info@payamdaily.ir

پیام آشنا

شماره ۲۲۵۴
شنبه / ۱۳ اسفند / ۱۴۰۱
۱۱ / شعبان / ۱۴۴۴
۰۴ / March / ۲۰۲۳

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۳۲۸۳۸-۲۲۵۳۲۴۲۴-۰۲۶ فکس: ۲۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فال ۲۰

امروز با حافظ

در عشق، خانقاه و خرابات فرق نیست
هر جا که هست پرتو روی حبیب هست
آن جا که کار صومعه را جلوه می‌دهند
ناقوس دیر راهب و نام صلیب هست

خوانده

به چشم نهان بین نهان جهان را
که چشم عیان بین نبینند نهان را

ناصرخسرو

اذان کرج — اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۰۸	۰۶:۳۱	۱۲:۱۷	۱۸:۰۴	۱۸:۲۲

برگه

زندگی برای کسانی که فکر می کنند یک کمدی و برای کسانی که احساس می کنند یک تراژدی است.

هوراس والپول

اشاره

خودبیانگری چیست و چگونه آن را تقویت کنیم؟

در لغت خودبیانگری به معنای خود ابرازی و خودبینی است. افراد با خودبیانگری می توانند به استعدادهای نهفته در خودشان پی ببرند. روش‌هایی برای خودبیانگری وجود دارد که بعضی از آنها درست و بعضی غلط هستند. ما در این مطلب قصد داریم تا توضیحی درمورد خودبیانگری، روش‌های درست و کاربردهای آن توضیح دهیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پیتوته، خودبیانگری یا خود ابرازی یعنی بیان کردن خود به طوری که گویی در مورد شخص دیگر صحبت می‌کنیم یا استفاده از اعمال، کلمات و احساسات می‌توان این کار را انجام داد. خودبیانگری در زندگی یک مفهوم است که با استفاده از این مفهوم می‌توان به استعدادهای درونی خویش پی برد ولی هستند افرادی که هیچ وقت ابراز وجود نمی‌کنند و هیچ وقت متوجه استعدادهای منحصر به فرد خود نمی‌شوند و این یک مسئله بسیار خطرناک است. طرز لباس پوشیدن، طرز صحبت کردن، اعتقادات، حالت چهره و زبان بدن اعمالی هستند که با استفاده از آنها می‌توان خود را برای دیگران توضیح داد. اما این کمی از خود ابرازی است زیرا برخی افراد سعی بر این دارند رفتارهایی را انجام دهند که متناسب باشد و عرف جامعه آن را پذیرفته باشد. این افراد با انجام دادن بعضی از رفتارها و اعمال از خود واقعی شان دور می‌شوند و مدام در گیر یادگیری خودبیانگری از بیرون هستند.

کاربرد خودبیانگری چیست؟

خودبیانگری کاربردهای زیادی دارد و به عنوان مهارت‌های کلیدی به فرد کمک‌های بسیاری می‌کند از جمله:

باعث می‌شود فرد به راحتی احساسات خود را بیان کند. باعث بهبود در روابط می‌شود. در مواقع لزوم باعث می‌شود فرد بتواند به راحتی اعتراض کند. در بین جمع بتواند به راحتی نظرات خود را بیان کند. راحت‌تر بتواند درخواست خود را بیان کند. باعث افزایش اعتماد به نفس در فرد می‌شود. فرد اطمینان کامل به خود دارد. باعث می‌شود در برابر درخواست‌های غیر معقول نه بگوید. باعث جلب احترام دیگران می‌شود. باعث تقویت توانایی تصمیم گیری در فرد می‌شود. باعث می‌شود فرد از حق دفاع دفاع کند و آن را حفظ کند.

