

روش صحیح انتقاد کردن از دیگران

یکی از عوامل موثر در روابط استاد دانشجو شیوه سوال کردن، اعتراض کردن، ایراد گرفتن و خلاصه اظهار ناراضی از رفتار است. استاد قصد دارد از نحوه حضور دانشجو در کلاس، صحبت کردن سرکلاس، سوال کردن یا طرز تفکر اشتباه دانشجو، ایراد بگیرد یا اشکال گفتاری و رفتاری او را اصلاح کند، و یا برعکس دانشجویی می خواهد از نحوه تدریس استاد، نحوه نمره دادن و یا رد کردن نظر استاد، ایراد بگیرد.

توانایی بر این کار نیازمند مهارت خاصی است که بتوانیم فرد را متوجه اشتباهش نمایم بدون آنکه او را ناراحت کنیم در غیر این صورت وقتی کسی از ما انتقاد می کند آزرده می شویم. وقتی هم که قصد داریم از کسی انتقاد کنیم از ترس اینکه طرف مقابل از ما آزرده شود از انتقاد کردن و حتی امر به معروف و نهی از منکر منصرف می شویم. در حالی که پیشرفت هر انسانی در سایه نقد شدن و نقد کردن و بقا و ثبات زندگی اجتماعی با امر به معروف و نهی از منکر است.

در اینجا آگاهی از شیوه های انتقاد و ایراد گرفتن ضروری به نظر می آید زیرا در بسیاری از موارد ناآگاهی از این شیوه ها باعث سوء تفاهم و در نهایت منجر به بحث وجدل بیهوده، ناراضی و کینه و نفرت می شود. کلمه انتقاد از ریشه نقد کردن و در فارسی معادل آشکار و پدیدار کردن است. در اصطلاح این کلمه چندین کاربرد دارد. معنای مشهور و متداول آن در بین عامه مردم ایراد و اشکال گرفتن به گفتار و رفتار دیگران، مردم معمولاً تمایل دارند انتقاد را به شکل منفی به کار برند و تعبیر و تفسیر کنند و یا به دلیل منفی بودن از انتقاد کردن خود دری نمایند. اگر چند نفر را به طور اتفاقی انتخاب کنید و از آنان پرسید «معنی انتقاد چیست؟» به احتمال زیاد خواهند گفت: «انتقاد اظهار نظری است محترمانه و تحقیر کننده با خصوصت آمیز که هدفش عیب جویی است. در انتقادات نهادی انتقاد، انتقاد کننده معمولاً به شکلی غیرمنصفانه فقط روی نقاط ضعف انگشت می گذارد.

اما در معنای علمی انتقاد، یعنی آشکار کردن و بازگو کردن زوایا و نکات مهم در یک سخن یا نوشتار یا رفتار. به تعبیر دیگر انتقاد عبارت است از انتقال اطلاعات به دیگران به نحوی که افراد مورد انتقاد بتوانند آن را در جهت مصالح خود به کار برند و یا انتقاد وسیله ای است برای تشویق و افزایش رشد فردی و روابط اجتماعی.

آنچه که معمولاً از کلمه انتقاد کردن رایج است، بیشتر به معنای نقاط ضعف و عیب یک موضوع را بیان کردن است. به طور کلی نوسندگان و اهل قلم نقد و انتقاد را به سه صورت تغییر کرده اند: ۱- بیان نقاط قوت، خوب و زیبای یک موضوع و نیز بحث و اشکالات و مباحث آن ۲- بیان نقاط ضعف، بد و زشت یک موضوع بدون پرداختن به محاسن و جنبه های مثبت آن ۳- بیان نقاط قوت و ضعف یک موضوع به قصد اصلاح اشکالات و معایب آن.

مهمترین هدف در نقد و انتقاد اصلاح کردن است، انتقاد زمانی ارزش دارد که به وسیله آن بتوانیم گفتار و رفتار کسی را اصلاح کنیم. انتقاد شنیدن ذاتاً تلخ و گزنده است و مانند داری تلخی است که به مذاق شخص ناگوار و از طرف دیگر لازم و ضروری است. از زاویه دیگر انتقاد کردن نیز سخت است و نیاز به مهارت خاصی دارد که اگر افراد این مهارت را نداشتند، عملاً انتقاد آنها نه تنها اثر سازنده ندارد، بلکه باعث موضع گرفتن، کینه و دشمنی بین افراد می شود.

