

نوزا

مزون نوزا

در خدمت همشهریان عزیز

دوخت فرم مدارس متوسطه اول و دوم
شامل مانتو، شلوار ، مقنعه و انواع شومیز
سفارش همه روزه از ساعت ۹ الی ۱۴-میر مجیدی

۰۹۳۹۳۰۱۶۱۷۲-۰۱۷۳۲۲۲۴۸۰۲
nozhaa_collection

یادداشت اول

روابط بین الملل اخلاقی نیست

■ با مسوولیت سردبیر

سطحی از حکمرانی در برابر ماست که گاه انسان را متحیر می کند، یک نفر در حالی که لباس نظامی به تن دارد تحلیل سیاسی می کند و برای حکمرانی سیاسی راهبرد می دهد و گاه حرفهای گذشته را فراموش می کند و نقیض آن حرفها را به زبان می آورد، برای نمونه سر لشکر محسن رضایی دبیر سابق مجمع تشخیص مصلحت از نقض قول های سه کشور اروپایی و عهد شکنی آنها به سفارش آمریکا سخن گفته اند، ایشان می گوید با آنکه قرار بر این بود که سه کشور اروپایی پس از عقد قرارداد ایران و آژانس مکانیسم ماشه را فعال نکنند اما به خواست آمریکا نقض عهد کردند و با آنکه باز به خواست و فشار آمریکا پیمان شکنی کردند و این نشان می دهد که آنها هیچ هویت مستقلی ندارند به این خاطر اروپا حیثیت سیاسی ندارد (نقل به مضمون)این سخنان البته توضیح واضحات است، آیا سخت است بدانیم اروپاییها هیچگاه به لحاظ راهبردی و تاکتیکی علاقه ای به رودرویی با آمریکا نداشته اند و اگر هم گاه اختلاقی بوده است همواره در نهایت با یکدیگر کنار آمده اند، آن هم در روزگاری که آدم متفاوتی مثل ترامپ رئیس جمهور است آیا فراموش کرده اید ۱۲ سال پیش خرده می گرفتید که فلائی گفته است کدخدای آمریکا اروپایی هاست؟ به راستی برای درک همین مساله ساده در روابط بین الملل قنقدر باید ملت ما هزینه پرداخته کند. اما اصول دیگری هم در روابط بین الملل هست که گویا فراموش شده است و آن اینکه در روابط بین الملل دنیا جنگلی مملو از حیوانات درنده است، ترامپ، پوتین، اردوغان و... نمی شناسد همه اینها بر اساس روابط بین الملل گرگهایی درنده برای منافع دیگر کشورها هستند و باید آهوهایی خوش خرام برای ملت خویش باشند. این اصل اساسی است که باید بدانید که روابط بین الملل هیچگاه اخلاقی نیست، اخلاق با همه اهمیت و اعتبار در عرصه روابط کشورها بین الملل جایگاهی ندارد و هیچ ملتی را به خاطر رفتار اخلاقی با ملتهای دیگر قدردانی نمی کنند هر ملتی تنها باید به فکر منافع ملی خود باشد، هیچ ملتی دوست و یا دشمن همیشگی ما نیست، سوریه و لبنان و ... تا دیروز به ما نزدیک بودند امروز سوریه و لبنان تغییر کرده اند، همین قاعده درباره روسیه و ترکیه و ... هم جاری است، اینها بدبهیات است لطفا این همه مسایل ابتدایی را در رسانه ها جار نزنید. حرفه ای فکر کنید و منافع ملی ایران را محافظت کنید.

برگزاری دوره ی مربیگری درجه C آسیا
در گرگان



۲

گلستان به تگاهی ویژه در سیاست های
مالیاتی نیاز دارد



۳

مدرسه ها را رها کردید

«آینده کشور در ویتترین مد گم شد»



۴



فرزندان بدون مهارت آموزی
آسیب می بینند

« ۸ »



فعالیت بدنی سن بیولوژیکی شما را
معکوس می کند

« ۷ »



نوای خمیده ی تقدس: تأملی بر فیلم
«کمان»ی کیم کی-دوک

« ۵ »

درباره واگذاری ملک مخابرات گرگان؛

چوب حراج



ملک مخابرات گرگان، با موقعیت استراتژیک بی نظیر، می توانست به یک مرکز تجاری، اداری، یا حتی فرهنگی پویا تبدیل شود و نقشی کلیدی در رونق اقتصادی و گردشگری منطقه ایفا کند. واگذاری این ملک به بیمه دانا، نه تنها این فرصت طلایی را از گلستان سلب می کند، بلکه می تواند

فاطمه سروانی- خبر واگذاری ملک ارزشمند مخابرات گرگان در میدان شهرداری به بیمه دانا، به منظور تسویه بلدهی های کلان شرکت مخابرات ایران، همچون آواری بر سر مردم و مسئولان استان گلستان فرود آمده است. استانی که با مشکلات مزمن اقتصادی، نرخ بیکاری بالا و چالش های زیست محیطی دست و پنجه نرم می کند، این بار با تصمیمی روبرو شده که نه تنها منافع اقتصادی آن را نادیده می گیرد، بلکه پتانسیل های توسعه ای اش را نیز قربانی می کند. سکوت خبری و عدم مشورت با مقامات استانی در اتخاذ این تصمیم، ابعاد نگران کننده ای را آشکار می سازد.

امروز روز مولاناست

می گرفتم، تا وجود مولانا بر من زده روان شد، اکنون می رود خوش و تازه و خرم یک فقیه اهل مدرسه چگونه شد که به گونه ای وسعت یافت که می تواند پس از عاشقانه های دیوان شمس، پانزده سال مستمر و هوشام برای مستمعان مثنوی بسراید و در آن همه اندیشه های حکمی، فلسفی و معرفتی را به نظم برای ما باقی بگذارد؟ او که سجاده نشین با وقاری بود چگونه شد که بازچیه کودکان کوی شد و این بازچیه کیست که کلامش، جان را صیقلی می دهد و روح را نوازش می کند و چون شرب مدام خوانندگان خود را مست و خمار نگه می دارد؟

ادامه در صفحه ۲

احسان مکتبی- هشتم مهر را روز مولانا نامگذاری کرده اند، روح بلند و وسیع مولانا باعث شده است که جایگاه برجسته ای در تاریخ و فرهنگ جهان و زبان فارسی به خود اختصاص دهد. جلال الدین محمد که بود و چه کرده است که یکی از ستونهای فرهنگی ایران زمین و زبان فارسی و یکی از استوانه های دانایی بشری شده است، او که فقیهی خبره و یک مفتی صاحب نام اهل سنت و از خاندان علم و دانش در روزگار خود بود، چگونه به زبوری آراسته شد که شمس تبریزی نیز درباره اش چنین می گوید: خوب گویم و خوش گویم، از اندرون روشن و منورم، آبی بودم بر خود می جوشیدم و می پیچیدم و بوی



ادامه تیترو دوم

امروز روز مولاناست



این چگونه عارفی است که سماع می کند و می سراید که:

زخاک من اگر گندم بر آید
از آن گر نان پزی مستی فزاید
خمیر و نانبا دیوانه گردد
تنورش بیت مستانه سراید
میا بی دف به بزم من برادر
که در بزم خدا غمگین نشاید
این قله آشفشان که تا دم آخر حیات
غرق عشق لایزال الهی بود و حتی در
واپسین دم هم از طبع خروشان او
بی قرار بود، وقتی به بهاء ولد گفت:
رو سر بنه به بالین تنها مرا رها کن
ترک من خراب شبگرد مبتلا کن

در خواب دوش پیری در کوی عشق دیدم
با دست اشارتم کرد که عزم سوی ما کن
به کدام از مرتبه هستی رسیده بود که برای
دیگران دست نیافتنی بود، او فقیهی دانا
و حاذق و مفتی صاحب فتوا زمانی به این
جایگاه دست یافت که کیمیای شمس به
مس وجودش تلنگر زد و مولانا تغییر را
پذیرفت، گذر از فقه به عشق، از منطق به
بی قراری و تغییر از برای دیگران بودن
تا برای خود سرودن، تهی شدن از غیر و
مملو شدن از خود، بدون آن جسارت
ها و تغییرها، ما امروز جلال الدین
محمد بلخی را نمی شناختیم و او مانند
بسیاری دیگر از خاطره ها محو شده بود،
اما گذر از خویش و پای نهادن در وادی
عاشقان او را جاودانه کرد وقتی که فرمود:
مرده بودم زنده شدم زنده بودم مرده شدم
دولت عشق آمد و من دولت پاینده شدم
گفت که دیوانه نه ای لایق این خانه نه ای
رفتم و دیوانه شدم سلسله بنده شدم.....

