



زن روز



بروین اعتماسی

سیر، یک روز طعنه زد به پیاز که تو مسکین چقدر بد بونی گفت، از عیب خویش بی خبری زان ره از خلق، عیب میجویی گفتن از زشترونی دگران نشود باعث نکورونی خویشتن، بی سبب بزرگ مکن تو هم از ساکنان این کوئی ره ما، گر کج است و ناهموار تو خود، این ره چگونه میبوی در خود، آن به که نیکتر نگری اول، آن به که عیب خود کوئی ما زبونیم و شوخ جامه و بست تو چرا شوخ تن نمیشونی



پیامدهای ورزش با معده خالی

هرگز گرسنه یا با معده خالی به سراغ هیچ نوع تمرین ورزشی نروید. هالی پرکینز، کارشناس قدرت و آمادگی، کارشناس قدرت زنان، سخنگو و نویسنده Lift to Get Lean در این مورد میگوید قانون شماره ۱ آن است که هرگز گرسنه یا با معده خالی به سراغ هیچ نوع تمرینی نروید. در حالیکه برخی تحقیقات نشان می دهند که اینکار می تواند برای کالری سوزی، مفید باشد اما تحقیق جدیدی وجود دارد که نشان می دهد که اگر با شکم خالی ورزش کنید، میتوانید تا ۲۰٪ توده عضلانی بیشتر نسبت به زمانی که با سوخت کافی تمرین می کردید، بسوزانید. از آنجا که عضله، اهمیت زیادی دارد، شما باید آن را به هر قیمتی حفظ کنید، خصوصاً شما خانمها! **قبل از تمرین:** اما اگر بخواهید توده عضلانی تان را حفظ کنید، یک تمرین هوازی عالی داشته باشید و نگران سر و کله زدن با وزن ها هم نباشید، باید چه کار کنید؟ هالی می گوید: بهترین کار این است که ۲ تا ۳ ساعت قبل از هر تمرین، یک وعده غذایی بخورید یا ۶۰-۳۰ دقیقه قبل از تمرین از یک میان وعده ۲۰۰ کالری استفاده کنید. اگر به افزایش انرژی بیشتری نیاز دارید، او نوشیدن آب آلوئه ورا را گانیک را توصیه می کند که نه تنها ابرسان است (که قبل از تمرین به آن نیاز دارید) بلکه همچنین حاوی قندهایی است که براحتی هضم می شوند و بدون ایجاد مشکل برای شما، انرژی تولید می کنند. **پس از تمرین تان:** اگر تمرین شما بسیار شدید است یا طولانی تر از ۶۰ دقیقه می باشد، هالی توصیه می کند که یک وعده غذایی کوچک بخورید که عمدتاً از پروتئین آسان هضم و کربوهیدراتهای سریع الهضم تشکیل شده باشد. توصیه او: پودر پروتئین وی و میوه!

اما تمرکز کردن روی صدای یک ساز در یک ارکستر، می تواند به بالا بردن قدرت تمرکز شما کمک کند.

تماشای تلویزیون

آرامش دادن به مغز به همان اندازه کار کشیدن از آن مهم است. تماشای تلویزیون یک روش عالی برای استراحت دادن به مغز است. در عین حال که مغز استراحت می کند، می توان با دیدن برنامه های تلویزیونی مناسب به صورت ناخودآگاه سطح دانش خود نیز بالا ببرید. به این می گویند زمان طلایی تلویزیون.

درک هنر

زنان شاخص

آلنوش طریان

(۱۳۹۹ - ۱۳۸۹)



آلنوش طریان فیزیکدان ایرانی ارمنی تبار بود که به «مادر نجوم» و «بانوی اختر فیزیک ایران» ملقب گردیده است. آلنوش طریان مدرک لیسانس خود را در سال ۱۳۲۶ از دانشگاه تهران دریافت کرد. سپس برای بورس تحصیلی درخواست کرد ولی با این درخواست موافقت نشد، بنابراین به خرج خانواده خود به دانشگاه سوربن رفت و سال ۱۳۳۵ (۱۹۵۶ میلادی) از آن دانشگاه مدرک دکترا گرفت. با وجود پیشنهاد استادی در دانشگاه سوربن، به ایران بازگشت و در دانشگاه تهران به عنوان دانشیار ترمودینامیک منصوب شد. او در سال ۱۳۳۸ برای شرکت در بورسیه دولتی آلمان غربی در مطالعه رصدخانه خورشیدی انتخاب شد و پس از چهار ماه مطالعه به ایران بازگشت و در سال ۱۳۴۵ نقش عمدی او را در بنیان گذاری نخستین رصدخانه فیزیک خورشیدی در ایران ایفا کرد. خانم دکتر طریان در سال ۱۳۴۳ به مقام استادی توجیه» زندگی می کرد.

