

دانشتنی ها

توصیه هایی برای جلوگیری از پرش افکار

روانشناس مرکز مشاوره دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، استرس و اضطراب در ایام امتحانات را باعث کاهش عملکرد و عدم تمرکز دانشجویان برشمرد و راهکارهایی برای مدیریت استرس در ایام امتحانات ارائه کرد. فائزه سادات طاهری اظهار کرد: متأسفانه استرس شدید و طولانی مدت باعث تضعیف سیستم ایمنی، کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری ها و افزایش شانس ابتلا به بیماری می شود. در دانشجویان و فراگیران نیز استرس و اضطراب در ایام امتحانات ممکن است باعث کاهش عملکرد و تمرکز و در نهایت نتیجه نامطلوب شود. این روانشناس در ادامه به بیان توصیه هایی برای کنترل استرس و اضطراب در این دوران پرداخت و افزود: ابتدا وقت خود را تنظیم کنید. توجه خود را روی آزمون متمرکز کنید و وقت و انرژی خود را با نگران شدن درخصوص عواقب خراب کردن امتحان یا کنجکاوی درباره این که دیگران چه می کنند، هدر ندهید. سعی کنید اول به آسان ترین سؤال پاسخ دهید. طاهری به دانشجویان تأکید کرد: سؤالی را که نمی دانید نشاندار کنید تا در فرصت مناسب به آن جواب دهید. به خودتان بگویید، شاید آن سؤال را مطالعه کردید و وقتی دوباره به آن برگردید، می توانید جواب بدهید. قبل از این که به گزینه های مختلف نگاه کنید، به جواب خودتان فکر کنید. بعد از پاسخ به سؤالاتی که می دانید به سراغ سؤالاتی بروید که نشاندار کردید. کارشناس مرکز مشاوره دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: حواس پرتی چیزی جز تمایل ذاتی ذهن به درگیری و فعالیت نیست و ذهن شما همواره می خواهد درگیر و مشغول باشد. بنابراین اگر کاری که اکنون انجام می دهید باعث درگیری و مشغولیت ذهنی شما شود، فکر شما دیگر نیازی احساس نمی کند که به جای دیگر برود و در آنجا درگیر شود. این کارشناس ارشد روانشناسی توجه نکردن به جزئیات و هماهنگ نبودن سرعت چشم با ذهن را یکی دیگر از دلایل بی دقتی در مطالعه و آزمون دانست و گفت: برای رفع این مشکل باید از روش خط بر استفاده کنید. در این روش مداد یا انگشت اشاره خود را زیر خط هایی که مطالعه می کنید، قرار داده و هماهنگ بان، چشم های خود را حرکت دهید. در امتحان ها سعی کنید زیر کلمه های مهم سوال مانند (نیست، ندارد و...) خط بکشید.

اهمیت یادداشت برداری

او، خلاصه نویسی و یادداشت برداری را روش بسیار خوبی در درس خواندن صحیح ذکر کرد و افزود: هر مبحثی که مطالعه کردید حتما یادداشت برداری کنید و پس از پایان آن یادداشت های خود را مطالعه کنید تا مطالب در ذهن شما تثبیت شوند. وی تصریح کرد: وقتی با شتاب درس می خوانید و برای تمام کردن فصل های کتاب تان عجله می کنید نباید توقع دادن یک امتحان خوب از خود را داشته باشید.

لحوم مدیریت زمان

این کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، مدیریت زمان در مطالعه صحیح دروس به خصوص در ایام امتحانات را بسیار مهم و موثر دانست و توصیه کرد: بهتر است برای مطالعه هر مبحث یک محدودیت زمانی مشخص شود. سعی کنید در زمان استراحت از فعالیت هایی که نیاز به تمرکز ذهن دارند، پرهیز کنید؛ زیرا باعث کاهش تمرکز می شود. در این زمان خلاصه برداری های خود را مرور کنید تا درک کلی از مطالب به دست آورید این عبارت ها را با زبان خودتان بازخوانی کنید.

اجتناب از وسواس

مدرس و روانشناس دانشگاه با تأکید بر اجتناب از وسواس در مطالعه بیش از حد مطالب درسی به ویژه خواندن مکرر مباحثی که یادگرفته نمی شوند، آشنایی با سبک های یادگیری را یکی از عوامل تأثیرگذار بر جریان یادگیری دانست که باعث کاهش اضطراب امتحان و کاهش وسواس در مطالعه نیز می شود.

