

امیرمقدم

اگر تو جوانی در خانه داشته باشی حتماً تو ندانید تو جوانی هم برای پدر و مادرها و خود تو جوانان، دوران چالش برانگیزی است. بیشتر والدین احساس می‌کنند برای این دوره از زندگی فرزندان آمدگی لازم ندارند و شاید به سال‌های ده تا چهارده سالگی فرزندان تنها باید به عنوان دوره ای گذرانگاه کند که با شکیبایی باید پشت سر گذاشته شود. درحالی‌که بزوهشی‌ها می‌گوید این‌ها نگاه بسیار کوتاه بین است.

ماگارت اسپیلینگر نویسنده کتاب «به فرزندتان در گذران نوجوانی کمک کنید!» معتقد است به جای داشتن نگاه منفعلانه به دوره نوجوانی باید آن‌ها را برای مقدرآزادگی و ورود به دنیای جوانی و چالش‌هایش آماده کرد. این روان‌اسپیلینگر تلاش می‌کند به روزترین پژوهش‌ها و دانسته‌های کاربردی برای مادران و پدران، مربیان و معلمان را در این باره یک کتاب گسترش دهد می‌آورد.

و او بر این باور است که خانواده هادر سال های نخست نوجوانی تأثیر چشمگیری بر بر رشد و پیشرفت فرزند نوجوانشان دارند و اگر در این دوره از فرزندشان انتظارات اندکی داشته باشند، این به معنای آن است که برای آن هار از رشد اندکی قائل شده اند. همچنین در جایگاه والد اگر برای نوجوان باشند که دوران نوجوانی فرزندانشان تأثیر چشمگیری ندارند، به خودشان بهیاد داده اند.

واقعیت این است که در دنیای امروز پرورش یک نوجوان کار ساده‌ای نیست؛ زیرا بسیاری از تأثیرهای بیرونی از فضای خانه، فرزندخوانده‌ها و مادرپریشان و کوشش‌های ما برای انجام دادن شیوه‌های جدید، اضطراب، دریافت نکردن پشتیبانی و کمبود دسترسی اندک به منابع، وضعیت ما را برای اینکه از نقش پدر یا مادر بودنمان خشنود باشیم، در دشوار خواهد کرد؛ ما همه این چالش‌ها را، این هدف که همه‌کوششمان بر روی آن متمرکز خواهد بود، بر امتیاز، بلوغ، بخشا، اخلاقیات و

برای رسیدن به این منظور هم ما مطالعه کتاب «به فرزندان دگرد از نوجوانی کمک کنید!» را پیشنهاد می‌کنیم. کتابی که یکی از کتاب‌های مجموعه هشت جلدی انتشارات مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان با نام «به فرزندان کمک کنید» است.

نویسنده: مارگارت اسپیلینگز

مترجم: فاطمه بدري

نشر: مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات

کو دکان

تعداد صفحات: ۶۰ صفحه



روی آوردن به مصرف شیرکم چرب می تواند روند پیری را آهسته کند.

سازمان بهداشت جهانی دریاچه آندام صرف دو درصد چربی در برابر یک درصد شیر، چهار سال به سن بیولوژیکی بدن اضافه می کند. در این مطالعه، سن «دی.ان.ای» یا «دی.ان.ا» از روی طول تلوئومیکه اندازه‌گیری کردند. تلوئومها ترکیباتی در گروموزوم های انسان هستند که با بالارفتن سن کوتاه می شوند. از آنجا که چربی زیاد شیر به سلول های فرد استرس وارد می کند، نوشیدن شیر پرچرب آسیب بیشتری به بافت های بدن می زند.

از طرف دیگر این مطالعه نشان داد افرادی که شیر مصرف نمی‌کردند در مقایسه با بزرگسالانی که شیر کم چرب مصرف می‌کردند تومورهای کوتاه‌تری داشتند؛ به این معنی که این افراد زودتر از کسانی که شیر کم چرب مصرف می‌کردند، پیر شدند. به باور پژوهشگران ارتباطی که بین چربی شیر و پیر شدن سلولی وجود دارد تا حدودی به دلیل افزایش التهاب و استرس اکسیداتیوی است که بر اثر افزایش مصرف چربی اشباع ایجاد می‌شود.

