

باتمرین، خطاهای مغز را اصلاح کنید

دکتر سید مجید میرزاده
دکتر تخصصی روان‌شناسی و مدرس دانشگاه

● شهروند: حدود چهل سال دارم. نویسنده‌ام و زیاد تایپ می‌کنم. خیلی وقت‌ها واژه‌ها را پس و پیش می‌نویسم. برای نمونه «این» را «انی» می‌نویسم یا آن واژه‌ها ز ذهنم می‌گذرد، ولی تایپ نمی‌شود، در حالی که احساس می‌کنم آن را نوشته‌ام. می‌خواستم بدانم آیا این مشکل نشانه بروز اختلالی در مغز است و می‌توان برای برطرف کردن آن کاری کرد؟

نوشتن از مهارت‌های مهم و کاربردی در زندگی امروز بشر است. اهمیت بسیار زیاد این موضوع در کارکردهای مختلف زندگی سبب می‌شود ارتباط اجتماعی افراد با دیگران بیشتر و قوی‌تر شود. همین اهمیت، نگاه و دقت ما را به نوشتن و درست‌نویسی بیشتر کرده است. از این رو، گاهی ممکن است کلماتی را پس و پیش به کار ببریم یا حتی آن‌ها را نادرست بنویسیم که امری معمول و شایع است.

جد از این مسئله، مغز ما نیز به گونه‌ای طراحی شده است که گاهی کلمات را زودتر درک می‌کنند و از روی آن‌ها رد می‌شود. دیکته آن کلمه‌ها هم می‌تواند درست یا نادرست باشد که نادرست بودن آن بیشتر به دلیل خطاهای ادراکی یا ناداشتن تمرکز حواس و سرعت بیش از حد در خواندن است. این خطاهارا می‌توان به‌سادگی با تمرین و دقت و مهارت بیشتر و تمرکز عینی‌تر، حل کرد. همچنین توصیه می‌شود:

- به ساعات خوابتان بیشتر توجه کنید.
- حتما ورزش کنید.
- زمانی را در طبیعت بگذرانید.
- موسیقی گوش کنید.
- رژیم غذایی‌تان را تغییر دهید.
- عوامل حواس‌پرتی‌تان را از میان ببرید.
- از نقشه ذهنی استفاده کنید.
- ذهنیت مثبت داشته باشید.
- اراده و تخیلتان را هماهنگ کنید.
- با یادداشت برداری، تمرکزتان را بیشتر کنید.
- برای بهبود تمرکز، نظم مکانی‌تان را رعایت کنید.
- هنگام مطالعه، با خودتان حرف نزنید.
- سعی کنید از آنچه می‌خوانید، یک تصویر ذهنی برای خودتان بسازید.

حفاری ایمن در کنار افراد باتجربه

شادفر



افراد یابنده حفر چاه اقدام کنند که از تجربه لازم برخوردار باشند و نکات ایمنی را رعایت کنند. قبل از شروع عملیات چاه کنی ضروری است وسایل کمک‌های اولیه مناسب فراهم شود. کارگران مسئول حفر چاه باید به وسایل حفاظتی از قبیل کفش ایمنی، طناب، کمربند ایمنی، دستکش و لباس کار و در صورت لزوم عینک حفاظتی مجهز باشند. در ادامه به نکات ایمنی بیشتری درباره حفر چاه اشاره می‌کنیم.

- اگر محل کنند چاه در معابر عمومی یا محل‌هایی است که احتمال رفت‌وآمد وجود دارد باید به وسیله ایجاد حصار در فاصله مناسب و نصب علائم هشدار دهنده و چراغ‌های احتیاط از ورود افراد به نزدیک منطقه عملیات جلوگیری کرد.
- قبل از شروع هرگونه عملیات مربوط به کنند چاه دستی (منظور چاه‌هایی است که با کمک نیروی بدنی و با استفاده از وسایل کار سنتی مانند چرخ چاه، کلنگ و مانند این‌ها کنده می‌شوند) باید بررسی‌های لازم درباره وجود قنوات قدیمی، چاه‌های فاضلاب و جنس خاک و لایه‌های زمینی، تأسیسات آب، برق، گاز و تلفن انجام شود.
- محل چاه‌طوری تعیین شود که به هنگام چاه کنی خطر ریزش یا نشستی از فاضلاب‌های مجاور و برخورد با تأسیسات مذکور وجود نداشته باشد. به اضافه کارگران مسئول حفر چاه باتجربه باشند.
- در شروع عملیات چاه کنی وجود دست کم دو نفر ضروری است.
- قبل از شروع عملیات مربوط به کنند چاه و تخلیه فاضلاب‌ها یا هر کاری در ارتباط با این موضوع وسایل کمک‌های اولیه مناسب را باید فراهم کرد.
- لازم است برای حفظ جان کارگران از نظریزش اطراف چاه یا سقوط از کنار دهانه چاه، در محل ایستادن کارگران تخته یا الوارهای زیرپایی با مقاومت و پهنای کافی گذاشته شود.