آیا خودبیانگری به عنوان ارزش در جامعه محسوب می‌شود؟

خودبیانگری به عنوان یک ارزش در کشورهای مختلف متفاوت است. در کشورهای غربی از خودبیانگری به عنوان یک اصل برای داشتن زندگی شاد صحبت می‌شود و اجازه نمی‌دهد که افراد با سنت و ارزش‌های قدیمی محدود شوند. بلکه تلاش می‌کنند نظرات و دیدگاه‌های مختلف به زندگی را بپذیرند. اگر کسی خواهان تغییر در خود بیانگری است سعی می‌کند تا در راستای ارزش‌های درستی مانند حفاظت از محیط زیست و یا عدالت اجتماعی باشد. در بعضی از کشورها خودبیانگری یک ارزش تلقی نمی‌شود و بیشتر نشانه خودبستدی، خودشیفتگی و ضعیف بودن سرمایه درونی است. همچنین در کشورهای خاورمیانه از دوران کودکی بچه‌ها را به سنت و ارزش‌های قدیمی محدود می‌کنند به عنوان مثال اگر یک بسربچه از عروسک بخواهد در بازی‌هایش استفاده کند جرأت چنین کاری را ندارد. زیرا همه دوستانش با ماشین، موتور و... بازی می‌کنند و تنها اوست که در بین دوستانش به عروسک علاقه دارد. سنت‌های قدیمی به او آموخته است که عروسک برای دختران است و اصلا مناسب پسرها نیست. چنین می‌شود که بسربچه هرگز نمی‌تواند در مورد علایق و بازی‌های خود به عنوان خصلت‌هایش صحبت کند.

دلیل اهمیت خودبیانگری چیست؟

همانطور که خودبیانگری به عنوان ارزش در جوامع مختلف متفاوت است اهمیت خودبیانگری نیز متفاوت است. اهمیت خودبیانگری به باورها، محیط و فرهنگ هر فرد بستگی دارد. در بسیاری از جوامع خودبیانگری نامناسب و یک مفهوم غرب زده می‌دانند و اعتقادی به آن ندارند. زیرا تصور می کنند فرد با خودبیانگری و یا رجوع به درون خود باز منفی به همراه می‌آورد و عقیده دارند حضور آنها در اجتماع و ارتباط با دیگران اهمیت بیشتری دارد. این در صورتی است که هر فرد نیاز دارد به طور متناسب هم در اجتماع حضور داشته باشد و هم برای کشف درون خود به خود رجوع کند. همه افراد باید شیوه خود بیانگری را به طور صحیح یاد بگیرند. در ادامه دلایل آن را مطرح می کنیم:

- صحبت کردن با دیگران و یا خود.
- نوشتن هر آنچه که در ذهن وجود دارد.
- یادگیری زبان بدن.
- انجام دادن فعالیت های هنری مانند نقاشی، رقص، موسیقی و...

آموزش خودبیانگری به کودکان یکی از بهترین و مناسب‌ترین آموزش‌هایی است که والدین می‌توانند در زمان کودکی به فرزند خود یاد بدهند این امر سبب می‌شود تا کودکان در آینده با مشکلات کمتری در زمینه خودبیانگری و شناخت از خود مواجه شوند. در ادامه تکنیک‌هایی را برای آموزش این مهارت به کودکان بیان کرده‌ایم:

آموزش مهارت خودبیانگری به کودکان

آموزش تجزیه و تحلیل کردن زبان بدن و زبان کلامی

با بستن چشمان کودک می‌توان با لحن‌های مختلف با او صحبت کرد تا کودک از تن صدا احساسات والدین را تشخیص دهد.نشان دادن و صحبت کردن در مورد عکس‌هایی که افراد در آن احساسات مختلفی دارند.

آموزش حریم شخصی

والدین نباید اجازه دهند افرادی که کودک آنها را نمی‌شناسند او را در آغوش بگیرند.آسیب‌های جسمی مانند ضربه زدن، لمس کردن و ... به حریم شخصی کودک آسیب می‌زند.

آموزش درست صحبت کردن

زمانی که والدین منظور کودک را به خوبی متوجه نشدند از او بخواهند بیشتر توضیح دهد. صحبت کردن در مورد مسائل مختلف غیر از اتفاقات روزمره و معمولی نیز اثربخش است.

آموزش معانی اصطلاحات مختلف

والدین باید معانی اصطلاحاتی مانند در (پوست خودنگنجیدن) را به کودک یاد بدهند.زیرا این جمله برای خودبیانگری مورد استفاده قرار می گیرد و لازم است کودک این اصطلاحات را بلد باشد.

آموزش درست کمک کردن و درست درخواست کمک کردن

والدین باید به کودک عبارتهایی مانند لطفا و متشکرم را آموزش داده باشند تا در ضمیر کودک نهادینه شده باشد.