بخش زیادی از کدورت ها و ناراضی بین افراد خانواده، دوستان، همکاران و همسایگان ناشی از ایراد و انتقاد است که از یکدیگر می گیرند، در حالی که اگر افراد شیوه درست انتقاد و ایراد گرفتن را بدانند، این کدورتها و دشمنی ها بوجود نمی آید. اگر بپذیریم شنیدن انتقاد مانند خوردن داروی تلخ است، آنگاه باید همان کاری را کرد که داروسازان می کنند، داروسازان داروهای تلخ را در لایه های از مواد شیرین قرار می دهند تا تلخی آن کمتر در کام بیمار ریخته شده و اثر گذار شود.

۱- قبل از انتقاد کردن و بیان اشکالات گفتار و رفتار طرف مقابل، ابتدا مختصری از محاسن، خوبیها و توانمندیهای او سخن بگوئید، این کار باعث می شود فرد احساس کند شما دوست او هستید و دشمنی ندارید و در نتیجه حاضر به شنیدن سخن شما خواهید بود.

۲- مختصری از زمانهایی که خودتان خطا یا اشتباهی کرده اید سخن بگوئید تا طرف مقابل احساس کند قصد شما از انتقاد کردن انبثات برتری خود و ضعف طرف مقابل است. سخن گفتن از اشتباهات خود زمینه پذیرش را در طرف مقابل ایجاد می کند.

۳- وقتی می خواهید خطا و اشکال طرف مقابل را بگوئید دقت کنید، خطا و اشتباه را بطور مستقیم بازگو نکنید، بلکه این کار را غیر مستقیم انجام دهید. مثلاً به صورت سؤال مطرح کنید که آیا از نظر شما این سخن یا عمل چگونه است؛ خوب یا بد؟

۴- موضوعی را که می خواهید از آن انتقاد کنید تا حد امکان واضح و مشخص بیان کنید.

۵- اجازه ندهید گفته هایان از احساسات منفی شما رنگ بگیرد. مواظب باشید صدایان بلند و لحن کلانمان خشن و طعنه آمیز نباشد.

۶- در مرحله چهارم مستقیم دستور ندهیم و برای اصلاح سخن یا رفتار مورد نقد به صورت دستوری تحکم نکنیم، بلکه سخن یا رفتار درست را پیشنهاد بدهیم.

۷- خیلی دقت کنید هنگام انتقاد کردن و ایراد گرفتن، موضوع و سخن معیوب را مورد انتقاد قرار دهید و از بد بودن آن سخن بگوئید و هیچگاه صفت بد یا زشت یا غلط را به شخصیت خود فرد نسبت ندهید، در واقع کار بد و ناخوب را سرزنش کنید نه شخصیت خود فرد را.

۸- واضح و شمرده سخن بگوئید، به طوری که طرف مقابل انتقاد شما و دلیل مطرح کردن آن را بفهمد.

۹- مطمئن حاصل کنید که اعمال و رفتاری را که مورد انتقاد قرار می دهید، قابل تغییر است. در غیر این صورت از انتقاد صرف نظر کنید.

۱۰- حساس باشید که هنگام انتقاد کردن هدف خود را گم نکنید هدف را تأثیر گذاری و اصلاح کردن است. پس موضوع را گم ندهید و انتقاد را به سخنرانی و بحث و جدل بیهوده تبدیل نکنید، در این مسیر ممکن است طرف مقابل با ابراز ناراضی و توجیه کردن سخن خود ناخود آگاه ما را به موضع جدول کشیده شود. در این جریان هدف اصلی فراموش شود و گفتگو به مسیر غلط کشیده شود. در اینجاست که شنونده بی حوصله می شود و توجه به آن نمی کند.

