

به یمنانه روز جهانی بادبادک؛

پرواز دادن بادبادک تمرینی برای پرواز رویاهای کودکی

وقتی با خانواده و دوستان به بیک نیک می‌روید، مخصوص اگر هوا، هوای بهاری باشد همراه با یک نسیم ملایم و آفتاب دلنشین، بادبادک بازی بهترین پیشنهاد برای سرگرمی شما و کودکانتان است.

این پرواز بادبادک است که ششادی می‌بخشد، نه نخ، بادبادک هنگام عبور از فضای خود در آسمان بهترین حالت خود را دارد. اجازه دهید کودکان با در دست داشتن نخ بادبادک و پرواز دادن آن تمرینی برای زندگی داشته باشند و بتوانند رویاهایشان را پرواز دهند.



فریده پناه

یکی از فعالیت‌هایی است که کودکان و حتی بزرگسالان اغلب عاشق آن هستند اما معمولا خود را به انجام این چالش دعوت نمی‌کنند و به دیدن بادبادک در حال پرواز اکتفا می‌کنند. امروز به مناسبت روز جهانی بادبادک، ما می‌خواهیم شما را به این چالش دعوت کنیم تا شما و کودکان از فواید آن بهره‌مند شوید.

فواید پرواز بادبادک

بادبادک هوا کردن فواید فیزیکی، آموزشی و اجتماعی بسیاری بخصوص برای کودکان دارد. **فواید فیزیکی:** هنگامی که کودک بادبادک خود را پرواز می‌دهد با یک هزینه کم و مقرون به صرفه، یک فعالیت سالم را در فضای باز انجام می‌دهد و با این کار دوز سالم و تانیم

D مورد نیاز خود را از نور خورشید دریافت می‌کند. پرواز دادن بادبادک تمرین خوبی برای هماهنگی دست و چشم، آگاهی حرکتی و مهارت‌های حرکتی بدن کودک شما است. تقویت چشم‌ها با توجه به اینکه، چشم‌ها باید دور و نزدیک را همزمان بررسی کنند، بسیار تاثیر دارد. **فواید اجتماعی:** هنگامی که کودک بیرون از خانه بادبادک را

پرواز می‌دهد، این فرصت را بدست می‌آورد که با والدین، خانواده و دوستان تعامل داشته باشد و زمان با کیفیتی را سپری کند. پرواز بادبادک یک فعالیت پیوندی عالی است که نیاز به هماهنگی و مهارت‌های ارتباطی با دیگران دارد. **فواید آموزشی و سرگرم کننده:** در حین پرواز بادبادک می‌توان درس‌های خوبی مانند؛ علم

فیزیک، ایرویدینامیک، آب و هوا و اکولوژی آموخت. کودک با این بازی خود را درگیر چالش و هیجان هوا کردن بادبادک می‌کند و سپس باید بر بالا نگه داشتن آن مسلط شود. **فواید رفتاری:** گذراندن وقت برای تماشای پرواز یک بادبادک در آسمان آبی راهی عالی برای پاکسازی ذهن است. شما آنقدر روی هوا کردن بادبادک و تماشاشی آن متمرکز

خواهید شد که زمانی برای نگرانی در مورد استرس‌های زندگی روزمره خود نخواهید داشت. این یک راه آسان برای بهبود خلق و خو شما است. **فواید سلامتی:** ورزش یکی از راه‌های رسیدن به سلامت است. شما هنگام بادبادک هوا کردن باید خوب بدوید و برای اوج گرفتن آن به جلو و عقب بروید، این کار یک ورزش ایده‌آل است. زیرا کل بدن شما را به کار انداخته و ضربان قلب شما را بالا می‌برد.

فواید آشنایی با موضوعات آب و هوا، مهندسی: برای پرواز دادن بادبادک باید با اصول اولیه مهندسی آشنایی پیدا کنید، علاوه بر این با درک الگوهای باد، تنظیم طراحی بادبادک برای عملکرد بهینه و مشاهده اثرات متغیرهای مختلف، مانند سرعت باد و تاثیر آن در بالا بردن بادبادک آشنا می‌شوید. کودک باید روزی را برای بادبادک بازی انتخاب کند که باد خوبی داشته باشد، اما باد زیاد نباشد. پرچم‌های روی دکل‌ها باید مستقیما

