

ضرب المثل های جهان

سحرخیز باش تا کامروا باشی

● ضرب المثل فارسی ●



علل سرپیچی نوجوانان

زهرا پیروزمند - آموزش و پرورش ناحیه یک شیراز



رفتار عمومی نوجوانان این است که به حرف والدین خود گوش نمی دهند. حرف های آنها را از یک گوش گرفته و از گوش دیگر بیرون می کنند. علت اصلی چنین رفتاری این است که والدین آنها معمولاً جدی و پیگیر نیستند و سخنان خود را با رفتارشان نقض می کنند که این امر موجب گنج شدن فرزند و در نتیجه سرپیچی او خواهد شد. مواردی که در ادامه ذکر می شوند رفتارهایی هستند که تناقضات و بی ثباتی گفتارهای والدین را نشان می دهند:

- اغراق کردن: والدین عصبانی می شوند و قولهایی می دهند و یا تهدید هایی می کنند که قادر به انجام آنها نیستند. سختی می گویند یا کاری می کنند، اما بی درنگ پشیمان می شوند.

- تغییر موضع از «نه» به «آری» یا برعکس: در این موقعیت پس از مدتی بحث و استدلال تازه والدین متوجه می شوند که حرفشان منطقی نبوده لذا پاسخ خود را از «نه» به «آری» تغییر می دهند.

- پیگیر نبودن: در این مورد ممکن است از فرزندمان بخواهیم کاری انجام دهد ولی پیگیر انجام درخواست خود نباشیم. پیگیری درخواست بیشتر برای نوجوانانی ضرورت دارد که سهل انگار هستند.

- تناقض میان رفتار پدر و مادر: پدر و مادر باید در حرف خود استوار و جدی بوده و با یکدیگر وحدت داشته باشند. نه اینکه پدر بگوید نه مادر بگوید آری که در نتیجه فرزند از این اختلاف استفاده کرده و به خواسته خود می رسد؛ پدر و مادر نیز با هم به مشاجره می پردازند. چنین رفتارهای ناهماهنگی علاوه بر بی ثباتی در خانواده به فرزند می آموزد که از یکی از والدین علیه دیگری استفاده کند، سخنان هیچ یک ارزش اجرایی نخواهد داشت و سرانجام یکی از والدین خوش اخلاق و دیگری بدجنس جلوه گر می شود؛ لذا اگر در مورد شیوه برخورد با نوجوان با یکدیگر اختلاف دارید هیچگاه در برابر او اختلاف تان را آشکار نکنید، موضع واحدی اتخاذ نمایید و بکوشید در غیاب فرزندتان اختلاف خود را حل کنید.

- واکنش های مختلف در برابر رفتار واحد: وجود روحیات مختلف در یک روز، موجب نشان دادن واکنش هایی متفاوت در برخورد با یک رفتار واحد می گردد. به عنوان مثال ممکن است ما در برابر حرکتی ناشایست از فرزندمان به نصیحت او پردازیم، اما روز دیگر آن را نادیده بگیریم. به جای بروز چنین واکنش های متفاوتی، سعی کنید در برابر یک رفتار مشخص، واکنش واحد از خود نشان دهید. تدوین یک سلسله ضوابط و مشخص کردن واکنش خاص در مقابل رفتار خاص موجب تقویت ثبات و پایداری در محیط خانواده می گردد.

هفته جهانی شیرمادر (۱۶- ۱۰ مرداد ماه ۱۳۹۵)، گرامی باد

محبوبه خورشیدی فرد - کارشناس بهداشت خانواده شهرستان کازرون



شعار هفته جهانی شیر مادر: (۱۰۰۰ روز طلایی: مهر مادر، شیر مادر)

به کودک و هم به مادر باز می گردد. تکامل دوران کودکی در رشد یک کودک تاثیر بسیار زیادی دارد. با اهتمام ویژه به این دوران یعنی از دوره لقاح تا پایان دو سالگی که ۱۰۰۰ روز طلایی نام دارد، می توان خیلی از مسائلی را که در آینده کودک را درگیر می کند، از بین برداشت. ۶۰٪ رشد مغز تا پایان یک سالگی و ۷۰٪ آن تا دو سالگی انجام می شود و به ترتیب ۸۰٪ رشد مغز تا سن سه سالگی و ۹۸٪ تا ۱۰۰ درصد رشد مغز تا پایان هشت سالگی می باشد و این نشان دهنده اهمیت دوران طلایی است. بنابراین تغذیه با شیر مادر سبب افزایش ضریب هوشی کودکان می شود به گونه ای که ضریب هوشی این کودکان در مقایسه با سایر کودکان ۳/۱ درصد بالاتر است.

دانشمندان، متخصصین اقتصاد و بهداشت توافق دارند که ارتقای تغذیه در طول ۱۰۰۰ روز طلایی عمر یکی از بهترین سرمایه گذاری هایی است که می توان انجام داد. در واقع هر دلار هزینه شده جهت ارتقای تغذیه طی ۱۰۰۰ روز طلایی منجر به برگشت ۴۸ دلار در بهبود سلامت و بهره وری و قابلیت تولید بیشتر می شود و روزنه بی نظیر فرصت ها برای ساخت آینده سالم تر و شکوفایی بیشتر آینده است.

