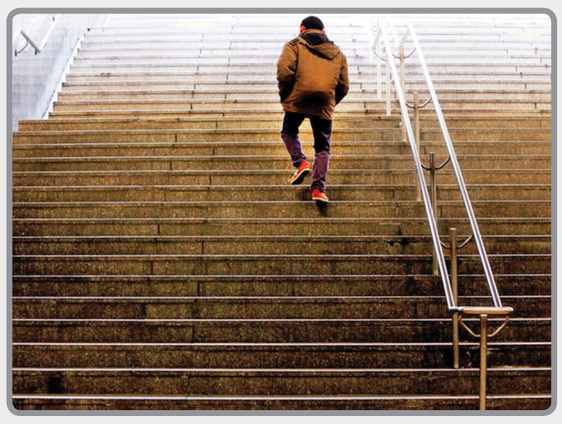
سلامت

توصیه‌هایی برای افزایش فعالیت‌های بدنی اتفاقی



باید توجه داشت که اثر فعالیت‌های ساده روزانه با تاثیر ورزش‌های برنامه‌ریزی‌شده و منظم قابل مقایسه نیست با این حال هر نوع فعالیت بدنی از بی‌تحرکی بهتر است.

به گزارش ایسنا، دکتر «لوک لافین» از مرکز اختلالات فشار خون کلینیک کلیولند، می‌گوید برای افرادی که هیچ تحرک بدنی ندارند، حتی بالارفتن از پله‌ها هم مفید است.

به باور متخصصان، اگرچه ورزش‌های اتفاقی ممکن است مدت زمان زیادی طول نکشند یا شدید نباشند، فرد را فعال نگه می‌دارند، کالری می‌سوزانند و از بی‌تحرکی بدن جلوگیری می‌کنند.

دکتر لافین می‌افزاید: هر فعالیتی که ضربان قلب را بالا ببرد و مقداری استرس هوازی سالم به بدن وارد کند، به سلامتی قلب کمک می‌کند، زیرا استرس را کاهش می‌دهد، رگ‌های خونی را گشاد می‌کند و به حفظ سطح سالم کلسترول و فشار خون کمک می‌کند. البته کلید دستیابی به پیامدهای مثبت فعالیت‌ها و ورزش‌های اتفاقی، اجرای مکرر آن‌هاست.

برخی توصیه‌ها برای بیشتر کردن تحرک‌های اتفاقی

- به جای آسانسور از پله استفاده کنید.
- خودرو را دورتر از ورودی مرکز خرید پارک کنید تا بیشتر پیاده‌روی کنید.
- خریدهایتان را به جای چرخ‌دستی با دست حمل کنید.
- هنگام تی کشیدن خانه، حسابی زمین را بسابید.
- جمع‌آوری برگ‌ها یا پارو کردن برف قلب را تقویت می‌کند اما مراقب سرما باشید و حین کار استراحت کنید.
- پیاده برای خرید بروید.
- با کودکان بازی کنید.
- جلسات کاری آنلاین را در حال پیاده‌روی برگزار کنید.
- باغبانی کنید.

به گزارش ایندیپندنت، یادآوری این نکته ضروری است که «تکرار» اهمیت دارد، بنابراین سعی کنید هر روز حتی اگر چند دقیقه، برخی از این فعالیت‌ها را انجام دهید.

در نهایت، باید توجه داشت که فعالیت‌های اتفاقی نمی‌توانند جایگزین ورزش‌های برنامه‌ریزی‌شده و آگاهانه شوند.

دکتر لافین می‌گوید: همه باید مقداری ورزش منظم انجام دهند تا خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی در آینده کاهش یابد. با این حال، اگر برخی هفته‌ها نتوانستید به باشگاه بروید یا ورزش کنید- چون در زندگی برای همه پیش می‌آید- چنانچه در زندگی روزمره فعال باشید، این نوع فعالیت‌ها همچنان می‌توانند برای قلب و عروق شما مزایای مثبتی داشته باشند.

داشتن یک برنامه تمرینی و فعالیت بدنی مناسب و کافی برای حفظ سلامتی و تناسب اندام برای همه افراد ضروری است.

فعالیت بدنی منظم و ورزش می‌تواند منجر به افزایش طول عمر شده و زندگی شادتری را برای افراد به ارمغان بیاورد.

همچنین فعالیت بدنی مواد شیمیایی مختلف در مغز را تحریک می‌کند که ممکن است احساس شادی، آرامش بیشتر و در عین حال اضطراب کمتری در شما ایجاد کند. همچنین ممکن است با ورزش منظم نسبت به ظاهر خود احساس بهتری پیدا کنید که می‌تواند اعتماد به نفس شما را افزایش داده و عزت نفس شما را بهبود بخشد.