روش های مطالعه

وی، گام اول برای مطالعه صحیح دروس امتحانی را یک برنامه ریزی هدفمند خواند که براساس آن تعیین کنیم در مدت زمانی که تا شروع امتحانات باقی است چه درسی را می خواهیم بیشتر مطالعه کنیم و یا باید بیشتر روی آن تمرکز کنیم. به گفته او، در برنامه ریزی نباید تنها به یک درس اکتفا کرد. برخی افراد یک هفته برای خواندن یک درس وقت می گذارند، در این صورت ذهن خیلی زود خسته شده و میزان یادگیری کاهش می یابد. باید مطالعه ۳، ۴ درس را در برنامه گنجاند. هر قدر تنوع در زمان بندی و تعداد دروس بیشتر باشد بازده ذهنی فراگیر بیشتر خواهد شد. طاهری تناسبات بین دروس انتخابی را مهم برشمرد و گفت: مطالعه همزمان درس هایی که با عدد و فرمول سرو کار دارد، شیوه کارآمدی نیست. خواندن شیمی و فیزیک در یک روز به طور چشمگیری ذهن را خسته می کند و مانع از ادامه فعالیت مغزی می شود. ترکیب درس های مفهومی مثل ریاضی و فیزیک با درس هایی که به حفظیات معروف هستند مثل ادبیات بهترین شیوه برای مطالعات تمام وقت به شمار می رود. این کارشناس ارشد روانشناسی تأکید کرد: آماده شدن برای امتحان به معنی حذف تفریح و سرگرمی از برنامه روزانه نیست. بعد از ۴۵ تا ۵۰ دقیقه مطالعه یک ربع استراحت کنید. نوشیدن یک لیوان آبمیوه یا شیر به همراه بیسکویت، آجیل در این میان تأثیر مفیدی بر عملکرد مغزی شما خواهد داشت. طاهری تعیین پاداش را راهکار موثری دانست و ادامه داد: برای خودتان پاداش تعیین کنید که اگر فلان درس را به موقع و البته با یادگیری کامل تمام کردید، به تماشای برنامه تلویزیونی دلخواه بروید یا موزیک مورد علاقتان را گوش دهید

عوامل حواس پرتی

وی یادآوری خاطرات و تخیلات گوناگون که عموماً منشأ محیطی دارد را از مهمترین عوامل موثر در حواس پرتی و عدم تمرکز دانست و به فراگیران توصیه کرد: سرعت مطالعه خود را تا آنجا افزایش دهید که یک درگیری ذهنی مطلوب ایجاد شود. به گفته طاهری، تند خواندن نوعی مطالعه اولیه به صورت سریع است که باعث می شود با مفاهیم کلی درس آشنا شوید. سپس از خودتان سؤالاتی مربوط به موضوع اصلی درس را بپرسید.

توصیه هایی برای تسکین «سردرد تنشی»

«سردرد تنشی»، یکی از شایع ترین انواع سردرد است. برخی افراد ممکن است هم سابقه میگرن داشته باشند و هم به سردرد تنشی دچار شوند. علاوه بر این سردرد تنشی می تواند باعث میگرن شود که اغلب با داروهای میگرن تسکین می یابد، پزشکان می گویند: به نظر می رسد عوامل مختلفی از جمله کم خوابی، نخوردن وعده های غذایی و استرس در بروز این نوع سردرد نقش دارند.

نوشیدن آب و رفع گرسنگی

اغلب اوقات سردرد ممکن است به دلیل کم آبی بدن یا گرسنه ماندن برای مدت طولانی، ایجاد شود. در این صورت نوشیدن آب به میزان کافی و برخی مایعات بدون کافئین یا خوردن مقداری خوراکی می تواند به رفع سردرد کمک کند.

ماساژ پوست سر

ماساژ پوست سر ممکن است تسکین قابل توجهی ایجاد کند. همچنین تمرکز ماساژ روی نواحی گیجگاهی یا ناحیه پس سری (پشت سر) ممکن است منجر به بهترین پاسخ شود.

کمپرس گرم

درمان های جایگزین مانند کمپرس گرم یا کیسه یخ ممکن است برای برخی از افراد فواید قابل توجهی به همراه داشته باشد.

رایحه درمانی

استنشاق اسانس روغنی نعناع یا اسطوخودوس در برخی موارد می تواند به کاهش سردرد کمک کند.

ورزش

مطالعات نشان داده که ورزش چه فعالیت های هوازی منظم و چه حرکات خاص برای کاهش دفعات بروز سردردهای تنشی بسیار موثر است.

مدیریت استرس

«استرس» در برخی موارد، محرک بروز سردردهای تنشی است با یادگیری تکنیک های مدیریت استرس یا تکنیک های آرام سازی می توانید از اثرات قابل توجه آن در تسکین درد بهره مند شوید.