صاحب امتیاز

ادامه تیترو اول

در شرایطی که استان گلستان با چالش های متعددی روبرو است، چشم پوشی از ظرفیت های بالقوه آن و اتخاذ تصمیماتی که به توسعه آن آسیب می زند، نه تنها غیرقابل قبول، بلکه بی تدبیری محض است. متأسفانه، واکنش دو تن از نمایندگان استان در مجلس شورای اسلامی به این اقدام، دیر هنگام و کم اثر به نظر می رسد. این در حالی است که انتظار می رفت نمایندگان مردم در خانه ملت، با قاطعیت و پیگیری جدی تر، از حقوق و منافع استان دفاع کنند. تا لحظه نگارش این یادداشت، استانداری گلستان، در قبال این موضوع سکوت اختیار کرده است. این سکوت، به ابهامات و نگرانی ها دامن زده و این سوال را مطرح می کند که آیا منافع استان در این تصمیم گیری لحاظ شده است یا خیر؟ برای جلوگیری از این خسارت بزرگ، لازم است اقدامات زیر به صورت فوری در دستور کار قرار گیرد:

* واگذاری ملک مخابرات گرگان به بیمه دانا باید فوراً متوقف شود تا فرصت بررسی دقیق تر ابعاد این موضوع و یافتن راهکارهای جایگزین فراهم شود.
* یک کارگروه ویژه با حضور مسئولان رده بالای استان، نمایندگان استان، کارشناسان اقتصادی و حقوقی، و مسئولان شرکت مخابرات و بیمه دانا تشکیل شود تا موضوع را به صورت جامع بررسی و راهکارهای مناسبی را برای تسویه بدهی های شرکت مخابرات، بدون آسیب رساندن به منافع استان گلستان، پیشنهاد کند.
* تمامی مراحل تصمیم گیری و مذاکرات مربوط به این موضوع باید به صورت شفاف به اطلاع مردم و مسئولان استان رسانده شود. تا از ایجاد شایعات و ابهامات جلوگیری شود.
* پیگیری حقوقی موضوع از طریق نمایندگان مجلس و استاندار گلستان امری ضروری است. طرح موضوع در کمیسیون های تخصصی مجلس و ارائه مستندات و ادله کافی، می تواند نظر نمایندگان را به لزوم بازنگری در این تصمیم جلب کند. همچنین، ایجاد کمپین های رسانه ای و شبکه های اجتماعی برای افزایش آگاهی عمومی و ایجاد فشار بر مسئولان،

می تواند نقش مهمی در تغییر این تصمیم ایفا کند. توسعه گلستان، توسعه ایران است و نباید اجازه داد که تصمیمات نادرست، مانع از پیشرفت و شکوفایی این استان شود. ایجاد کمپین های آگاهی بخش در فضای مجازی و شبکه های اجتماعی نیز می تواند نقش بسزایی در جلب توجه مسئولان و تصمیم گیران به اهمیت این موضوع داشته باشد. مشارکت فعالانه شهروندان در این کمپین ها و بیان دغدغه ها و مطالبات خود، می تواند صدای مردم استان را به گوش مسئولان برساند و آن ها را به بازنگری در این تصمیم ترغیب کند. پیگیری مستمر و مجدانه مسئولان استانی، نمایندگان مجلس و فعالان مدنی، از اهمیت ویژه ای برخوردار است. نباید اجازه داد که این موضوع به فراموشی سپرده شود و یا به حاشیه رانده شود. لازم است تا حصول نتیجه مطلوب، پیگیری های لازم به صورت جدی و مستمر ادامه یابد. با اتخاذ این اقدامات، می توان امیدوار بود که این تصمیم غیرمنطقی مورد بازنگری قرار گیرد و منافع استان گلستان، در اولویت قرار گیرد. توسعه و آبادانی گلستان، آرزوی قلبی همه ماست و نباید اجازه داد که هیچ تصمیمی، مانع از تحقق این آرزو شود.

برگزاری دوره ی مربیگری درجه C آسیا در گرگان

مربیگری این دوره در سه آزمون کوچینگ فوتبال، کنفرانس و آزمون کتبی و عملی شرکت نمودند که برترین های این دوره پس از معرفی مدرس دوره در دوره ی B آسیا می توانند حضور پیدا کنند. در روز پایانی و در مراسم اختتامیه دوره به کلیه ی مربیان دوره، گواهینامه ی حضور در دوره C آسیا اهدا شد. دستیار این دوره ی مربیگری، حمید حسینی بود. به گفته ی اصغر محمودی، مدرس این دوره، همکاری اداره کل ورزش و جوانان استان و هیات فوتبال گرگان در برگزاری مطلوب دوره، بسیار خوب بود. امیدواریم کلاس های آموزشی در رشته های مختلف ورزشی با کیفیت مناسب و مطلوب به دفعات انجام شود تا میزان دانش و مهارت در بین مربیان تیم ها افزایش یابد.



بهنام نیک پیام - ازسوی کمیته ی آموزش فدراسیون فوتبال ایران، به همت هیات فوتبال استان و کمیته ی آموزش یک دوره کلاس مربیگری فوتبال درجه C آسیا در زمین آزادی گرگان برگزار شد. مدرس این دوره که به مدت ۱۲ روز به طول انجامید اصغر محمودی، مدرس رسمی فدراسیون فوتبال و چهره ی نام آشنای فوتبال استان بود. کلاس های مربیگری اصغر محمودی که همیشه با استقبال بسیار خوبی برگزار می شود، در این دوره نیز بسان گذشته مورد توجه شرکت کنندگان قرار گرفت و انتظار می رود که داوطلبان جوان دوره ی مربی گری با فراگیری دانش و مهارت این رشته ی پر طرفدار بتوانند مروج آن در بین علاقه مندان به فوتبال باشند. داوطلبان

جهاد کشاورزی گلستان در میدان حمایت:

زنان روستایی با صندوق های اعتباری می درخشد

کرد: طیف گسترده ای از محصولات شامل صنایع غذایی نظیر شیرینی جات، خیارشور و فرآورده های زیتون، صنایع تبدیلی کشاورزی مانند تولیدات مرتبط با زیتون، صنایع دستی از جمله بافتنی ها، عروسک سازی و پوشش های سنتی نظیر روسری و همچنین کل های تولیدی در گلخانه های خانگی روستاییان در این نمایشگاه عرضه شده است. رئیس سازمان جهاد کشاورزی گلستان بیان کرد: محدودیت های مالی و دسترسی به بازار از جمله چالش های اصلی پیش روی روستاییان است که برگزاری چنین نمایشگاه هایی به عنوان پلی برای رفع این موانع عمل می کند. وی ادامه داد: در نظر داریم با توسعه و ارتقای صندوق های اعتباری و افزایش مشارکت زنان روستایی، فعالیت های این حوزه را گسترش دهیم که در این مسیر، ارائه تسهیلات کم بهره و ترکیب سرمایه های خرد زنان با حمایت های دولتی، از اهداف کلیدی ماست. هزارجریبی افزود: این رویکرد نه تنها به افزایش حجم تولید منجر می شود، بلکه پایداری اقتصادی جوامع روستایی را نیز تقویت خواهد کرد.



سازماندهی شده اند و زنان روستایی می توانند در فعالیت های تولیدی کشاورزی و غیرکشاورزی مشارکت کنند. وی ادامه داد: این صندوق ها با ارائه تسهیلات کم بهره، همراه با مشاوره های فنی و تأمین مکان های مناسب، به ایجاد اشتغال و تقویت تولید محلی کمک کرده اند و به عنوان ابزاری کارآمد، نقشی کلیدی در توسعه اقتصاد محلی ایفا می کنند. هزارجریبی در معرفی محصولات ارائه شده در نمایشگاه اظهار

امکان فروش مستقیم محصولات، نقش مؤثری در افزایش درآمد و توانمندسازی اقتصادی زنان روستایی ایفا می کند. رئیس سازمان جهاد کشاورزی گلستان در خصوص فعالیت های صندوق های اعتباری گفت: در حال حاضر، ۸۵ صندوق اعتباری خرد زنان روستایی و عشایری در استان فعال هستند که از این تعداد، ۱۴ صندوق به جامعه عشایری اختصاص دارد و این صندوق ها، تحت نظارت جهاد کشاورزی شهرستان ها

غزاله صیدانلو- در راستای حمایت از تولیدات محلی و تقویت توانمندسازی اقتصادی زنان روستایی و عشایری، نمایشگاه توانمندی های صندوق های اعتباری خرد زنان روستایی و عشایری استان گلستان با هدف نمایش دستاوردهای زنان فعال در حوزه های تولیدی و اقتصادی برگزار شده است و فرصتی برای معرفی توانمندی های این قشر پویا و خلاق فراهم آورد. رئیس سازمان جهاد کشاورزی گلستان روز دوشنبه در حاشیه این نمایشگاه گفت: سازمان جهاد کشاورزی با فراهم سازی بستری مناسب برای عرضه محصولات زنان روستایی و عشایری، به دنبال ایجاد فرصت های برابر برای این گروه است و از طریق اطلاع رسانی گسترده و برگزاری نمایشگاه ها در سطوح مختلف، از جمله در شهرستان ها و سازمان جهاد کشاورزی، به ترویج فعالیت های تولیدی این قشر کمک می کنیم. ابراهیم هزارجریبی اظهار کرد: نمایشگاه های دائمی در کنار رویدادهای مقطعی، مانند نمایشگاه کنونی با حضور بازدیدکنندگان عمومی، برگزار می شود که این ابتکار، با ایجاد

گلستان به نگاهی ویژه در سیاست‌های مالیاتی نیاز دارد

نفر در طرح نشان‌دار مشارکت کرده‌اند یعنی حدود ۷.۵ درصد که مقایسه این عدد با میانگین کشوری ۲۰ تا ۲۵ درصد، نشان می‌دهد گلستان هنوز در ابتدای مسیر است و با اطلاع‌رسانی بهتر، می‌توان این مشارکت را افزایش داد. مدیرکل امور مالیاتی گلستان هم گفت: در میان پروژه‌های نشان‌دار، بیمارستان ۹۱ تاختخواهی گالیکش، در شرق گلستان، به‌عنوان طرحی برجسته خودنمایی می‌کند. قربان حاجی مشهدی اعلام کرد: ۹۹۲ مؤدی مالیاتی با پرداخت ۳۰ میلیارد تومان، بخشی از هزینه‌های این بیمارستان را تأمین کردند و این پروژه، که کل اعتبار موردنیازش ۱۴۰ میلیارد تومان برآورد شده، نه تنها خدمتی بزرگ به مردم گالیکش و زائران امام رضا (ع) است، بلکه نمادی از مشارکت مردمی در توسعه منطقه‌ای به شمار می‌رود. وی افزود: علاوه بر بیمارستان گالیکش، پروژه‌هایی مثل بزرگراه کردکوی-بندرگز-آق‌قلا و دانشگاه مهارت‌گران نیز از طرح‌های برتر نشان‌دار هستند. حاجی مشهدی از مشارکت ۵۶۰۰ مؤدی مالیاتی در تأمین ۱۴۷ میلیارد تومان برای ۳۳ طرح ملی با اعتبار کل ۶۱۰ میلیارد تومان خبر داد که ۱۲ طرح آن در حوزه آموزش و مدرسه‌سازی است. وی گفت: واریز عوارض ارزش افزوده به شهرداری‌ها، دهیاری‌ها و عشایر گلستان، گامی دیگر در توسعه منطقه‌ای است. حاجی مشهدی اعلام کرد: تا ۱۵ شهریور امسال، بیش از ۵۰۶ میلیارد تومان عوارض ارزش افزوده به حساب این نهادها واریز شده است که امیدواریم با وصول عوارض یک ماه آینده، این رقم به ۷۰۷ میلیارد تومان سال گذشته برسد.