۱۱- خطا و اشتباه طرف مقابل را بگونه ای مورد انتقاد قرار دهید که آن را قابل اصلاح و جبران نشان دهید. ایراد در انتقاد کردن می تواند به جایی برسد که همه راهها را برای جبران خطا و اشتباه مسدود نشان دهد و فرد مرکب خطا از اصلاح خطای خود ناامید و مایوس شود.

۱۲- برای متقاعد کردن خطا کار بودن طرف مقابل یا غلط بودن سخن و رفتار او از برچسب زدن به او خودداری کنید، مثلاً با بیان بردن عباراتی مانند: «تو همیشه خطا می کنی»، «تو هیچ وقت دقت نمی کنی» «تو آدم سهل انگاری هستی»، تأثیر گذاری انتقاد را به صفر می رساند.

۱۳- بگوئید با پیش بینی و آنگشت های منفی شخصی که مورد انتقاد قرار می گیرد، از بروز آن جلوگیری کنید. جملاتی مانند: «می دانم که به من این اجازه را می دهید که در مورد... حرف بزنم، چون معتقدم که برای شما مفید خواهد بود»، در کاهش واکنش های منفی مؤثر می باشد.

۱۴- از زست های خشم آلود، مانند گره کردن دست، اخم کردن، گره به ابرو انداختن و نظایر آن پرهیزید.

۱۵- اگر نتیجه مثبت انتقاد خود را در رفتار انتقاد کننده مشاهده نمودید، وی را تحسین و از اینکه به سخنان شما گوش کرده است تشکر کنید.

زندگی های بر باد رفته...

منوچهر حبیبی



برودگار سبحان برای رهایی و نجات انسان از گمراهی و تباهی، ادیان الهی را به جوامع بشری هدیه کرد تا با تاسی از قوانین و فرامین ارزشمندشان انسان به سعادت و خوشبختی رسد. اما جاه طلبی، زیاده خواهی و خودخواهی انسانها موجب بروز اختلافات دینی و مذهبی گردید و جنگ ادیان و مذاهب طی قرون و اعصار، علاوه بر قربانی گرفتن، باعث شکاف و دور شدن اقوام و پیروان ادیان و مذاهب گردید. جنگ و اختلافاتی که متأسفانه تا امروز ادامه یافته است و با شدت و ضعف در میان جوامع منسجر به درگیری و بروز حوادث دلخراش گردید. در این رهگذر و در طی دهه های اخیر، پیروان دین و مذاهب اسلامی بیشترین قربانی را داده و می دهند و همین امر نیز بسیاری از مسلمانان را در سراسر جهان و به ویژه در منطقه بحران زده خاورمیانه نگران کرده است.

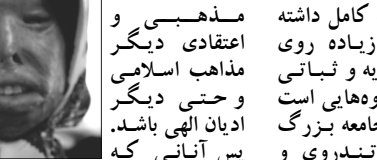
بی شک در میان این جوامع، مردم و ملت مسلمان و فهیم ایران علاوه بر زیر نظر داشتن همه رویدادها و تحركات، به حفظ وحدت و ثبات خویش عنایت کامل داشته از هر نوع افراط گرایبی و زیاده روی پرهیز کرده اند. یقیناً چنین رویه و ثباتی موجب ناخرسندی افراد و گروه های است که تحمل صلح و آرامش در جامعه بزرگ ایران را ندارند. کسانی که تندروی و برداشت های نادرست از دین و اصول اعتقادی را دست مایه اقتدار خویش کرده و می کنند.

