

علت احساس خستگی و کسالت چیست؟

توصیه‌هایی برای سر حال ماندن در طول روز



بعد از ناهار و زمانی که به ساعات نیمه روز نزدیک می‌شویم، چه اتفاقی می‌افتد که احساس خستگی و کسالت بر ما چیره می‌شود به طوری که حتی صدای تیک تیک ساعت را نیز می‌شنویم و به فکر چاره‌ای برای این خستگی می‌افتیم.

خستگی بین روز محصول الگوی زندگی مدرن و امری است که همیشه ما را از تحرک باز می‌دارد.

حتما در اداره و ساعات کار متوجه همکاران خود شده‌اید که پشت سر می‌نشینند و خواب‌آلودگی خلاصی یابند. اما چه عواملی موجب این احساس ناخوشایند می‌شوند و آیا راه‌حلی برای این مشکل وجود دارد؟

پایگاه اینترنتی «اسلب توماج» مقاله‌ای دلایل این خستگی و خواب‌آلودگی را به اختصار بیان کرده که عبارتند از:

- ۱- نداشتن خواب کافی و مطلوب
- ۲- نداشتن زمانی برای ورزش و بازی کردن؛ بدون شک بدن شما بدون ورزش زودتر خسته و فرسوده می‌شود. درست است که ساعات اولیه صبح پرتراکم‌ترین ساعات کاریست اما حتی از یک فرصت اندک نیز استفاده کنید و خود را از یک نرمش ساده، پیاده‌روی کوتاه یا دویدن مختصر روی تردمیل محروم نکنید. همچنین این تفکر اشتباه را از خود دور کنید که تأثیر ورزش و تحرک در ساعات بعدازظهر نصف تأثیر ورزش صبحگاهی است چون باید هر زمانی را برای ورزش کردن
- ۳- اضطراب و نگران دائمی را از خود دور کنید؛ استرس بیش از حد و طولانی مدت تنها فشارخون را بالا می‌برد بلکه باعث کاهش تمرکز می‌شود. سعی کنید با تکنیک‌های مختلف خود را شاد و عاری از تنش نگه دارید. به شغل خود، خانواده و اطرافیان خود افتخار کنید. با این کار نگرانی‌های خود را پایان خواهید داد.
- ۴- نداشتن زمانی برای خوردن یک صبحانه کامل و متعادل؛ بیشتر کسانی که هنگام بعدازظهر احساس خستگی می‌کنند افرادی هستند که به امید منزل ماه دوم از تأثیر یک صبحانه صرف‌نظر می‌کنند.
- ۵- نخوردن صبحانه موجب پرخوری در وعده ناهار می‌شود و در نتیجه خستگی شما را تشدید می‌کند.
- ۶- **توصیه‌هایی برای سرزنده و با نشاط ماندن در طول روز**
- ۷- متعادل استفاده کنید که حاوی انواع غلات، لبنیات و میوه‌های مورد علاقه شما باشد.
- ۸- ساعت خواب شبانه آرام و صبحانه با قبل از ناهار پرهیز کنید. چون این کار نه تنها اشتها شما را به هم ریزد بلکه شما را مضطرب می‌کند.
- ۹- در وعده ناهار غذای زیاد نخورید چون باعث می‌شود باقی روز احساس خستگی کنید.
- ۱۰- اما همین غذای مختصر باید حاوی مقادیر متعادلی از کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها باشد.
- ۱۱- شب به اندازه کافی بخوابید.
- ۱۲- برنامه ورزشی داشته باشید.
- ۱۳- حداقل ۱۰ تا ۱۵ لیوان در طول روز آب بنوشید.
- ۱۴- بین صبحانه و ناهار تنقالت مصرف نکنید.

کمری، یک پدیده بی‌سبب روانی اجتماعی است. کمری، یک صفت یا ویژگی ارثی یا ژنتیکی نیست، بلکه اساسا در نتیجه روابط نادرست بین فردی و سازش ناپاافتگی‌های اجتماعی در مراحل اولیه رشد، در خانه و مدرسه پدیدار می‌شود.