انتخاب پروژه‌ها به استان‌ها، از نامه اعتراضی استاندار گلستان به تهران خبر داد که خواستار اصلاح این روند شده است. رییس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی گلستان ادامه داد: برای سال جاری، ۳۳ پروژه ملی با اعتبار ۴۶۱ میلیارد تومان برای گلستان تعریف شده است که بدون دخالت نظرات کارشناسی استان، این پروژه‌ها ممکن است آن‌طور که باید، قلب مردم را تسخیر نکنند. نورانی با نگاهی واقع‌بینانه به آمار مشارکت اشاره کرد: از ۶۹ هزار واجد شرایط، تنها ۵۶۰۰

از روحیه همدلی مردم این دیار دارد. نورانی با انتقاد از تمرکزگرایی در انتخاب پروژه‌های ملی، گفت: تمامی پروژه‌ها از سطح ملی تعیین شده‌اند و دست استان‌ها برای انتخاب بسته است. وی معتقد است: پروژه‌هایی مثل ساخت بیمارستان یا مدرسه که ارزش معنوی و اجتماعی دارند، مشارکت مردم را چند برابر می‌کنند چرا که مردم وقتی مالیتشان را به ساخت مدرسه‌ای اختصاص می‌دهند، آن را سرمایه‌ای برای آینده و آخرت خود می‌دانند. نورانی با تأکید بر لزوم واگذاری

لیلا حسین زاده- رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی گلستان گفت: گلستان با قرار گرفتن در رتبه ۲۸ سرانه مالیاتی کشور، سومین استان با کمترین فشار مالیاتی است که این جایگاه، ناشی از اقتصاد کشاورزی محور استان بوده و نیازمند توجه ویژه در سیاست‌گذاری‌های مالیاتی است. علیرضا نورانی با اشاره به سیاست‌های انسان‌محور استان اظهار کرد: استاندار گلستان تأکید داشت که هیچ فشار مالیاتی به اقشار کم‌درآمد وارد نشود که این رویکرد در سال گذشته نتیجه داد و با همکاری مجموعه مالیاتی، بخش قابل‌توجهی از مالیات‌های معوق از مؤدیانی که تمایلی به پرداخت نداشتند، وصول شد. وی افزود: گلستان با رشد ۱۶ درصدی درآمد‌های مالیاتی، یکی از پایین‌ترین نرخ‌های رشد در کشور است در حالی که برخی استان‌ها تا ۳۷ درصد رشد داشتند که ثابت می‌کند گلستان توسعه را با حفظ آرامش مردمش پیش برده است. نورانی با اشاره به این که طرح «نشان‌دار کردن مالیات» در گلستان، پلی بین جیب مردم و پروژه‌های عمرانی است، ادامه داد: سال گذشته، این طرح در دو بخش استانی و ملی اجرا شد که در بخش استانی، پروژه‌هایی مثل ساخت مدارس و طرح‌های عمرانی محلی با استقبال گرم مردم همراه شد و ۱۱۸ میلیارد تومان از مشارکت‌های مردمی جذب گردید. رییس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی گلستان افزود: در سطح ملی نیز خیرین گلستانی ۲۸۰ میلیارد تومان به پروژه‌های کلان اختصاص دادند که مجموع ۴۰۰ میلیارد تومانی این مشارکت‌ها، نشان

کپک‌هایی که در مواد غذایی خطرناک است

نحوه تشخیص کپک در مواد غذایی

تشخیص بهنگام می‌تواند باعث پیشگیری از برخی بیماری‌های مرتبط با کپک باشد. خوشبختانه این تشخیص به راحتی و با چشم غیرمسلح و همچنین خواص دیگر امکانپذیر است. ما برای شما چند علامت از وجود کپک در مواد غذایی را می‌گوییم. بافت و رنگ ماده غذایی: هنگام ایجاد کپک به دلیل وجود بافت نرم و رنگی متفاوت از بقیه بخش‌ها می‌توان فهمید که آلوده به کپک است. وجود کرک‌ها بر روی ماده غذایی باید باعث شود که شما ماده غذایی را دور بریزید. بوی کپک: هنگام مصرف ماده غذایی اگر احساس کردید که آن خوراک بوی ناخوشایند و غیر مرتبطی دارد حتماً آن را واریس کنید. معمولاً کپک‌ها بوی آزاردهنده‌ای دارد. وجود رطوبت: رطوبت در بخشی یا همه غذا ممکن است نشان از کپک باشد. بنابراین آن را حتماً بررسی کنید. تاریخ پایان مصرف ماده خوراکی: هنگام مصرف ماده غذایی حتماً به پایان تاریخ مصرف آن دقت کنید. در صورت اتمام این تاریخ مصرف آن را کنار گذاشته و یا دور بریزید.



آبی همیشه مضر نیست بلکه می‌تواند در برخی پنی‌ها حتی مفید نیز باشند. کپک سفید: این نوع کپک‌ها معمولاً بر روی غذاهایی که دارای قند و کربوهیدرات باشند، ایجاد می‌شوند. در برخی موارد این نوع کپک‌ها بی‌ضرر هستند. مثل نوع خاصی از پنی‌های نرم. کپک سیاه: از انواع بسیار خطرناک کپک‌ها به حساب می‌آیند. این نوع کپک با توجه به سرعت انتشار آن، می‌تواند عامل تولید سم خطرناک مایکوتوکسین شود. کپک سیاه بر روی مواد غذایی از جمله نان و میوه که بسیار در دسترس است، تولید می‌شود. کپک خاکستری: وجود این کپک بر هر نوع ماده غذایی نشان‌دهنده علامت فساد آن ماده است. محل رشد این کپک معمولاً بر روی سبزیجات و میوه‌هاست.

کپک بر روی سلامتی انسان چه تأثیری دارد؟

وجود کپک‌ها با توجه به تولید سموم مختلف می‌تواند باعث مسمومیت غذایی و در نتیجه عوارض خطرناک از جمله مرگ را برای انسان به همراه داشته باشد. تهوع و استفراغ: از جمله عوارضی که می‌تواند ایجاد شود داشتن حالت تهوع و استفراغ در صورت استفاده از مواد غذایی است که آلوده به کپک شده است. اسهال: یکی از گونه‌های سم که توسط کپک ایجاد می‌شود سم مایکوتوکسین است. این سم باعث برهم خوردن سیستم گوارش و در نتیجه اسهال می‌شود. آسیب سیستم تنفسی: وجود پرزهای کپک می‌تواند باعث بروز آلرژی و در نتیجه ایجاد آسم در بدن انسان شود. عفونت قارچی: از جمله عوارض مصرف کپک کاهش قدرت سیستم ایمنی بدن است. در نتیجه این عارضه عفونت قارچی در بدن ایجاد خواهد شد که درمان آن به سختی انجام می‌شود. سرطان: بسیار از مواقع شنیده و یا خوانده‌اید که مراقب مصرف مواد غذایی کپک‌زده باشید زیرا باعث سرطان خواهد شد. بر اساس برخی مطالعات سم مایکوتوکسین می‌تواند باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان باشد.

تقریباً بیشتر چیزهایی که در منزل دارید، در صورت مصرف نکردن به موقع و عدم نگهدار نامناسب روزی کپک خواهد زد. در نتیجه شما مجبور خواهید شد آن را دور بریزید. اما یادمان باشد نه تنها وجود کپک در مواد غذایی خطرناک است بلکه این روزها با هزینه‌های جاری زندگی دور ریختن خوراکی‌ها خیلی باصرفه نیست. به گزارش ایرنا زندگی، زمانی که سراف ظرف محتوای مواد غذایی می‌روید، بر روی آن محتوا لکه‌هایی به شکل کرک و با رنگ سفید یا سبز مشاهده می‌کنید. به این لکه‌ها کپک می‌گویند. اما به راستی کپک چیست؟ کپک نوعی قارچ است که در محیط‌های گرم و مرطوب و با نفوذ در هر نوع ماده غذایی که دارای آب و مواد آلی است، می‌تواند ایجاد شده و رشد کند. این قارچ‌ها قابلیت دیده شدن با چشمان غیرمسلح را داشته و به رنگ‌های مختلف از جمله سفید، سبز، خاکستری و سیاه مشاهده می‌شوند. فراموش نکنیم که کپک بر خلاف گفته‌های عامه مردم، همیشه ضرر نداشته و گاهی مفید و لازم هستند. برای نمونه پنی سیلین از کپک ساخته شده و یا در صنایع مختلف از جمله مواد غذایی، نوشیدنی و دارو به صورت صنعتی مورد استفاده قرار می‌گیرد که موضوع بحث ما نیست. اما کپک‌های مضر در صورت ضعیف بودن سیستم ایمنی بدن می‌توانند خطرناک باشند که برای مثال نمونه‌های آن را برای شما بیان می‌کنیم.

