

یک روانشناس بالینی گفت: والدین باید این واقعیت را بپذیرند که بچه ها علاقه ای ندارند که شبیه پدر و مادر خود شوند پس نباید با ابزارهای مخرب تربیتی مانند سرزنش و مقایسه گری، با آنها برخورد کرد. حمیدرضا غلامی بورخیلی، در گفتگو با خبرنگار مهر، اظهار کرد: با توجه به اصل تکامل، امروزه دارای فرهنگی تکامل یافته تراز ۴ هزار سال پیش هستیم، چراکه هر فرزندى طبق اصل تکامل به طور غریزی میل به بهتر بودن از والدینش را دارد، نکات منفی والدینش را می بیند آنها را در ذهن خود اصلاح می کند و اخلاق و منش جدیدی را ارائه می دهد و با نقاط ضعف و نقص والدین خود به تضاد می نشیند، پس انتظار بی جایی است که بخواهیم فرزندانمان کاملاً شبیه ما باشند. وی تصریح کرد: شاید بچه ها از لحاظ ظاهری شبیه والدین خود باشند ولی این بدان معنا نیست که آنها از نظر ذهنیت، شخصیت و حتی خلق و خواز پدر و مادر خود ارث ببرند؛ پس به تفاوت های ذهنی آنها باید احترام گذاشت.



نازایی یکی از عواقب چاقی در زنان

گروه خبری //

مسئول بخش علمی و پژوهشی مرکز باروری و ناباروری اصفهان گفت: چاقی بیش از اندازه با عدم تخمک گذاری و ناباروری در زنان همراه است و در صورت بارداری، تأثیرات زیانباری بر سلامت جنین و مادر دارد. عاطفه طلاکوب، مسئول بخش علمی و پژوهشی مرکز باروری و ناباروری اصفهان در خصوص علل نازایی زنان و مردان، گفت: در دنیای امروزی هر چه به سوی صنعتی شدن پیش می رویم پدیده چاقی به عنوان عاملی خطرناک و تهدید کننده تندرستی محسوب می شود. چاقی بیش از اندازه با عدم تخمک گذاری و ناباروری در زنان همراه است و در صورت بارداری، تأثیرات زیانباری بر سلامت جنین و مادر دارد. او ادامه داد: امروزه نه تنها بزرگسالان بلکه نوجوانان و کودکان، به دلیل تغذیه نادرست و مصرف فست فودها دچار پدیده چاقی شده اند. در صورتی که پیوسته غذاهای پرچرب و پرکالری خورده شود، بدن به آن غذاها عادت می کند و این روند موجب چاقی می شود. مسئول بخش علمی و پژوهشی مرکز باروری و ناباروری اصفهان خاطرنشان کرد: هورمونی به نام هورمون لپتین در بافت های سفید چربی تولید می شود و پس از ورود به سیستم گردش خون، پیام هایی را به مرکز مخصوصی در مغز می فرستد تا فرد احساس سیری کند. هورمون لپتین برای تنظیم اشتها، افزایش متابولیسم بدن، بلوغ، تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از چاقی ضروری است. او با تأکید بر اینکه اگر چربی بدن کم باشد، لپتین نیز کم خواهد بود و سیکل قاعدگی و تخمک گذاری به هم می خورد، تصریح کرد: در زنان بسیار چاق، کاهش وزن باعث منظم شدن سیکل ماهیانه و افزایش باروری می شود. طلاکوب در خصوص عوارض چاقی در افراد، اضافه کرد: بیماری های قلبی، افزایش کلسترول، فشار خون، خطر تشکیل لخته و سکنه های مغزی، بیماری دیابت، انواع ورم مفاصل، بیماری های کبد و کیسه صفرا، عدم تخمک گذاری، نازایی و ناباروری، سرطان رحم و سینه از جمله عوارض چاقی است. او با بیان اینکه چاقی بیش از اندازه با عدم تخمک گذاری و ناباروری در زنان همراه است، تأکید کرد: در صورت بارداری، چاقی در زنان تأثیرات زیان باری بر سلامت جنین و مادر دارد و طبق اعلام انجمن نازایی انگلیس، زنانی که شاخص توده بدن آنها ۳۶ و بیشتر از آن باشد، باید از درمان نازایی منع شوند. زنانی که کاهش وزن دارند یا دارای شاخص توده بدنی بالاتر از ۲۹ هستند نیز باید پیش از آغاز درمان وزن خود را کاهش دهند. مسئول بخش علمی و پژوهشی مرکز باروری و ناباروری اصفهان گفت: افزایش وزن، مادر و کودک را در معرض خطر دیابت، فشار خون بالا و دیگر مشکلات قرار می دهد.

