info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۱۳
چهارشنبه ۴ اسفند / ۱۴۰۰
۲۱ رجب / ۱۴۴۳
23 / February / 2022

صاحب‌امتیاز: موسسه هم‌گامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۴۲۸-۳۲۵۳۲۴۲۲-۰۲۶ فکس ۳۲۵۵۲۴۲۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۸۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

قابل توجه

تبدیل "قلدری سنتی" دانش آموزان در مدرسه به "قلدری سایبری" در کلاس‌های مجازی!

یک روانشناس با اشاره به گلایه برخی والدین از ناتوانی دانش آموزان برای پاسخ منفی به خواسته‌های "زورگوینه" و "قلدرانه" همسالان در کلاس‌های مجازی، گفت: اغلب کودکان و نوجوانان قربانی قلدری در مدرسه، با والدین خود درباره این مشکلات صحبت نمی‌کنند و والدین نیز می‌کنند در کلاس‌های مجازی "قلدری" کمتر رخ می‌دهد، در حالی که "قلدری به دو شیوه "سنتی" و "سایبری" می‌تواند رخ دهد و این والدین هستند که باید رفتار "جرائمند" را به نوجوان خود آموزش دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، گوهر یستا اتزانی اظهار کرد: بعضاً پیش می‌آید که والدین از ناتوانی دانش آموز (به ویژه دانش آموزانی که در مدرسه مسئولیتی مثل سرگروه و یا مبصر بودن را بر عهده دارند) در رد درخواست‌های زورگوینه و قلدرانه هم‌سالان نظیر گزارش ندادن تکالیف و مشق‌های ناقص به معلم، سرباز زدن تقلب به آنها ثبت نکردن تاخیر در ورود به کلاس و... گله دارند و درحالی این تصور وجود دارد بیشتر این رفتارهای قلدرانه و زورگوینه در کلاس‌های حضوری مدرسه به دلیل ارتباط مستقیم دانش آموزان با یکدیگر رخ می‌دهد، اما شاهد ادامه یافتن این قلدری‌ها در کلاس‌های مجازی نیز هستیم.

این روانشناس با بیان اینکه "قلدری" می‌تواند به اشکال مختلف "سنتی" نظیر قلدری در ارتباطات رو در روی دانش آموزان در مدرسه و "سایبری" نظیر قلدری با تکنولوژی‌های موجود رخ دهد، اضافه داد: قلدری رفتاری پرخاشگرانه و از جمله خشونت‌هایی است که به صورت جسمانی، کلامی و رفتاری انجام می‌شود. بیشتر این رفتارهای قلدر مآبانه از دوم و سوم دبستان آغاز و تا سال ششم و هفتم مدرسه به اوج خود رسیده و در سال نهم کمتر می‌شود. ویژگی اصلی رفتارهای قلدر مآبانه تعمدی بودن، تکراری بودن و آسیب رسان و آزار دهنده بودن است.

به گفته اتزانی باید ریشه این رفتارهای قلدر مآبانه را پیدا کرد که مطمئنا ریشه آنها به مسائلی در گذشته زندگی افراد باز می‌گردد.

وی معتقد است که بعضا نوجوانان یا با هدف مورد پذیرش قرار گرفتن در گروه هم‌سالان و یا بلد نبودن رفتار جرائمند این راهم گفت که این افراد معمولا ترسی از تنبیه نداشته و تکانشگری بالایی دارند، از این رو در گام نخست باید مهارت همدلی افراد قلدر را افزایش داد.

اتزانی درباره ویژگی‌های روانشناختی قربانیان قلدری توضیح کرد: قربانیان قلدری درون گرایی بالایی دارند و ترسهای درونی آنها زیاد است. از سوی دیگر رفتار جرائمند مهارت‌های اجتماعی، توانایی برقراری ارتباط با دیگران در آنها پایین است و شناخت درباره توانمندی خود ندارد. همچنین به نظر می‌رسد عواملی همچون طلاق والدین، بیکاری پدر، محیط ناامن در خانواده، بی توجهی والدین به فرزندان و فرزند پروری بی ثبات احتمال قلدری را افزایش و یا فرد را به سمت قربانی قلدری شدن پیش ببرد.

