



تاریخ
۹
بهمن
۱۳۹۹
پنجشنبه

**اگر قبح یک سری مسائل پایین بیفتد جامعه خشن تر می‌شود؛**

## پیامدهای روانی و رفتاری ورود ممنوع یک نماینده مجلس



یک روانشناس درباره ابعاد رفتاری ماجرای اخیرى که یک نماینده مجلس در خط ویژه بی آر تی رقم زد اظهار داشت: ما کم کم به سمت کاهش قبح برخى قضايا می‌رویم ولی اگر قبح یک سری مسائل پایین بیفتد بسیار خطرناک می‌شود.

به گزارش شفقنا، وقتی قبح کار بریزد جامعه خشن‌تر می‌شود. باید بدانید که امنیت را برای کدام طرف دعوا ایجاد کرده‌اید، برای هر طرف دعوا اطمینان ایجاد کنید در جامعه پاسخ متفاوتی خواهید داشت.

**بعضی به این جمع‌بندی رسیده‌ایم که رسیدن به قدرت ثروت زا و فرصت زا است**

دکتر سهیل رضایی در تحلیل و ارزیابی بعد پیامدهای رفتاری و روانشناسی ماجرای عبور ممنوع یک نماینده مجلس از خط ویژه اتوبوسرانی و ادعای برخورد یا سیلی زدن به مأمور انجام وظیفه راهور ناجا اظهار داشت: این مسئله مفهومی دارد؛ برخی از ما در حال علاقمند شدن به این هستیم که به قدرت قانونی دست پیدا کنیم تا فراقانونی عمل کنیم. این چیزی است که امروز جامعه در برخی ابعاد دیده می‌شود و برخی از کسانی که قانونا به قدرت می‌رسند شروع می‌کنند به فراقانونی عمل کردن و از این رو آدم‌ها برای به قدرت رسیدن هزینه می‌کنند. به نظر می‌رسد بعضی به این جمع‌بندی رسیده‌ایم که رسیدن به قدرت ثروت زا و فرصت زا است. وقتی چنین احساسی دارید فرصت مرتباً دامنه خود را پهن می‌کند. از امضای طلایی تا رفتن به سمت جاده‌های طلایی، من می‌توانم از این مسیر عبور کنم و هیچ کسی نمی‌تواند. من احساس می‌کنم که اهمیت دارم و می‌توانم قوانین آدم‌های معمولی را نقض کنم. شما در این اتفاقات کمتر دیده‌اید پاسخی قطعی به جامعه داده شود. وقتی نماینده‌ای در گمرک آن برخورد زشت را داشت چه نتیجه‌ای گرفت؟! تصویب کردند آن کسی که فیلم گرفته باید مجازات‌اش شود. می‌گویند ما خواهیم به سوت زن‌های فساد جایزه بدهیم هر کسی هرجایی فسادى دید سوت بزند. ولی در عمل می‌بینید باید برای کسی که فیلم گرفته سوت بزنیم.

**در جامعه ما چه بسیار تکلیف حقیقت روشن نیست**

وی افزود: آنچه که فهمیدنش دشوارتر از هر چیزی است این است که در جامعه ما چه بسیار تکلیف حقیقت روشن نیست. آقای نماینده مجلس می‌گوید: من نردهام و سرباز می‌گویید. زده است. آیا فهمیدن مرز حقیقت آنقدر سخت است؟ جامعه کجا به جمع‌بندی می‌رسد؟ آیا یک سرباز می‌تواند دروغی به این بزرگی بگوید؟ آیا یک نماینده مجلس می‌تواند دروغ به این بزرگی بگوید؟ آیا می‌توانند این مسئله را ثابت کنند؟ برای من بسیار عجیب است. مگر می‌شود موضوعات در جامعه این همه شکاف درست و غلط داشته باشد؟ معنی این چیست؟ این نشأت گرفته از عدم شفافیت است. ما هنوز از شفافیت بی‌خبریم و برخی درصدد این هستند که فلان شبکه اجتماعی باید فیلتر شود. گویی از شفافیتی که درست می‌شود عده‌ای ناراحت هستند. از نزدن تا زدن فاصله زیاد است و ساعت‌ها گذشته و هنوز حقیقت معلوم نشده است.