اسامی برندگان

مسابقه نوروزی صبح ساحل



گروه اجتماعی //

روزنامه صبح ساحل در شماره های مختلف خود جدول کلمات متقاطع را در روزنامه قرار می دهد. در ویژه نامه نوروزی صبح

ساحل هم مسابقه حل جدول قرار داده شده بود که هفته گذشته در دفتر روزنامه صبح ساحل به کسانی که در این مسابقه شرکت کردند و موفق به حل جدول مذکور شده بودند به قید قرعه جوایزی اهدا شد.

اسامی برندگان مسابقه جدول کلمات متقاطع به شرح زیر است.

برندگان ۳ امتیازی:

مریم اسماعیلی - مهدیه عبیدی زاده - محمد رسول رودباری

برندگان ۲ امتیازی:

مطهره غلامی - فاطمه پیمان - فرشته زائری

برندگان ۱ امتیازی:

پیمانہ باغستانی - آرزو کمیلی - فرخنده کرمی - نوریا جلالی

این پژوهشگر حوزه زنان همچنین این را هم گفت که ایران نتوانسته در حوزه مشارکت اقتصادی و توانمندی سیاسی زنان به خوبی عمل کند و نمود آن در سهم زنان و مردان از بازار کار، برابری دستمزد، میزان مدیران زن، سهم زنان از پارلمان و حتی داشتن نخست وزیر و رئیس جمهوری زن و... مشهود است. این مدرس دانشگاه با اشاره به شاخص های عدالت جنسیتی تدوین شده در معاونت زنان، گفت: شاخص های تدوین شده از سوی معاونت زنان شاخص های بسیار خوبی است و حتی نسبت به شاخص های جهانی کامل تر نیز هست و با توجه به تأکید اجرای شاخص های عدالت جنسیتی در برنامه ششم توسعه، این انتظار وجود دارد که در طی برنامه ششم توسعه بخش اعظم این شاخص ها اجرایی شده و گزارش دقیق آن منتشر شود.

مصری در پایان با تأکید بر تحقق عدالت جنسیتی برای رسیدن به توسعه پایدار، افزود: مطابق با عرف جامعه ما، زنان تأمین کننده هزینه های زندگی نیستند و شاید تأکید بر همین نان آور بودن مردان باعث شده است نقش اقتصادی زنان به شدت کاهش پیدا کند. برای تحقق عدالت جنسیتی نباید دستگاه ها مختلف در حوزه سیاست گذاری، اجرا و فرهنگ سازی متغفل عمل کنند. جامعه باید مطالبه گر تحقق عدالت جنسیتی باشد، کما اینکه شوق ورود به بازار کار، ادامه تحصیل و ورود به سطوح عالی مدیریتی و... در زنان ما کاملاً وجود دارد.

دکتر در دانشگاه یوسی ال، به دلیلی میل گفت: «در مبارزه علیه فراموشی ثابت شده که برخی عوامل خطر مانند سلامت قلبی و عروقی یا مدیریت افسردگی برای پیشگیری ضرورت دارند. این عوامل خطر را می توان تعدیل کرد. اما تحقیقات ما نشان می دهد که می توانیم مغمزان را به توانمندی ای تجهیز کنیم که در مقابل آسیب مقاومت کند و با انتخاب زندگی لذتبخش فعالیت خود را حفظ کند.» «مهمتر از آن، تحقیق ما برای افراد ۵۰ سال به بالا انجام شد که نشان داد هرگز برای تمام کردن فلان کتاب، اصلاح سرگرمی ها یا حتی شروع یک مهارت جدید دیر نیست.»

کرد: در پاسخ به افرادی که معتقدند باید مولفه های بومی و فرهنگی کشور خود و نه شاخص های جهانی را مبنای سنجش عدالت جنسیتی قرار دهیم، باید بگویم که حتی شکاف جنسیتی مادر بین کشورهای خاورمیانه که به نوعی همجواری فرهنگی و مذهبی با ایران دارند وضعیت مطلوبی ندارد و در میان ۱۹ کشور خاورمیانه رتبه ۱۶ از آن ایران است.