صحنه ای از مراسم ترحیم



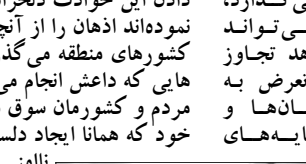
مذهبی و اعتقادی دیگری مذاهب اسلامی و حتی دیگر ادیان الهی باشد. پس آنانی که

صحنه ای از مراسم ترحیم



مراجع قضایی و نهادهای مربوطه خواهان پیگیری و رسیدگی به این رویدادها و حوادث هستند و به هیچ وجه با هیچ دسته و گروهی چه داخلی چه خارجی که بخواهد فضای امن و آرام کشور را به هر دلیل و حتی به نام دفاع از سلامت جامعه برهم زند همراهی نمی کنند. قطعاً حفظ اخلاق و کرامت انسانی و پای بندی به اصول هویت ملی و طبقه همه مردم و شهروندان است و در این راستا حفظ حقوق و احترام به زنان جامعه و پاسداری از مقام و شأن مادران، همسران، خواهران و دختران، خواست همه اقشار و بزه مردان با شرف و باغیرت ایرانی است. امید که دیگر شاهد وقوع اسیدپاشی چه سریالی و چه موردی، تحت هیچ نام و عنوانی نباشیم و با این حرکت غمناک، همه جناحها، گروهها و اقشار جامعه و مسئولین برخورد قاطع نمایند.

صحنه ای از مراسم ترحیم



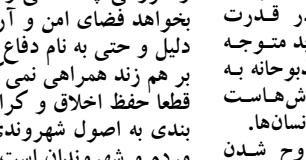
مذهبی و اعتقادی دیگری مذاهب اسلامی و حتی دیگر ادیان الهی باشد. پس آنانی که

صحنه ای از مراسم ترحیم



مراجع قضایی و نهادهای مربوطه خواهان پیگیری و رسیدگی به این رویدادها و حوادث هستند و به هیچ وجه با هیچ دسته و گروهی چه داخلی چه خارجی که بخواهد فضای امن و آرام کشور را به هر دلیل و حتی به نام دفاع از سلامت جامعه برهم زند همراهی نمی کنند.

صحنه ای از مراسم ترحیم



قطعاً حفظ اخلاق و کرامت انسانی و پای بندی به اصول هویت ملی و طبقه همه مردم و شهروندان است و در این راستا حفظ حقوق و احترام به زنان جامعه و پاسداری از مقام و شأن مادران، همسران، خواهران و دختران، خواست همه اقشار و بزه مردان با شرف و باغیرت ایرانی است. امید که دیگر شاهد وقوع اسیدپاشی چه سریالی و چه موردی، تحت هیچ نام و عنوانی نباشیم و با این حرکت غمناک، همه جناحها، گروهها و اقشار جامعه و مسئولین برخورد قاطع نمایند.

چرا با افزایش سن قدرت شنوایی کم می شود؟

بر اساس تحقیقی که اخیراً به چاپ رسیده است، کاهش شنوایی در دوران سالمندی که یکی از ۴ اختلال شایع در این دوران می باشد، به سطح پایین اسید فولیک خون مربوط است.

کاهش شنوایی یک مشکل بهداشتی جهانی است و بیش از ۲۸ میلیون امریکایی در سنین ۶۰ تا ۷۴ سالگی با این اختلال روبرو هستند.

علیرغم شیوع بالای این اختلال، اساس پژوهی آن نامشخص است. در مطالعه حاضر مشخص شده است که سطح پایین اسید فولیک خون در افراد سالمند، به طور قابل توجهی با کاهش قدرت شنوایی آنها در ارتباط است. اسید فولیک به دلیل نقشی که در متابولیسم سلولی، سیستم عصبی و عملکرد عروقی دارد، در حفظ سلامت و بهبود عملکرد سیستم شنوایی نقش بسزایی ایفا می کند. اسید فولیک (فولات) یکی از ویتامین های گروه B است و در سبزی ها، میوه ها، قارچ، حبوبات، غلات سبوس دار و گوشت ها به فراوانی یافت می شود.

چگونه با اشتهازیاد مبارزه کنیم؟

در ورزش توسط تردمیل به عنوان نوعی تمرین ایروبیک سطح هورمون گرلین کاهش و سطح پپتید YY افزایش می یابد.

محققان آلمانی دریافته اند که ورزش های هوازی (ایروبیکیک) بیش از سایر فعالیت های بدنی، هورمون اشتها را مهار کرده و به کاهش وزن کمک می کنند.