سلامتی

یکی از بیماری‌های شایع در کشورمان به‌ویژه برای زنان، کم‌خونی آن‌هم از نوع کم‌بود آهن است. مصرف غذاهای سرشار از آهن در دوره صحنه، به‌ویژه زمانی که همراه با منابع ویتامین C باشد، جذب آهن را در بدن به‌طور چشمگیری افزایش می‌دهد. عسلی، خوراکی لوبیا و تخم‌مرغ با ترکیب‌های سبوس دار با پنیر و مریا و ارده و کشمش، تخم‌مرغ آب‌پز، گوشت قرمز و مرغ، سبزیجات برگ سبز تیره مانند اسفناج، کلم پیچ و برگ چغندر، حبوبات و میوه‌های خشک



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

سیرا شاهان؛ هرچند در فصل پاییز انتظار قطع برق نمی رفت، اما کمبود سوخت نیروگاه ها سبب شد تا محدودیت هایی هم در بخش مصرف خانگی برق اعمال شود. در پاسخ به این سؤال که خاموشی ها تا چه زمانی ادامه دارد، در نیست بداند اکنون تا مین سوخت نیروگاه ها با کمبود جدی روبرو شده و تا زمان بهبود، وضعیت ادامه دارد. خود به این دلیل که شرایط موجود بهتر است حواسمان به آسیب دیدن وسایل الکترونیکی و خسارت های مالی که ممکن است در صورت هزدان تحمیل شود، بیشتر باشد. زیرا قطع و وصل های ناگهانی برق می تواند به دستگاه های برقی آسیب های جدی وارد کنند. توجه به برنامه خاموشی ها و همچنین رعایت روش های مراقبتی از دستگاه های الکترونیکی که علاوه بر طول عمر، به مدیریت هزینه ها کمک می کند از جمله اقدامات مؤثر در شرایط موجود است. اطلاعات بیشتر در این باره را از علیرضا کاشی، کارشناس شرکت توزیع برق مشهد پرسیدیم. برای آگاهی از وضع موجود اقدامات کاربردی در این شرایط همراهان ما باشید.



هر مشترک می تواند به لینکی که به صورت پیامک دریافت کرده یا سایت شرکت برق (تَب برنامه خاموشی) مراجعه کند و با وارد کردن شناسه قبض برق خود از زمان قطعی برق محذوره اش آگاه شود.



۲ مشترک نوبت در هفته و در هر نوبت ساعت خاموشی برق دارد.



در مشهد از ساعت ۹ تا ۱۷ اتفاق می افتد.



اگر امکان تهیه محافظ ولتاژ برای وسایل برقی نبود، پس از اتصال جریان برق تا ۲۰ دقیقه نباید از آن‌ها استفاده کرد تا جریان در شبکه به یابرداری برسد.



رتابستان امسال از یک میلیون ۵۰۰ هزار مشترک خانگی در مشهد، صرفِ حدود ۱۰ هزار مشترک، بالای چهار برابر الگوی مصرف بوده است.



در ماه گذشته ۹۰۰ مشترک برق
تغییر مجاز در مشهد شناسایی
شده‌اند.

0000

شکل بزرگی که در اثر قطع و وصل شدن برق به وجود می آید نوسان نامیده می شود. این نوسان به بردهای الکترونیکی، قطعه های حساسی که در مدار قرار دارند و حتی موتورها را آسیب می زند. برای جلوگیری از آسیب دیدن این قطعات حساس در هنگام نوسان برق توصیه می شود از دستگاه ها و لوازم حفاظتی استفاده شود. این دستگاه ها ولتاژ برق را ثابت نگه می دارند و در زمان بالا و پایین شدن ناگهانی ولتاژ آن را متعادل می کنند.



LED

لامپ های LED مصرف پایین و کارایی بالایی دارند و به طور چشمگیری مصرف برق در خانه را پایین می آورند. افزون بر اینکه عمر طولانی هم دارند.

بی توجهی عامل اصلی مصرف بی رویه برق در خانه هاست. بهتر است زمانی که به تلویزیون، رادیو، چراغ دست شویی و حمام و مانند این ها نیاز ندارید خاموششان کنید.

وسایلی مانند ترموستات های هوشمند (به ویژه برای سیستم های تهویه مطبوع) که می توانند خودکار مصرف انرژی را تنظیم کنند تأثیر زیادی بر کاهش مصرف برق دارند. ترموستات های هوشمند قابلیت اتصال به اینترنت و کنترل از راه دور دارند و با تنظیم خودکار دما بر اساس شرایط محیطی و احوال انرژی جلوگیری و مصرف سیستم های گرمایشی و سرمایشی را بهینه می کنند.

نصب در و پنجره های دو جداره در قدم اول هزینه زیادی دارد. ولی با این اقدام اساسی جلوه دررفت بخش زیادی از انرژی گرفته می شود. این در و پنجره ها با جلوگیری از انتقال گرما و سرما از داخل به خارج و برعکس، نیاز ما به سیستم های گرمایش و سرمایشی را کمتر می کنند.

اگر هر خانواده با چند روش ساده و عملی بکوشد مصرف برق خود را کمتر از گذشته کند رفته رفته این رفتار تأثیر جمعی پیدا می کند و فشار و تأمین برق مازاد از شبکه برداشته می شود. یکی از این روش ها روشن کردن ماشین ظرف شویی در شب یعنی ساعت کاهش مصرف برق است.