

آشنایی با دریاچه های تار و هویر نگین طبیعت دماوند



بیوتوه: دریاچه تار جزو آثار طبیعی ملی ایران و از مناطق گردشگری شهرستان دماوند بوده و در ۱۵ کیلومتری شرق شهر دماوند در غرب و نزدیکی روستای هویر واقع شده‌است.

این دریاچه جزو دریاچه‌های آب شیرین کوهستانی محسوب می‌شود. سرشاخه آب‌هایی که به این دریاچه‌ها می‌ریزند، چشمه‌ساران کوه‌های قره‌داغ، سیاه‌چال و شاه‌نشین در شمال و آبراهه‌های فصلی از جنوب است که قسمتی از آب آن‌ها وارد دریاچه‌ها می‌شود و قسمتی دیگر، آب رودهای تار و هویر را تأمین می‌کنند.

جالب است بدانید که آب این دریاچه سرشار از کلسیم، منیزیم و کربنات است و جز آب‌های شیرین ایران محسوب می‌شود. همانطور که گفتیم این منطقه دارای آب و هوایی کوهستانی است و برای تفریحات آبی از جمله شنا و قایقرانی و ماهیگیری مناسب است.

دریاچه هویر کجاست؟

با حدود نیم ساعت پیاده روی از سمت شرق دریاچه تار، می‌توانید دریاچه‌ی دیگری به نام هویر را مشاهده کنید. مساحت این دریاچه حدود ۱۳ هکتار است و به طور میانگین دارای ۹۰۰ متر طول و ۱۵۰ متر عرض می‌باشد و توسط کوهی موسوم به کوه دوبرار از دریاچه تار جدا شده است. دریاچه تار و هویر در فاصله‌ی ۵۰۰ متری از هم قرار دارند.

آب و هوای نواحی دریاچه تار و هویر:

با توجه به موقعیت جغرافیایی کوهستانی که دو دریاچه تار و هویر در آن واقع شده‌اند همواره شرایط آب و هوایی خنک و روبه سردی را دارا

هستند. مطابق با مطالعات صورت گرفته در هر سال به طور متوسط ۷۶۰ میلی‌لیتر باران در دو دریاچه تار و هویر می‌بارد. گرم‌ترین ماه سال، تیر می‌باشد که دمای در حدود ۱۸ درجه سانتی‌گراد را برای این منطقه به ارمغان می‌آورد. با تمام این تفاسیر بهترین زمان بازدید از دریاچه‌های تار و هویر در دماوند اوایل اردیبهشت تا پایان ماه شهریور است. در بیشتر فصل‌های سال آب دریاچه‌ها همچنان خنک است و گرمای هوا را خنکی می‌کند. پیشنهاد می‌کنیم که اگر سرمایه‌ی هستید فصل زمستان را برای سفر به این منطقه انتخاب نکنید. در غیر این صورت در پاییز و زمستان هم زیبایی مخصوص به خود را دارد.

گیاهان و حیواناتی که در نواحی دریاچه تار و هویر می‌توانید تماشا کنید:

این دریاچه از نظر حیات وحش جانوری شامل قوچ، میش البرزی و کل بز است و از حیوانات موجود در دریاچه تار و هویر را ماهی قزل‌آلای رنگین کمان زرد شامل می‌شود.

گفتنی است که سالانه از این منطقه گردشگری ۱۲۰ هزار نفر بازدید می‌کنند و شب‌مانی در کنار دریاچه یکی از لذت‌های این سفر است. می‌توانید کمپینی را در زمین‌های اطراف برپا کنید و از اقامت در طبیعت لذت ببرید یا اقامت در خانه‌های محلی، هتل‌ها و مهمانسراهای شهرهای اطراف نیز یکی دیگر از گزینه‌های اقامت شما می‌باشد.

آدرس دریاچه تار و هویر:

استان تهران، ۳۰ کیلومتری شرق شهرستان دماوند

اضافه هم بگذارید، اما نباید در این راه زیاده روی کنید و به ادامه دار شدن وجود این دوست خیالی دامن بزنید.

این روانشناس اضافه کرد: از وجود دوست خیالی کودکان سوءاستفاده نکنید، مثلاً نگویند: «بین دوستت غذاشو تموم کرده، چرا تو غذای خودتو تموم نمی‌کنی؟ همچنین اجازه ندهید کودکان مسئولیت کارهای اشتباه خود را به گردن دوست خیالی خود بیندازند و شما دوست خیالی اش را به خاطر اشتباهات او سرزنش کنید و باید به کودکان یادآور شوید که باید مسئولیت اشتباه خود را بپذیرد و این از قوانین خانه شماست. بهزادپور بیان کرد: اجازه ندهید همبازی خیالی کودکان به تنها دوست و همبازی او تبدیل شود، کودکان باید با همسالان واقعی خودشان روابط اجتماعی برقرار کنند و اگر تنها دوستی که کودک شما دارد، همبازی خیالی اش است و حتی در سنین مدرسه هم این روند ادامه دارد و کودکان با کودکان واقعی روابط دوستی برقرار نکرده، باید مراقب باشید و با یک روانشناس کودک مشورت کنید.

