

# خانواده

### حال خوب

## بخند تا دنیا به رویت بخند

«امروز حال خوبی ندارم.» این جمله را ممکن است در طول روز زیاد شنیده باشید از کسی که در همان دقایق اول دیدارتان با او متوجه پژمردگی و کسل‌اش می‌شوید. گاهی پای صحبتش می‌نشینید تا مدت زمانی برایتان حرف بزنند و خود را از غم خالی کنند. اما بعد از ساعت‌ها صحبت کردن نه‌تنها آرام نمی‌گیرد که خودتان هم غصه‌دار می‌شوید. به باور «سارا دین پرست» کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش بهترین راه برای دور کردن غم و ناراحتی، خنده درمانی است. او تحقیقات پایان‌نامه خود را درباره همین موضوع نوشته است. دین‌پرست به اهمیت خنده در درمان استرس و نگرانی اشاره می‌کند و می‌گوید: «خندیدن باعث ترشح هورمون سروتونین (شادمانی) و اندروفین می‌شود. «با ترشح هورمون اندروفین خون در رگ‌ها روان می‌شود و اکسیژن بیشتری به مغز می‌رسد. بنابراین ضربان قلب کاهش پیدا می‌کند. از سوی دیگر ترشح هورمون کورتیزول یا هورمون استرس کنترل شده و ایمنی بدن بالا می‌رود.» او این نکته را متذکر می‌شود که با هر دقیقه خندیدن، انسان ۴۵ دقیقه حس سرخوشی دارد. دین‌پرست در ادامه به نتیجه پژوهش‌های روان‌شناسان اشاره می‌کند و می‌گوید: «۱۵ دقیقه خندیدن مداوم ۲ ساعت کمبود خواب را جبران می‌کند. جالب اینجاست، در کشورهای اروپایی روشی باب شده و اینکه برای آرامش فکری کارمندان شیفت شب فیلم کمدی پخش می‌کنند.» به‌گفته‌این کارشناس با خندیدن ۱۷ ماهیچه صورت و ۸۰ ماهیچه بدن حرکت می‌کند و همین باعث مصرف کالری می‌شود. او خنده را بهترین راه برای ماساژ اندام‌های گوارشی می‌داند.

دین‌پرست در ادامه از اهمیت خنده در کاهش قند و چربی خون می‌گوید: «وقتی می‌خندیم یعنی در زمان حال هستیم. در لحظه‌ای حضور داریم که لذت می‌بریم. بنابراین نه به گذشته و نه به آینده فکر نمی‌کنیم. این امر کمک می‌کند ذهن استراحت کند و درگیر توشوی‌های روزانه ما نباشد. در بعضی از بیمارستان‌ها برای کودکانی که نیاز به شیمی‌درمانی دارند دلقک اجرای نمایش می‌کند چرا که با خنده انقباض ماهیچه‌ها از بین رفته و کودک دارو را راحت‌تر دریافت می‌کند.» راهکارهای فوق حکایت از آن دارد که اگر می‌خواهید دنیا به رویان بخندد لیخند بزنید و از لیخندزدن لذت ببرید.

### افتخار آفرینی

## ۱۴مدال مسابقات اندونزی بر گردن دانش آموزان ایرانی

درخشش دانش‌آموزان ایرانی در مسابقات علوم و اختراعات جهانی ۲۰۲۳ ISIF که به میزبانی کشور اندونزی برگزار شد، اتفاق قابل توجهی است که به تازگی رقم خورده است. در این مسابقات که در نیمه دوم آبان‌ماه برگزار شد، دانش‌آموزان ایرانی ۴ مدال رنگارنگ دریافت کرده‌اند. گزارش اطلاع‌رسان زیر شرح موفقیت دانش‌آموزان ایرانی در این رویداد علمی است:

۱۴ مدال سهم دانش‌آموزان ایرانی			
<b>۱</b>	<b>۳</b>	<b>۱۰</b>	
مدال طلا	مدال نقره	مدال برنز	
حاصل تلاش دانش‌آموزان ایرانی در مسابقات علوم و اختراعات جهانی اندونزی بوده است.			

۵ تیم برتر از کشورهای مالزی، اندونزی، رومانی و قزاقستان، در حاشیه مسابقات علوم و اختراعات جهانی ۲۰۲۳ ISIF اندونزی، از طرف جشنواره بین‌المللی ابن‌سینا تقدیر شده‌اند و هدایای ویژه‌ای به آنها‌اعدا شده‌است.

