

۵ راه ساده برای داشتن کودکی باهوش‌تر



۱۲. برایش زمین بازی شوید:

روی کف اتاق دراز بکشید واجازه دهید از شما بالا برود یا روی شما بخزد، چهاردست و پا برود. این ازخیلی سالنهای بازی ارزاتر است در ضمن شما به او در پیشرفت هماهنگی اعضای بدنش و حل ماهرانه مسائل کمک می کنید.

۱۳. با هم به خرید بروید:

وقتی که ازخریدن وآواز خواندن خسته شدید ونیازبه یک وقفه دراین کارها داشتید با هم به خرید بروید، رنگها، چهره ها، صداها، بهترین سرگرمی را برای کودک شما فراهم می کند.

۱۴. عملکرد خیلی چیزها را به او نشان بدهید:

وقتی اعلام می کنید "الان می خوام لامپ را روشن کنم" قبل از اینکه کلید برق را بزنید به او علت واثرش را توضیح دهید.

۱۵. او را شگفت زده کنید:

گاهی اوقات به آرامی روی صورت ، دستها، شکمش، فوت کنید . این کار او را خوشحال می کند. به آرامی برای اوسوت بزنید وبه عکس العمل وپیش دستی کردنش نگاه کنید!

۱۶. قاپیدن پارچه ها:

اگرفزندتان، کشیدن پارچه های روی میز واجسام دیگر را دوست دارد، به او اجازه دهید این کار را انجام دهد. شما سرگرمی های حساسی دارید که او می تواند به راحتی آنها را مجاله کند و از او بپاندد. اسباب بازی های کوچک را زیر پارچه ها مخفی کنید وبا پیدا کردنش اورا هیجان زده کنید.

۱۷. کتاب بخوانید:

دوباره ودوباره کتاب را بخوانید. دانشمندان فهمیده اند که کودکان حدود هشت ماه وبلا تر می توانند ترتیب لغات را در داستان تشخیص دهند وانها را یاد بگیرند. بخصوص وقتی که دو یا سه با خوانده شود، دانشمندان معتقد ند که چند بار خواندن یک داستان به یادگیری زبان به آنها کمک می کند.

۱۸. با او دالی بازی کنید:

مخفی شوید یا جستجوی مضحکی را برای آنکه اوبیشتر ببخندد انجام دهید، کودک شما یاد می گیرد که بعضی اشیای وموضوعات ناپدید می شوند وناگهان ظاهر می شوند.

۱۹. حس لامسه اش را تحریک کنید:

پارچه هایی را با بافت های مختلف چون ابریشمی، پشمی، لنین تهیه کنید وانها را به آرامی روی گونه ها، پا ها وشکمش حرکت دهید وبرایش هر حسی از لمس این پارچه ها را توضیح دهید.

۲۰. فراموش نکنید به او فرصت استراحت بدهید:

هرروز چند دقیقه ای را با فرزندتان روی زمین بنشینید، بدون اینکه موزیکی پخش شود با هم به آرامی نفس بکشید یا با او حقه بازی کنید. مثلا در بازی به او حقه بزنید، اجازه دهید حقه شما را کشف کند وتوجه داشته باشید که چه وقتی متوجه این حقه می شود.

۲۱. آلبوم خانوادگی بسازید:

آلبومی که شامل عکس هایی از خویشان نزدیک ودور باشد. اورا دربین عکسهای درون خانه بپرخانید تا حافظه کودک شما را می سازد، مثلا وقتی مادر بزرگ نالن می کند همانطور که صدای مادر بزرگ را گوش می دهد عکس مادر بزرگ را نیز به او نشان بدهید.

۲۲. اجازه دهید با غذایش بازی کند:

وقتی برای غذا خوردن آماده است، همراه غذا خوردنش اجازه دهید اجزای غذایش را لمس کند. بخصوص وقتی غذا شامل نخود فرنگی پخته، غلات، پستای، یا تکه های

بزرگی از طالبی و امثال اینهاست را با انگشتانش بگیرد و احساسش را نسبت به آنها کشف کند.

۲۳. اسباب‌بازی‌هایش را جمع کنید:

حتی اگر اینطور به نظر می رسد که او از تکرار به زمین انداختن اسباب بازی‌هایش لذت می برد واین

راه ساده

برای داشتن کودکی باهوش‌تر

به جزئیات ریزدر تصویرها اشاره کنید ودوباره آنها از او سوال بپرسیدمثلا چرا فکر می کنی اونمی تواند تخم مرغ بخورد؟ وامثال این سوالات که می توانید ردداستانها پیدا کنید.

