روان‌شکافی

هنر یادگیری در فضای مجازی

دکتر مهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

یکی از مسائلی که بسیاری از والدین را درگیر کرده، مجازی‌بودن کلاس‌های فرزندانشان است. با توجه به این‌که آموزش قبلا به‌صورت حضوری بوده، اکنون نحوه برخورد با فرزند خود را نمی‌دانند. به‌علاوه درگیر این نگرانی نیز هستند که فرزند آنها سرکلاس مجازی متوجه صحبت معلم نشود و برخی مواقع ممکن است تصور کنند فرزندشان در یادگیری درس‌ها و مطالب مشکل دارد.

یادگیری، تغییر نسبتا پایداری است که بر اثر تجربه و ارتباط با محیط به‌وجود می‌آید و در شرایط فعلی نوع ارتباط با محیط به‌صورت غیرحضوری است؛ بنابراین یادگیری مجازی تغییری است که باید پایدار باشد و در ذهن باقی بماند و در تعامل با محیط مجازی صورت بگیرد.

در این نوع آموزش هم روش همزمان وجود دارد و هم روش غیرهمزمان. در روش همزمان، دانش‌آموز یا یادگیرنده، تبادل زنده اطلاعات با آموزش‌دهنده دارد و البته ممکن است اگر با دقت به مطالب همزمان گوش نکند یا حواسش پرت شود، مطلب را به‌درستی یاد نگیرد. در روش غیرهمزمان، فرد اطلاعات را به‌صورت فایل تصویری یا شنیداری دریافت می‌کند و این امکان برای او فراهم می‌شود که چندبار مطالب را گوش دهد. ولی ممکن است حوصله نداشته باشد برای دیدن و شنیدن مطالب وقت بگذارد.

آنچه لازم است در افراد تقویت شود، نحوه بهره‌بردن از آموزش همزمان در فضای غیرحضوری و نحوه کنترل خود برای گوش‌دادن و وقت‌گذاشتن برای فایل‌های غیرهمزمان است.

کنترل دانش‌آموزانی که در پایه‌های پایین‌تر درس می‌خوانند متفاوت‌تر است و آنچه در سنین نوجوانی و پایه‌های بالاتر باعث می‌شود تا والدین درگیر شوند، سرکشی و حرف گوش‌نکردن فرزندشان است. همچنین امکان تقلب‌کردن بچه‌ها در امتحان‌های مجازی نیز باعث‌شده تا تنش بین آنها و فرزندانشان افزایش یابد.

برای یادگیری اصولی لازم است فرهنگ‌سازی صورت گیرد و از روش‌های تقویتی و الگوهای صحیح مبادله رفتاری استفاده شود تا دانش‌آموزان و حتی دانشجویان به مهارت خودتنظیمی دست یابند و بتوانند زمان خود را مدیریت کنند و از عوامل حواس‌پرتی فاصله بگیرند.

ایجاد این فرآیند نیاز به فضای بدون تنش و اضطراب دارد. برخی نیز برای جاماندن از مطالب تدریس‌شده دچار اضطراب و تنش هستند یا به دلیل خجالتی‌بودن، مشارکت کلاسی آنها به حداقل می‌رسد؛ بنابراین لازم است از روش‌های انگیزشی و مهارت خودکنترلی استفاده شود تا تنش درون خانواده کاهش یابد.

صبح‌ها کشمش بخورید

کشمش دارای مواد مغذی است که مصرف روزانه آن هنگام صبح به حفظ سلامت عمومیِ بدن کمک می‌کند. به گفته کارشناسان تغذیه کشمش دارای مواد مغذی همچون کلسیم، آهن، فیبر خوراکی و آنتی اکسیدان است. برخی از خواص مهم کشمش عبارتند از: **بهبود گوارش و هضم مواد غذایی:** فیبر موجود در این ماده خوراکی اثر ملین دارد و حرکات دودیِ روده را بهبود می‌دهد. **پیشگیری از سرطان:** آنتی اکسیدان‌های موجود در کشمش به محافظت بدن از عوامل سرطان‌زا کمک می‌کند. **بهبود بینایی:** کشمش به دلیل دارابودن ترکیب‌های غذایی گیاهی پلی‌فنولیک برای سلامت چشم مفید است. **بهبود سلامت روان:** کشمش به دلیل داشتن مقدار مناسب آنتی‌اکسیدان برای سلامت روان نیز مناسب است. **بهبود سلامت قلب:** وجود آهن در کشمش برای قلب مفید است. **کمک به کاهش وزن:** مصرف این ماده خوراکی به کاهش وزن کمک می‌کند. **درمان کم‌خونی:** کشمش در پیشگیری از کمبود آهنِ بدن و در نتیجه درمان کم خونی موثر است./ایسنا