او خاطرنشان کرد: زمانی که کودک با دوست خیالی اش می‌گذراند باید محدود شود؛ به او اجازه دهید با دوست خیالی اش بازی کند، اما نگذارید تنها منبع روابط اجتماعی کودکان شود. او را به پارک و جاهایی که کودکان هم سن و سالش هستند ببرید و زمانی را برای بازی با کودکان اختصاص دهید.

چگونه با خیال‌پردازی کودکان برخورد کنیم؟

رشد کودکان است.

این روانشناس افزود: زمانی که دوست خیالی کودکان به او می‌گوید کارهایی را انجام دهد که برای خودش و دیگران خطرناک است و کودک دوست خیالی خود را واقعی می‌داند، مسئله‌ای نگران‌کننده است. بهزادپور تصریح کرد: اکثریت کودکانی که دارای همبازی خیالی هستند خودشان می‌دانند که این همبازی‌هایشان واقعی نیستند و در نتیجه قادر به تشخیص واقعیت از خیال هستند و این در صحبت‌هایشان نیز مشخص می‌شود.

این روانشناس بیان کرد: وقتی کودکان در تمایز واقعیت از خیال دچار مشکل است، دوستان خیالی خود را واقعی می‌داند و ادعا می‌کند که این دوست از او می‌خواهد کارهای نامعمول انجام دهد، مانند اینکه در کلاس بلند بلند با این دوست حرف بزند. او درباره راهکارهای چگونگی رفتار والدین با کودکانی که دارای همبازی خیالی هستند، اظهار کرد: نباید کودکان را به خاطر داشتن دوست خیالی، تحقیر و مسخره کنید. حتی باید به دوست خیالی او احترام بگذارید و اگر کودک خواست برای او شش‌بار

این روانشناس با بیان اینکه کودکان دارای همبازی خیالی در مقایسه با کودکانی که همبازی خیالی نداشته‌اند مهارت‌های شناختی، اجتماعی و کلامی بالاتری دارند، افزود: کودکانی دارای همبازی خیالی خلاق‌تر هستند و قدرت خیال‌پردازی بالاتری دارند.

وی افزود: همبازی‌های خیالی معمولاً وقتی که کودک وارد مدرسه می‌شود، ناپدید می‌شوند، زیرا این دوستان خیالی از طرف دوستان واقعی کمتر مورد پذیرش قرار می‌گیرند.

بهزادپور درباره اینکه چه زمان وجود دوست خیالی نگران‌کننده می‌شود؟ گفت: زمانی که وجود دوست خیالی در روابط اجتماعی کودک با سایر بزرگسالان و همسالانش تداخل ایجاد کند و او زمان زیادی را در دنیای خیالی خود و با دوست خیالی‌اش بگذراند و علاقه‌ای به تعامل با همسالانش نداشته باشد و در واقع بودن با دوست خیالی را به بودن با افراد و دوستان واقعی ترجیح دهد نگران‌کننده است.



باشگاه خبرنگاران: سمانه بهزادپور روانشناس و مشاور خانواده درباره کودکانی که همبازی خیالی دارند، اظهار کرد: داشتن همبازی‌های خیالی و خیال‌پردازی در کودکان جای نگرانی ندارد و یک موضوع عادی در روند

ترفندهایی برای کنترل احساسات در کودکان



داستان را برای کودک بیان کنید، چراکه این موضوع باعث می‌شود کودک نوع هیجان شخصیت فیلم یا داستان را بشناسد و واکنش‌های بدنی آن را یاد بگیرد، در این حالت دایره لغات هیجانی کودک نیز غنی‌تر شود.

وی ادامه داد: اگر فیلمی را تماشا می‌کنیم که شخصیت آن عصبانی است باید به کودک بگوییم: «می‌بینی، این فرد عصبانی است»، چراکه این کار مقدمه‌ای برای یادگیری کنترل انواع هیجان در کودک است.

این روانشناس بیان کرد: با افزایش سن کودک خود می‌توانیم راهکارهای کنترل هیجان‌ها را به او آموزش دهیم، به عنوان مثال می‌توانیم در مورد اضطراب راهکار حواس پرتی و تنفس عمیق را به او یاد دهیم، اما در سنین پایین‌ترین راهکار آن است که هیجان‌های مختلف و واکنش‌های بدنی متناسب با آن‌ها را به کودکان آموزش دهیم.