به سمت بیرون کشیده شوند اما موج دار یا کوبنده نباشند، باد بیش از حد می‌تواند منجر به پیچ خوردن بادبادک شده و کنترل را نگه داشتن آن را دشوار کند. باد بسیار کم نیز ممکن است نتواند بادبادک را در هوا نگه دارد. لذا برای بادبادک بازی کودک کاملا با مفاهیم آب و هوا آشنا می‌شود. **سخن پایانی** والدین همیشه می‌خواهند فرزندانشان پیشرفت کنند. کودک با پرواز دادن بادبادک بدون اینکه بداند در حال آموزش است از فواید جسمی، ذهنی، عاطفی، اجتماعی و... بهره‌مند شده و در عین حال از بازی خود لذت می‌برد. نخ برای بالا بردن بادبادک است نه بادبادک برای بالا بردن نخ. این پرواز بادبادک است که ششادی می‌بخشد، نه نخ، بادبادک هنگام عبور از فضای خود در آسمان بهترین حالت خود را دارد. اجازه دهید کودکان با در دست داشتن نخ بادبادک و پرواز دادن آن تمرینی برای زندگی داشته باشند و بتوانند رویاهایشان را پرواز دهند.

خواص درمانی و عوارض «چای» از دیدگاه طب سنتی

گروه بهداشت و سلامت- طبیعی گرم و خشک دارد که به نظر می‌رسد مصرف آن در کاهش خطر بروز سرطان و بیماری‌های دندانی نقش دارد؛ همچنین رقیق‌کننده مواد، مدر، تسکین دهنده تشنگی کاذب و التهاب معده، صاف‌کننده خون و رنگ صورت، پاک‌کننده معده، از بین برنده بوی بد دهان و ... است. چای سی‌ای نام علمی **Camellia sinensis** است. چای درختی به حالت وحشی به ارتفاع بیش از ۱۰ متر دارد که در نمونه‌های پرورشی ارتفاع آن از ۲ متر تجاوز نمی‌کند. برگ‌های گیاه چای به رنگ سبز تیره هستند. میوه چای به صورت پوشینه، سه قسمتی و محتوی یک یا دو دانه است. به طور کلی چای پر دو نوع سبزی و سیاه در بازار عرضه می‌شود و چای سیاه حاصل تخمیر برگ چای سبز است که باعث از بین رفتن عوامل رنگ سبز آن شده است. چای به حالت وحشی در شمال هندوستان و همچنین مناطق دیگر هند می‌روید. در بسیاری از نواحی دیگر مانند چین، ژاپن، جاوه، برزیل، آرژانتین، سریلانکا، اندونزی، کنیا،

ترکیه، پاکستان و ایران (در نواحی شمالی یوژه در گیلان) پرورش می‌یابد. برگ‌های گیاه چای پس از چیدن و بسو دادن و گاهی تخمیر به صورت چای سبزی یا سیاه‌شناخته شده در می‌آیند. اغلب اثرات چای سبزی به دلیل وجود ترکیبات پلی فنلی آن است. چای سبز می‌تواند باعث جلوگیری از بروز سرطان‌های دستگاه گوارش، ریه، سرطان‌های وابسته به استروژن (شامل سرطان سینه) شود. دهان‌شویه تهیه‌شده از چای در جلوگیری از بروز جرم و فساد دندان‌ها و همچنین خوردگی آنها موثر است. چای سبز اثر توتیلد گرما و افزایش سسوست چربی‌ها می‌تواند در فرآورده‌های کم‌کند به لاغری به کار رود. همچنین چای سبز می‌تواند در پیشگیری و درمان اسهال ناشی از کلسترل‌زیوم و همچنین کمک به رشد باکتری‌های مفید فلور روده موثر باشد. مطالعات حیوانی چای، اثرات مفیدی را در درمان التهاب روده بزرگ و همچنین کاهش کلسترول خون نشان داده‌اند. به نظر می‌رسد

بروز سرطان استفاده می‌شود. بنابر اعلام دفتر طب سنتی و مکمل وزارت بهداشت، طبیعت چای گرم و خشک است. مقوی معده در افراد با طبیعت سرد و مرطوب است. رقیق‌کننده مواد، مدر، تسکین دهنده تشنگی کاذب و التهاب معده، صاف‌کننده خون و رنگ صورت، رساننده داروها به انتهای معده و بدن، پاک‌کننده معده، از بین برنده بوی بد دهان و بوی بد سیر و پیاز است. همچنین در جهت تپش قلب و بیماری‌های قلب و سستی در ادرار کردن مفید است. ضمام پخته آن نیز جهت ورم‌های سخت و تسکین درد بواسیر مفید است.