وی با اشاره به اینکه مادران کنترل گر و پدران عصبانی فرزندان قلدر بیشتری دارند، افزود: بیشتر پسران قلدری جسمی و دختران قلدری کلامی و عاطفی را از خود بروز می‌دهند. قربانی قلدری معمولا خانواده کم محبتی دارد. در واقع ویژگی‌های شخصیتی، خانوادگی و شرایط مدرسه و گروه هم‌سالان در بروز قلدری یا قربانی قلدری شدن موثر است. حتی سبک فرزندپروری سهل گیر و سخت گیر می‌تواند فرزند را به سمت قلدر بودن یا قربانی قلدری شدن سوق دهد.

این روانشناس معتقد است که قلدری آسیب‌های روانشناختی در پی دارد که اثرات آن تا سالها بر روی شخصیت افراد باقی می‌ماند و از این رو لازم است والدین نشانه‌ها را تشخیص داده و برای درمان اقدام کنند.

اتزانی افزایش ترس، استرس، افسردگی، اضطراب، تنفر از مدرسه، افت تحصیلی، مشکلات بین فردی، مشکلات ارتباطی، حس حقارت، انتقام گیری، افت تحصیلی، مدرسه گریزی، افزوا گزینی و بی اعتمادی را از جمله اثرات روانشناختی قلدری در افراد قربانی قلدری دانست و تاکید کرد که والدین در ابتدا برای حل این مشکل باید رفتار جرائمند را به فرزند خود آموزش دهند.

وی در پایان سخنان خود توصیه کرد: باید با آموزش رفتار جرائمند به فرزندان چگونگی شناخت فکر و حس و رفتار را به آنها بیاموزیم تا برای مشکلات خود حل مساله کنند. همچنین مهارت ارتباط مؤثر برای صحبت کردن درست و بیان خواسته خود به شیوه درست نیز بسیار مهم است تا فرزندان اجازه ندهند کسی به آنها زور بگوید. باید توجه کرد که این مهارت‌ها در راستای افزایش خودآگاهی است و به هیچ وجه به معنای دعوا و کتک کاری دانش آموزان بادوستانشان نیست.

گزارش روز

نگاهی به زندگی مهندس خلیل طالقانی

مرد توسعه و سدسازی، وزیر کشاورزی ایران در دهه سی

به مناسبت پنجم اسفند روز بزرگداشت خواجه نصیرالدین طوسی روز مهندس؛ نگاهی به زندگی مهندس خلیل طالقانی، مرد توسعه و سدسازی وزیر کشاورزی ایران در دهه سی می‌اندازیم.



