفظ تعادل مایعات و تعادل الکترولیتی بدن دارند. مصرف آب نارگیل پس از فعالیت های فیزیکی و تعریق فراوان می تواند سریع ترین راه برای تجدید انرژی و بازگرداندن آب مورد نیاز بدن باشد، چرا که دقیقاً مشابه با مایعات درون بدن انسان طراحی شده است.

پیشنهاد می شود پس از انجام تمرینات بدنی یا در روزهای گرم تابستان، حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی لیتر آب نارگیل مصرف کنید. این میزان کمک می کند تا سطح الکترولیت های بدن حفظ شده و خطر کم آبی کاهش یابد. علاوه بر این، آب نارگیل طبیعی بدون افزودنی ها، یک گزینه سالم و طبیعی برای تامین مایعات بیشتر است و در مقایسه با نوشیدنی های صنعتی، عاری از قند و مواد شیمیایی مضر می باشد، بنابراین مصرف آن برای سلامت کلی بدن بسیار مفید است.

آب خیار و نعنا



با سرآشیز = یخ‌مک هندوانه برای کودکان در تابستان گرم



همیشه شروع تابستان با خود نوید گرما و در کنار آن آغاز تعطیلی مدارس و بازی‌های کودکان را می‌دهد. اما در این میان آنچه که لذت این گرما را افزایش می‌دهد استفاده از دسرهای خنک با طعم‌های مختلف از جمله یخ‌مک است. یکی از این یخ‌مک‌ها که ما قصد داریم طرز درست کردن آن را به شما آموزش دهیم تا بتوانید آن را در منزل تهیه کنید، یخ‌مک هندوانه است.

یخ‌مک هندوانه از جمله دسرهای خوشمزه و خوش رنگ است که کودکان پس از بازی در زیر آفتاب برای تغییر ذائقه به آن نیاز خواهند داشت. ما به شما می‌آموزیم تا این دسر را بدون رنگ مصنوعی و مواد نگهدارنده در منزل تهیه کنید.

مواد مورد نیاز

مغز هندوانه شیرین و رسیده: ۴۵۰ گرم

شکر یا عسل: ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری

ابتدا هندوانه را کاملاً بشویید. سپس آن را به دو نیم تقسیم کرده و مغز آن را از پوست جدا کرده و تخم هندوانه را از آن جدا کنید.

مغز هندوانه را در دستگاه مخلوط کن ریخته و آن را کاملاً هم بزنید تا مایع یکدست از آن به دست آید.

کمی از مایع هندوانه را مزه کنید. اگر شیرینی مطلوب شما را نداشت، به آن کمی شکر یا عسل بیافزایید و سپس مجدداً آن را هم بزنید تا در آن حل شود.

مایع حاصل شده را در قالب‌های مخصوص و یا در لبوان‌های یکبار مصرف بریزید و چوب‌های بستنی را در آن قرار دهید. سپس آن را داخل فریزر بگذارید تا حسابی یخ بزند.

پس از یخ زدن پوره هندوانه، آن را از فریزر خارج کرده و برای بچه‌ها و در صورت نیاز بزرگترها سرو کنید.

مهم: در نظر داشته باشید که شما می‌توانید برای ایجاد طعم‌های متفاوت در یخ‌مک هندوانه، به آن نعنا، زنجبیل و یا حتی ژله هندوانه هم اضافه کنید.

(روش دوم)

ترکیب هندوانه با نعنا می‌تواند یک طعم دلنشین به وجود آورد و با این طعم یک یخ‌مک خانگی متفاوت و خوشمزه می‌توانید تهیه کنید.

مرحله اول: مواد اولیه را بشویید و آماده کنید

برگ‌های نعنا را پاک کرده و سپس بشویید و روی پارچه تمیز پهن کنید تا آب اضافی آن برود و کاملاً خشک شود. هندوانه نیز را بشویید، برش

چند نکته مهم

در خرید هندوانه دقت کنید که طعم آن شیرین باشد تا کمتر نیاز به استفاده از شکر و یا شیرین‌کننده‌های دیگر داشته باشید.

برای تهیه یخ‌مک شفاف می‌توانید پوره هندوانه را از صافی عبور دهید. به جای چوب بستنی می‌توانید از قاشق‌های پلاستیکی و یا چوبی استفاده کنید

اگر می‌خواهید چوب بستنی کج نشود، آن را می‌توانید در زمان نیم‌بند شدن پوره به یخ‌مک اضافه کنید.

برای تهیه یخ‌مک از قالب‌های سیلیکونی استفاده کنید تا هنگام جدا کردن یخ‌مک از قالب، خرد نشود.

اگر پوره تهیه شده از هندوانه غلظت زیادی داشت می‌توانید برای رقیق شدن پوره، کمی از آب سرد استفاده کنید.