انواع کپک‌های زبان آور

این نوع کپک‌ها علاوه بر تولید سم خطرناک، با پختن، دمای بالا و حرارت و نیز شست‌وشو از بین نمی‌روند. از جمله عوارض این نوع کپک‌ها می‌توان به آسیب رساندن به قلب، کبد و نیز خارش پوستی و مشکلات تنفسی اشاره کرد. به همین دلیل انواع سمومی که ممکن است توسط کپک‌ها تولید شوند را برای شما بیان می‌کنیم.

سم مایکوتوکسین

این نوع سم شیمیایی خطرناک که توسط نوع خاصی از کپک (کپک‌های سم‌زا) ایجاد می‌شود، معمولاً در تولیدات کشاورزی از جمله سبزیجات، غلات، میوه‌ها و خشکبار و نیز در محصولات دامی شامل مرغ، تخم مرغ، گوشت و شیر در صورت مصرف نان خشک‌های کپک‌زده توسط دام‌ها یافت می‌شود.

سم آفاتوکسین

آفاتوکسین نوعی سمی سرطان‌زا است و باعث آلودگی مواد غذایی مثل غلات، آجیل‌ها، دانه‌های روغنی و محصولات خشک شده مانند انجیر و کشمش می‌شوند. این نوع سم بی‌رنگ، بی‌بو و بی‌مزه بوده و باعث مسمومیت و انواع بیماری‌های گوناگون در دام و انسان می‌شود.

گونه‌های کپک

کپک‌ها گونه‌های متفاوتی دارند که بر اساس رنگ، شرایط رشد و نیز نوع رشد تقسیم‌بندی می‌شوند: کپک سبز و آبی: معمولاً بر روی میوه، سبزیجات و نان رشد کرده و مضر به شمار می‌آیند. به یاد داشته باشید کپک در این رنگ سبزه و

راهکار جلوگیری از کپک در مواد غذایی

برای اینکه چند اقدام را حتماً باید انجام دهید تا کپک امکان رشد بر روی مواد غذایی را نداشته باشد. نگهدار در دما، مکان و ظرف مناسب: مواد غذایی را حتماً در ظروف غیرمرطوب در دمای مناسب با آن ماده خوراکی نگهداری کنید. هر غذایی دمای مخصوص به خود را دارد. بنابراین حتماً هنگام استفاده حتماً به توضیحات مندرج در بسته بندی آن دقت کنید. در عین حال نگهداری در یخچال می‌تواند یکی از بهترین گزینه‌ها باشد. نگهدارنده‌ها: هنگام تولید مواد غذایی صنعتی از برخی مواد نگهدارنده برای جلوگیری از رشد کپک استفاده می‌شود. رطوبت‌گیر: دستگاه‌های رطوبت‌گیر توانایی جذب رطوبت محیط را دارند. با این اقدام امکان رشد و نمو کپک از بین می‌رود. پاکیزگی وسایل آشپزخانه و مواد غذایی: پیش از مصرف مواد غذایی آن را خود بررسی کرده و بشوید. همچنین در استفاده از وسایل موجود در آشپزخانه، آنها را واریس کنید تا پاکیزه باشند. تاریخ مصرف: هر ماده غذایی بر روی بسته‌بندی خود تاریخ مصرف دارد. هنگام استفاده از آن دقت کنید تا تاریخ انقضای آن پایان نیافته باشد.

چند نکته کاربردی درباره برخی خوراکی‌ها و وسایل برای جلوگیری از رشد کپک

رب گوجه فرنگی همیشه یکی از محل‌های رشد کپک است. برای مقابله با این کار لایه‌ای از روغن را بر روی رب ریخته تا اکسیژن به سطح آن نرسد. به این طریق از رشد کپک جلوگیری خواهد شد. قهوه، چای و ادویه نیز از جمله خوراکی‌هایی هستند که احتمال کپک زدن آنها زیاد است. برای مقابله با این کار، آنها را در جای خنک و خشک نگهداری کنید. بطری‌های آبغوره و سرکه را لب به لب از آنها پر کنید و فضای خالی برای آن باقی نگذارید تا کپک در آن رشد و نمو کند. تمیز کردن یخچال و فریزر به صورت ماهانه و مستمر باعث خواهد شد تا آلودگی در آن وجود نداشته باشد. یکی از دلایل رشد کپک و فساد مواد غذایی وجود آلودگی در محیط یخچال است.



مدرسه‌ها را رها کردید

آینده کشور در ویتترین مد گم شد



علی سنجه ولی

مدرسه قرار بود جایی باشد برای پرورش نسل آینده؛ جایی که بچه‌ها یاد بگیرند انسان بودن ارزش دارد، اخلاق مهم است و علم چراغ راه است. اما امروز اگر سری به مهدهای کودک و مدارس ابتدایی بزنید، بیش از کلاس درس با سالن فشن و مد مواجه می‌شوید. حیاط مدرسه شده ویتترین، کلاس‌ها تبدیل شده‌اند به اتاق نمایش. بچه‌ها به جای رقابت در درس، ورزش یا خلاقیت، مشغول رقابت بر سر کیف، کفش، خوراکی، لوازم‌التحریر و وسایل ترندی هستند که هر روز از دل تبلیغات بیرون می‌آید. این وضعیت فقط یک تغییر ساده نیست؛ یک فاجعه خاموش است. کودکی که باید در مدرسه بفهمد انسانیت چیست، امروز دارد یاد می‌گیرد «اصل داشتن یعنی پولدار بودن» و «فیک داشتن یعنی بی‌پول بودن». خط کشی طبقاتی از هفت سالگی آغاز می‌شود، درست وسط حیاط مدرسه. بچه‌ها به هم لقب می‌دهند: این «با کلاس» است چون وسیله اصل دارد، آن یکی «بی‌کلاس» است چون فیک آورده. آیا این همان آموزشی است که قرار بود روح و روان نسل آینده را بسازد؟ والدین هم در این نمایش گرفتارند. پدری که پول اجاره خانه‌اش را به زور می‌دهد، حالا باید چند میلیون

خرج کند تا فرزندش جلوی دوستانش کم نیاورد. مادری که دغدغه خرید نان شب دارد، مجبور است برای فرزندش کیف یا کفش برند بخرد تا مبادا در مدرسه تحقیر شود. این چرخه بیمار از کجا آمده؟ از بی‌توجهی و رهاشدگی آموزش و پرورش. مسئولان آموزش و پرورش کجا هستند؟ انگار نه انگار که آینده این کشور در همین مدارس ساخته می‌شود. مدارس به حال خود رها شده‌اند. معلمان خسته و بی‌انگیزه‌اند، مدیران فقط دنبال آمار و بخشنامه‌اند، و وزارتخانه سکوت کرده است. آینده این مملکت مهم نیست؟ بچه‌هایی که فردا قرار است جامعه را بسازند، همین حالا دارند یاد می‌گیرند که «مارک» و «برند» مهم‌تر از علم و اخلاق است، و هیچ‌کس هم انگار ناراحت نیست. این بی‌تفاوتی فاجعه است. جامعه‌ای که مدارسش به سالن مد تبدیل شود، فردا با نسلی روبه‌رو خواهد شد که نه دنبال علم است، نه دنبال اخلاق، بلکه فقط به دنبال نمایش و پز دادن است. نسلی که ارزش خود را با کیف، کفش و موبایل می‌سنجد. بعد همین مسئولان می‌نشینند و برای «فرهنگ‌سازی» و «پیشرفت علمی» شعار می‌دهند. باید با صدای بلند گفت: چرا مدارس را ول کرده‌اید؟ چرا آینده

بچه‌ها را به دست مد و مصرف‌گرایی سپرده‌اید؟ مگر نه اینکه این نسل سرمایه اصلی کشور است؟ انگار هیچ‌کس دلش برای فردای این مملکت نمی‌سوزد. اگر واقعا به فکر آینده هستید، مدارس را از دست این نمایش‌های مسخره نجات دهید. ارزش واقعی را برگردانید؛ ارزش دوستی، اخلاق، خلاقیت و علم را. وگرنه تاریخ درباره شما قضاوت سختی خواهد کرد؛ درباره مسئولانی که آینده را رها کردند، چون ترجیح دادند راحت باشند و تماشا کنند. نسل امروز، فردای این کشور است. اگر امروز مدرسه‌ها را به حال خود رها کنید، فردا جامعه‌ای می‌سازید پر از عقده، تبعیض و بی‌اعتمادی. آینده را نمی‌شود با کیف و کفش و موبایل ساخت؛ آینده را با علم، اخلاق و انسانیت می‌سازند. پس اگر دل‌تان برای این مملکت می‌سوزد، مدارس را از ویتترین مد نجات دهید. وگرنه یادتان باشد: ملتی که مدرسه را رها کند، فردا را هم از دست داده است.



