



◀گرد آورنده:بجمه بلانی مطلق کارشناس آموزش

گروه علمی و آموزشی – در تعریف استرس باید گفت : شرایط یا احساسی است که فرد در آن از لحاظ ادراکی به این باور می رسد که مجموع خواسته ها و انتظاراتی که از او می رود بسیار فراتر از منابع، امکانات و توانمندی اوست. در واقع بعد از استفاده از این واژه دو مفهوم متفاوت را باید در نظر گرفت : ۱ – پاسخ بدن به عوامل استرس زا، ۲ – فشار بیرونی و عوامل استرس زا. برای مثال : دانش آموزی را در نظر بگیرید که در یک روز چند امتحان دارد، اجرای موسیقی را پیش ر داشته و باید در مسابقات پایان ماه ورزشی هم شرکت کند. در این شرایط وقتی از واژه استرس

استفاده می کند منظورش عاملی بیرونی است که برایش تنش ایجاد کرده(استرسور) . در حالت بعدی : دانش آموز استرس را به صورت یک عکس العمل به وضعیت پیش رو نشان می دهد که گاهی به صورت ذهنی، فیزیولوژیکی یا رفتاری بروز می کند. مثلا دانش آموز اظهار می کند: چون استرس دارم نمی توانم درس بخوانم. پر خاشاگری می کند و وقتی دلپیش را می پرسی با این جواب مواجه می شوی که خیلی استرس دارم. اینـ حالت نوعی پاسخ بدن به عامل استرس زا و فشارهای روانی است. باید متوجه باشیم استرس می تواند در کوتاه مدت و یا بلند مدت ادامه پیدا کند. هر دو حالت منجر به بروز علائمی است اما

حلقه هوشمند برای کسانی که خواب سبک دارند

گروه علمی و آموزشی«سامسونگ» برای برطرف کردن مشکل قیمت حلقه هوشمند خود که مناسب افرادی با خواب سبک است، آن را با ۱۲۰ دلار تخفیف به فروش گذاشته است.

حلقه هوشمند «گلکسی» (Galaxy) شرکت «سامسونگ» با تخفیف ۱۲۰ دلاری همراه شده است و با قیمت ۲۸۰ دلار در وبسایت «آمازون» به فروش می‌رسد.

حلقه هوشمند سامسونگ در بررسی رسمی به عنوان یک دستگاه ردیابی سلامت برای کاربران تلفن‌های سامسونگ معرفی شد. طراحی راحت آن طوری است که مانع از خوابیدن کاربر نمی‌شود و وقتی کاربر می‌خواهد چرت بزند، به سختی در دست داشتن آن را احساس می‌کند. این یک موهبت برای افرادی است که خواب سبکی دارند.

معیارهای ردیابی سلامت به درستی انجام می‌شوند؛ به‌ویژه وقتی به‌روزرسانی نرم‌افزار جدیدی وجود دارد که از دستگاه‌های هوشمند سازگار برای ایجاد محیط خواب استفاده می‌کند و عواملی را مانند دما، رطوبت، کیفیت هوا و شدت نور در نظر می‌گیرد. اپلیکشن سامسونگ به کاربران امکان می‌دهد تا دستگاه‌های متصل را برای بهبود شرایط محلی تنظیم کنند.

نقطه ضعف اصلی حلقه گلکسی، قیمت آن است که با این تخفیف تا حدودی کاهش یافته و حداقل اکنون کمی پایین‌تر از قیمت حلقه «اورا» (Oura) رقیب اصلی آن است. حلقه گلکسی یک فناوری پوشیدنی عالی برای کسانی است که به سیستم‌های سامسونگ متصل هستند، اما برای کاربران بقیه شرکت‌ها بهترین نیست؛ زیرا برخی از ویژگی‌ها به تلفن همراه سامسونگ نیاز دارند.