تلاش کنید مقدار کمی نعنا در پوره هندوانه بریزید تا طعم آن به تلخی نزنند.

برای ایجاد ظاهری زیبا در یخ‌مک می‌توانید از میوه‌های خرد شده در پوره استفاده کنید.

بزنید و دانه‌های آن را جدا کنید. گوشت هندوانه را نیز جدا کنید و در ظرف دیگری بریزید.

مرحله دوم: هندوانه را پوره کنید

تکه‌های هندوانه را که از دانه جدا کردید در مخلوط‌کن بریزید و چند دقیقه زمان بدهید تا هندوانه پوره شود. دستگاه را تا زمانی که پوره یکدستی تهیه شود، روشن نگه دارید.

مرحله سوم: نعنا را اضافه کنید

نعنا را به صورت ریز خرد کنید. نعناي خرد شده را به پوره اضافه کنید. در صورت دلخواه شکر یا عسل هم بیفزایید. همه مواد را با هم ترکیب کنید.

مرحله چهارم: یخ‌مک با هندوانه را در فریزر قرار دهید

مایه نهایی را در قالب‌های یخ‌مک بریزید. چوب بستنی را میان آنها قرار دهید. قالب را در فریزر بگذارید و چند ساعت زمان دهید تا یخ‌مک‌ها کاملاً یبندند.

مرحله آخر: یخ‌مک هندوانه نعنائی را سرو کنید

یخ‌مک هندوانه‌ای نعنائی شما آماده است. آن را به عنوان یک خوراکی و در میان وعده مصرف کنید. نوش جان!

چند خبر کوتاه ...

بخش برای شرکت هفت تا ۱۵ نفر کودک و نوجوان برنامه‌ریزی شده است. مربی مسوول کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان قشم ادامه داد: همچنین ثبت‌نام برای ترم جدید کارگاه‌های تابستانی در سطوح مختلف ویژه گروه‌های سنی در قالب بسته‌های آموزشی و کارگاه‌های فرهنگی در رشته‌هایی همچون نقاشی، سفال، پرورش حواس و کاردستی آغاز شده و کلاس‌ها از چهارم مردادماه دایر می‌شود. آزاد اضافه کرد: علاقه‌مندان به فعالیت‌های نقاشی روی پارچه، نقاشی روی شیشه (ویترای)، داستان‌نویسی، نوشن خلق، شاهنامه‌خوانی، طراحی، مجسمه‌سازی با خمیر کاغذ (پاپیه ماشه) و سوزن‌دوزی (پلیواردوزی) نیز می‌توانند در تابستان ۱۴۰۴ از این کارگاه‌ها بهره‌مند شوند. وی گفت: مدت برگزاری این کارگاه‌ها به طور میانگین هشت تا ۱۰ جلسه تعیین شده است و علاقه‌مندان به ثبت‌نام می‌توانند تا پایان تیرماه به نشانی قشم، خیابان سرخس روبروی ساختمان تاپ آیلند کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان مراجعه کنند و یا با شماره تلفن ۰۹۳۷۸۹۰۹۱۹۱ تماس بگیرند. مربی مسوول کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان قشم توضیح داد: در زمان حاضر کارگاه‌های نقاشی خلق، سفال، کاردستی خلق، پرورش حواس پنجگانه، بازی و سرگرمی و فعالیت‌های عمومی شامل نمایش فیلم و انیمیشن، روخوانی و روانخوانی کتاب، معرفی کتاب، معرفی وقایع و ایام و معرفی شخصیت‌ها برای کودکان و نوجوانان در حال برگزاری است. وی بیان کرد: در حال حاضر یک‌هزار و ۲۰ کودک و نوجوان عضو فعال کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان جزیره قشم هستند.

روانشناختی تخصصی و پژوهشی اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان شد

طی حکمی از سوی منوچهر ضیایی مدیر کل آموزش و پرورش استان هرمزگان، سعیده سرانجام به عنوان رئیس مراکز مشاوره و خدمات روان شناختی تخصصی و پژوهشی اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان منصوب گردید. سرانجام داری مدرک کارشناسی ارشد روان شناسی از دانشگاه علامه طباطبائی تهران می باشد که پیش از این مسئولیت های از جمله مشاور مدارس بندرعباس، کارشناس مرکز مشاوره استان و سرگروه درسی درس تفکر و سواد رسانه ای استان را برعهده داشته است.

