مصرف این سبزی در ناهار و شام چشم را قوی و عینک را حذف می کند

به گـزارش صد آنلاین، کمک به تقویـت بینایی از دیگر خواص پیازچه اسـت. پیازچه با داشتن مقادیر بالایی از ویتامین A برای تقویت بینایی مفید و کمک کننده است و همچنین مصرف پیازچه می‌تواند موجب کاهش خطر ابتلا به زخم‌های قرنیه، دژنراسـیون ماکـولا و آب مروارید می‌شـود.کمک به تقویـت بینایی از دیگر خواص پیازچه است. پیازچه با داشتن مقادیر بالایی از ویتامین A برای تقویت بینایی مفید و کمک‌کننده اسـت و همچنین مصرف پیازچه می‌توانـد موجب کاهش خطر ابتلا بـه زخم‌های قرنیه، دژنراسیون ماکولا و آب مروارید می‌شود.

کدام غذاها برای سردمزاج‌ها مضرند؟

یک متخصص طب سنتی گفت: مصرف غذاهای سرد مثل ماست و ترشی در افراد سرد مزاج موجب ابتلا به بیماری‌هایی نظیر درد استخوان‌ها یا ضعف و بی‌حالی می‌شود.

به گزارش مشـرق، احمـد میرحافظ متخصص طب سـنتی در خصوص اسـتفاده بیش از حد مواد غذایی با طبع سرد و مضرات آن اظهار کرد: کسـانی که بدنی با طبع سـرد دارند، بهتر است مراقب خورد و خوراک خود باشند، دقت به خواص سردی و گرمی غذا یکی از مسائل مهمی است که باعث ادامه بهتر زندگی می‌شود. این متخصص طب سـنتی با اشـاره به اینکه افراد گرم مزاج به مصرف مواد غذای سـرد تمایل دارند، گفـت: در صورت مصرف بیش از اندازه غذاهای گرم مثل شکلات، عسل و خرما بدن دچار التهاب و گر گرفتگی می‌شود. وی ادامه داد: بدن افرادی که سرد مزاج هسـتند، با مصرف غذاهای سرد مثل ماست و ترشی دچار بیماری‌هایی نظیر درد استخوان‌ها یا ضعف و بی‌حالی می‌شود و به همین دلیل باید در مصرف مواد غذایی حد تعادل را رعایت کنند.

میر حافظ با اشـاره به اینکه مصرف بیش از اندازه غذاهای سرد و خشـک مضر است، بیان کرد: مواد غذایی سرد مانند گوشت گاو، غذاهای مانده و کنسروشده و همچنین عدس به دلیل طبع سرد و خشـک آن مضر است و توصیه می‌شـود در کنار مواد غذایی سرد چاشنی‌هایی با طبع گرم هم استفاده شود، مصرف عدسی به همراه گلپر و دارچین موجب تعادل خون می‌شود.

علائم مصرف بیش از حد غذاهای گرم

این متخصص طب سـنتی با بیان اینکه مصرف متعادل غذاهای گرم باعث بهبود جریان خون و نگهداری گرمای بدن می‌شـوند، افزود: از علائم مصرف بیش از حد غذاهای گرم می‌توان به جوش، تب، یبوست، بالا رفتن فشارخون، عطش زیاد، افسردگی، سردرد، بی‌قراری و سرگیجه اشاره کرد.

وی با اشـاره به اینکه مصرف بیش از حد غذاهای سرد، باعث به وجود آمدن برخی بیماری‌ها در بدن می‌شود، عنوان کرد: مصرف زیاد غذاهای سـرد باعث ورم مفصل، تکرر ادرار، گرفتگی عضله، ترشح زیاد بزاق، دل درد، نفخ شکم، روماتیسم، اسهال، اضطراب، خستگی و درد ماهیچه می‌شود.

میر حافظ با بر تصریح اینکه اغلب میوه‌ها و سـبزی‌ها طبع سرد و غذاهای با منشأ حیوانی طبع گرم‌تری دارند، گفت: برخی افراد طبیعت سرد دارند و با خوردن بیش از حد مواد غذایی سرد مثل ماهی، بـدن آنها ضعف می‌کند و دچار سسـتی مفاصل، کندی حرکت، خواب آلودگی یا کم حوصلگی می‌شود.