استرس؛ آسیب جدی برای دانش آموزان

■ در دنیای امروز بارها در مواجه با کودکان و نوجوانان به این کلمه برخورد ایم. موضوعی که باعث نگرانی در خانواده ها و مدارس شده است. دانش آموزانی که با این مشکل دست به گریبان شده و زندگی آن ها را تحت تأثیر قرار داده است. چالشی که گاهی باعث فشاری شدید بر روی دانش آموزان شده و خانواده ها را در برخورد با آن مستأصل می کند. آگاهی درباره این چالش و نحوه مواجه با آن برای خانواده هایی که دانش آموز دارند ضروری است.

استرس بلند مدت به مرور زمان می تواند آسیب جدی به بدن وارد کرده و اثراتی بر سلامتی دانش آموز بگذارد. علائمی که در دانش آموزان درگیر با استرس وجود دارد بدین شرح است: ۱- تغییرات رفتاری ۲- عرق کردن و خیس شدن کف دست ۳-اختلال در خواب ۴-اختلال در گوارش ۵- سرگیجه ۶- سر درد ۷- کاهش انرژی ۸- خستگی مداوم ۹- افزایش ضربان قلب و مواردی از این دست .

توجه به این نکته که چه دلایلی باعث بروز استرس در کودکان و نوجوانان خواهد شد بسیار مهم است. یکی از اصلی ترین دلایل ایجاد استرس در دانش آموزان بر گزاری امتحان می باشد. این افراد در زمان

گروه علمی و آموزشی –

خودروی مفهومی جیا اکشن با طراحی خلاقانه فیلیپو سایپینو و بهره گیری از موتور فرمول یک، ترکیبی بی نظیر از زیبایی و عملکرد را در سال ۱۹۷۸ به نمایش گذاشت و تأثیر بسزایی بر طراحی خودروهای بعدی گذاشت، هرچند هرگز به تولید انبوه نرسید.

خودروی مفهومی « جیا اکشن» محصول سال ۱۹۷۸، به عنوان یکی از برجسته ترین و نوآورانه ترین خودروهای نمایشی تاریخ شناخته می شد که دیدگاه جسورانه طراحی دهه ۱۹۷۰ را به نمایش می گذارد. جیا اکشن که توسط فیلیپو سایپینو طراحی شده بود، در نمایشگاه خودرو تورین در سال ۱۹۷۸ رونمایی شد و بلافاصله توجه علاقه مندان را به خود اختصاص این صنعت را به خود جلب کرد. این خودرو با خطوط تند

جدول روزنامه دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

- ۱- گوشه زمین فوتبال - تردید - فشت زنی
- ۲- عدد مجهول - روستایی در شهرستان جلفا - کارمند
- ۳- وداع با دار فانی - به دنیا آمدن - خواننده گروه کر
- ۴- جمع زاویه - این نان را نان تنوری هم می گویند - اصلاح عکس
- ۵- وسیله یافتن قالی - کار یکدنده - رسم - روش - دوش انداز
- ۶- برج فرانسه - سومین شهر وسیع استان گیلان - شرط بندی - متحول شدن - تعیین سطح بازی سلامت هر فرد - بالابر ماشین
- ۷- همانند - سردوشی - درک
- ۸- پیدا کرد - متراکم و پرپشت - پرندهای یا پالند
- ۹- بام دنیا - همگرایی ، هم زمانی - کارکنان
- ۱۰- صریح الوجه - معصیت - سپر کشواد در شاهنامه
- ۱۱- غصوا جیل - شهر «چهارباغ گروس» (عمارت و باغ دیدنی دوره صفویان) - تلخ
- ۱۲- گرم، سوزان - نوار و تار - جاشنی مغذ غذا - همان بونه است
- ۱۳- بچه در شکم مادر - لولای دست! - دیدن
- ۱۴- بدبختی - نام پسرانه - وسیله ای در موتورهای درون سوز
- ۱۵- بجات دهنده - اثر تاریخی خوزستان و طولانی ترین پل معلق کابلی ایران

