کم خوابی های شب امتحان امکان خطا را افزایش می دهد

در فصل برگزاری امتحانات و حتی مدتی قبل از آن، شور و هیجان خاصی، جوانان و نوجوانان را فرا می گیرد. همین موضوع گاهی موجب تغییراتی در تغذیه ، خواب و بهداشت آنها می شود.

از طرف دیگر این سئوال برای آنها و خانواده هایشان مطرح می شود که مناسب ترین شیوه و نحوه برخورد با کودکان هنگام امتحانات چگونه باید باشد؟

اضطراب در ایام امتحان

نگرانی های دانش آموزان در ایام امتحان، گاهی با فشار خانواده ها بیشتر می شود در حالی که باید با این موضوع عاقلانه و منطقی برخورد کرد . دانش آموز باید در طول سال، درس بخواند تا در ایام نزدیک به امتحان ، مجبور نشود با بی خوابی و نگرانی و در شرایط روحی نامطلوب بیش از حد توان خود فعالیت کند. کم خوابی های شب امتحان ، موجب خستگی زودهنگام ، کاهش بازدهی ، فراموشی، افزایش ناآرامی و اشتباه در جلسه امتحان می شود.

توجه کنیم که استعداد همه افراد یکسان نیست، دانش آموز را به این دلیل که نمره امتحانی اش از نمره دیگری کمتر شده ، ملامت نکنیم بلکه به عکس برای وظیفه شناسی او برای درس خواندن و انجام تکالیفش احساس رضایت و امتنان داشته باشیم.

هر امتحان ، در واقع آزمونی است که به صورت مسابقه برگزار می شود. بنابراین موفقیت در کنکور یا دیگر امتحانات فقط به میزان فعالیت داوطلب ارتباط ندارد، بلکه به فعالیت داوطلبان دیگر و استعدادهای آنها نیز ارتباط دارد. لذا به هیچ عنوان منطقی نیست که خانواده ها را گرفتار نگرانی های بسیار و آزار دهنده کنند.

وظیفه دانش آموز یا داوطلب کنکور، درس خواندن ، تلاش کردن و جدیت است؛ اگر وظیفه خود را به خوبی انجام داده اما نتیجه امتحان یا کنکور باب میل او نباشد، نباید این موضوع وسیله ای برای سرزنش دانش آموز قرار گیرد.

توکل به خدا

"توکل" نشانه ایمان، منطق و اندیشه درست است اما "تواکل" حرکتی نامطلوب، بی فایده و زیان بخش است.

توکل این است که انسان در جایگاه بنده خدا، وظایف خود را خوب و کامل انجام دهد ولی تواکل یعنی کار خود را درست انجام ندادن و آن را به عهده دیگری (حتی به عهده خدا) گذاشتن.

در زمینه درس خواندن، امتحان دادن یا شرکت در آزمون، باید روح توکل بر انسان حاکم باشد نه تواکل. در این صورت فرزندان در آنجا وظیفه و تلاش عملی خود کوتاهی نمی کنند ، از خداوند برای موفقیت خود کمک می خواهند و با آرامش خاطر در امتحان یا کنکور شرکت می کنند .

هیچ گاه موفقیت در امتحانات نباید موجب غرور کسی شود ، بلکه به جای غرور باید شکرگزاری کرد.

اگر در کنار موفقیت در امتحانات، به این نکته فکر کنیم که این ، فقط ما نبودیم که چنین توفیقی را درسایه تلاش و دانش خود به دست آوردیم، بلکه عوامل متعددی به ما کمک کرده اند یا اگر آنها که چنین توفیقی را به دست نیاورده اند ، به جای ما بودند و امکاناتی (مانند محیط آموزشی، نقش خانواده ، استعداد فردی و غیره) داشتند ، شاید بیش از ما توفیق حاصل می کردند. در این صورت چه جایی برای غرور است؟ فقط شکرگذار لطف پروردگار باشید.

تغذیه کودک در امتحانات

بسیاری از والدین نگران تغذیه فرزاندن خود در دوران امتحانات هستند. به همین دلیل با دادن مقادیر زیاد غذا به فرزندان خود، کالری اضافه بر نیاز به بدن او می رسانند. ولی موضوع مهم این است که در دوران امتحان، به دلیل استرس های وارد بر دانش آموزان، سطح ترشح هورمون آدرنالین در بدنشان افزایش می یابد. از این رو نیاز به مصرف پروتئین دو تا سه درصد افزایش می یابد . زیرا این هورمون موجب افزایش سوخت پروتئین های بدن می شود اما در عین حال کالری موردنیاز تغییر چشمگیری نخواهد کرد.

