



نابناک

چگونه کودکی خلاق داشته باشیم؟

بیان- دکتر حمید فرح الهی روانشناس کودک و نوجوان گفت: آموزش رسمی در اغلب مدارس و دانشگاه‌های جهان به شیوه‌ی همگرا و یکسان است و افراد در این شیوه‌ی آموزشی به یک شکل و با یک فرمول کلی آموزش می‌بینند که به خلاقیت و تفکرهای متفاوت افراد اهمیتی داده نمی‌شود. به علت نیروی کار جوامع، پرسنل ادارات و مدیرانی که مورد نیاز شرکت‌ها و جوامع مختلف و در جهت ساختارهای مد نظر آنها هستند، تأکید بر آموزش همگرا و یکسان در سراسر دنیا است.

وی افزود: تفکر واگرا یعنی خلاقیت، تخیل، حل مسئله، حل مشکل و نگاه متفاوت به مسائل و پدیده‌ها که خیلی از کشورهای پیشرفته ارزش تفکر و اگر را دریافته‌اند و شرکت‌های بزرگ در آنها به استفاده از پرسنل و نیروهای دارای تفکر واگرا تأکید دارند.

وی بیان کرد: پرورش خلاقیت و تخیل در کودکان اهمیت بسیاری دارد زیرا خلاقیت و تخیل در سنین بالا و جوانی قابل پرورش نیست و ساختار مغزی افراد تا حدود اواسط جوانی رشد خود را انجام داده و ساختارش شکل گرفته که بعد از پایان دوران کودکی و نوجوانی هوش افزایش پیدا نمی‌کند و تنها تجربیات افراد بالا می‌رود. بخواهیم فرزند و یا دانش‌آموزانمان افراد خلاق باشند و در این زمینه رشد کنند، باید ذهن آنها را به کنجکاوی و جستجو کردن وادار نماییم. باید از کودکان بخواهیم تا داستان، پازل و سیار مجموع‌ه‌های بازی را تکمیل کنند که این وادار کردن در تکمیل و کنجکاوی باعث تقویت خلاقیت در کودکان می‌شود.

وی گفت: فعالیت‌دیگری که والدین می‌توانند داشته باشند این است که یک داستان ناقص و تکمیل نشده را برای کودک تعریف کنند و از او بخواهند ادامه‌ی داستان را با یک ذهن کاملاً آزاد و رها تعریف کندو به او اجازه دهد تا تخیل خود را به پرواز درآورد و با کودک مخالفتی در این زمینه نداشته باشند.

همچنین راه دیگری که برای افزایش تخیل و خلاقیت کودک به کار می‌رود، استفاده از کتابچه‌های نقاشی است که باید تصاویر آن را کامل و یا نقاشی‌های آن را رنگ کنند که برای لذت بخش شدن آنها برای کودک می‌توانند نقاشی‌های او را در اتاق وی نصب کنندو یا به در اتاق او نصب کنندو یا در هنگامی که کودک کار خلاق‌ی انجام می‌دهد می‌توانند عکس آن را برای اقوام ارسال کنند و به آنها نشان دهند.

فرج الهی استفاده از اسباب‌بازی‌های فکری را راهکار مناسبی برای افزایش خلاقیت و تخیل کودک دانست و اظهار کرد: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوان با استفاده از تحقیقات گسترده خودو به طور علمی اسباب‌بازی‌هایی را برای کودکان تولید نموده که برای فرزندان ما مناسب است و با انتخاب خود کودک و راهنمایی پدر و مادر می‌توانند بهترین و مناسبترین اسباب‌بازی را برای وی خریداری کنند.

معرفی دمنوشی برای کاهش قند خون و لاغر شدن



تسنیم- سید جواد علوی کارشناس طب سنتی گفت: کرفس گیاهی است کم کالری و به‌عنوان یک ماده غذایی لاغر کننده می‌توان از آن استفاده کرد. کرفس از دیدگاه طب سنتی دارای طبیعت گرم و خشک است که موجب تحلیل

رطوبت‌ها شده و در کاهش وزن بسیار کمک کننده است. آنچه کرفس را به‌عنوان یک ماده غذایی لاغر کننده از دیگر سبزی‌ها متمایز کرده است دیرهضم بودن آن بوده و فرد پس از مصرف آن گرسنگی کمتری احساس می‌کند. چای سبز نیز در کاهش