گفت‌وگو با دکتر حسن محمدی، فوق‌تخصص کنترل و درمان درد درباره انواع دردها و علائمی که باید جدی گرفته شود

هر دردی خطرناک نیست

پونه شیرازی

سلامت

آیا می‌دانید شایع‌ترین دردی که همه افراد در طول زندگی خود تجربه می‌کنند سردرد و کمردرد است؟ با این حال نکته مهم اینجاست که همه دردها لزوما خطرناک نیستند و دردهایی که سه تا شش ماه بیشتر طول بکشند، دردهای مزمن شناخته می‌شوند.

به‌علاوه زمانی این دردهای مزمن خطرناک محسوب می‌شوند که در طول شب چنان شدت پیدا کنند که بیمار را از خواب بیدار کنند یا این‌که همراه با کاهش وزن، تب و اختلال عملکرد عصبی و عضلانی باشند که در این صورت بیمار باید به پزشک مراجعه کند.

با این حال برخی از بیماری‌ها با دردهای عضلانی همراهند؛ دردهایی که لزوما خطرناک نیستند. اگر می‌خواهید بدانید کدام دسته از بیماری‌ها با دردهای عضلانی همراهند، اما نباید باعث نگرانی شوند، گفت‌وگوی ما را با دکتر حسن محمدی، فوق تخصص کنترل و درمان درد بخوانید.

کدام دسته از بیماری‌ها با درد عضلانی همراه هستند آن هم در افرادی که زمینه مشکلات اسکلتی و عضلانی ندارند؟

بیماری‌های ویروسی، سرماخوردگی و آنفلوآنزا می‌توانند میالژی یا دردهای عضلانی ایجاد کنند. با اینکه افراد زمینه دردهای عضلانی و اسکلتی هم نداشته باشند، این بیماری‌های ویروسی می‌توانند این دردها را ایجاد کنند.

آیا لزوما بیماری‌های ویروسی مثل آنفلوآنزا یا حتی کرونا با دردهای عضلانی همراه هستند؟

خیر. دردهای عضلانی به‌دنبال ابتلا به برخی از انواع ویروس‌ها بیشتر دیده می‌شود و در برخی دیگر، درد عضلانی شدید دیده نمی‌شود.

در مورد درگیری عضلانی بر اثر کرونا که یک بیماری ویروسی است باید گفت که آلودگی با کووید-۱۹ می‌تواند موجب بروز درد ناحیه کمر و دردهای عضلانی شود که استامینوفن بهترین دارو برای درمان این دردهاست؛ البته در برخی منابع توصیه می‌شود که از ایبوبروفن هم می‌توان برای تسکین این دردها استفاده کرد.

اما مشکل دیگری که در ارتباط با مبتلایان به کرونا وجود دارد این‌که آنها به مدت دو هفته تا یک ماه بستری و کم تحرکند و هنگامی که می‌خواهند فعالیت خود را آغاز کنند دچار دردهای عضلانی و مفاصل می‌شوند که می‌توان آنها را با مصرف دارو، فیزیوتراپی و تمرین‌های ورزشی از بین برد.

بیماری‌های خودایمنی چطور؟

تظاهرات برخی از بیماری‌های خودایمنی مثل انواع رماتیسم با ضعف و دردهای عضلانی بروز می‌کند. توجه به چنین عوارضی بسیار اهمیت دارد تا با درمان به‌موقع از آتروفی یا کاهش عملکرد عضلات جلوگیری شود.

آیا ابتلا به بیماری‌های روان‌تنی ممکن است با دردهای عضلانی همراه باشد و از چه نشانه‌هایی می‌توان متوجه این نوع دردها شد؟

این بیماری‌ها دو دسته‌اند: بیماری‌های سایکوسوماتیک که ناشی از اختلالی هستند که در سیستم عصبی مرکزی داریم و به‌دنبال آن علائمی در اندامی از بدن دیده می‌شود، در حالی‌که آن اندام مشکلی ندارد ولی بیمار احساس درد می‌کند.

از سوی دیگر در مبتلایان به اختلالات درد هم درد عضلات کمر، درد اندام بدون این‌که هیچ اختلال خاصی وجود داشته باشد بروز می‌کند. اما مسأله این است که به‌سرعت برچسب وجود بیماری‌های عضلانی را به بیماران نزنیم و ابتدا علائم را بررسی کنیم و سپس به تشخیص قطعی برسیم.

