آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۰۲۷
سه شنبه
۱۴۰۳ • ۱۱ • ۲
۲۰ رجب ۱۴۴۶ / ۲۱ ژانویه ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

راهکارهایی برای کاهش توقعات نوجوانان

عضو انجمن حمایت از حقوق کودکان با اشاره به علل اختلافات نوجوانان و والدین به ارائه راهکارهای موثر در کاهش تاثیر تفاوت بین نسلی پرداخت. منصوره یزدانی اظهار کرد: بسیاری از والدین همواره از مواجهه با مواردی در رفتار فرزندان نوجوان خویش مانند احساس بی‌مسئولیتی و عدم پایبندی نوجوان نسبت به تعهدات، بی‌نظمی، شلختگی رفتاری و عدم پایبندی به نظافت شخصی یا محیطی، توقعات غیرمعمول و افراطی نوجوانان از والدین جهت برآوردن خواسته‌هایی که فراتر از توان والدین است، استفاده افراط‌گونه، بی‌برنامگی در استفاده ممتد از تلفن همراه و شبکه‌های اجتماعی و بی‌انگیزگی نوجوانان برای ادامه تحصیل و مقابله رفتاری با والدین در راستای حذف درس و مدرسه ابراز ناراحتی می‌کنند. وی تصریح کرد: اگر از ابتدای کودکی، والدین مسئولیت‌هایی را در حد توان جسمی و روانی کودک به او واگذار کنند و اجازه دهند تا او در خانواده مشارکت فعالانه‌ای داشته باشد، نه تنها در کودک اطمینان به توانایی‌هایش افزایش می‌یابد، بلکه او یاد می‌گیرد حین انجام کار ممکن است اشتباهاتی مرتکب شود. بنابراین لازم است مسئولانه درصدد جبران اشتباهاتش برآید؛ این امر عزت نفس و احترام به خود را در کودک ایجاد می‌کند. عضو انجمن حمایت از حقوق کودکان خاطرنشان کرد: بسیاری از نوجوانانی که هیچ مسئولیتی به عهده نمی‌گیرند، به دلیل آن است که از اشتباه‌کردن و سرزنش شدن می‌ترسند، بنابراین با ایجاد فرصت برای آنان جهت پذیرش و واگذاری مسئولیت در حد توان از دوران کودکی، فرزند ما اقدام به عمل و پذیرش اشتباهات را یاد می‌گیرد. بعضی از والدین به سبب آن‌که تحمل کوچکترین خطایی را ندارند یا مایلند همه چیز مطابق نظم فکری آنان اجرا شود، فرصت مشارکت لازم به افراد خانواده را نمی‌دهند و نه تنها خود دچار فرسودگی می‌شوند که اعتماد به نفس دیگران جهت مسئولیت‌پذیری به موقع را از آنان می‌گیرند. یزدانی با تاکید بر اینکه آموزش مسئولیت‌پذیری در خانواده با واگذاری مسئولیت به اعضای خانواده به ویژه نوجوانان آغاز می‌شود و در نهایت به مشارکت اجتماعی و تعهدپذیری در حد توان و تداوم در کار و در اجتماع منجر خواهد شد، گفت: بی‌نظمی می‌تواند در راستای مفهوم قبلی یا بی‌مسئولیتی باشد؛ به بیان دیگر وقتی والدین همه امور خانواده را به تنهایی به پیش می‌برند و مبحث مشارکت اجتماعی را که از بستر خانواده باید آغاز شود، نادیده می‌انگارند، ممکن است بی‌نظمی نوجوان واکنشی ناخودآگاه به نشناختن توانمندی خود باشد. در واقع ما با حذف چالش‌های ساده از زندگی او، از او فردی می‌سازیم که خود و بستر توانایی‌هایش را نمی‌شناسد و انتظار دارد در ساده‌ترین امور، دیگران مسایل او را رفع و رجوع کنند. وی افزود: مسلما نظم فکری نیازمند هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی و متعهد شدن به اجرا و ارزیابی و تصحیح اشتباهات است؛ نظم‌پذیری با وسواس فکری و عملی و ایده‌آل‌گرایی کاملا متفاوت است. در واقع نظم‌پذیری نوعی برنامه‌ریزی برای تعدیل و رسیدن به تعادل رفتاری است. زمانی که نوجوانان ما نظم رفتاری غیروسواس‌گونه را در روابط والدین خود با همسایگان، اقوام، اجتماع، رانندگی، پارک اتومبیل و در کار و یا امور خانه می‌بینند و درک می‌کنند که فرصت مشارکت از آنان دریغ نمی‌شود، خود به خود رفتار نوجوان به سمت نظم‌پذیری غیرافراطی سوق می‌یابد؛ بنابراین خودانضباطی و ایجاد تعادل در امور زندگی شامل امور روزمره مانند تماشای تلویزیون، استفاده از تلفن همراه، تفریح، استراحت تا کارهای جدی باید در سایه نظم‌پذیری و تعادل رفتاری والدین صورت پذیرد و به نوجوان تسری یابد. عضو انجمن حمایت از حقوق کودکان در ادامه درخصوص توقعات غیرمعمول نوجوانان افزود: تا وقتی والدین با صراحت و با احترام و به دور از خودسرزنشی و شرم نتوانند در مورد محدودیت‌ها و توان مالی، توان عملکردی و توان دانشی خود با نوجوانان گفت‌وگو کنند، نوجوان هیچ تصوری از واقعیت موجود نخواهد داشت.

