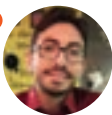


۳تا۴ سالگی بهترین زمان برای آموزش زبان دوم



دکتر سیده محمدرضاقلی
روانشناس و مشاور تحصیلی و شغلی

● **شهروند:** بهترین زمان برای آموزش زبان دوم به کودکان چه سنی است؟ آیامی توان از نوزادی این آموزش را شروع کرد؟

یکی از مهم ترین دغدغه های والدین امروزی، آموزش زبان دوم در کنار زبان اصلی به کودکان است. موضوعی که همه بر سر آنکه هرچه کودک زودتر شروع به یادگیری زبان کند، بهتر است با یکدیگر اتفاق نظر دارند.

پژوهش هانسان می دهد: مهارت های دستیابی به زبان دوم در شش یا هفت سالگی و پیش از آن به اوج خود می رسد و این تمایل برای یادگیری حتی در نوجوانی بیشتر هم می شود. با وجود این، هرچه سن افزایش می یابد تسلط در حد زبان مادری به یک زبان دیگر، سخت تر خواهد شد.

مسئله مهم این است که معمولا کودک کان انگیزه و علاقه ای برای یادگیری زبان دیگر ندارند و این علاقه کم کم از سن نوجوانی و حتی جوانی شکل می گیرد، با همه این های دانی که ذهن کودک آن در سه تا چهار سالگی مانند ظرف خالی است که برای پر کردن از اطلاعات دنیایی که در آن قرار گرفته اند، قابلیت زیادی دارد. همچنین در این سن است که پایه های خلاقیت، قدرت تفکر، انعطاف پذیری، هوش اجتماعی بالاتر و قدرت تصمیم گیری در فرد شکل می گیرد، بنابراین نباید آموزش زبان دوم را به سن های بالاتر منتقل کرد.

● برای همه نسخه یکسان نییچید

شاید برایتان جالب باشد که بدانید، کودکان از شش ماهگی شروع به فرایند یادگیری زبان مادری می کنند، با این همه و بر اساس نتایج پژوهش های مختلف بهترین سن شروع یادگیری زبان دوم در کودکان، سه تا چهار سالگی است. ولی در حالت کلی نمی توان برای همه کودکان نسخه یکسان پیچید و گفت همه کودکان باید در این سن یادگیری زبان دوم را شروع کنند. هر چند معمولا این فاصله سنی نتیجه بهتری در یادگیری زبان دوم در بر خواهد داشت.

خلاصه اینکه بهترین زمان برای یادگیری زبان دوم تا پیش از هفت یا هشت سالگی است و پس از این سن معمولا آموزش زبان دوم نیازمند زمان بیشتری است. همچنین فرد موفقیت کمتری در یادگیری لهجه اهالی آن زبان کسب خواهد کرد. توجه داشته باشید که بهترین روش آموزش زبان دوم به کودکان همراه با بازی است. همچنین کودک باید تا حدی از بهره هوشی لازم برخوردار و مشکلی در رشد گفتار و زبان نداشته باشد. کودکانی که دچار تأخیر در رشد گفتار و زبان هستند، ابتدا باید پایه های زبان و گفتار درمانی را در ذهنشان تقویت کرد، سپس به آموزش زبان دیگر برای آن ها پرداخت.

● کودکان را تحت فشار قرار ندهید

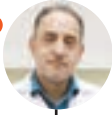
برخی متخصصان معتقدند که کودکان را نباید تا پیش از پنج سالگی برای یادگیری زبان دوم تحت فشار قرار دارد، زیرا یادگیری زبان دوم تا پیش از این سن سبب عقب افتادگی مرحله تکلم در کودک خواهد شد. همچنین تفاوت های دستوری در دوزبان، به اختلال وبی نظمی فکری کودک منجر می شود، چون کودک معمولا در هنگام گفتار، دوزبان را با یکدیگر مخلوط می کند و تا مدت هانی می تواند آن ها را از یکدیگر جدا کند.

والدینی که فکر می کنند اگر کودکشان در معرض یادگیری هم زمان دوزبان قرار بگیرد، گیج خواهد شد و فرق بین دوزبان را نخواهد فهمید، باید بدانند، فقط چند روز پس از تولد نوزاد، اومی تواند فرق بین بسیاری از زبان ها را با هم درک کند. نکته دیگر اینکه برخی کودکانی که دوزبانه پرورش می یابند، برای شروع صحبت کردن به نسبت کودکان یک زبانه زمان بیشتری نیاز دارند که این تأخیر موقتی است.