با اینکه برخی از روان‌شناسان بر این عقیده اند که بعضی افراد با زمینه یا سندرم کمری متولد می‌شوند، اما باید توجه داشت که بحث درباره سندرم کمری و استعداد بیشتر بعضی از کودکان در ابتلا به کمری به معنای ارثی بودن ویژگی مثل رنگ چشم و پوست نیست. پدیده‌ی است کودکان کمری عموما متعلق به والدینی هستند که خودشان کمری دارند، لیکن این بدان معنی نیست که این قبیل کودکان کمری را از طریق ژن‌های ناقل از والدین خود به ارث برده‌اند، بلکه اساسا بدین معناست که کمری را از آنها یاد گرفته‌اند.

کمری ناشی از ترس

کمری ناشی از ترس، عموما از سال اول زندگی نوزاد مشاهده می‌شود. مطالعات انجام شده روی نوزادان، حاکی از این است که در شش ماه دوم آن، کمری به عنوان یک پدیده همگانی در همه نوزادان، نسبت به غریبه‌ها و افراد آشنایی که به خاطر تعیین لباس و آرایش، ظاهرشان متفاوت به نظر می‌آید دیده می‌شود به عبارتی دیگر در این شرایط اضطراب ناشی از رویه رو شدن با گیاهانه و ناشناخته‌ها، وجود کودک را فراموش می‌کند. در حقیقت کودک خرسال، از این رو کمری است مردم برایش ناشناخته هستند، از او بزرگ‌تر، قوی‌تر، قدرتمندتر و مقتدرترند و کودک نمی‌داند که در شرایط گوناگون چگونه با وی برخورد خواهد کرد.

بعد از ۶ ماهگی، کودکان خرسال به تدریج به لحاظ رشد ذهنی و عاطفی، می‌توانند افراد آشنا را از غریبه‌ها تشخیص دهند. همراه با افزایش دامنه ارتباطات کودک با دیگران، کم‌کم بر تجربی‌های خودشان و دوست داشتنی بودن و آشنایی با دیگران، آشنایی با دیگران و چربی‌ها و کودک از این ارتباط و هم‌نشینی با دیگران بخصوص آشنایی لذت می‌برد، ترسش فرو می‌ریزد و این حالت مقدمه لازم و مطلوبی برای اجتماعی تر شدن کودک است.

خانواده و فرزندان کمری

در بررسی علل کمری به طور

کودک‌ها بخوابند

مشخص می‌بایست به شرایط و عوامل خانوادگی، ویژگی‌های شخصی و شخصیتی، نظام باورها و رفتارهای فردی، موقعیت‌های روانی و اجتماعی اشاره کرد.

محیط خانواده و تجارب اولیه کودک به خصوص در سنین پیش دبستانی و سال‌های آغازین مدرسه، اصلی‌ترین نقش را در شکل‌گیری شخصیت کودک دارد. در این دوران الگوهای رفتاری بزرگسال، برنامه‌های تلویزیونی، نحوه و میزان ارتباطات عاطفی، کلامی و اجتماعی خردسالان با والدین و بزرگسالان خانواده بیشترین تأثیر را در رشد مطلوب اجتماعی و یا به وجود آمدن اضطراب و کمری کودک می‌تواند داشته باشد. هنگامی که الگوهای بزرگسال مثل والدین، خودشان عموما مضطرب هستند و از مهارت برقراری روابط عاطفی اجتماعی مطلوب و خوشایند با دیگران به ویژه با فرزندان خود بی‌بهره هستند، بدون شک طبیعی است که فرزندان این خانواده نیز تحت تأثیر این الگوها باشند. همین دلیل بعضی از روان‌شناسان مانند «واتسون» کمری کودکان را در نتیجه یادگیری و تقویت آن در خانه و مدرسه می‌دانند.