برای انجام این مطالعه، تعدادی از مردان داوطلب در طی سه جلسه تحت آزمایش هورمونی قرار گرفتند. شرکت کنندگان در جلسه اول به مدت ۶۰ دقیقه توسط تردمیل ورزش کرده و بعد به مدت ۷ ساعت استراحت نمودند.

در جلسه دوم به مدت ۹۰ دقیقه تمرین وزنه برداری انجام داده و سپس به مدت ۶ ساعت استراحت کردند و در جلسه سوم ورزشی صورت نگرفت.

این افراد در طی هر جلسه، دو وعده غذایی دریافت می کردند و در هر جلسه میزان گرسنگی آنها ثبت شده و همچنین سطح هورمون گرلین (هورمون تحریک کننده اشتها) و هورمون پپتیدی YY (کاهش دهنده اشتها) اندازه گیری می شد.

نتایج نشان داد که در ورزش توسط تردمیل به عنوان نوعی تمرین ایروبیکیک سطح هورمون گرلین کاهش و سطح پپتیدی YY افزایش می یابد. همچنین در ورزش وزنه برداری سطح گرلین کاهش یافته ولی تغییری در میزان پپتید YY مشاهده نشد.

در واقع این مطالعه اثبات کرد که هر دو نوع ورزش اشتها را کاهش می دهند، اما تمرینات ایروبیکیک از تأثیر بیشتری برخوردارند.

توصیه های مهم در مواجهه با اسیدپاشی

اسیدپاشی یک روش ناهنجاری است که در صورت عدم مراقبت های مناسب اولیه است که اگر به موقع انجام شود بدشکلی های پوست فرد کمتر خواهد شد و نیاز به جراحی های سنگین را برطرف خواهد کرد.

از ابتدا که فرد قربانی اسیدپاشی می شود چه تغییراتی در بدنش اتفاق می افتد؟

اسید از آنجا که از اسامش پیداست یک ماده شیمیایی غلیظ است. وقتی وقت ها این ماده واقعاً اسید است و بعضی وقتها قلیایی خیلی شدید است. هر دو این موارد چه قلیایی شدید و چه اسید شدید، اندامها و از بین رفتن نسوج بدن را به همراه خواهد داشت. هنگامی که این مواد به بدن ریخته می شود، یک شوک عظیم شیمیایی در بدن ایجاد می کنند که تمام لایه های پوست و لایه های زیر پوست را می تواند درگیر کند و این شدت شوکی بستگی به ۳ عامل دارد: غلظت مواد، مقدار مواد و زمانی که مواد شیمیایی در تماس با بدن قرار می گیرد.

یعنی در واقع این سه عامل به شدت ضایعات بدن وابسته است. آثار ناشی از تماس این مواد با بدن به صورت شوکی است. شوکی های شیمیایی عمیق است. همانطور که می دانیم شوکی انواع مختلف دارد یک مورد آن می تواند با بخار و حرارت و مایعات باشد که اینها شوکی حرارتی نام دارد و یک مورد دیگر می تواند شوکی شیمیایی باشد که یکی از انواع آن همین اسید پاشی و یا شوکی ناشی از مواد اسیدی و قلیایی است.

با توجه به اینکه معمولاً اسید و این مواد در قسمت های بدن مثل دست و صورت ریخته می شود معمولاً تیتات بد و بعضاً غیر قابل جبران در این نواحی به چشم می خورد و در قسمت های که پوشیده است چون لباس ساق از ورود و تماس این مواد با بدن می شود ممکن است شوکی کمتری ایجاد کند یا اصلاً آسیبی نرساند و حداقل باشد، ولی صورت، دست ها، گردن و سر نواحی ای است که بیشترین دچار آسیب می شود و به دلیل اینکه در دید مردم است نتایج ناشی از این کار خیلی کریه تر می شود.

مرحله بعد ریختن گردن و شست و شوی روان در بدن این افراد و قسمتی که با اسید تماس داشته است، مرحله سوم اینکه معمولاً چون شوکی در نواحی حساس بدن است دچار درد شدید می شوند که درد این افراد باید کنترل شود.