فعالیت های سرگرم کننده برای تقویت مغز

یک ویژگی مهم سیستم عصبی در مغز این است که فاکتورهای تعیین شده، برای اعمال ما را هدایت می کند. این سیستم به مغز ما این قدرت را می دهد تا در انجام حرکات بدنی، تفکر و یادگیری قوی تر عمل کند. مغز هم مانند بقیه ماهیچه های بدن وظایف و کارهای ویژه خود را دارد. اما برای بالا بردن قابلیت های این سیستم پیچیده چه باید کرد؟

ورزش کنید

درگیر بودن با هر ورزشی در درازمدت می تواند بسیار سودمند باشد و به قول معروف باعث آزادی ذهن از استرس ها بشود. در کنار کار کردن، انجام اعمال ورزشی به غیر از آمادگی جسمانی باعث بهتر شدن هماهنگی دست و چشم های شما می شود.

بازی های کامپیوتری انجام دهید

شاید احساس کنید بازی های کامپیوتری فقط به شما لذت می دهند، اما در حقیقت این بازی ها قابلیت های شما را در عملکرد رفتاریتان به شدت بالا می برند. پژوهشگران بر این عقیده هستند که این بازی ها میدان دید و قابلیت دید افزایش می دهند و باعث افزایش عملکردهای چندانگانه و قدرت تصمیم گیری سریع شده و هماهنگی چشم ها و دست ها را بالا می برند.

مراقبه (مدیتیشن)

مراقبه می تواند آسان ترین راه برای به کارگیری سیستم عصبی شما در جهت قوی تر شدن باشد. این تمرینات می تواند یکی از قدرتمندترین راهها برای افزایش قدرت تصمیم گیری در شرایط بحرانی باشد.

یک ساز موسیقی یاد بگیرید

این کار می تواند به شما در بالا بردن قدرت ذهنتان کمک کند. اگرچه تمرین کردن یک ساز شاید برای شما خیلی رضایت بخش نباشد و صداهای بدی در طول تمرین از ساز شما بیرون بیاید، اما کار کردن با یک ساز می تواند برای هماهنگی دست، چشم و ذهن و قسمتی از مغز



تاثیر کتاب خواندن مادر بر نوزاد

همچنین در این تحقیقات مشخص شده کودکانی که والدین شان برای آنها کتاب می خوانند، با این کار باعث می شوند نواحی خاصی از مغز کودک با کتابخوانی و پردازش معنا مرتبط شود که وجود این نواحی برای زبان شفاهی و خواندن بسیار مهم هستند. علاوه بر آن این کار باعث می شود نواحی مغز بچه ها که امکان مجسم کردن داستان را دارند فعال شوند که برای پیشرفت شان از کتاب های تصویری به کتاب های بدون تصویر بسیار لازم است. کتاب خواندن چه فایده ای دارد؟

کتاب خواندن به کودک تان کمک می کند دایره لغاتش را بسازد، قدرت تجسمش را تحریک می کند و به پیشرفت توانایی برقراری ارتباط او کمک می کند. همچنین کتاب خواندن باعث می شود نوزادتان با مفهوم داستان ها، اعداد، حروف، رنگ ها و اشکال آشنا شود و به

نقش شخصیت های مختلف را بازی کنید!

یکی از بهترین کارها برای علاقه مند کردن کودک به کتاب این است که برای شخصیت های مختلف داستان، صداهای مختلفی در بیاورید. کتاب هایی را خریداری کنید که عکس های شان جذاب و درخشان داشته باشند. سعی کنید همان گونه که او را در آغوش گرفته اید برایش کتاب بخوانید چون نوزاد دوست دارد بین چیزهایی که دوست دارد در ذهنش ارتباط برقرار

نوزاد هم فواید و تاثیرات بی شماری دارد، حتماً ساعتی را در روز به این کار اختصاص می دهند.

نوزاد هم فواید و تاثیرات بی شماری دارد، حتماً ساعتی را در روز به این کار اختصاص می دهند.

قصه گو شدن در دوران بارداری!

دهه های زیادی است که مشخص شده جنین صدای مادر را تشخیص می دهد، بنابراین شما می توانید از دوران بارداری برای فرزندتان کتاب بخوانید. بهتر است این کار را پس از تولد او نیز انجام دهید چون صدای شما توجهش را جلب می کند و این حرکت به مرور باعث توسعه مهارت های شنیداری او می شود.

بر اساس تحقیقات جدید، کتاب خواندن حتی در زمان خواب هم برای نوزادان بسیار مفید است و نوزادانی که والدین شان تا سنین بالاتر برای شان کتاب می خوانند، دانش آموزان بهتری می شوند. در یکی از تحقیقات اخیر ثابت شده که خواندن کتاب در مرحله حیاتی رشد نوزاد و پیش از مهرد کودک، تاثیر زیادی در توانایی پردازش داستان ها در مغز کودکان دارد و موفقیت آنها را در کتابخوانی افزایش می دهد.



کند. به این شکل او به آغوش شما می کند و به مرور زمان کتاب به اندازه صدا و آغوش شما برایش مهم می شود.

لازم نیست تمام روز برای فرزندتان کتاب بخوانید بلکه تنها چند دقیقه کتاب خواندن با صدای بلند و مناسب هم تغییرات موثری بر مهارت های گفتاری او می گذارد.