راهکارهای مقابله و پیشگیری از حشره ادویه

نگهداری ظروف ادویه‌ها در قفسه‌های آشپزخانه‌هاست. اگر این مکان‌ها به صورت مرتب پاکیزه شود، محیط برای رشد این حشرات فراهم نخواهد شد. بررسی منظم ادویه‌ها: این اقدام باعث خواهد شد در صورت مشاهده هرگونه آلودگی، امکان رفع آلودگی فراهم شود. استفاده از برگ بو یا فلفل دلمه‌ای خشک: وجود چند برگ بو یا فلفل دلمه‌ای خشک داخل ظروف ادویه‌ها به دلیل بوی تند، می‌تواند باعث فرار و دور نگهداشتن حشرات از ادویه شود. خرید به میزان نیاز: تلاش کنید ادویه‌ها را به میزان نیاز و متناسب با مصرف خریداری کنید تا از کهنگی و همچنین پدید آمدن حشرات جلوگیری شود. برشته کردن ادویه: در صورت وجود حشرات و یا تخم‌های لارو در ادویه، می‌توانید آن را در تابه‌ای خشک ریخته و به مدت ۲ تا ۳ دقیقه تفت دهید. این اقدام باعث از بین رفتن حشرات می‌شود. پس از خنک شدن ادویه‌ها دوباره آنها را در ظرف‌های درسته نگهداری کنید. تمیز کردن ظروف ادویه با استفاده از سرکه سفید: پس از خارج کردن ادویه‌ها از ظروف، آنها را با سرکه سفید و آب گرم شست و شو دهید. سپس ظرف‌ها را به گونه‌ای خشک کنید تا هیچ اثری از رطوبت در آنها باقی نماند. در ادامه ادویه‌ها را پس از پاکسازی درون این ظروف بریزید. دور ریختن ادویه‌ها در صورت آلودگی شدید: اگر شلت آلودگی ادویه‌ها بسیار زیاد است و راهکاری برای دفع حشرات وجود نداشته ندارد، بهترین اقدام دور ریختن آنهاست. زیرا سلامتی شما بسیار مهم است. پس از این کار ظروف ادویه‌ها را به خوبی بشویید تا امکان پیدایش حشرات فراهم نشود.



راهکارهای مقابله و پیشگیری از حشره ادویه آشپزخانه‌ها در منازل در صورت رعایت نکردن بهداشت و یا نادیده گرفتن شرایط نگهداری مواد غذایی، معمولا محلی برای تجمع آفات و حشرات موزی است. یکی از این آفت‌ها حشره ادویه است که به مواد غذایی خشک مانند ادویه‌ها، گیاهان دارویی، غلات، نان خشک و حتی مواد دارویی حمله می‌کند. به گزارش ایرنا زندگی، وجود آفت‌ها در زندگی صنعتی یکی از مشکلات لاینحل بشر امروزی است. برخی از این آفت‌ها ناشی از وجود حشراتی از جمله کرم‌ها، مورچه‌ها، سوسک‌ها و مگس‌ها است که معمولا برای زیست خود به دنبال غذاهای خشک در منازل هستند. یکی از این غذاهای خشک ادویه‌ها هستند که معمولا مورد هجوم این نوع از حشرات قرار می‌گیرند. وجود رطوبت و گرما، رعایت نکردن بهداشت، نگهداری نامناسب و استفاده نکردن مداوم در منازل از جمله عواملی است که در رشد و فراگیری این نوع آفت‌ها در ادویه‌ها کمک کند.

حشراتی که دشمن ادویه‌ها هستند

رایج‌ترین حشراتی که به طعم دهنده‌ها و ادویه‌ها حمله می‌کنند و به دنبال زیست در آنها هستند شامل موارد زیر است: سوسک آرد: این نوع سوسک دارای رنگ قهوه‌ای و با اندازهای کوچک مهم‌ترین آفت ادویه‌هاست. این آفت علاوه بر تولید بوی آزاردهنده، باعث تقلیل کیفیت ادویه می‌شود. بید: این حشرات که از لاروهای پروانه‌ها حاصل می‌شوند، از الیافی طبیعی همچون پشم، ابریشم و پنبه تغذیه می‌کنند. بیدها معمولا در

تغذیه از مواد غذایی به حشره ادویه یا سوسک ادویه تبدیل می‌شوند. محیط مرطوب و گرم باعث افزایش فعالیت این نوع حشره شده و در رشد سریع تخم‌ها و تبدیل آن به لارو موثر است.

روش‌های پیشگیری و از بین بردن حشره ادویه

نگهداری مناسب: در صورتی که ادویه‌ها در ظروف مناسب و درسته نگهداری شوند، می‌توانند از ورود این نوع حشرات پیشگیری کنند. فریز کردن: قرار دادن ادویه‌ها در فریزر به مدت ۴۸ تا ۷۲ ساعت می‌تواند از رشد تخم‌ها یا لاروها جلوگیری کرده و آنها را از بین ببرد. پس از خارج کردن از فریزر، بگذارید ادویه‌ها به دمای اتاق برسند و سپس از آنها استفاده کنید. نظافت محل نگهداری: معمولا محل

ایجاد بیماری: وجود این آفت‌ها در مخازن ادویه‌ها باعث آلودگی و ایجاد بیماری‌هایی از جمله بیماری‌های گوارشی می‌شود. ظاهر نامتعارف: ظاهر نامناسب آفت‌ها، به ادویه‌ها شکل بدمنظری می‌دهد.

حشره ادویه

یکی از دیگر از آفت‌های معروف که از آن به عنوان قاتل ادویه نام برده می‌شود، حشره ادویه است که به سوسک ادویه یا سوسک دارویی معروف است. این حشره معمولا از طیف وسیعی از مواد خشک مانند ادویه‌ها، گیاهان دارویی، غلات و نان خشک تغذیه می‌کند. اندازه حشره ادویه بین ۲ تا ۴ میلی‌متر بوده و به رنگ قهوه‌ای تیره است. این حشره در میان همان مواد غذایی تخم‌ریزی می‌کند. تخم‌ها پس از چند روز به لارو تبدیل می‌شوند. آنها پس از

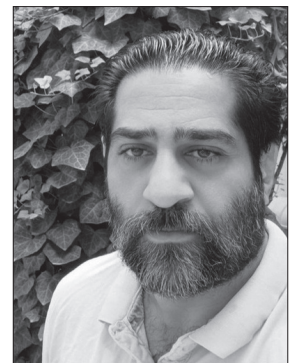
ادویه‌هایی از جمله هل، دارچین و یا برگ بود که به صورت کامل نگهداری می‌شوند، به زیست خود ادامه می‌دهند. مورچه: از جمله حشرات اجتماعی هستند که به دنبال غذا، ظروف ادویه‌ها از جمله شکر، پودر سوخاری و یا آرد را مورد تهاجم قرار می‌دهند. کک: این نوع حشرات به طور طبیعی از خون حیوانات تغذیه می‌کنند اما در صورت نگهداری نامناسب ادویه‌ها، برای ادامه حیات در آنها زیست می‌کنند.

آسیب‌هایی که حشرات به ادویه می‌زنند

وجود آفت‌ها می‌توانند معضلات زیادی ایجاد کنند از جمله: کاهش کیفیت: حشرات عطر و طعم ادویه‌ها را از بین برده و باعث ایجاد بو و طعم آزاردهنده شوند.



نواي خميده ي تقدس: تأملی بر فیلم «کمان» ی کیم کی- دوک



سید حمید شریف‌نیا

است و هم پناهگاه، هم صومعه است و هم عروسیگاه آینده. ماهیگیر پیر (با بازی آرام و پراحتیاط سئون جی-هون) و دختر (با بازی معصومانه و بی‌کلام هان یئو-ری) در این قلمرو شناور، آیینی روزانه را به جا می‌آورند. مرد برای تفریح ماهیگیران شهری که با قایق خود به آنجا می‌آیند، طالع‌بینی می‌کند و دختر، که هرگز پای به خشکی نگذاشته، به آنان چای تعارف می‌کند. اما قلب این آیین، یک پیمان است: مرد منتظر است تا دختر، در روز تولد هفده‌سالگی‌اش، به سن قانونی برسد و آنگاه با او ازدواج کند. این انتظار، تمام ساختار زندگی آنان را شکل داده است. او هم پدرخوانده‌ی دختر است، هم محافظش، و هم نامزد آینده‌اش. این تقلبی غریب و ناراحت‌کننده، پایه‌ی اصلی تنش دراماتیک فیلم است. آیا این عشق است یا نوعی اسارت روانی؟ کیم کی-دوک قضاوت را به تماشاگر و می‌گذارد و تنها نمایش می‌دهد. در این جهان بسته، «کمان» به مهم‌ترین شخصیت فیلم بدل می‌شود. این کمان چوبی کهن، تنها وسیله دفاعی مرد در برابر مزاحمان احتمالی است. با آن تیرهایی را به سوی کسانی که به دختر نزدیک می‌شوند پرتاب می‌کند. اما در همان حال، این کمان یک ساز موسیقی است. مرد، در لحظات خلوت، وتری بر آن می‌کشد و با کشیدن کشانه‌ی ویولن بر روی آن، نغمه‌هایی غریب و زیبا می‌آفریند که فضای قایق را پر می‌کند. این نواها، که گاه شبیه موسیقی آیینی بودایی‌هاست، گویی زبان رمزی این دو عاشق است. پس کمان، هم سلاح است هم آلت موسیقی، هم ابزار مرکزکشی است هم وسیله ارتباط. این دوگانگی، درست در قلب رابطه این دو نفر نیز نهفته است: مرد، هم محافظی است خشن و هم عاشقی نوازشگر. دختر، که در انزوا بزرگ شده، معصومیتی حیوانی دارد. رفتارش با جهان محدودش-با ماهی‌ها، با آفتاب، با مرد پیر- سرشار از کنجکاو‌ی ساده‌لوحانه‌ای است که هنوز توسط قواعد جامعه بیرون آورده نشده است. ورود یک پسر جوان دانشجو به این جهان بسته، همچون سنگی است که در برکه‌ی آرام آن

