

جام جم

۱۲

سبک زندگی

LIFE STYLE

پنجشنبه ۱۰ آبان ۱۴۰۳ شماره ۶۸۹۵

یادداشت
معصومه صبور آکارشناس مشاوره

طرد شدگی کودکان از گروه همسالان



کودکان گاهی در جمع همسالان‌شان احساس می‌کنند دیده و شنیده نمی‌شوند. وقتی دیگر همسالان علاقه‌ای به بازی و وقت‌گذرانی با آنها نشان نمی‌دهند یا چالش‌هایی مواجه می‌شوند، این کودکان از لذت تعاملات اجتماعی بی‌بهره می‌مانند و قطعاً حال روحی‌شان به هم می‌ریزد. این طردشدگی اگر در بلندمدت حل نشود، آنها را از محیط‌هایی مانند مدرسه دزده و به مشکلاتی مانند افسردگی مبتلا می‌کند. از دلایل طردشدگی کودکان می‌توان به پرخاشگری، تفاوت‌های خانوادگی و فرهنگی، مهارت‌های حرکتی ضعیف، خجالتی بودن، درون‌گرایی و ابتلا به اختلالات عصبی و یا رشدی اشاره کرد. طردشدن کودک علاوه بر مشکلاتی از قبیل پرخاشگری، گوشه‌گیری و بروز اختلالاتی مانند افسردگی و اضطراب، پیامدهای منفی دیگری مانند افت تحصیلی، ترک تحصیل، کابوس‌های شبانه، گرایش به بزهکاری، افتکار منفی، عزت نفس پایین، ترس از مدرسه و بچه‌ها، سردرد و مشکلات گوارشی را به همراه می‌آورد. بنابراین، به هر نحوی که شده باید در غلبه و حل این مشکل به فرزندتان کمک کنید. برای جلوگیری از پیامدهای منفی این چالش، فرزندتان را به صحبت درباره تجربه طردشدن ترغیب کنید. این صحبت‌ها اگر نتیجه‌ای هم نداشته باشند، از آسیب‌های روانی بیشتر جلوگیری می‌کنند. مراقب باشید حساسیت کودکان به طردشدگی باعث پذیرش بی‌قیدوشرط قوانین گروه همسالان نشود. به او کمک کنید تا فرق بین انتقادهای منطقی و سوءاستفاده‌های دیگر همسالان را تشخیص دهد، به نشانه‌هایی مثل بی‌علاقگی دیگران به ادامه صحبت و کلافگی طرف مقابل از بحررفی کودک توجه کنید. رازداری و شنونده خوب بودن و کنترل هیجانات را به کودک آموزش دهید. تعاملات اجتماعی، پذیرش واقع‌بینی او را افزایش دهید تا بتواند جایگاه خوبی در بین همسالانش پیدا کند.

عدم تحرک بدنی یکی از مسائل مهم بهداشت عمومی در سراسر جهان است که به ۲٫۲ میلیون مرگ سالانه کمک می‌کند و چندین میلیارد دلار هزینه مستقیم مراقبت‌های بهداشتی در جهان را به بار می‌آورد. نتایج مطالعه منتشرشده در نشریه JAMA Network Open نشان می‌دهد، ۸۰۰۰ قدم پیاده‌روی (حدود ۶٫۴ کیلومتر) برای یک یا دو روز در هفته می‌تواند به‌طور قابل توجهی خطر مرگ زودرس را کاهش دهد. برای این

با پیاده‌روی، خطر مرگ راکاهش دهید



تاهمینه سبختی‌شاد گروه‌جامعه

گاه در قامت یک روان‌شناس بالینی ظاهر می‌شوند و با ترویج راهکارها و توصیه‌هایی دمدستی، فرجام افراد را به‌میزهای باریک می‌کشاند و گاه سراغ تست مواد غذایی و خوراکی‌های مختلف می‌روند و از راه معرفی رستوران‌ها و اغذیه‌فروشی‌ها کسب درآمد می‌کنند. حالا هم از درمان‌های نابوری از طریق روش‌های گیاهی سردآوردند و در کنار تبلیغ کرم ولوازم آرایش به توصیه و تجویزهای غیرعلمی می‌پردازند. بلاگرنماها را می‌گوییم؛ همان‌هایی که پیشان به حوزه سلامت، دارو و درمان هم رسیده و حتی قبح سقط جنین را هم از بین بردند و در صفحاتشان افراد بسیاری را به این کار تشویق می‌کنند. شاید می‌توان گفت ذائقه مخاطبین و دنبال‌کنندگان صفحات مجازی هم به سمت‌وسویی کشیده شده که برخی از این بلاگرها در حوزه‌های مختلف مخصوصاً سلامت، با جان مردم بازی می‌کنند. رشد قارچ‌گونه بلاگرها به حدی رسیده که برخی از آنان حاضرند به‌خاطر درآمد بالا، حتی داروهایی که بدون تجویز پزشک است را تبلیغ کنند. مداخلاتی که حالتبدیل به یکی از چالش‌های حوزه سلامت برای مردم شده است. از مامان بلاگرها و بیوتی بلاگرها تا مامابلاگرها، هر روز یک چیز را دستمایه جلب لایک و فالوئر بیشتر می‌کنند. از کودک نوزادشان گرفته تا استفاده از ظاهر خودشان؛ لالابگذریم از این‌که به‌طورکلی و براساس قوانین موجود، حتی یک پزشک یا داروساز هم حق ندارد دارویی را تبلیغ کند و تبلیغات دارویی کاملاً ممنوع است. اما برخی بلاگرها که اصلاً معلوم نیست تخصص پزشکی دارند یا نه، به‌راحتی هرچه تمام‌تر در این حوزه ورود پیدا کردند و داروهای گیاهی و شیمیایی را به بهانه‌های مختلف تبلیغ می‌کنند. درواقع فضای مجازی به افرادی در حاشیه و معمولی که در واقعیت صدایی ندارند یا صدایشان

