صبح ساحل
(سیاسی، اجتماعی، فرهنگی) از سال ۱۳۶۴

بنیانگذار:
شادروان
قاسم کرمی

صاحب امتیاز: شرکت تعاونی صبح ساحل
مدیر مسئول: **الهام کرمی**
سردبیر: علیرضا خورشیدزاده
چاپ: شرکت امیدنشر و چاپ ایرانیان (تهران، اول جاده ساوه، پلاک ۱۰۰)
تحریریه: ۳۲۲۲۹۵۸۵ (داخلی ۱۱۰)
نیازمندی ها: ۳۲۲۴۸۰۸۹ - ۳۲۲۴۵۵۷۹
توزیع بندرعباس: ۳۲۲۳۳۷۲۶ (داخلی ۱۰۷)
آگهی ها: ۳۲۲۴۶۷۵۱ - ۳۲۲۴۱۴۶۲ (داخلی ۱۰۵)
فاکس شبانه روزی: ۳۲۲۴۱۴۶۳ صندوق پستی: ۴۱۱۱
دفتر مرکزی: بندرعباس، خیابان امام خمینی، جنب بانک رفاه

پنجشنبه ۲۶ مرداد ۱۳۹۶ ■ سال سی و دوم ■ شماره ۳۲۸۸ ■ ۲۴ ذی القعده ۱۴۳۸
SOBHESAHEL - 17 Aug 2017
Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

سلامت

آسانترین راه برای کاهش وزن و چربی سوزی

بی تحرکی، سلامت افراد را به طور جدی تهدید می‌کند که مشکلاتی مانند چاقی، فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی، انواع سرطان‌ها و پوکی استخوان را ایجاد می کند.

آسانترین راه برای کاهش وزن و چربی سوزیمهدی شادنوش متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی در گفت و گو با خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان؛ با اشاره به اینکه انجام فعالیت‌های بدنی از جمله پیاده روی موجب سلامت قلب و ریه می‌شود، اظهار کرد: پیاده روی کردن علاوه بر کاهش کلسترول خون، از پوکی استخوان نیز جلوگیری می‌کند. وی پیاده روی را آسانترین ورزش برای کاهش وزن و چربی سوزی عنوان کرد و افزود: بدن انسان علاوه بر مواد غذایی سالم نیازمند تحرک بوده و فعالیت‌هایی مانند پیاده روی، پارک کردن ماشین دورتر از محل کار و استفاده از پله‌ها به جای آسانسور را از جمله فعالیت‌هایی است که به صورت روزانه توصیه می‌شوند. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کردن را برای بدن و جلوگیری از ابتلا به انواع بیماری‌ها مفید دانست و گفت: فعالیت‌هایی مانند ورزش‌های هوازی (دوچرخه سواری و شنا) هفته‌ای ۳ تا ۵ بار و به مدت ۳۰ دقیقه انجام شوند که حتما گرم کردن و سپس خنک کردن تدریجی بدن نیز باید مد نظر افراد قرار گیرد.

وی با اشاره به اینکه تغذیه سالم به همراه فعالیت بدنی می‌تواند به سلامت روح و جسم افراد کمک شایانی کند، تصریح کرد: اگر افراد فرصت رفتن به کلاس‌های ورزشی و انجام فعالیت‌های بدنی را به صورت حرفه‌ای ندارند می‌توانند فعالیت‌هایی مانند رسیدگی به گیاهان، تمیز کردن خانه و ورزش‌های کششی را ۲ تا ۳ بار در هفته انجام دهند. شادنوش اظهار کرد: به منظور بهبود شاخص‌های سلامتی نظیر میزان فشار خون، کلسترول خون و وزن بدن، انجام فعالیت‌های کوتاه مدت که مجموع آن‌ها حداقل ۳۰ دقیقه می‌شود؛ مفید بوده و به سلامت روح و جسم افراد کمک می‌کند.

وی با بیان اینکه زندگی ماشینی امروز سبب شده تا افراد تغذیه ناسالم و تحرک کافی نداشته باشند، یادآور شد: با توجه به این مهم افراد باید فعالیت‌هایی مانند تماشاکردن تلویزیون و نشستن‌های طولانی را به حداقل برسانند.

دانستنی

چرا در تابستان احساس خستگی می‌کنیم؟

در فصل تابستان افراد بیشتر دچار خستگی و کسالت می‌شوند اما چرا گرما موجب احساس رخوت و بی حالی می‌شود؟