اعتیاد دیجیتالی

یزدانی بیان کرد: در استفاده بیش از حد از تلفن همراه باید به این نکته توجه کرد که آیا تلفن همراه جایگزین منبع عاطفی در زندگی نوجوان شده است؟ بی‌تردید در زندگی امروز نمی‌توان استفاده از تلفن همراه را نادیده گرفت یا آن را حذف کرد، اما ما چاره‌ای جز آن نداریم که خود در ابتدا مدیریت زمان و استفاده مناسب از آن را در خود نهادینه کنیم. اعتیاد دیجیتالی یکی از معضلات و اختلالات رفتاری دوران معاصر است و اگر قرار است رفتار اعتیادگونه حذف شود باید موضوعی جذاب‌تر و دلچسب‌تر جای آن را بگیرد. مسلما نمی‌توان بار مسئولیت مسائل این چنینی را تنها به دوش والدین گذاشت. والدین با مدیریت استفاده خود از تلفن همراه می‌توانند به عنوان الگو عمل کنند، اما آنچه مسئولیت نهادهای اجتماعی، مدنی و آموزشی را صد چندان می‌کند، ایجاد بسترهایی برای نوجوانان است تا بتوانند ساعت استفاده از تلفن همراه را کاهش دهند. وی تصریح کرد: استفاده مکرر از تلفن همراه در دوران معاصر به نوعی جایگزین تنهایی انسان‌هاست که مسلما می‌توان با طراحی برنامه‌های مفرح و عمیق که جای آن در جامعه کاملا خالیست، اعتیاد دیجیتالی را کاهش داد. اما بی‌انگیزگی نوجوانان برای ادامه تحصیل به دلایل متعددی باز می‌گردد؛ وقتی نظام آموزش و پرورش بیشترین تمرکز خود را بر انباشت حافظه، به یاد سپاری محض، عدم تشویق به پرسشگری و یا نظام آموزشی غیرمشارکتی می‌کند و به انبوه‌سازی افراد می‌پردازد، بدون آن که ویژگی شخصی هر فرد و استعدادها و آمادگی‌های ژنتیکی نوجوان در نظر گرفته شود، شاهد کاهش انگیزه برای ادامه تحصیل خواهیم بود. عضو انجمن حمایت از حقوق کودکان معتقد است که عدم پاسخگویی به پرسش‌های کودکان و نوجوانان نیز به نحوی تشویق غیرعلنی و سوق دادن آنان به سمت منابع غیرعلمی یا شبکه‌های اجتماعی و یا کسب اطلاعات از طریق گروه همسالان است و طبیعتا تمامی این بسترها برای نوجوان می‌تواند بسیار دلنشین‌تر از چارچوب مدرسه باشد. وی در ادامه افزود: استفاده از روانشناسان مجرب در مقطع نوجوانی می‌تواند حمایت حرفه‌ای برای معلم و نوجوان را فراهم آورد.

