

با قانون زندگی کنیم

هر کس به شخص زندانی یا توقیف شده برای مساعدت به فرار اسلحه بدهد به حبس از دو تا پنج سال محکوم می شود.

● ماده ۵۵۲ قانون مجازات اسلامی ●

صفحه
۴
شماره
۱۷۴۰
سال
بیست و دوم

اندیشه



روش های ایجاد انگیزه در دانش آموزان

سوسن شکرالهی - آموزگار ناحیه ۲ شیراز

اهداف آموزشی مورد انتظار از دانش آموزان را در آغاز درس برای آنها بازگو نمایید. اهداف باید روشن و متناسب با توانایی دانش آموزان باشد. تجربه و تماس مستقیم با مطالب درسی: سعی نمایید تا دانش آموزان آنچه را که می خواهند یاد بگیرند، با آن تماس پیدا نموده و تجربه مستقیم و عملی داشته باشند. طرح مطالب درسی به صورت پرسش های جالب: مطالب با موضوعی را که می خواهیم کودک و نوجوان یاد بگیرد، به صورت پرسش یا پرسش های روشن و جالب که آن ها را به فعالیت ذهنی و پویندگی ترغیب نماید، مطرح کنیم. باید تلاش کنیم تا در دانش آموزان احساس نیاز به وجود آید. در شرایط مقتضی و مناسب از تشویق های کلامی استفاده کنید، مثلا خوب، آفرین، مرحبا و ... باید شرایطی فراهم شود تا دانش آموز موفقیت خود را احساس کند؛ زیرا هیچ چیز همانند خود موفقیت به موفقیت کمک نمی کند. تبادل نظر با دانش آموزان درباره مشکلات درسی و شرکت دادن آن ها در طرح نقشه های کار و فعالیت استفاده از نمرات و آزمون ها برای ایجاد انگیزه در دانش آموزان تکالیف نه باید بسیار مشکل باشد و نه ساده، تکالیف باید خاصیت برانگیختگی داشته باشد. استفاده از نمرات و آزمون ها برای ایجاد انگیزه در دانش آموزان مشخص کردن نحوه انجام کار برای یادگیرنده: کاری را که دانش آموز قرار

است انجام دهد باید دقیقاً مشخص شود. (۱۱) دانش آموز در اثر شکست در درسی نسبت به آن نگرش منفی پیدا می کند که باید به آن ها کمک کرد تا با کسب موفقیت در درس جدید به تصویری مثبت از توانایی خود دست یابد؛ زیرا یادگیری همراه با موفقیت به ایجاد انگیزه منجر می شود. (۱۲) به وضع جسمانی دانش آموزان و وضع ظاهری کلاس باید توجه نمود. کلاس درس را باید از نظر ظاهری و روانی تبدیل به محیطی امن و آرام نمود. (۱۳) برقراری ارتباط بین مطالب درسی با واقعیات زندگی در ایجاد انگیزه موثر است. (۱۴) بلافاصله دانش آموز را از میزان پیشرفت در کارش مطلع نمایید. آگاهی از نتیجه کار در هر مرحله از آموزش، دانش آموز را از عملکرد خود آگاه نموده و باعث می شود تا به تقویت نقاط مثبت و اصلاح نقاط ضعف و منفی خود بپردازد. (۱۵) تحریک حس کنجکاوی دانش آموزان (۱۶) در آمیختن درس با تفریح و بازی دانش آموزان را به یادگیری بیشتر علاقه مند می سازد. (۱۷) مقابله با بازدارنده های عاطفی و هیجانی که موجب دلسردی و کاهش علاقه دانش آموز به درس و تحصیل می شود، مثلا معلمی ممکن است از دانش آموز توقع زیاد داشته باشد یا پس از ورود به کلاس به هیچ دانش آموزی اجازه ورود ندهد یا تکالیف سنگین تعیین کند، زیاد درس بدهد، سخت نمره دهد و گاهی تبعیض روا دارد.



کودتا در کودتا!