امروزه بر خلاف تصور همگان اثبات شده است که فعالیت های مغزی و فکری نیازمند به انرژی زیادی نیست.

از این رو بهتر است میزان مواد غذایی مصرفی برای زمان غیر امتحانات باشد و مصرف مواد پروتئینی بویژه پروتئین های غنی با ارزش بیولوژیکی بالا ؛ مانند تخم مرغ، شیر و انواع گوشت باید تا حدودی در شب های امتحان افزایش یابد.

منبع : تبیان

در هنگام خرید روغن های سرخ کردنی به موار زیر توجه فرمائید:

۱- نشان استاندارد

۲- نام و نشانی کارخانه تولید کننده

۳- درج عبارت روغن گیاهی خوراکی سرخ کردنی جهت مصرف در صنایع غذایی

۴-تاریخ تولید و پایان مصرف

۵- ذکر شرایط نگهداری

۶- شماره پروانه ساخت و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

۷- روغن گیاهی سرخ کردنی بایستی در ظروف مقاوم و غیرقابل نفوذ بسته بندی شده باشد.

کودک دروغگویی را از والدین می آموزد

کارشناسان معتقدد یکی از عواملی که موجب می شود افراد ،به ویژه کودکان به دروغگویی عادت کنند، وجود الگوهای نامناسب اجتماعی است.اگر در خانواده ، والدین یا دیگر افراد در ارتباط با کودک که با او زندگی می کنند دروغ بگویند ، ناخودآگاه به طور غیرمستقیم زمینه دروغگویی را برای فرزندان فراهم می سازند. در واقع نخستین درس دروغگویی را فرزندان از والدین و اطرافیان خواهند آموخت زیرا خانواده نخستین محیط تربیتی محسوب می شود و گفتار ، رفتار و به طور کلی طرز زندگی والدین در تربیت و شکل دهی رفتار فرزندان موثر است.

هنگامی که کودک به دروغگویی عادت کند، به مرور زمان دروغ جزو شخصیت او می شود و در بزرگسالی نیز رفتار دروغگویی در او ظاهر می شود. با این همه کارشناسان مسائل تربیتی ، به نحوه ارتباط کودک و والدین اهمیت خاصی می دهند. در آموزه های دینی نیز ارتباط والدین با کودک توجه ویژه ای شده است . به گونه ای که اسلام تاکید ویژه ای بر رفتار والدین نسبت به فرزندان دارد.

در نظام تربیتی اسلام «دروغ» یک بیماری روحی- روانی است که از عقده خود کم بینی و احساس حقارت درونی ناشی می شود.

دروغگو به این دلیل دروغ می گوید که در ژرفای اعماق وجودش رنج ناشی از عقده خودکم بینی را احساس می کند.