گزارش روز

«پیروز» چگونه سلبریتی ایران شد؟

«پیروز» ۹ اسفندماه در حالی که ۱۰ ماه از زندگی‌اش گذشته بود، به اثر نارسایی کلیه و مشکلات گوارشی تلف شد؛ این توله پیرو ابرافی که فرزند «ابران» و «غزیرو» بود در واقع نماد پیروز آسیایی محسوب می‌شد و خبر تلف شدن آن برای مردم ایران غمگین بود؛ اما چرا «پیروز» سلبریتی مانیود و آیا با مرگ او پیروز ایرانی منقرض می‌شود؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، این روزها همه جا حرف «پیروز» است از فضای مجازی بگیر تا گعده‌های دوستانه همه از تلف شدن «پیروز» ابراز غم و ناراحتی می‌کنند این توله‌پیز در طول عمر ۱۰ ماهه خود بارها و بارها تیتر یک رسانه‌ها شد. از خبر تولدش به روش سزارین بگیر تا هزینه ماهانه ۱۰۰ میلیونی بابت نگهداری‌اش همه و همه او را سر زبان انداخته بود. پیروز هر روز از روز قبل مشهورتر می‌شد و رسانه‌های خارج از ایران نیز او را در صدر اخبار قرار دادند.

فرزند «ابران» و «غزیرو» چگونه به دنیا آمد؟

پیروز، فرزند «ابران» و «غزیرو» است که ۱۱ اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۱ به همراه دو توله‌پیز دیگر در پارک ملی تورانِ متولد شد. «ابران» به دلیل مشکلات جسمی نمی‌توانست زایمان طبیعی داشته باشد؛ برای همین او سه توله‌اش را به روش سزارین زایمان کرد. یکی از توله‌ها ۴ روز پس از تولد به دلیل نقص ژنتیکی تلف شد و از آنجایی که «ابران» توله‌هایش را برای شیردهی نمی‌پذیرفت، دو توله باقی‌مانده از همان روز چهارم به تیمارگری بنام «غزیرو» شیردهاری» سپرده شدند. چندی بعد تولد دوم هم تلف شد و دلیل اصلی تلف شدن او هم نخوردن شیر مادر بود. حالا فقط «پیروز» مانده بود و خیلی‌ها پیروز؛ حفظ نژاد بوزینک آسیایی را با نام او می‌شناسند؛ گرچه ادامه زندگی «پیروز» با توجه به بزرگ‌شدنش درحصار و به کمک تیمارداز موضوعی بود که محل بحث کارشناسان قرار می‌گرفت. مسئولان سازمان محیط‌زیست که به‌دلیل انجام پروژه بازداری درحصار ایران و از دست‌رفتن دو توله این بوزینک به شدت زیر فشار قرار داشتند، اعلام کردند که به جز پیسور بوزینک‌های دیگری هم در طبیعت هستند که نیاز به توجه دارند!

«پیروز» چگونه نگهداری می‌شد؟

پیروز با کمک و پرستاری تیمارگر و امدادگر حیات وحش بهنی علیرضا شاه‌پوری و علی عمارلویی در پارک جنگلی پردیسان نگهداری می‌شد. پیشتر گلدمول (دامپزشک آفریقایی) و بابک باستانی، نیز روزانه شرایط جسمانی پیروز را پایش و همچنین در روند نگهداری پیروز همراهی می‌کردند. پس از تلف شدن توله دوم، سازمان حفاظت محیط زیست تصمیم گرفت که پیروز را به تهران که شرایط و امکانات مناسب‌تری نسبت به تورانِ دارد منتقل کند تا شاید بتوان از این طریق از تلف شدن توله دوم جلوگیری کرد. برخلاف انتظاراتی که به دست‌آمود بر امدن «پیروز» وارد دانست باید گفت که «پیروز» به این نحوه بزرگ نشدن نیاز داشت. این توله‌پیز از روز اول توسط گسل به دنیا آمده بود و برای ادامه حیاتش به کمک انسان نیاز داشت؛ ضمن اینکه تحت هیچ شرایطی قرار نبود که همچنان ادامه داشت و وضعیت پیروز چندان پایدار نشد. معاون سازمان حفاظت محیط زیست همین چند وقت پیش اعلام کرد که نگهداری «پیروز» ماهانه ۱۰۰ میلیون تومان هزینه دارد و این در حالی است که کل بودجه حفاظت از تنوع زیستی ایران تنها ۳۰ میلیارد تومان است. او همچنین با تأکید بر محدودیت مالی این سازمان برای حفظ گونه‌های در معرض خطر انقراض گفته بود: «این مقدار پنج میلیارد تومان آن برای حفاظت پیروز آسیایی در طبیعت و در شرایط اسارت هزینه می‌شود».