وی درخصوص اینکه ورود غیرقانونی نماینده مجلس به خط ویژه مشخص بوده است گفت: پله ولی کسی به آن مسئله رسیدگی نکرد، ما به حداقل‌ها نمی‌پردازیم. برخی مسائل آنقدر فراگیر و متکثر است که یک نمونه‌اش بولد می‌شود و متأسفانه ما کم کم به ارزشمند شدن فساد نزدیک می‌شویم. دکتر رضایی درخصوص اینکه آیا جامعه این اجازه را می‌دهد؟ اظهار داشت: جامعه این اجازه را نمی‌دهد ولی فساد و رانت اجازه می‌دهد. چون ابزار دفاعی جامعه همین انتشار کلیپ است و ابزار بعدی را ندارد. اگر چهار نفر فیلم بگیرند بعداً چه چیزی از این درمی‌آید؟ فیلم‌ها باز گرفته

**ضرب‌المثل‌های جهان**

**بدبختان همیشه مقصرند**

**اگر قبح یک سری مسائل پایین بیفتد جامعه خشن تر می‌شود؛**

**پیامدهای روانی و رفتاری ورود ممنوع یک نماینده مجلس**

صفحه
۶
شماره
۳۰۰۲
سال
بیست و ششم

### آلمانی

**اضافه وزن در کودکان:**

## خطرات و روش‌های پیشگیری



**خطرات اضافه وزن در کودکان**

نتایج پژوهشی که در Circulation Research به چاپ رسیده است نشان می‌دهد اضافه وزن در کودکان آن‌ها را مستعد ابتلا به بیماری‌ها می‌کند. در واقع کودکان چاق در بزرگسالی بیشتر در معرض اضافه وزن و درنتیجه عوارض ناشی از آن قرار می‌گیرند.

از این گذشته، کودکان مبتلا به چاقی مفرط بیشتر در معرض مشکلات اسکلتی عضلانی قرار دارند. دردهای کمری همچنین تغییر در ستون فقرات و اعضای تحتانی نیز در بین این کودکان شایع است. ممکن است در کودکان چاق مدل راه رفتن بدون در نظر گرفتن مشکلات و این ترتیب خطر بروز اختلالات ارتوپدی نیز در بین این کودکان بیشتر است. علاوه براین، محققان ثابت کرده‌اند که این کودکان بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، کلسترول بالا و همچنین فشارخون بالا قرار دارند. البته موارد ذکر شده بدون در نظر گرفتن مشکلات و فشارهای روحی روانی بود که این بچه‌ها متحمل می‌شوند. متأسفانه در اغلب موارد، کودکان دارای اضافه وزن از جانب همکلاس‌ها و دوستانشان مورد تمسخر و آزار قرار می‌گیرند.

**مراقبت‌ها و روش‌های پیشگیری**

والدین باید نسبت به اهمیت عادت‌های غذایی کودکان خود بسیار هشیار باشند. در واقع والدین باید مواد غذایی مغذی و سالمی در اختیار فرزندان خود قرار دهند و آن‌ها را از مصرف مواد غذایی ناسالمی مانند فست فودها و همچنین نوشابه‌های گازدار و شیرین دور کنند. از این گذشته، والدین خودشان باید اهمیت مناسبی برای بچه‌ها باشند. اگر آن‌ها تغذیه سالمی داشته باشند کودکان نیز ناخودآگاه در این جو قرار گرفته و از آن‌ها تقلید می‌کنند. علاوه براین، صحبت و تبادل‌نظر درخصوص اهمیت تغذیه سالم نیز بسیار مهم است. توجه داشته باشید که باید فرزندان‌تان را به داشتن تحرک بدنی و ورزش تشویق کنید. بهترین روش برای جلوگیری از بی‌تحرکی کودکان این است که آن‌ها را به پارک ببرید و با آن‌ها بازی کنید یا اینکه فرزندان‌تان را تشویق کنید تا ورزش مورد علاقه‌شان را انجام دهند. فراموش نکنید که عادت‌های سالم در خانواده شکل می‌گیرد و شما باید الگوی مناسبی باشید.

**حرف آخر**

بدون شک پیشگیری از بروز اضافه وزن و چاقی مفرط همیشه بهترین و ساده‌ترین راه است. چون داشتن وزن متعادل در جهت حفظ سلامتی بدن از اهمیت بالایی برخوردار است. کسب اطلاعات تغذیه‌ای از نخستین مراحل زندگی شکل می‌گیرد و برای پیشگیری از بروز اضافه وزن در کوتاه و بلندمدت بسیار اهمیت دارد؛ بنابراین توصیه می‌شود کودکان‌تان را از سنین پایین با مقوله تغذیه سالم آشنا کنید. به جای چیپس، پفک و هله‌هوله‌ها، تنقلات سالم در اختیار آن‌ها قرار دهید. مهتر اینکه خودتان تغذیه سالمی داشته باشید و از خرید و مصرف فست‌فودها، سوسیس و کالباس و نوشیدنی‌های شیرین و گازدار خودداری کنید.

