

یک دندان شل تا زمانی که کشیده نشود آرام نخواهد شد

آفریقایی



۵ اصول فرزند پروری موفق

اعتماد به نفس آن‌ها را تقویت کنید

فضای امنی ایجاد کنید

شکست بخشی از زندگی است

شنونده خوبی باشید

به فرزندان خود اجازه دهید انتخاب کنند

فرماندهی نظامی استان فارس
معاونت فرهنگی و اجتماعی

برای داشتن حس خوب

اداره کل مشاوره و مددکاری اجتماعی
سالنامه صدای مشاوره ۹۶۵۸۰

- به داشته‌های توجیه کن هر چند کم باشد، مثلاً همان پول کمی که داری یا خانه کوچکی که داری.
- بابت داشته‌های شکر گزار باش نگو این آن قدر کم است که شکر کردن ندارد.
- به کمبودهای توجیه نکن به بیماری ای که دارید و هر چیز دیگری از این دست. اگر توجیه کنید باز هم مقدار بیشتری از آن دریافت می‌کنید.
- ویژگیهای خوبتان را ببینید مثلاً مهربانید، باهوشید و هر چیز دیگری که به شما احساس خوب می‌دهد

مرکز مشاوره معاونت فرهنگی و اجتماعی فرماندهی نظامی استان فارس
آدرس: شیراز پل حر - روبروی کلانتری ۱۱ زند
07132227006

شامپانزه‌ها رکورد حافظه حیوانات را شکستند



پژوهشگران می‌گویند، شامپانزه‌ها می‌توانند خانواده و دوستانی را که چند دهه ملاقات نکرده‌اند، تشخیص دهند. پیش از این دلفین‌ها رکورد طولانی‌ترین حافظه غیر انسانی را در اختیار داشتند، اما اکنون این رکورد توسط یکی از بستگان نزدیک‌تر به انسان شکسته شده است. به گزارش ایرنا و به نقل از آی‌ای، یک مطالعه تحقیقاتی جدید که توسط دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا برکلی، همراه با دانشمندان دانشگاه جانز هاپکینز انجام شده، نشان داده است که شامپانزه‌ها و بونوبوها (Bonobo) می‌توانند خانواده و دوستانشان را بشناسند، حتی اگر آنها را چندین سال ندیده باشند. چگونگی توسعه حافظه بلندمدت در انسان، سوالی است که سال‌هاست پژوهشگران را به فکر فرو برده است. قبل از ظهور وسایل حمل و نقل و ارتباطات سریع‌تر، انسان‌ها حتی پس از سال‌ها جدایی، به تجارت بین گروهی می‌پرداختند. شواهد حاکی از آن است که حافظه بلندمدت به عنوان پایه مهم فرهنگ بشری است و در عین حال سؤالاتی را در مورد زیست‌شناسی و روانشناسی تکوینی مطرح می‌کند. در میان حیوانات، به نظر می‌رسد کلاغ‌ها خاطراتی دارند از اینکه چگونه انسان‌ها ممکن است آنها را فریب دهند و روابط اجتماعی را به یاد می‌آورند. در تحقیقاتی که تاکنون انجام شده بود، دلفین‌ها در قدرت حافظه با فاصله دو دهه‌ای نسبت به حیوان دوم در صدر جدول حافظه اجتماعی قرار گرفته بودند، اما تحقیقات اخیر بر روی میمون‌ها رکورد طولانی‌ترین حافظه غیر انسانی را نشان داده است. پژوهشگران نخستین‌سالان اغلب مشاهده کرده‌اند که حیواناتی که مورد مطالعه قرار می‌دهند، می‌توانند آنها را حتی پس از ماه‌ها یا سال‌ها جدایی به یاد بیاورند. کریستوفر کروپنیه، استادیار دانشگاه جانز هاپکینز که در این پژوهش شرکت داشته است، می‌گوید: شما این تصور را دارید که آنها طوری واکنش نشان می‌دهند که شما را می‌شناسند و برای آنها واقعا با بازدیدکنندگان باغ وحش متفاوت هستند. آنها از دیدن دوباره شما همچنان زنده می‌شوند. لورا سیمون لوئیس، انسان‌شناس زیست‌شناختی و روان‌شناس تطبیقی در دانشگاه کالیفرنیا همراه با دیگر پژوهشگران در این تیم تصمیم گرفتند تا تعیین کنند آیا مشاهدات آنها می‌تواند با داده‌های تجربی پشتیبانی شود یا خیر؟ آنها می‌خواستند آزمایش کنند که میمون‌ها تا چند وقت هم‌نوعان خود را به یاد می‌آورند. انجام چنین آزمایشی به آماده‌سازی پس‌زمینه زیادی نیاز داشت تا ابتدا تبار حیوانات مورد مطالعه را درک و تصاویری برای آزمایش پیدا کنند. این تیم با شامپانزه‌ها و بونوبوها در باغ وحش ادینبرو در اسکاتلند، باغ وحش پلانکندال در بلژیک و پناهگاه کوماموتو در ژاپن برای شناسایی