این متخصص طب سنتی با اشاره به اینکه هر ماده غذایی که وارد بدن می‌شـود بسـته به مزاج فرد، موجب تولید اخلاط چهارگانه (صفرا، دم، بلغم و سودا) می‌شود، ادامه داد: باید مشخص شود بدن افـراد در کدام یک از مزاج‌های چهارگانه صفراوی، دموی، بلغمی و سـوداوی قرار دارد و برای این کار لازم اسـت، بدانند علائم هر یک از این مزاج‌ها چیست و بیشتر علائم کدام یک از این مزاج‌ها با آن‌ها تطابق دارد.

تغییر رنگ صورت بیان‌کننده نوع مزاج افراد

وی با اشاره به اینکه در تشـخیص مزاج افراد تغییر رنگ صورت آنها بیان‌کننده نوع مزاج است، تصریح کرد: مزاج افراد دم، گرم و تر و رنگ چهره آنها قرمز و پرخون است، مزاج بلغمی سرد و تر و چهره این افراد سفید و پوست آنها نرم و سرد است، مزاج صفراوی گرم و خشک است و سـفیدی چشم آنان به زردی می‌زند، مزاج افراد سـودا سرد و خشک است و رنگ پوست آنها تیره و سفیدی چشم آنها سفید تیره است.

میرحافظ یادآور شـد: در ارتباط با چهار مزاج اصلی لازم اسـت بدانیم که غذاهای چرب و شیرین صفرا را زیاد می‌کنند، غذاهای مانده، شور و بیات، نمک سود، سـودا را زیاد می‌کنند و غذاهای سردی‌بخش مثل لبنیات، ترشی و سرکه بلغم را زیاد می‌کنند که رعایت سـردی و گرمی غذاها برای افراد با توجه به طبع سرد یا گرم آنها اهمیت دارد.

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۴ شیراز

خانم فاطمه تقوی به نمایندگـی از اداره اوقاف ناحیه ۴ و موقوفه عام میرزا حسـن تاجر ابـن محمد تقی تاجر معروف به ترک برابر نامه نمایندگی ۱۴۰۱/۱۰۱۶۸۲۶ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۲ با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شـماره ۷ شیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد ۱ جلد سند مالکیت مربوط به شش دانگ پلاک ۱۰۵۸، ۱۰۵۸/۱ واقع در بخش ۴ شـیراز که به نام عباس ایروانیان به تولیت بر وقف عام ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۳۵۹۹۵۴ صادر و به علت جابه جائی مفقود گردیده اسـت و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سـند مالکیت یا خلاصه معامله تسـلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۳/۲۰

۳۶۸/م.الف– محسن مظفری نیا – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز – ناحیه ۱

مواد غذایی و سبزیجاتی که پخته مصرف شدنشان بهتر است

شـاید برایتان همیشه سؤال باشد که کدام سبزیجات را باید پخت و کدام را خام خورد، ارزش غذایی سـبزیجاتی که در این مطلب برای شما آورده‌ایم با پختن بیشتر می‌شود.

به گزارش نمناک، توصیه همیشـگی این اسـت که سبزی‌ها را به صورت خام مصرف کنید تا مواد مغذی بیشتری به بدنتان وارد شود، اما باید توجه داشـت که برخی سـبزیجات و مواد غذایی که در این بخش به آنها اشاره خواهیم کرد، با پختن ارزش غذایی بیشتری پیدا می‌کنند. برای پخت اکثر سـبزیجات، توصیه می‌شود از روش‌هایی مانند بخارپز یا آب‌پز کردن با استفاده از چربی‌های سالم مانند روغن کتان یا زیتون استفاده کنید.

سیب‌زمینی

به‌عنوان یک نتیجه تثبیت‌شـده، مصرف سیب‌زمینی پخته یا آب‌پز شـده، می‌تواند قند خون را به طور مؤثـری کنترل کند. از طرفی، مصرف سیب‌زمینی سرخ‌شده تأثیر معکوسی روی قند خون دارد و به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود.

گوجه‌فرنگی

برای بهره‌بـرداری از خواص لیکوپن، یک آنتی‌اکسـیدان با خواص ضدالتهابی کـه در گوجه‌فرنگی وجود دارد، توصیه می‌شـود آن را بپزید، زیرا هنگام مصرف گوجه‌فرنگی خام، تنها ۴ درصد از لیکوپن مورد جذب بـدن قرار می‌گیرد. با پختـن گوجه‌فرنگی، لیکوپن به راحتی توسط بدن جذب می‌شود.

