



فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی



نزدیک به ۵۰ درصد داوطلبان کنکور سراسری ۱۴۰۰ قید رفتن به دانشگاه را زده‌اند. مهلت انتخاب رشته کنکور سراسری ۱۴۰۰ به پایان رسید و فقط نیمی از داوطلبان مجاز، انتخاب رشته کرده‌اند. بر اساس اعلام فاطمه زرین آمیزی، سخنگوی سازمان سنجش آموزش کشور، امسال فقط ۵۲۳ هزار و ۶۷۱ نفر انتخاب رشته کرده‌اند. این در حالی است که در آزمون سراسری یک میلیون و ۸۲ هزار و ۹۰۰ داوطلب مجاز به انتخاب رشته شده بودند (منبع خبر: ایرنا). جالب است بدانید سال گذشته هم از تعداد کل افرادی که مجاز به انتخاب رشته بودند، نیمی از آن‌ها اقدام به انتخاب رشته کردند اما دلیل استقبال پایین کنکوری‌های مجاز از انتخاب رشته چیست؟ آیا باز هم پای کرونا در میان است؟ در ادامه به اصلی‌ترین دلایل این ماجرا اشاره خواهد شد.

#### ❖ شرکت در کنکور برای امتحان کردن شانس خود

همان‌طور که گفته شد کاهش تعداد افرادی که در کنکور امسال انتخاب رشته کرده‌اند، می‌تواند ناشی از چند عامل باشد.

در درجه اول لازم است توجه داشته باشیم که بخش زیادی از داوطلبان کنکور

#### ❖ رفتن به دانشگاه به شرط قبولی در ظرفیت روزانه

بخش دیگری فقط به امید قبولی در ظرفیت روزانه دانشگاه‌های دولتی که قسمت اندکی از ظرفیت مجاز به انتخاب رشته را تشکیل می‌دهد، کنکور می‌دهند. حال وقتی این افراد در دوره‌های روزانه دانشگاه‌های دولتی پذیرفته نمی‌شوند، ناچارند در دوره‌های شبانه دانشگاه‌های دولتی یا مراکز آموزش عالی غیرانتفاعی و مانند این مراکز ثبت‌نام کنند. ثبت‌نام در این دوره‌ها، همگی مشمول شهریه است و به نظر می‌رسد که با توجه به مشکلات معیشتی مردم، بسیاری از افرادی که مجبور به ثبت‌نام در این دوره‌ها هستند، به ناچار از انتخاب رشته و در نتیجه حضور در دانشگاه دست کشیده‌اند. در این حالت هم بهتر است داوطلب از یک مشاور تحصیلی به جای زدن قید انتخاب رشته کمک بگیرد تا تصمیم اصولی‌تری گرفته شود.

#### ❖ قبولی در دانشگاه بدون کنکور

علاوه بر این، چند سالی است بخش زیادی از

## معمای انتخاب رشته نکردن ۵۰ درصد کنکوری‌ها

پایان امسال یا سال‌های تحصیلی آینده همه کلاس‌های دانشگاهی به صورت مجازی برگزار می‌شود یا حضوری؟ بنابر این به نظر می‌رسد بخش زیادی از افرادی که نتوانسته‌اند رتبه‌های برتر را در کنکور سراسری کسب کنند تا در شهر خود به تحصیل بپردازند، برای پرهیز از مراجعه به شهرهای دیگر و احتمال ابتلا به کرونا، از انتخاب رشته و شرکت در دانشگاه انصراف داده‌اند. جابه‌جایی در این روزها و رفتن به خوابگاه دانشگاه‌ها سخت است و در نتیجه دانشجوی شهر دیگری شدن، هم از لحاظ اقتصادی نمی‌صرفد و هم از لحاظ سلامتی ممکن است در دسرساز شود. تحمل این مسائل ابهام‌برانگیز وقتی استرس زیادی هم داریم، بسیار دشوار می‌شود و داوطلب، قید انتخاب رشته و رفتن به دانشگاه را می‌زند.

#### ❖ پشت کنکوری شدن به امید کسب نتیجه بهتر در سال بعد

همچنین در کنکور امسال مانند سال‌های گذشته، بخش زیادی از داوطلبانی که انتخاب رشته نکردند، جزو افرادی هستند که فقط با هدف پذیرش در رشته محل‌های برتر کنکور داده‌اند اما چون رتبه لازم را کسب نکردند، از انتخاب رشته پرهیز می‌کنند تا سال آینده دوباره کنکور بدهند. دلایل هم این است که اگر این افراد بعد از انتخاب رشته در دانشگاه خاصی پذیرفته شوند اما به دانشگاه مراجعه نکنند، از شرکت در آزمون سراسری سال بعد محروم می‌شوند بنابراین آن‌ها ترجیح می‌دهند که اصلاً انتخاب رشته نکنند. به نظر هم می‌رسد که تعداد این افراد در کنکور امسال به دلیل اضطراب شدیدی که حواشی برگزاری کنکور در شرایط کرونایی برای همه داوطلبان ایجاد کرد، بیشتر شده باشد. بنابراین یکی دیگر از دلایل استقبال پایین کنکوری‌های مجاز از انتخاب رشته، کسب نکردن رتبه مورد نیاز برای تحصیل در رشته مورد علاقه‌شان است. اتفاقی که باز هم باید

#### ❖ تاثیرات کرونا در دسرهایش

عامل دیگری هم که به طور خاص در سال جاری و گذشته می‌تواند باعث رشد تعداد افرادی شده باشد که حاضر به انتخاب رشته نشده‌اند، این است که هیچ فردی از آینده شایع کرونا خبر ندارد و با توجه به صحبت‌های مسئولان دستگاه اجرایی، معلوم نیست تا

#### قرار و مدار

#### روز کوتاه کردن ناخن‌ها

بهداشت ناخن‌ها، رسیدگی به اون‌ها، کوتاه کردن به موقع شون و ... ارتباط مستقیمی با سلامت افراد داره چون خیلی چیزها مثل نون، میوه و ... رو مستقیماً با دست می‌خوریم. بنابراین امروز اگر ناخن‌ها تون بلند شدن یا زیرشون کثیفه، متماً کوتاه کنین...



#### ما و شما

راهار تباطی باز ندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹  
وتلگرام ۹۳۴۳۹۴۵۷۶

\* در زندگی سلام به جای یورو و مبالغه، به تومان بنویسید تا مادر ک‌بهتری در باره‌شان داشته باشیم. مثلاً گفتین، مالک منجستر سیستی ۳۰ میلیاردیورو تورت‌داره، این یعنی ۹۰۰ هزار میلیارد تومان! باور نکردنیه.

\* واقعا ما چاق‌ها عجب گیری اقتادیم! تو صفحه سلامت نوشتین که گرسنگی طولانی هم باعث افزایش وزن می‌شه. علناً یعنی گرسنگی می‌کشیم که لاغر بشیم، بیکهومی بینیم که چاق شدیم!

\* درباره مالک باشگاه‌های ایرانی هم در زندگی سلام بنویسین. البته بیشتر باشگاه‌ها مون صنعتی و دولتی هستن ولی باز مزه جاذبه که چقدر ثروت دارن.

\* تلخ‌تر از آمار فرار دختران از خانه که در صفحه خانواده نوشتین، فکر کردن به عاقبت آن‌هاست که چه افرادی در پارک‌ها و ... برای شان دام پهن کرده و منتظر شان هستن. \* مالک «لایپزیک آلمان» که تیشمش دو فصل پیش تو نیمه‌نهایی به پاری سن ژرمن باخت و به فینال لیگ قهرمانان رسید، دومین مالک ثروتمند باشگاه‌های جهانیه. باشگاهی که کلاً ۱۰ ساله تشکیل شده.

\* من هر وقت افرادی مثل این پینگ‌پنگ‌باز بدون دست را می‌بینم، به انگیزه، پشتکار و تلاش‌شان غبطه می‌خورم. \* از صفحه جوانه ممنونم که به فکر نوجوان‌هاست. اگر مطالب انگیزشی‌تان را بیشتر کنین، خیلی بهتر می‌شه. معرفی بازی‌های کامپیوتری هم با حاله، به خصوص بازی‌های شبکه‌ای.

