

سلامت

ناپساک

آسان ترین روش ها برای افزایش هوش کودک

زندگی آتلاین- از آنجا که هر کودکی در نوع خود منحصر به فرد است، در اینجا به تفاوت‌های هوشی کودکان خواهیم پرداخت و راهکارهای اساسی چگونگی استعدادیابی کودکان را بررسی خواهیم کرد.
وراثت در بیش از ۸۰ درصد از استعداد و هوش بزرگسالان نقش دارد، در حالی که برخی پژوهشگران معتقدند عوامل محیطی تأثیر بسزایی در آن دارند. محیط زیست تحت تأثیر ضرب هوشی فرد (IQ) و فرد نیز تحت تأثیر عوامل محیطی است و این چرخه دوطرفه همین گونه ادامه دارد. در طول زمان و با افزایش سن، تأثیر محیط زیست بر هوش کودک کمتر می‌شود. وقتی که کودک از يك محیط خوب و پویا جدا و وارد يك محیط بد (غیر پویا) می‌شود، کارهای متفاوتی انجام می‌دهد.

استفاده از میان وعده‌های سبک سبب پیشگیری از اضافه وزن کودک در آینده می‌شود. کودکان نیز همانند بزرگسالان متوجه طعم شیرینی و شوری می‌شوند؛ بنابراین مادران باید سبزیجات را طعم‌دار کنند تا کودکان با خوردن آنها ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز خود را دریافت نمایند.

برای کودک اسباب‌بازی‌های ایمن و رنگارنگ و البته پر سر و صدا بخريد و زمان بیشتری را با کودکان خود سپری کنید؛ چرا که این امر موجب افزایش رشد ذهنی کودک می‌شود. کودکان خود را به یادگیری و تبادل ایده و نظرات تشویق کنید و زمان مشخصی اجازه دهید که به تنهایی به تماشای تلویزیون و یا بازی‌های ویدئویی سالم بپردازند.

تغذیه سالم و خوب در سه سال نخست زندگی اهمیت بسیاری دارد. برای رشد مغز به میزان کافی، ویتامین و مواد مغذی لازم است. از غذاهای پر چربی، قند و مواد غذایی فرآوری شده و فست فودها بپرهیزید. آنتی‌اکسیدان‌ها، غلات، اسیدهای چرب امگا ۳، آهن، کلسیم و آب، کربوهیدرات‌ها (که عملکرد ذهنی انسان را تقویت می‌کنند)، ویتامین B و امگا ۶. یادمان باشد به علت رشد مغزی غذاهایی با محدودیت چربی زیر ۲ درصد نباید در رژیم کودکان زیر دو سال وجود داشته باشد.

ورزش، موسیقی و بازی و به طور کلی هر نوع فعالیتی که موجب تمرکز و تحریک رشد روانی کودک شود، ضریب هوشی او را افزایش می‌دهد؛ یادمان باشد هیچ‌گاه کودک خود را به انجام کاری مجبور نکنید؛ مثلا فقط به این دلیل که پدر کودک در ورزش‌ها کمی موفق است، او هم باید در این زمینه استعداد داشته باشد!

منافع و استعداد‌های یادگیری هر کودک منحصر به فرد است؛ فقط فراموش نکنید که برای افزایش و پیشرفت هوش کودک حتماً لازم است به او بلندپروازی مثبت، شجاعت، وجدان و عزت نفس را نیز بیاموزید که به همان اندازه هوش در موفقیت کودک موثر است، توانایی‌های بالقوه کودک خود را دریابید و ببینید که در چه زمینه‌ای استعداد دارد و او را تشویق کنید تا با تقویت نگرش‌ها و ابزارها، بهترین استفاده را از ذهن خود ببرد. اگر به نوع تفکر کودک پی ببریم، می‌توانیم براساس توانایی‌هایش به او آموزش دهیم.