مهدی آهنگری

مهندس خلیل طالقانی فرزند میرزا علی‌اصغر، سال ۱۲۹۴ در روستای اولنگ طالقان به دنیا آمد. تحصیلات ابتدایی و دبیرستان را در تهران پشت سر گذاشت و پس از آن در سال ۱۳۱۲ توانست بورس تحصیلی انگلیس را به دست بیاورد و راهی این کشور شود و در رشته مهندسی ساختمان با گرایش سدسازی، ادامه تحصیل بدهد. مردی که یکی از موفقیت‌های مهم در دوره وزارت کشاورزی او، احداث سد امیرکبیر بود که به منظور تامین آب شرب و برق تهران ساخته شد. سرعت توسعه و ورود صنایع نوین در ۱۰۰ سال گذشته به ایران اصلا قابل مقایسه با دوران پیش از آن نیست و در این بین و در دهه‌های مختلف، افرادی بودهاند که نقش کلیدی‌تر و اثرگذارتری داشته‌اند و به نوعی در برخی از دهه‌ها نقش موتور محرک توسعه را بازی کرده‌اند. افرادی همچون خلیل طالقانی که بین دهه‌های ۳۰ تا ۵۰ کارهای بزرگی را انجام داد و در احداث طرح‌های مختلف از جمله ساخت سد کرج نقش کلیدی داشت. خلیل طالقانی تا سال ۱۳۲۶ درگیر فعالیت‌های پیمانکاری بود، ولی بعد قصد رفتن به امریکا را کرد که دیدار با دوست و هم کلاسی‌اش سیفالله معظمی (وزیر پست و تلگراف در زمان دکتر مصدق) مسیر او را تغییر داد به پیشنهاد او با برادرش عبدالله معظمی نماینده مجلس دیدار کرد. در آن زمان طرح ساخت سد گلپایگان به منظور مهار رودخانه‌ها آبیاری مزارع و تولید انرژی توسط وزارت کشاورزی در دولت به تصویب رسیده بود. خلیل طالقانی به پیشنهاد معظمی به عنوان مدیر فنی سد انتخاب شد و برای یافتن منطقه مناسب، مساقتی ۱۸ کیلومتری را با اسب پیمود و در نهایت طی ۸ ماه سد را طراحی کرد. سد سنگی ۵۱ متری که طرح آن از سوی شرکت امریکایی مهندسی طراحان و زراعت جاستین و کورتنی بررسی شد و پس از آن با اصلاحاتی مورد تایید قرار گرفت تا ساخته شود. این سد بعد از بند امیر (استان فارس) اولین سد مخزنی بود که در ایران احداث شد و در ساخت آن خلیل طالقانی نقش مهمی داشت. با ساخت این سد (به ظرفیت یک میلیون متر مکعب) که به دلیل تحریم‌های ایران بعد از ملی کردن نفت احداثش ۶ سال به طول انجامید ۵۵۰۰ هکتار اراضی منطقه قابل کشت شد. در زمان احداث این سد خلیل طالقانی علاوه بر مسئولیت احداث سد حدود ۱۸ ماه مسئولیت اداره وزارت کشاورزی را به عنوان وزیر برعهده داشت ولی بعد به امور شخصی استعفا داد. البته او اواخر دولت زاهدی (دولت بعد از کودتای ۲۸ مرداد) بار دیگر به مسئولیت دولتی بازگشت و وزیر کشاورزی شد و هزینه مدیریت صندوق مشترک ایران و امریکا را که برای احداث پروژه‌های عمرانی در کشور راه‌اندازی شده بود عهده‌دار شد. طالقانی در بین سال‌های ۱۳۳۰ تا ۱۳۳۲ به مدت حدود ۷ سال به عنوان وزیر کشاورزی و بعد وزیر مشاور کار کرد ولی سرانجام با تصویب قانون منع مداخله وزرا در فعالیت‌های اقتصادی خصوصی، از مشاغل دولتی کناره‌گیری کرد. او معتقد بود که کار دولتی با روحیه‌ای همخوانی چندانی ندارد و باعث محدود شدنش می‌شود.



سدمیز کبیر

یکی از موفقیت‌های مهم در دوره وزارت کشاورزی خلیل طالقانی احداث سد امیرکبیر بود که به منظور تامین آب شرب و برق تهران ساخته شد. در کتاب «سرگذشت پنجاه کنگره اقتصادی» نقل شده است که باتوجه به طراحی سد گلپایگان احتمالا طرح مطالعاتی سد کرج نیز برعهده او بوده است. البته این سد از سوی پیمانکاران امریکایی (موریسون نادسن) احداث شده است. سد کرج با ظرفیت ۲۰۵ میلیون مترمکعب اولین سد دوقوسه بتنی ایران بود که بخش مهمی از برق آن زمان تهران را نیز تامین می‌کرد. این سد در سال ۱۳۴۰ با هزینه ۵۲۴ میلیون ریال به پایان رسید. شاه به دلیل ساخت سد به خلیل طالقانی نشان افتخار داد.

کارخانه لاستیک‌سازی

طالقانی پس از اتمام سد گلپایگان، اولین مرکز مشاوره ایرانیان را (احتمالا در سال ۱۳۳۷) با همکاری شرکت امریکایی جاستین و کورتنی تاسیس کرد و توانست پروژه‌های بسیار موفقی را طراحی کند از جمله طرح ۶ سد و ساخت ۴ سد دیگر. همچنین او زمانی که از مسئولیت‌های دولتی استعفا داد همه وقتش را صرف فعالیت اقتصادی خصوصی کرد و اولین سرمایه‌گذاری مشترک ایرانی با شرکای امریکایی در ۲۴ خرداد سال ۱۳۳۷ برای ساخت کارخانه لاستیک‌سازی «گودیر» به ثبت رساند. محل کارخانه در جاده سلیمانیه - تپه‌مبارک بود و در زمینی به مساحت ۱۶۰ هزار متر مربع و زیر بنای ۲۰ هزار متر مربع راه‌اندازی شد. هدف‌گذاری برای راه‌اندازی این کارخانه که نخستین کارخانه لاستیک‌سازی کشور بود، تولید سالانه ۶۰۰ هزار حلقه روبی و ۷۰۰ هزار لاستیک توپی بود. این شرکت تا سال ۱۳۵۲ ۸۴۶ میلیون ریال سرمایه ثبتی داشت.