منوچهر حبیبی

رو داشتند، رو به استبداد دولتی آوردند و وقوع کودتا ناشی از رقابت درون حزبی میان گولن و اردوغان است. گولن و اردوغانی که دوستان و یاران دیروزند و دشمنان قسم خورده امروز. اما سیاست آموخته است که نه روی دوستی ها و نه دشمنی ها نمی توان حساب کرد. پس اگر عده ای بر این باورند که کودتای ترکیه مدیریت شده بود، خیلی احتمالات دیگر را نیز می توان داد. همان طوری که بارها و بارها مردم دنیا به ویژه در آسیا و آفریقا شاهد بوده اند که عوامل نفوذی یک حکومت به درون راهپیمایی های آرام و اعتراض کنندگان رفته و با حمله به بانک ها، کیوسک های تلفن و رهگذران و آتش زدن اتوبوس ها و خودروها، وسیله حضور پلیس و سرکوب حاکمان مستبد علیه مردم بی دفاع را فراهم کرده اند، نگاه به تحولات ترکیه از کودتا تا امروز و حتی در آینده با شک و تردید خواهد بود، به خصوص که از دو سال پیش، رجب طیب اردوغان و حزیش، خواهان و خواستار در اختیار گرفتن کامل ترکیه با ایجاد نظام ریاستی (رییس جمهور شخص اول و همه کاره است) بودند و چون در رأی گیری ها نتوانسته بودند از مردم چراغ سبز بگیرند، این کودتا شرایط را فراهم کرد که علاوه بر اخراج و تنبیه بخشی از نظامیان، حریم و حرمت دانشگاهیان، فرهنگیان، اصحاب رسانه، رادیو و تلویزیون و احزاب مخالف و ده ها و صدها نشریه و مؤسسات علمی و پژوهشی شکسته شود. امروز اردوغانی ها می خواهند علیرغم در اختیار گرفتن دولت، همه سه قوه یعنی پارلمان (مجلس)

به وقوع پیوست و همه چیز به هم ریخت. و اما واژه هایی چون حکومت نظامی و اعلام وضعیت فوق العاده و کودتا، از آنجایی که منجر به ایجاد محدودیت می گردند مورد انزجار عمومی هستند؛ به ویژه که آزادی های مدنی را نیز به خطر می اندازند. واژه کودتا به معنی توطئه و قیام ناگهانی عده ای از سپاهیان یک کشور برای برانداختن حکومت و یا تغییر دادن رژیم است. چنین تعریف و تعبیری از هر کودتایی بیانگر این واقعیت است که بخشی از نظامیان و نه همه آنان که درصدی از افراد یک جامعه اند، اقدام به نادیده گرفتن رأی و خواست مردم می نمایند. چنین حرکت هایی خود به خود با مخالفت و عدم همراهی آحاد و افراد جامعه روبرو می شود، چرا که با روح و اهداف دموکراسی یا همان مردم سالاری و رأی و حضور مردم در تناقض است؛ لذا به دنبال اعلام کودتا، کمتر دولت و یا ملتی از آن استقبال نمود، اما پیامدهای بعد از کودتاست که امروز مخالفانی در ترکیه و در عرصه بین المللی دارد. به ویژه که هرچه از زمان کودتا می گذرد، شک و تردیدها به انجام نیات و اهداف آن بیشتر و بیشتر می شود. این کودتا که توسط شماری از نیروهای نظامی صورت گرفت، در همان لحظات و ساعات اولیه با دخالت و حضور هواداران رجب طیب اردوغان رییس جمهور ترکیه که شامل نیروهای پلیس و اعضای حزب عدالت و توسعه و بخشی از مردم که گویی در حالت انتظار و آماده باش بودند، شکست خورد. اما همانطوری که اشاره شد این تبعات و پیامدهای بعد از کودتاست که به نوعی یک کودتای دیگر علیه دموکراسی و آزادی های فردی و اجتماعی است، کودتایی علیه مخالفان حزب عدالت و توسعه اردوغان که چهاردهمین سال حکومت بر ترکیه را پشت سر می گذارد، حزبی که موجب تغییر و تحولات اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی گردیده و متأسفانه در زمانی که بسیاری از ملت ها در منطقه آرزوی رسیدن به چنین تحولی

هر روز که می گذرد بر سرعت اطلاع رسانی در دنیا افزوده می شود. حاصل آن نیز نزدیکی بیشتر ملت ها به یکدیگر است و بی شک توجه به سرنوشت ها را به دنبال دارد. زندگی در دنیای امروز متأثر از رویدادهای چهار گوشه جهان است. پس هر کجا که حقوق انسان ها ضایع می شود یا واکنش های منطقه ای و جهانی روبرو شده و ابراز خنده ها و نگرانی ها به کمک اطلاع رسانی سریع و همگانی صورت می گیرد. هر چند باید به این حقیقت اذعان نمود که احساسات ناسیونالیستی و جداطلبی و برخی محدودیت ها در مقایسه با چند دهه اخیر به ویژه بعد از جنگ جهانی دوباره مشاهده می شود، با این وجود مردم دنیا نسبت به تحولات جهانی حساس و در برخی موارد نگرانند. شاید یکی از نگرانی های جهانی، تغییرات آب و هوایی باشد، اما دنیای سیاست و تحولات آن و جنگ های منطقه ای و پیامدهای بین المللی موجب بیشترین هراس و نگرانی می گردند. یکی از مواردی که اخیراً باعث نگرانی جهانی گردیده و بسیاری را غافلگیر کرده است، کودتای ۲۵ تیرماه است و از آنجایی که غیرمحمول می نمود، بسیاری از رسانه ها و خبرگزاری ها و دولت ها را در شوک فرو برد. شاید گفته شود بهتر بود کودتا قابل پیش بینی باشد که هیچگاه رخ نمی دهد، اما حقیقت این است که شرایط حاکم بر کشوری می تواند با تهدیداتی که از سوی امرای ارتش صورت می گیرد، موجب شود تا احتمال هر کودتایی را از قبل حدس زد طوری که در ترکیه در ظاهر نسبتاً آرام، حداقل به این زودی ها وقوع کودتا قابل پیش بینی نبود. اما با آنچه در ساعات پایانی روز ۲۴ تیرماه و در سپیده دم روز ۲۵ تیرماه رخ داد، کودتایی در این کشور و همسایه غربی مان