باشگاه خبرنگاران: سمانه بهزادپور روانشناس و مشاور درباره ضرورت آموزش کنترل هیجان به کودکان اظهار کرد: برای اینکه کودکان هیجان‌های خود را بتوانند کنترل کنند، ابتدا باید آن‌ها را بشناسند و واکنش‌های بدنی نسبت به آن‌ها را تشخیص دهند تا بتوانند کنترل کنند. وی افزود: هنگامی که کودکی هیجانی را تجربه می‌کند، اسم آن هیجان را به او بگویید، به عنوان مثال بگویید: «تو الان خوشحالی، ناراحتی، عصبانی هستی و...»؛ هنگامی که نام هیجان کودک را برای او بیان می‌کنیم، مقدمه‌ای می‌شود تا بتواند هیجان‌های خود را کنترل کند.

این روانشناس تصریح کرد: با نام بردن هیجان‌ها با کودک همدلی می‌کنیم، چراکه این احساس در او ایجاد می‌شود که اطرافیان من را درک می‌کنند. بهزادپور گفت: زمانی که برای کودکان کتاب می‌خوانیم یا با او فیلم تماشا می‌کنیم، باید احساسات و هیجان‌های شخصیت فیلم یا

طرح: عصر مردم

جدول شماره ۹۸/۱۹۳۷

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														

افقی:

- ۱- قاره سبز- از جمهوری‌های جدا شده از روسیه
- ۲- تکخال- بسندگی- نافرکنده
- ۳- پیمانسی که با ۱+۵ بسته شد- مقرر
- ۴- نژاد جهانی
- ۵- نژاد جهانی
- ۶- روزگار- همنشین چایی- فارسی
- ۷- درباری
- ۸- اسب بارکش- کلاه فرنگی- دریا
- ۹- فشرده‌گی- محکم
- ۱۰- نوعی طلاق- همسر برادرشوهر- نامی ایرانی و پسرانه
- ۱۱- چین و چروک صورت- آسیاب- دعوا- کشوری در شمال آفریقا
- ۱۲- مسئول تقسیم آب- معنا و مصداق اسم- بزرگ
- ۱۳- چشم- با جالوت جنگید- پاسخ منفی عرب
- ۱۴- قبول نیست- توان- پسوند همانندی در فارسی- پروردگار
- ۱۵- جهت- گوشت- بی‌حرمتی و توهین- آسانی
- ۱۶- روی رینگ خودرو سوار می‌شود- ساحل- انحراف
- ۱۷- خودرو آلمانی- ورم- مادر ورزش‌ها
- ۱۸- کاشی در تهران- از شهرهای اندونزی

عمودی:

- ۱- وسایل- محل بستری شدن مریض
- ۲- اثر پا- ادویه مرغ و ماهی- حرارت
- ۳- آمیزه‌ی آهک و زرنیخ- واحد اندازه‌گیری

جواب جدول شماره ۹۸/۱۹۳۷

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	د	ر	ک	ه	ل	د	و	ب	د	ی	ع	ا	ب	ر
۲	ی	ش	ن	د	و	ر	ی	د	و	ر	ی	ل	و	ا
۳	ی	ف	ا	ر	ا	ر	ی	س	ه	م	ی	ش		
۴	ض	ی	ا	م	ا	ت	ا	خ	ت	ی	ا	ب		
۵	ت	ر	و	غ	ن	ک	ه	ج	و	غ				
۶	م	ت	ب	ا	ی	ن	س	ر	ی	ع	ک			
۷	م	ا	د	ر	ب	ر	ا	ن	ی	ک	ا	ن	ه	
۸	ه	ر	و	ل	ه	ن	ی	ا	ه	ش	ر	ر		
۹	ش	ر	ب	ا	ط	ذ	ل	ا	ل	ت	ت	ق		
۱۰	ه	م	و	ج	د	ر	ن	ر	ا					
۱۱	ر	غ	د	م	ل	ا	ق	ه	ر	ب	د	ر		
۱۲	ی	ل	ا	ن	ش	ر	و	ر	س	ر	ت	ی	پ	
۱۳	و	ن	ف	ی	س	ن	ا	ن	ب	ل	و			
۱۴	ر	و	س	ت	ا	ی	ر	س	ت	ا	خ	ی	ز	

- ۱- طول- از خودروهای مونتاژ داخل
- ۲- نام باستانی فسا- مرکز یونان- انگلی
- ۳- ضمیر اشاره به نزدیک- از خودروهای فرانسوی
- ۴- تدریس کننده- مردان حق- طلا
- ۵- وسوسه‌های درونی- ستردن و کندن
- ۶- از عناوین نظامی- ویتامین انعقاد خون- از استان‌های کویری
- ۷- درون و ماهیت- موازی- مادر عرب
- ۸- دوستی- من و تو- خوف
- ۹- رود آرام روسی- با تالوت جنگید- جهت
- ۱۰- غذای آبیکی- ملاقات- از حشرات
- ۱۱- ذره باردار شده- مخفف امیر- پوشش- منفصل
- ۱۲- از آفات فکری- خصم- مرکز لبنان
- ۱۳- باران لذیذ- ناب- سوگ بی‌پایان
- ۱۴- رنگ در برای عمیق- حیل- قاره‌ی سرخپوست‌ها