بانکی برای صنایع و معادن

در اواخر دهه ۳۰ دولت ایران که هدف‌گذاری گسترده‌ای برای توسعه و نوسازی صنایع ایران داشت قراردادی با یکی از بانک‌های بین‌المللی وقت به نام «توسعه و ترمیم» منعقد کرد تا با سرمایه آن بانک و تعدادی از بانک‌های اروپایی و مشارکت سرمایه‌گذاران ایرانی، بتواند بانکی برای توسعه صنایع و معادن ایران تاسیس کند. براساس توافق انجام‌شده به مدت ۵ سال روسای ادارات بانک سهامداران خارجی بودند. در اولین مجمع عمومی بانک؛ هشت مدیر خارجی و هفت مدیر ایرانی به عنوان اعضای هیئت مدیره انتخاب شدند و تصویب شد که این بانک با سرمایه ۲۴۰ میلیون ریال ایران، ۱۶۰ میلیون ریال سرمایه‌گذاران خارجی و وام ۶۰۰ میلیون ریالی و بدون بهره دیگر مرکزی آغاز به کار کند. در نیمه مهر ۱۳۳۸ خلیل طالقانی که عضو هیئت مدیره این بانک بود در جریان برگزاری جلسه هیئت مدیره به عنوان رئیس هیئت مدیره انتخاب شد و به مدت ۴ سال این مسئولیت را برعهده داشت.

اقدامات مهندس خلیل در طالقان

در سال ۱۳۴۱ با همکاری مردم محلی و خلیل طالقانی در ده اولنگ (روستای زادگاهش) اقدام به احداث نهر آب کرد. این نهر، آب رودخانه شاهرود (اطراف طالقان) را از طریق ارتفاعی ده سفیدجانی و ده کَرود به اولنگ می‌رساند و زمینی‌های زراعی از آن سیراب می‌شد. نقل از آقای هدایت‌الله بهشید؛ عموی مهندس خلیل طالقانی و فرزند میرزا علی اعظم و برادر علی اصغر خان) این خاطره شیرین را تعریف می‌کرد که علت تصمیم مهندس خلیل برای احداث نهر آب روستای اولنگ خوبی بود که دیده بودند «که در آن شیخ ابری که مقبره او در روستای اولنگ است و فردی با کرامات خاص بودند و مورد احترام اهالی روستا از او خواسته که نهر آبی را از جلوی آرامگاه او عبور دهند و او نیز بزوایای خویش رو با عمویش در میان گذاشته بود، عمویش هم که خود از بزرگان بود به او امر کرده بود که این خواب رو جدی بگیرد که این مرد بزرگ از اجداد وتباکان اهالی همین روستاست وحتما تقاضای اورا اجابت کند. مهندس خلیل نیز با تایید عمویش : نسبت به این مهم اقدام می کند وهمت می گمارد خلیل طالقانی در سال ۱۳۷۱ درگذشت روحش شاد و یادش گرامی.

منابع: سایت راسخون / کتاب شرح حال رجال سیاسی و نظامی معاصر ایران (جلد دوم) نوشته دکتر بافر عاقلی

اشاره

جهش بعدی کرونا ۸۰ درصد خفیف‌تر از سویه‌های قبلی است

محققان معتقدند به نظر می‌رسد پاندمی کووید ۱۹ به زودی به پایان می‌رسد و سویه اومیکرون می‌تواند آخرین موضع پاندمی باشد