ماجرای گرفتینه البزاب بر گردن «پیروز» چه بود؟

۱۴ دی‌ماه ۱۴۰۱ تصویری از «پیروز» در فضای مجازی منتشر شد که نشان می‌داد پیروز گرفتینه البزاب بر گردن دارد. انتشار این تصویر در فضای مجازی با نگرانی طرفداران توله بوزینک ایرانی همراه شد. در این خصوص، نژاد بوزینک آسیایی را با نام او می‌شناسند؛ گرچه ادامه زندگی «پیروز» با توجه به بزرگ‌شدنش درحصار و به کمک تیمارداز موضوعی بود که محل بحث کارشناسان قرار می‌گرفت. مسئولان سازمان محیط‌زیست که به‌دلیل انجام پروژه بازداری درحصار ایران و از دست‌رفتن دو توله پیروز است که در بین دوستانش به عروسک علاقه دارد. سنت‌های قدیمی به او آموخته است که عروسک برای دختران است و اصلا مناسب پسرها نیست. چنین می‌شود که پسربچه هرگز نمی‌تواند در مورد علایق و بازی‌های خود به عنوان خصلت‌هایش صحبت کند.

دلیل اهمیت خودبیانگری چیست؟

همانطور که خودبیانگری به عنوان ارزش در جوامع مختلف متفاوت است اهمیت خودبیانگری نیز متفاوت است. اهمیت خودبیانگری به باورها، محیط و فرهنگ هر فرد بستگی دارد. در بسیاری از جوامع خودبیانگری نامناسب و یک مفهوم غرب زده می‌دانند و اعتقادی به آن ندارند. زیرا تصور می کنند فرد با خودبیانگری و یا رجوع به درون خود باز منفی به همراه می‌آورد و عقیده دارند حضور آنها در اجتماع و ارتباط با دیگران اهمیت بیشتری دارد. این در صورتی است که هر فرد نیاز دارد به طور متناسب هم در اجتماع حضور داشته باشد و هم برای کشف درون خود به خود رجوع کند. همه افراد باید شیوه خود بیانگری را به طور صحیح یاد بگیرند. در ادامه دلایل آن را مطرح می کنیم:

- صحبت کردن با دیگران و یا خود.
- نوشتن هر آنچه که در ذهن وجود دارد.
- یادگیری زبان بدن.
- انجام دادن فعالیت های هنری مانند نقاشی، رقص، موسیقی و...

آموزش خودبیانگری به کودکان یکی از بهترین و مناسب‌ترین آموزش‌هایی است که والدین می‌توانند در زمان کودکی به فرزند خود یاد بدهند این امر سبب می‌شود تا کودکان در آینده با مشکلات کمتری در زمینه خودبیانگری و شناخت از خود مواجه شوند. در ادامه تکنیک‌هایی را برای آموزش این مهارت به کودکان بیان کرده‌ایم:

آموزش مهارت خودبیانگری به کودکان

آموزش تجزیه و تحلیل کردن زبان بدن و زبان کلامی

با بستن چشمان کودک می‌توان با لحن‌های مختلف با او صحبت کرد تا کودک از تن صدا احساسات والدین را تشخیص دهد.نشان دادن و صحبت کردن در مورد عکس‌هایی که افراد در آن احساسات مختلفی دارند.

آموزش حریم شخصی

والدین نباید اجازه دهند افرادی که کودک آنها را نمی‌شناسند او را در آغوش بگیرند.آسیب‌های جسمی مانند ضربه زدن، لمس کردن و ... به حریم شخصی کودک آسیب می‌زند.

آموزش درست صحبت کردن

زمانی که والدین منظور کودک را به خوبی متوجه نشدند از او بخواهند بیشتر توضیح دهد. صحبت کردن در مورد مسائل مختلف غیر از اتفاقات روزمره و معمولی نیز اثربخش است.