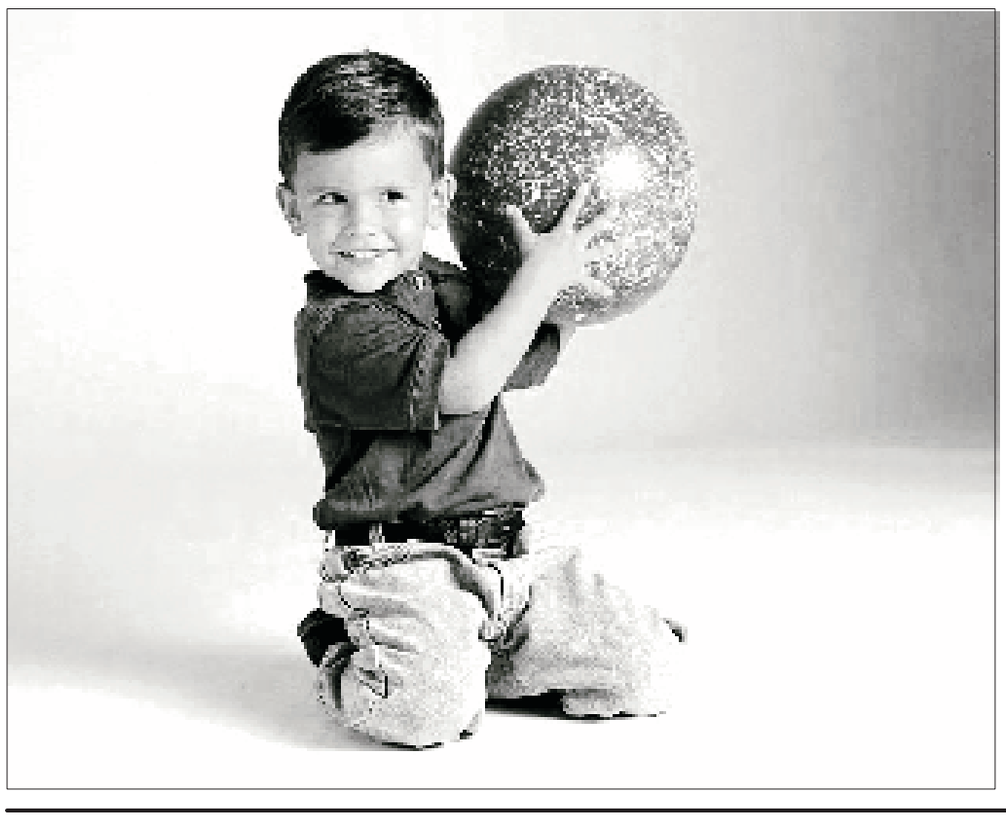
همچنین بسیاری از روانشناسان معتقدند که دروغ نشان دهنده نیازها و تمایلات ارضاء نشده افراد است . به هر میزان نیازهای ارضاء نشده در افراد بیشتر باشد، احساس کمبود در آنان هم بیشتر است. از آنجا که ارضای آن نیازها به صورت طبیعی و واقعی برای افراد محقق نمی شود سعی می کنند به صورت تخیلی و گفتن مطالب دروغ خود را قانع سازند.این کار درباره افرای که در زندگی شان کمتر مورد توجه و محبت والدین قرار گرفته اند ، بیشتر صادق است. حتی دروغگویی در دوران بزرگسالی به خاطر کمبود محبت در دوران کودکی است.

از دیگر عوامل دروغگویی در کودکان و حتی بزرگسالان ترس از مجازات، خدشه دار شدن آبرو و جایگاه اجتماعی افراد است . افراد بزرگسال از ترس این که اگر همیشه راست بگویند ممکن است موقعیت اجتماعی شان را از دست بدهند. لذا برای حفظ آن به دروغ متوسل می شوند اما کودکان و نوجوانان از ترس مجازات و تنبیه والدین به دروغ پناه می برند . بازجویی های والدین و مربیان گاه موجب می شود که فرزندان و دانش آموزان واقعیت ها را کتمان کنند وبه تحریف آن روی آورند. بیشتر کودکان علت دروغگویی خود را ترس از مجازات والدین می دانند .

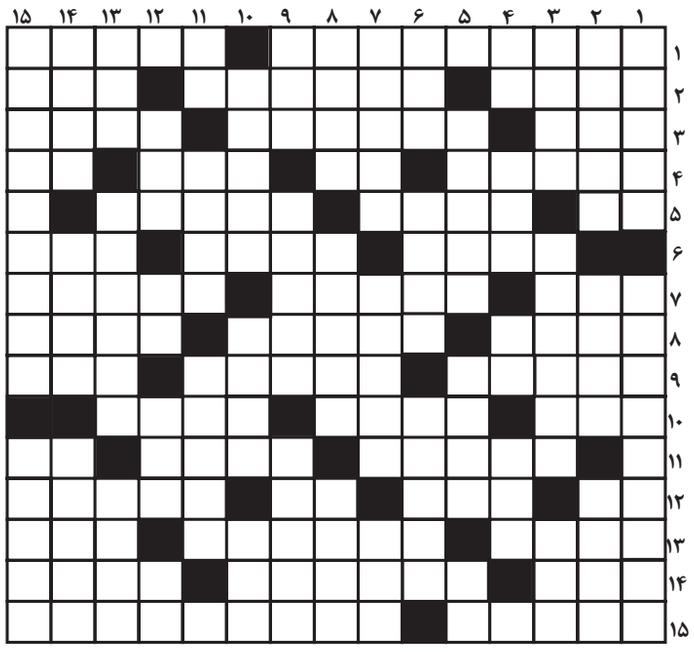
بعضی ازبچه ها هم هستند که فرق میان راستگویی و دروغگویی را می دانند اما داستان های مفصلی سر هم می کنند که باور کردنی به نظرمی رسد . چنین نوجوانان و یا کودکانی دروغ ها را چنان با شوق و اشتیاق بیان می کنند که بتوانند نظر دیگران را به خود جلب کنند.