احتمال عفونت در این شوکی ها بالاست. به این افراد باید آنتی بیوتیک مناسب به آنها داده شود. پانسمان لازم است روزانه چندین بار به خصوص در ساعات اولیه تعویض شود و تا آنجایی که می شود بافت های از بین رفته که زمینه ساز بروز عفونت می شود از سطح پوست برداشته شود تا بافت به صورت یک بافت زنده برگردد. اگر چه زخمی است ولی باید بافتها سوخته برداشته شود.

- با عمل های ترمیمی و جراحی پلاستیک تا چندین درصدها می توان امید به بازگشت زیبایی را برای افراد داشت؟

هرچقدر مراقبت های اولیه در شرایط شوکی حاد کامل تر و دقیق تر باشد و مراقبت بیشتری انجام شود برای این بیماران طبیعتاً موارد ناشی از شوکی های عمیق کمتر خواهد بود و به تدریج که بیمار از شرایط شوکی خارج شد بدن به طرف فاز دوم که ترمیم بافت های سوخته است، می رود. در این شرایط بدن شروع به ترمیم بافت های از دست رفته و بازسازی بافت های که دچار شوکی و آسیب سطحی یا عمیق شده اند، می کند. در بعضی از این موارد این بازسازی کامل و بدون آثار است اما در شرایطی که شوکی عمیق باشد بسته به شدت آسیب اولیه که باعث بدشکلی های در اعضای بدن فرد می شود باید تصمیم گرفت که چه اقداماتی برای باز ترمیمی آنها انجام شود. در واقع در مرحله دوم بدن این بیماران را ترمیم می کند.

علمی - فرهنگی

توصیه های مهم در مواجهه با اسیدپاشی

اسیدپاشی یک روش ناهنجاری است که در صورت عدم مراقبت های مناسب اولیه است که اگر به موقع انجام شود بدشکلی های پوست فرد کمتر خواهد شد و نیاز به جراحی های سنگین را برطرف خواهد کرد.

از ابتدا که فرد قربانی اسیدپاشی می شود چه تغییراتی در بدنش اتفاق می افتد؟

اسید از آنجا که از اسامش پیداست یک ماده شیمیایی غلیظ است. وقتی وقت ها این ماده واقعاً اسید است و بعضی وقتها قلیایی خیلی شدید است. هر دو این موارد چه قلیایی شدید و چه اسید شدید، اندامها و از بین رفتن نسوج بدن را به همراه خواهد داشت. هنگامی که این مواد به بدن ریخته می شود، یک شوک عظیم شیمیایی در بدن ایجاد می کنند که تمام لایه های پوست و لایه های زیر پوست را می تواند درگیر کند و این شدت شوکی بستگی به ۳ عامل دارد: غلظت مواد، مقدار مواد و زمانی که مواد شیمیایی در تماس با بدن قرار می گیرد.

یعنی در واقع این سه عامل به شدت ضایعات بدن وابسته است. آثار ناشی از تماس این مواد با بدن به صورت شوکی است. شوکی های شیمیایی عمیق است. همانطور که می دانیم شوکی انواع مختلف دارد یک مورد آن می تواند با بخار و حرارت و مایعات باشد که اینها شوکی حرارتی نام دارد و یک مورد دیگر می تواند شوکی شیمیایی باشد که یکی از انواع آن همین اسید پاشی و یا شوکی ناشی از مواد اسیدی و قلیایی است.

با توجه به اینکه معمولاً اسید و این مواد در قسمت های بدن مثل دست و صورت ریخته می شود معمولاً تیتات بد و بعضاً غیر قابل جبران در این نواحی به چشم می خورد و در قسمت های که پوشیده است چون لباس ساق از ورود و تماس این مواد با بدن می شود ممکن است شوکی کمتری ایجاد کند یا اصلاً آسیبی نرساند و حداقل باشد، ولی صورت، دست ها، گردن و سر نواحی ای است که بیشترین دچار آسیب می شود و به دلیل اینکه در دید مردم است نتایج ناشی از این کار خیلی کریه تر می شود.