به گزارش ایسنا، به گفته کارشناسان در فصل تابستان و گرما فعالیت بدن برای خنک ماندن افزایش می‌یابد و این کار اضافی، باعث بروز احساس خستگی می‌شود. همچنینِ بدن در این فصل از سال به خصوص زیر نور خورشید به سختی کار و تلاش می‌کند تا دمای طبیعی و داخلی خود را حفظ کند. در روزهای داغ تابستان بدن برای حفظ و ثابت نگه داشتن دمای خود راهکارهای متفاوتی را در نظر بگیرد. به طور مثال رگ‌های خونی باز شده و باعث می‌شود خون بیشتری در نزدیکی سطح پوست جریان داشته باشد. در این فرآیند خون گرم خنک شده و گرما به سمت خارج پوست هدایت می‌شود. همچنین به دلیل افزایش جریان خون در نزدیکی پوست صورت افراد هنگام احساس گرما سرخ‌تر می‌شود. علاوه بر این، بدن هنگام گرما تعریق می‌کند. تعریق روی سطح پوست موجب خنک شدن آن می‌شود. در این شرایط ضربان قلب و میزان سوخت و ساز بدن افزایش می‌یابد. به گزارش لایو ساینس، افزایش ضربان قلب و بالا رفتن میزان سوخت و ساز در نهایت موجب می‌شود فرد احساس خستگی و خواب آلودگی داشته باشد.

نوآوری

جعبه کمک‌های اولیه احساسات اختراع شد

یک مخترع جعبه کمک‌های اولیه‌ای را اختراع کرده است که به کنترل استرس کمک می‌کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، هر کسی که زخمی می‌شود، همه به سرعت با استفاده از جعبه کمک‌های اولیه‌ای که در خانه وجود دارد، زخم فرد آسیب دیده را پانسمان می‌کنند و به او کمک می‌کنند تا دیگر دردی نکشد و خونریزی نکند اما آیا وسیله‌ای هم برای بهتر کردن احساسات انسان‌ها وجود دارد؟

بر اساس این گزارش، جواب این سوال مثبت است چرا که یک طراح انگلستانی در لندن به نام رویی سان جعبه کمک‌های اولیه‌ای را طراحی کرده است تا به کمک آن بتوان حال افرادی را که استرس دارند، خوب کرد و نام این دستگاه «جعبه کمک‌های اولیه احساسات» است. طبق گفته مخترع این جعبه، بازی با وسایل موجود در داخل جعبه کمک‌های اولیه احساسات که با رنگ‌های شاد و روشن طراحی شده‌اند، به شخصی که تحت فشار روحی است و دچار حمله عصبی شده است، کمک می‌کند تا از آن حالت بیرون بیاید و استرس خود را فراموش کند. سان همچنین گفته است که روانشناسان می‌توانند در کارگاه‌های خود از این جعبه ابزار کمک بگیرند تا مشاوره خود را با نشاط‌تر و راحت‌تر برگزار کنند.

خواندنی

درختی با شش میوه مختلف

در استرالیا کشاورزان توانستند با پیوند چند درخت، درخت واحدی با میوه‌های مختلف پرورش دهند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ دو کشاورز جوان استرالیایی با نام های جیمز و کری وست، در زمینه پروش و توسعه گیاهان، ابتکار جالبی به خرج دادند. این دو کشاورز با برش و پیوند شاخه چند درخت، به پرورش درختی با میوه‌های مختلف پرداختند. آنها در ابتدا شاخه‌ها را برش زده و با نوار چسب به یکدیگر پیوند زدند و موفق شدند درختی با میوه‌های مختلف پرورش دهند. کری وست، رویای پرورش چنین درختی را از دهه‌ی ۱۹۹۰ در سر داشته و تجربیات خود در این زمینه را با نهال‌های کوچک آغاز کرد. این درخت می‌تواند همزمان شش میوه را همزمان به بار بیاورد. هلو، آلو، شلیل، زردآلو یا حتی پرتقال، لیمو شیرین، لیمو ترش و گریپ‌فروت از میوه‌های این درخت سالاد است. این درخت در استرالیا پرورش داده شده اما با هر نوع آب و هوایی در تمام نقاط دنیا سازگاری دارد و حتی در آپارتمان نیز قابل رشد است.

تغذیه

لیموترش قاتل فشارخون و ضدخستگی را بیشتر بشناسید

لیموترش خواص بسیاری برای سلامت بدن دارد و موجب کاهش فشارخون، آرامش بخشی و رفع خستگی می شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ لیموترش دارای املاح و ترکیبات زیادی مانند اسیدسیتریک، کلسیم، منیزیم، ویتامین C، فلاوونوئید، پکتین ولیمونین است که ایمنی بدن را تقویت و با عفونت‌ها مقابله می‌کند.

لیموترش دارای خواص بسیاری است و در تقویت عملکرد معده، درمان عفونت‌های پوستی تاثیرگذار است. علاوه بر این لیمو به عنوان یک مسکن قوی به خصوص در دردهای روماتیسمی ،خوشبوکننده و برطرف کننده آفت دهان عمل می کند. این خوراکی زرد رنگ یک آرام بخش طبیعی و ضدخستگی مفرط است و سرگیجه، اضطراب، تنش و دستپاچگی را از بین می‌برد. لیمو حاوی اسیدسیتریک بوده که در درمان آکنه بسیار موثر است و مانند یک لوسیون ضد جوش شبانه عمل می کند. این ماده غذایی ترش مزه یک تب بر فوری و قاتل فشارخون محسوب می شود.