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیلی میل، استفان بانسل- متخصص بیماری‌های عفونی و مدیرعامل شرکت مدرنا، می‌گوید: معتقدم سویه بعدی ویروس پس از اومیکرون، به اندازه سویه‌های قبلی، عفونی و مقاوم به واکسن و خطرناک نخواهد بود. وی در ادامه افزود: به احتمال ۸۰ درصد، با تکامل اومیکرون یا تکامل کروناویروس، ما شاهد ویروس‌های بدخیم کمتر و کمتری باشیم. سویه جدید اولین بار توسط مقامات آفریقای جنوبی در اواخر نوامبر کشف شد و به سرعت جهان را در برگرفت. این امر باعث شد تا موارد ابتلا به کووید در بسیاری از کشورهای غربی افزایش یابد. با این حال، روند نزولی این سویه سریع اتفاق می‌افتد و به سرعت فروکش می‌کند. کارشناسان امیدوارند که نرخ بالای انتقال پذیری عفونت همراه با ماهیت نسبتاً خفیف آن، پایان پاندمی را به زودی نشان دهد. این سویه افراد بسیاری را مبتلا کرد که اکنون بخش بزرگی از جمعیت جهان در برابر آن مصونیت طبیعی دارند. از طرفی، تعداد فزاینده افراد واکسینه شده می‌تواند به این پاندمی پایان دهد. برخی کارشناسان بر این باورند که مرحله اپیدمی کووید تا پایان بی‌انتقال پذیری عفونت می‌رسد و انسان‌ها می‌توانند مانند آنفلوانزا در کنار ویروس زندگی کنند.

مکث

لطفا این بازی را دست به دست کنید



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، ظاهرش این است که یک توپ است دیگر؛ همه بچه‌ها می‌توانند یکی شبیه آن را داشته باشند اما در باطن از این خبرهاست. همان یک توپ هم در دسترس خیلی از کودکانی که در روستاهای مرزی، حاشیه‌ای و محروم‌زندگی می‌کنند نیست. توپی که به قول وحید امیری، بازیکن تیم‌ملی فوتبال کشورمان، مدت‌ها است که در کمد اسباب‌بازی‌های بعضی از کودکان خاک می‌خورد اما همان توپ خاک‌خورده می‌تواند رویاساز کودک دیگری در فاصله‌ای دورتر از شما باشد «خیلی هنر کنیم بتوانیم خود و خوراک‌مان را تهیه کنیم؛ دیگر بودجه‌مان به تهیه اسباب‌بازی نمی‌رسد.» این را خواهر بازرگنر نازنین هشت ساله که در زلیل زندگی می‌کند می‌گوید؛ از اینکه اینجا خیلی چیزی به اسم وسیله اختصاصی برای بازی کردن وجود ندارد مرگ اینکه کسی برایمان هدیه بیاورد. «بچه‌های همسن و سال نازنین در همین کوچه و خیابان دنبال هم می‌کنند و با همین کار، صدای خنده‌شان تا آن سر کوچه می‌رود. گاهی هم یک تکه مقوا یا زباله به درخنور می‌شود وسیله‌ای برای شوت کردن پسرها و مثلا آن زدنشان به حریف.» این‌ها را تعریف می‌کند که بگوید اینجا هم‌چیز با آن چیزی که شما فکر می‌کنید، فرق دارد!