فعالیت بدنی منظم می‌تواند قدرت عضلانی شما را بهبود بخشد و استقامت شما را افزایش دهد. ورزش، اکسیژن و مواد مغذی را به بافت‌های شما می‌رساند و به سیستم قلبی عروقی شما کمک می‌کند کارآمدتر شود. همچنین هنگامی که سلامت قلب و ریه شما بهبود یابد، انرژی بیشتری برای انجام کارهای روزانه خواهید داشت.

سبک زندگی

تأثیرات عمیق و پیچیده سقط جنین بر روابط زوجین

یک پژوهشگر با اشاره به عوارض جسمی و روانی سقط عمدی جنین برای زنان، گفت: تصمیم به سقط جنین می‌تواند تأثیرات عمیق و پیچیده‌ای بر روابط زناشویی داشته باشد. در مواردی که زوجین با مشکلات اقتصادی یا فشارهای اجتماعی مواجه هستند.

به گزارش ایسنا، مریم مشهدی، پژوهشگر حوزه حیات جنین، در سلسله نشست‌های «ایران جوان» که به منظور ارتقاء آگاهی عمومی و تبادل نظر درخصوص مسائل اجتماعی و پزشکی مرتبط با بارداری و سقط جنین برگزار شد، به بررسی چالش‌های موجود در زمینه سقط جنین و غربالگری‌های بارداری پرداخت.

مشهدی با اشاره به اینکه سقط‌های عمدی به دلایل مختلف اجتماعی، اقتصادی و فردی انجام می‌شوند، تأکید کرد: آگاه‌سازی زنان نسبت به عوارض پزشکی سقط می‌تواند تأثیر زیادی بر تصمیم‌گیری افراد داشته باشد. تجربه نشان داده توضیح عوارض جسمی و روانی سقط می‌تواند بر تصمیم زنان تأثیرگذار باشد.

وی افزود: بسیاری از زنان ممکن است به دلیل ناآگاهی از عوارض بالقوه، تصمیمات نادرستی بگیرند که عواقب جدی برای سلامت جسمی و روانی آن‌ها به همراه دارد.

این پژوهشگر همچنین به استفاده غیرقانونی از داروهای سقط جنین در ایران اشاره کرد و گفت: بسیاری از زنان برای تهیه این داروها به منابع قاچاق و غیررسمی روی می‌آورند که می‌تواند خطرات جدی برای سلامت آن‌ها ایجاد کند. این داروها ممکن است در شرایط نامناسب نگهداری شوند و عوارض جانبی غیرقابل پیش‌بینی داشته باشند.

وی همچنین افزود: پس از سه سال از ابلاغ قانون خانواده و جوانی جمعیت به دستگاه‌های دولتی، هنوز هیچ سامانه‌ای برای ارائه اطلاعات صحیح و قانونی درباره داروها راه‌اندازی نشده است. این کمبود اطلاعات می‌تواند به افزایش خطرات ناشی از استفاده غیرمجاز و غیرعلمی از این داروها منجر شود.

مشهدی به عوارض جدی داروهای سقط جنین اشاره کرد و گفت: برخی از زنان پس از استفاده از این داروها دچار مشکلاتی نظیر توهم، بی‌قراری و تپش قلب می‌شوند و ممکن است نیاز به مصرف داروهای اعصاب پیدا کنند.

او بر اهمیت مشاوره پزشکی پیش از تصمیم‌گیری در مورد سقط تأکید کرد و افزود که زنان باید از عوارض و خطرات مربوط به این داروها آگاه شوند تا بتوانند تصمیمات بهتری بگیرند.

وی در ادامه با بیان اینکه استفاده از روش‌هایی همچون کورتاژ برای دفع بقایای جنین ممکن است عوارض جدی برای زنان ایجاد کند افزود: این عوارض شامل آسیب به دیواره رحم، افزایش خطر عفونت‌های لگنی و حتی سوراخ شدن دیواره رحم است که احتمال بارداری بعد از این اقدام را کم‌تر می‌کند.

همچنین وی با تأکید بر لزوم آگاه سازی بانوان در رابطه با عوارض داروهای گیاهی افزود: برخی از گیاهان دارویی که به عنوان عوامل سقط معرفی می‌شوند، ممکن است عوارض غیرمنتظره‌ای برای زنان ایجاد کنند. بنابراین، مشاوره و نظارت پزشکی در این زمینه بسیار مهم است تا از عوارض ناخواسته جلوگیری شود.