دغدغه های دانش آموزان برای ثبت نام کتاب های درسی

ثبت نام کتاب های درسی، همواره از دغدغه های دانش آموزان و والدین آنان بوده و این دغدغه چه در زمانی که در مدارس و سطح شهر انجام می شد وجود داشته و چه حالا که از طریق سایت اینترنتی صورت می گیرد به انحای مختلف دیده می شود.

در سال های گذشته، کتاب های درسی برخی دانش آموزان پایه ها و دوره های تحصیلی از طریق مدرسه و تعدادی دیگر از طریق کتابفروشی های سطح شهر توزیع می شد اما چند سالی است که ثبت نام کتاب های درسی در برخی پایه ها و دوره های تحصیلی از طریق سایت irtextbook.com صورت می گیرد و سپس در مدرسه در اختیار دانش آموزان قرار می گیرد.

در خصوص ثبت نام اینترنتی کتابهای درسی اگر همه چیز خوب پیش رود، ارجح تر از سایر راه ها است زیرا چنانچه دانش آموزی در منزل امکانات اینترنتی داشته باشد که در زمان حاضر بسیاری از دانش آموزان از این امکانات برخوردار هستند به مراتب راحت تر ثبت نام خود را انجام می دهد و در موعد مقرر نیز کتاب ها را از مدرسه تحویل می گیرد. یکی از مزایای مهم ثبت نام اینترنتی به هدر نرفتن وقت دانش آموزان و والدین آنان است اما اگر به هر دلیلی سایت ثبت نام در زمان ثبت نام با مشکل روبرو شده و نتواند امکان لازم را برای ثبت نام فراهم کند، شاید دشواری های آن به مراتب بیشتر از سایر روش ها باشد در حالیکه اگر آموزش و پرورش پس از بروز این مشکل، راه های دیگری برای ثبت نام پیش بینی نکند این مشکلات برای شهروندان دو چندان خواهد شد.

بروز مشکلات احتمالی در هر فعالیتی از جمله سامانه فناوری اینترنتی ممکن است و هیچکس نیز توقع ندارد که سایت های اینترنتی حتی یک لحظه نیز با کندی و قطعی سرویس دهی به مشتریان مواجه نشود. فناوری اینترنتی در ایران و به طورکلی در جهان از قدمت زیادی برخوردار نیست و بروز مشکلات در آن نیز اجتناب ناپذیر است. اما این بروز مشکل و آمادن نبودن سرویس دهی در زمانی قابل پذیرش است که از حد عرف خود خارج نشود، در غیر این صورت تمام خدمات و زحمات یک مجموعه را می تواند با چالش جدی روبرو کند.

آموزش و پرورش از پر مخاطب ترین وزارتخانه های کشور است و مسایل و مشکلات آن نیز می تواند زندگی جمع کثیری از شهروندان را تحت تاثیر خود قرار دهد. اکنون جمعیت ایران از مرز ۸۰ میلیون نفر فراتر رفته و هر خانوار ایرانی به نحوی با این دستگاه در ارتباط است. بنابراین وزارتخانه ای با چنین دربرگیری باید برنامه ها و اقدامات آن از دقت بیشتری برخوردار باشد تا شهروندان در کمترین زمان به کارهای خود برسند و وقت آنان در این پروسه ها تلف نشود. آموزش و پرورش خرداد ماه امسال ثبت نام کتابهای درسی دوره پیش دانشگاهی را در سایت مورد اشاره آغاز کرد و دانش آموزان این دوره می توانستند با ورود به این سایت و ارائه شماره ملی و شماره سریال شناسنامه قدیم ثبت نام کنند. اما نام نویسی این دانش آموزان در شرایطی آغاز شد که بسیاری از همین دانش آموزان به توصیه مدرسه محل تحصیلی خود با مراجعه به ادارات ثبت و احوال، شناسنامه های قدیم خود را تعویض کردند بنابراین، سریال شناسنامه آنان تغییر کرد در حالیکه سایت ثبت نام کتاب های درسی شماره سریال شناسنامه قدیم را از دانش آموزان می خواست که خیلی از دانش آموزان چنین شماره ای را در اختیار نداشتند.

با اینحال خیلی از همین دانش آموزان توانستند شماره سریال شناسنامه قبلی خود را بدست آورند در حالی که بسیاری دیگر نیز نتوانستند این شماره را پیدا کنند بطوری که خیلی از مدارس در آن زمان با مراجعه به پرونده قبلی دانش آموز نیز موفق به این کار نشدند بنابراین خیلی از دانش آموزان در آن موقع، موفق به ثبت نام کتاب درسی نشدند.

با اینحال آموزش و پرورش اخیرا اعلام کرده که از ۱۵ مرداد ماه جاری سایت مورد نظر برای ثبت نام جاماندگان نام نویسی کتاب های درسی دانش آموزان دوره پیش دانشگاهی آغاز شده اما کاربران در چند روز گذشته با مراجعه مداوم به این سایت با پیام های مختلف از جمله وجود نداشتن امکان ثبت نام مواجه می شوند.