با همه این ها، اگر فرزند شما بیشتر از هفت سال دارد و شمار باره یادگیری زبان دوم او فکر می کنید، باید بدانید که هنوز خیلی دیر نیست، چون سومین زمان مناسب برای یادگیری زبان دوم از حدود هشت سالگی تا زمان بلوغ است. برخی پژوهش هانسان می دهد: پس از سن بلوغ، زبان جدید در یک قسمت جداگانه از مغز ذخیره می شود، بنابراین کودکان باید زبان دوم را ترجمه یا با زبان بومی خود به عنوان یک مسیر به زبان جدید دست پیدا کنند.

درمانگاه

حساسیت سبب شقاق روی زبان می شود



دکتر جواد جعفری
جراح و متخصص گوش، حلق و بینی

● **شهروند:** چطور باید خلط پشت حلق را درمان کرد؟ خلط داشتن تا حدی طبیعی محسوب می شود، اما اگر برای فرد ایجاد مزاحمت کند، از حالت طبیعی خارج شده است و باید برای علت و درمان آن اقدام کرد. خلط می تواند ناشی از پولیپ یا سینوزیت باشد. از دلایل غیر عفونی خلط هم می توان به آلرژی و حساسیت اشاره کرد. به طور معمول بیشتر افرادی که معاینه می شوند، بر اثر آلرژی دچار خلط هستند. از این رو با درمان حساسیت و پرهیز از قرار گرفتن در معرض حساسیت زاها مانند گرد و خاک، گل و گیاه، آدویه و انگور می توان مشکل را برطرف کرد. به شما توصیه می کنم برای اینکه علت اصلی مشکلاتان مشخص شود به متخصص مراجعه کنید.

● **شهروند:** مدتی است که روی زبانم لکه ایجاد شده و بعضی جاهای آن هم ترک دارد. علتش چیست؟

زبان شقاق دارد در بسیاری از افراد دیده می شود که اگر با درد، سوزش، توده و زخم در دهان همراه نباشد، مشکلی ایجاد نمی کند. این امکان وجود دارد که شقاق زبان به علت کمبود ویتامین و استرس باشد که باید زمینه بروز هر دورا حذف کرد. شهروند: مدتی است احساس می کنم که داخل گوشم، مایع سردی به این طرف و آن طرف می رود. دکتر هم رفتم، اما تشخیص او این بود که هیچ مشکلی در گوشم وجود ندارد.

اطلاعاتی که از خودتان داده اید، بسیار مختصر است. اگر یک متخصص گفته که گوشتان سالم است و این حالت با خارش و احساس نمناکی در گوش همراه است، ممکن است دلیل آن حساسیت باشد که با پرهیز از مصرف خوراکی ها و گیاهانی که حساسیت زا هستند، برطرف می شود.

● **شهروند:** آیا کم کاری یا پرکاری تیر و نید می تواند مانعی برای عمل جراحی زیبایی بینی باشد؟

خیر، مانعی برای جراحی زیبایی بینی نیست. اما پیش از آن باید آزمایش های خاصی را انجام بدهید که پزشکتان درخواست آن را می دهد.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر یا ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۳۷۲۸۸۸۸۱ داخلی: ۲۲۸
پيامك: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پيام رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۶۰

شکر

۲۲ شنبه
۲۶ فروردین ۱۴۰۲
۲۶ فروردین ۱۴۴۴
شماره ۳۱۹



همسایه

سوژه روز

کلوکوز: گلوکز در هر سلول زنده ای وجود دارد و حتی اگر ما آن را به رژیم غذایی مان اضافه نکنیم، بدن آن را می سازد.

فروکتوز: چون بدن به لحاظ فیزیولوژیکی به آن نیاز ندارد، معمولاً آن را تولید نمی کند. این ماده به مقدار جالب توجهی توسط کبد متابولیزه (دچار سوخت و ساز) می شود. فروکتوزی که توسط میوه ها دریافت می شود به گلیکوژن تبدیل می شود و تا زمانی که بدن به آن نیاز پیدا کند، در کبد ذخیره می شود. در این حالت اگر گلیکوژن اضافی در کبد ذخیره شود به چربی تبدیل می شود. مطالعات نشان می دهد افراد مبتلا به کبد چرب حدود دو تا سه مرتبه بیشتر از متوسط افراد جامعه فروکتوز مصرف می کنند.

سفید یا قهوه ای؟

- شکر قهوه ای رطوبت و رنگ بیشتری به غذای می دهد.
- از نظر مواد مغذی برتری نسبت به شکر سفید ندارد.
- کالری هر دو برابر است.

زهر شیرین!