عمودی:

- ۱- برآمدگی پشت شتر - فیلم بهمن فرمان آرا
- ۲- شهری نزدیک نائین - حنا - شخصی است که به دیگری در انجام امری نیابت می دهد
- ۳- دانه گیاهی پروتئینی و روغنی - اصطلاحی در یوتیوب

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱۵
۳	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱۵	۱۴
۴	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱۵	۱۴	۱۳
۵	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۶	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۷	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۸	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۹	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۰	۶	۵	۴	۳	۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۱۱	۵	۴	۳	۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۱۲	۴	۳	۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۱۳	۳	۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۱۴	۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۱۵	۱	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

افقی:

جدول ویژه

۱- سبزیقا - نام قدیم دامغان

۲- الهه عشق - کلک - ماده معدنی

طب سنتی

۳- پدر سمفونی - آفریننده - زبان عرب

۴- عقاید - از گروه های خونی - جدایی - با «تازه آید

۵- متفرک گوشت - کشایش - معتقد به چیزی

۶- ضربه جسمی با روحی - ثبات و بقا - با «لرزه آید

۷- گردنه زیبایی در جاده آستارا به اردبیل - از بخش های شهر «نییوبرک» - شایسته

علمی و آموزشی

ساماندهی درستی انجام دهند دچار استرس می شوند.
مورد بعدی عدم مدیریت زمان می باشد که گروهی از دانش آموزان به دلیل اینکه نمی توانند برای ساعات مطالعه، استراحت و تفریح یک جدول زمانی درستی داشته باشند دچار استرس می شوند.

دانش آموزانی که دچار کمبود خواب هستند گاهی باافت تحصیلی روبه رو می شوند و این افت تحصیلی یکی دیگر از عوامل استرس زا برای آنان خواهد بود. کمبود خواب باعث می شود حتی دانش آموزان توانمند هم در کلاس هوشیاری کافی نداشته باشند و آن قدر تحت فشار عصبی و استرس قرار گیرند که یادگیری برایشان سخت شود .

گاهی مقایسه دانش آموزان با هم توسط معلم یاخانواده و مورد سرزنش قرار دادن دانش آموز باعث پائین آمدن اعتماد به نفس آنان می شود.عدم اعتماد به نفس دلیل مهمی برای به وجود آمدن استرس است که در دانش آموزان با سطح هوشی بالا هم تأثیرگذار بوده و باعث افت تحصیلی خواهد بود.



نوآوری تکنولوژیکی را ارائه کرد.
قلب تپنده جیا اکشن یک موتور DFV فرمول یک V۸ بود که در قسمت عقب خودرو نصب شده بود. این پیشرانه قدرتمند و پیچیده، به میراث مسابقه‌ای خودرو اشاره داشت.
این موتور که در اصل برای مسابقات فرمول یک توسعه یافته بود، یک مزیت عملکردی بی نظیر را برای خودرو به ارمغان آورد و آن را نه تنها به ویرتیری برای طراحی، بلکه به یک عملکرد واقعی تبدیل کرد.
این پیگیربندی منحصر به فرد موتور، «Ghia Action» را از خودروهای مفهومی متمایز کرد و