کمال جویی و آرمان‌گرایی فوق العاده والدین و انتظارات نامعقول آنان از فرزندان در شرایط گوناگون و ادا کردن آنها به رفتارهای کمال‌گرایانه و قالبی و عکس‌العمل‌های تصنعی در موقعیت‌های مختلف اجتماعی، (در حضور مهمانان، به هنگام مهمانی رفتن، حضور در مجالس جشن و مراسم عمومی، کوچ و خجاییان، در اتوبوس، به هنگام لباس پوشیدن، غذا خوردن، نگاه کردن، صحبت کردن، راه رفتن و...) سنگینی بیش از حد بر کودکان و نوجوانان و داشتن توقعات زیاد، توقعات خصمانه و عصبی با آنها، تهدیدها و تنبیه‌ها، تحقیرها و تهدیدهای ناروا و یاسامیت‌های افراطی و غیرضروری از فرزندان از اصلی‌ترین زمینه‌های رشد معیوب اجتماعی کودک و بروز کمری به شمار می‌آیند.

مشاهده دوگانگی و تعارض در رفتار الگوهای بزرگسال و ایجاد تثبیت می‌شود.

اخبار کازرون

اهدای لوح سپاس به مدیر و کارکنان آموزش و پرورش کازرون توسط مدیر کل

به گزارش روابط عمومی آموزش و پرورش کازرون؛ چون در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ مدیریت آموزش و پرورش کازرون با بهره‌گیری از رهنمودهای مقام معظم رهبری و تجارب ارزنده و تلاش کارکنان خود در توسعه فرهنگ همت مضاعف و کار مضاعف کوشا و پر تلاش تشخیص داده شد، مدیر کل آموزش و پرورش فارس با اهدای لوح سپاس از کلیه کارکنان ادارات و ویژه تلاش بی‌شائبه توپدیدان مدیر، قدردانی نمود و از خاندان تبارک و تعالی سلامتی و توفیق روز افزون این عزیزان برای اعتلای آموزش و پرورش و توسعه همه جانبه کشور عزیز اسلامی ایران خواستار شد.



مسائیل و مشکلات کتابخانه‌های شهرستان بررسی شد

سرویس خبری / داود کشاورز: طی جلسه‌ای با حضور خانم بابایی مدیرکل کتابخانه‌های استان فارس، دهقان ناصرآبادی نماینده مردم شهرستان در مجلس، مهندس ریسی فرماندار شهرستان کازرون، معرف سرپرست اداره ارشاد و اعضای هیات امنای کتابخانه‌های شهر و بخش‌های کازرون در محل اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی، مشکلات و مسائیل کتابخانه‌های شهرستان بررسی شد. در این جلسه دهقان ناصرآبادی نماینده مردم کازرون در مجلس شورای اسلامی گفت: کازرون با شش بخش و سصد هزار نفر جمعیت، هنوز در نیمه و شرایط قانونی نیست و با توجه به اینکه به ازای هر ۲۵ هزار نفر باید یک کتابخانه در شهرستان باشد اما این شرایط در کازرون فراهم نیست. وی افزود: با پیگیری‌های انجام شده، کتابخانه قدیمی کازرون پایسازی شده است که در هفته دولت به بهره برداری خواهد رسید و کلنگ کتابخانه مرکزی کازرون که از مصوبات دوره سوم سفر هیات دولت و استان فارس است به زمین زده خواهد شد. با پیگیری‌های به عمل آمده، علاوه بر کمک‌های سخت افزاری و نرم افزاری به کتابخانه‌های شهرستان، ۲۴ هزار جلد کتاب به مجموعه کتابخانه اضافه شده است و این کتابها طی یک سال گذشته به کتابخانه‌های شهرستان تحویل شده است.