مصلح آن شیرینی و شیر است و خوردن آن بدون شیرینی را مضر می‌داند. نوشیدن چای ناشتا مضر و بویزه در گرم مزاجان ایجاد کننده بیماری است. آشامیدن آن به صورت داغ بویزه در هوای گرم در افراد با مزاج گرم نیز مضر است. نیم گرم آن مفید است و اگر بر روی غذا نوشیده شود باعث سرعت در عمل هضم و گوارش می‌شود. مصلح چسای در گرم مزاجان شیر بز و در سرد مزاجان مشک، میخک، زنجبیل و دارچین است. چای معمولا به صورت دم کرده مصرف می‌شود. اگر یک قاشق چای خوری از برگ خورد شده چای با حدود ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی‌لیتر آب مخلوط شود پس از ۳ تا ۱۰

دقیقه آماده مصرف است. پس از گذشت ۳ دقیقه تقریبا تمام کافئین برگ‌ها در آب آزاد خواهد شد. در چای سیاه که تخمیر شده چای سبز است میزان تانن‌ها و در نتیجه اثر ضد اسهال آن افزایش می‌یابد. یک فنجان دم کرده چای حاوی حدود ۵۰ تا ۱۰۰ میلی‌گرم ترکیبات پلی فنلی و ۱۰ تا ۵۰ میلی‌گرم کافئین است. توصیه می‌شود که مادران باردار از نوشیدن چای به دلیل وجود کافئین در آن خودداری کنند و یا لاقال چای را به صورت بسیار رقیق و در مقادیر کم مصرف کنند. نوزادانی که مادران‌شان طی دوران شیردهی چای مصرف می‌کنند ممکن است دچار مشکلات بی‌خوابی شوند.

نام کارخانه سازنده یکسان استفاده کنند. همچنین به نظر می‌رسد مصرف همزمان با داروهای قلیایی به دلیل امکان اتصال تانن‌های موجود در چای به دارو باعث کاهش جذب این داروها شود. به نظر می‌رسد چای در جذب آهن موجود در گیاهان موثر باشد؛ بنابراین برای گیاهخوارانی که منبع آهن خود را تنها از گیاهان تامین می‌کنند ضرورت دارد بین مصرف چای و گیاهان حاوی آهن حداقل دو ساعت فاصله قرار دهند. در افرادی که معده حساس دارند احتمال بروز عوارض جانبی به دلیل وجود ترکیبات تاننی و کلروژنیک اسید چای بیشتر است. افزایش زیاده از حد ترشح اسید، تحریک معده، کاهش اشتها، بی‌وست شدید یا گاه اسهال می‌تواند از عوارض مصرف زیاد چای باشد. برای جلوگیری از بروز این عوارض می‌توان به چای مقداری شیر اضافه کرد. در افرادی که دچار ضعف دستگاه قلی _ عروقی، بیماری‌های کلیوی، افزایش بیش از حد فعالیت تیروئید، استعداد غیر طبیعی

بسیار کم مصرف کنند. نام کارخانه سازنده یکسان استفاده کنند. همچنین به نظر می‌رسد مصرف همزمان با داروهای قلیایی به دلیل امکان اتصال تانن‌های موجود در چای به دارو باعث کاهش جذب این داروها شود. به نظر می‌رسد چای در جذب آهن موجود در گیاهان موثر باشد؛ بنابراین برای گیاهخوارانی که منبع آهن خود را تنها از گیاهان تامین می‌کنند ضرورت دارد بین مصرف چای و گیاهان حاوی آهن حداقل دو ساعت فاصله قرار دهند. در افرادی که معده حساس دارند احتمال بروز عوارض جانبی به دلیل وجود ترکیبات تاننی و کلروژنیک اسید چای بیشتر است. افزایش زیاده از حد ترشح اسید، تحریک معده، کاهش اشتها، بی‌وست شدید یا گاه اسهال می‌تواند از عوارض مصرف زیاد چای باشد. برای جلوگیری از بروز این عوارض می‌توان به چای مقداری شیر اضافه کرد. در افرادی که دچار ضعف دستگاه قلی _ عروقی، بیماری‌های کلیوی، افزایش بیش از حد فعالیت تیروئید، استعداد غیر طبیعی