وزن بسیار کمک کننده است، دارای موادی به‌نام پلی‌فنل بوده که به افزایش حرارت بدن کمک می‌کند و به افزایش سوخت و ساز بدن کمک می‌کند. چای سبز قند خون افراد را نیز کاهش می‌دهد و ترکیبی مفید برای افراد دیابتی است البته در مصرف چای سبز نباید زیاده‌روی کرد چون به کبد آسیب وارد می‌کند. اگر از برگ‌های خشک‌شده کرفس و چای سبز دمنوشی تهیه کنید و حداقل یک بار در روز افراد مصرف کنند بسیار بر لاغری تأثیر خوبی می‌گذارد.

شفاف‌آلاین- آووکادوها سرشار از اسیدهای چرب سالم، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که می‌توانند پوست را از درون بدن بهبود بخشند. آووکادو ها منبع خوبی از کارتنوئیدها (نوعی آنتی‌اکسیدان) مانند آلفا کاروتن، بتا کاروتن، بتا

کرپیتوکسانتین، زیکسانتین و لوتین هستند. این ترکیبات از بین برنده رادیکال‌های آزاد می‌باشند و محافظ خوبی برای پوست هستند و از آسیب‌های محیطی که منجر به ایجاد چین و چروک و خطوط ریز پوستی و دیگر عوامل نشانگر پیری زودرس می‌باشند پیشگیری می‌کنند.

خاصیت فوق‌العاده آووکادو برای پوست



تحقیقات علمی می‌گوید استفاده از مقدار زیاد کارتنوئیدها در برنامه غذایی روزانه، تراکم، ضخامت، تن و ظاهر کلی پوست را بهبود می‌بخشد. کدو حلوائی نیز یکی از چندین مواد غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان است که اضافه کردن آن به برنامه غذایی

موجب بهتر شدن پوست می‌شود. بهتر است در برنامه غذایی روزانه امان مقدار زیادی ویتامین C بگنجانیم چرا که محلول در آب بوده و نمی‌تواند در بدن ذخیره شود. اناناس تازه نیز به صورت حیرت‌آوری سرشار از ویتامین C و بسیاری از خواص مفید دیگر می‌باشد.

چه زمانی بهتر است بخوابیم؟

تاثیر ساعات مختلف خواب شب در سلامتی بدن



بهتر است عادت خود را تغییر دهند و در ساعت ۹ تا ۱۰ صبح صبحانه بخورند. دیر خوابیدن و دیر بلند شدن از خواب، باعث می‌شود مواد سمی از بدن دفع نشوند. از نصفه‌های شب تا ساعت ۴ صبح، مغز استخوان عملیات خون‌سازی را انجام می‌دهد. در ایام تعطیل، بسیاری افراد تا دیر وقت بیدار می‌مانند و بعد از اتمام تعطیلات، با خستگی به سر کار می‌روند، چون اعمال بدنشان دچار سردرگمی شده است و نمی‌داند چه باید انجام دهد.

ساعت ۹ تا ۱۱ شب:

زمانی است برای از بین بردن مواد سمی و غیر ضروری که این عملیات توسط آنتی‌اکسیدان‌ها انجام می‌شود. در این ساعت بهتر است بدن در حال آرامش باشد. در غیر این صورت اثر منفی بر روی سلامتی خود گذاشته اید.

ساعت ۱۱ تا ۱ شب:

عملیات از بین بردن مواد سمی در کبد ادامه دارد و شما باید در خواب عمیق باشید.

ساعت ۳ تا ۵ نیمه شب:

عملیات سم‌زدایی در کیسه صفرا، در طی یک خواب عمیق به طور مناسب انجام می‌شود.

ساعت ۵ تا ۷ صبح:

عملیات از بین بردن مواد سمی در ریه اتفاق می‌افتد. بعضی مواقع دیده شده که افراد در این زمان، سرفه شدید یا عطسه می‌کنند.

ساعت ۷ تا ۹ صبح:

این عملیات در روده بزرگ صورت می‌گیرد، لذا می‌توانید آن را دفع کنید.