کازرون با تأکید بر تجهیز کتابخانه‌های این شهرستان اظهار داشت: با تجهیز کتابخانه‌ها، استفاده جوانان از کتابخانه بیشتر شده و از لحاظ غنای فرهنگی نیز برپایه‌تری می‌شود. وی با بیان اینکه برخی از شهرداری‌های شهرستان کازرون هنوز نیم درصد سهم کتابخانه‌ها را پرداخت نکرده‌اند، خواستار پرداخت این مبلغ از سوی آنها شد و افزود: در مورد کتابخانه کارآخته که در اختیار امام جمعه شهر قرار گرفته است، قراردادی نوشته شده که با یک کار قانونی و با تحفیف ویژه‌ای ماهانه مبلغی برای هزینه‌های جانبی به کتابخانه جدید اختصاص داده شود. فرماندار کازرون در مورد نامگذاری کتابخانه عمومی این شهر گفت: با توجه به قرار داشتن در ماه مبارک رمضان و تولد امام حسن (ع) از این رو بهتر است کتابخانه عمومی کازرون با نام امام حسن مجتبی (ع) مزین شود.

جلسه تودیع و معارفه معاون آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون برگزار شد

همزمان با ولادت امام حسن مجتبی (ع) و روز اکرام با حضور هیات رئیسه دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون جلسه تودیع و معارفه دکتر زارعی و دکتر مختاری معاون آموزشی قدیم و جدید واحد کازرون در اتاق ریاست دانشگاه انجام شد.

کتابخانه ویژه ناینیان در شهرستان کازرون دایر می‌شود

سرویس خبری / داود کشاورز: خانم بابایی مدیرکل کتابخانه‌های استان فارس اظهار داشت: تا نیمه اول اسفند در یکی از کتابخانه‌های کازرون که آمادگی داشته باشد، امکانات نرم افزاری و سخت افزاری کتابهای بریل دایر خواهیم کرد تا ناینیان بتوانند از آن بهره مند گردند. وی افزود: با توجه به وسعت و جمعیت استان فارس که یک استان فرهنگی و زادگاه شعرا و فرهیختگان کشور است، فضای کتابخانه‌ها و تعداد کتابها با مساحت و جمعیت هماهنگی ندارد و طبق قانون استانداردهای جهانی باید برای هر یک نفر، ۷/۵ جلد کتاب داشته باشیم در حالی که در استان فارس برای هر ۴ نفر یک جلد کتاب وجود دارد و فضای کتابخانه‌ها برای هر ۱۰۰ نفر یک متر باید باشد در حالی که در استان فارس برای هر ۳۰۰۰ نفر یک متر فضا وجود دارد.

بابایی اظهار داشت: مطابق مصوبات دور سوم هیات دولت به استان فارس، تصمیمات خوبی گرفته شده که تا پایان سال ۹۰، بیست و هشت کتابخانه به کتابخانه‌های استان اضافه خواهد شد.

پرونده تغییر تعرفه برق شهرستان کازرون آماده تحویل به هیات دولت است

سرویس خبری / داود کشاورز: مهندس رییس فرماندار شهرستان کازرون، طی گفت و گویی در خصوص اقدامات انجام شده به منظور تغییر تعرفه برق شهرستان اظهار داشت: پیگیری‌های زیادی انجام شده، مکاتباتی با وزیر نیرو و معاونت وزارت داشته‌ایم، وضعیت آب و هوایی شهرستان به صورت مکتوب به تهران فرستاده شده است و حدود ۶۰۰ صفحه از استعلام اداره هوشناسی که نشانگر دمای بالا در تابستان است به تهران ارسال شده و براساس آخرین اطلاع واصله، پرونده تغییر تعرفه برق شهرستان کازرون آماده تحویل به هیات دولت است که امیدوارم با نظر مساعد هیات دولت، مشکل مردم شریف شهرستان کازرون حل شود و تابستان با اطمینان خاطر از وسائیل خنک کننده در منازل خود استفاده نمایم.

۵ هکتار از جنگل‌های کوه پیرایه قائمیه طعمه حریق شد

سرویس خبری / داود کشاورز: مهندس سامری بخشدار قائمیه طی گفت و گویی اظهار داشت: آتش سوزی در ارتفاعات کوه پیرایه قائمیه رأس ساعت ۱۳ آغاز شد که بلافاصله پرسنل بخشداري چنارشیجان و اداره منابع طبیعی شهرستان در محل حاضر شده و به بررسی آتش سوزی پرداختند که با هماهنگی‌های انجام شده، نیروهای بومی و نیروهای اداره منابع طبیعی به محل اعزام شدند و ساعت ۱۷ آتش سوزی مهار گردید.