آموزش معانی اصطلاحات مختلف

والدین باید معانی اصطلاحاتی مانند در (پوست خودنگنجیدن) را به کودک یاد بدهند.زیرا این جمله برای خودبیانگری مورد استفاده قرار می گیرد و لازم است کودک این اصطلاحات را بلد باشد.

آموزش درست کمک کردن و درست درخواست کمک کردن

والدین باید به کودک عبارتهایی مانند لطفا و متشکرم را آموزش داده باشند تا در ضمیر کودک نهادینه شده باشد.

مکث

افزایش شیب ابتلا به کرونا در کشور

به نظر می‌رسد حداقل تا پایان اسفند و نیز اواخر فروردین ۱۴۰۲ موارد ابتلا به بیماری شیب صعودی خواهد داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، در روزهای اخیر کارشناسان حوزه سلامت از افزایش معنی دار موارد جدید کووید۱۹ و نسبت مثبت شدن تست‌ها خبر دادهاند در همین حال تحلیل آمارهای چند وقت اخیر شاخص‌های مرتبط با موارد شناسایی مبتلایان جدید، مرگ و میر و از همه مهم‌تر تعداد بیماران بستری در بخش مراقبت‌های ویژه بیانگر این نکته است. پس از آنکه نیمه دوم دی موارد بستری بیماران حاد در بخش مراقبت‌های ویژه روند افزایشی به خود گرفت بتدریج به موارد مرگ و میر بیماران کرونایی اضافه شد تا جایی که فوتی‌های تک نفری و دو نفری کرونا به یکباره در ۳۰ بهمن ماه با فوت ۷ بیمار کرونایی افزایش چشمگیری پیدا کرد. هر چند طبق آمارهای رسمی وزارت بهداشت تا آن روز ۲۶۷ نفر از بیماران مبتلا به کووید۱۹ در بخش‌های مراقبت‌های ویژه بیمارستان‌ها تحت مراقبت قرار داشتند اما این عدد در روزهای گذشته با وجود آنکه تعداد موارد فوتی مجدداً روند کاهشی به خود گرفت بطور عملی‌داری به مرز ۳۰۰ بیمار بدحال بستری نزدیک شد. این یعنی در کمتر از یک هفته حدود ۲۰ نفر به تعداد بیماران بدحال کرونایی در بخش مراقبت‌های ویژه بستری اضافه شده است؛ شاخصی که نشان می‌دهد افزایش موارد فوتی در روزهای آتی محتمل است. در آن سو مطابق جدول «تست‌های مثبت در هفته»، درصد تست‌های مثبت کرونا از تاریخ ۲۸ آبان تا ۹ دی ماه وضعیت باثباتی را نشان می‌دهد اما از روز ۹ دی ماه به یکباره تعداد تست‌های مثبت تشخیصی از ۰,۷ درصد «تست مثبت در هفته» به ۱,۲ درصد در ۱۶ دی ماه افزایش یافت درحالی که این روند با ثبات تا اواسط بهمن ماه ادامه داشت اما به یکباره تعداد موارد قطعی کرونا بر اساس تست تشخیصی از ۱,۲ درصد به ۲ درصد در دوم اسفند یعنی سه‌شنبه هفته گذشته رسید.

فوتی‌های کرونا دوباره ۲ رقمی شد

براساس اعلام وزارت بهداشت، تا اعلام تنظیم این گزارش، متأسفانه ۱۳ نفر از بیماران کووید۱۹ در کشور جان خود را از دست دادند و مجموع جانباختگان این بیماری به ۱۴۴ هزار و ۸۵۸ نفر رسید. ۲۲۲ نفر از آنها بستری شدند. ۳۰۱ نفر از بیماران مبتلا به کووید۱۹ در بخش‌های مراقبت‌های ویژه بیمارستان‌ها تحت مراقبت قرار دارند.

در حال حاضر هیچ شهرستانی در وضعیت قرمز کرونا نیست. شش شهر در وضعیت نارنجی ۹۴ شهر در وضعیت زرد و ۳۴۸ شهر کشور نیز در وضعیت آبی قرار دارند.

بر اساس آمار رسمی ارائه شده در جدول جهانی «ورلدمتر»، طی شبانه روز منتهی به روز گذشته کرونا در جهان جان ۶۰۰ نفر را گرفته و ۱۱۹ هزار و ۹۱۴ ابتلای جدید نیز در همین بازه زمانی به ثبت رسیده است.