پنجره

سه راهکار پیشگیری از سرطان پروستات

شفافآتلاین - بیش از نیمی از سرطان پروستات کُشنده پروستات در مردان ۶۰ سال به بالا با رعایت چند عادات سالم قابل پیشگیری است. در برخی موارد، بیماری کُشنده است و بر سلامت استخوان‌ها و سایر اعضای بدن فرد تاثیر می‌گذارد. کنفیلد در این باره می‌گوید: «نکته جالب این است که ورزش‌های سنگین همراه با تعرق زیاد بالاترین تاثیر را بر پیشگیری از ابتلا به سرطان پروستات دارد. ما به این نتیجه رسیدیم که انجام ورزش‌های شدید به همراه تعریق در مردان حداقل به مدت سه ساعت در هفته موجب کاهش خطر بروز این سرطان تا ۲۴ درصد می‌شود.»

خوردن حداقل هفت وعده گوچه فرنگی در هفته موجب ریسک کاهش سرطان پروستات تا ۱۵ درصد، مصرف یک وعده ماهی چرب در هفت موجب ریسک کاهش بیماری تا ۱۷ درصد، و عدم مصرف گوشت قرمز موجب کاهش ریسک بیماری تا ۱۲ درصد می‌شود.

باشگاه خبرنگارن- محمد حسین

عزیزی متخصص صنایع غذایی و رئیس انجمن صنایع غذایی، با اشاره به اثرات مثبتی که کدو تنبل در سبد غذایی افراد می‌تواند داشته باشد، گفت: کدو تنبل به دلیل دارا بودن مقدار زیادی بتا کاروتن و فیبر از نظر

غذایی اهمیت زیادی دارد. بتا کاروتن موجود در کدو تنبل می‌تواند تبدیل به ویتامین A شود علاوه بر این کدو تنبل دارای انواع ویتامین‌ها از جمله ویتامین های گروه B مانند B۱ و B۶ و B۱۲ است و همچنین

آشنایی با خواص شگفت انگیز کدو تنبل

ویتامین‌هایی نظیر ویتامین C و K

نیز در کدو تنبل موجود است.

وی افزود: کدو تنبل به دلیل داشتن ترکیبات رنگی می‌تواند از بروز بسیاری بیماری‌ها مثل بیماری‌های قلبی و عروقی، فشار خون و دیابت و سرطان پیشگیری

کند. مصرف کدو تنبل در همه وعده‌های غذایی نهار و شام توصیه می‌شود، چرا که به دلیل موارد ذکر شده به خصوص وجود بتا کاروتن و فیبر زیادی که در کدو تنبل است، می‌تواند به سلامتی افراد کمک کند.

شفافآتلاین- دکتر مهدی فهیمی

متخصص طب سنتی گفت:

اصلی‌ترین راهکار طب سنتی برای تقویت مژه استفاده از سرمه مغزها می‌باشد که از بین آنها سرمه مغز بادام در اولویت قرار دارد و بعد از آن سرمه مغز پسته، سرمه مغز فندق

می‌باشد. برای تقویت ابروها استفاده از روغن‌ها که استفاده از ترکیب حجم کمی از روغن سیاه دانه به همراه روغن بادام شیرین به نسبت برابر باعث تقویت ابروها می‌شود.

میوه‌ای که ابرو و مژه را پر پشت میکند

وی افزود: چنانچه کبد دچار گرمی زیاد شود، ریشه موها ابتدا در سر، ابروها و مژه‌ها آسیب دیده و باعث بیماری آلپسی آره‌آتا یا همان کچلی منطقه‌ای می‌شود که در مژه‌ها می‌تواند باعث ریزش تمام آنها شود. استفاده از میوه‌های ترش

و قرمز به طور مستقیم باعث خشک شدن کبد می‌شود که به طور غیر مستقیم جلوگیری از آسیب دیدن موها می‌کند. آب‌زرشک و انار برای سلامتی و تقویت موها، ابروها و مژه‌ها مفید هستند.

۱۰ راهکار ضد استرس!

چه کنیم کمتر نگران باشیم و بیشتر خوشحال؟

لاردی، هماهنگی حرکات شما به تمرکز زیادی نیاز دارد بنابراین نمی‌توانید به نگرانی هایتان فکر کنید.