مزایای رژیم کم سدیم

سدیم یک ماده معدنی مهم است که به بدن ما در انجام چندین فرآیند حیاتی کمک می‌کند. به رغم آنکه سدیم برای سلامتی ضروری است اما گاهی اوقات ممکن است مجبور شوید نمک رژیم غذایی را بسته به وضعیت سلامتی خود محدود کنید. به افرادی با نارسایی قلبی، فشارخون بالا و بیماری کلیوی توصیه می‌شود که از یک رژیم غذایی کم سدیم پیروی کنند. میوه‌های تازه و سایر غذاهای گیاهی، معمولا حاوی سدیم کمتری نسبت به وعده‌های غذایی حیوانی مانند گوشت و لبنیات هستند.

کاهش فشارخون

رژیم کم سدیم ممکن است به کاهش فشارخون کمک کند. تحقیقات نشان داده است رژیم غذایی کم سدیم می‌تواند منجر به تغییرات کوچک و درعین حال قابل توجهی در فشارخون شود به ویژه در افرادی که فشارخون بالا دارند.

بهبود کیفیت رژیم غذایی

بسیاری از مواد غذایی ناسالم سرشار از سدیم هستند. فست‌فودها، غذاهای یخ زده و اقلام بسته‌بندی پر از مقادیر زیادی نمک هستند. مصرف مکرر این اقلام غذایی با مشکلات سلامتی مانند دیابت، چاقی و بیماری قلبی مرتبط است. این غذاهای پرنمک برای رژیم کم سدیم ممنوع هستند و در نتیجه محدودکردن آنها به بهبود کیفیت کلی رژیم غذایی فرد کمک می‌کند.

کاهش خطر سرطان

رژیم‌های غذایی پرنمک ممکن است با انواع خاصی از سرطان‌ها از جمله سرطان معده مرتبط باشد. رژیم‌های پرنمک می‌توانند به مخاط معده آسیب بزنند و التهاب و رشد باکتری هلیکوباکترپیلوری را افزایش دهند که به نوبه خود خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می‌دهد.

گزینه‌های عالی

اگر فردی بخواهد از یک رژیم غذایی کم سدیم پیروی کند، ضروری است غذاهایی را انتخاب کند که به طور طبیعی سدیم کمی دارند. مواد غذایی زیر سدیم کمی دارند: سبزیجات تازه و منجمد مانند سبزی، کلم بروکلی، گل کلم و فلفل. غلات و حبوبات مانند لوبیا خشک، برنج قهوه‌ای، کینوآ و غلات کامل میوه‌های تازه، منجمد یا خشک شده از جمله انواع توت‌ها، سیب، موز... ماهی تازه یا منجمد مانند: سالمون و تن. سبزیجات نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی، سیب‌زمینی شیرین، کدوحلوایی و ازگیل. چربی‌های سالم مانند: روغن زیتون، آووکادو و روغن آووکادو. لبنیات مانند شیر، ماست. آجیل بدون نمک مانند تخمه کدوتنبل، بادام و بادام‌زمینی. تخم مرغ.