<b>۸۶۰</b>		

**نفر از ۲۱ کشور جهان در مسابقات علوم و اختراعات اندونزی شرکت کرده‌اند.**

**۲مدال در شیمی نانو و فنی مهندسی** تیم‌های حضوری ایران متشکل از ایلپار‌سازاده و یادرا قزوینیان در رشته فنی - مهندسی صاحب ۲مدال نقره شدند و در رشته‌های در رشته شیمی نانو ۱مدال نقره و تصاحب کرده‌اند.

### ۱۴مدال در بخش غیرحضوری

در بخش غیرحضوری تیم‌های ایران عرشیا جنت مکان و سیاوش بهشتی صاحب ۲مدال نقره شدند و در رشته‌های فنی - مهندسی، شیمی نانو، فیزیک، زیست فناوری و علوم اجتماعی، تیم‌های ایرانی محمدعماد مرادی، ارسن افشار، ونداد زرمی، کیان کرباسچی، امیرعلی مزروعی سبدانی، مهسا ذوالقدری، باربد رنده‌زاده، محمدپیراد قاسمی، نفس اسماعیل‌زاده افشار، سیدمحمد سامیار ساری ۱۰مدال برنز این رقابت‌ها را به‌دست آورده‌اند.

### مسئله مهدکودک ادارات باید حل شود

انسویه خزعلی، معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده: امیدواریم موضوع مهدکودک در ادارات با پیگیری‌های امور بانوان ادارات به ثمر برسد. پشتیبانی‌های لازم به وسیله بخشنامه و ابلاغ انجام شده است و اگر در ادارات انجام نمی‌شود، اطلاع‌رسانی شود که پیگیری کنیم.



حجت‌الاسلام والمسلمین سیدهاشم حسین‌مدنی، رئیس سازمان جوانان هلال احمر: امسال در جهش بسیار بالا، شاهد جذب تعداد بسیار زیادی عضو جوان بودیم. در مجموع بیش از یک‌میلیون و ۶۹ هزار از افراد جذب شده جدید ما اعضای جوان هستند و این تعداد اعضای داوطلب در جمعیت‌های هلال احمر و صلیب سرخ سایر کشورهایی نظیر است.

# زوج مناسب شما را پیدا می‌کنیم

مراکز واسطه‌گری از دواج، مسیر رفتن به خانه بخت را تسهیل می‌کنند

از دواج دخترها، متأسفانه کم‌رنگ شده؛ این چیز لازمی است. افرادی هستند - سابقاً همیشه معمول بود، حالا هم با کثرت نسل جوان در جامعه ما، باید این رواج داشته باشد - پسرهایی را می‌شناسند، به خانواده دختر معرفی می‌کنند و همینطور دخترهایی را می‌شناسند و به خانواده پسر معرفی می‌کنند. در واقع شرایط را تسهیل و ازدواج را آماده‌سازی می‌کنند. از آن زمان به بعد بود که موضوع احیای سنت واسطه‌گری در ازدواج مورد توجه مسئولان قرار گرفت.

پسرها را به هم معرفی می‌کردند. آن دوران روزی نبود که در کوجه‌ای مجلس عروسی برپا نباشد، اما حالا کمتر صدای کارناوال عروسی به گوش می‌رسد و شاید چند سال یک‌بار در فامیل جشن عروسی برپا شود و ازدواج به اندازه قبل صورت نمی‌گیرد. کم‌رنگ شدن سنت واسطه‌گری در ازدواج‌ها از سسوی مقام معظم رهبری هم مورد نقد قرار گرفت؛ به‌طوری‌که در یکی از سخنرانی‌های خود در سال ۱۳۹۴ با تأکید بر این مهم گفتند: «یکی از مسائل مهم این است که رسم خواستگاری رفتن و وساطت کردن برای

پسرها را به هم معرفی می‌کردند. آن دوران روزی نبود که در کوجه‌ای مجلس عروسی برپا نباشد، اما حالا کمتر صدای کارناوال عروسی به گوش می‌رسد و شاید چند سال یک‌بار در فامیل جشن عروسی برپا شود و ازدواج به اندازه قبل صورت نمی‌گیرد. کم‌رنگ شدن سنت واسطه‌گری در ازدواج‌ها از سسوی مقام معظم رهبری هم مورد نقد قرار گرفت؛ به‌طوری‌که در یکی از سخنرانی‌های خود در سال ۱۳۹۴ با تأکید بر این مهم گفتند: «یکی از مسائل مهم این است که رسم خواستگاری رفتن و وساطت کردن برای