وی با بیان اینکه تجربه بارداری قبل از تولد نوزاد می‌تواند تأثیر عمیقی بر روان مادر داشته باشد افزود: زنان به‌خصوص با شنیدن صدای قلب جنین در سونوگرافی، ارتباط عاطفی عمیقی برقرار می‌کنند. این ارتباط می‌تواند باعث ایجاد احساسات پیچیده‌ای در صورت سقط جنین شود و نیاز به زمان برای پذیرش و سازگاری با این احساسات وجود دارد.

مشهدی همچنین در ادامه گفت: تصمیم به سقط جنین می‌تواند تأثیرات عمیق و پیچیده‌ای بر روابط زناشویی داشته باشد. در مواردی که زوجین با مشکلات اقتصادی یا فشارهای اجتماعی مواجه هستند، وجود یک جنین ممکن است به عنوان عاملی برای تقویت روابط و ایجاد توافقات جدید عمل کند. این موضوع نشان‌دهنده اهمیت حمایت‌های روانشناختی و مشاوره‌ای در فرآیند تصمیم‌گیری درباره بارداری است.

مشهدی با اشاره بر لزوم ارائه تجربه مثبت افرادی که از سقط جنین خودداری کرده‌اند گفت: افراد ممکن است در شرایط بحرانی و تحت فشار تصمیم به سقط جنین بگیرند، اما با ارائه مشاوره و حمایت‌های عاطفی، می‌توانند به تصمیمات بهتری دست یابند. تجربه‌های مثبت افرادی که از سقط خودداری کرده‌اند، می‌تواند به عنوان نمونه‌هایی برای دیگران مورد استفاده قرار گیرد و به آن‌ها در مواجهه با چالش‌های مشابه کمک کند.

این پژوهشگر حوزه جنین افزود: غربالگری‌های بارداری تنها قادر به شناسایی تعداد محدودی از سندروم‌ها هستند و نمی‌توانند تمامی بیماری‌های جنینی را شناسایی کنند.

برای مثال، در تست‌های غربالگری، احتمال شناسایی یک سندروم ممکن است یک به ۲۵۰ باشد که به معنای ریسک بالای آن نیست و باید به خانواده‌ها توضیح داده شود که این اعداد به چه معنا هستند و نباید موجب اضطراب غیرضروری شوند.

وی با تاکید بر لزوم آگاه‌سازی در زمینه غربالگری‌های بارداری ادامه داد: بسیاری از افراد جامعه و حتی پزشکان ممکن است از اهداف و نتایج واقعی این آزمایش‌ها آگاه نباشند. به خصوص در مورد غربالگری بیماری‌های جنینی، نیاز به توضیح و تبیین دقیق وجود دارد تا خانواده‌ها بدانند که این آزمایش‌ها صرفاً برای شناسایی مشکلات نیستند و ممکن است اضطراب و نگرانی‌های اضافی ایجاد کنند.

مشهدی همچنین گفت: آگاه‌سازی در مورد سندروم داون و دیگر اختلالات ژنتیکی می‌تواند به خانواده‌ها کمک کند تا تصمیمات بهتری بگیرند. بسیاری از خانواده‌ها به دنبال آرامش خاطر هستند و احساس می‌کنند که انجام آزمایش‌های تشخیصی می‌تواند به آن‌ها کمک کند اما تجربه نشان می‌دهد که این آزمایش‌ها همیشه نتایج دقیقی ندارند و ممکن است باعث اضطراب غیرضروری شوند.

وی با اشاره به هزینه‌های مربوط به نگهداری از کودکانی که ممکن است مشکلات سندرومی داشته باشند گفت: خانواده‌ها باید بدانند که هزینه‌های مربوط به نگهداری از کودکانی که ممکن است مشکلاتی داشته باشند، مشابه هزینه‌های نگهداری از کودکان عادی است.

همچنین، برخی از آزمایش‌هامانند آمنیوسنتز که برای تشخیص دقیق‌تر بیماری‌ها انجام می‌شوند، ممکن است ۱ تا ۵ احتمال خطا داشته و منجر به سقط جنین شوند.

ساخت ایران

دستگاه ثبت نقشه مغزی بومی‌سازی شد

متخصصان یک تیم تحقیقاتی فعال در یک مجموعه دانش‌بنیان کشورمان پس از پنج سال کار مطالعاتی موفق به بومی‌سازی و ساخت کامل دستگاه ثبت نقشه مغزی شدند؛ دستگاهی که تأییدیه کیفی یکی از مراکز تحقیقاتی معتبر اروپایی را اخذ کرده و حداقل ۴۰ درصد ارزان‌تر از نمونه‌های مشابه خارجی وارداتی است.