به راهتی آلزایمر را نابود کنید

اسید فولیک یا فولات (B9) یکی از ویتامین های گروه B است. به گزارش باشگاه خبرنگاران، آلزایمر یک بیماری عصبی پیشرونده همراه با زوال تدریجی عقل و از دست دادن حافظه بوده و درمان قطعی ندارد. مطالعات انجام شده در دانشگاه شلمیا نشان داد که اسید فولیک از بیماری آلزایمر پیشگیری می کند.

برای انجام این تحقیق ۹۶۵ فرد میانسال سالم به مدت ۷ سال مورد بررسی قرار گرفته و رژیم غذایی آنها به ویژه میزان دریافت ویتامین های گروه B ثبت گردید. در پایان پژوهش ۱۹۲ نفر به نوزاد مبتلا شده بودند. نتایج نشان داد در افرادی که به میزان کافی ویتامین های



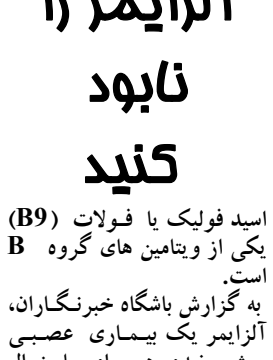
اسیدپاشی یک روش ناهنجاری است که در صورت عدم مراقبت های مناسب اولیه است که اگر به موقع انجام شود بدشکلی های پوست فرد کمتر خواهد شد و نیاز به جراحی های سنگین را برطرف خواهد کرد.

از ابتدا که فرد قربانی اسیدپاشی می شود چه تغییراتی در بدنش اتفاق می افتد؟

اسید از آنجا که از اسامش پیداست یک ماده شیمیایی غلیظ است. وقتی وقت ها این ماده واقعاً اسید است و بعضی وقتها قلیایی خیلی شدید است. هر دو این موارد چه قلیایی شدید و چه اسید شدید، اندامها و از بین رفتن نسوج بدن را به همراه خواهد داشت. هنگامی که این مواد به بدن ریخته می شود، یک شوک عظیم شیمیایی در بدن ایجاد می کنند که تمام لایه های پوست و لایه های زیر پوست را می تواند درگیر کند و این شدت شوکی بستگی به ۳ عامل دارد: غلظت مواد، مقدار مواد و زمانی که مواد شیمیایی در تماس با بدن قرار می گیرد.

یعنی در واقع این سه عامل به شدت ضایعات بدن وابسته است. آثار ناشی از تماس این مواد با بدن به صورت شوکی است. شوکی های شیمیایی عمیق است. همانطور که می دانیم شوکی انواع مختلف دارد یک مورد آن می تواند با بخار و حرارت و مایعات باشد که اینها شوکی حرارتی نام دارد و یک مورد دیگر می تواند شوکی شیمیایی باشد که یکی از انواع آن همین اسید پاشی و یا شوکی ناشی از مواد اسیدی و قلیایی است.

با توجه به اینکه معمولاً اسید و این مواد در قسمت های بدن مثل دست و صورت ریخته می شود معمولاً تیتات بد و بعضاً غیر قابل جبران در این نواحی به چشم می خورد و در قسمت های که پوشیده است چون لباس ساق از ورود و تماس این مواد با بدن می شود ممکن است شوکی کمتری ایجاد کند یا اصلاً آسیبی نرساند و حداقل باشد، ولی صورت، دست ها، گردن و سر نواحی ای است که بیشترین دچار آسیب می شود و به دلیل اینکه در دید مردم است نتایج ناشی از این کار خیلی کریه تر می شود.



گروه B به ویژه اسید فولیک در بیماری که کردند، خطر ابتلا به بیماری آلزایمر ۵۰ درصد کمتر است. متخصصان معتقدند مکانیسم این ویتامین در پیشگیری از آلزایمر ناشی از اثر آن در کاهش هموستتتین خون و جلوگیری از تخریب سلول های عصبی است. اسید فولیک یا فولات (B9) یکی از ویتامینهای گروه B است و در جگر، گوشتها، شیر، برستقال، حبوبات، سویا، غلات و سبزیجات با برگ های سبز تیره مانند کلم بروکلی یافت می