کودکی یک قهرمان

ورزشکاران روی تلنگر روزهای کودکی‌شان برای رسیدن به جایی که هستند می‌گویند؛ جایی که آن‌ها را به مسابقات و تپه‌های بین‌المللی رساند است؛ «همان توپی که یکی از دوستان در ریوزهای کود به من هدیه داد، باعث شد تا علاقه‌ام به فوتبال را جدی‌تر ادامه بدهم.» این همان‌چیزی که به عنوان هدف این کمپین دنبال می‌شود؛ اینکه تکند یک وسیله ساده، بتواند آینده بچه‌های مناطق کم‌برخوردار را تغییر بدهد؛ پس باید تلاشی آغاز شود تا همان راه را آن‌ها دریغ نکنیم یکی از این ورزشگاران که در پوش هزاری را دست به دست کن» شرکت کرده، ثریا آقایی است. یکی از ورزشکاران ملی کشورمان در رشته بدمینتون که از همان روزهای کودکی، این رشته را انتخاب کرده و آنقدر به تصمیم‌و راهی که در آن قرار گرفته مطمئن و مصمم بوده که نتایج تلاش‌هایش او را به المپیک و رقابت‌های جهانی رسانده است. خودش می‌گوید یک راکت خوش آب و رنگ و یک توپ بدمینتون کافی بود که او را به این ورزش علاقه‌مند کند و حالا دارد در سطح ملی بازی می‌کند. موضوعی که فرزانه فصیحی هم آن را تایید می‌کند؛ فصیحی که عضو تیم ملی دو میدانی است، تعریف می‌کند که هدیه گرفتن یک دوچرخه در روزهای کودکی‌اش، توانست تاثیر زیادی در رشد جسمی و ذهنی او برای ورزش کردن داشته باشد؛ ورزشی که حالا او را به تیم‌ملی دو میدانی رسانده است. اما انگار خاطره‌های این ورزشکاران برای خودشان هم جذاب است که این‌قدر از آن روزها می‌گویند و این‌قدر دوست دارند که آن‌ها را به مسابقات و تپه‌های بین‌المللی رسانده است؛ «همان توپی که یکی از دوستان هدیه داد، باعث شد تا علاقه‌ام به فوتبال را جدی‌تر ادامه بدهم.» این همان‌چیزی که به عنوان هدف این کمپین دنبال می‌شود؛ اینکه تکند یک وسیله ساده، بتواند آینده بچه‌های مناطق کم‌برخوردار را تغییر بدهد؛ پس باید تلاشی آغاز شود تا همان راه را آن‌ها دریغ نکنیم یکی از این ورزشگاران که در پوش هزاری را دست به دست کن» شرکت کرده، ثریا آقایی است. یکی از ورزشکاران ملی کشورمان در رشته بدمینتون که از همان روزهای کودکی، این رشته را انتخاب کرده و آنقدر به تصمیم‌و راهی که در آن قرار گرفته مطمئن و مصمم بوده که نتایج تلاش‌هایش او را به المپیک و رقابت‌های جهانی رسانده است. خودش می‌گوید یک راکت خوش آب و رنگ و یک توپ بدمینتون کافی بود که او را به این ورزش علاقه‌مند کند و حالا دارد در سطح ملی بازی می‌کند. موضوعی که فرزانه فصیحی هم آن را تایید می‌کند؛ فصیحی که عضو تیم ملی دو میدانی است، تعریف می‌کند که هدیه گرفتن یک دوچرخه در روزهای کودکی‌اش، توانست تاثیر زیادی در رشد جسمی و ذهنی او برای ورزش کردن داشته باشد؛ ورزشی که حالا او را به تیم‌ملی دو میدانی رسانده است. اما انگار خاطره‌های این ورزشکاران برای خودشان هم جذاب است که این‌قدر از آن روزها می‌گویند و این‌قدر دوست دارند که آن‌ها را به مسابقات و تپه‌های بین‌المللی رسانده است؛ «همان توپی که یکی از دوستان هدیه داد، باعث شد تا علاقه‌ام به فوتبال را جدی‌تر ادامه بدهم.» این همان‌چیزی که به عنوان هدف این کمپین دنبال می‌شود؛ اینکه تکند یک وسیله ساده، بتواند آینده بچه‌های مناطق کم‌برخوردار را تغییر بدهد؛ پس باید تلاشی آغاز شود تا همان راه را آن‌ها دریغ نکنیم یکی از این ورزشگاران که در پوش هزاری را دست به دست کن» شرکت کرده، ثریا آقایی است. یکی از ورزشکاران ملی کشورمان در رشته بدمینتون که از همان روزهای کودکی، این رشته را انتخاب کرده و آنقدر به تصمیم‌و راهی که در آن قرار گرفته مطمئن و مصمم بوده که نتایج تلاش‌هایش او را به المپیک و رقابت‌های جهانی رسانده است. خودش می‌گوید یک راکت خوش آب و رنگ و یک توپ بدمینتون کافی بود که او را به این ورزش علاقه‌مند کند و حالا دارد در سطح ملی بازی می‌کند. موضوعی که فرزانه فصیحی هم آن را تایید می‌کند؛ فصیحی که عضو تیم ملی دو میدانی است، تعریف می‌کند که هدیه گرفتن یک دوچرخه در روزهای کودکی‌اش، توانست تاثیر زیادی در رشد جسمی و ذهنی او برای ورزش کردن داشته باشد؛ ورزشی که حالا او را به تیم‌ملی دو میدانی رسانده است. اما انگار خاطره‌های این ورزشکاران برای خودشان هم جذاب است که این‌قدر از آن روزها می‌گویند و این‌قدر دوست دارند که آن‌ها را به مسابقات و تپه‌های بین‌المللی رسانده است؛