لیمو علاوه بر کاربردهای زیادی که در خانه دارد برای سلامت شما نیز مفید است. لیمو دارای خواص ضدباکتری زیادی است. **درمان استرس اکسیداتیو** پوسته یا مانده های ته لیمو برای درمان استرس اکسیداتیو در بدن موثرند. این پوسته ها دارای فلاونوئیدهای زیادی هستند و می توانند به کاهش استرس اکسیداتیو کمک کنند. **مبارزه با سرطان** پوسته های لیمو برای درمان سرطان و همچنین پیشگیری از آن موثر است. این ماده برای سرطان سینه موثر است. **کاهش کلسترول در بدن** پوسته های لیمو برای کاهش سطح کلسترول در بدن موثرند و شما را مطمئن می کنند که قلبتان سالم کار می کند. علت این خاصیت برای میزان فلاونوئیدهای زیاد در پوست لیمو است. **سفید شدن دندانها** مانده های لیمو که شما اغلب در سطل می اندازید می توانند به بهبود سلامت کلی و حتی داشتن دندان های سفید کمک کنند. پوسته های لیمو با از بین بردن لکه ها به سفید شدن دندان های شما کمک می کنند. **از بین بردن بوی دست ها** اگر پیاپی از سیر بریده باشید می بینید بوی آن می تواند حتی تا قبل از خوردن غذا باقی بماند، حتی پس از شستن دست ها با دوش گرفتن. پوسته های لیمو را به دست، ناخن ها و انگشتان خود بمالید تا بوی آن از بین رفته و دست های شما تمیز و خوشبو باقی بمانند. **بیماری حرکت** مانده های لیمو می توانند کمک کنند سلامت کلی و حالت فیزیکی شما بهبود یابد. اگر قصد رفتن به سفر دارید کمی پوسته های لیمو با خود همراه داشته باشید. پوسته های لیمو می توانند به پیشگیری و کنترل بیماری حرکت کمک کنند. **ضد شوره** مالیدن پوسته های لیمو روی پوست سر می تواند به مبارزه با شوره ها کمک کرده و حتی در پیشگیری از آن موثر است. مرتباً سر خود را تمیز کرده و آن را با لیموها مرطوب کنید تا پوسته ها از بین بروند. **خوشبو کردن یخچال** یخچال گاهی پس از نظافت هنوز هم بوی می دهد. برای هوای تازه و خوشبوی یخچال از پوسته های لیمو استفاده کنید. این پوسته ها نه تنها باعث بوی خوب می شوند بلکه بوهای بد را از بین می برند. **نرم کردن آرنج های خشک شده** ترکیب پوسته ها با جوش شیرین برای درمان خشکی آرنجها موثر است. پوسته های لیمو را بچلانید تا آب آن خارج شود و سپس آن را روی آرنج خود بمالید. اگر با جوش شیرین ترکیب شود موثرتر خواهد بود.

۷ نکته ای که موها در مورد سلامتی به شما می گویند



افرادی که دچار کم کاری تیروئید می شوند، ممکن است متوجه افزایش ریزش موها و تغییر در ظاهر آنها شوند. کم کاری تیروئید به معنای آن است که غده تیروئید شما به درستی کار نمی کند و این اختلال می تواند منجر به خستگی، عدم تحمل سرما، درد مفاصل، درد عضلانی، چهره پف کرده و افزایش وزن نیز بشود. **ریختن مو و کم خونی:** اگر شما به طور ناگهانی متوجه ریزش موی سر خود شده اید، این می تواند نشانه کم خونی فقر آهن باشد. یک آزمایش خون می تواند سطح آهن در خون شما را مشخص کند. افرادی که گیاهخوار هستند و یا زنانی که دوره های سنگین قاعدگی را دارند، بیشتر به این عارضه مبتلا می شوند. مکمل های آهن اثر افزایش ترشح هورمون کورتیزول از غده فوق کلیوی رخ می دهد و علائمی مانند افزایش فشار خون، خستگی و کمردرد را به همراه دارد. برای برخی افراد درمان این سندرم نیاز به جراحی، شیمی درمانی و پرتو درمانی دارد. **خشک شدن موها و بیماری تیروئید:**