بالای ۵۰ سال بیماری را جدی بگیرد

دکتر امیر ماسومی
فوق تخصص بیماری‌های غارز و تب

● شهروند: چند ماه یک بار در مدفوع خون روشن می‌بینم. جدیداً هم در مدفوع لخته‌های خیلی ریز شبیه خون خشک شده دیده‌ام. علتش چیست؟

اطلاعاتی که درباره خودتان دادید، بسیار محدود است. بیماری که کمتر از ۳۵ سال دارند و یک بار این اتفاق برایشان افتاده است، نباید نگران باشند و موضوع مهمی نیست. ولی اگر بیش از ۵۰ سال دارید، این اتفاق زیاد یا با شدت تکرار شده است، بیماری کم‌خونی دارید، علائم دفعی مانند اسهال و بی‌بوست آشکار شده یا سابقه فامیلی دارید، مشکل را جدی بگیرید و حتماً به پزشک مراجعه کنید.

● شهروند: طحال بزرگ شده است. چه کار باید بکنم؟

بزرگ شدن طحال علت‌های زیادی دارد؛ از ابتلا به بیماری‌های کبدی و خونی و مادرزادی گرفته تا عفونت‌های مزمن و معمولی و صرف داروها. لازم است حتماً به یک متخصص مراجعه کنید و دقیق معاینه شوید.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۲۲۸۸۸۱۱ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۰۲۲۸۰۳۰۰ پیام‌رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۴

داوطلب خیر باشیم

درباره فراهم کردن زمینه‌های کارهای داوطلبانه

ملیحه ابراهیمی | تاکنون داوطلب بوده‌اید؟ داوطلب به این معنا که برای رفع نیاز دیگران بدون در نظر گرفتن منفعت مالی، به فعالیت‌هایی دست بزنیم که به نفع آن‌هاست. برای خیلی‌ها که مهر، فردا داوطلب، برپیشانی‌شان خورده است و همگی از دور و نزدیک با آن‌ها آشنا هستیم. انجام دادن کارهای داوطلبانه امری طبیعی و جزو امور روزانه است. بسیاری از این افراد که زندگی روزمره‌شان با کارهای عام‌المنفعه گره خورده است. بر این باورند که فعالیت‌های داوطلبانه در شهر به نوعی سرمایه اجتماعی به حساب می‌آید که زمینه‌ساز حس تعلق و دلبستگی به محل زندگی را بهبود می‌بخشد. برای آنکه انگیزه کارهای داوطلبانه با چاشنی خیرخواهی در شمانییز ایجاد شود، خالی از لطف نیست چند خطی همراهان باشیم.

خانواده پای کار بایستد

بر کسی پوشیده نیست که خانواده به عنوان یک اجتماع کوچک، بنیان گذار و پایه گذار تربیت اعضای خانواده‌ای است که قرار است به جامعه پا بگذارد. کودکان با الگوبرداری از پدر و مادرها در محیط خانه رشد می‌کنند. با این توصیف، وقتی انجام امور داوطلبانه بین اعضای خانواده نمایانگر باشد، این اتفاق در ابعاد متعدد در جامعه نمود پیدا می‌کند و مسری می‌شود.

پای کار آوردن فرزندان در برخی امور روزانه مثل تمیز کردن راه پله‌های آپارتمان، خریدهای روزانه و سبک برای همسایه‌ای که امکان بیرون رفتن از واحد آپارتمانی‌اش را ندارد و... می‌تواند زمینه‌ساز فعالیت‌های داوطلبانه بزرگ‌تر در بزرگسالی شود.