هدیه گرفتن یک اسباب‌بازی خاص، آن‌هم در بهترین حالت ممکن، راهش را بهتر از قبل پیدا کند. البته که همیشه هم قرار نیست یک اسباب‌بازی، کودکی را ورزشکار کند؛ شاید خیاط شود، شاید پزشک، شاید هم نویسنده و اصلا شاید هنرمند! اما احتمالا هرکدام از این وسیله‌ها، می‌توانند راهی را برای کودکی روشن‌تر از قبل کنند!

من هم بازی

چیزی تا عید نوروز نمانده است؛ نوروزی که زمزمه‌هایش در خانه‌هایمان با خانه‌تکانی شروع شده است. همین می‌تواند بهترین فرصت باشد! کدام اسباب بازی یا وسیله هست که خودتان و کودک‌تان مدت‌هاست سراغش را نگرفته‌اید؟ که بودن یا نبودنش در کمد را خیلی متوجه نمی‌شوید؟ همان وسیله اگر سالم است و اگر رنگی به رو دارد و یا اگر هنوز صدایی از آن بلند می‌شود، می‌تواند بسته‌بندی شود و یک هفته بعد، در دورترین فاصله نسبت به شما در دستان یک کودک محروم شده از این بازی‌ها باشد. جایی در روستاهای مرزی که تعریف اسباب‌بازی یا آن چیزی که شما فکرش را می‌کنید، فرق دارد. حالا برای پیوستن به این پویش باید چکار کنید؟ کافی است نام این پویش را در اینترنت جستجو کنید؛ تا به صفحه اصلی آن برسید. اولین چیزی که به چشمتان می‌خورد، عبارت است: «می‌خواهم اسباب‌بازی اهدا کنم.» با وارد شدن به این لینک، با فرمی روبرو می‌شوید که به بعد از پر کردن و ثبت آن، باید منتظر سفیران الو پیک باشید تا در آن زمان و مکانی که خودتان مشخص کردید، سر برسند و اسباب‌بازی‌های اهدایی شما را تحویل بگیرند. بعد از آن هم در طی یک پروسه، با همراهی و احتمالا حضور همین قهرمان‌ها آن‌ها را به دست بچه‌هایی در سراسر کشور برسانند. این طور که معلوم است تا به امروز، بیشتر از چهار هزار اسباب‌بازی در کشور به دست به دست شده است. شما نمی‌خواهید یک اسباب‌بازی به این تعداد اضافه کنید؟



رسانه چه خبر

گردشگری دریایی بین ایران و قطر تقویت می‌شود

سازمان بنادر و دریانوردی: مدیر کل بنادر و دریانوردی بوشهر با اشاره به امکان راه اندازی خط مسافری و گردشگری دریایی بین ایران و قطر و تقویت گردشگری دو کشور بعد از سفر رئیس جمهوری به این کشور، گفت: با اختصاص سوخت یارانه‌ای و تهیه کشتی رو-رو بسنجرمی توانیم شاهد تردد منظم خط مسافری دریایی بوشهر و دوحه باشیم.

۲۷ درصد جمعیت بیکاران در مناطق مرزی هستند

وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی: سرپرست معاونت توسعه کارآفرینی و اشتغال وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: ۲۷ درصد جمعیت بیکاران ما در مناطق مرزی هستند و با توجه به ویژگی‌هایی که هر منطقه دارد می‌توان با همین ظرفیت‌های بومی به ماندگاری آنان در این مناطق کمک کرد.

سرطان پروستات در مراحل اولیه هیچ علامتی ندارد

ایرنا: رئیس اداره پیشگیری از سرطان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه سرطان پروستات در مراحل اولیه هیچ علامتی ندارد گفت: مردان از ۵۰ سالگی به بعد برای تشخیص به موقع سرطان، هر ۲ سال یکبار آزمایش پروستات انجام دهند.