خیلی از دانش آموزان و والدین آنان نیز با مراجعه به کافی نت های محل، نیز موفق به ثبت نام نشدند و با همین پیام روبرو شده اند. همانطور که گفته شد آموزش و پرورش با خیل زیاد مخاطبان روبرو هست بنابراین در اطلاع رسانی و راه اندازی سایت باید با دقت کامل عمل کند تا دانش آموزان و والدین آنان که جمع کثیری از افراد جامعه را تشکیل می دهند با سرگردانی روبرو نشوند. چنانچه سایتی برای فعالیت های مختلف از جمله ثبت نام کتاب های درسی اعلام می شود، باید همه جوانب آن در نظر گرفته شود و درست این است که رفع اشکال آن به بیش از یک روز به طول نیانجامد در حالیکه اشکال سایت مورد نظر به حدود یک هفته رسیده است.

تاکنون آموزش و پرورش نسبت به اشکال این سایت اطلاع رسانی نکرده در حالی که اطلاع رسانی و پاسخگو بودن، کمترین کاری است که در این خصوص می توان انجام داد. آموزش و پرورش باید توضیح دهد که دلایل آماده نبودن این سایت چیست و چرا هنور این مشکل رفع نشده است. در خصوص شماره سریال شناسنامه نیز باید پیش تر درباره اعتبار نداشتن شماره سریال شناسنامه های جدید اطلاع رسانی انجام می شد تا دانش آموزان حداقل کپی شناشنامه های قدیمی را حفظ می کردند.

لیدا رضایی - ایرنا

ISNA PHOTO
Lida Rezaei

جوشش چشمه آب در کوشا احمدی

تاثیر مثبت مصرف انبه بر بیماری التهاب روده

مطالعات نشان می دهد مصرف انبه تاثیر مثبتی بر افراد مبتلا به بیماری التهاب روده دارد.

به گزارش مهر، سوزان تالکات، از دانشگاه A&M تکزاس آمریکا به همراه تیم تحقیقش، استفاده از انبه تازه را در کنار درمان اصلی بیماری خفیف تا متوسط التهاب روده بررسی کردند.

به گفته تالکات، «بیماری التهاب روده فاکتور پرخطر اصلی سرطان روده است. مطالعات اخیر نشان داده است بیماری التهاب روده بر حدود ۱.۵ میلیون نفر در آمریکا، حدود ۲.۲ میلیون نفر در اروپا و تعداد به مراتب بیشتر در سایر کشورها تاثیر می گذارد.» وی در ادامه می افزاید: «سرطان روده بزرگ ناشی از زخم های است که به دلیل بیماری التهاب روده در طول ۱۰ تا ۱۵ سال ایجاد شده اند.»

به گفته تالکات، چندین مطالعه مزایای سلامت ترکیبات ثانویه گیاهی در میوه ها و سبزیجاتی نظیر انار، مرکبات و کورکومینوئیدها را نشان داده و اثبات شده است پلی فنول ها باعث کاهش روند التهاب در بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی-عروقی، سرطان و بیماری های التهابی روده می شوند. انبه سرشار از گالوتانین ها، گروهی از پلی فنول های مولکولی بزرگ است، که می تواند از طریق برخی باکتری های روده به مولکول های کوچک، قابل جذب و بیواکتیو تجزیه شود. محققان در رژیم غذایی بیش از ۳۰۰ شرکت کننده این مطالعه که مبتلا به بیماری التهاب روده بودند روزانه ۲۰۰ تا ۴۰۰ گرم انبه گنجاندند. از شرکت کنندگان خواسته شد به تدریج در طول هفته اول مصرف انبه شان را افزایش دهند.

محققان دریافتند بعد از گذشت ۸ هفته از مصرف انبه، علائم بیماری التهاب روده به شکل چشمگیری در این افراد کاهش یافته بود. بعلاوه مشخص شد وجود GRO، مولکول مرتبط با رشد سرطان روده، نیز به شکل قابل توجهی کاهش یافته بود. همچنین محققان دریافتند لاکتوباسیل روده و دیگر باکتری های پروبیوتیک مفید پس از مصرف انبه به طور قابل توجهی افزایش یافت.

از اینرو محققان توصیه می کنند بیماران مبتلا به التهاب روده در کنار درمان دارویی شان بهتر است انبه هم مصرف کنند.

وقتی حوصله بچه ها سر می رود، چه کنیم؟!

«مامان، بابا، من حوصله‌م سررفته!!»