راه های جلوگیری از دروغگویی

درمان دروغگویی احتیاج به گذشت زمان دارد زیرا از میان بردن یک رفتار زشت و جایگزین کردن خلق نیک و شایسته زمان می خواهد. باید افراد را تشویق کرد تا مدتی به اعمال نیک و شایسته بپردازند. همچنین والدین الگوی بسار مهمی برای کودکانشان هستند. هنگامی که کودک یا نوجوان دروغ می گوید، والدین باید برای گفت وگوی جدی و بحث درباره مساله پیش آمده زمانی را به آنها اختصاص دهند.والدین باید به طور مکرر درباره اهمیت صداقت در خانه و جامعه برای فرزندانشان صحبت کنند.



جدول.....(۴۰۲)



افقی:

۱- سوگوار، دستخوش رویدادی سخت و اندوهبار - کشور ساعت !

۲-کشف مهم رازی - کامپیوتر - ضمیر دوم شخص جمع

۳- نوعی صندلی برای لم دادن ! شغل حداد - پاک و بی آلایش ٤-استان - گوشش نمی شنود - دانه کش بی آزار - رطوبت

٥-عددی یک رقمی - از جنس فلز مادر - مرتعش

٦-کشور همسایه - قاضی ورزشی - مرکز کشور فلاسفه

۷-چاق و فربه - دریای معروف ترکیه - معلم دانشگاهی

۸-استوار شدن - یکصدا و هماهنگ - عصر و زمان

۹-محل ذخیره کالا - خط فرضی زمین - برادر من

۱۰-فریب و خدعه - کشور کوچک اروپا- پیش پرداخت

۱۱-آماده کردن - آواز خواب برای کودکان - گندم

۱۲-ضد خیر - رسم و آیین - ضمیر انگلیسی - میوه ای شبیه زالزالک

۱۳-خویشی داشتن - رشته کوهی در قسمت شمالی آذربایجان ایران که از شمالی غربی به کوههای آرارات و از مشرق به کوههای طالش متصل است - مگر

۱٤-ماده بیهوشی - پرنده ای از نوع کبوتر - پرنده سعادت

۱٥-باوقار و متین - از آثار معروف ناصر خسرو.

عمودی:

۱-مادر خودمانی - منجم

۲-خارجی ترین پوشش کره چشم - نقاش مدعی رسالت - نجات یافتن

۳-لباس بی آستر - سوره ۲۹ قرآن که دارای ٦۹ آیه دارد - نوعی چلوکباب

٤-گرفتن از هوا - شهر خروس جنگی - بیماری- عضو پر کار

٥-بهتان زدن - قصه و داستان - پسوند نسبت

٦-راه میان دو کوه - جنس مدال دومی - به پایه بلند رسیدن

۷-ینگی دنیایی - جمع مملکت - سینمای سوخته

۸-بیگانه و غیر - تعلیم دادن و آموزاندن - خیابان

۹-سگ بیمار - خداوندی - سرزمینی قدیمی در غرب آسیای صغیر

۱۰-غذای مجردی - قلعه - به دنبال «رفت» می آید

۱۱-عدد خیطی - طبق اصل شصتم اعمال قوه مجریه جز دراموری که بر عهده رهبر گذارده شده از طریق رئیس جمهور و... است - رساندن پیغام به اطلاع عموم

۱۲-دیوار بلند - مانع - اینگونه هم گشوده است - نفس آدم خسته

۱۳-سنگی قیمتی - عاجز و درمانده- حرف سوم یونانی

۱٤-سمت راست - پدر ابراهیم نبی - شهر و استانی در کشورمان

۱٥-پدید آوردن نظام در چیزی یا جایی - گله و شکایت .