مصرف ۳ فنجان قهوه در روز موجب افزایش طول عمر می‌شود

دیلی میل: نتایج یک مطالعه ده ساله نشان می‌دهد که نوشیدن حداکثر ۳ فنجان قهوه در روز می‌تواند به طولانی‌تر شدن عمر کمک کند. محققان دریافتند مصرف کنندگان منظم قهوه گرم تا ۱۲ درصد کمتر در معرض خطر مرگ بودند. همچنین نتایج نشان داد که احتمال ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی یا سکته در آنها تا یک پنجم کمتر بود اما محققان می‌افزایند که فواید سلامتی قهوه فقط مربوط به مصرف قهوه آسیاب شده است نه انواع قهوه فوری. بر اساس تحقیقات بر روی ۵۰۰ هزار نفر، نوشیدن بیش از ۳ فنجان قهوه در روز هیچ تأثیر خوب و مفیدی ندارد. قهوه یکی از پرمصرف‌ترین نوشیدنی‌ها در جهان است اما مطالعات قبلی در مورد اینکه آیا می‌تواند برای سلامتی مفید یا مضر باشد متناقض بوده است. علاوه‌بر کافئین، این نوشیدنی حاوی مواد معدنی و آنتی اکسیدان نیز است. برخی مطالعات آن را با کاهش خطر سرطان، چاقی، دیابت نوع ۲ و زوال عقل مرتبط دانسته اند. با این حال، مطالعات دیگر به افزایش خطر ابتلاء به فشار خون بالا و مرگ در اثر بیماری‌های قلبی عروقی اشاره کرده اند. آنها هشدار می‌دهند مصرف بیش از ۴ فنجان قهوه در روز می‌تواند موجب افزایش فشارخون شود.

روزانه ۳ ثانیه وزنه زدن به تقویت عضلات کمک می‌کند

سوند هلث: محققان دریافته اند که وزنه زدن فقط برای ۳ ثانیه در روز می تواند عضلات را تقویت کند. کارشناسان استرالیایی افرادی را که پنج روز در هفته و به مدت یک ماه وزنه دو سر بازو را انجام می‌دادند، تحت نظر گرفتند. نتایج نشان داد پس از چهار هفته ۱۰ درصد افزایش قدرت عضلانی در شرکت کنندگان مشاهده شد. پروفسور «کن نوسا که» نویسنده ارشد این مطالعه گفت: نتایج نشان داد که افراد برای بهبود قدرت عضلانی خود نیازی به صرف زمان زیادی برای ورزش ندارند. محققان هنوز متوجه نشده اند که آیا این یافته در مورد سایر بخش‌های عضلانی بدن نیز صدق می کند یا خیر. اما اگر درست باشد به این معنی است که افراد می‌توانند «تمرینات کل بدن را در کمتر از ۲۰ ثانیه انجام دهند.

پروفسور نوسا کا افزود: یافته‌ها برای ارتقای آمادگی جسمانی و سلامتی، مانند جلوگیری از سارکوپنی که کاهش توده عضلانی و قدرت بدن ناشی از افزایش سن است، هیجان‌انگیز است. در این مطالعه ۵۲ دانشجوی بهداشت از دانشگاه نیگاتا در ژاپن انتخاب شدند.

آنها به چهار گروه تقسیم شدند و یک چهارم آنها وزنه بلند نکردند. در حالی که سایر داوطلبان انواع مختلف وزنه‌های دوسر بازو را انجام دادند. نوسا کا می‌گوید: ۶۰ ثانیه در چهار هفته- می‌تواند قدرت عضلانی را افزایش دهد. بسیاری از مردم فکر می‌کنند که باید زمان زیادی را صرف ورزش کنند، اما اینطور نیست. ورزش کوتاه و با کیفیت خوب همچنان می‌تواند برای بدن شما مفید باشد و هر اقتباس عضلانی مهم است.

بعضی چیزها در جهان خیلی مهمتر از دارایی هستند؛ یکی از آن‌ها توانایی خوش‌بودن با چیزهای ساده است.

دیل کارنگی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۱۹	۰۶:۴۲	۱۲:۱۹	۱۷:۵۶	۱۸:۱۴



ای دل، غرور و حرص زبونی و سفلگی است
ای دیده، راه دیو ز راه خدا جداست

پروین اعتصامی