به گزارش ایرنا، امروزه جامعه پزشکان مغز و اعصاب و حتی روانپزشکان و روانشناسان برای آشنایی هرچه دقیق‌تر با چگونگی فعالیت مغز بیماران خود نیازمند پردازش سیگنال‌ها و ترجمه زبان مغز هستند و یکی از روش‌های پردازش و ترجمه سیگنال‌های مغزی، تجزیه فعالیت الکتریکی مغز به فرکانس‌های مختلف و دسته‌بندی آنهاست.

بر همین اساس نیز تجزیه، تحلیل و اندازه‌گیری دقیق امواج مغزی و مقایسه نقشه به دست آمده با نقشه مغزی طبیعی، تصویر دقیقی از نحوه عملکرد هر بخش از مغز را تحت شرایط مختلف نشان داده و مشخص خواهد کرد که کدام مناطق مغز عملکرد صحیحی داشته و عملکرد کدام نواحی نیز دچار اختلال و نیازمند درمان است.

حالا یک مجموعه دانش‌بنیان فعال کشورمان در حوزه هوش مصنوعی و بومی‌سازی تجهیزات پزشکی موفق به بومی‌سازی صد درصدی دستگاه ثبت نقشه مغزی شده است و به گفته مدیر این مجموعه این ابزار دقیق و پیشرفته برای تشخیص انواع اختلالات و بیماری‌های مرتبط با مغز و اعصاب به کار می‌رود. وحید آسایش، مدیر اصلی و سازنده دستگاه ثبت نقشه مغزی در گفت‌وگو با ایرنا با بیان اینکه بخش علوم اعصاب (Neuroscience) به عنوان یکی از رشته‌های پزشکی و برخی زیرمجموعه‌های آن همچون روانپزشکی و روانشناسی برای تشخیص نوع عملکرد و اختلالات مغز نیازمند برخی تجهیزات و ابزارهای تخصصی مناسب است، افزود: طی سال‌های اخیر در حوزه علوم اعصاب، درمان‌های تکنولوژیک با روش‌هایی مختلف ابداع شده است. وی روش‌هایی همچون عمل تحریک مغناطیسی مغز یا نوروفیدبک (Rtms) و تحریک الکتریکی مغز (TDCS) را از جمله شیوه‌هایی نام برد که به واسطه آنها ناحیه‌ای از مغز به شکل دقیق برای شناسایی وجود اختلالات مختلف در نواحی مختلف مغز مورد سنجش قرار می‌گیرد.

اخذ تأییدیه علمی از یکی از معتبرترین مراکز علوم اعصاب اروپا

این فعال حوزه دانش‌بنیان با بیان اینکه در طول سال‌های اخیر تجهیزات و دستگاه‌های مناسبی برای شناسایی اختلالات مغزی ساخته شده است، افزود: این درحالی است که تاکنون در ایران چنین دستگاهی ساخته نشده بود و بیشتر تجهیزات وارداتی بوده است و تیم تحقیقاتی ما با حدود پنج سال کار مطالعاتی و تحقیقاتی این محصول را بومی‌سازی کرد.

آسایش با تاکید بر اینکه دستگاه ثبت نقشه مغزی صد درصد ایرانی است، تصریح کرد: برای این محصول دانش‌بنیان، گواهی و تأییدیه علمی از یکی از مراکز علوم اعصاب کشور آلمان به عنوان معتبرترین مرکز علوم اعصاب اروپا دریافت شده است.

وی درباره نحوه کارکرد دستگاه ثبت نقشه مغزی نیز توضیح داد: به واسطه این دستگاه، امواج مغزی با کیفیت بسیار بالا ثبت و متخصصان علوم اعصاب و شاخه‌های مختلف آن از جمله روانپزشکان و روانشناسان می‌توانند با استفاده از نرم‌افزارهای ویژه، تحلیل بسیار دقیق از وضعیت بیمار به دست آورده و یک توپوگرافی از مغز بیمار تهیه کنند. این فعال حوزه دانش‌بنیان افزود: بر همین اساس این دستگاه در تشخیص نوع اختلال، شدت و پراکندگی آن در مغز بیمار به شکل دقیق به پزشکان حوزه علوم اعصاب کمک شایانی خواهد کرد، ضمن اینکه با استفاده از این دستگاه برای مداخله درمانی بیمار مغزی دقیقا مشخص خواهد شد که در کدام نقطه مغز و همچنین با چه فراکانس و موجی، مغز با مشکل مواجه می‌شود. مدیر این مجموعه دانش‌بنیان ادامه داد: به عنوان مثال از طریق دستگاه ثبت نقشه مغزی مشخص می‌شود که بیماری افسردگی در یک فرد به دلیل کم‌کاری موج بتا در نیمکره چپ مغز است و روش و میزان مداخله در نقطه مورد نظر مغز با دستگاه انجام خواهد شد. آسایش با تاکید بر اینکه دستگاه ایرانی ثبت نقشه مغزی از نویز بسیار پایینی برخوردار است، افزود: سیگنال‌های این دستگاه کیفی و مناسب است و متخصصان مغز و اعصاب که فقط روی سیگنال مغز کار و مشکل بیماران خود را به واسطه این سیگنال‌ها تشخیص می‌دهند نیز با اعتماد بالایی می‌توانند از این ابزار استفاده کنند. وی تاکید کرد: این دستگاه با تمامی دستگاه‌های روز دنیا قابل مقایسه است و مزیت‌های بسیار زیادی نسبت به دستگاه‌های خارجی دارد و توانمندی پشتیبانی فنی سخت‌افزاری و نرم‌افزاری از دیگر قابلیت‌های این دستگاه محسوب می‌شود.