آگهی مزایده

اجرای احکام حقوقی دادگستری بندرعباس به موجب پرونده اجرائی ۳۹۱/۱/۸۵ که محکوم علیه خانم فاطمه حیدری نژاد به استناد رای شماره ۱۱٤۰ مورخ ۸٤/۹/۱٥ شعبه پنجم دادگاه حقوقی بندرعباس و ۱٦٥ مورخ ۸٥/۳/۲۳ شعبه دوم تجدید نظر استان هرمزگان محکوم بپرداخت ٥۰/۹۲۰/٥۳۰ ریال بابت اصل خواسته در حق محکوم له خانم کنیز رکاب و پرداخت مبلغ ۲/٥٤٦/۰۲۷ ریال بابت نیم عشر اجرائی گردیده است اموال غیرمنقول مرحوم حمزه رنجبری به میزان فوق توقیف و ملک توقیف شده واقع در شهرستان بندرعباس دوراهی ایسینی جنب نانوایی حکیم دارای انشعاب آب و برق تک فاز ملک شامل عرصه ٤٥ مترمربع و ۳۱ مترمربع اعیانی شامل یک اتاق با دیوارهای بلوکی و سقف چوب چندل و دیوارهای داخل آن سفیدکاری و کف آن سیمانی می باشد نما فقط آستر سیمان سیاه و محوطه آن به مقدار ۱٤ مترمربع با دیوار بلوکی ریسمانی بدون آستر و کف سیمانی است.

۱- نام و نام خانوادگی صاحب ملک: مرحوم حمزه رنجبری

۲- محل وقوع ملک و توصیف اجمالی آن و تعیین اینکه ملک محل سکونت یا کسب و پیشه یا تجارت یا زراعت و غیره است. بندرعباس - کمربندی دوراهی ایسینی جنب نانوایی حکیم ملک محل مسکونی است دارای عرصه ملک ٤٥ مترمربع و ۳۱ مترمربع اعیانی شامل یک اتاق با دیوارهای بلوکی و سقف چوب چندل

۳- تعیین ملک ثبت شده است یا نه=ملک مزبور ثبت نشده است

٤- تعیین اینکه ملک در اجاره است یا نه و اگر در اجاره است مدت و میزان اجاره=ملک مورد نیاز مزایده در اجاره کسی نمی باشد

٥- تصریح به اینکه ملک مشاع است یا مفروز و چه مقدار از آن فروخته می شود= ششدانگ آن به فروش می رسد مفروز می باشد.

٦- تعیین حقوقی که اشخاص نسبت به آن ملک تحت هر عنوان دارند= حسب اظهار محکوم له هیچ نسبت به آن ملک حق و حقوقی ندارد.

۷- قیمتی که مزایده از آن شروع می شود. ۳٥/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۸- ساعت و روز و محل مزایده ساعت ۱۲ ظهر روز سه شنبه۸٥/۱۱/۱۷در محل دفتر اجرای احکام حقوقی و فعلاً دراختیار خانم کنیز رکاب (محکوم له) می باشد و ملک / اموال ..... به مبلغ ۳٥۰۰۰/۰۰۰ریال ارزیابی و کارشناسی شده است با شرایط زیر از طریق مزایده کتبی به فروش می رسد.

۱-فروش نقدی است حداکثر مهلت پرداخت بهاءسه روز می باشد.

۲-کلیه هزینه های مربوط به معامله از هر قبیل و از هر جهت به عهده خریدار است .

۳-پیشنهاد دهندگان باید قبلا۱۰٪درصد مبلغ ارزیابی شده را به صورت سپرده نقدی به حساب شماره ۲۱۷۱۲۹٥٤۰۹۰۰۸نزد بانک ملی شعبه دادگستری تودیع و قبض سپرده را به این اجرا تحویل نمایند .

٤-اجرای احکام در رد یا قبول پیشنهادات مختار است .

٥-مزایده در ساعت ۱۲ ظهر روز سه شنبه تاریخ ۸٥/۱۱/۱۷ به صورت حضوری به عمل می آید و برنده کسی است که بالاترین قیمت را پیشنهاد نماید .

٦-در صورتیکه برنده تا سه روز از جلسه مزایده و با انقضای مهلت از پرداخت بهاءمورد مزایده خودداری نماید مسئول کسر احتمالی قیمت و خساراتی که از تجدید مزایده حاصل شود خواهد بود که بدوا از سپرده او استیفا می شود و سپرده تا تعیین کسر قیمت و خسارات وارده مسترد نخواهد شده و متقاضیان شرکت در مزایده برای کسب اطلاع بیشتر می توانند به اجرای احکام حقوقی دادگستری بندرعباس مراجعه نمایند .