درباره شکر و مضراتی که برای سلامتی بدن دارد

ملیحه ابراهیمی یزدی | ابتلا به بیماری، دیابت، بر اثر مصرف شیرینی و قند توهمی بیش نیست. اگر چه مصرف بیش از حد وی رویه قند و شکر باعث افزایش سطح قند خون می شود و زمینه بروز بسیاری از بیماری ها از جمله دیابت نوع ۲ را ایجاد می کند اما برای آن دسته افرادی که از بیماری دیابت رنج می برند این نکته باید حائز اهمیت باشد که میزان کر بو هیدرات های دریافتی را تحت کنترل قرار دهند. به هر حال شکر با طعم شیرینش به عنوان یک خوراکی که ماده اصلی تشکیل دهنده اش ساکاروز است و در دسته بندی ساکاریدها قرار می گیرد، در دسته کر بو هیدرات ها قرار دارد که اگر کنترل نشود، فرد را با مشکل مقاومت یا کمبود تولید انسولین مواجه می کند. این محصول پرکاربرد در صنعت دارو سازی و مصارف خانگی، در صنایع غذایی و پخت شیرینی، کیک و انواع دسر به کار می رود و از آن دسته شیرین کننده هایی است که در قند، نبات، شکرهای رنگی و تزئینی یافت می شود.

عناصر تشکیل دهنده شکر

چند نوع شکر داریم؟

انواع شکر ها از نیشکر به دست می آیند و از پالایش نیشکر دوم حصول قند (ساکاروز) و شیره قند (ملاس) حاصل می شود که مصارف متعددی دارند:

شکر سرخ: از عصاره گیاه نیشکر به دست می آید که طبیعی است و خواص بسیار دارد؛ به عنوان نمونه سرشار از ویتامین، املاح، مواد معدنی، آنتی اکسیدان، آهن، کلسیم، فسفر و... است. طبع گرم دارد که به علت کالری کم مناسب افراد دیابتی است. موارد مصرف: خانگی، شیرینی پزی

شکر قهوه ای: از یک ترکیب شکر تصفیه شده (ساکاروز) با مقداری از ملاس به صورت لایه ای نازک روی ذرات آن تهیه می شود که دونه تیره و روشن است که نوع تیره آن مرطوب تر است. این مدل شکر حاوی منیزیم، کلسیم، پتاسیم و سدیم است. موارد مصرف: خانگی، شیرینی پزی و در ترکیبات شیر، خامه، بستنی، مربا، تارت و انواع کیک استفاده می شود.

شکر سفید: شکر سفید از ذوب کردن شکر خام و اضافه کردن آن به مواد شیمیایی و حرارت دادن دوباره آن ساخته می شود، وقتی مجدد حرارت داده شود، کریستال های ریز شکر حاصل می شود. موارد مصرف: خانگی و پخت و پز به ویژه کیک و شیرینی

عواقب مصرف شکر

دیابت:
شکر باعث مقاومت به انسولین می شود و بدن راه سمت سندرم متابولیک و دیابت پیش می برد. خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در افرادی که به خوردن نوشیدنی های سرشار از شکر علاقه دارند، ۸۳ درصد بیشتر از دیگران است.

بیماری قلبی:
بین مصرف شکر و خطر ابتلا به بیماری های قلبی ارتباط وجود دارد زیرا با افزایش تری گلیسرید بیماری قلبی بروز می کند.

تجمع چربی:
مطالعات نشان می دهد زیاد شدن فروکتوز منجر به افزایش تری گلیسرید، کلسترول بد (LDL) متراکم و LDL اکسید شده (کلسترول بسیار بسیار بد) می شود.

افزایش وزن: با مصرف بیش از حد شکر، مغز روند ایجاد سیری را کاهش می دهد. کودکانی که همراه وعده های غذایی شان عادت به نوشیدن نوشابه های شیرین شده یا شکر دارند، ۶۰ درصد بیشتر در معرض خطر چاقی نسبت به دیگران قرار دارند.

سرتان را:
محققان بر این باورند که افزایش مداوم سطح انسولین ناشی از مصرف شکر در بروز سرطان نقش دارد. مطالعات نشان می دهد افرادی که مقدار زیادی شکر مصرف می کنند، بیشتر از دیگران دچار التهابات مختلف می شوند و در معرض ابتلا به سرطان هستند.

بیماری کلیوی:
بالا بودن مداوم سطح قند خون می تواند سبب آسیب به رگ های خونی ظرف در کلیه شود.

پیری زودرس:
واکنش بین قند و پروتئین در بدن، نقش کلیدی در پیری پوست دارد.

افسردگی:
رژیم غذایی سرشار از قند افزوده و غذاهای فراوری شده، شانس ابتلا به افسردگی و اختلال در خلق و خو را افزایش می دهد.

کاهش انرژی:
نوسانات مداوم قند خون می تواند منجر به نوسانات در سطح انرژی بدن نیز شود.

پوسیدگی دندان:
زیرا شکر فضای لازم برای رشد و نمو باکتری های بد دهان را فراهم می کند.

اعتیادآور:
مصرف شکر در مرکز مغز دوپامین آزاد می کند.

ابتلا به نقرس:
مصرف شکر سبب افزایش سطح اوریک اسید در خون می شود و خطر ابتلا به نقرس را افزایش می دهد.