به عادو آلمان در ۲۴ ساعت اخیر بیشترین تعداد فوتی‌های جدید را گزارش کرده است.

شهنام عشرتی- معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های وزارت بهداشت در پاسخ به این سؤال که پیش‌بینی شما از وضعیت کووید۱۹ در روزهای آتی چیست، می گوید: به نظر می‌رسد افزایش موارد تست‌های مثبت تشخیصی کرونا ادامه روند قبلی باشد که قبلاً پیش‌بینی کرده بودیم، این روند افزایشی از اواخر دی ماه شروع شد و کماکان ادامه دارد.

دکتر عشرتی در ادامه از افزایش شیب ابتلا به کووید۱۹ خبر می‌دهد و می‌افزاید: اینکه بگوییم این موج جدی یا نگران کننده است یا تعداد موارد ابتلا در روزهای آتی بطور حتم بالا می‌رود قضاوتی زودهنگام است هر چند که همین روند و افزایش شیب ابتلا از قبل قابل پیش‌بینی بود.

معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های وزارت بهداشت علت افزایش موارد ابتلا و تعداد تست‌های تشخیصی مثبت را ناشی از جهش‌های جدید ویروس کووید۱۹ و کاهش تدریجی ایمنی حاصل از واکسیناسیون و عفونت قبلی می‌داند و می‌گوید: بطور بدیهی وقتی تعداد موارد سرایی مبتلایان به کرونا بالا می‌رود موارد بستری نیز افزایشی می‌شود و ما این روند را در حال حاضر شاهد هستیم اگرچه هنوز زود است که درباره آینده رفتار این ویروس قضاوت کنیم اما به نظر می‌رسد حداقل تا پایان اسفند ماه و نیز اواخر فروردین ۱۴۰۲ موارد ابتلا به بیماری شیب صعودی خواهد داشت.

او درباره زیرسویه‌های جدید اُمیکرون نیز می گوید: قطعاً سرپای که در دنیا شناسایی می‌شود در همه نقاط گسترش پیدا می‌کند و کشور ما هم از این قاعده مستثنی نیست. پیش از این زیرسویه BA۵ زیر سویه غالب در کشور بود ولی در ماه گذشته زیر سویه XBB در کشور غالب شده است.

عشرتی توصیه می‌کند: از مردم می‌خواهیم به رول گذشته وزارت بهداشت را با رعایت اصول بهداشت فردی و اجتماعی مانند نشست‌وشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون یا مواد ضدعفونی کننده، استفاده از ماسک در فضای بسته و اماکن شلوغ و اجتماعات یاری و همراهی کنند تا در صورت بروز موج جدید، آن را بتوان مدیریت و کنترل کرد.

گزارش روز

«پیروز» چگونه سلبریتی ایران شد؟

«پیروز» چگونه نگهداری می‌شد؟

پیروز با کمک و پرستاری تیمارگر و امدادگر حیات وحش بهنی علیرضا شاه‌پوری و علی عمارلویی در پارک جنگلی پردیسان نگهداری می‌شد. پیشتر گلدمول (دامپزشک آفریقایی) و بابک باستانی، نیز روزانه شرایط جسمانی پیروز را پایش و همچنین در روند نگهداری پیروز همراهی می‌کردند. پس از تلف شدن توله دوم، سازمان حفاظت محیط زیست تصمیم گرفت که پیروز را به تهران که شرایط و امکانات مناسب‌تری نسبت به تورانِ دارد منتقل کند تا شاید بتوان از این طریق از تلف شدن توله پیز جلوگیری کرد. برخلاف انتظاراتی که به دست‌آمود بر امدن «پیروز» وارد دانست باید گفت که «پیروز» به این نحوه بزرگ نشدن نیاز داشت. این توله‌پیز از روز اول توسط گسل به دنیا آمده بود و برای ادامه حیاتش به کمک انسان نیاز داشت؛ ضمن اینکه تحت هیچ شرایطی قرار نبود که همچنان ادامه داشت و وضعیت پیروز چندان پایدار نشد. معاون سازمان حفاظت محیط زیست همین چند وقت پیش اعلام کرد که نگهداری «پیروز» ماهانه ۱۰۰ میلیون تومان هزینه دارد و این در حالی است که کل بودجه حفاظت از تنوع زیستی ایران تنها ۳۰ میلیارد تومان است. او همچنین با تأکید بر محدودیت مالی این سازمان برای حفظ گونه‌های در معرض خطر انقراض گفته بود: «این مقدار پنج میلیارد تومان آن برای حفاظت پیروز آسیایی در طبیعت و در شرایط اسارت هزینه می‌شود».