دستگاه ثبت نقشه مغزی ایرانی، ۴۰ درصد ارزان‌تر از نمونه خارجی

این فعال حوزه دانش‌بنیان ادامه داد: به دلیل اینکه بخش‌های سخت‌افزار و نرم‌افزار این دستگاه، ساخت محققان کشور است اگر احیانا دستگاه با مشکلی مواجه شود و حتی اگر شکسته شود به لحاظ پشتیبانی در تعمیر و تعویض قطعات آن مشکلی وجود نخواهد داشت. این درحالی است که دستگاه‌های وارداتی برای تعمیر از فرآیند زمانی طولانی برخوردارند. آسایش همچنین اظهار کرد: دستگاه ثبت نقشه مغزی از نظر قیمت نیز با دستگاه‌های مشابه خارجی قابل رقابت است به طوری که دستگاه ایرانی حدود ۴۰ درصد ارزان‌تر و از طرفی به لحاظ کیفیت سیگنال و کیفیت ثبت با تمامی دستگاه‌های روز دنیا قابلیت رقابت دارد. وی یکی دیگر از مزیت‌های دستگاه ایرانی ثبت نقشه مغزی را کوچک بودن و قابلیت حمل آسان آن ذکر کرد و افزود: متخصصان مراکز مختلف می‌توانند به راحتی این دستگاه را در کیف خود جای داده و این خود یک مزیت بسیار مهم محسوب می‌شود و این محصول می‌تواند توسط متخصصان علوم اعصاب، روانشناسان و روانپزشکان برای درمان دقیق بیماران مورد استفاده قرار گیرد.

فناوری

کره جنوبی از یک درمان دیجیتالی برای اختلال «ADHD» رونمایی کرد

یک شرکت در کره جنوبی از درمان دیجیتالی برای درمان اختلال بیش فعالی و نقص توجه (ADHD) رونمایی کرده است.

به گزارش ایسنا، یک استارت‌آپ در کره جنوبی به نام InTheTech، با راه‌حل جدید توانبخشی شناختی دیجیتالی خود که برای کمک به افراد مبتلا به اختلال شناختی خفیف و اختلال بیش فعالی نقص توجه (ADHD) طراحی شده است، پا به میدان گذاشته است.

مدیرعامل این شرکت اعلام کرد که قصد دارد برای جایزه نوآوری CES ۲۰۲۵ با محصول شاخص خود، به نام EYAS به رقابت بپردازد.

EYAS از علم شناختی و علوم اعصاب برای ارائه محتوای آموزشی مداوم و تکراری با هدف تقویت عملکردهای شناختی استفاده می‌کند.

راه‌حل این است که در بخش‌های توانبخشی و پیشگیری، با تمرکز بر بهبود مراقبت از کسانی که در معرض خطر زوال شناختی هستند، مورد استفاده قرار بگیرد.

دیجیتال درمانی

شرکت InTheTech بر منحصر به فرد بودن EYAS تاکید می‌کند و می‌گوید که این دستاورد، فناوری تخصصی و آموزش شناختی مبتنی بر شواهد را با هم ترکیب می‌کند.

این پلتفرم دارای چندین فناوری ثبت اختراع شده از جمله سیستم نوآورانه EyeLink است که قابلیت ردیابی چشم را با محتوای جذاب ادغام می‌کند.

برنامه‌های آموزشی، متناسب با بزرگسالان و کودکان طراحی شده است. این راه‌حل بر افزایش آگاهی فضائی برای کاربران مسن تمرکز دارد، در حالی که برنامه کودکان به طور خاص برای بیماران اختلال بیش فعالی و نقص توجه طراحی شده است و به آنها کمک می‌کند تا مهارت‌های تمرکز خود را بهبود بخشند.

متخصصان پزشکی، از جمله پزشکان وپرستاران می‌توانند آموزش ببینند تا تنها در یک هفته به مربی EYAS تبدیل شوند.