مدیر اجرای احکام حقوقی دادگستری بندرعباس - لشکری

تاریخ: ۸٥/۱۰/۲۷ شماره: ۳٥۰۸

آگهی حصروراثت

خانم نورک اربابی دارای شناسنامه شماره ٦۸٥۰ به شرح دادخواست به کلاسه ۱۷٦/۸٥- ح از این دادگاه درخواست گواهی حصروراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان حسن اشرافی نسب بشناسنامه ۷٥۲ در تاریخ ۱۳۸٥/٥/۲٤ در اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم عبارتنداز:

۱ -نورک اربابی بشماره شناسنامه ٦۸٥۰ صادره نیک شهر - همسر متوفی

۲- سلطانملک حلوائی‌بشماره شناسنامه۷٤۹ صادره از بشاگرد- مادر متوفی

۳- فاطمه اشرافی نسب به ش ش٤-۰۱٥۷٤٤-٥۸٦ صادره از بشاگرد - دختر متوفی

٤-امیرعباس اشرافی نسب به ش ش ٤-۰۱۳۸٦٤-٥۸٦ صادره از بشاگرد- پسر متوفی

٥- محمد حسن فاقد شناسنامه - پسر متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت یکمرتبه آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف یک ماه به دادگاه تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.

رئیس شعبه اول دادگاه حقوقی جاسک جمشیدی

تاریخ: ۸٥/۱۰/۲۰ شماره:۱۷٦/۸٥-ح

آگهی حصروراثت

آقای رضا ارجمند دارای شناسنامه شماره ۸۷ به شرح دادخواست به کلاسه ۲۹/۸٥- الف -ح از این دادگاه درخواست گواهی حصروراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان علی ارجمند بشناسنامه ٤۳۹۳در تاریخ ۱۳۸٤/۲/۱۷ در اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم عبارتنداز:

۱ - رضا ارجمند بشماره شناسنامه۸۷ صادره بشاگرد پدر متوفی

۲- ماهان ذوالفقاری بشماره شناسنامه۳۸٥۳ صادره جاسک - مادر متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت یکمرتبه آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف یک ماه به دادگاه تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.

رئیس شعبه اول دادگاه حقوقی جاسک جمشیدی

تاریخ: ۸٥/۱۰/۲٦ شماره:۲۹/۸٥-الف-ح

آموزشگاه آرایش و پیرایش گل آرا

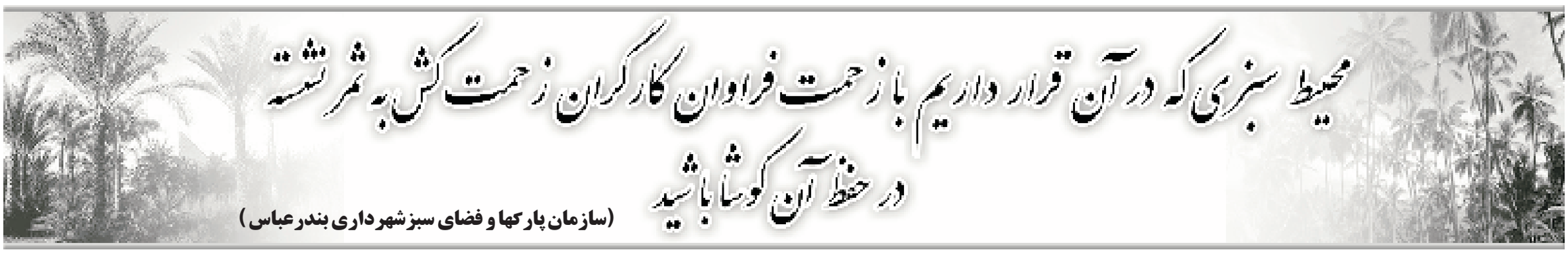
به مدیریت خانم امیری

با مجوز رسمی از سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور

ثبت نام می نماید

- اولین آموزشگاه در استان هرمزگان با بیش از ۳۰ سال آموزش موفق
- دارای چندین تقدیر نامه از سازمان آموزش فنی و حرفه ای استان و کشور
- داور تخصصی در دو دوره جشنواره الگوهای برتر استان و کشور
- آموزش دوره پایه از مبتدی تا تخصصی
- آموزش میکاپ تخصصی و متعادل سازی چهره ها

ویژگی ها : تجربه ، تخصص ، خلاقیت ، نوآوری

آدرس گلشهر - رسالت جنوبی - خ نصر

تلفن : ٦٦٦٤۱۰۹