سلولی: مصرف مقادیر زیاد شکر باعث تسریع کوتاه شدن تلومر (مولکول هایی که بخشی یا تمام اطلاعات ژنتیکی شما را در خودنگه می دارند) می شود و پیری سلولی افزایش می یابد.

تسریع زوال شناختی:
رژیم های غذایی با قند بالا می تواند منجر به اختلال حافظه شود و با افزایش خطر زوال عقل نیز مرتبط است.

آکنه:
رژیم غذایی سرشار از کر بو هیدرات های تصفیه شده مانند جملنفو شیدنی های شیرین، با افزایش خطر ابتلا به آکنه مرتبط است.

از دیگر مضرات شکر می توان به احساس خستگی مزمن، افزایش خطر بیماری های التهابی روده، کاهش مس در بدن، افزایش چسبندگی پلاکت های خون به یکدیگر، افزایش ترشح اسید معده، ایجاد پوکی استخوان و ایجاد آلرژی غذایی اشاره کرد.

ضرر قند بیشتر است یا شکر؟

خیلی باج به یکدیگر نمی دهند و تفاوتی با یکدیگر ندارند. هر دو محصول ضرری که به بدن وارد می کنند، دقیقاً مشابه است. توصیه می شود کم کم از رژیم غذایی حذف شوند.

شکر فوایدش!

درست است که شکر کالری زیادی دارد و برای بدن مضرات اما تحقیقات نشان داده است که شکر یک روش درمان مؤثر برای درمان زخم هایی است که آنتی بیوتیک ها بر آن ها اثر ندارد. شکر با از بین بردن رطوبت زخم از عفونت آن جلوگیری کرده و سبب بهبود سریع آن می شود.

در انگلستان، آلمان و به ویژه در آروانتین در روش پزشکی از شکر برای التیام سریع استفاده می شود. گروهی از پزشکان محقق در بوئنوس آیرس برای التیام زخم های ۱۲۰ بیمار وقتی هر گونه داروی دیگری نتیجه نداد از شکر سفید استفاده کردند. نرخ موفقیت آن ها در این آزمایش ۹۹ درصد بود.

برزیل
این کشور تولیدکننده نیمی از شکر دنیاست

نیشکر گیاه بومی جنوب شرق آسیا و جنوب آمریکاست که اولین بار در هندوستان شناسایی و استفاده شد.

نزدیک به ۸۰ درصد شکر تولیدی در جهان از نیشکر و مابقی از چغندر قند به دست می آید.

کاربردهای غیر خوراکی شکر

۱ اسکراب خانگی: بلورهای شکر خاصیت لایه برداری قوی برای بدن دارند. ترکیب چند قاشق شکر و روغن هایی مانند زیتون، بادام یا کانولا را در حمام روی پوست خود بمالید و سپس آب کشی کنید.

۲ تغذیه مناسب گیاهان و گل ها: از ترکیب سه قاشق شکر و دو قاشق سرکه در یک چهارم فنجان آب، محلولی به دست می آید که باعث تقویه و طولانی تر شدن عمر گل های طبیعی خواهد شد.

۳ نابودی کرم های باغچه: به ازای هر ۴ متر مربع مساحت باغچه، ۲۵۰،۲ کیلوگرم شکر نیاز دارید. این شکر نیاز به افزایش ماده باعث افزایش مواد ارگانیک و ایجاد یک محیط نامناسب برای کرم ها خواهد شد.

۴ تله خانگی برای زنبورها: کمی محلول آب و شکر درست کنید و پس از جوشاندن آن را داخل یک شیشه ریخته و لب پنجره قرار دهید. با این روش، زنبورها جذب شده و به دام می افتند.

۵ کشتن سوسک ها: مقدار مساوی شکر و بیکینگ پودر را با هم مخلوط کنید و آن را در مکان های آلوده اسپری کنید. شکر سوسک ها را جذب کرده و بیکینگ پودر آن ها را می کشد.

۶ تمیز کردن لوازم برقی آشپزخانه: یک فنجان شکر را برای چند دقیقه داخل دستگاه ریخته و آن را روشن کنید. سپس شکر ها را با خیال سوسک ها را جذب کرده یا با کمک یک اسفنج بشوید.

۷ پاک شدن لکه چمن: از مخلوط شکر و کمی آب ولرم، یک خمیر نرم ساخته و آن را مستقیم روی لکه قرار دهید. ساعت از حداقل یک ساعت آن را بشویید.

۸ جلوگیری از ماندگی پنیر: پنیرها پس از مدت زمانی طولانی ممکن است طعم، بو و کیفیت خود را از دست بدهند. با کمک چند حبه قند می توان از ریزو این تغییرات جلوگیری و مدت نگهداری آن را طولانی تر کرد.