یک نسخه از این محصول که در آینده عرضه خواهد شد، شامل یک مربی هوش مصنوعی خواهد بود که تعامل کاربر را ساده‌تر می‌کند.

مدیرعامل شرکت سازنده این ابزار تاکید کرد که بررسی‌های کامل، بیش از ۶ ماه قبل از عرضه هر محتوا انجام می‌شود و از اثربخشی و امن بودن آن اطمینان حاصل می‌شود.

اختلال بیش فعالی و نقص توجه

با همکاری متخصصان مراقبت‌های بهداشتی، شرکت InTheTech محتوای تمرینی را با کارشناسان توانبخشی بیمارستان دانشگاه ملی کیونگ پوک توسعه داده است که اعتبار خود را در این زمینه بهبود می‌بخشد.

InTheTech قصد دارد ردپای جهانی خود را با سرمایه‌گذاری‌های مشترک با شرکای بین‌المللی گسترش دهد. این شرکت که در ابتدا در بخش اطلاعات و ارتباطات تاسیس شد، روی راه‌حل‌های مراقبت‌های بهداشتی دیجیتال تمرکز کرده است.

این شرکت متعهد به استفاده از فناوری‌های دیجیتال پیشرفته برای بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا به اختلالات شناختی است.

سبک زندگی

افول فرهنگ کتاب‌خوانی، معضل عصر دیجیتال

باید به کودکان اجازه داد تا کشف کنند که رسانه‌های دیجیتال نه تنها برای بازی‌ها و کلیپ‌های ویدئویی در نظر گرفته شده‌اند، بلکه می‌توان از آن‌ها در فرآیند یادگیری و خواندن به شکلی مؤثر و لذت‌بخش استفاده کرد.

به گزارش ایسنا، زندگی در عصر اینترنت با وجود فوایدی که برای ما دارد؛ مانند دسترسی سریع و آسان به اطلاعات و همزمان سرگرم کردن ما، چالش‌هایی را به ویژه در زمینه کتابخوانی سنتی با خود برای خانواده‌ها به همراه داشته است. این پرسش که خانواده‌ها در بحبوحه رقابت شدید صفحه نمایش گوشی‌ها و تبلت‌ها چگونه می‌توانند فرهنگ کتابخوانی را در میان اعضای خود تقویت کنند، چه بسا پرسش شما نیز باشد.

باید به کودکان اجازه داد تا کشف کنند که رسانه‌های دیجیتال نه تنها برای بازی‌ها و کلیپ‌های ویدئویی در نظر گرفته شده‌اند، بلکه می‌توان از آن‌ها در فرآیند یادگیری و خواندن به شکلی مؤثر و لذت‌بخش استفاده کرد. در ادامه به چند راهبرد برای ترویج فرهنگ کتابخوانی در خانواده می‌پردازیم؛ اما پیش از ورود به این مسئله شاید لازم باشد به علل عدم علاقه برخی کودکان به کتاب خواندن اشاره کنیم.

همه کودکان عاشق کتاب خواندن نیستند

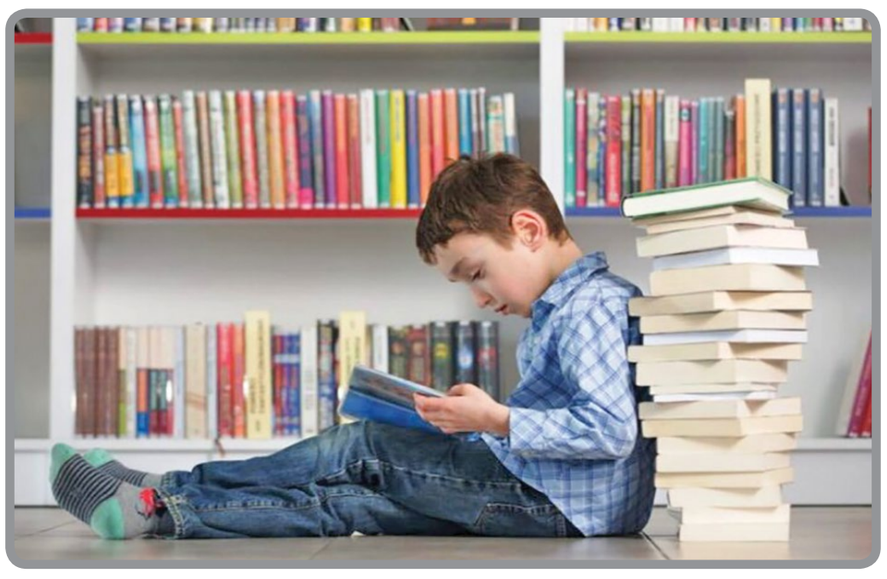
برخی از علل رایجی که برخی کودکان علاقه‌ای به کتاب خواندن ندارند عبارت است از:

- کودک شما احساس می‌کند که خواندن یک کار طاقت فرسا، یک تکلیف و وظیفه است.
- کودک شما در خواندن مشکل دارد.
- کودک شما فکر می‌کند که خواندن حوصله سربر است.
- کودک شما هنوز کتاب مناسب خود را پیدا نکرده است.