در چه مواردی دردهای ماهیچه‌ای را باید جدی گرفت و به پزشک مراجعه کرد؟

اگر دردهای عضلانی شدید یا در اندام‌های فوقانی بدن باشد یا قدرت عضله را از ۵(عدد ۵ به قدرت عضلانی طبیعی برای انجام فعالیت‌های روزمره اطلاق می‌شود) به پایین‌تر کاهش داده باشد و فرد نتواند حرکات معمول خود را به‌درستی انجام دهد و از سوی دیگر وقتی اندازه و قطر عضله کاهش یابد، عدم قرینگی در عضلات دو طرف اندام، لاغری و شل‌شدگی اندام یا حتی اگر تورم عضلانی غیرمعمول ببینیم باید به متخصص مراجعه کنیم.

چه عوارضی را در صورت همراهی با دردهای ماهیچه‌ای باید زنگ خطر بیماری‌های خطرناک‌تر بدانیم؟

اگر علائمی مثل بی‌حسی، درد شدید، تب، تورم و التهاب با دردهای عضلانی همراه باشد بسیار مهم بوده و نشان‌دهنده مشکلی جدی است. همچنین اگر دردهای عضلانی پراکنده و همراه با التهاب مفاصل باشند، نشان‌دهنده بیماری جدی است که باید مورد پیگیری قرار بگیرد.

مؤثرترین و ساده‌ترین روش‌های درمان دردهای عضلانی بدون مراجعه به پزشک چه هستند؟

ابتدا این‌که روش زندگی خود را اصلاح کنیم سپس باید ورزش منظم داشته باشیم و از عضلاتمان به‌درستی استفاده کنیم و در نهایت باید تغذیه مناسب داشته باشیم تا با کوچک‌ترین حرکتی عضلات ما دچار آسیب، التهاب یا پارگی نشود.

دکتر محمدی: تظاهرات برخی از بیماری‌های خودایمنی مثل انواع رماتیسم با ضعف و دردهای عضلانی بروز می‌کند. توجه به چنین عوارضی بسیار اهمیت دارد تا با درمان به موقع از آتروفی یا کاهش عملکرد عضلات جلوگیری شود

حل سودوکو ۳۷۳۰

۳	۵	۶	۷	۲	۴	۱	۸	۹
۱	۷	۴	۸	۵	۹	۶	۲	۳
۹	۸	۲	۱	۳	۶	۷	۴	۵
۴	۶	۷	۳	۹	۵	۸	۱	۲
۵	۲	۱	۶	۴	۸	۹	۳	۷
۸	۳	۹	۲	۷	۱	۴	۵	۶
۲	۱	۳	۹	۸	۷	۵	۶	۴
۷	۴	۸	۵	۶	۲	۳	۹	۱
۶	۹	۵	۴	۱	۳	۲	۷	۸

۸	۹	۱	۵	۷	۶	۲	۴	۳
۳	۶	۴	۸	۲	۱	۹	۵	۷
۵	۷	۲	۹	۳	۴	۱	۸	۶
۴	۱	۸	۶	۵	۳	۷	۹	۲
۷	۵	۳	۲	۱	۹	۸	۶	۴
۹	۲	۶	۷	۴	۸	۵	۳	۱
۱	۳	۹	۴	۸	۵	۶	۲	۷
۲	۸	۷	۳	۶	۷	۴	۱	۹
۶	۴	۵	۱	۹	۲	۳	۷	۸

۴	۶	۵	۸	۷	۹	۱	۳	۲
۷	۱	۳	۶	۴	۲	۸	۵	۹
۸	۲	۹	۵	۳	۱	۴	۶	۷
۵	۳	۱	۷	۲	۶	۴	۹	۸
۹	۸	۷	۴	۱	۳	۵	۲	۶
۲	۴	۶	۹	۸	۵	۳	۷	۱
۳	۵	۲	۱	۶	۷	۹	۸	۴
۶	۹	۴	۲	۵	۸	۷	۱	۳
۱	۷	۸	۳	۹	۴	۲	۶	۵

سودوکو ۳۷۳۱

		۹				۱		
			۶				۳	
۶				۸				۲
	۴				۹			
		۲				۸		
			۳				۷	
۸				۲				۷
	۵				۶			
		۷				۹		

		۵				۴		
	۳				۸			
۶				۴				۹
			۲				۶	
		۴				۸		
	۸				۹			
۸				۷				۱
			۵			۹		
		۱				۲		