موهای شما به طور آشکار در مورد سلامت شما نکاتی را با خود دارند. تحقیقات نشان می دهد که تغییرات در ظاهر، بافت و ضخامت موها می تواند نشانه ای از مشکلات نهفته سلامتی باشد. تغییرات ناگهانی در موها مانند ریزش مو و یا نازک شدن موها هر کدام به نوعی گویای مشکلات بهداشتی قابل درمان هستند. **خاکستری شدن مو و استرس:** هر کسی می داند که استرس موهای سر را خاکستری می کند. استرس با ایجاد التهاب، سبب از کار افتادن سلول های تولید کننده رنگدانه می شود. **شکنندگی مو و سندرم کوشینگ:** موهای شکننده نشانه ای از ابتلا به سندرم کوشینگ است. این سندرم در اثر افزایش ترشح هورمون کورتیزول از غده فوق کلیوی رخ می دهد و علائمی مانند افزایش فشار خون، خستگی و کمردرد را به همراه دارد. برای برخی افراد درمان این سندرم نیاز به جراحی، شیمی درمانی و پرتو درمانی دارد. **نازک شدن مو و کمبود پروتئین:**

تماس با وسایل کیفی مانند دکمه آسانسور، میله اتوبوس و مترو، درهای ورودی، وسایل پارک و ... دست های پان را با آب و صابون بشویید. وجود خراش یا بریدگی یا سوختگی در پوست دست می تواند امکان آلودگی با میکروبها را بالا ببرد، زیرا در این حالت راه ورود آلودگی به داخل پوست باز است. شستن دست ها با صابون باید حداقل ۱۵ ثانیه طول بکشد. **پافشاری روی ورزش:** ورزش سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و احتمال ابتلا به بیماری هایی مانند عفونت دستگاه تنفسی را کاهش می دهد. بهتر است هر هفته سه بار وقت خود را در باشگاه های ورزشی بگذرانید و ورزش کنید. **ارتباط از راه دور:** استفاده بیش از حد از وسایل حمل و نقل عمومی مانند مترو، اتوبوس و تاکسی در افزایش بیمار شدن شما موثر است. این وسایل همیشه پر از میکروب هستند. بهتر است کارهایی را که می توان به صورت غیرحضوری انجام داد، با ابزارهایی مانند تلفن، رایانه و اینترنت انجام دهید. **ویتامین ث جادویی:** شواهد علمی نشان می دهد که ویتامین ث می تواند در بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن بسیار تأثیرگذار باشد. اغلب افرادی که بیمار نمی شوند، گاهی تا چهار بار در روز موادی را مصرف می کنند که دارای ویتامین ث هستند.

هفت راز بیمار نشدن



هفت راز خیلی مهم در زندگی شخصی هر فرد وجود دارد که اگر رعایت شود باعث کاهش خیلی از بیماری های امروزی می شود. **خواب کافی:** افرادی که پنج تا شش ساعت در شب می خوابند، هنگام تماس با ویروس سرماخوردگی تا ۳۰ درصد احتمال ابتلاشان به بیماری افزایش می یابد. در حالی که این احتمال برای افرادی که هفت تا هشت ساعت در شب می خوابند، تا ۱۷ درصد کاهش می یابد. **تقویت ذهن:** آنچه امروزه پزشکان به آن معتقدند این است که باور و فکر انسان بر بیمار شدن یا نشدن او اثر می گذارد. این در واقع همان چیزی است که از آن به عنوان تلقین یاد می کنیم. تلقین نوع تفکر ما می تواند بر ابتلا ما به بیماری ها تأثیرگذار باشد بنابراین بهتر است همیشه مثبت فکر کنیم و خصلت مثبت اندیشی را در خودمان تقویت کنیم. **کنترل استرس:** ثابت شده که استرس بر تضعیف سیستم ایمنی بدن اثر زیادی می گذارد. اغلب بیماری ها به علت فشار بروز می کنند و استرس بر ارگان های مختلف بدن وارد می شود بنابراین باید هدف تان پیدا کردن راهی برای کنترل استرس باشد تا روش سالم را در زندگی دنبال کنید. **تمیز بودن:** همیشه حواس تان به این نکته باشد که پس از

سلامت

۹ کاربرد شگفت انگیز پوسته های لیمو