ویژگی کارهای داوطلبانه

- وروده حوزه فعالیت‌های داوطلبانه امتیازمادی در بر ندارد.
- ولی در مقابل، مشارکت در چنین فعالیت‌هایی برای فرد داوطلب مزایایی به همراه دارد که عبارت است از:
- علاوه بر همراهی با درونج افراد نیازمند، تلاش برای رفع مشکلات دوچندان می‌شود.
- در مسیر کارهای داوطلبانه با افراد متخصص در زمینه‌های متعدد آشنایی شویم که فرصت یادگیری مهارت‌های جدید را فراهم می‌کند و گاه می‌تواند زمینه‌ساز اشتغال زایی شود.
- اقدامات داوطلبانه در بسیاری از مواقع با منافع جامعه هم‌راستا می‌شود.
- کسب تجربه در مسیر کارهای جمعی و داوطلبانه، در حل برخی مشکلات فردی بی‌تأثیر نیست.
- انجام امور داوطلبانه مستقیم و غیرمستقیم باعث می‌شود این امر پسندیده الگوسازی و فرهنگ‌سازی شود که نشانگر اوج همدلی بین انسان‌هاست.

چند قدم تا داوطلب شدن

- حتماً نباید به دنبال کارهای بزرگ و غیرممکن بود. داوطلب شدن برای جمع‌آوری ته‌مانده زباله‌هایی که جلوی حیاط خانه‌مان برجا مانده، تمیز کردن خودرو و همسایه‌ای که راننده تاکسی است و از صبح تا شب برای لقمه نانی خیابان‌ها را گز می‌کند یا جمع‌آوری بطری‌های پلاستیکی یا ته‌سیگارهای اطراف یک رودخانه بهتر است با این موارد همراه باشد.
- همیشه برای انجام هر کاری باید هدف گذاری کرد. با این اتفاق، زودتر به نتیجه دل‌خواه می‌رسیم.
- همت داشتن حاکی از نیرویی نهفته در وجود هر فرد است که با تقویت و پرورش قوه اراده همراه است.
- امکان ندارد کاری را شروع کنیم و به نتیجه مطلوب برسیم، مگر با نظم و برنامه‌ریزی.
- الگو گرفتن از نمونه‌های موفق را می‌توان در صدر موفقیت در مسیر فعالیت‌های داوطلبانه بیان کرد.
- بهره‌مندی از تجربه‌های موفق دیگران در حوزه کارهای داوطلبانه می‌تواند مسیر را برای هدف هموار کند.
- مشورت گرفتن از افرادی که در کارهای داوطلبانه صاحب‌اندیشه‌های نو و موفق هستند، راه را برای رسیدن به مقصد نزدیک‌تر می‌کند.

از خودمان شروع کنیم

در کتاب دیگر دوستی مؤثر، تألیف پیترو سینگر، در کنار ساده‌زیستن روش‌هایی معرفی می‌شود که خواننده بتواند بیشترین خیر را به دیگران برساند. با خواندن بخش‌هایی از این کتاب به ترجمه آرمین نیاکان، مخاطب به فراگیری نکاتی که به انسان انگیزه می‌بخشد که این حس انگیزشی به نوعی یک دیگر دوستی مؤثر است. ترغیب می‌شود. فراموش نکنیم برای هر اقدام شایسته بهتر است از خودمان شروع کنیم؛ منفعت خودمان را فاکتور بگیریم و در جهت نفع جمع قدم برداریم. بی‌تردید تأثیر این تفکر به خودمان بازمی‌گردد. به هر حال پیامدهای فعالیت‌های داوطلبانه در شهر همانطور که گفتیم به نوعی باعث بالابردن سرمایه‌های اجتماعی می‌شود که پیامدهای مطلوب و مثبتی را به همراه دارد. در ادامه به نمونه‌هایی اشاره می‌کنیم که خواندنش خالی از لطف نیست.



● در این روزهای سرد حواسمان بیشتر به آن‌هایی باشد که نیازمند کمک‌های مادی و غیرمادی هستند، از جمع‌آوری لباس‌های زمستانی تا غذای گرم برای نیازمندان، کارتن‌خواب‌ها و...