تخم کتان

تخم کتان سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است و مصرف آن می تواند در بلندمدت به کاهش سردرد کمک کند. احتمالاً این اثرگذاری به دلیل خواص ضدالتهابی امگا ۳ است.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- نوعی ماهی فلس دار- از غذاهای ایرانی ۲- میان و وسط- بندری در اوکراین- کوره پز خانه ۳- تبیل جالبیزی- نوعی پارچه لطیف- حرف دهن کجی- عضو صورت ۴- کادو- هواپیمای بی موتور- درخواست از خداوند ۵- پیرو سالخورده- منحوس- پژمردگی- سبز روشن ۶- علامت مصدر جلی- بابا- ردیف قالی- پیشرفته ۷- نوعی گلدوزی- نطق کردن ۸- سیاهرگ- ثلث- خیرها ۹- بستر- سوغاتی قم ۱۰- نوعی روغن- خشکی- سرازیری- چهره ۱۱- غالب- رفق آخر- پایتخت یونان- آینده ۱۲- آش برنج- کلروفیل- دلبر ۱۳- گوجه پخته شده- کله- سیخ نانواپی- جناح لشکر ۱۴- شهری در مازندران- صفر- واحد سطح ۱۵- چشم بیرون زده- تحقیق ودقت در امری

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

افقی

۱- از غذاهای جنوبی ایران- اثر تاریخی فارس ۲- به دنیا آوردن- فرمان امر- واحد پول پاناما ۳- دشمنی- راه غیر اصلی- تیریبیکاندار ۴- فکر و نظر- شهری در استان لرستان- سوره ۲۴ قرآن کریم ۵- عشق انگلیسی- انجام یافتن- زمین شوی دسته دار- نشان ۶- خاندان و قوم- قیر- آب منجمد- غرور و تکبر- مقابل زیر ۷- سخن گفتن- نوعی سبک بازی های ویدئویی ۸- سنگ سخت- صورت و چهره- نوعی مسلسل دستی ۹- اثری از آنتوان سن اگزوپری- زشت و ناپسندت ۱۰- علامت مفعولی- قلعه- حافظه ای در تلفن همراه- از آفات مزرعه- محل ورود ۱۱- مزدور- شما و من- حرف نوروزی- از گل های زیبا ۱۲- ناشنوائی- یکی پس از دیگری- غیرمطلق ۱۳- نقشه انگلیسی- قدیمی- طایفه چادر نشین ۱۴- اثری از سونیا دیلمی- سمت مغرب- گندم ۱۵- حسن جمال- تنیسور اسکاتلندی

۲۳۰۷

حل جدول

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

یادداشت

خطر آلودگی «رسید» خرید

سوگند کاخکی

کارشناس اداره آزمایشگاه کنترل غذا و دارو

ما به وجود مواد شیمیایی مختل کننده هورمون بدن موسوم به «بیسفنول ها» هشدار می دهیم. بیسفنول های می توانند تعادل هورمونی بدن را برهم بزنند و پیامدهای جدی برای سلامت افراد داشته باشند. این مواد در زندگی روزمره ما حضور دارند و اغلب بدون آگاهی با آنها مواجه می شویم. در رسیدهای خرید، بانکی و پارکینگ ها از بیسفنول ها برای ظاهر شدن رنگ استفاده می شود و از طریق تماس پوستی جذب بدن می شوند. این موضوع برای کارکنان فروشگاه که روزانه با حجم زیادی از رسید ها سروکار دارند، یک ریسک شغلی است. بیسفنول ها تنها در رسید ها دیده نمی شوند؛ آنها در بسته بندی مواد غذایی، ظروف پلاستیکی به ویژه در تماس با حرارت، برخی ظروف یکبار مصرف و لوازم پلاستیکی غیر استاندارد کودکان و تجهیزات پزشکی هم وجود دارند. تا حد امکان از دریافت رسید کاغذی خودداری کنید، پس از تماس با رسید ها دست ها را با آب و صابون بشویید و استفاده از ظروف پلاستیکی برای غذاهای داغ و کنسروی را محدود کنید. کنترل و کاهش مواجهه با بیسفنول ها نیازمند همکاری مصرف کنندگان، واحدهای صنفی و نهادهای نظارتی است.

خبر

تغذیه در هنگام ابتلا به آنفلوآنزا

معمولاً هنگام آنفلوآنزا اشتها کاهش می یابد، اما هر بار که غذای خورید بهتر است خوراکی هایی انتخاب کنید که انرژی و مواد مغذی لازم برای بهبود شما فراهم کنند. نوشیدنی هایی مانند آبگوشت، چای زنجبیل، دمنوش های گیاهی همراه با عسل، چای عسل و لیمو و آبمیوه های طبیعی بدون شکر افزوده نیز می توانند در این دوره مفید باشند. سبزیجات برگ سبز، سیر، بروکلی، ماست پروبیوتیک و منابع ویتامین های C و D از جمله خوراکی های موثر در تقویت سیستم ایمنی هستند. همچنین مصرف جودوسر به دلیل داشتن فیبر، آهن، روی و پروتئین مفید گزارش شده است. متخصصان همچنین بر نقش تغذیه مناسب در پیشگیری از ابتلاء به آنفلوآنزا تأکید می کنند. ویتامین C، ویتامین D، روی، سلنیوم، آهن، انواع پروتئین هاو... از مهم ترین مواد مغذی تقویت کننده سیستم ایمنی معرفی شده اند. استراحت، دریافت کافی مایعات و... در بهبود آنفلوآنزا نقش بسزایی دارند.