۳۶. تلوزیون را خاموش کنید:

مغز کودک شما احتیاج دارد یکی یکی مسائل را حل و فصل کند.

۳۷. چشم اندازش را تغییر دهید:

صندلی بلند کودکان را به طرف دیگر میز ببرید، با این کار حافظه کودک را نسبت به چیدمان غذاها روی میز تغییر می دهید.

۳۸. کوچولوی من بچرخ و برقص:

به او یاد بدهید مثل یک مرغ مضحک بچرخد و قدقد کند یا مثل یک رقصه باله برقصد.

۳۹. بازی حافظه با سری از عکس ها:

تصاویری از چهره های افراد مهم درزندگی کودک تهیه کنید واز هرکدام دوتا داشته باشید. عکس ها را به

پشت روی زمین بچینیدوبعد اجازه دهید کودک دوتا عکس مشابه را پیدا کند. همانطور که اوبزرگتر می شود درباری حافظه تجربیاتی ایجاد کنید.

۴۰. در پاران بازی کنید:

توی چاله های کوچک پرآب ببرید، روی علفهای خشب یا هم بنشینید، این کارها جالب هستند، اگرچه کثیف و شلخته می شود ولی در این راه او فرق بین خشکی و رطوبت را می فهمد.

۴۱. حشرات(جوجوها) را شکار کنید:

تصویر حشرات بی ضرر مثل کفشدوزک، جیرجیرک، یا پروانه‌ها را در کتاب‌ها و مجلات نگاه کنید و سپس به پارک بروید و چند تایی از آنها را پیدا کنید.

۴۲. با او شوخی کنید:

عکس یکی اززندیکان را به اونشان دهید و مثلاً بگویید "مامانی عمو را صدا کن"سپس بگویید "خیلی احمقی شدی ها" و برای اینکه حس بزله گویی وشوخی کردن را در او برپروانید به حرفهایتان بختندید.

۴۳. لباس پوشید:

اجازه دهید با بعضی پیراهن های قدیمی پدر بازی کند. کلاه های زمستانی قدیمی، روسری وشال یا دستکشا را بیرون بیاورید.سپس آنهارا بپوشید و خود را درآن موقعیت وانمود کنید وبینبند حافظه اش شما را درکجا وجه موقعیتی تصور می کند.

۴۴. درباره حجم و اندازه ها با او حرف بزنید:

چند فنجان و ظرف قدیمی پلاستیکی با اندازه های مختلف تهیه کنید واجازه دهید کودکان با یکی درون یکی دیگر آب بریزد، البته بهتر است درزمان حمام کردنش باشد. بعضی وقتها میزان آبی که می ریزد نسبت به ظرفش کم و زیاد می شود یا او درباره حجم واندازه ظرفهای که در دست دارد صحبت کند که کدام یک بزرگتر وکدام یک کوچکتر است.

۴۵. عینک رنگی بزنید:

وقتی با هم به پیاده روی یا ماشین سواری می روید، عینک رنگی بردارید وازاو رنگش را بپرسید واجازه دهید که او عینک شما یک رنگ انتخاب کند.

۴۶. از آنها در کارهایتان کمک بگیرید:

بچه های کوچک می تواننندر جمع کردن لباس های تیره و روشن به شما کمک کنند، حتی ممکن است قادر باشند لباسهای خود را دربین آنها جمع کنند.

۴۷. کتابخانه رفتن را برای او جالب کنید:

با خیمه شب بازی او را به کتابخانه رفتن ترغیب کنید.

۴۸. برای او نشانه هایی بگذارید:

هر هفته را به یکی ازحروف الفبا اختصاص دهید. برای مثال کتابهایی که با حرف الف شروع می شوند یا غذاهایی که با حرف الف آغاز می شوند یا میان وعده هایش را به شکل آن حرف تهیه کنید ودراخر درمسیر پیاده روی اش حرف مورد نظر را با گچ سفید بنویسید.