پسرها را به هم معرفی می‌کردند. آن دوران روزی نبود که در کوجه‌ای مجلس عروسی برپا نباشد، اما حالا کمتر صدای کارناوال عروسی به گوش می‌رسد و شاید چند سال یک‌بار در فامیل جشن عروسی برپا شود و ازدواج به اندازه قبل صورت نمی‌گیرد. کم‌رنگ شدن سنت واسطه‌گری در ازدواج‌ها از سسوی مقام معظم رهبری هم مورد نقد قرار گرفت؛ به‌طوری‌که در یکی از سخنرانی‌های خود در سال ۱۳۹۴ با تأکید بر این مهم گفتند: «یکی از مسائل مهم این است که رسم خواستگاری رفتن و وساطت کردن برای

پسرها را به هم معرفی می‌کردند. آن دوران روزی نبود که در کوجه‌ای مجلس عروسی برپا نباشد، اما حالا کمتر صدای کارناوال عروسی به گوش می‌رسد و شاید چند سال یک‌بار در فامیل جشن عروسی برپا شود و ازدواج به اندازه قبل صورت نمی‌گیرد. کم‌رنگ شدن سنت واسطه‌گری در ازدواج‌ها از سسوی مقام معظم رهبری هم مورد نقد قرار گرفت؛ به‌طوری‌که در یکی از سخنرانی‌های خود در سال ۱۳۹۴ با تأکید بر این مهم گفتند: «یکی از مسائل مهم این است که رسم خواستگاری رفتن و وساطت کردن برای

پسرها را به هم معرفی می‌کردند. آن دوران روزی نبود که در کوجه‌ای مجلس عروسی برپا نباشد، اما حالا کمتر صدای کارناوال عروسی به گوش می‌رسد و شاید چند سال یک‌بار در فامیل جشن عروسی برپا شود و ازدواج به اندازه قبل صورت نمی‌گیرد. کم‌رنگ شدن سنت واسطه‌گری در ازدواج‌ها از سسوی مقام معظم رهبری هم مورد نقد قرار گرفت؛ به‌طوری‌که در یکی از سخنرانی‌های خود در سال ۱۳۹۴ با تأکید بر این مهم گفتند: «یکی از مسائل مهم این است که رسم خواستگاری رفتن و وساطت کردن برای

پسرها را به هم معرفی می‌کردند. آن دوران روزی نبود که در کوجه‌ای مجلس عروسی برپا نباشد، اما حالا کمتر صدای کارناوال عروسی به گوش می‌رسد و شاید چند سال یک‌بار در فامیل جشن عروسی برپا شود و ازدواج به اندازه قبل صورت نمی‌گیرد. کم‌رنگ شدن سنت واسطه‌گری در ازدواج‌ها از سسوی مقام معظم رهبری هم مورد نقد قرار گرفت؛ به‌طوری‌که در یکی از سخنرانی‌های خود در سال ۱۳۹۴ با تأکید بر این مهم گفتند: «یکی از مسائل مهم این است که رسم خواستگاری رفتن و وساطت کردن برای

پسرها را به هم معرفی می‌کردند. آن دوران روزی نبود که در کوجه‌ای مجلس عروسی برپا نباشد، اما حالا کمتر صدای کارناوال عروسی به گوش می‌رسد و شاید چند سال یک‌بار در فامیل جشن عروسی برپا شود و ازدواج به اندازه قبل صورت نمی‌گیرد. کم‌رنگ شدن سنت واسطه‌گری در ازدواج‌ها از سسوی مقام معظم رهبری هم مورد نقد قرار گرفت؛ به‌طوری‌که در یکی از سخنرانی‌های خود در سال ۱۳۹۴ با تأکید بر این مهم گفتند: «یکی از مسائل مهم این است که رسم خواستگاری رفتن و وساطت کردن برای

پسرها را به هم معرفی می‌کردند. آن دوران روزی نبود که در کوجه‌ای مجلس عروسی برپا نباشد، اما حالا کمتر صدای کارناوال عروسی به گوش می‌رسد و شاید چند سال یک‌بار در فامیل جشن عروسی برپا شود و ازدواج به اندازه قبل صورت نمی‌گیرد. کم‌رنگ شدن سنت واسطه‌گری در ازدواج‌ها از سسوی مقام معظم رهبری هم مورد نقد قرار گرفت؛ به‌طوری‌که در یکی از سخنرانی‌های خود در سال ۱۳۹۴ با تأکید بر این مهم گفتند: «یکی از مسائل مهم این است که رسم خواستگاری رفتن و وساطت کردن برای