اشتباهاتی که هنگام بیماری انجام می‌دهیم

گروه بهداشت و سلامت- وقتی بیمار هستید، می‌خواهید هرچه سریعتر بهبود پیدا کنید اما گاهی برخی از عادات شما ممکن است در واقع علائم بیماری‌تان را تشدید کند. در هنگام ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا این اشتباهات رایج اجتناب کنید تا بتوانید بهبودی خود را تسریع

در ادامه به نقل از «وب‌ام‌دی» به چند مورد از این عادات اشتباه خواهیم پرداخت. **۱. خود را قوی نشان می‌دهید:** در هنگام بیماری از روال معمول خود پیروی نکنید. بدن شما برای مبارزه با ویروس سرماخوردگی یا آنفلوآنزا به انرژی نیاز دارد. استراحت را در اولویت قرار دهید. برنامه‌های خود را لغو کنید و از محل کار یا مدرسه مرخصی بگیرید. در خانه بمانید. با این اقدام در کنار کمک به بهبودی بدنتان، از انتشار میکروب‌ها در محیط اطراف خود نیز جلوگیری خواهید کرد. **۲. علائم آنفلوآنزا را نادیده می‌گیرید:** معمولاً برای سرماخوردگی معمولی نیازی به مراجعه به پزشک ندارید. اما اگر علائم آنفلوآنزا مانند تب بالا، بدن درد و خستگی دارید، باید به پزشک مراجعه کنید. پزشکان معمولا یک داروی ضد ویروس برای شما تجویز می‌کنند.

ممکن است نیاز باشد هر روز برخی از وسایلی را که زیاد لمس می‌شوند - مانند دستگیره‌های در، کنترل تلویزیون و تلفن‌ها - را ضدعفونی کنید. *** مواد غذایی سالم و مورد نیاز برای این دوران را تهیه و در صورت لزوم در یخچال نگهداری کنید -** در صورت نیاز به چند روز استراحت و ریکاوری، می‌توانید برای ناهار و شام برخی از غذاهای آسان را تهیه کنید. نوشیدنی‌ها و میان‌وعده‌های سالم و مورد علاقه کودکان را در دسترس داشته‌باشید. *** ظرف داروی خود را بررسی کنید -** مطمئن شوید که ظرف داروی شما حاوی مسکن‌های ضد درد، کاهش‌دهنده تب، شربت‌های سرفه و هر داروی غیرنسخه‌ای (قابل تهیه بدون نیاز به نسخه پزشک) است که هنگام مبارزه با سرماخوردگی یا آنفلوآنزا استفاده می‌کنید. همچنین بررسی کنید که آیا داروها با هم همپوشانی یا تداخل دارند یا خیر. همچنین دستگاه‌هایی مانند ماسک و رطوبت‌ساز را نیز بررسی کنید تا مطمئن شوید به درستی کار می‌کنند. *** برای روزهای بیماری برنامه ریزی کنید -** ممکن است به چند روز مرخصی نیاز داشته‌باشید. حتی اگر بیمار نشوید، ممکن است لازم باشد از فرزندان بیمار خود مراقبت کنید. بهتر است قبل از مواجهه با این موقعیت برنامه‌های کاری و ... خود را بررسی کنید و ببینید در صورت بیماری وضعیت چگونه خواهد بود. *** به فکر نیروی کمکی باشید -** ممکن است در صورت درگیر شدن با بیماری نیاز به نیروی کمک داشته‌باشید. از قبل بررسی کنید که آیا هیچ یک از اعضای خانواده یا اطرافیان شما می‌توانند از فرزندان بیمار‌تان مراقبت کنند یا خیر. *** استراحت کنید -** چه در حال تلاش برای بهبودی از سرماخوردگی یا آنفلوآنزا هستید یا سعی در اجتناب از آن را دارید، خواب کافی داشته‌باشید. فرزندان‌تان را هم به موقع بخوابانید.



روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می‌پذیرد:

۱۴۰۲

علاقه‌مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می‌توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴، فاکس نمایید.

۱ ماهه: ۲/۲۵۰/۰۰۰ ریال	۳ ماهه: ۶/۷۵۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۱۳/۵۰۰/۰۰۰ ریال	یکساله: ۲۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می‌باشد.
- در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید. شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۴۹۹۱۰

با ارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید.

اقتصاد کیش

روزنامه

پر تیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش