

خمیر پزوهشیکی

روشهایی برای خوشحال تر زیستن

خوشحالی یک وضعیت خاص ذهنی است. هر فردی درزندگی خود روزهایی را تجربه نموده که برایش خوشایند نبوده است. اما ناخرسندی مزمن میتواند سلامتی، شغل و روابط شما را تحت تاثیر قرار دهد. بهزره‌گونه مشکلات پزشکی یا افسردگی های بلندمدت که نیازمند تجویزهای طبی و مساعدت حرفه ای می باشند، می توانید میزان خوشحالی خود را کنترل نمایید.به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله اینترنتی صبح بخیر ایران به خوشحال بودن فکر کنید تا احساس و ظاهر بهتری بدست آورید. دراین قسمت نکته‌هایی وجود دارند که شما را در این کار یاری می نمایند:

۱- خوش بین باشید. به زندگی با دیدی مثبت نگاه کنید تا خود را به دلیل احساس انرژی و خوشحالی بسیار زیادی که نصیبتان خواهد شد، متعجب سازید. به یاد داشته باشید که افراد شاد و مثبت بیشتری می توانند دیگران را مجذوب خود کنند.

۲- دید وسیعی داشته باشید. اجازه دهید مسائل کوچک شما را آشفته نماید. برای رسیدن به هدف خود پایدار و مقاوم باشید، خواه آن هدف ریاست، پرداخت رهن و یا یک ازدواج طولانی مدت باشد. در این راه با موانعی مواجه خواهید شد؛ به سرانجام و پاداش تلاشتان فکر کرده و از ناخرسندی بخاطر مسائل کم اهمیت دوری نمایید.

۳- سپاسگزار باشید. از دیگران قدردنی کنید. از همکار خود بخاطر کمکش بشما تشکر کرده و بدلیل موفقیت در انجام کارش به او تبریک بگویید. به خدمتکاری که صبحانه شما را برایتان می آورد کلمه ای محبت آمیز بیان کنید. به شخص درمانده‌ای که در خیابان از مقابلهاش رد میشود، چند سکه کمک نموده و از اینکه زندگی مسرت بخشی دارید شکرگزار باشید.

۴- از زندگی لذت ببرید. به کارهایی مبادرت نمایید که از انجام دادن آنها لذت میرید؛ اتومبیلتان را بشویید، به برخی تعمیرات جزئی در منزل بپردازید، تلویزیون تماشا کنید، خرید برودید. برای خود یک اولویت قائل شده و آنچه را که دوست دارید انجام دهید.

۵- از جسم خود مراقبت نمایید. خوب بخورید و ورزش کنید. به باشگاه رفته و کمی بدوید یا در یک بازی ورزشی شرکت کنید. همراهی نمودن یک تیم به عنوان یک عضو و بیرون رفتن با هم تیمی ها بعد از بازی، برای جسم و فکر شما مفید خواهد بود.

۶- برنامه های خود را تغییر دهید. برنامه های روزانه خود را عوض نموده تا انرژی جدیدی پیدا کنید. مرز مشخصی بین کار و تفریح ایجاد نمایید. برای فعالیتهای سرگرم کننده و یا تفکر در محیطی آرام از خانه خارج شوید.

۷- با مردم در تماس باشید. آیا بخاطر می آورید زمانی که یک دوست قدیمی بطور غیر منتظره با شما تماس گرفت چه احساسی داشتید؟ برای یکی از آشنایان ایمیلی ارسال نموده یا با افراد فامیل و یا دوستان قدیمی خود تماس گرفته و از حال آنها خبر شوید.

۸- خلاق باشید. روزنه ای برای انرژی خلاق خود بیابید. این ممکن است شامل کارآرستسی، باز سازی، نقاشی، ترسیم کاریکاتور، نویسندگی و یا حتی باغداری باشد. مهم نیست که چقدر مشغله داشته باشید و یا تا چه اندازه در آخر هفته احساس بی حالی می کنید، اگر زمانی را برای انجام فعالیت های خلاق اختصاص دهید، احساسی شادتر و سالم تر خواهید نمود.

۹- برای خود همدمی پیدا کنید. تقسیم نمودن تجربیات با کسی که به او عشق می ورزید، خوشحالی شما را افزایش خواهد داد. عشق مطلق باعث بوجود آمدن احساس امنیت، رضایت و شادمانی در شما می گردد. روابط جنسی مشروح نیز میتوانند برای ذهن و جسم شما اثرات بسیار مفیدی داشته باشد.

۱۰- یا کسی صحبت نمایید. یکی از دوستان خود را برای هم صحبتی و بیان احساسات و عقاید خود انتخاب کنید. او در مورد شما قضاوت نموده و مشکلات شما را حل نخواهد کرد.

دانش و پژوهش

مروری بر اختلالات یادگیری

استاد: دکتر احدی



برنامه‌ها و مواد درسی

معلم، دانش آموز، برنامه و مواد درسی با یکدیگر رابطهٔ متقابل دارند.

طراحی برنامه‌های درسی به ویژه در مورد دانش‌آموزان با ناتوانی یادگیری از اهمیت به‌سزایی برخوردار است.

این برنامه‌ها باید به گونه‌ای باشد که زمینه را برای اکتساب مهارت‌های گوناگون فراهم آورد و شامل نمونه‌های گوناگونی از حیطه‌های مختلف یادگیری باشد.

علاوه بر این، باید آموزش روش‌های حل مسئله در این برنامه‌ها گنجانده شوند.

کتاب‌های درسی لازم است در برگزیدهٔ مطالب

دانشجو: شهرام امامی (فصلت چهاردهم)

برنامه‌ها دانش آموز فعال است.

علاوه بر این، به افزایش مسئولیت پذیری، مشارکت اجتماعی، عزت نفس و مهارت‌های تحصیلی توجه بسیار می شود.

تشخیص

کودکان ناتوان در یادگیری گروه ناهمگنی را تشکیل می‌دهند. گستره وسیع درجه و نوع اختلالات یادگیری مستلزم شیوه‌های متنوع و فنون تشخیص است.

گاهی اوقات متخصص ناتوانی‌های یادگیری کودکی را پس از آنکه از سوسی سایر رشته‌ها مورد معاینه و تشخیص قرار گرفته، مورد پذیرش قرار می‌دهد.

در این صورت برگ معاینه او حاوی منابع و اطلاعات تشخیصی است و اما وقتی متخصص ناتوانی‌های یادگیری اولین مرجع معاینه باشد، به اطلاعات تشخیصی سایر رشته‌ها نیز نیازمند است.

هدف از تشخیص، جمع آوری اطلاعاتی است که در طراحی یک برنامه آموزشی متناسب با یادگیری کودک به کار می‌آید.

البته مراحل فراگرد ارزیابی تشخیصی توسط کرک(۱۹۶۲)،بیت می(۱۹۶۵) و دیگران توصیف شده است.

هر یک از این مراحل به تغییریه‌های زیادی وابسته است. متخصص هر کدام از رشته‌ها، داده‌ها و اطلاعات لازم در هر مرحله را فراهم می‌آورد. متخصص ناتوانیهای یادگیری نیز مسئولیت تلفیق این اطلاعات را برعهده دارد.

اکثر صاحبنظران، مراحل زیر را در مسیر تشخیص ضروری می‌دانند:

۱- آیا کودک واقعاً ناتوانی یادگیری دارد؟
اکثر تعاریف ناتوانی یادگیری به طور ضمنی بین آنچه کودک عملاً یاد می‌گیرد و آنچه وی باید و می‌تواند یاد بگیرد تفاوت قائلند.

یادگیری عملی او از طریق اندازه‌گیری فعالیت‌های روزمره‌اش بدست می‌آید، در حالیکه تعیین کردن سطح آنچه که وی باید و می‌تواند یاد گیرد از راه سنجش توان و ظرفیت فراگیری وی حاصل می‌شود.

وجه دیگری از اختلاف فوق را می‌توان از راه تحلیل روابط میان خرده مهارت‌های موجود در کارکرد ذهنی طفل بدست آورد.

بدین معنی که بروز انگارهٔ ناظر از (نمونه‌های رفتار

در شکل ناهماهنگ که از راه رشد نامتعادل فراگرد‌های ذهنی مربوط می‌شود) حاکی از این مطلب است که وجود نوعی ضعف و نارسایی در کارکرد ذهنی طفل وی را از دست‌یابی به تمامی ظرفیت و توان یادگیری خود باز می‌دارد.

ادامه دارد...

یکشنبه ۱۵ آبان ۱۳۹۰ ■ شماره ۱۴ ■ ۴۰ سال پانزدهم

خمیره‌ها از عالم علم

کدام یک از ویتامین‌ها برای سلامتی مفیدترند؟

در بیشتر مواقع، تفاوت کمی بین ویتامین‌های طبیعی و مصنوعی وجود دارد. ویتامین‌ها به تنهائی و یا جدا از غذا وجود ندارند. مگر آنکه در آزمایشگاه درست شده باشند یا از غذا استخراج شده باشند ویتامین‌هایی که از طریق فعل و انفعالات شیمیائی از غذا گرفته شده‌اند به صورت قرص در می‌آیند. چیزی که در آغاز یک ماده طبیعی بوده به صورت یک محصول تصفیه شده و تغییر یافته در آمده است. به گزارش سلامت نیوز در بسیاری از مواقع لغت طبیعی در مورد ویتامینی که حاوی مواد افزودنی نیست به کار می‌رود.در کل تحقیقات نشان داده‌اند که بدن فرقی بین ویتامین‌های طبیعی یا مصنوعی نمی‌شناسد و هر دو به یک اندازه در بدن جذب می‌شوند. تنها استثنا، در مورد ویتامین B وجود دارد. تحقیقات نشان داده‌اند که نوع طبیعی ویتامین B عملکرد بیولوژیکی بالاتری در بدن نسبت به نوع مصنوعی آن دارد.

□□□

درمان خانگی بیماری‌های زمستانی

با فرا رسیدن فصل زمستان و سرد شدن هوا شما هم ممکن است مانند بسیاری دیگر از مردم با انواعی از ناخوشی‌ها و بیماری‌های زمستانی مواجه شوید.

به گزارش ایسنا، بدن انسان برای مطابقت و سازگار شدن با تغییر شرایط به ویژه تغییرات فصلی به زمان احتیاج دارد و در طول این مدت تا زمانی که بدن خود را سازگار کند عفونت‌ها فرصتی برای حمله کردن به آن پیدا می‌کنند.

سایت اینترنتی هوم رمدیز دراین باره گزارش داد: در طول مدت این سازگاری با تغییرات فصلی، فعالیت سیستم ایمنی بدن افت می‌کند و بنابراین بدن در برابر حملات ویروس‌ها و باکتری‌ها، آسیب‌پذیرتر و مستعدتر می‌شود. این دوره، زمانی است که اکثر افراد با علائم و مشکلاتی چون سرماخوردگی عادی، سرفه، گلودرد

و یا آنفلوآنزا مواجه می‌شوند.

برخی دیگر از بیماری‌ها و امراض شایع زمستانی شامل خشکی و خارش پوست، حساسیت‌های فصلی، گرفتگی سینه و آبریزش بینی هستند. همچنین افراد مبتلا به آرتрит و آسم در این فصل و با کاهش دمای هوا، شاهد تشدید علائم بیماری خود هستند. اما سوال این است که چگونه می‌توانیم خود را برای این شرایط و تغییرات آماده کنیم؟

در ایسن مقاله به چند راهکار ساده اما موثر در این زمینه اشاره شده که عبارتند از:

- همانطور که گفته شد اکثر بیماری‌های زمستانی به دلیل ضعف سیستم ایمنی بدن بروز می‌کنند. به خاطر داشته باشید که مهمترین اقدام برای تقویت این سیستم حیاتی، تغذیه سالم و صحیح است. همچنین وعده‌های غذایی متعادل، استراحت کافی و تماس با نور خورشید به مقدار کافی از فاکتورهای حیاتی برای قدرت بخشیدن به سیستم ایمنی بدن و بهبود فعالیت آن هستند.

- تغییرات و نوسانات دمای هوا در این فصل از عوامل مهم ایجاد بیماری است که شما باید از قبل خود را برای این تغییرات آماده کنید. برای این منظور مطمئن شوید که وضعیت تهویه هوا در محل زندگی شما مناسب است و وسایل گرم کننده به درستی کار می‌کنند. همچنین از قبل باید لباس‌های گرم خود را آماده کنید تا با سرد شدن ناگهانی هوا غافلگیر نشوید.

هوا ی سرد و خشک موجب خشک شدن پوست شما می‌شود. پوست خشک حتی ممکن است ترک خورده و زخم شود. بهترین راه‌کار برای پیشگیری از این وضعیت، نوشیدن آب زیاد و استفاده از کرم‌های مرطوب کننده برای خیس نگه داشتن و حفظ آب پوست است.

- در پایان تاکید می‌شود که مصرف ریزمیغذی‌ها، سلامت بدن و پوست شما را تضمین می‌کند. برای مثال ویتامین‌هایی مثل ویتامین سی سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و در پیشگیری از سرماخوردگی و آنفلوآنزا موثر هستند.

قنطاق نوزاد، کاری است خوب یا بد؟

باشد و یا تنفس نوزاد دچار اختلال گردد و یا آزادی عمل و رشد نوزاد نباید دچار خدشه شود و بهتر است برای این کار از پارچه‌ای نازک استفاده کنید و دقت کنید دمای اتاق زیاد گرم نباشد چون گرمای زیاد کودک را آزار خواهد داد. بنابراین پارچه مورد استفاده برای قنطاق نوزاد باید نازک و نرم باشد.
مطالعات نشان می‌دهند در مواردی غیر صحیح قنطاق کردن نوزاد به درفتگی کفل نوزاد و یا شکل گیری غیرعادی پاها در اوج رشد و ناهنجاری‌هایی در استخوان ران‌ها منجر شده است .

به دلیل اهمیت این مورد شیوه صحیح قنطاق کردن کودک را برای شما شرح خواهیم داد .

• پتوی نوزاد را پهن کنید و یک لبه از پتو را مطابق شکل روی مرکز مربع و به سمت داخل برگردانید و به پتو شکل یک الماس را بدهید .

• محل قرار گرفتن نوزاد در وسط لبه تا شده قنطاق می باشد طوری که سر کودک از قنطاق بیرون باشد و

قنطاق تمام بدن او را بپوشاند .

• نوزاد را روی پتو بخواهید .

• لبه سمت چپ قنطاق نوزاد را از روی بازوی چپ رد کرده و بازوی نوزاد را زیر آن جا دهید و از زیر بازوی سمت راست به پشت نوزاد تا کنید .

• حال لبه پایینی قنطاق را روی لبه تا شده سمت چپ بر روی شکم نوزاد و به سمت بالا تا کنید .

• لبه سمت راست قنطاق نوزاد را از روی بازوی راست که کاملاً داخل قنطاق قرار گرفته رد کرده و از روی شکم به سمت پشت نوزاد تا کنید و سنجاق مخصوص قنطاق را وصل کنید .

• در تمام مراحل دقت کنید که قنطاق تا نشود یا زیر کودک جمع نگردد .

• قنطاق را تا حدی کشید که پاهای نوزاد آزاد باشند و قادر باشند که خم شوند یا حرکت داشته باشند.

منبع : آکادمی پزشکی اطفال آمریکا



ترجمه: فاطمه رادور

والدین نوزادان هنگام تولد فرزندشان با سئوالات بسیاری مواجه هستند.

نمونه هایی از این سوالات را برای شما ذکر می کنیم :

- آیا قنطاق کردن نوزاد خطرناک است؟

- اصلاً چه دلیلی دارد که عده‌ای از مادران و پدران برای نوزادان خودقنطاق تهیه می‌کنند؟

- آیا بهره‌گیری از این قنطاق‌ها خطر جانی به دنبال ندارد؟

در پاسخ به این سئوالات

فرهنگستان آمریکای پزشکی فرهنگی کودکان اعلام میدارد ، بعضی از نوزادان

با پیچیده شدن در یک پتو یا مشابه آن مانند قنطاق بیشتر احساس راحتی میکنند و آرام تر می مانند زیرا پیچیدن نوزاد در پتو باعث می شود نوزاد

احساسی شبیه احساس راحتی در رحم مادر را دوباره تجربه کند و پس شما باید روش درست پیچیدن نوزاد در پتو یا قنطاق را کاملاً آموزش دیده باشید

تا به راحتی و آرامش کودکان کمک کنید و درضمن او را ایمن نگاه دارید زیرا به هر حال پیچیدن نادرست نوزاد در قنطاق می تواند موجب دررفتگی کفل او گردد .

نتایج تحقیقات جدید ادله و اسناد کافی در اختیار گذاشته که بتوان از سنت دیرینه قنطاق دفاع کرد. اما بازم تاکید می‌شود که آزادی عمل و رشد نوزاد نباید محدود شود .

فرهنگستان آمریکایی پزشکی کودکان از پیچیدن ایمن نوزادان در قنطاق پشتیبانی می کند و گزارش می

دهد که هنوز رسم قنطاق کردن بچه در کشورهای

مانند ترکیه، افغانستان و آلبانی به چشم می‌خورد . این محققان گمان می‌کنند که در قنطاق، نوزاد احساس

امنیت بیشتری می‌کند و از احتمال حرکات ناگهانی و خطرناک او کاسته می شود .

برخلاف نظرات منفی پیشین درباره قنطاق کردن

سالمندان برای رفع کم خوابی، قبل از خواب شیر مصرف کنند

پروچرب، سرخ شده و سبزیجاتی مثل کلم و برخی حبوبات که موجب نفخ شکم می‌شود، را از نکات مهم و قابل توجه در این دوران بر شمرد.

دکتر مظفری در پایان توصیه کرد: مصرف تخم مرغ نباید در این دوران بیش از ۳ عدد در هفته تجاوز کند.

علاوه بر آن مصرف تخم مرغ آب‌پز به جای نیمرو برای افراد دارای کلسترول توصیه می‌شود.

ماده غذایی شیر به عنوان مهمترین منبع تامین کلسیم

بدن در سید غذایی خود استفاده کنند.

دکتر مظفری یادآور شد: بعضا افراد در دوره

سالمندی یا بیماری عدم تحمل لاکتوز مواجه می‌شوند و نمی‌توانند از شیر استفاده کنند، لذا پیشنهاد می‌شود این افراد از فرآورده‌های لبنی مثل ماست، دوغ و یا پنیرهای کم چرب بهره گیرند.

این متخصص تغذیه اجتناب از مصرف مواد غذایی