اگر همیشه از شنیدن این جمله می‌ترسید، پس حتما این مطلب را بخوانید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ «مامان، بابا، من حوصله‌م سررفته!!» اگر همیشه از شنیدن این جمله می‌ترسید، پس حتما این مطلب را بخوانید. بچه‌ها به راحتی حوصله‌شان سرمی‌رود و خیلی زود کسل می‌شوند و البته، به جنب و جوش‌های زیاد هم نیاز دارند. سرگرم نگه داشتن بچه‌ها واقعا چالش برانگیز است، مخصوصا اگر مشغله و مسئولیت‌های دیگری هم داشته باشید.

شاید هم وسوسه شوید آنها را جلوی تلویزیون بنشانید اما این راهکاری نیست که در بلندمدت کمکی به شما بکند. کودک شما می‌تواند یاد بگیرید که خودش را سرگرم کند، البته با یک کمک کوچک از طرف شما. راههایی را به شما پیشنهاد می‌کنیم که با کمک آنها، بچه‌های‌تان کمتر از حوصله سررفتگی و یکنواختی گله کنند و به شما هم فرصتی برای آرامش داشتن بدهند.

وقتی فرزندتان به راحتی حوصله‌اش سر می‌رود، ورزش کنید

آیا کودک‌تان معمولا زمان‌های خاصی از روز یا در شرایطی مشخص، کسل و بی‌حوصله می‌شود؟ شاید وقتی زمان زیادی را در اتومبیل نشسته یا وقتی که به دیدار بزرگ‌ترهای فامیل می‌روید، حوصله‌اش سر می‌رود. سعی کنید این شرایط را شناسایی کنید تا ببینید برای بهبود اوضاع چه می‌توانید بکنید. مثلا سعی کنید در ساعات پرترافیک شهری، تردد نکنید یا تا حد ممکن، زمان اتومبیل سواری‌تان را کاهش دهید.

اگر راهی برای بهتر کردن شرایط تان ندارید، سعی کنید فعالیت‌هایی را برنامه ریزی کنید تا فرزندتان سرگرم باشد. مثلا، اگر همیشه در خانه‌ی مادربزرگ، حوصله‌ی فرزندتان سر می‌رود، حتما چند اسباب بازی همراه خود داشته باشید. آماده بودن و پیش بینی کردن، اولین قدم به سمت غلبه بر حوصله سررفتگی فرزندتان است.

برنامه‌های روزمره‌ی کودک‌تان را مفرح‌تر کنید

اگر به نظر می‌رسد که حوصله سررفتگی، پای ثابت هر روز ِفرزندتان شده، به جای اینکه هر بار بنشینید و فکر کنید چه کار باید بکنید، بهتر است دنبال راههایی باشید که فعالیت‌های روزمره‌اش را مفرح‌تر کنید. چند نمونه به شما ارائه می‌دهیم:

. برای سریع‌تر بلند شدن از رختخواب و لباس عوض کردن و ... تایم بگیرید و این فعالیت‌های هر روزه را تبدیل به یک رقابت کنید.

. هنگام انجام کارهای خانه، موزیک پخش کنید و با فرزندتان برقصید.

. در حمام بازیهای آبی برایش تدارک ببینید.

. در موقعیت‌هایی که امکانش هست، انتخاب‌ها را به عهده‌ی او بگذارید، مثلا اینکه صبحانه چه بخورد یا چه لباسی بپوشد.

این دیگر بستگی به خودتان دارد که چگونه کارهای تکراری و روزمره‌تان را شادتر و مفرح‌تر کنید تا هم شما خسته و کلافه نشوید و هم فرزندتان از بودن در کنار شما و لذت بردن از لحظات، کمتر احساس بی‌حوصلگی کند، ضمنا همکاری با شما را هم یاد می‌گیرد و همین هم برایش سرگرم کننده است.

تکالیف یا کارهایی را که باید انجام دهد، به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید

اگر کارهایی هست که فرزندتان از انجام آنها واقعا لذت نمی‌برد اما مجبور به انجام‌شان است، سعی کنید آنها را به چند قسمت کوچک‌تر تقسیم کنید. در ازای انجام هر قسمت، به او وعده‌ی پاداش بدهید و مجبورش نکنید به یکباره همه‌ی آنها را کامل کند. بهتر است برنامه‌ای با پاداش‌ها کوچک اما مشخص، ترتیب دهید، مثلا: انجام کار اول؛ یک شکلات، انجام سه کار؛ رفتن به پارک، انجام پنج کار؛ یک ساعت بازی مورد علاقه. اگر بچه‌ها به دنبال به دست آوردن چیزی باشند، انگیزه‌ی خیلی بیشتری برای انجام کاری خواهند داشت، و تقسیم کردن کارها به بخش‌های کوچک‌تر، باعث می‌شود گیج و خسته نشوند و با کامل کردن کارشان، اعتماد بنفس هم پیدا کنند.