پسرها را به هم معرفی می‌کردند. آن دوران روزی نبود که در کوجه‌ای مجلس عروسی برپا نباشد، اما حالا کمتر صدای کارناوال عروسی به گوش می‌رسد و شاید چند سال یک‌بار در فامیل جشن عروسی برپا شود و ازدواج به اندازه قبل صورت نمی‌گیرد. کم‌رنگ شدن سنت واسطه‌گری در ازدواج‌ها از سسوی مقام معظم رهبری هم مورد نقد قرار گرفت؛ به‌طوری‌که در یکی از سخنرانی‌های خود در سال ۱۳۹۴ با تأکید بر این مهم گفتند: «یکی از مسائل مهم این است که رسم خواستگاری رفتن و وساطت کردن برای

پسرها را به هم معرفی می‌کردند. آن دوران روزی نبود که در کوجه‌ای مجلس عروسی برپا نباشد، اما حالا کمتر صدای کارناوال عروسی به گوش می‌رسد و شاید چند سال یک‌بار در فامیل جشن عروسی برپا شود و ازدواج به اندازه قبل صورت نمی‌گیرد. کم‌رنگ شدن سنت واسطه‌گری در ازدواج‌ها از سسوی مقام معظم رهبری هم مورد نقد قرار گرفت؛ به‌طوری‌که در یکی از سخنرانی‌های خود در سال ۱۳۹۴ با تأکید بر این مهم گفتند: «یکی از مسائل مهم این است که رسم خواستگاری رفتن و وساطت کردن برای

حجت‌الاسلام والمسلمین سیدهاشم حسین‌مدنی، رئیس سازمان جوانان هلال احمر: امسال در جهش بسیار بالا، شاهد جذب تعداد بسیار زیادی عضو جوان بودیم. در مجموع بیش از یک‌میلیون و ۶۹ هزار از افراد جذب شده جدید ما اعضای جوان هستند و این تعداد اعضای داوطلب در جمعیت‌های هلال احمر و صلیب سرخ سایر کشورهایی نظیر است.

حجت‌الاسلام والمسلمین سیدهاشم حسین‌مدنی، رئیس سازمان جوانان هلال احمر: امسال در جهش بسیار بالا، شاهد جذب تعداد بسیار زیادی عضو جوان بودیم. در مجموع بیش از یک‌میلیون و ۶۹ هزار از افراد جذب شده جدید ما اعضای جوان هستند و این تعداد اعضای داوطلب در جمعیت‌های هلال احمر و صلیب سرخ سایر کشورهایی نظیر است.

حجت‌الاسلام والمسلمین سیدهاشم حسین‌مدنی، رئیس سازمان جوانان هلال احمر: امسال در جهش بسیار بالا، شاهد جذب تعداد بسیار زیادی عضو جوان بودیم. در مجموع بیش از یک‌میلیون و ۶۹ هزار از افراد جذب شده جدید ما اعضای جوان هستند و این تعداد اعضای داوطلب در جمعیت‌های هلال احمر و صلیب سرخ سایر کشورهایی نظیر است.

حجت‌الاسلام والمسلمین سیدهاشم حسین‌مدنی، رئیس سازمان جوانان هلال احمر: امسال در جهش بسیار بالا، شاهد جذب تعداد بسیار زیادی عضو جوان بودیم. در مجموع بیش از یک‌میلیون و ۶۹ هزار از افراد جذب شده جدید ما اعضای جوان هستند و این تعداد اعضای داوطلب در جمعیت‌های هلال احمر و صلیب سرخ سایر کشورهایی نظیر است.

حجت‌الاسلام والمسلمین سیدهاشم حسین‌مدنی، رئیس سازمان جوانان هلال احمر: امسال در جهش بسیار بالا، شاهد جذب تعداد بسیار زیادی عضو جوان بودیم. در مجموع بیش از یک‌میلیون و ۶۹ هزار از افراد جذب شده جدید ما اعضای جوان هستند و این تعداد اعضای داوطلب در جمعیت‌های هلال احمر و صلیب سرخ سایر کشورهایی نظیر است.