۴۹. دوباره بازی کن کوچولوی من:

جعبه قدیمی اسباب بازی های پرسرو صدایش(مثل جفجغه) را بیرون بیاورید. اوبآ راه های جدیدی که برای بازی با آنها پیدا می کند شما را سرگرم خواهد کرد.
۵۰. درباره احساسات روزانه اش با او حرف بزنید:
وقت خوابیدن باو در رختخوابش دراز بکشید و درباره مسائلی که درروز باعث خوشحالی، عصبانیتش، ناراحتیش یا باعث غرور او شده است سوال کنید. شما کمک می کنید او کارهای یک روز را دوباره تعریف کند وزمان گذشته افعال را یاد بگیرد و در ضمن به احساساتش نام می دهید. این کارباعث پیشگیری از افسردگی می شود.

اجتماع

افزایش ۳۴ درصدی تولید مواد مخدر در افغانستان بر اساس اعلام کمیته بین المللی مواد مخدر (INCB) وابسته به سازمان ملل متحد، تولید هروئین در افغانستان در سال ۲۰۰۷ میلادی در مقایسه با سال ۲۰۰۶، ۳۴ درصد رشد داشته است.

کمیته بین المللی مواد مخدر وابسته به سازمان ملل متحد در گزارش سالیانه خود با اعلام این مطلب در ادامه نوشت : در سال ۲۰۰۷ میلادی و با وجود تلاشهای بین المللی برای کاهش تولید مواد مخدر، در مجموع هشت هزار و ۲۰۰ تن هروئین در افغانستان تولید شده است.

هم اکنون ۹۳ درصد از مواد مخدر موجود در بازارهای جهان در افغانستان تولید می شود.

با وجود تلاشهای انجام شده در پنج سال گذشته کاشت غیرقانونی خشخاش برای تولید تریاک به حد نگران کننده ای افزایش یافته است. کاشت خشخاش در افغانستان ۱۷ درصد افزایش یافته و هم اکنون ۱۹۳ هزار هکتار از اراضی کشاورزی این کشور زیر کشت خشخاش هستند و میزان تولید تریاک از هر هکتار زمین زیر کشت خشخاش از ۳۷ کیلوگرم به ۴۲.۵ کیلوگرم افزایش یافته است.

این کمیته بین المللی که مقر آن در ژنو است؛ هروئین تولید شده در افغانستان در سراسر جهان توزیع می شود و فقط در اروپا سه میلیون و ۳۰۰ هزار معاد به هروئین وجود دارد.

بر همین اساس آفریقا نیز به عنوان مهمترین مسیر قاچاق "کوکائین" به اروپا می شود.از زمان حمله نیروهای ائتلاف به افغانستان، وظیفه مبارزه با تولید و قاچاق موارد مخدر در این کشور به نیروهای خارجی از جمله انگلیس واگذار شد، اما بر اساس گزارش سازمان ملل متحد، بعد از حمله به افغانستان، هر سال با رشد کاشت خشخاش و در نهایت با افزایش تولید مواد مخدر در افغانستان روبرو بوده ایم.

اینجا ردپاها خیلی زود روی خاک به جا می‌ماند
وارد می‌شی کفشاتو در میاری، نه! صبر کن، باید همین جا خودتو از تمام وابستگی‌ها به دنیا خالی کنی، وارد می‌شی! روی به تابلو نوشته آهسته قدم بردارید، اینجا به خون شهیدان مطهراست! دلت می‌شکند و گریه می‌کنی! ناله‌هاشون غم انگیزه ولی خیلی قشنگه، نمار شباشون! این همه عشق! صدهااشون الان هم به گوش می‌رسه فقط با دقت گوش کن، ببین از تو چی می‌خواستن و چی می‌خوانا؟!

خیلی دلم می‌خواد جای اونا بودم، اصلا خیلی دلم می‌خواد مثل اونا بشم ... وای چه شود؟! این‌ها همه فکرها‌ی من و شمامست... اینجا تلالتیه بودم...

فکه... اینجا پر از پرچم‌های سرخ و سبز یا حسین(ع) ویا ابالفصله(ع)... اونجایی که لاله زیاد راه ولی می‌کن خیلی هااشون هنوز سر از خاک بیرون نیارندن، اینجا ردپاها خیلی زود روی خاک به جا می‌مونه، بازم آهسته قدم بردار، مبدا روی لاله‌ها پا بذاریم ...

نفسا تند می‌شه، طیش قلب‌ها بیشتر می‌شه، بازم می‌شینم... اشک همه با حرف‌های رای و رفیق لاله‌ها، روی خاک ویا چادر و لباس، روی صورت جاری می‌شه! اینجا محل شهید شدن ۱۲۰ نفر عشق! چه رنج وسختی‌هایی؛ که تحمل کردنش عاشق واقعی می‌خواد اونم اینجا، به این میگن عشق و عاشقی ...عشق یعنی یک پلاک ویک استخوان... معنی حسین(ع) رو اونا همین جا فهمیدن، عطش، تشنگی...

شلمجه کربلای ایران، سنگرها، خاکریزها، صدای سید شهیدان اهل قلم، صدای تیر و تانک و رزمینه‌ها... باز هم عطش و صدای تاله و آه!

آه کربلا! اینجا تا کربلای حسین چقدر راهه چقدر فاصله‌س؟ ولی خیلی نزدیکه ! روبروش می‌بینی و از چند کیلومتری حسرت دیدن کنبد و ضریحش رو از نزدیک می‌خوری !؟ خیلی سخته! نه؟

کربلا! ایرون، جزایه، طلایه، فکه و ... همه به یاد مادرشان زهرا، آن‌ها کسانی بودند که بر روی لباسشان می‌نوشتند می‌روم تا انتقام سیلی مادرم زهرا بگیرم وهمین کار را هم کردند و الان نوبت ماست. این‌ها همه دل ما شهیه‌ها رو می‌سوزونه، دل نسل‌های قبل، نسل سوم که از همه جا برای دیدن این همه عشق‌بازی، عاشقانی که مال وجان وپار خود را فدای راه امام حسین کردند، به اینجا می‌آیند.

معنی حسین یعنی بابی انت و امی و نفسی...کی شود مهدی بیاید یا حسین(ع)...انتقام را بگیرد یا حسین(ع)...

خوزستان در سالروز شهادت امام رضا(ع) غرق در سوگ و ماتم شد

همزمان با سالروز شهادت امام رضا(ع)، استان خوزستان روزشنبه غرق در سوگ و ماتم شد.

به همین مناسبت درجای جای استان آیین‌های سوگواری و مجالس سخنرانی در مساجد و تکایا برپاست. خیل عظیمی از عزاداران وعاشقان آن امام همام با حضور دراین آیین‌هاشک ماتم ریخته و ارادت خود را به خاندان نبوت و امامت نشان دادند. شخصیت‌های مذهبی استان نیز در مجالس مختلف سخنرانی به تکریم شخصیت امام رضا(ع) پرداختند.
به این مناسبت بر سر درواخت و نهادهای استان پرچم‌های سیاه نصب شده است.

مشاهده لاشه یک نهنگ در معرض خطر انقراض در سواحل بندرخمیر

لاشه یک قطعه نهنگ در سواحل گچین از توابع شهرستان بندرخمیر

مشاهده شد.
اداره کل محیط زیست هرمزگان این نهنگ را از گونه برید وال (Balaenoptera edeni) اعلام کرده است.
طول این گونه ۷ متر و پهنای دم آن حدود یک متر است که در ۵ کیلومتری غرب مجتمع کشتی سازی مشاهده شده است.
علت مرگ این نهنگ هنوز مشخص نیست و کارشناسان در حال بررسی موضوع هستند.

برید وال معمولا در آبهای نزدیک به ساحل و در مناطقی با درجه حرارت‌های بیش از ۲۰ درجه سانتیگراد بالای صفر مشاهده می‌شود.

برید وال‌ها از دستجات ماهی تغذیه کرده و شکارچیان فعالی هستند. از وضعیت پراکنش دقیق این گونه در خلیج فارس و دریای عمان اطلاعات کافی در دست نیست، اما این جانور مهاجر نبوده احتمالا در تمام فصول بخصوص در دریای عمان قابل مشاهده است .
بر اساس آمار موجود در سال جاری تاکنون ۶ قطعه نهنگ در سواحل استان هرمزگان از بین رفته‌اند.

برید وال (Balaenoptera edeni) از گونه‌های در معرض خطر انقراض است که از سال ۱۹۹۶ در فهرست قرمز اتحادیه جهانی حفاظت از طبیعت

و حیات وحش و طبیعت IUCN قرار دارد.

اداره کل حفاظت محیط زیست هرمزگان از تمامی همشهریان هرمزگانی خواست در صورت مشاهده چنین مواردی مراتب را به این اداره کل اطلاع دهند.



دختر ۱۳ ساله انگلیسی تقریبا به همه چیز حساسیت دارد!

لورا ویور، دختر ۱۳ ساله انگلیسی تقریبا به همه چیز حساسیت دارد. این دختر چنان پوست حساسی دارد که باید ساعتی یک بار از کرم‌های مخصوص برای محافظت پوست خود در برابر عوامل حساسیت‌زا استفاده کند.