ماجرای گرفتینه البزاب بر گردن «پیروز» چه بود؟

۱۴ دی‌ماه ۱۴۰۱ تصویری از «پیروز» در فضای مجازی منتشر شد که نشان می‌داد پیروز گرفتینه البزاب بر گردن دارد. انتشار این تصویر در فضای مجازی با نگرانی طرفداران توله بوزینک ایرانی همراه شد. در این خصوص، نژاد بوزینک آسیایی را با نام او می‌شناسند؛ گرچه ادامه زندگی «پیروز» با توجه به بزرگ‌شدنش درحصار و به کمک تیمارداز موضوعی بود که محل بحث کارشناسان قرار می‌گرفت. مسئولان سازمان محیط‌زیست که به‌دلیل انجام پروژه بازداری درحصار ایران و از دست‌رفتن دو توله پیروز است که در بین دوستانش به عروسک علاقه دارد. سنت‌های قدیمی به او آموخته است که عروسک برای دختران است و اصلا مناسب پسرها نیست. چنین می‌شود که پسربچه هرگز نمی‌تواند در مورد علایق و بازی‌های خود به عنوان خصلت‌هایش صحبت کند.

دلیل اهمیت خودبیانگری چیست؟

همانطور که خودبیانگری به عنوان ارزش در جوامع مختلف متفاوت است اهمیت خودبیانگری نیز متفاوت است. اهمیت خودبیانگری به باورها، محیط و فرهنگ هر فرد بستگی دارد. در بسیاری از جوامع خودبیانگری نامناسب و یک مفهوم غرب زده می‌دانند و اعتقادی به آن ندارند. زیرا تصور می کنند فرد با خودبیانگری و یا رجوع به درون خود باز منفی به همراه می‌آورد و عقیده دارند حضور آنها در اجتماع و ارتباط با دیگران اهمیت بیشتری دارد. این در صورتی است که هر فرد نیاز دارد به طور متناسب هم در اجتماع حضور داشته باشد و هم برای کشف درون خود به خود رجوع کند. همه افراد باید شیوه خود بیانگری را به طور صحیح یاد بگیرند. در ادامه دلایل آن را مطرح می کنیم:

- صحبت کردن با دیگران و یا خود.
- نوشتن هر آنچه که در ذهن وجود دارد.
- یادگیری زبان بدن.
- انجام دادن فعالیت های هنری مانند نقاشی، رقص، موسیقی و...

آموزش خودبیانگری به کودکان یکی از بهترین و مناسب‌ترین آموزش‌هایی است که والدین می‌توانند در زمان کودکی به فرزند خود یاد بدهند این امر سبب می‌شود تا کودکان در آینده با مشکلات کمتری در زمینه خودبیانگری و شناخت از خود مواجه شوند. در ادامه تکنیک‌هایی را برای آموزش این مهارت به کودکان بیان کرده‌ایم:

آموزش مهارت خودبیانگری به کودکان

آموزش تجزیه و تحلیل کردن زبان بدن و زبان کلامی

با بستن چشمان کودک می‌توان با لحن‌های مختلف با او صحبت کرد تا کودک از تن صدا احساسات والدین را تشخیص دهد.نشان دادن و صحبت کردن در مورد عکس‌هایی که افراد در آن احساسات مختلفی دارند.

آموزش حریم شخصی

والدین نباید اجازه دهند افرادی که کودک آنها را نمی‌شناسند او را در آغوش بگیرند.آسیب‌های جسمی مانند ضربه زدن، لمس کردن و ... به حریم شخصی کودک آسیب می‌زند.

آموزش درست صحبت کردن

زمانی که والدین منظور کودک را به خوبی متوجه نشدند از او بخواهند بیشتر توضیح دهد. صحبت کردن در مورد مسائل مختلف غیر از اتفاقات روزمره و معمولی نیز اثربخش است.