مطالعه، محققان دانشگاه کیوتو و همچنین دانشگاه کالیفرنیا و لس‌آنجلس، داده‌های ۳۱۰۰ بزرگسال آمریکایی را تجزیه و تحلیل کردند. آنها میزان پیاده‌روی روزانه ۳۱۰۰ شرکت‌کننده را طی سال‌های ۲۰۰۵ و ۲۰۰۶ میلادی بررسی کردند و ۱۰ سال بعد داده‌های مرگ‌ومیر آنها را مورد مقایسه قرار دادند. پژوهش‌ها نشان داد آمار مرگ‌ومیر در کسانی که یک یا دو روز در هفته ۸۰۰۰ قدم یا بیشتر راه می‌روند، ۱۴٫۹ درصد کمتر

سلامت زیر تیغ بلاگرها

برخی بلاگرهای حوزه سلامت پا را فراتر گذاشته و در صفحات‌شان، افراد را

به سقط جنین دعوت می‌کنند

به‌نام مامابلاگرها هم هستیم. افرادی که در فضای عمومی مواردی را بدون فیلتر لازم و بی‌پروا مطرح می‌کنند که عموماً در جامعه قبح دارد. موضوعاتی که برای مادران شاید لازم باشد اما این موارد در جلسات مربوط به مادران و کلاس‌های مربوط به آنان باید

شنیده نمی‌شود تریبون می‌دهد و کسی هم کاری به‌کارشان ندارد.

بلاگرهای نسخه‌پیچ!

با توجه به اسناد بالادستی نظیر مواد ۳ و ۱۴ قانون مقررات مربوط به امور پزشکی و دارویی، تبصره ۴ ماده ۱۸ قانون مبارزه با قاچاق کالا و ارز، بند (ج) ماده ۷ قانون احکام دائمی توسعه‌ای کشور و قانون منع تبلیغات کالاهای آسیب‌رسان سلامت و غیرمجاز و مقررات جاری، تبلیغ و فروش اینترنتی دارو و مکمل‌ها ممنوع است و برخی کالاهای سلامت‌محور نظیر کالاهای آسیب‌رسان سلامت نیز حسب مورد با ممنوعیت یا محدودیت در تبلیغ و فروش اینترنتی مواجه هستند. اما گویا بلاگرها گوش‌شان به این قوانین بدهکار نیست و ساز خودشان را می‌زنند و قوانین مختص به خود را دارند.

مامابلاگرهای بی‌پروا

شاید وجود هوله‌های بصری در اینستاگرام، یکی از دلایل اصلی محبوبیت این شبکه اجتماعی است و بلاگرهای همیشه‌فعال در این عرصه! در بین همه طیف‌های بلاگری شاهد پدیده‌ای جدید

از آمار مرگ‌ومیر کسانی است که هرگز به‌این اندازه پیاده‌روی نمی‌کنند. این داده‌ها در یک دوره ۱۰ ساله مورد بررسی قرار گرفته‌است. برای افرادی که سه تا هفت روز در هفته ۸۰۰۰ قدم یا بیشتر راه می‌روند، خطر مرگ‌ومیر ۱۶٫۵ درصد کمتر بوده است. مزایای پیاده‌روی ۸۰۰۰ قدم یا بیشتر برای یک یا دو روز در هفته، برای افراد ۶۵ سال و بالاتر به‌مراتب بیشتر به‌نظر می‌رسد.