مسئولان مدرسه‌ای که لورا در آن درس می‌خواند برای این که او بتواند به درس‌هایش برسد، اتاقکی مخصوص در کلاس درس برای او ساخته‌اند تا این دختر در آنجا بنشیند و از درس‌هایش عقب نماند.

به باور پزشکان، حساسیت لورا به تمامی انواع عوامل حساسیت‌زا ناشی از وجود اختلال در سیستم ایمنی بدن او است. میزان حساسیت این دختر به قدری بالا است که حتی یک نسیم ملایم برای او مشکل ایجاد می‌کند. لورا همچنین به صابون، وسایل پلاستیکی، لباس‌های غیرنخی، لبنیات و بادام زمینی حساسیت دارد.

به گفته مادر لورا، پوست دخترش به قدری حساس است که سریعاً قاچ می‌خورد و دچار خون‌ریزی می‌شود.

مادر لورا گفت: وقتی وضع لورا به قدری وخیم است که تنفس برایش مشکل می‌شود. او حتی به داروهایش حساسیت پیدا کرده و در مجموع به هر چه که فکرش را بکشد، حساسیت دارد. ما واقعا نمی‌دانیم عامل اصلی حساسیت‌های او چیست.

هرچند توصیه می‌شود که از مواد غذایی سالم تغذیه کنید اما شواهد علمی نشان می‌دهد که خوردن صبحانه با ارزش غذایی کمتر بر نخوردن آن ترجیح دارد.

حدود ۲۵ درصد از افراد گروه مورد مطالعه اغلب از خوردن صبحانه پرهیز می‌کردند و این مساله به خصوص در میان زنان نوجوان چشمگیر بود.

دکتر پیررا گفت: این مساله فقط مخصوص دخترها نیست، اما مسلما در میان این گروه مشکل بزرگتری وجود دارد. وی افزود: مشکل واقعی فراوانی توصیه‌هایی است که در مورد چاقی می‌شود.

لازم است، ابهامی باقی نگذاریم که خوردن غذا سر وقت و به‌طور منظم حیاتی است و این که یک صبحانه درست خیلی لازم است. اگر شما روز را با خوردن غذایی خوب شروع کنید، بیشتر احساس سرزندگی می‌کنید، انرژی بیشتری برای حرکت و فعالیت دارید و این یعنی این که انرژی بیشتری می‌سوزانید.

نوجوانان تنها کسانی نیستند که احتمالا از خوردن صبحانه بهره مند خواهند شد.

بر اساس این گزارش در مطالعه‌ای بر روی حدود ۷۰۰۰ میانسال در نورفوک، گروهی از پژوهشگران دانشگاه کمبریج دریافتند: کسانی که صبحانه می‌خورند، کمترین

اضافه وزن را داشتند.

پژوهشگران اعلام کردند: نوجوانانی که مراقب وزن و تناسب اندام خود هستند شاید تصور کنند که با حذف صبحانه از وعده‌های غذایی می‌توانند به کاهش وزنشان کمک کنند، اما تحقیقات در آمریکا نشان داده که عکس این موضوع نیز می‌تواند صادق باشد.

در مطالعه‌ای پنج‌ساله بر روی بیش از ۲۰۰۰ نوجوان معلوم شد آنهایی که از خوردن صبحانه پرهیز کرده بودند به‌طور متوسط وزن بدنشان پنج پوند (دو کیلو و ۳۰۰ گرم) بیش از کسانی بود که صبحانه را حذف نکرده بودند.

این در حالی است که کسانی که صبحانه می‌خورند معموعا در طول روز کالری بیشتری مصرف کرده بودند. اما مطالعه‌ای که نتایج آن در مجله طب اطفال به چاپ رسیده حاکی از آن است که احتمال فاعلتر بودن گروه اهل خوردن صبحانه خیلی بیشتر است.

مارک پریرا، سرپرست این گروه تحقیقاتی در این باره خاطرنشان کرد: ممکن است در نگاه اول برداشت انسان در این زمینه متفاوت باشد، اما مطالعات عمیق‌تر نشان داد، هر چند این گروه کالری بیشتری مصرف می‌کنند، اما برای سوزاندن آنها بیشتر فعالیت کردند و علت این امر احتمالا آن است که افرادی که صبحانه می‌خورند دیگر زیاد احساس بی حالی نمی‌کردند.