وی افزود: در این آتش سوزی حدود ۵ هکتار از جنگل‌های این ارتفاعات طعمه حریق شد. سامری از پرسنل اداره منابع طبیعی چنارشیجان، شهرداری قائمیه، آتش نشانی، اورژانس و نیروهای مردمی درخصوص اطفای حریق، تقدیر و تشکر نمود.

لبفد شما نشانه شفافیت شماست

□ حسن های یک لبخند خوب (۱) احساس رضایت و اعتماد به نفس

(۲) در هنگام عکسبرداری: در مهمانی‌ها و مجالس، افرادی که لبخند زیبایی دارند تمایل به لبخند گرفتن عکس داشته ولی افرادی که از لبخند خود رضایت ندارند، همیشه از رفتن جلوی دوربین و گرفتن عکس‌های خرابیته‌ها و مدل‌ها تمایل دارند. لبخندی همانند بازیگران و مدل‌ها داشته باشند.

(۳) خیلی از عزیزان با مطالعه مجلات و دیدن عکس‌های هنریته‌ها و مدل‌ها تمایل دارند، لبخندی همانند بازیگران و مدل‌ها داشته باشند.

(۴) یکی از راه‌های مقایسه لبخند مطالعه مجلات سینمایی است. اکثر هنریته‌ها در معروف با استفاده از پوسته‌های سرامیکی و تکنیک‌های طرح لبخند، لبخند خود را بهبود بخشیده و از این رو الگوهای مناسبی برای ارزیابی لبخند زیبایی هستند.

□ این سوالات را از خودتان بپرسید (۵) با دیدن لبخند خود در آینه و این که آیا بین دندان‌های قدامی و عقب خود هماهنگی می‌بینید یا نه. (۶) دوست دارید در هنگام خندیدن دندان‌های تان سفیدتر باشد؟

(۷) با استفاده از تکنیک‌های جدید سفید کردن (درفرل) رنگ دندان‌ها سفیدتر می‌شود و مکاتیزم سفید کردن، استفاده از ماده آزادکننده اکسژن است که ابتدا قاب‌هایی از دندان بیمار گرفته می‌شود و همچنین مواد سفیدکننده استاندارد بین یک تا ۴ ساعت داخل دندان قرار داده می‌شود و با استفاده از دستگاه‌های نوری و لیزری قوی، عمل سفید کردن تسهیل می‌یابد.

با استفاده از تکنیک‌های جدید جراحی زیبایی لثه با لیزر، می‌توان به طول دندان‌ها اضافه کرد تا لبخند لثه‌ای تبدیل به لبخند دندان‌دانی شود

□ همه مشکلات شما حل می‌شود (۸) آیا به هنگام خندیدن لثه‌های تان زیاد نمایان می‌شوند؟ به این گونه خندیدن لبخند لثه‌ای می‌گویم. با استفاده از تکنیک‌های جدید جراحی زیبایی لثه با لیزر می‌توان، به طول دندان‌ها اضافه کرد تا لبخند لثه‌ای تبدیل به لبخند دندان‌دانی شود.

(۹) آیا هنگام خندیدن، دندان‌های شما کوتاه است؟ در صورتی که هنگام خندیدن یا صحبت کردن دندان‌های شما کوتاه به نظر می‌رسد با استفاده از انواع لامینت‌ها لبخند شما جوان تر خواهد شد و با لبخند جوان تر خود باعث ایجاد حس جوانی و افزایش خودباوری می‌شوید.

(۱۰) آیا هنگام خندیدن متوجه شده‌اید که دندان‌های تان بیش از حد پهن یا نازک است؟ با استفاده از تقسیم فضاهای پهن یا نازک توسط پوسته سرامیکی کامپوزی به خوبی شکل پهن بودن یا نازک بودن دندان‌ها حل شده و طرح لبخند اصلاح می‌شود.