خبر خوب این است که وقتی بدانید چرا فرزندتان کتاب خواندن را دوست ندارد، می‌توانید به این مشکل رسیدگی کنید و کتاب خواندن را به امری لذتبخش برای او تبدیل کنید.

راهبردهایی برای ترویج فرهنگ کتابخوانی در خانواده

فراهم کردن فضائی تشویق‌کننده: قسمت یا بخشی از خانه را به عنوان فضائی برای کتاب خواندن اختصاص دهید. برای این کار یک یا چند قفسه کتاب در گوشه‌ای از خانه قرار دهید. این قفسه‌ها حاوی مجموعه گوناگون و متنوعی از کتاب‌هایی باشد که مناسب گروه‌های مختلف سنی و سلیقه‌ای است. در این گوشه دنج که از نور خوبی برخوردار است، علاوه‌بر کتاب می‌توانید مجلات مختلف و بالشتک‌های راحت برای نشستن نیز قرار دهید.



تعیین زمانی مشخص برای مطالعه: علاوه‌بر اینکه می‌توانید کودک خود را به کتابخوانی قبل از خواب عادت دهید، زمان مشخصی از روز یا هفته (مانند تعطیلات آخر هفته) را به کتاب خواندن به صورت خانوادگی اختصاص دهید.

اگر برای او کتاب می‌خوانید، در مورد داستان از او سؤال کنید. یا اگر فرزند شما به سن نوجوانی رسیده است نسبت به کتاب‌هایی که او می‌خواند از خود علاقه نشان دهید و حتی آن‌ها را مطالعه کنید تا حرفی برای گفتن با او داشته باشید.

خواندن با صدای بلند: خواندن داستان با صدای بلند برای کودکان می‌تواند راهکاری عالی برای تقویت عشق به کتابخوانی باشد. این کار نه تنها به توسعه مهارت‌های شنیداری و درک زبانی کمک می‌کند، بلکه باعث ایجاد پیوندهای قوی میان والدین و فرزندان می‌شود.

استفاده هوشمندانه از تکنولوژی: از فناوری می‌توان برای تقویت فرهنگ مطالعه استفاده کرد به جای اینکه رقیبی برای آن باشد. اپلیکیشن‌ها و وبسایت‌های زیادی وجود دارند که کتاب‌های الکترونیک، کتاب‌های صوتی و منابع آموزشی تعاملی ارائه می‌دهند. والدین می‌توانند از این ابزارها برای تقویت خواندن و تشویق کودکان به استفاده مثبت از تکنولوژی بهره ببرند.

در این راستا، مدیر مؤسسه پژوهش‌های مطالعه و رسانه وابسته به بنیاد خواندن آلمان، در اظهاراتی به خبرگزاری آلمان به مناسبت ارائه یک پژوهش جدید در زمینه کتابخوانی برای کودکان، گفت: باید به کودکان اجازه داد تا کشف کنند که رسانه‌های دیجیتال نه تنها برای بازی‌ها و کلیپ‌های ویدئویی در نظر گرفته شده‌اند، بلکه می‌توان از آن‌ها در فرآیند یادگیری و خواندن به شکلی مؤثر و لذت‌بخش استفاده کرد.

الگو بودن: کودکان از رفتارهای والدین خود تقلید می‌کنند و از آن‌ها یاد می‌گیرند. وقتی آن‌ها می‌بینند که والدین‌شان خود به صورت مرتب کتاب می‌خوانند و از کتاب خواندن لذت می‌برند، به احتمال زیاد این عادت را کسب می‌کنند. در همین راستا می‌توانید تجربیات خود را در زمینه کتابخوانی با فرزندانتان به اشتراک بگذارید.

توجه به تنوع: تنوع در مطالب خواندنی می‌تواند توجه اعضای خانواده را در هر سن و با هر علاقه‌ای جلب کند. یک کتابخانه خانگی می‌تواند دربردارنده ژانرهای مختلف یعنی داستان‌های تخیلی، کتاب‌های علمی، زندگی نامه، کتاب‌های تصویری و مجلات باشد.

این گوناگونی کمک می‌کند که تمام اعضای خانواده مطلب مورد علاقه خود برای مطالعه را پیدا کنند.