یادداشت

نکاتی درباره ناباروری مردان

فاطمه عسگری
متخصص بیولوژی تولید مثل

ناباروری موضوع بسیار مهمی است و کیفیت اسپرم نقش کلیدی در آن دارد. برای بارداری طبیعی، تعداد، تحرک، و شکل طبیعی اسپرم‌ها بسیار حائز اهمیت هستند و بیش از ۴۰ درصد اسپرم‌ها باید حرکت طبیعی داشته باشند. همچنین، اسپرم‌ها باید شکل طبیعی داشته باشند تا بتوانند به تخمک نفوذ کنند. کیفیت اسپرم تحت‌تأثیر عوامل متعددی قرار دارد که به دو دسته ژنتیکی و محیطی تقسیم می‌شوند. عوامل ژنتیکی شامل مشکلات کروموزومی و ناهنجاری‌های ژنتیکی هستند که می‌توانند از والدین به ارث برسند. در مورد عوامل محیطی، مصرف دخانیات، موادمخدر، آلودگی هوا، استرس، تغذیه نامناسب، و حتی شغل‌های پرخطر مانند کار در محیط‌های گرم یا با مواد شیمیایی تأثیر قابل‌توجهی دارند. همچنین افزایش سن در مردان، خصوصا بالای ۴۰ سال، می‌تواند کیفیت اسپرم را کاهش دهد. در روش‌های کمک باروری مانند IVF و ICSI که بهترین اسپرم‌ها انتخاب می‌شوند، کیفیت پایین اسپرم می‌تواند بر نتایج بارداری تأثیر منفی بگذارد. برای مثال، اسپرم‌های با ناهنجاری‌های ژنتیکی می‌توانند منجر به افزایش سقط جنین یا بروز مشکلات کروموزومی در جنین شوند. مهم‌ترین توصیه، اصلاح سبک زندگی است. ترک سیگار و مواد مخدر، کاهش مصرف الکل، داشتن تغذیه سالم و متعادل، کاهش استرس، و حفظ وزن مناسب نقش بسیار مهمی دارند. همچنین مردان باید از عوامل آسیب‌زا مانند مواد شیمیایی، فلزات سنگین، و گرمای زیاد دوری کنند. برای درمان مشکلات جدی‌تر مانند واریکوسل یا عدم تعادل هورمونی، مراجعه به پزشک متخصص و درمان به‌موقع بسیار ضروری است. برخلاف تصور رایج که فقط سن خانم‌ها مهم است، سن مردان نیز بسیار تأثیرگذار است. کیفیت اسپرم با افزایش سن کاهش می‌یابد و خطر مشکلات ژنتیکی افزایش پیدا می‌کند. بهترین سن برای اقدام به بارداری برای مردان زیر ۴۰ سال است. افزایش آگاهی درباره تأثیر سبک زندگی و عوامل محیطی بر ناباروری مردان بسیار مهم است. مردان باید به سلامت خود و اهمیت کیفیت اسپرم توجه کنند و بدانند که با اقدامات ساده‌ای مثل تغییر در عادات زندگی می‌توانند نقش بزرگی در حفظ باروری و سلامت نسل آینده داشته باشند.

آیا ورزش می‌تواند درد زانو را کاهش دهد؟

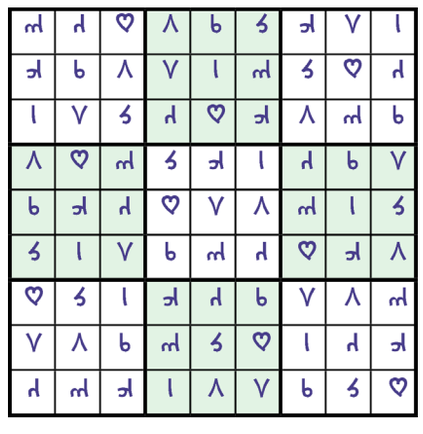
بررسی شواهد اخیر این سوال را مطرح می‌کند که ورزش چقدر می‌تواند برای کاهش درد آرتریت زانو مفید باشد. «بلیندا لافورد»، محقق فیزیوتراپی می‌گوید: «ورزش احتمالا منجر به بهبود درد، عملکرد فیزیکی و کیفیت زندگی در کوتاه مدت می‌شود.» در بررسی جدید، تیم تحقیق داده‌های ۱۲۵۰۰ شرکت‌کننده را ارزیابی کردند. در یک مقیاس ۱۰۰ امتیازی، امتیاز تأثیر ورزش در بهبود آرتریت زانو به شرح زیر بود: درد ۸.۷ تا ۱۳.۱ امتیاز، عملکرد فیزیکی ۹.۷ تا ۱۲.۵ امتیاز، کیفیت زندگی ۴.۲ تا ۶.۱ امتیاز. محققان خاطرنشان کردند، برای اینکه ورزش سهم معناداری داشته باشد، درد باید ۱۲ امتیاز، عملکرد فیزیکی ۱۳ امتیاز و کیفیت زندگی تا ۱۵ امتیاز بهبود یابد. بسیاری از مطالعات با حجم نمونه کوچک کیفیت پایینی دارند. بنابراین، برخی از مطالعات ممکن است فواید ورزش را بیشتر از آنچه هست نشان دهند.