۱۸ کارگاه تابستانی در کانون پرورش فکری کودکان قشم دایر شد

مربی مسوول کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان قشم گفت: ۱۸ کارگاه آموزشی تابستانه با هدف غنی سازی اوقات فراغت کودکان و نوجوانان بزرگ‌ترین جزیره ایرانی خلیج فارس دایر شد. نجوا آزاد افزود: این کارگاه‌های فرهنگی، هنری و ادبی تابستانه در بخش‌های مختلف از جمله نقاشی با آبرنگ، نقاشی با پاستل، نقاشی روی پارچه، نقاشی روی شیشه، مجسمه‌سازی (پاپیه ماشه)، نوشن خلق، داستان‌نویسی، سفال‌گری، سوزن‌دوزی، کاردستی خلق، شاهنامه‌خوانی، حل مسئله، انیمیشن‌سازی و بسته فرهنگی (نقاشی، سفال، کاردستی و پرورش حواس) است. وی با بیان اینکه این کارگاه‌ها برای تمامی گروه سنی کودک و نوجوان در نظر گرفته شده است تصریح کرد: به طور میانگین این کارگاه‌های تابستانی در هر

«صنایع دستی» خبر داد. محمد محسنی اعلام کرد: در راستای ارج نهادن به هنرهای بومی و سنتی، بلوار حدفاصل میدان صادقیه تا خیابان طلوع در شهر بندرعباس به نام «بلوار صنایع دستی» نامگذاری شد. مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان اظهار کرد: با توجه به اینکه بندرعباس از سوی یونسکو به عنوان «شهر خلاق در حوزه صنایع دستی و هنرهای بومی» شناخته می‌شود، نامگذاری این بلوار اقدامی ارزشمند و درخور، برای پاسداشت هویت فرهنگی و هنری این شهر محسوب می‌شود. او با اشاره به ظرفیت‌های متنوع صنایع دستی در بندرعباس افزود: این شهر با برخورداری از هنرمندانی خلاق در رشته‌هایی چون گلابتون‌دوزی، خوس‌دوزی، حصیربافی و دیگر هنرهای سنتی، شایسته‌ترین عنوان‌ها را در حوزه فرهنگ بومی دارد و اکنون این نامگذاری، پیوندی میان کالبد شهری و روح هنر جنوبی برقرار می‌کند. محسنی ضمن تقدیر از همکاری شهرداری بندرعباس و شورای اسلامی شهر عنوان کرد: تثبیت نام صنایع دستی در فضای عمومی شهر، به تقویت حس تعلق هنرمندان، شناساندن ظرفیت‌های بومی به شهروندان و گردشگران، و توسعه گردشگری فرهنگی در بندرعباس کمک شایانی خواهد کرد. مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: این نامگذاری نمادی از عزت و افتخار برای هنرمندان صنایع دستی استان است و امیدواریم با استمرار چنین رویکردهایی، شهر بندرعباس در مسیر تثبیت جایگاه جهانی خود در عرصه هنرهای بومی و صنایع دستی بیش از پیش بدرخشد.

سعیده سرانجام رئیس مراکز مشاوره و خدمات

بیش از ۲ هزار میلیارد ریال تسهیلات فرزندآوری در هرمزگان پرداخت شد

دبیر کمیسیون هماهنگی بانک‌های هرمزگان از پرداخت دو هزار و ۳۶۵ هزار میلیارد ریال تسهیلات فرزندآوری به دو هزار و ۲۵۶ خانواده در این استان از ابتدای سال تاکنون خبر داد. حسن آرمتا با اشاره به اهمیت حمایت از خانواده و افزایش جمعیت، اظهار کرد: این تسهیلات با هدف تشویق به فرزندآوری و کمک به خانواده‌ها برای تامین بخشی از هزینه‌های فرزندانشان پرداخت می‌شود. وی بیان کرد: تسهیلات فرزندآوری برای نخستین فرزند ۴۴ میلیون تومان و بازپرداخت آن ۳۶ ماهه و فرزند دوم ۸۸ میلیون تومان با بازپرداخت ۴۸ ماهه است. همچنین این تسهیلات برای فرزند سوم ۱۳۲ میلیون تومان با بازپرداخت ۶۰ ماهه، فرزند چهارم ۱۶۵ میلیون تومان و بازپرداخت آن ۷۲ ماهه و برای فرزند پنجم ۲۲۰ میلیون تومان با بازپرداخت آن ۸۴ ماهه است. به نقل از دبیر کمیسیون هماهنگی بانک‌های هرمزگان، آرمتا خاطرنشان کرد: افرادی که مقضای دریافت تسهیلات فرزندآوری هستند باید به سامانه اینترنتی به نشانی ve.cbi.ir مراجعه کنند. این تسهیلات گامی موثر در راستای حمایت از خانواده‌های دارای فرزند و همچنین تشویق به فرزندآوری در جامعه است.

نامگذاری بلواری به نام «صنایع دستی» در

بندرعباس

گامی در مسیر تقویت هویت فرهنگی شهر

خلاق یونسکو

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان از نامگذاری بلواری در بندرعباس به نام