می‌افتد. این پسر، نماینده دنیایی است که دختر هرگز آن را نشناخته: دنیای تحصیلات، شهرنشینی و جوانی هم‌سن و سال خودش. کشش طبیعی دختر به سوی این پسر، بنیان قرارداد قدیمی را به لرزه درمی‌آورد. او برای اولین بار، امکان زندگی دیگری -امکان عشقی معمولی- را می‌بیند. ماهیگیر پیر، این تهدید را با غریزه‌ی جانانه درمی‌یابد. کمان، که پیش از این بیشتر نقش موسیقایی داشت، اکنون بار دیگر به‌صورت کامل به سلاحی برای دفاع از حریمش بدل می‌شود. نبرد بین پیر و جوان، نبردی است نمادین بر سر عشق، مالکیت و حق تعیین سرنوشت. اما این نبرد، هرگز به شکل کامل‌عباری فیلم‌های معمول در نمی‌آید. کیم کی-دوک آن را در قالب نگاه‌های خشمگین، حالت‌های بدن و نواختن موسیقیای پرتنش از کمان نشان می‌دهد. فیلم به طرز خیره‌کننده‌ای کم‌حرف است. دیالوگ‌ها به حداقل ممکن تقلیل یافته‌اند. این سکوت، به تصاویر و صداها اجازه می‌دهد تا حرف اصلی را بزنند: صدای آب که به بدنه قایق می‌خورد، صدای باد، فریاد مرغان دریایی، و از همه مهم‌تر، موسیقی غریب و زیبایی کمان. دوربین کیم کی-دوک نیز کم‌کار و تأمل‌برانگیز است. او بر جزئیات متمرکز می‌شود: ترک‌های روی چهره مرد، نگاه کنجکاو دختر، تابش نور خورشید بر پیکر او. این فیلم، بیش از آنکه یک داستان خطی را روایت کند، حال و هوایی را می‌آفریند و بیننده را به درون یک رؤیای شناور فرو می‌برد. فرجام فیلم، که بدون شک از به یادماندنی‌ترین صحنه‌های سینمای کیم کی-دوک است، به شکلی خارق‌العاده و نمادین، همه خطوط داستانی را به نقطه‌ای متعالی می‌رساند. در روز موعود -هفدهمین سالروز تولد دختر- مراسم عروسی عجیبی برگزار می‌شود. مرد و دختر، در لباس‌های سنتی ازدواج کرده‌ای کهن می‌پوشند. اما به جای یک مراسم معمول، مرد، کمان عظیمش را برمی‌دارد و یک تیر خیالی را به سوی آسمان پرتاب می‌کند. سپس، در اقدامی شگفت، خود از قایق به درون اقیانوس می‌پرد و ناپدید می‌شود.

در اینجا، فیلم از واقع‌گرایی به سمت کهن‌الگو و افسانه حرکت می‌کند. دختر، که اکنون آزاد شده، به سوی پسر جوان روی می‌آورد. اما در لحظه‌ای حیرت‌انگیز، گویی از درون آب، تیری نامرئی به او اصابت می‌کند- تیری از جنس عشق و خاطره. دختر، در صحنه‌ای که مرزی از معنا و حس را لمس می‌کند، با این تیر نمادین «دوشیزه» می‌شود. این صحنه را می‌توان به شکل‌های مختلفی تفسیر کرد: رستگاری مرد از راه فلاکاری، تثبیت نهایی مالکیت نمادین او بر دختر، یا رسیدن عشق فیزیکی به شکل متافیزیکی. پس از این واقعه، دختر و پسر جوان قایق را ترک می‌کنند و به سوی دنیای جدید می‌روند. اما فیلم با آنها تمام نمی‌شود. دوربین به قایق خالی باز می‌گردد و ما شاهد آنیم که کمان، بدون آنکه کسی آن را بنوازد، خود به خود نغمه‌سرای می‌کند. این پایان، القاکننده این ایده است که روح عشق مرد، برای همیشه در قلمروی که خود ساخته، باقی مانده است. «کمان» فیلمی درباره گذار از معصومیت است، اما نه به بهای از دست دادن آن. درباره عشقی است که آنقدر قدرتمند است که تنها می‌تواند در قالب اسطوره متجلی شود. کیم کی-دوک در این اثر، با بهره‌گیری از حداقل‌گرایی شدید، اثری خلق کرده است که همچون یک حکایت ذن، ساده به نظر می‌رسد اما لایه‌های معنایی بی‌پایانی در خود دارد. این فیلم پرسش‌های بزرگی را مطرح می‌کند: مرز بین حفاظت و اسارت کجاست؟ آیا عشق واقعی می‌تواند مالکیت را نفی کند؟ و آیا رستگاری نهایی، در رها کردن چیزی است که بیش از هر چیز دوستش داریم؟ فیلم «کمان» با زیبایی‌ی آرامش‌بخش و در عین حال دل‌آشوب، بیننده را به تأملی عمیق درباره ماهیت عشق و آزادی فرا می‌خواند. این فیلم، نه یک داستان عاشقانه‌ی متعارف، که یک تمثیل شاعرانه و فراموش‌نشده‌ی است که ردپای نغمه‌ی کمان آن، مدت‌ها پس از پایان فیلم، در گوش جان تماشاگر طنین‌انداز می‌ماند. پاییز ۱۴۰۴

فعالیت بدنی سن بیولوژیکی شما را معکوس می کند

تمام گروه های عضلانی اصلی را درگیر کند. مهم تر از همه، شروع کردن و منظم بودن است. حتی ۱۰ دقیقه فعالیت بدنی هم بهتر از هیچ است!

تاثیر ورزش بر بخش های خاص بدن

ورزش فقط روی عضلات ما تاثیر نمی گذارد، بلکه جوان سازی را به تمام بدن می رساند: قلب و عروق: ورزش منظم، فشار خون را کنترل می کند، کلسترول خوب (HDL) را بالا می برد و کلسترول بد (LDL) را پایین می آورد. این یعنی خطر بیماری های قلبی و سکتة مغزی به شدت کاهش می یابد. مغز: فعالیت بدنی جریان خون به مغز را افزایش می دهد، که به بهبود حافظه، تمرکز و یادگیری کمک می کند. همچنین، ورزش می تواند تولید فاکتورهای رشدی را که به سلامت سلول های عصبی کمک می کنند، تحریک کند و حتی خطر ابتلا به بیماری های زوال عقل مانند آلزایمر را کاهش دهد. پوست: با افزایش جریان خون، مواد مغذی و اکسیژن بیشتری به سلول های پوست می رسد و مواد زائد بهتر دفع می شوند. این امر می تواند به داشتن پوستی شاداب تر، روشن تر و حتی کاهش چین و چروک کمک کند.

راهکارهای حفظ انگیزه برای ورزش

اینکه از همان ابتدا شروع کنیم و ادامه دهیم، گاهی سخت ترین بخش ماجراست. این چند نکته می تواند به شما کمک کند:

ورزشی را پیدا کنید که از آن لذت می برید: اگر از دویدن متنفرید، شاید شنا یا رقص برایتان لذت بخش تر باشد. اهداف واقع بینانه تعیین کنید: به جای هدف گذاری برای کاهش ۱۰ کیلو در یک ماه، روی کاهش ۵۰۰ گرم در هفته تمرکز کنید. با یک دوست ورزش کنید: داشتن یک همراه ورزشی می تواند انگیزه شما را بالا ببرد و پایداری به برنامه را آسان تر کند. پیشرفت خود را ثبت کنید: یادداشت کردن تمرینات و پیشرفتتان، حس خوبی از موفقیت به شما می دهد. به خودتان پاداش دهید: بعد از رسیدن به یک هدف کوچک، به خودتان یک هدیه کوچک بدهید (البته نه لزوماً یک کیک شکلاتی بزرگ!) پس، به جای نگرانی درباره عدد سن تقویمی، روی سرمایه گذاری برای جوان نگه داشتن سن بیولوژیکی تان تمرکز کنید. با کمی فعالیت بدنی منظم، می توانید سال های بیشتری را با سلامتی، انرژی و شادابی سپری کنید!



قلب و عروق کمک می کنند، اکسیژن رسانی به بدن را بهبود می بخشند و چربی سوزی را افزایش می دهند. در واقع، قلب شما را جوان نگه می دارند! ورزش های قدرتی: استفاده از وزن بدن خودتان (مثل شنا سوئدی یا اسکات) یا دمبل و دستگاه های بدنسازی، عضلات شما را قوی تر می کند. عضلات قوی تر به متابولیسم بهتر بدن کمک می کنند و حتی بعد از ورزش هم کالری می سوزانند. همچنین، با افزایش سن، توده عضلانی کاهش می یابد و ورزش قدرتی جلوی این روند را می گیرد. ورزش های انعطافی و تعادلی: یوگا، پیلاتس و حرکات کششی به حفظ انعطاف پذیری مفاصل و عضلات کمک می کنند. این موضوع از بروز آسیب دیدگی جلوگیری کرده و دامنه حرکتی بدن را حفظ می کند، که برای انجام فعالیت های روزمره و داشتن استقلال در پیری بسیار مهم است.

چه میزان و شدتی از ورزش لازم است؟

خبر خوب این است که لازم نیست روزی چند ساعت ورزش کنید! توصیه های کلی این است که: هفته ای حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط (مثلاً پیاده روی تند که کمی نفستان را بند بیاورد) یا ۷۵ دقیقه فعالیت هوازی با شدت بالا (مثل دویدن که نتوانید به راحتی صحبت کنید). دو یا سه جلسه تمرین قدرتی در هفته که

تغییرات اپی ژنتیکی: ورزش می تواند تغییرات اپی ژنتیکی مثبت ایجاد کند. این تغییرات باعث می شوند ژن های مرتبط با پیری کندتر فعالیت کنند و ژن های مرتبط با جوانی فعال تر شوند. حفاظت از تلومرها: تلومرها، کلاهک های محافظ انتهای کروموزوم ها هستند که با هر بار تقسیم سلولی کوتاه تر می شوند. ورزش می تواند از کوتاه شدن تلومرها جلوگیری کند و حتی به افزایش طول آن ها کمک کند. کاهش التهاب: التهاب مزمن، یکی از عوامل اصلی پیری و بیماری های مرتبط با آن است. ورزش، با کاهش التهاب در بدن، به حفظ سلامت و جوانی کمک می کند. تقویت میتوکندری: میتوکندری ها، نیروگاه های سلولی هستند که با افزایش سن، کارایی شان کاهش می یابد. ورزش می تواند عملکرد میتوکندری ها را بهبود بخشد و انرژی بیشتری برای سلول ها فراهم کند.