مشارکت در باشگاه‌های کتابخوانی و فعالیت‌های فرهنگی: پیوستن به باشگاه‌های کتابخوانی یا مشارکت در فعالیت‌های فرهنگی محلی می‌تواند عشق به مطالعه را تقویت کند. با این کار علاوه‌بر فراهم شدن فرصت برای بحث و گفت‌وگو درباره کتاب‌هایی که خوانده‌ایم با کتاب‌های جدید نیز آشنا می‌شویم.

تشویق به نوشتن خلاقانه: تشویق کودکان به نوشتن می‌تواند علاقه آن‌ها به مطالعه را افزایش دهد. می‌توان آن‌ها را به نوشتن داستان‌های خود یا تهیه مجلات خانوادگی تشویق کرد. نوشتن خلاقانه به توسعه مهارت تفکر انتقادی و خود ابرازی کمک می‌کند و در تقویت درک عمیق مطالب نقش دارد.

حمایت از کودک: چنانچه کودک شما در خواندن مشکل دارد و احساس سرخوردگی می‌کند، یک گام به عقب بردارید و ببینید کجا مشکل دارد. با معلم او صحبت کنید و مشکل را در اسرع وقت حل کنید.

سلامت

استفاده مداوم از تلفن همراه یکی از عوامل اصلی افزایش خطر ابتلا به دیسک گردن

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی همدان، نشستن طولانی‌مدت، خم کردن بیش از حد گردن، برداشتن اجسام سنگین، و استفاده مداوم از تلفن همراه را از عوامل اصلی افزایش خطر ابتلا به دیسک گردن برشمرد.

به گزارش وبدا، زهرا بصیری، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان و فوق تخصص بیماری‌های روماتیسمی نسبت به عوارض خود درمانی هشدار داد و تاکید کرد: روش‌هایی مانند قلنج شکستن یا جابه‌جا کردن دیسک، پایه علمی ندارند و ممکن است بیماری را از مراحل قابل‌درمان به شرایط نیازمند جراحی تبدیل کنند. وی با اشاره به اینکه برخی افراد به دلایل ژنتیکی مستعد بیرون‌زدگی دیسک گردن هستند، افزود: در چنین شرایطی، حتی کوچک‌ترین فشار به گردن می‌تواند بیماری را تشدید کند. دانشیار دانشگاه علوم پزشکی همدان و فوق تخصص بیماری‌های روماتیسمی، نشستن طولانی‌مدت، خم کردن بیش از حد گردن، برداشتن اجسام سنگین، و استفاده مداوم از تلفن همراه را از عوامل اصلی افزایش خطر ابتلا به دیسک گردن دانست و تصریح کرد: مادرانی که به فرزندان خود شیر می‌دهند، کارمندانی که طولانی‌مدت با کامپیوتر کار می‌کنند و افرادی که به طور مداوم گردن خود را خم می‌کنند، بیش از سایرین در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند. بصیری با بیان اینکه در مراحل اولیه بیماری، علائمی مانند درد گردن با انتشار به بازو یا دست، بی‌حسی و گزگز در انگشتان دیده می‌شود، اضافه کرد: در صورت پیشرفت بیماری، کاهش قدرت عضلانی، تحلیل رفتن عضلات، و حتی اختلالات حرکتی ممکن است رخ دهد؛ هرگونه درد گردنی که بیش از شش هفته ادامه داشته باشد باید جدی گرفته شود. وی توصیه کرد: افراد باید هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه فعالیت خود را متوقف کرده و با تغییر وضعیت بدن از فشار بر گردن جلوگیری کنند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان و فوق تخصص بیماری‌های روماتیسمی با بیان اینکه میز و صندلی کامپیوتر باید متناسب با قد کاربر تنظیم شود تا از خم شدن بیش از حد گردن جلوگیری شود، عنوان کرد: استفاده از گردن‌بندهای طبی، مصرف داروهای موضعی یا خوراکی و اصلاح سبک زندگی می‌تواند در درمان مؤثر باشد. بصیری همچنین نسبت به عوارض خوددرمانی هشدار داد و تاکید کرد: روش‌هایی مانند قلنج شکستن یا جابه‌جا کردن دیسک، پایه علمی ندارند و ممکن است بیماری را از مراحل قابل‌درمان به شرایط نیازمند جراحی تبدیل کنند. وی در پایان تصریح کرد: پیشگیری، اصلاح سبک زندگی و شناسایی زودهنگام علائم، کلید اصلی مقابله با دیسک گردن است؛ در موارد پیشرفته، مشورت با پزشک و انجام درمان‌های تخصصی ضروری است.