لیستی از فعالیت‌هایی که برای رفع حوصله سررفتگی خوبند تهیه کنید

وقتی کودک‌تان حوصله‌اش سررفته، این مهم است که بداند چطور خودش حالش را خوب کند. گذشته از اینها، شما همیشه کنارش نیستید تا سرگرمش کنید، بنابراین باید مهارت ِاستفاده از وقت را یاد بگیرد، که مهارتی ارزشمند در زندگیست. اما این بدین معنا نیست که شما نمی‌توانید کمکی به او بکنید. با هم بنشینید و لیستی بلند و بالا از فعالیت‌هایی تهیه کنید که هردوی شما معتقدید برای برطرف کردن بی‌حوصلگی مفیدند، سپس هر کدام را روی یک تکه کاغذ بنویسید و در یک بطری یا جعبه بریزید، از کودک‌تان بخواهید هر بار که حوصله‌اش سر رفت، یکی از کاغذها را درآورده و همان کار را انجام دهد.

چند ایده: نقاشی بکش، در حیاط بازی کن، یک داستان بنویس، با حباب سازت بازی کن، جدول حل کن، با لگوهایت بازی کن، برقص، ترانه و آهنگ بخوان. این لیست می‌تواند پُر از فعالیت‌های خاصی باشد که فرزندتان دوست دارد. هر چند وقت یکبار هم فعالیت‌های جدیدی به این لیست اضافه کنید تا همیشه تازه و جالب و مهیج بماند.

ب ررسی کنید که حوصله سررفتگی و بیحالی فرزندتان ناشی از افسردگی نباشد

حوصله سررفتگی به طور کلی، مضر نیست اما گاهی اوقات می‌تواند علامتی از افسردگی باشد. اما از کجا بدانید و چطور این دو را ازهم تشخیص دهید؟ بچه‌ای که حوصله‌اش سررفته معمولا با شرکت در یک فعالیت جدید یا با انجام یک بازی مهیج، سر شوق می‌آید و شاد می‌شود، یعنی به زودی حالت طبیعی خود را مجددا به دست می‌آورد. اما از آن طرف، کودکی که افسرده است، حتی با چیزهایی که معمولا دوست دارد هم شاد و راضی نمی‌شود و با شرکت در فعالیت‌های جدید هم، حوصله سررفتگی و احساس کسل بودنش ادامه دارد.

اگر نگران هستید که چرا حوصله سررفتگی‌های فرزندتان، مدام و با فواصل کم تکرار می‌شود یا با هیچ کار و سرگرمی، حالش را نمی‌توانید خوب کنید، حتما به یک متخصص مراجعه کنید تا او بررسی‌های لازم را انجام دهد.

تکنیک جادویی نوشیدنی آب در اوایل صبح

بررسی های جدید دانشمندان نشان می دهد افراد با نوشیدن یک لیوان اب ولرم به صورت ناشتا سیستم ایمنی بدنشان را علیه بیماری ها تقویت کنند.

این «عادت ۳۰ ثانیه‌ای» زندگی را متحول می کندبه گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، مردم اول صبح ها چای یا قهوه را ترجیح می دهند اما می توانید آب را جایگزین این دو نوشیدنی کنید. دلایلی وجود دارد که یک لیوان آب اول صبح را به هر کسی که می خواهد روز پرانرژی داشته باشد پیشنهاد می کند. شاید برایتان جالب باشد وقتی بدانید که مدیران برخی از بزرگترین برندهای دنیا در زمینه های مختلف، صبح اول وقت یک لیوان آب را به چای یا قهوه ترجیح می دهند. حتی برخی از آنها چند قطره آب لیموی تازه را هم در لیوان خود می ریزند و صبحشان را با این نوشیدنی شروع می کنند. به نظر شما چرا آنها ترجیح می دهند به جای قهوه، نسکافه یا چای با یک لیوان آب روزشان را آغاز کنند.

فواید نوشیدن آب در صبحگاه

۶ تا ۸ ساعت خواب شبانه زمان بسیار زیادی برای آب نخوردن است. بنابراین نوشیدن یک تا دو لیوان آب بلافاصله بعد از بیدار شدن وظیفه آب رسانی به بدن شما را در بهترین حالت ممکن انجام می دهد. اگرچه بیشتر مردم اول صبح ها چای یا قهوه را ترجیح می دهند که خب البته هر دو از منابع آنتی اکسیدان هستند و به هر حال به بدن آب رسانی می کنند اما شما همچنان می توانید آب را جایگزین این دو نوشیدنی کنید و آنها را برای باقی ساعات روز بگذارید.

وقتی اول صبحی حسابی هوشیار می شوید

یکی از بزرگترین نشانه های بی انرژی و کرخت بودن کم شدن آب بدن است. از آنجایی که آب به نظم و علکرد مغز کمک بسزایی می کند ، پس می تواند در تنظیم حالت روحی افراد هم تاثیر گذار باشد. بعد از ساعت های طولانی که نه چیزی خورده و نه چیزی نوشیده اید ، هر آنچه که میل کنید می تواند به منزله شوکی به بدن شما باشد. اگر این شوک یک لیوان آب باشد ، کارکرد همین یک لیوان آب در بدن شما سبب می شود هم انرژی بیشتری بگیرید و هم اینکه هوشیارتر شوید.