حجت‌الاسلام والمسلمین سیدهاشم حسین‌مدنی، رئیس سازمان جوانان هلال احمر: امسال در جهش بسیار بالا، شاهد جذب تعداد بسیار زیادی عضو جوان بودیم. در مجموع بیش از یک‌میلیون و ۶۹ هزار از افراد جذب شده جدید ما اعضای جوان هستند و این تعداد اعضای داوطلب در جمعیت‌های هلال احمر و صلیب سرخ سایر کشورهایی نظیر است.

حجت‌الاسلام والمسلمین سیدهاشم حسین‌مدنی، رئیس سازمان جوانان هلال احمر: امسال در جهش بسیار بالا، شاهد جذب تعداد بسیار زیادی عضو جوان بودیم. در مجموع بیش از یک‌میلیون و ۶۹ هزار از افراد جذب شده جدید ما اعضای جوان هستند و این تعداد اعضای داوطلب در جمعیت‌های هلال احمر و صلیب سرخ سایر کشورهایی نظیر است.

## چند و چون برگزاری اردوهای دانش آموزی

شیرین ترین خاطرات دانش‌آموزان در اردوهای دانش‌آموزی شکل می‌گیرد و تدارک و برگزاری اردوهای تفریحی، تربیتی و آموزشی نه‌تنها به مهارت‌آموزی دانش‌آموزان کمک می‌کند، بلکه بیشتر ارتباط بهتر با همکلاسی‌ها، معلمان و مسئولان مدرسه را نیز به‌وجود می‌آورد.

علیرضا حلیمی در این‌باره می‌گوید: «در برگزاری اردوهای دانش‌آموزی باید نکاتی را رعایت کنیم تا بیشترین بهره‌وری لازم را داشته‌باشد.»

این مربی پرورشی ادامه می‌دهد: «مسئلم است که دانش‌آموزان در محیط اردو نباید رفتاری خارج از شرع و عرف داشته‌باشند، اما نباید با سختگیری بیجا، فرصت شادی و ابراز هیجان را از آنها بگیریم. دانش‌آموزان باید در اردو احساس کنند تحت فشار و اجبار نیستند و با معلمان و مسئولان شرکت‌کننده در اردو رابطه‌ای صمیمانه‌تر از فضای مدرسه داشته‌باشند.» حلیمی درباره شیوه برخورد مربی با دانش‌آموزان می‌گوید: «دوهای دانش‌آموزی بستر مناسبی برای تحقق اهداف تربیتی است، اما اگر در اجرای برنامه‌های تربیتی و پرورشی اجبار و التزام داشته‌باشیم، تأثیرگذاری لازم را نخواهد داشت.» او ادامه می‌دهد: «مثلاً اگر دانش‌آموزی در برنامه نماز جماعت شرکت نکند، نباید با تنبیه و تذکر جدی او را ملزم به شرکت در این برنامه کنیم، بلکه با تشویق همکلاسی‌های نمازگزارش، انگیزه او را برای پیوستن به نمازگزاران به‌وجود آوریم.»

حلیمی رعایت نظم و انضباط در محیط اردو را لازم می‌داند و توضیح می‌دهد: «رعایت نظم و انضباط توسط دانش‌آموزان، برای پیشگیری از بروز مشکلات در اردو و تأمین امنیت و سلامت دانش‌آموزان ضروری است، ولی نباید دانش‌آموزان احساس کنند در مورد آنها سختگیری بیجا می‌شود. اگر مربیان دلیل وضع قوانین و موارد انضباطی را برای آنها توضیح دهند، دانش‌آموزان با رغبت بیشتری به قوانین تعیین‌شده عمل می‌کنند.» این مربی پرورشی تقسیم‌وظایف میان دانش‌آموزان را راهکاری برای مشارکت همه دانش‌آموزان در برنامه‌های اردو ذکر می‌کند و می‌گوید: «در تقسیم‌وظایف هیچ‌یک از دانش‌آموزان نباید از قلم بیفتند و بهتر است وظایف به‌صورت اختیاری و متناسب با روحیات و علایق دانش‌آموزان توزیع شود.» او تدارک بر برنامه‌ها، فرغ و متنوع ماندن مسابقات ورزشی و هنری را باعث شاداب‌سازی اردو عنوان می‌کند و می‌گوید: «برگزاری جلسسات بحث و مناظره گروهی در اردوهای دانش‌آموزی فرصتی را به‌وجود می‌آورد که دانش‌آموزان آزادانه به بیان نظرات و احساسات خود بپردازند و در مورد دغدغه‌هایشان با مربی و همکلاسی‌های خود گفت‌وگو کنند.»