انواع ورزش هایی که جوانی را به شما هدیه می دهند

برای اینکه بدنتان جوان بماند، لازم نیست حتماً به باشگاه های بدنسازی بروید یا ماراتن بدوید. ترکیب متعادلی از انواع مختلف ورزش ها بیشترین تاثیر را دارد: ورزش های هوازی (کاردیو): این ها همان فعالیت هایی هستند که ضربان قلبتان را بالا می برند و نفس نفس می زنید؛ مثل پیاده روی تند، دویدن، شنا، دوچرخه سواری یا رقص. این ورزش ها به سلامت

همه ما با مفهوم «سن» آشنا هستیم، اما آیا می دانستید که دو نوع سن وجود دارد؟ سن تقویمی، که همان تعداد سال هایی است که از تولدتان گذشته است، و سن بیولوژیکی، که نشان دهنده وضعیت واقعی بدن شما و میزان «پیرا» بودن سلول های تان است. خبر خوب این است که تحقیقات جدید نشان می دهند که ورزش می تواند سن بیولوژیکی شما را معکوس کند و شما را جوان تر از آنچه هستید نشان دهد! به گزارش ایرنا زندگی، تا حالا به این فکر کردی که چرا بعضی ها با اینکه همسن تو هستن، خیلی جوان تر به نظر میان؟ خب، یه جورایی راز این ماجرا توی تفاوت بین سن تقویمی و سن بیولوژیکیه. سن تقویمی همون عددیه که توی شناسنامه مون نوشته شده و هر سال یه دونه بهش اضافه می شه. اما سن بیولوژیکی یه چیز دیگه ست؛ نشون می ده که بدن ما چقدر سالم و سر حال کار می کنه. حالا خبر خوب اینه که سن بیولوژیکی یه عدد ثابت نیست و می تونیم با سبک زندگی مون تغییرش بدیم. یکی از بهترین راه ها برای جوان تر کردن بدن، ورزش و فعالیت بدنیه. ورزش نه تنها باعث می شه که قلب و عروق مون قوی تر بشن، بلکه روی مغز، پوست و حتی سیستم ایمنی بدنمون هم تاثیر مثبت می ذاره. پس اگه دنبال یه راه طبیعی و موثر برای جوان شدنن می گردی، ورزش رو توی برنامه روزانه ات بگنجون. لازم نیست حتما یه ورزشکار حرفه ای باشی، کافیه یه کم بیشتر از همیشه تحرک داشته باشی و از زندگی لذت ببری!

سن بیولوژیکی چیست؟

سن بیولوژیکی نشان دهنده سلامت و عملکرد سلول ها، بافت ها و اندام های شماست. این سن می تواند تحت تاثیر عوامل مختلفی مانند ژنتیک، سبک زندگی، تغذیه و البته ورزش قرار بگیرد. یک فرد ۳۰ ساله ممکن است به دلیل سبک زندگی ناسالم، سن بیولوژیکی بالاتری داشته باشد، در حالی که فرد دیگری با همان سن و با سبک زندگی فعال، می تواند سن بیولوژیکی کمتری داشته باشد.

ورزش چگونه سن بیولوژیکی را معکوس می کند؟

ورزش، یک معجزه برای بدن است. این فعالیت نه تنها به شما کمک می کند وزن کم کنید و احساس بهتری داشته باشید، بلکه می تواند به طور مستقیم بر DNA و سلول های شما تاثیر بگذارد:

همدلی مردم گنبد کاووس برای آینده روشن دانش آموزان نیازمند

هم اکنون در تمامی ۴۸۱ مدرسه این شهرستان در حال برگزاری است. رئیس کمیته امداد گنبد کاووس، نیز در این مراسم گفت: کمیته امداد این شهرستان از ۳۳۰۰ دانش آموز نیازمند حمایت می کند و به همه آن ها بسته های نوشت افزار و معیشتی اهدا شده است. عباسعلی قربانی افزود: از ۱۵ شهرویر تاکتون، نیکوکاران و مردم نوع دوست گنبد کاووس بیش از ۳۳ میلیارد ریال کمک نقدی و کالایی به این نهاد اهدا کرده اند. وی با اشاره به توزیع ۱۲ هزار پاکت نامه برای جمع آوری کمک های نقدی دانش آموزان و خانواده ها، تأکید کرد: تمامی کمک های جمع آوری شده در مدارس، با هماهنگی مدیران، مستقیم بین دانش آموزان نیازمند توزیع خواهد شد. وی همچنین از خیرین خواست تا با استمرار کمک های خود، حمایت از ملدجویان و خانواده های کم بضاعت را ادامه دهند.



آیین جشن عاطفه ها با حضور جمعی از مدیران، معلمان و خانواده های دانش آموزان در مدارس شهرستان گنبد کاووس برگزار شد و فرصتی برای ترویج فرهنگ نیکوکاری و حمایت از دانش آموزان نیازمند فراهم کرد. به گزارش ایرنا، آیین جشن عاطفه های گنبد کاووس روز دوشنبه به صورت متمرکز در دبستان دخترانه شهید افسردبیر این شهر برگزار شد. مدیر آموزش و پرورش گنبد کاووس، در این مراسم اعلام کرد: از ابتدای سال تحصیلی تاکنون، بیش از ۲۰ هزار بسته معیشتی و نوشت افزار بین دانش آموزان نیازمند این شهرستان توزیع شد که این اقدام در راستای تحقق عدالت آموزشی، حمایت از دانش آموزان کم بضاعت و تقویت انگیزه تحصیلی آن ها صورت گرفته است. فاطمه رزاقی اردهانی از نیکوکاران و خانواده ها به دلیل مشارکت در تهیه این بسته ها قدردانی کرد و گفت: جشن عاطفه ها

فرزندان بدون مهارت آموزی آسیب می بینند

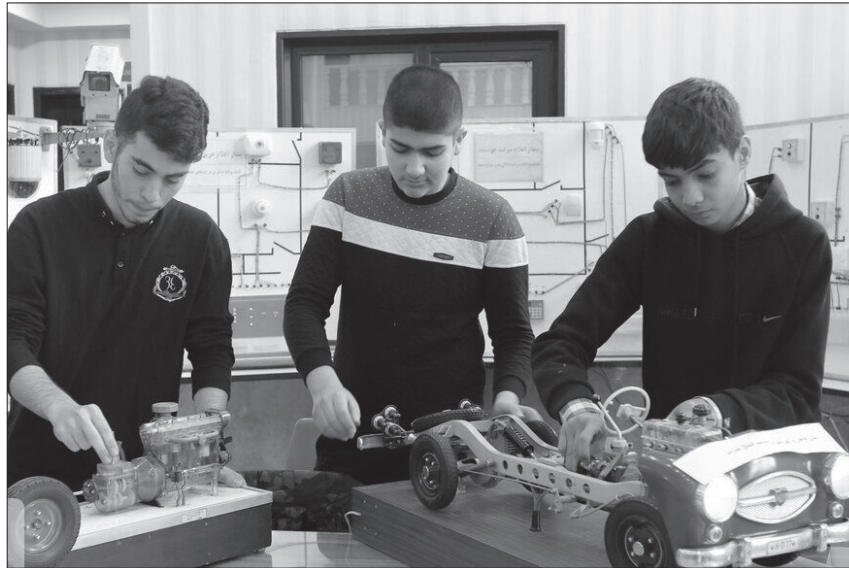
زندگی در دنیای واقعی را نیز فرابگیرد.

تهدیدات فضای مجازی بر پرورش مهارت‌ها

این روانشناس کودک و نوجوان درباره جنبه‌های منفی فضای مجازی هشدار می‌دهد: همان‌طور که فضای مجازی می‌تواند به رشد کمک کند، اگر مدیریت نشود، می‌تواند مانع از پرورش مهارت‌ها در کودکان شود. وقتی کودک بیشتر وقتش را آنلاین می‌گذراند، فرصت کافی برای تمرین ارتباط چهره‌به‌چهره، همدلی و حل تعارض در دنیای واقعی را از دست می‌دهد و ارتباطات واقعی کاهش پیدا می‌کند. وی افزود: دیدن تصاویر و زندگی‌های اغراق‌شده در شبکه‌ها باعث می‌شود کودک به جای تمرکز بر توانایی‌های خودش، با مقایسه‌های ناسالم احساس کمبود و ناتوانی کند. این مهارت‌ها از طریق تجربه و تعامل در دنیای واقعی شکل می‌گیرند (بازی، کار گروهی، مسئولیت‌پذیری). وقتی جایگزین همه این‌ها موبایل و اینترنت شود، پرورش مهارت به تأخیر می‌افتد. کرمی یادآور شد: «استفاده افراطی از فضای مجازی، تمرکز کودک را کاهش می‌دهد و او را از فرصت تمرین مهارت‌هایی مثل حل مسئله یا خلاقیت دور می‌کند و خطر وابستگی و اعتیاد به این فناوری او را تهدید می‌کند.»