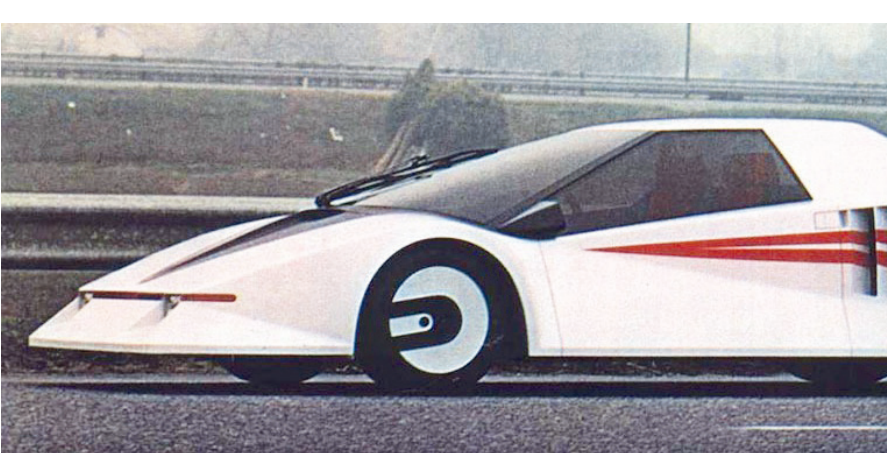
آن ها اشاره کردیم. لازم است به عنوان والدین دانش آموزان و کادر مدرسه که دائما با آن ها در تماس هستیم سطح آگاهی در این موارد را بالا برده و هنگامی که با موردی برخورد کردیم راه های کاهش استرس را دانسته و از ها را در مقابله با این مشکل به درستی همراهی نماییم.

ما به عنوان فردی آگاه باید در کنار فرزندانمان که درگیر این مسأله هستند قرار گرفته و به آن ها آموزش دهیم که سطح توقع از خودشان را در حد توانایی که دارند کاهش دهند و کمال گرا نباشند. یاد بگیرند زمان خود را مدیریت کنند. فعالیت بدنی خوبی داشته باشند. آب کافی بنوشند. ساعت خواب خود را درست برنامه ریزی کنند. از تمرینات تنفسی استفاده کنند. در زمان استرس موسیقی گوش دهند. دانش آموزی که دچار استرس است باید بداند که

پشتیبان عاطفی دارد و زمانی که نیاز به سه تکیه گاه دارد می تواند از خانواده خود کمک گیرد. این موارد باعث می شود که استرس در دانش آموزان کمتر شود.

سخن پایانی : ما به عنوان والد باید بیاومیزم که شرایط استرس را

جیا اکشن؛ درباره خودروئی که خیلی از زمان خود جلو افتاده بود!

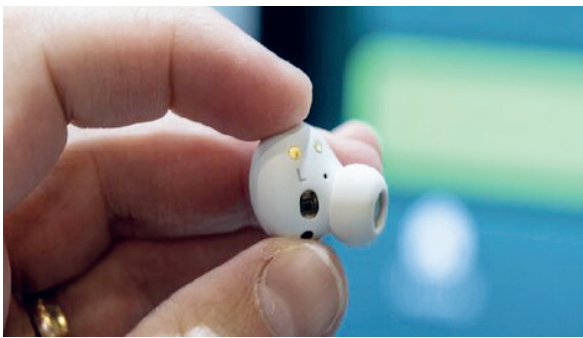


کرد و ترکیبی هیجان انگیز از سبک و محتوا را به نمایش گذاشت.

یکی از برجسته ترین جنبه های جیا، چرخ های کاملاً پوشیده عقب آن بود، ویژگی ای که برای زمان خود هم رادیکال و هم آینده گانه بود.

این انتخاب طراحی نه تنها به این بیرونی صاف و ساده خودرو

این ایرباد، امواج مغزی کاربر را هک می کند!



مغز ما بسته به نوع فعالیت متفاوت هستند، ایربادها مغز را ترغیب می کنند تا به تکرار الگوهای یپردازند که بر اساس داده های ارائه شده، کاربر به آنها نیاز دارد. داده های پیرامون مبنای علمی ایربادها، آمارهایی را درباره بهبود کنترل خواب ارائه داده اند. شاید تأثیر گذارترین آنها این بود که بیش از ۵۰ درصد کاربران ایرباد، سریع تر به خواب رفتند. کاربران می توانند حدود ۱۰ ساعت شارژ را از ایربادها انتظار داشته باشند که برای یک شبانه روز کافی است.