۷. یک حرکت قدرتی را تمرین کنید

آیاتا بحال دیده‌اید که یک بازیکن بسکتبال قبل از پرتاب آزاد، سه‌بار دربیِل بزند یا یک بازیکن بیس بال قبل از اینکه توپ پرتاب شود، چند باز تب را بیچرخاند و عقب و جلو کند! راوِلی توصیه می‌کند دفعه بعدی که احساس استرس یا نگرانی کردید، یک حرکت قدرتی مشابه انجام دهید. او می‌گوید: حرکت شما می‌تواند ساده باشد مثلاً رساندن دو انگشت دستانتان به هم. مهم این است که خودتان را در یک نگرش ذهنی مثبت قرار دهید و سپس این حرکات را بارها انجام دهید تا ملکه ذهنتان شود سپس هنگامیکه در یک وضعیت پر استرس هستید فقط کافی است دو انگشتتان را به هم برسانید. این کار به شما کمک می‌کند که احساس آرامش و تمرکز کنید.

۸. صاف‌تر بایستید

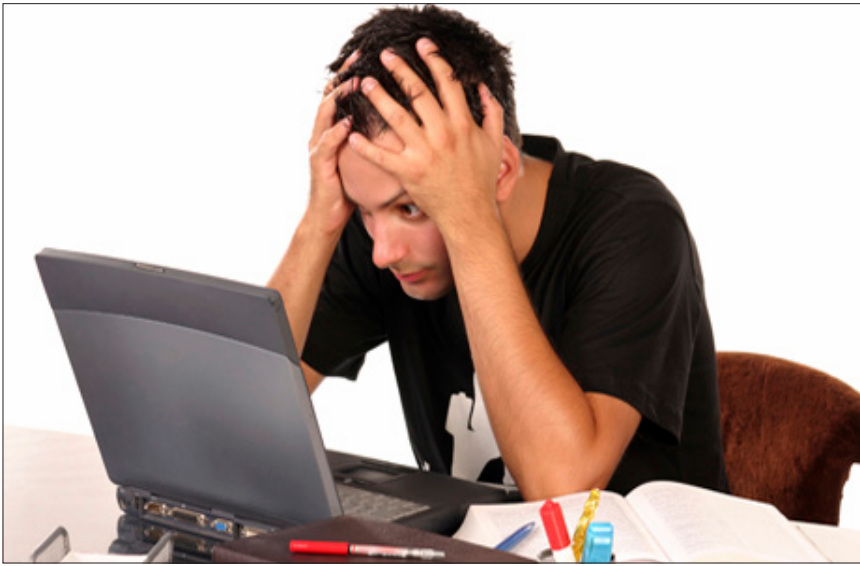
یک راه سرع برای بهبود خلق و خو این است که مراقب طرز ایستادن و نشستنتان باشید. هنگامیکه محققان دانشگاه ایالتی اوهایو از شرکت کنندگان در یک مطالعه خواستند که میزان مهارتشان نسبت به فرصتهای شغلی را ارزیابی کنند، دریافتند آنهایی که این کار را با طرز نشستن مناسبی انجام داده بودند نسبت به کسانی که در هنگام نشستن به جلو خم شده بودند، به توانایی‌هایشان مطمئن تر بودند. دکتر ریچارد پتی، روانشناس و مسئول این تحقیق می‌گوید: مردم در زمانیکه بطور درست و مستقیم می‌نشینند، احساس اعتماد بنفس می‌کنند و می‌توانند آن اعتماد بنفس را به افکار فعلی‌شان ارتباط دهند.

۹. زودتر بخوابید

شاید غیر منطقی بنظر برسد که به یک فرد مضطرب بگوییم زودتر بخوابد اما نگرانی و اضطراب اواخر شب، یکی از دلایل بی‌خوابی است. به یاد داشته باشید که هیچ چیز مانند خستگی نمی‌تواند به اعصاب و توانایی شما برای فکر کردن آسیب برساند. دکتر تام لوب می‌گوید: خستگی، هر نوع اضطراب را تشدید می‌کند. برای بخواب رفتن علی‌رغم افکار نگران‌کننده‌تان، دکتر جوی والسِلین ، متخصص خواب می‌گوید که یک دفتر نگرانی داشته باشید(دفتری که چند ساعت قبل از خواب در آن، افکاری که ممکن است شما را بیدار نگه دارد بنویسید). سپس وقتی آن افکار، دیرتر وارد ذهنتان شد به خودتان بگویید: من نمی‌توانم امروز برای رفغ آن، کاری انجام دهم پس در موردش فکر نمی‌کنم. کارشناسان دیگر توصیه می‌کنند که آن نگرانی‌ها را واقعاً از اتاق خوابتان بیرون بیندازید. دفتر را به اتاق دیگری ببرید و تا صبح آنجا بگذارید.