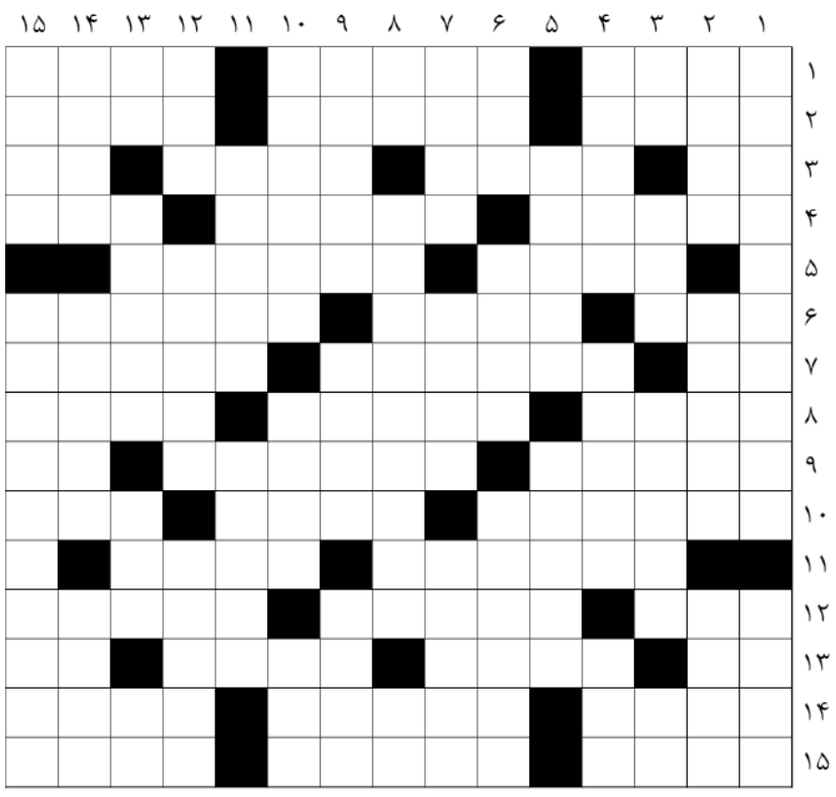
		۱				۷		
	۴				۲			
۵				۹				۲
			۷				۹	
		۸				۲		
	۵				۶			
۹				۳				۵
		۶				۴		
		۳				۸		

		۱				۷		
	۴				۲			
۵				۹				۲
			۷				۹	
		۸				۲		
	۵				۶			
۹				۳				۵
		۶				۴		
		۳				۸		

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

طراح: بیژن گورانی

جدول شماره ۵۸۲۰



افقی: ۱) ممنوع نیست- ساغر- سخن درگوشی ۲) سوره شصت و نهم قرآن- گلی زیبا- بی‌اعتنا به قید و بندها ۳) کله- منبر وعظ و خطابه- همیشه- دریا ۴) شنونده- سخت و محکم- مرغ سعادت ۵) لگد- برگ و دانه معطر این گیاه به عنوان چاشنی مصرف می‌شود ۶) نمو- گروی- از باشگاه‌های فوتبال اسپانیا ۷) گشاده- پشت سر هم- چاهک کف حوض ۸) از امراض فصل سرما- سپهر- در را به چارچوب متصل می‌کند ۹) کوهی در جنوب همدان- زن خانه‌دار- رب‌النوع خورشید در مصر باستان ۱۰) شهری در استان همدان- سرمشق- پاکیزه ۱۱) واضع جدول تناوبی عناصر- سبزی سالاد سرشار از مواد معدنی ۱۲) نهیب- رواج دادن- زیبا و جذاب ۱۳) جای پا- درخشان- شبیه- پهلوان ۱۴) زائده سر بند پایان- هر یک از دالان‌های بزرگ بازار- نوعی ماهی استخوانی دریای خزر ۱۵) سخن بزرگان دین- موقع- عطشان.