(۱۱) آیا هنگام خندیدن بین دندان‌ها فواصلی است که مایلید این فواصل بین دندان‌ها یکسان است.

مرسوم ترتیب موارد تجویز لامینت است. اما این کار نیازمند برنامه ریزی برای حفظ نسبت‌های دندانهای شما با یکدیگر است. فضاهای خالی موجود بین دندان‌ها باید میان دندان‌های قدامی تقسیم شود.

(۱۲) از شکل ظاهری دندان‌های تان راضی نیستید؟ با استفاده از تکنیک‌های پوسته‌های سرامیکی و کامپوزیتی (لامینت) به راحتی شکل ایده آل دندان‌ها ایجاد خواهد شد.

اخبار مرکز آموزش ۰۷ شهید ترابی ارشد

سرویس خبری / مهدی صفری: محفل انس با قرآن کریم در حسینیه شهید صیاد شیرازی کوی سازمانی پادگان ۰۷ کازرون برگزار گردید.



آقای رضایی رئیس عقیدتی سیاسی ضمن تبریک میلاد امام حسن مجتبی (ع) به ایراد سخنانی پرداخت. ضمن روح الهی راسخی از قاریان شهرستان و کریم کویسما و وحید انصاری از پادگان ۰۷ به تلاوت آیاتی از کلام الله مجید پرداختند. همچنین محمد فخری و محمد رنجبر از حافظان کلام وحی در جایگاه حاضر و به سؤالات قرآنی پاسخ دادند. لازم به ذکر است در پایان نماز جماعت مغرب و عشاء اقامه و حاضرین روزه خود را در حسینیه افطار نمودند.

مرحله مقدماتی سی و یکمین دوره مسابقات سراسری قرآن کریم، ویژه کارکنان پاور و وظیفه نیروهای مسلح، در مرکز آموزش ۰۷ شهید ترابی ارشد به داوری یدالله محمودیان برگزار گردید. در رشته قرائت کارکنان پاور ستوانوم مهدی صفری - ستوانیکم وحید انصاری و ستواندوم ابراهیم شیروانی مقامهای اول تا سوم را کسب نمودند. در رشته قرائت کارکنان وظیفه گروهانیکم محمود بناری - ستواندوم نبی اله خالدي و سرباز آموزشی صادق رسولی به ترتیب اول تا سوم شدند. در رشته حفظ ۵ جزء سرباز آموزشی محمد رنجبر و حفظ ۳ جزء سرباز آموزشی محمد فخری صاحب مقام گردیدند. همچنین در رشته تفسیر سروان نورالله باوقار - سرگرد محمد صباخی و ستوانیکم سید ناصر حسینی اول تا سوم شدند. و در رشته ترجمه سروان مصطفی خادم الحسینی - ستواندوم سعید خسروی و ستوانوم ابراهیم دهقان مقام‌های اول تا سوم را از آن خود نمودند.

برگزاری مراسم طرح اکرام سربازان در تیپ تکاور امام سجاد(ع)

به گزارش روابط عمومی و تبلیغات تیپ تکاور امام سجاد(ع) در شب ولادت امام حسن مجتبی (ع) فرماندهی و نمایندگان تیپ سربازان وظیفه بگمان خود را به ضیافت افطاری در قالب طرح اکرام سربازان دعوت و با اجرای مراسمی از سربازان پذیرایی به عمل آمد. این برنامه که در آن فرماندهی و معاون هماهنگ کننده نیز حضور داشتند با اجرای جزء خوانی قرآن از ساعت ۱۹ آغاز شد و حاضرین در مراسم تا قبل از اذان مغرب جزء چهارم قرآن را ختم نمودند. سپس نماز جماعت مغرب و عشاء به امامت حاج آقا زارعی برگزار و در ادامه توسط اعضای شورای فرماندهی و نمایندگان تیپ از سربازان پذیرایی به عمل آمد.