# احتمال بهبودی ریزش موی ناشی از کرونا بعد از دو ماه

قابل توجهی در افزایش ریزش مو تأثیر داشته باشد گفت: تا سه ماه بعد از عمل جراحی موی بیمار به شدت می‌ریزد که این موضوع به دلیل ناتوانی و اختلال در تغذیه وی است و با تقویت تغذیه و مصرف داروهای درمانی تا مدتی پس از بهبودی ریزش مو برطرف خواهد شد. دکتر عبدالهی با بیان این که ریزش مو یکی از دیگر از تأثیرات کرونا است خاطرنشان کرد: معمولاً ریزش موی ایجاد شده ناشی از بیماری ویروسی کووید ۱۹ ممکن است تا دوماه بعد از بهبودی نیز ادامه‌دار باشد ولی در نهایت سیستم ایمنی بدن و پاسخ بدن به ویروس تعیین می‌کند که آیا پس از ابتلا به COVID-۱۹ دچار ریزش مو می‌شوید یا خیر.

این عضو هیئت‌علمی دانشگاه گفت: بهترین راه‌حل برای برطرف کردن ریزش موی مقطعی، درمان علت ریزش مو است. به گفته این عضو هیئت‌علمی دانشگاه: ریزش موی ناشی از ابتلا به بیماری‌های عفونی در حدی است که فرد حتی تمایلی به شانه کردن موهای خود ندارد و این در حالیست که این عارضه معمولاً چند ماه بعد از بهبودی خود به خود متوقف می‌شود.

وی تأکید کرد: در مبتلایان به بیماری‌های عفونی و تب‌دار که یکی از عوارض این بیماری‌ها ریزش مو است، استفاده از مکمل‌ها تأثیر چندانی در روند بهبود عوارض ریزش مو ندارد و برای کاهش عوارض باید دوره بیماری طی شود.

این عضو هیئت‌علمی دانشگاه با بیان این که درمان ریزش مو به طور مستقیم به علت وابسته است توضیح داد: هیچ درمان اختصاصی و قطعی برای پیشگیری از ریزش مو وجود ندارد بلکه با بررسی عوامل اساسی در ریزش موی افراد درمان‌های متفاوت ارائه می‌شود. وی با تأکید بر این که در برخی افراد فرآیند ریزش مو ژنتیکی است گفت: در این موارد بر اساس سن، جنس و نوع ریزش درمان‌های دارویی و موضعی تجویز می‌شود.

دکتر عبدالهی در پاسخ به این سؤال که آیا شونده‌ها و شامپوها تأثیری در روند کاهش ریزش مو دارند یا خیر نیز گفت: شامپوها به‌تنهایی نمی‌توانند در جلوگیری از ریزش مو مؤثر باشند وغالباً این موضوع که مواد خاصی در ترکیبات برخی شامپوها برای کاهش ریزش مو مؤثر است، صرفاً جنبه تبلیغاتی دارد و برای جلب‌توجه مشتریان از آنها استفاده می‌شود.

اضافه وزن در بین کودکان به یک پدیده نگران‌کننده در سرتاسر جهان تبدیل شده است. بنابر اعلام سازمان بهداشت جهانی، تعداد کودکان و نوجوانان دچار چاقی مفرط در طی چهار دهه گذشته ۱۰ برابر شده است و متأسفانه این روند ادامه‌دار.

به گزارش سایت نییان، مشکل اضافه وزن و چاقی کودکان این مسئله را برجسته کرده است که امروزه والدین وقت کافی برای مراقبت از کودکانشان صرف نمی‌کنند چون این والدین هستند که مسئول عادت‌های غذایی فرزندان‌شان هستند و باید مراقب وضعیت آن‌ها باشند. واقعیت این است که علت اصلی این مشکل در بین بچه‌ها سبک زندگی نادرست است که عادت‌های غذایی بد و همچنین کمبود فعالیت بدنی را نیز شامل می‌شود. درنتیجه والدین نقش مؤثری در کنترل این وضعیت دارند.

این روزها شیوه‌های متفاوت زندگی نیز تأثیر آشکاری روی مسئله اضافه وزن کودکان دارد. در واقع خانه‌نشینی، قرنطینه‌های سال اخیر، کم‌تحرکی کودکان و استفاده افراطی از تلویزیون و رایانه و غیره جزو عوامل اصلی اضافه وزن کودکان و نوجوانان محسوب می‌شوند. در اغلب موارد، آن‌ها به جای ورزش، بازی و فعالیت‌های جسمی وقت خود را با انواع دستگاه‌های الکترونیکی سپری می‌کنند. در ادامه بیشتر به این مشکل جدی می‌پردازیم. لطفاً با ما همراه باشید.