وی با اشاره به آموزش، سلامت، اقتصاد و بازار کار، توانمندی سیاسی به عنوان چهار شاخص مورد نظر مجمع جهانی اقتصاد برای سنجش شکاف جنسیتی کشورها، ادامه داد: این چهار محور براساس استانداردهای جهانی مورد توجه این مجمع قرار می گیرند و هرساله کشورهای اسکاندیناوی و ایسلند رتبه های خوبی بدست می آورند. مصری معتقد است که در چهار دهه اخیر، ایران در راستای سوادآموزی زنان اقدامات خوبی انجام داده و به شدت بی سواد ی زنان نسبت به پیش از انقلاب کاهش پیدا کرده است. همچنین زنان بخش اعظمی از خروجی های دانشگاه ها را تشکیل می دهند و ایران توانسته این رقابت را تنگناگت پیش برد. وی درباره شاخص سلامت، افزود: می توان گفت ایران به خوبی در این حوزه نیز پیشرفت کرده است، به طوری که در زمینه های سوء تغذیه زنان، امید به زندگی زنان، بهداشت بارداری و... پیشرفت داشته است و موسسات بسیار خوبی در راستای ارتقای سلامت زنان در حال فعالیت هستند.

کدام یک از زنان کمتر آلزایمر می گیرند؟

زنان صادق نبود. زنانی که به طور مرتب روزنامه می خوانند نسبت به

بقیه جمعیت ۳۵ درصد کمتر احتمال دارد که دچار فراموشی شوند. این در مورد مردان صدق نمی کند. اما مردانی که به طور مرتب از گوشی های تلفن همراه خود استفاده می کنند، خطر ابتلا به فراموشی را تا ۳۶ درصد کاهش می دهند. چنین چیزی در مورد زنان صادق نبود. این مطالعه همچنین نشان داد که افراد متأهلی که در سرگرمی ها و فعالیت های اوقات فراغت شرکت می کنند ۳۰ درصد کمتر احتمال دارد دچار فراموشی شوند. نویسنده ارشد این مقاله، پاملا آلמידا-مزا، دانشجوی

مطالعات نشان می دهد که برخی از فعالیت های اوقات فراغت که قوه تفکر را تحریک می کنند، می توانند خطر فراموشی را کاهش دهند. زنانی که به طور مرتب روزنامه می خوانند نسبت به بقیه جمعیت ۳۵ درصد کمتر احتمال دارد که دچار فراموشی شوند. این در مورد مردان صدق نمی کند. اما مردانی که به طور مرتب از گوشی های تلفن همراه خود استفاده می کنند، خطر ابتلا به فراموشی را تا ۳۶ درصد کاهش می دهند. چنین چیزی در مورد

گروه خبری //

جدول کلمات متقاطع دوره چندی شماره ۱۳۸۵

افقی

۱- بهانه جویی و ایراد در کارگیری - از دین خارج شده ۲- مثنوی از اوحدی مراغه ای - توبه کردن - فراق ودوری ۳- رودی در روسیه - هم نشین وهم صحبت - لرزش موبایلی ۴- مفتی یهودیان - نوبت بازی - گدای سمج ۵- نفس خسته می زند - سردار بنام اشکانی - ترش وشیرین - عدد نفس کش ۶- یک و تنها - بوییدن - حیرت وشگفتی ۷- درک صدا به قوه حس شنوایی - نوآوری در کار - شهری در عربستان ۸- پی در پی و پشت سرهم

حل جدول شماره ۱۴۸۴

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	س	ج	ا	ی	ا	ع	م	ا	ر	ت	م	ش	ی	ر
۲	و	ب	ن	د	ن	ا	م	ه	م	د	ی	س	ا	
۳	ک	و	ی	ا	ا	د	ا	م	ه	ن	و	ا	ز	
۴	ل	ا	س	د	ف	س	ا	م	ی	ه	و	ک		
۵	ی	ی	ت	ر	ع	ه	ل	ا	د	ن	ل	و		
۶	ک	ا	ت	ا	م	ا	م	ر	و	ج	ه			
۷	س	ی	س	م	ل	ی	ج	ه	ه	ا	ی	د		
۸	ا	ن	ت	ن	ا	س	و	ت	س	ر	خ	و		
۹	ن	ک	ر	ا	ن	ن	ا	ی	ن	ا	ت	ر		
۱۰	ا	س	د	ا	ب	ن	د	ت	ر	ن	ر			
۱۱	ز	ج	م	م	ر	ی	م	ا	م	ا	ج	ک	ر	
۱۲	ا	م	م	و	ا	ن	ت	و	ج	و	ل	و		
۱۳	ر	ا	و	ر	ا	و	ا	ن	ا	ت	ی	ر	ه	
۱۴	ج	ب	ر	ا	ن	ب	ر	و	س	ل	و	ز	ن	
۱۵	ی	ا	د	ی	ا	ر	ع	م	د	س	ب	ا	ه	ی

طراح : مهدی سنگی