برش

مصائب بلاگرپزشکان

برخی بلاگرهای به‌اصطلاح متخصص هم هستند که با استفاده از گیاهان دارویی به درمان‌هایی همچون نابابوری دست می‌زنند و گاهی هم خود را پزشک معرفی می‌کنند، با وجود این‌که به‌صورت رسمی آماری از تعداد آنها وجود ندارد، اما آذرماه سال‌گذشته داوود معظمی‌گودرزی، رئیس پلیس فتا یا پخت‌ضمن هشدار نسبت به فعالیت این افراد خبر از پرونده‌ای داد که در آن افرادی غیرپزشک خود را پزشک حاذق معرفی کرده و برای کارشان نیز تبلیغ راه انداخته بودند؛ بلاگرپزشکان یا به‌اصطلاح پزشک‌نماها که گویا نیازی هم به دانشگاه‌رفتن و قسم بقراط ندارند و فقط فعالیت‌شان منوط به ساخت یک حساب کاربری و کمی اعتمادبه‌نفس است تا برای همگان یک نسخه واحد بپیچند. البته دکتر اکرم فلاح هم به ما می‌گوید: «حتی پزشکان و حکیمان ما که سال‌ها مشغول درس‌خواندن بودند هم یک درمان را به‌صورت قطعی ارائه نمی‌کنند، اما برخی از همین بلاگرها پا فراتر گذاشته و تنها مسائل مالی را مد نظر قرار می‌دهند. از طرفی در صفحات‌شان به بزرگ‌نمایی نتایج درمانی‌ای که انجام دادند می‌پردازند». به‌هرحال باید روش‌هایی وجود داشته باشد تا افراد متخصص و غیرمتخصص در شبکه‌های اجتماعی با‌ص‌دور یک نماد اعتماد‌از سوی وزارت بهداشت یا نظام پزشکی برای مخاطبان در شبکه‌های اجتماعی مشخص شود.

آرنا گسترده‌ای نمایندگردد تمام رشتنه‌ها پوشاک بانوان و آقایان

شرکت پارمیس تجارت آرنا

تولیدکننده پوشاک بانوان و آقایان با سابقه درخشان در تامین البسه فروشگاهی، لباس فرم اداری، مهندسی، خلبانی، تشریفات و بیمارستانی برای اعطای نمایندگی از متقاضیان واجد شرایط در سراسر کشور دعوت به همکاری می‌نماید.

شما هم می‌توانید عضوی از خانواده بزرگ **آرنا** باشید.

تامین لباس فرم سازمان خود را به تجربه و تخصص ما بسپارید

آماده عقد قرارداد با سازمان‌ها و شرکت‌های دولتی و خصوصی

برای آگاهی از شرایط نمایندگی با شماره‌های ۰۹۱۲۸۴۱۵۸۱ و ۰۲۱۸۸۳۴۹۶۲۷ تماس حاصل فرمایید.

توسعه فرامنطقه‌ای گوهرسنگ ایران

شرکت تولیدی صنعتی آرنا در بخش مسئولیت اجتماعی خود اقدام به طرح توسعه در بخش گوهر سنگ ایران نموده است. در راستای مفاد سند ملی توسعه صنعت گوهرسنگ کشور و با عنایت به اهمیت توسعه تجارت داخلی و خارجی، نمایشگاه گوهرسنگ به همت دست‌اندرکاران و هنرمندان این حوزه در شهرستان تربت حیدریه استان خراسان رضوی با حضور سید ابومحمد هاشمی، مجری طرح توسعه صنعت گوهر سنگ کشور و سایر مدیران صنعت و معدن توسط شرکت آرنا برگزار می‌شود.

مأموریت طرح توسعه صنعت گوهرسنگ کشور در گسترش همه‌جانبه صنایع و خدمات وابسته از طریق تولید رقابتی انواع محصولات نهایی گوهرسنگ مورد نیاز بازار داخلی و خارجی با استفاده حداکثری از مزیت‌های نسبی کشور از جمله ذخایر غنی و متنوع گوهرسنگ‌های موجود، نیروی انسانی تحصیلکرده و آماده‌کار و در نهایت ایجاد برنده‌های معتبر ایرانی و توسعه تجارت داخلی، منطقه‌ای و بین‌المللی است. باتوجه به برنامه‌ریزی برای کسب سهم ۱۰ درصدی از بازار جهانی گوهرسنگ‌ها تا پایان سال ۱۴۰۵ و نظر به وجود پتانسیل غنی گوهرسنگ در شهرستان تربت حیدریه، طرح توسعه صنعت گوهرسنگ کشور به همت کیوان خانزاده، مدیر شرکت آرنا در راستای ایجاد بازارهای داخلی با هدف معرفی گوهرسنگ‌های ارزشمند ایرانی و همچنین هنرمندان و فعالان این صنعت، نمایشگاه دستاورد‌های فعالان حوزه گوهرسنگ این شهرستان راس ساعت ۱۰ صبح امروز پنجشنبه ۱۰ آبان ماه ۱۴۰۳ در نشانی تربت حیدریه، خیابان قائم، مجموعه قطب‌الدین حیدر، برگزار می‌شود. در همین زمینه ابراهیم مختاری به عنوان نماینده شرکت آرنا در پیشبرد پروژه گوهرسنگ تربت حیدریه فعالیت خواهد داشت.



شماره تلفن پذیرش

سازمان آگهی‌های

روزنامه جام‌جم

۴۹۱۰۵۰۰۰