گیاهخواری یا همه چیزخواری، مسئله این است!



دانشمندان درباره فواید و مضرات رژیم گیاهخواری و همه چیزخواری انسان‌ها، به تحقیقات پیشین اکتفا نکردند و به تازگی در این باره تحقیق جدیدی را انجام دادند. به گزارش ایسنا و به نقل از ساینس دیلی، به تازگی دانشمندان برای آگاهی از فواید و مضرات گیاهخواری و همه چیزخواری آزمایشی را بر روی ۲۲ دوقلوی همسان انجام دادند. این مطالعه برای اولین بار توسط Matthew Landry، دکتر و محقق سابق مرکز تحقیقات پیشگیری استنفورد که اکنون در دانشگاه کالیفرنیا، Irvine، مشغول به کار است انجام شد. همچنین، Catherine Ward محقق فوق دکتر در این مرکز، نویسنده اول این مطالعه است. اگر چه به خوبی مشخص است که مصرف گوشت کمتر باعث بهبود سلامت قلب و عروق می‌شود، اما مطالعات رژیمی اغلب به فاکتورهایی مانند ژنتیک، نوع تفکر و تربیت افراد و سبک زندگی آنها وابسته است و همین فاکتورها به نتایج مختلفی منجر می‌شود. به همین دلیل، این بار دانشمندان برای دستیابی به نتایج دقیق‌تر، آزمایش خود را بر روی دوقلوهای همسان انجام دادند، زیرا بر اساس گزارشات، دوقلوهای همسان اغلب در شرایط محیطی یکسان زندگی می‌کنند و سبک زندگی شبیه به یکدیگر را انتخاب می‌کنند. در این مطالعه، شرکت کنندگان از میان افراد سالم، بدون بیماری‌های قلبی عروقی انتخاب شدند. پژوهشگران به یکی از دوقلوهای همسان رژیم گیاهخواری و به فرد دیگر رژیمی دادند که علاوه بر سبزیجات و میوه‌ها در آن گوشت و فرآورده‌های حیوانی هم وجود داشت. هر دو رژیم غذایی، سالم، سرشار از سبزیجات، حبوبات، میوه‌ها و غلات کامل و فاقد قند و نشاسته تصفیه شده بودند. رژیم گیاهخواری کاملاً گیاهی بود و شامل گوشت یا محصولات حیوانی مانند تخم مرغ یا شیر نبود. رژیم غذایی همه چیزخوار شامل مرغ، ماهی، تخم مرغ، پنیر، لبنیات و سایر غذاهای حیوانی بود. در طول چهار هفته اول، ۲۱ وعده غذایی در هفته ارائه شد؛ هفت وعده صبحانه، هفت وعده ناهار و هفت وعده شام. برای چهار هفته باقی مانده، شرکت کنندگان خودشان وعده‌های غذایی‌شان را آماده کردند. در طول این مدت، یک متخصص تغذیه برای ارائه پیشنهادات و پاسخ به پرسش‌های مربوط به رژیم‌های غذایی در طول این مدت آماده بود و با شرکت کنندگان در مورد رژیم غذایی آنها مصاحبه می‌کرد و گزارشی از غذایی که می‌خوردند را ثبت می‌کرد. در مطالعه‌ای که بر روی دوقلوهای همسان، انجام شد، پژوهشگران دانشگاه استنفورد دریافتند که رژیم گیاهخواری در مقایسه با رژیم همه چیزخواری سلامت قلب و عروق را در مدت زمان کمتر از دو هفته