ساعت ۹ تا ۷ صبح:

جذب مواد مغذی صورت می‌گیرد، پس بهتر است صبحانه بخورید. افرادی که بیمار می‌باشند، بهتر است صبحانه را در ساعت ۶ و ۳۰ دقیقه میل کنند. کسانی که می‌خواهند تناسب اندام داشته‌باشند، بهترین ساعت صرف صبحانه برای آنها، ساعت ۷ و ۳۰ دقیقه می‌باشد و کسانی که اصلا صبحانه نمی‌خورند،

بهترین زمان خواب کی است؟

دکتر حبیب‌الله خزایی، رئیس مرکز اختلالات خواب استان کرمانشاه در پاسخ به این سوال می‌گوید: بین حدود ساعت ۱۱ شب تا چهار صبح برخی هورمون‌هایی که برای سلامت بدن بسیار ضروری هستند در خواب شبانه ترشح می‌شوند و چنانچه فردی در این ساعات بیدار باشد، قطعاً این هورمون‌ها نمی‌توانند به طور مناسب در بدنش ترشح شوند.

این روانپزشک می‌افزاید: همچنین خواب افراد در این ساعات شب موجب بهبود عملکرد مغز برای انجام فعالیت‌های روزانه می‌شود. پس افراد از بیدار ماندن تا پاسی از شب و از طرف دیگر بیدارشدن زودتر از ساعات مذکور خودداری کنند. البته فراموش نکنید خواب روزانه در حد نیم تا یک ساعت نیز برای بدن مفید است و خوابیدن بیش از این مقدار در طول روز موجب اختلال در کیفیت خواب شبانه می‌شود. خواب نیم‌ساعته روز در هر زمانی از روز بیش از ظهر یا بعد از ظهر بلامانع است، به شرط آنکه طولانی نشود و نهایتاً یک ساعت باشد.

سن مناسب برای درمان آستیگماتیسم

باشگاه خبرنگاران- دکتر کی‌پور چشم‌پزشک گفت: معمولاً در نظر عموم آستیگماتیسم به‌عنوان یک بیماری خاص و پیچیده و بعضاً یک بیماری مخاطره‌آمیز تلقی می‌شود که پیگیری جدی به این موضوع دارند در حالی که آستیگماتیسم یک نوع بیماری چشمی شایع از گروه آنکساری است که به علت اختلاف انحنای قرنیه در راستای استواها یا نصف‌النهارهای مختلف روی می‌دهد که منجر به ایجاد کجی در تصاویر و یا حالت بخشی می‌شود که به طور عمومی دقت دیدار در افراد صلب می‌کند و در مواردی هم منجر به بروز سردردهای چشمی می‌شود. وی افزود: درجات آستیگماتیسم می‌تواند در تخفیف علائم مشکلاتشان نقش مهمی داشته‌باشد. نکته‌ی مهم درباره‌ی آستیگماتیسم ضرورت تجویز و تصحیح‌تدریجی یا کامل این عارضه در سنین خردسالی و یا جوانی است معمولاً در اواسط میانسالی قدرت انطباق با آستیگماتیسم به میزان قابل توجهی کاهش پیدا می‌کند و فرآیند انطباق با آستیگماتیسم نسبت به دیگران طولانی‌تر می‌شود.



سیگاری‌ها در خط مقدم ابتلا به آنفلوانزا

سلامت‌نیوز- فرهنگ بابا محمودی گفت: سیگاری‌ها به دلیل آسبیی که با کشیدن سیگار به شاخه‌های دفاعی بدن وارد می‌کنند، بیشتر در معرض این بیماری قرار دارند.وی از بیماران دیابتی کنترل نشده، بیماران قلبی و ریوی و افراد مسن بالای ۶۵ سال و زنان بارداری که در اواخر بارداری قرار دارند تا ۴۰ روز پس از زایمان، بیماران کلیوی، کبدی را از دیگر گروه‌های در معرض خطر ابتلاء به آنفلوانزا اعلام کرد.بهترین راهکار برای پیشگیری از ابتلاء به این بیماری ویروسی را رعایت بهداشت فردی است.

وی نشانه‌های بیماری آنفلوانزا را تب شدید ناگهانی و باقی ماندن تب حداکثر تا چهار روز، گلو درد مزمن، دردهای مزمع عضلانی و سرفه اعلام کرد و گفت: این گروه از افراد باید برای مداوا سریع به مراکز درمانی مراجعه کنند تا تحت درمان قرار گیرند.در صورت ابتلاء به این بیماری ضمن مراقبت‌های بهداشتی ویژه، مایعات بیشتری بنوشند.