● درست است که مدیریت شهری موظف است در حوزه خدمات شهری به شهروندان خدمات ارائه کند، اما خیلی بیهوده نیست که اگر از دستمان برمی‌آید، مسیر پیاده‌رویی را که سالمند یا معلول از آن می‌گذرد، هموار کنیم.



● تدریس بدون دریافت دستمزد، می‌خواهد درسی باشد یا آموزش یک کار هنری هم جزو کارهای داوطلبانه به‌شمار می‌آید.



● اهدای خون از آن دسته کارهای داوطلبانه است که باعث خیررساندن به نیازمندان می‌شود. از جمله پیامدهای این اقدام داوطلبانه، زندگی بخشیدن به یک بیمار و احساس امنیت به دیگر اعضای خانواده اوست.



● برای بهبود وضعیت محیط زیست چه خوب است برای تصفیه هوای شهرمان درخت بکاریم یا دست‌کم از درخت‌های کاشته‌شده به بهترین شکل محافظت کنیم. راه‌های دیگری هم هست که باعث بهبود وضعیت می‌شود؛ استفاده نکردن از خودروی شخصی و داوطلب بودن برای رفت‌وآمد با وسایل حمل و نقل عمومی.

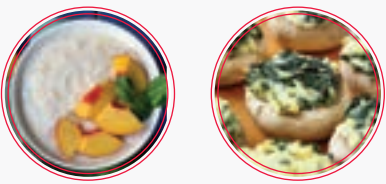
ترکیب ماست با میوه‌ها

این روزها خیلی‌ها به مصرف ماست با میوه‌هایی مانند توت‌فرنگی عادت کرده‌اند. درحالی‌که ماست حاوی مقدار زیادی باکتری است و روی قند موجود در میوه‌ها اثر می‌گذارد و در نهایت سبب مسمومیت، سرماخوردگی و آلرژی می‌شود.

برخی ترکیب‌های ممنوعه دیگر

مصرف هم‌زمان غذاهای حاوی «منیزیم و نوشابه‌های گازدار»، «همبرگر و چیپس»، «آناناس و شیر»، «اسفناج و پنیر»، «چای و شیر» و «سالاد و سرکه یا آب‌لیمو»، نمونه‌های دیگری از این ترکیب‌های نامناسب هستند.

برای نمونه پروتئین‌های شیر مانع از جذب آنتی‌اکسیدان‌های چای، ترکیبات اسفناج مانع از جذب کلسیم پنیر، نوشابه‌های گازدار مانع از جذب منیزیم در بدن و ترکیب آناناس و شیر سبب تهوع، سردرد، گاز و درد معده می‌شود.



مصرف هم‌زمان غذا با آب یا آب‌میوه

نوشیدن آب یا آب‌میوه همراه با غذا از ترکیبات سمی است که سبب قیق شدن اسید معده و کاهش اثر بخشی آن در تجزیه و هضم پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها می‌شود.

خوردن میوه و غذا با هم

مصرف هم‌زمان میوه و غذا با هم ترکیب نامناسب دیگری است که به علت زمان متفاوت هضم هر کدام از این دو ماده غذایی، سبب فساد میوه و هضم ناقص غذا در معده می‌شود.

امیرمقدم

برخی از کارشناسان حوزه تغذیه بر این باورند که ترکیب برخی مواد غذایی با هم سبب می‌شود کانال‌های گوارشی مسدود شود و بدن از دستیابی به مواد مغذی ضروری بازماند. از این رو، مصرف این مواد غذایی با هم منع یا توصیه شده است به‌کمترین میزان ممکن مصرف شود.

● ترکیب کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌های حیوانی وقتی کربوهیدراتی مانند سیب زمینی با نان را همراه با پروتئینی مانند گوشت می‌خورید، گاز تولید می‌کند و نفخ‌آور است. به جای آن ترکیبات مکملی مانند لوبیا و برنج انتخاب بهتری است.

ترکیب دوغذای پراز پروتئین

مصرف دو منبع غنی از پروتئین مانند تخم‌مرغ و گوشت، به‌گوارش آسیب وارد می‌کند، زیرا هضم هم‌زمان آن دو به‌زمان زیادی نیاز دارد. از این رو، توصیه می‌شود که با فاصله از هم مصرف شوند.