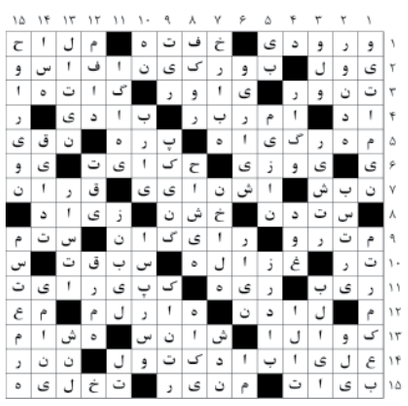
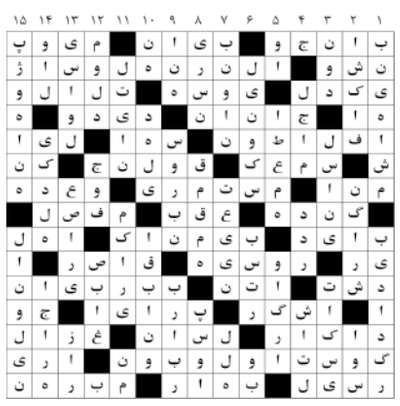
عمودی: ۱) دروازه‌بان تیم فوتبال فولاد- تراوش کردن ۲) نوعی حساب بانکی- خمیرمایه- بهشت ارم را بنا نهاد ۳) سفیدآذری- میخ درگویش عرب- فرمان‌ها- مشک ۴) هدایت آب‌های زیرزمینی به بیرون از منطقه مورد نظر- سپاسگزار- درنگ ۵) گزارش- عضو جونده ۶) انبرک جراحی- خواهش‌های نفسانی- اضطراب ۷) آسان- عبادت‌کننده- دوستان ۸) مخفف اگر- مأمور انجام امور حقوقی- درخانه صاحبش شیر است ۹) علم طلسمات- خشک- مثل و مانند ۱۰) دوربین فیلمبرداری قابل حمل- تیری که با کمان اندازند- واحد اندازه‌گیری مقاومت الکتریکی ۱۱) روشنایی‌ها- قرار دادن ۱۲) یک دوم- درخشندگی- کشته شدن ۱۳) پوشاک ستور- سر و صدا- نوع، گونه- سراب دیدنی کنگاور ۱۴) ناگوار- محل نمایش آثار هنری- سخن، گفتار ۱۵) اشاره- کنیه امام حسین(ع).

جدول ویژه

افقی: ۱) انگشت- پناه بردن به قرآن و اهل بیت در این حدیث قدسی تأکید شده است- نقاش نامدار اسپانیایی ۲) ضروری- کفش- خانه‌های عرب ۳) اراده- مطمئن- ساکنان- گشاده ۴) رهبری- هم‌زمان- بی‌خوابی ۵) سیاره زهره- هرج و مرج ۶) بر نوشته- جهانگرد- معادل فارسی آباژور ۷) یازده- لقب ماندلا در آفریقای جنوبی به معنی پدر بزرگ- اهل نیست ۸) امپراطور دیوانه روم- بی‌ریا- خجالتی ۹) همسایه ونزوئلا و برزیل- نخ خیاطی که به دور لوله کاغذی پیچیده شده است- تکرار حرفی ۱۰) رودی در شمال یونان- ورزشی رزمی- بینی ۱۱) قاره کریستف کلمب- بشارت‌دهنده ۱۲) پرنده‌ای شکاری- سردار قشون اشکانی- گل نیلوفر ۱۳) بوی رطوبت- سازمان فضانوردی آمریکا- لگن ظرفشویی- یک دور بازی تنیس ۱۴) نجیب- تشخیص دادن- در توضیح کلام به کار می‌رود ۱۵) نوعی چرم نرم- مربی شاهزادگان- اشاره به نزدیک.

عمودی: ۱) کنایه از آدم کاملا مطیع و فرمانبردار است- نسوان ۲) مشهور- ناشایست- کسی که مال دیگری را به زور می‌گیرد ۳) طمع- زادگاه حضرت ابراهیم(ع)- خراب- ضمیر انگلیسی ۴) نشان دادن- همنشین- آلوی کوهی ۵) مادر خشایارشا- به حد مطلوب نرسیده ۶) یک سوم چیزی- دیسک فشرده- مقاومت متغیر سه‌سر ۷) جانوری شبیه راسو- اشعه مجهول- بخشندگی ۸) تکرار حرفی- در قدیم عهده‌دار امور مالی و عایدات مملکت بود- حرف انتخاب ۹) برابر- نمونه- گزند ۱۰) اصطلاحی در ورزش بوکس- شکننده- پیش‌قراول ۱۱) واحد فعال دفع آب و مواد زائد در کلیه- نوار تزئینی ۱۲) بدعهدی- انبازه- لایه درونی کره چشم ۱۳) E- پدرمردگان- واحد فرعی کار و انرژی- عمر بی‌پایان! ۱۴) موزه پاریس- شیطان- هوو ۱۵) کشیک، نگهبانی- پایتخت قضایی آفریقای جنوبی.

حل جدول عادی شماره ۵۸۱۹



حل جدول ویژه شماره ۵۸۱۹