سوخت رسانی به مغز

وقتی پای فعالیت های روزانه وسط است ، آب رسانی به بدن از ضروریات خواهد بود. مغز انسان از ۷۳ درصد آب تشکیل شده است. بنابراین آب رسانی به بدن بخصوص برای فعالیت مطلوب مغز از ضروریاتی است که نباید هرگز آن را دست کم بگیرید. هر چند همین آبرسانی هم یک پروسه بلند مدت روزانه است اما آغاز کردن روز با یک لیوان آن فعالیت روزمره بدن شما را در جهت درستی هدایت می کند.

یادتان باشد آنچه که صبح هنگام انجام می دهید روز شما را می سازد بنابراین اگر کرخت و بی انرژی باشید طبیعی است که روی همه فعالیت های روزمره تان تاثیر بگذارد.

جنگ تمام عیار با بیماری ها

وقتی شما خواب هستید بدنتان در حال ریکاوری و در واقع بازسازی خود است. در این دوره زمانی سیستم ایمنی بدن شما به شدت مشغول رها شدن از شر سموم است. با نوشیدن آب کافی شما به این پروسه سرعت می دهید و سریعتر سموم را از بدنتان بیرون می رانید. گذشته از مغز در قسمت های عمده ای از سایر اعضای مهم بدن مانند قلب ، کلیه ها و ریه ها آب وجود دارد. بنابراین موضوع خیلی ساده است. برای سالم ماندن نوشیدن آب به مقدار کافی از ضروریات است.

وقتی سوخت و ساز بدن زیاد می شود

سوخت وساز کربوهیدارت ها و پروتئین های ضروری که شما میل می کنید از طریق آب موجود در بدن شما اتفاق می افتد. بنابراین وقتی شما آب کافی به بدن خود می رسانید ، متابولیسم شما به طور کامل فعال می شود و به زبان ساده تر اینکه سوخت و ساز بدنتان بیشتر می شود که همین مسئله می تواند به لاغر شدن هم کمک کند.

سلامت و تغذیــه

تاثیر کلم و اسفناج در مقابله با پیری مغز

طبق مطالعه جدید، همانطور که مصرف کلم و اسفناج به تناسب اندام کمک می کند در حفظ تناسب شناختی مصرف کنندگان هم تاثیر خواهد داشت.

به گزارش مهر، محققان دانشگاه ایلینوی آمریکا با مطالعه ۶۰ فرد ۲۵ تا ۴۵ سال دریافتند شرکت کنندگان میانسال با میزان بالاتر «لوتین» دارای واکنش های عصبی به مراتب شبیه تر به جوانان بودند تا همسن و سال های خودشان. لوتین ماده مغذی یافت شده در سبزیجات پربرگ سبز نظیر اسفناج و کلم کالی و همچنین آووکادو و تخم مرغ بودند.

نعمان خان، عضو تیم تحقیق، در این باره می گوید: «مصرف سبزیجات پربرگ سبز دارای فواید متعددی هستند و داده های ما نشان می دهد دارای فواید شناختی هم هستند.»

لوتین یک ماده مغذی است که بدن خود قادر به تولید آن نیست از اینرو باید از طریق رژیم غذایی بدست آید. لوتین در بافت های مغز تجمع می یابد اما در چشم ها نیز تجمع می کند از اینرو محققان می توانند بدون روش های تهاجمی، میزان این ماده مغذی را در بدن اندازه گیری کنند.

محققان در این مطالعه دریافتند لوتین دارای نقش حفاظتی است بدین صورت که افرادی که دارای لوتین بیشتری بودند دارای توانایی شناختی بیشتری برای انجام تکالیف و وظایف شان بودند.

خواندنی

باور به «پَری دندان» از کجا شکل گرفت؟

مردم این کشورها بر این باورند که سرهم کردن داستان پری دندان برای بچه ها خیلی خوب است، زیرا باعث می شود تا آنها راحت تر از این مرحله عبور کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛بیایید به لحظه ای برویم که یکی از دندان های شیری شما لق شده و قرار بود بیفتد. ممکن است شما هر لحظه از افتادن دندان ترس داشته باشید و یا از آن دسته بچه هایی بوده باشید که خودتان زودتر از موعد دندان شیری لق شده یتان را بکشید و زیر بالش قرار دهید تا پَری دندان بیاید و دندان شما را با پول نقد مبادله کند. البته چنین کاری را بچه ها در ایالات متحده ی آمریکا انجام می دهند. بچه های دنیا به شکل های مختلفی با دندان شیری که افتاده برخورد می کنند.