۱۰. خودتان را بخندانید

اینکه بخاطر فشار کاری و استرس، سه شب نتوانید شام بخورید اصلا چیز خنده‌داری نیست. اما تلاش برای خندیدن یا لبخند زدن می‌تواند این وضعیت را بهتر کند. دکتر بروس رایبن، مدیر پزشکی برنامه‌شوه زندگی در مرکز پزشکی دانشگاه پیتزبورگ می‌گوید: سه یا چهار خاطره انتخاب کنید که همیشه شما را به خنده می‌اندازند و آنها را در ذهنتان نگه دارید. سپس وقتی چیزی شما را ناراحت می‌کند، به آنها فکر کنید و به خودتان بخندید.



او انرژی می‌دهید به خودتان نیز انرژی و انگیزه دهید. اینکار در ابتدا، مستخره و بیچگانه بنظر می‌رسد اما وقتی متوجه شدید در حال گفتن حرف معنی‌داری هستید، صبر کنید و کمی به آن بها دهید.

۶. کار بهتری برای انجام دادن پیدا کنید

یک راه دیگر برای نادیده گرفتن نگرانی این است که در ذهنتان، موضوع را عوض کنید. مک آلیستر می‌گوید: فعالیتی انجام دهید که شما را شاد کند یا تمام توجه شما را جلب کند. تحقیقات دانشگاه مرلند نشان می‌دهد که شادترین مردم، به میزان ۳۰٪ کمتر در جلوی تلویزیون وقت می‌گذرانند. یک دلیل شاید این باشد که تماشای تلویزیون باعث می‌شود که غرق در افکارتان شوید و در مورد نگرانی‌هایتان، بیشتر فکر کنید. دکتر استفان لاردی، نویسنده ”درمان افسردگی” توصیه می‌کند برای متوقف کردن این چرخه نگرانی، با یک دوست صحبت کنید. یک مکالمه دو طرفه خوب، انرژی ذهنی زیادی می‌گیرد بنابراین وقتی در حال مکالمه هستید، فکر و خیال کردن دشوار است.

یک راه دیگر برای پرت کردن حواس: یک کار نشاط آور انجام دهید مثلا با کنسول بازی کودکان برقصید یا جلوی خانه بسکتبال بازی کنید. به گفته

علل پرفشاری خون در کودکان

فارس – محمدحسین سلطان‌زاده متخصص کودکان و نوزادان گفت: پرفشاری خون همچون اسلحه‌ای به شمار رفته که اعضاء حیاتی بدن مانند چشم، مغز، قلب و کلیه را نشانه می‌گیرد و می‌تواند منجر به کوری، افزایش شیوع سکنه‌های قلبی مغزی و نارسانائی کلیه شود. در افراد بالغ بیش از ۹۰ درصد فشار خون از نوع ثانویه و ناشی از یک بیماری زمینه‌ای است که باید علت آن جستجو شود. وی افزود: در افراد بالغ بیش از ۹۰ درصد فشار خون از نوع اولیه، یعنی بدون هیچ علت پزشکی بوده ولی در کودکان، بیش از ۸۰ درصد فشار خون بالا، از نوع ثانویه و ناشی از یک بیماری زمینه‌ای است که باید علت آن جستجو شود. علائم بالینی پرفشاری خون در کودکان و اطفال سردرد، تپوع، استفراغ، انسفالوپاتی، پلی‌اورمی، شب‌ادراری، اشکالات بینایی، دل درد، فلج عصب صورت و خون‌دماغ است.