کلید مراکز و پایگاههای سلامت، خانه های بهداشت و مرکز مشاوره شیردهی آماده هرگونه کمک و حمایت به مادران در امر شیردهی می باشند.

نگرشی بر بایگانی مکاتبات اداری مدیریت اسناد

۲۱۹۷۷

مریم گمگرچی
معاون اجرایی مدرسه استثنایی تلاش / آموزش و پرورش ناحیه ۱

سند

به آنچه قابل استناد باشد سند می گویند. سند و مدرک دو واژه مترادف می باشند که در نوشتار و گفتار هر دو به یک معنی به کار برده می شوند. از نظر ارزش یک سند می تواند حاوی ارزشهای زیر باشد:

- ادرای (مانند نامه های اداری، صورتجلسه های اداری و ...)
- مالی (مانند چک، اوراق بهادار و...)
- حقوقی (مانند سند مالکیت، گواهی امضا و...)
- تاریخی (مانند نامه های بین کشورها، نامه های قدیمی و...)
- علمی (مانند پایان نامه دانشگاهی، گواهی اختراع و ...)
- فرهنگی (مانند اسناد مربوط به خط، اسناد مربوط به آداب و رسوم و...)
- نظامی (مانند نقشه های جنگی، اسناد تولید سلاح های نظامی و...)

مدیریت اسناد

مدیریت اسناد عبارت است از تهیه، تنظیم و اجرای مکانیزم مناسب برای تسهیل و تسریع در دسترسی به مکاتبات، اسناد و مدارک مورد نیاز از مرحله ایجاد سند تا مرحله امحای سند.

شاخه های مختلف مدیریت اسناد

مدیریت ارسال و مرسلات: مجموعه روشهای عملیاتی جهت نگهداری، تنظیم و طبقه بندی اسناد به منظور تسهیل در مراجعه به آنها

مدیریت فرم ها: مجموعه عملیات به منظور یکنواخت (استاندارد) سازی فرمها در تمام سطوح سازمان

مدیریت گزارش ها: جمع آوری اطلاعات به منظور اتخاذ تصمیمات صحیح

مدیریت دستورالعمل ها: ایجاد شیوه قابل اطمینان جهت دسترسی به کلیه اطلاعات مربوط به قوانین، مقررات و دستورات ایجاد یک مکانیزم صحیح به منظور مدیریت مکاتبات، ایجاد ضوابط و معیارهای صحیح مکاتبات، به کار بردن روش های نو برای اداره توده های انبوه نامه ها، تسهیل نگارش اداری از طریق تهیه و توزیع مجموعه نامه های یکسان و اصلاح کیفیت نامه های اداری

سلامت

اگر تمام روز را می نشینید این مقاله را بخوانید



اگر شغل شما طوری است که باید بیشتر وقت را بنشینید بدانید با مشکلات زیادی مواجه خواهید شد. هر یک ساعتی که نشسته اید خطر بیماری های قلبی ۱۴ درصد زیاد می شود. نشستن به اندازه سیگار برای شما مضر است. اگر این کار برای زمانی طولانی ادامه داشته باشد می تواند باعث بیماری های قلبی شدید شود. در گذشته تحقیقات زیادی نشان داده اند که چگونه یک زندگی نشسته برای سلامت مضر است و خطر مرگ بر اثر هرگونه بیماری را زیاد می کند. نشستن می تواند باعث چاقی شود و چاقی از مهم ترین عوامل برای سرطان است. نشستن می تواند خطر بیماری کبد چرب را افزایش دهد که در نهایت ممکن است منجر به از کار افتادن کبد و مرگ شود. نشستن خصوصاً برای زنان بالای

علت چاقی از یک فرد به فرد دیگر متفاوت است

چرا کاهش وزن به سادگی اتفاق نمی افتد؟



آل نرسد، تنها کافی است که کاهش وزن آغاز شود و به طور منظم ادامه یابد.

"دنیا فیروزی" افزود: توجه به این نکته بسیار مهم است که افراد چاق نباید هیچ عجله ای برای کاهش وزن سریع داشته باشند، زیرا هر چقدر مدت زمان بیشتری برای کاهش وزن صرف شود، بازگشت وزن دیرتر و ثابت نگه داشتن آن آسان تر است.

او یادآور شد: علت چاقی از یک فرد به فرد دیگر متفاوت است؛ در ابتدایی ترین حالت آن بدون شک چاقی نتیجه دریافت بیش از نیاز کالری است؛ بدن، کالری اضافه را به صورت چربی ذخیره می کند که با گذر زمان با افزایش وزن خود را نشان می دهد، با خوردن کالری کمتر از نیاز بدن، وزن کم می شود.