کمبود این ویتامین موجب ریزش مو می‌شود

بسیاری از ما روزانه با ریزش مو مواجه می‌شویم. بر اساس مطالعات ریزش ۸۰ تا ۱۰۰ تار مو به‌صورت روزانه طبیعی است و باید علت را برای بیش از این میزان جست‌وجو کرد. دکتر «منصور رضایی» متخصص تغذیه در پاسخ به این پرسش مبنی بر اینکه مصرف خودسرانه مکمل‌ها و انواع ویتامین‌ها این روزها بسیار رواج دارد، گفت: «افراط در مصرف برخی ویتامین‌ها مانند ویتامین A سبب ریزش موی سکه‌ای یا آلوپسی می‌شود، اگر افراد بالغ روزانه بیش از ۵ هزار واحد ویتامین A مصرف کنند، این میزان جزو دوز بالا محسوب می‌شود.» از طرفی کمبود برخی ویتامین‌ها نیز مانند B۹ و B۱۲ در ریزش مو تاثیرگذارند. نرسیدن این ویتامین به میزان کافی می‌تواند ریزش مو را تشدید کند. زیرا این ویتامین‌ها در تکثیر سلولی نقش دارند. همچنین بیوتین هم ماده‌ای مغذی و ضروری است کمبود آن می‌تواند سبب ریزش مو شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