آموزش معانی اصطلاحات مختلف

والدین باید معانی اصطلاحاتی مانند در (پوست خودنگنجیدن) را به کودک یاد بدهند.زیرا این جمله برای خودبیانگری مورد استفاده قرار می گیرد و لازم است کودک این اصطلاحات را بلد باشد.

آموزش درست کمک کردن و درست درخواست کمک کردن

والدین باید به کودک عبارتهایی مانند لطفا و متشکرم را آموزش داده باشند تا در ضمیر کودک نهادینه شده باشد.

TebyanOnline

خانه تکانی با چاشنی سلامت

قبل از شروع کارها حتماً چند دقیقه‌ای نرمش کنید و بدنتان را گرم کنید تا عضلاتتان دچار گرفتگی نشود

برای انجام کارها طوری برنامه‌ریزی کنید که درحد توانایی تان باشد و جسم و روانتان آسیب نبیند

اگر دستتان به جایی نمی‌رسد، از وسایلی کمک بگیرید تا دچار کشیدگی عضلات و درد کمر و گردن نشوید

ترجیحاً کارها را در دان و چهارپایه را تا نهایی انجام ندهید و هنگام خستگی و خواب آلودگی سراغشان نروید

هیچ گاه شوینده‌ها را هم ترکیب نکنید! این کار گاهی صدمات جبران‌ناپذیری برجسم و ریه‌ها وارد می‌کند

برای حفظ سلامت پوستتان، درکارهای طولانی مدت زیر دستکش یا نایلنکس یک دستکش نخی هم بپوشید

بعد از استفاده از شوینده‌ها و لوازم، بهداشتی آن‌ها را فوراً جمع کنید؛ مخصوصاً اگر کودکی در خانه دارید

تبیان

رسانه چه خبر

ایرانی ها باید ویتامین D مصرف کنند

مهر: رئیس انجمن علمی تغذیه کودکان ایران، بر اهمیت مصرف ویتامین D، برای سنین مختلف جامعه تاکید کرد. علی اکبر سیاری، در حاشیه مراسم اختتامیه همچمین کنگره تغذیه کودکان و نوجوانان، با عنوان این مطلب که ۶۵ درصد مکمل‌ها در بازار کشور استاندارد هستند، گفت: توصیه ما به مردم، مصرف مکمل و ویتامین‌های ایرانی است. وی با اشاره به اینکه از ۶ ماهگی قطره آهن برای کودک باید شروع شود، افزود روزانه ۱۵ میلی گرم قطره آهن برای این کودکان کافی است. اما برای کودکی که با وزن زیر ۲۵ کیلوگرم، قطره آهن باید از ۲ ماهگی شروع شود. سیاری ادامه داد: قطره آهن را باید در سنین ۶ تا ۱۶ سال، هر هفته ۳۰ میلی گرم در دوره سه ماهه خورانده وی افزود: ۱ تا ۱۴ سال، هفتهای ۶۰ میلی گرم به مدت ۳ ماه خورانده شود. در سنین ۱۵ تا ۱۹ سال هم، هفتهای ۶۰ میلی گرم در دوره ۴ ماهه خورانده شود. سیاری گفت: زنان در سنین ۱۵ تا ۴۹ سال، هفتهای ۶۰ میلی گرم در دوره ۴ ماهه از قطره آهن استفاده کنند. وی گفت: اگر بخواهند ویتامین D، ۵۰ هزار واحد مصرف کنند، برای سنین ۲ تا ۱۲ سال هر ۳ ماه یک عدد، ۱۲ تا ۶۵ سال هر ماه یک عدد و افراد بالای ۶۵ سال نیز هر دو هفته یک قرص ویتامین D مصرف کنند.

وزارت راه و شهرسازی
شرکت عمران شهر جدید اندیشه

آگهی فراخوان عمومی

مهلت دریافت اسناد تا ۱۴۰۱/۱۲/۱۳
مهلت تحویل اسناد تا ۱۴۰۱/۱۲/۲۳

فروش قطعات زمین با کاربری های
مسکونی – تجاری – درمانی – اداری – تجاری و اداری
واحدهای تجاری بازار ایرانی اسلامی (فاز۴)
مجتمع تجاری پاسارگاد

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره زیر تماس حاصل فرمایید
(۰۲۱) ۶۵ ۵۵ ۲۷ ۲۷
www.andisheh.ntdc.ir
روابط عمومی شرکت عمران شهر جدید اندیشه