فیروزی با بیان اینکه عوامل گوناگونی دست به دست هم داده و چاقی را به وجود آورده اند؛ ادامه داد: یکی از این عوامل ژنتیک است؛ بسیاری از مردم تصور می کنند که ژنتیک علت اصلی چاقی آن هاست، اگر چه این امر غیر قابل انکار است اما به مقدار بسیار کمتر از آنچه بسیاری از مردم ممکن است بر آن باور داشته باشند. برنامه غذایی

اضافه وزن و چاقی بر هر جنبه از سلامت، از تولیدمثل و تنفس گرفته تا حافظه و خلق و خو تاثیرگذار است و خطر ابتلا به ناتوانی های شدید و بیماری های کشنده مانند دیابت، بیماری های قلبی، و برخی سرطان ها را افزایش می دهد.

به گزارش "وب دا" در شیراز، کارشناس ارشد تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: یک فرد چاق می تواند با از دست دادن تنها پنج تا ۱۰ درصد از وزن بدن، به مزایای بهداشتی دست یابد و خود را از خطر نجات دهد، حتی اگر هرگز به وزن ایده

۱۰ نکته برای داشتن قلبی سالم

- جوشانده یا بخارپز کنید.
- فیبر کافی مصرف کنید** میوه ها و سبزیجاتی مانند هویج، خیار و سیب پوست دارند. این گونه میوه ها را بهتر است با پوستشان مصرف کنید.
- قند زیاد نخورید** از خوردن شکر سفید، نوشیدنی های قندی، شکلات، آب نبات، کیک و کلوچه باید اجتناب کنید. میان وعده های غذایی چیزهای شیرین نخورید.
- سدیم در حالت تعادل باید باشد** برای آماده کردن غذا از مقدار کمی نمک استفاده کنید. سعی کنید از مواد طبیعی برای طعم دادن به غذاها کمک بگیرید. از ادویه ها، آب لیمو، گوجه فرنگی و سرشیر استفاده کنید. زیاد سیب زمینی سرخ کرده یا چیپس نخورید.
- ورزش هایی که نباید انجام دهید** جوشانده یا بخارپز کنید.
- فیبر کافی مصرف کنید** میوه ها و سبزیجاتی مانند هویج، خیار و سیب پوست دارند. این گونه میوه ها را بهتر است با پوستشان مصرف کنید.
- قند زیاد نخورید** از خوردن شکر سفید، نوشیدنی های قندی، شکلات، آب نبات، کیک و کلوچه باید اجتناب کنید. میان وعده های غذایی چیزهای شیرین نخورید.
- سدیم در حالت تعادل باید باشد** برای آماده کردن غذا از مقدار کمی نمک استفاده کنید. سعی کنید از مواد طبیعی برای طعم دادن به غذاها کمک بگیرید. از ادویه ها، آب لیمو، گوجه فرنگی و سرشیر استفاده کنید. زیاد سیب زمینی سرخ کرده یا چیپس نخورید.
- ورزش هایی که نباید انجام دهید** جوشانده یا بخارپز کنید.

نقش ویتامین D در سلامت ما چیست؟



ویتامین D یکی از ویتامین های ضروری بدن است که برای جذب کلسیم، رشد استخوان ها، کنترل رشد سلولی، عملکرد صحیح عصبی عضلانی، کارکرد بهتر و موثرتر سیستم ایمنی بدن و التیام التهابات بدن مورد نیاز است.

به گزارش "وب دا" در شیراز، کارشناس ارشد تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شیراز، گفت: کمبود ویتامین D می تواند منجر به ضعف سیستم ایمنی بدن، افزایش خطر ابتلا به سرطان، نرمی استخوان و ضعف عمومی استخوان ها و عضلات شود.

"باطمه صادقی" با بیان اینکه علت بروز دیابت نوع یک که از سنین کودکی و یا نوجوانی شروع می شود و وابسته به انسولین و حمله سیستم ایمنی بدن به سلول های ترشح کننده انسولین پانکراس است، از تاثیر مصرف ویتامین D در کاهش خطر ابتلا به این بیماری، در پژوهش ها خبر داد.

این کارشناس دانشکده تغذیه افزود: سطح ویتامین D در دوران بارداری یا دوران کودکی با خطر ابتلا به دیابت نوع یک ارتباط معکوس دارند.

صادقی در ادامه گفت: حدود یک میلیارد نفر در سراسر جهان، سطوح خونی نا کافی ویتامین D دارند و کمبود ویتامین D در تمام اقوام و گروه های سنی وجود دارد؛ هرچند که قرار گرفتن در معرض نور خورشید بهترین روش برای تامین ویتامین D مورد نیاز از راه سنتز پوستی آن است اما باید بدانیم استفاده از کرم ضد آفتاب، رنگ پوست و فصل های سرد سال که تابش خورشید کمتر است سبب کاهش تولید ویتامین D می شود.

او در پایان یادآور شد: از آنجا که سطح بالای ویتامین می تواند منجر به جذب مقدار زیاد کلسیم از سوی بدن شود، توجه به این نکته ضروری است که مکمل ویتامین D باید با نظر و با مشورت متخصص تغذیه مصرف شود.