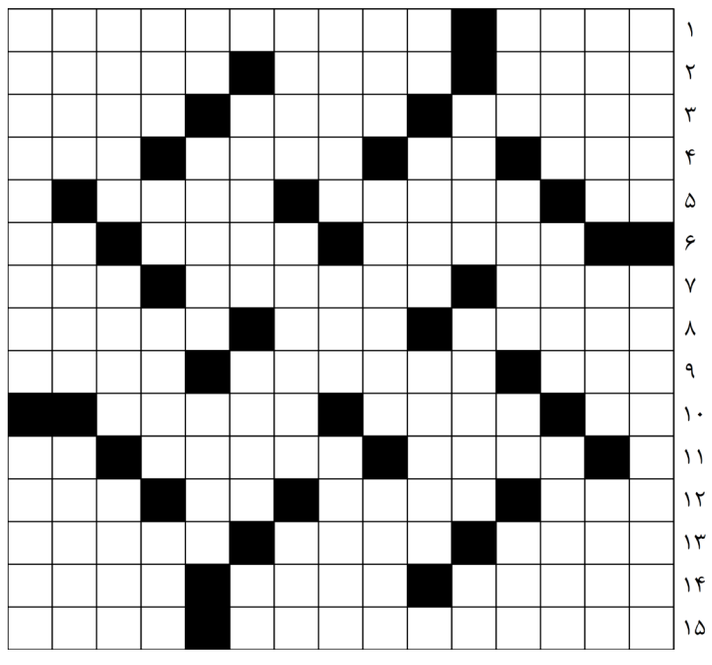
شماره ۲۰۲۷

افقی

۱- دوستی- پیروان ابومسلم خراسانی ۲- مانع و حجاب میان دوچیز- جنگ و رزم- لباس پوشیده ۳- هدف‌ها و نشانه‌ها- غیبگو- منتقل کننده ۴- چاقی- نفس بلند- کشیده شده- یار خراج! ۵- میوه خوب!- مخالف سختی- از وسایل حمام ۶- افراطی- نوعی خاک- مقابل خوب ۷- روز بعد از امروز- فیلمی از فریدون جیرانی- از بین بردن ۸- مضطرب- مرگ- نام قدیم خیابان جمهوری ۹- ذره باردار- فراری- لقب پادشاهان فرانسه بود ۱۰- حرف همراهی- آشکار و پدیدار- از کشورهای باستانی ۱۱- ضبط تک‌آوایی- لقب رستم در شاهنامه- ادا و اطوار ۱۲- از اعضای دوگانه بدن- اشعه مجهول- نام ترکی- از شهرهای مراکش ۱۳- درخشان- دردناک- لقب مبارک پیامبر اکرم(ص) ۱۴- فارغ- از وسایل آرایشی بانوان- سیاهرگ ۱۵- شاعر و نقاش کاشانی- وطن و دیار

عمودی

۱- آمارگیر- فیبر شیشه ۲- ترس و بیم- بدنام- وزیر افراسیاب ۳- نگاه کردن- دین‌داری- رایزن ۴- خروس مازندرانی- مخلوقات- رایحه- صدازدن ۵- تباه- گویی و پنداری- وزیدن باد ۶- میزان عمر- سازچنگ- سرزمین اسب چوبی ۷- سیخ نانوایی- کودکی که تازه به دبستان رفته باشد- باشگاه ۸- آهستگی- شایسته و جایز- توطئه پنهانی ۹- پرنده شانه به سر- هنرپیشه زن- گذشتن ۱۰- خوش‌اخلاق- ایالتی در آمریکا- خطاب بی‌ادبانه ۱۱- مادرعرب- کهنه و قدیمی- پشیمان ۱۲- داخل حاشیه- پسوند شباهت- همین حالا- روزه ۱۳- گل ولای- گردآوری شده- ذاتی و طبیعی ۱۴- باقی‌گذاشتن- دریایی- حرف یا کلمه آخر هر بیت ۱۵- فیلمی از ایرج کریمی- واردشدن



حل جدول ۲۰۲۶

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	ر	ت	ا	و	ی	ل	■	ح	ک	م	ف	ر	م	ا
۲	ل	و	ا	ش	■	ن	ق	و	ش	■	ه	و	ا	ک	ش
۳	م	ن	س	و	ب	■	م	ا	م	ا	■	ج	ن	ا	غ
۴	ن	ا	ی	■	ر	ه	ا	م	■	ر	ش	■	ی	ن	ا
۵	ت	ک	■	ل	ن	ی	ن	■	ا	ه	ر	م	ن	■	ل
۶	ا	■	د	خ	ت	ر	■	ز	ن	د	ا	ن	■	م	گ
۷	ل	ه	ا	ت	■	ی	و	ن	ی	س	ف	■	س	ا	ر
۸	■	م	ش	ه	د	■	ا	ی	ا	■	ت	ک	ر	و	■
۹	غ	ز	ت	■	م	ا	ل	ا	ب	و	■	ی	ا	ی	س
۱۰	ا	ه	■	ک	ش	ی	د	ن	■	ن	س	ب	ی	■	غ
۱۱	ق	■	ق	ب	ی	ل	ه	■	چ	ی	ر	ه	■	د	د
۱۲	ل	ک	ن	■	ر	ا	■	م	ر	ز	ه	■	س	م	ی
۱۳	ا	ب	د	ی	■	ت	چ	ل	ی	■	م	و	ر	ی	ا
۱۴	ن	ر	ی	ن	ه	■	و	ا	م	ی	■	ت	م	د	ن
۱۵	ه	ا	ل	ی	و	و	د	■	ه	ن	د	و	ا	ن	ه