آداب و رسوم افتادن دندان به طرز غافلگیر کننده ای متنوع است که در کتابی تحت عنوان «دندانت را روی پشت بام بینداز» (کاری که بچه ها در بوتسوانا) انجام می دهند چاپ شده است. اما داستان پرطرفدار «پری دندان» که در ایالات متحده ی آمریکا مرسوم است از کجا آمده است؟

پری دندان آنقدرها هم که تصور می شود تاریخ طولانی ندارد. بنا به گزارش سایت salon ایده ی پری جمع کننده ی دندان های شیری، به اوایل سال ۱۹۰۰ میلادی باز می گردد. «استر واتکینز آرنولد» در سال ۱۹۲۷ یک داستان هشت صفحه ای درباره ی فرشته ی دندان های شیری نوشت و منتشر کرد، بنابراین عمر پری دندان به ۱۰۰ سال هم نمی رسد.

پری دندان موجودی خیالی شبیه انسان با بال و چوب سحرآمیز است که دندان های شیری بچه ها را که افتاده و زیر بالش قرار داده شده است را جمع آوری می کند و با خود به شهر سحرآمیز می برد. با دندان های بچه ها در شهر قصر و قلعه درست می کنند. پری های دندان، فقط دندان های سفید و تمیز و براق را با خودشان می برند به خاطر همین بچه ها برای همچین لحظه ای باید همیشه مسواک بزنند.

پری دندان شبیه و الهام گرفته شده از افسانه های سایر مردم جهان است که به طور خاص می توانیم به «موش دندان» اشاره کنیم. موش دندان از افسانه هایی است که از مکزیک تا نیوزیلند رواج دارد. موش ها جوندگانی با دندان های قوی هستند، براساس این داستان بچه ها دندان های شیری و سست خود را از دست می دهند و آنها را با دندان های قوی موش معاوضه می کنند.

باور به «پَری دندان» از کجا پیدا شد؟

مردم این کشورها بر این باورند که سرهم کردن داستان پری دندان برای بچه ها خیلی خوب است، زیرا باعث می شود تا آنها راحت تر از این مرحله عبور کنند، زیرا آنها دارند یک تکه از بدن خود را از دست می دهند، پس چه خوب که با یک داستان این مرحله ی تقریبا رنج آور را برایشان تلطیف کنیم.

وقتی ایده ی پری دندان با محبوبیت زیادی روبرو شد، دیزنی هم با کارتون هایش به تقویت این ایده کمک کرد، کاراکترهایی مثل پری آبی رنگ داستان پینوکیو، و یا پری داستان سیندرلا باعث شد تا تصویری از این موجود خیالی در ذهن مردم شکل بگیرد، ماندگار شود و به آیکون فرهنگی مردم غرب تبدیل گردد.

نوآوری

ویلچر خودبالابر با قابلیت استفاده دستی ساخته شد

ویلچر خودبالابر با قابلیت استفاده دستی توسط محققان کشور طراحی و ساخته شده و به ثبت اختراع نیز رسیده است.

به گزارش مهر، وجود حداقل سه هزار معلول نخاعی در کشور نیاز به نشست و برخاست روی ویلچر بازاری با پتانسیل بالا را نشان می دهد ویلچرها با قابلیت های مختلفی از جمله ساده، برانکاردی، مخصوص حمام (دارای لگن) ساخته می شوند.

از این رو محققان کشور درصدد آمدند تا ویلچری با قابلیت استفاده دستی را طراحی کنند.

این فناوری نیز ویلچری است با قابلیت تغییر ارتقای نشیمن گاه به نحوی که قابلیت ویلچرهای ساده تا حدی حفظ شود. به عنوان مثال برخلاف ویلچرهای دارای لگن و ... این ویلچر خودبالابر می تواند جمع شود.

طراحی ویلچری با قابلیت تغییر ارتفاع نشیمن گاه از کف زمین تا ارتفاع، می تواند با استقلال معلول در نشست و برخاست کمک کند. در این طرح به صورت یکجا ترکیبی از ویلچر و بالابر به وجود آمده که تفاوت چشمگیری با ویلچرهای معمولی نمی کند اما برای معلول به راحتی قابل کاربرد است.

همچنین این ویلچر امکان استفاده در هر مکان که نیاز به تغییر ارتفاع مانند نشست و برخاست روی ویلچر، تخت و... باشد را برای فرد فراهم می کند. ویلچر خود بالابر با قابلیت استفاده دستی به راحتی نصب می شود و دارای تجهیزات لازم است.

معلولان، جانبازان، سالمندان، بیماران ام اس می توانند از این ویلچر به راحتی استفاده کنند. همچنین ارگان هایی همچون بنیاد شهید و بهزیستی می توانند از کاربران این طرح و فناوری جدید باشند.

به دلیل اینکه اکثر جانبازان و معلولان برای نشست و برخاست روی ویلچر به کمک دیگران نیاز دارند این مسئله برای خانواده جانبازان و معلولان دشوار و برای سلامتی آنها مضر است طراحی چنین ویلچری ضروری به نظر می رسید.

همچنین این افراد بعد از گذشت سالها به بیماری هایی مانند پوکی استخوان دچار می شدند که سهولت در امر نشست و برخاست شان می تواند تاثیر مستقیمی در ارتباط معلول و افزایش روحیه وی داشته باشد.