امین

#### اتاق مشاوره

## نازِ خانم بعد از به دنیا آمدن بچه‌مان خیلی زیاد شده!

جدیدش را در کنار نقش‌های قدیمی‌تر به خوبی انجام دهد. به شما توصیه می‌کنم در این مسیر در کنار همسر خود باشید. برخی از وظایف او را بر عهده بگیرید و اجازه دهید تا ایشان حضور گرم و قدرتمند شما را در کنار خود احساس کند. این موقعیت می‌تواند منجر به محکم‌تر شدن پیوند شما و همسران شود. به خاطر داشته باشید هم شما و هم همسران هر دو فرزنددار شده‌اید و لازم است وظایف پدر و مادری را در کنار یکدیگر انجام دهید. بنابراین همسر شما در این موقعیت حتی بیش از زمان بارداری به پشتیبانی شما نیاز دارد. در صورتی که بتوانید شرایط را برای او کمی راحت‌تر کنید، او هم با سرعت بیشتری با نقش جدید مادر بودن سازگار خواهد شد و زندگی خانوادگی‌تان به ثبات پیش از بارداری باز خواهد گشت.

#### ❖ از یک روان‌شناس کمک بگیرید

در صورتی که مشکلات پیش آمده همسران جدی‌تر از تداخل نقش‌هاست، برای مثال متوجه شده‌اید که همسران علائق خود را به چیزهایی که قبلاً آن‌ها را لذت بخش می‌دانسته، از دست داده است و حتی قادر به نگهداری مناسب از فرزندتان نیست یا اشتها و خوابش (با در نظر گرفتن الزامات و مسائل حضور نوزاد) با مشکل مواجه شده است، از یک متخصص (روان‌شناس یا روان‌پزشک) کمک بگیرید.

تقریباً چهار ماه پیش بچه‌مان به دنیا آمد. او اولین فرزندمان است. در دوره بارداری خیلی مراقب خانم بودم و به همین دلیل، نازش خیلی زیاد شده است. به کارهای خانه هم نمی‌رسد و می‌گوید فقط مشغول بچه‌داری‌ام. چه کنم؟



تینا امیری | روان‌شناس بالینی و دانش‌آموخته انستیتوروان‌پزشکی

به او علاقه‌مند هستید و می‌دانید که در شرایط چندان آسانی نیست. پس از آن با لحنی مناسب و به دور از سرزنشگری مشکلات‌تان را مطرح کنید و پرهیز کنید که چطور می‌توانید کاری انجام دهید که زندگی خانوادگی‌تان ثبات سابق خود را باز یابد. به او اطمینان خاطر دهید که در این مسیر همراه او هستید و تمام سعی خود را برای نگهداری از فرزندتان خواهید کرد. پاسخ او را بشنوید و سعی کنید به راه‌حلی که برای هر دوی شما مناسب است، دست یابید.

#### ❖ برخی وظایف بچه‌داری را بر عهده بگیرید

از آنجایی که نوزاد به مادر بیش از پدر به لحاظ بیولوژیکی وابستگی دارد، زنان بیش از مردان در زمان فرزنددار شدن به کمک و حمایت همسر اطرافیان خود نیازمند هستند. در واقع دوران سخت‌نگهداری از فرزند تازه متولد شده در صورتی که با حمایت اطرافیان همراه شود هر چه زودتر به پایان می‌رسد و مادر قادر خواهد بود وظایف نقش

مخاطب گرمی، تولد فرزندتان را به شما تبریک می‌گویم. البته کاش سن خودتان و همسران را هم در پیامک ذکر می‌کردید. فرزندآوری مرحله اساسی و نقطه عطفی در زندگی فردی و خانوادگی افراد است. در این مرحله، زنان نقش جدیدی را عهده‌دار می‌شوند که ممکن است پیش از آن، به لحاظ روان‌شناختی برای آن آمادگی لازم را کسب نکرده باشند بنابراین گاهی ممکن است پذیرفتن این نقش جدید در نقش‌های قدیمی‌تر مانند همسری کردن و رسیدگی به وظایف مربوط به آن تا اندازه‌ای اختلال ایجاد کند. در ادامه چند توصیه به شما داریم.