**چگونه می‌توان اضافه وزن را در بین بچه‌ها تشخیص داد؟**

برای والدین دشوار است که اضافه وزن فرزندان خود را تشخیص داده و به رسمیت بشناسند. در فرآیند رشد بدن کودکان به مرور تغییر می‌کند. حجم چربی بدنی نیز به طور مداوم در حال حرکت و تغییر است. علاوه براین، در بین دختران و پسران نیز وضعیت کاملاً متفاوت است. قابل‌اعتمادترین روش تشخیص اضافه وزن در بین کودکان محاسبه شاخص توده بدنی یا به طور اختصاری BMI آن‌ها است.

BMI شامل اندازه‌گیری وزن بدن نسبت به قد است. سایت‌های اینترنتی و همچنین اپلیکیشن‌های متعددی وجود دارند که شاخص توده بدن را محاسبه می‌کنند. کافی است سن، وزن و قد فرزندان‌تان را وارد کنید. در آخر عددی به دست می‌آید که با شاخص توده بدنی کودکان همسن و سال فرزندان‌تان مقایسه می‌شود. به این ترتیب صدک به دست می‌آید: صدک بین ۵ تا ۸۴ نشان‌دهنده وزن نرمال و سالم است.

صدک بین ۸۵ تا ۹۴ نشان‌دهنده اضافه وزن کودکان است.

صدک بالای ۹۵ نشان‌دهنده چاقی مفرط در کودکان است.

**علت و عوامل بروز اضافه وزن در کودکان**

مطل اصلی اضافه وزن و چاقی مفرط در کودکان نبود نظارت از طرف والدین است. در واقع والدین وقت کمتری برای فرزندان خود دارند و به این ترتیب نیز آن‌ها عادت‌های ناسالمی در پیش می‌گیرند. به عنوان مثال، کاملاً مشخص شده است که فست فود یا غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس و غیره برای سلامتی کودکان بسیار مضر است.

متأسفانه امروزه پدر و مادرها وقت کافی ندارند تا به فرزندان خود غذای خوب خوردن و تغذیه سالم را آموزش دهند، به عبارت دیگر، تغذیه سالم به این معنی است که کودکان در دوران خاص مواد غذایی مناسبی مصرف کنند که شاید چندان اشتهابرانگیز و خوش‌خوراک نباشند اما برای رشد طبیعی آن‌ها لازم هستند. حال به این وضعیت کمبود فعالیت بدنی را نیز اضافه کنید. اخیر اکثر فعالیت کودکان و نوجوانان به تماشای تلویزیون، بازی‌های ویدئویی و کامپیوتری خلاصه می‌شود. کمبود فعالیت بدنی و کم‌تحرکی به اضافه عادت‌های غذایی نامناسب زمینه را برای بروز چاقی و اضافه وزن بچه‌ها فراهم کرده است.

### ضرب‌المثل‌های جهان

# بدبختان همیشه

## مقصرند

**پژوهش‌ها نشان می‌دهد؛**

## موهایی پرپشت و محکم با سر که سبب



میزان PH موی سر بین ۴ و ۵ است اما بسیاری از شامپوها این تعادل را بر هم می‌زنند؛ بنابراین، به دلیل بالا بودن میزان اسید سرکه سبب، استفاده از آن به برقراری تعادل PH موها کمک می‌کند و موهایتان را درخشان‌تر و نرم‌تر می‌کند.

استفاده از سرکه سبب همچنین پوست سر را سلامت نگه می‌دارد و باکتری‌های احتمالی را از بین می‌برد. این ماده با لایه‌برداری ملایم پوست سر، رشد مو را تقویت کرده و موهایتان را سالم‌تر می‌کند. استفاده از سرکه سبب، درمانی ارزان و طبیعی به داشتن موهایی قوی و سلامت کمک می‌کند و هیچ آسیبی به موها وارد نمی‌آورد.

برای استفاده از سرکه سبب چندقاشق غذاخوری سرکه سبب را با آب مخلوط کنید. بعد از شامپو زدن و استفاده از نرم‌کننده، این ترکیب را به طور یکنواخت روی موها ریخته و روی پوست سر بمالید. اجازه دهید این ترکیب چند دقیقه‌ای روی موها و پوست سر بماند و سپس آبکشی کنید.