نقش والدین و مدارس در پرورش مهارت‌ها

کرمی با تأکید بر نقش والدین می‌گوید: والدین می‌توانند با آموزش مدیریت زمان و استفاده از فضای مجازی و الگوی مناسب بودن برای کودک خود، مهارت خودتنظیمی را به آنان آموزش دهند. همچنین با ایجاد جایگزین‌های جذاب همچون ورزش، موسیقی، کاردستی و طبیعت‌گردی و آموزش سواد رسانه‌ای به کودکان یاد دهند که هر محتوایی مفید و واقعی نیست. وی ادامه می‌دهد: کودکی که حل مسئله یاد گرفته و می‌تواند به همسالان یا وسوسه‌های آنلاین «نه» بگوید، کمتر دچار اعتیاد اینترنتی می‌شود. کرمی درباره نقش مدارس در پیشگیری از اعتیاد دیجیتال توضیح می‌دهد: مدارس می‌توانند نقش مؤثری در پیشگیری از اعتیاد کودکان و نوجوانان به فضای مجازی ایفا کنند. با گنجاندن آموزش مهارت‌های زندگی در برنامه‌های درسی، دانش‌آموزان مهارت‌هایی مانند خودکنترلی، حل مسئله و مدیریت هیجان را یاد می‌گیرند که آن‌ها را در مواجهه با وسوسه‌های آنلاین توانمند می‌کند. برگزاری کارگاه‌های سواد رسانه‌ای، آنان را با اصول استفاده ایمن و هوشمندانه از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی آشنا می‌سازد و توانایی تشخیص محتوای مفید و غیرمفید را در آنان تقویت می‌کند. او تأکید می‌کند: فعالیت‌های جایگزین گروهی مانند تیم‌های ورزشی، پروژه‌های علمی و کارگاه‌های هنری، فرصت تمرین مهارت‌های اجتماعی، همکاری و مسئولیت‌پذیری را فراهم می‌کند و کودکان را از وابستگی صرف به فضای مجازی دور می‌کند. همچنین مشارکت والدین و معلمان در هماهنگی قوانین استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، چارچوب‌های مشخصی ایجاد می‌کند که موجب ایجاد امنیت روانی و رفتار سالم در دانش‌آموزان می‌شود.



در فضای مجازی همچون اعتماد به افراد ناشناس یا اشتراک‌گذاری اطلاعات شخصی رویه‌رو شوند.

فرصت‌های فضای مجازی در یادگیری مهارت‌ها

فضای مجازی امروزه جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی کودکان و نوجوانان است و نقش آن در پرورش مهارت‌ها موضوعی مهم برای والدین و متخصصان تعلیم و تربیت محسوب می‌شود. کرمی با تأکید بر جنبه‌های مثبت فضای مجازی می‌گوید:

وقتی کودک بیشتر وقتش را آنلاین می‌گذراند، فرصت کافی

برای تمرین ارتباط چهره‌به‌چهره، همدلی و حل تعارض در دنیای واقعی را

از دست می‌دهد و ارتباطات واقعی کاهش پیدا می‌کند

فضای مجازی فقط تهدید نیست؛ اگر درست هدایت شود، می‌تواند ابزاری قوی برای یادگیری مهارت‌ها در کودکان و نوجوانان باشد. کودکان و نوجوانان با دسترسی به منابع آموزشی متنوعی همچون ویدئوها، انیمیشن‌ها و بازی‌های آموزشی می‌توانند مهارت‌هایی مثل حل مسئله، زبان‌آموزی یا مدیریت هیجان را تقویت کنند. وی ادامه می‌دهد: پلتفرم‌های آنلاین، امکان کار گروهی، گفت‌وگو و تمرین مهارت‌های اجتماعی را فراهم می‌کنند. استفاده از بازی‌ها و اپلیکیشن‌های آموزشی باعث می‌شود کودک بدون اجبار، مهارت‌ها را تمرین کند و یادگیری برای‌شان جذاب شود. کرمی همچنین اشاره می‌کند: کودک برای تقویت خلاقیت خود می‌تواند ایده‌هایش را بسازد و منتشر کند (مثل نقاشی، ویدئو یا داستان)، این تجربه احساس توانمندی ایجاد می‌کند. خیلی از پلتفرم‌ها به شکل غیرمستقیم مهارت‌هایی مثل همکاری، مدیریت زمان و مسئولیت‌پذیری را آموزش می‌دهند تا کودک یا نوجوان مهارت‌های

در این زمینه، کرمی توضیح می‌دهد: بچه‌ها با آموزش این مهارت‌ها حس توانمندی پیدا می‌کنند که خود پایه و اساس اعتماد به نفس است. هر بار که کودک از مهارتش استفاده می‌کند و نتیجه مثبت می‌گیرد، تجربه موفقیت به دست می‌آورد. این تجربه‌ها باعث می‌شود باور کند: «من می‌توانم از پس مشکلات بربیایم» و این یعنی خودکارآمدی. این روانشناس کودک و نوجوان ادامه می‌دهد: افزایش این مهارت‌ها به نوجوان کمک می‌کند در فضای واقعی و مجازی کمتر خودش

را با دیگران مقایسه کند، مرزهای شخصی‌اش را حفظ کند و با جرأت بیشتری خودش باشد.

پیامدهای کمبود مهارت‌ها بر سلامت روان و روابط اجتماعی

کمبود مهارت‌ها می‌تواند پیامدهای جدی روانی و اجتماعی به همراه داشته باشد. کرمی در این زمینه می‌گوید: بچه‌ها با نداشتن این مهارت‌ها ممکن است دچار مشکلات روانی همچون اعتماد به نفس پایین، اضطراب و افسردگی به دلیل نداشتن مهارت کنترل هیجانات، احساس درماندگی و وابستگی به دیگران به دلیل ضعف در تصمیم‌گیری و نداشتن مهارت حل مسئله شوند. وی همچنین درباره پیامدهای اجتماعی کمبود مهارت‌ها توضیح می‌دهد: شاید هم با پیامدهای اجتماعی مواجه شوند، مثلاً با قرار گرفتن در ارتباطات ناسالم و ناتوانی در مهارت نه گفتن، با فشار همسالان تحت تأثیر قرار بگیرند، گوشه‌گیر یا منزوی شوند یا با رفتارهای پرخطر

فرزندان ما هر روز در دنیایی پر از اطلاعات و شبکه‌های اجتماعی بزرگ می‌شوند. بدون آموزش مهارت‌های اساسی زندگی، آن‌ها نه تنها فرصت رشد واقعی را از دست می‌دهند، بلکه در معرض آسیب‌های روانی و اجتماعی قرار می‌گیرند. به گزارش ایرنا زندگی، فضای مجازی امروزه بیش از هر زمان دیگری، بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی کودکان و نوجوانان شده است. شبکه‌های اجتماعی و بازی‌های آنلاین، هم دریچه‌ای به دنیای اطلاعات و ارتباطات باز می‌کنند و هم زمینه‌ای برای خطرات پنهان و رفتارهای نادرست فراهم می‌آورند. در چنین شرایطی، آموزش مهارت‌های اساسی به فرزندان دیگر یک گزینه نیست؛ بلکه ضرورت حیاتی است. برای بررسی دقیق‌تر اهمیت مهارت‌آموزی در مقابل وابستگی به فضای مجازی، با دکتر ناهید کرمی، روانشناس کودک و نوجوان گفت‌وگو کرده‌ایم.

ضرورت چندبرابری مهارت‌آموزی در عصر مجازی

دکتر ناهید کرمی، روانشناس کودک و نوجوان با تأکید بر اینکه اهمیت آموزش مهارت‌ها برای کودک و نوجوان در دنیای امروز چند برابر شده است، اظهار می‌کند: آنها در محیطی بزرگ می‌شوند که پر از اطلاعات، ارتباطات و حتی خطرات پنهان است. کودک با افزایش مهارت تفکر انتقادی و سواد رسانه‌ای یاد می‌گیرد هر چیزی را در اینترنت باور نکند و بین حقیقت و شایعه یا تبلیغات تفاوت بگذارد. این روانشناس کودک و نوجوان ادامه می‌دهد: مهارت مدیریت هیجان و رفتار به این دلیل لازم است که فضای مجازی گاهی باعث اضطراب، مقایسه و حس ناکافی بودن می‌شود. مهارت‌های خودتنظیمی به کودک یا نوجوان کمک می‌کند تا با احساساتش کنار بیاید. نوجوانان با یادگیری مهارت ارتباطی سالم می‌توانند در دنیای آنلاین و واقعی ارتباط محترمانه برقرار کنند و مرزهای شخصی خود را حفظ نمایند. به گفته کرمی، نوجوانان با یادگیری مهارت ارتباطی سالم می‌توانند در دنیای آنلاین و واقعی ارتباط محترمانه برقرار کنند و مرزهای شخصی خود را حفظ نمایند. در عین حال با چالش‌های فضای مجازی رویه‌رو می‌شوند (مانند فشار همسالان، درخواست‌های نادرست یا اعتیاد به بازی) و مهارت حل مسئله کمکشان می‌کند تصمیم درست بگیرند. وی با اشاره به یکی دیگر از ضرورت‌های مهارت‌آموزی توضیح می‌دهد: کودک یا نوجوان با یادگرفتن خودکنترلی و مهارت مدیریت زمان می‌تواند از ابتلا به اعتیاد به فضای مجازی در امان باشد. کرمی بر یک نکته اساسی تأکید می‌کند: نیاز بعدی برای کودکان محافظت از حریم خصوصی و امنیت شخصی است تا کودک با خطرات آنلاین (مانند افراد ناشناس، کلاهبرداری یا افشای اطلاعات شخصی) آشنا شود.

نقش مهارت‌آموزی در اعتماد به نفس و خودکارآمدی

آموزش مهارت‌ها به کودکان و نوجوانان تنها جنبه آموزشی ندارد؛ بلکه نقشی بنیادین در شکل‌گیری اعتماد به نفس و خودکارآمدی آنان ایفا می‌کند.