#### ❖ به دور از سرزنشگری، نظر تان را بگویید

در قدم اول شرایط مناسبی را ایجاد کنید. برای مثال یک شام دونفره ترتیب دهید و فرزندتان را به مادر خودتان یا همسران بسپارید. با همسران در این شرایط ایده‌آل صحبت کنید، به او بگویید که چقدر

## ۶ توصیه به والدین

## دختر بچه‌های عاشق آرایش کردن



تمیز کرد، هیچ وقت از شستن این وسایل هنگام تمیز کردن حمام خودداری نکنید و آن‌ها را نادیده نگیرید. ۶- خشک نکردن پرده حمام برای تعویض لباس در حمام معمولاً جایی به عنوان رخت‌کن در نظر گرفته می‌شود که پرده‌ای به آن آویزان است. خیس شدن و خیس ماندن این پرده سبب جذب آلودگی می‌شود پس بعد از هر بار دوش گرفتن پرده را کاملاً آویزان نگذارید تا کاملاً خشک شود و رطوبت لابه‌لای آن باقی نماند. همچنین بهتر است هر چند وقت یک بار این پرده را در لباس شویی ببندازید و آن را بشویید و اجازه دهید تا جرم بگیرد.

در تهیه این مطلب از سایت «نمناک» کمک گرفته شده است

تمیز کردن کاسه و سنگ توالت و وانی که درون حمام است، نیز دازید و سایر قسمت‌های حمام را تمیز کنید. ۴- قرار دادن برس شست و شوی حمام به صورت خیس در جای خود! بعد از شست و شوی حمام برس مخصوص شست و شورا به صورت خیس در جای اصلی‌اش قرار دهید، باعث جذب شدن باکتری‌ها به آن می‌شویم. پس بعد از آن که از برس شست و شوی حمام برای شستن استفاده کردیم، برس را کاملاً خشک و بدین طریق از جذب انواع باکتری‌ها به آن جلوگیری کنیم.

۵- تمیز نکردن قفسه‌ها و ... هنگام تمیز کردن حمام باید قفسه‌ها و چوب‌رختی و وسایلی مانند مسواک و لیف و وسایل آب‌بازی را شست و شوداد و

نشود لک‌های سیاهی روی دیوار حمام به وجود می‌آید که به راحتی تمیز نمی‌شوند. اگر حمام شما فن ندارد، پنجره حمام را باز کنید و بعد از هر بار دوش گرفتن با این کار اجازه دهید تا نم و رطوبت داخل کاملاً از بین برود. ۲- استفاده از یک محصول تمیز کننده هر جایی از حمام مانند وان یا کاشی یا حتی آینه و سرویس بهداشتی برای تمیز کردن به یک مایع تمیز کننده جداگانه و خاص احتیاج دارد و باید هر قسمتی با یک ضد عفونی کننده تمیز شود پس اگر با یک محصول تمیز کننده و ضد عفونی کننده همه جای حمام را تمیز می‌کنید، در اشتباه هستید.

۳- فقط تمیز کردن جاهای کثیف! تمامی مکان‌ها و نقاط حمام برای تمیز کردن واجب هستند پس فقط به

## ۶ اشتباه رایج هنگام شستن حمام

مازل مرادی | روزنامه‌نگار

تمیز کردن و شستن حمام یکی از کارهای مهم در خانه‌داری است که اگر به درستی انجام نشود ممکن است موجب آلودگی و بیماری شما شود. بسیاری از خانم‌های خانه‌دار به بهداشت و نظافت حمام خود می‌پردازند اما در حین انجام این کار اشتباهاتی را تکرار می‌کنند که سبب کثیف شدن حمام می‌شود. در ادامه شش اشتباه رایج در تمیز کردن حمام را بیان کرده‌ایم که شاید برخی از خانم‌ها ندانسته آن‌ها را انجام دهند.

۱- استفاده نکردن از فن یا پنجره حمام بعد از بیرون آمدن از حمام، فن حمام را روشن کنید و بگذارید به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه کار کند تا بخار و نم داخل حمام

را کاملاً به بیرون از آن انتقال دهد و از به وجود آمدن لک‌ها و سیاهی به مرور زمان روی سقف و دیوارها جلوگیری کند زیرا اگر نم و رطوبت داخل حمام خارج