یک نظریهٔ تازهٔ علمی: کیهان در آغاز پر از «آب» بوده است

از این انفجارهای ستاره‌ای به وجود می‌آمد، احتمالاً در مرکز ابرهای متراکم حاوی هیدروژن، اکسیژن و سایر عناصر آزادشده توسط این ستارگان، تشکیل شده بود. این آب می‌توانسته غلظتی تا ۳۰ برابر بیش از آبی که در فضای میان‌ستاره‌ای راه شیری یافت می‌شود داشته باشد.

اگر این درست باشد، یافته‌های جدید پیامدهای بزرگی برای درک ما از تکامل کهکشان‌ها و حیات فرازمینی خواهند داشت. پژوهشگران می‌گویند: «علاوه بر فاش شدن این که یکی از اجزای اصلی حیات، بین ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلیون سال پس از یک بنگ در جهان وجود داشته، شبیه‌سازی‌های ما نشان می‌دهند آب احتمالاً جزء کلیدی کهکشان‌های اولیه بوده است.» یکی از بزرگ‌ترین مشکلات این مطالعه این است که دانشمندان تاکنون مستقیماً هیچ یک از ستارگان اولیه‌ای که مدل‌سازی کرده‌اند را مشاهده نکرده‌اند.

به جای آن، پژوهشگران تنها با تحلیل ستارگانی که از بقایای آن‌ها به وجود آمده‌اند، به طور غیر مستقیم اطلاعاتی از آن‌ها به دست آورده‌اند، بنابراین هنوز روشن نیست این ستارگان به راستی چگونه بوده‌اند. اگر در جهان اولیه آب فراوان بوده، معنایش اینست که باید نسبت به میزان آبی که امروزه می‌بینیم، آب بسیار بیشتری انباشته کرده باشد. یک توضیح احتمالی که دانشمندان دیگر مطرح کردند اینست که جهان دوره‌ای از خشکی را تجربه کرده که طی آن مقادیر زیادی آب از دست رفته است. با این حال، دلیل این رویداد همچنان روشن نیست. همچنین این واقعیت وجود دارد که اگرچه آب ابتدا تشکیل شد، یونیزاسیون و فرآیندهای اخت‌فیزیکی دیگر ممکن است بسیاری از این مولکول‌ها را تجزیه کرده باشند، به این معنا که آب ناشی از نخستین ابرنواخترها احتمالاً عمر کوتاهی داشته است.

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیشن‌نوش

اقتصاد کیش

روزانه

را برپای فرزندان کم کنیم. به او از کودکی آموزش درست دهیم. اعتماد به نفس را در او تقویت کنیم. به او بیاموزیم که مدیریت زمان چگونه است تا در مراحل بعدی با چالش رو به رو نشود. از کودکی او را با ورزش آشنا کنیم و در برنامه روزانه اش ساعاتی برای این موضوع اختصاص دهیم. سعی کنیم خانواده امنی داشته باشیم و در روز ساعاتی را برای هم زمانی و معاشرت درست با فرزندان قرار دهیم تا یادآور ششوم که هر گاه نیاز به هم صحبت دارد خانواده اش با تمام وجود پایداری او خواهد بود. باید در خانواده به فرزندان آموزش دهیم که خواب کافی چه محاسنی دارد و باعث شادابی و سر حالی انسان شده و در مراحل بعد این خواب کافی در بهره‌وری او و آموختنش در کلاس درس چه اهمیت بالایی خواهد داشت. خوب است از کودکی فرزندان را با موسیقی آشنا کرد تا در در زمان ورود به مدرسه و مواجه با چالشش های مختلف بتواند به عنوان یک راهکار از موسیقی استفاده کند. آگاهی شما والدین و آموزش صحیح باعث می شود هنگامی که فرزندان با چالشی مواجه شود مسیر درست را به او نشان داده و عوامل چالش را برانگیز را تا حدی معقول کاهش دهیم .