کلم بروکلی

بروکلـی، یکی از اعضای خانواده کلم اسـت و برخورداری از خواص قابل‌توجهی در زمینه آنتی‌اکسـیدانی شناخته شده است. علاوه بر این، بروکلی یک منبع غنی از لوتئین و توکوفرول است. این ترکیبات شـیمیایی با کاهش التهاب در رگ‌های خونی بدن، خطر سرطان را کاهـش می‌دهند. بهترین روش برای پخـت بروکلی، روش آب‌پز و بخارپز است، زیرا این روش باعث تقویت خواص کاروتنوئید، لوتئین و فیتوئن‌های موجود در آن می‌شود. البته بروکلی را به‌صورت خام هم می‌توانید مصرف کنید که در این حالت نیز ارزش غذایی بالایی دارد.

هویج

مصرف هویج پخته باعث افزایش چند برابر سطوح بتاکاروتن می‌شود که یک نوع آنتی‌اکسیدان است و در بدن به ویتامین آ تبدیل می‌شود.

مارچوبه

برای افزایش مقدار فیبر مصرفی از طریق مارچوبه، توصیه می‌شـود آن را پخـت کنید. مارچوبه مانند گوجه‌فرنگی، دیواره‌های سـلولی ضخیمی دارد که نیاز به تجزیه حرارتی دارد. با این روش، تمام مواد مغذی و سالم آن به خوبی در بدن جذب می‌شوند.

قارچ

قارچ‌هـای پختـه ارزش غذایی خـود را حفظ می‌کننـد و برخی مـواد مغذی در آنها افزایش می‌یابد. با پخـت قارچ‌ها، موادی مانند پروتئین‌ها، فیبر، ویتامین‌ها(مانند ویتامین ب۲ و ویتامین د)، مواد معدنی(مانند سلنیوم و پتاسیم) و آنتی‌اکسیدان‌ها موجود در قارچ‌ها به حفظ خود می‌پردازند. همچنین، پخت قارچ‌ها می‌تواند قارچ‌ها را قابـل هضم‌تر کند و قارچ‌های پخته برای برخی افراد می‌تواند مقدار بیشـتری از مواد مغذی را در دسـترس قرار دهد. بنابراین، مصرف قارچ‌هـای پخته نیز می‌تواند برای بهره‌بـرداری از ارزش غذایی آنها مناسب باشد.

کدو حلوایی

پخت کدو حلوایی باعث افزایش جذب آنتی‌اکسیدان‌ها و بتاکاروتن موجود در آن می‌شود.

کرفس

کرفس پخته حاوی انواع مواد مغذی اسـت که به بدن ارزش غذایی می‌دهد. با پختن کرفس، مقدار قابل‌توجهی از ویتامین C، ویتامین K، پتاسیم و فیبر را در خود حفظ می‌کند. همچنین، پخت کرفس باعث می‌شود که فیبر موجود در آن بهتر هضم شود و قابلیت جذب مواد مغذی در بدن افزایش یابد. به طور کلی، کرفس پخته یک منبع سالم از مواد مغذی است و می‌تواند به تنوع و تغذیه مناسب در رژیم غذایی کمک کند.

لوبیا سبز

لوبیا سـبز یک منبع غنی از مواد مغذی است و ارزش غذایی بالایی دارد. با پختن لوبیا سـبز، این مواد مغذی به صورت مناسـب فعال می‌شوند. لوبیا سبز حاوی مقدار قابل‌توجهی پروتئین، فیبر، ویتامین C، ویتامیـن K، ویتامین A، فولات و مـواد معدنی از جمله آهن، مس، پتاسـیم و منیزیم است. همچنین، لوبیا سـبز دارای خواص ضداکسـیدانی بوده و می‌تواند به حفظ سـلامت قلب، کاهش خطر بیماری‌های قلبی و مقاومت در برابر التهاب کمک کند. مصرف منظم لوبیا سبز به‌عنوان یک قسمت از رژیم غذایی متنوع و سالم، می‌تواند به تغذیه متعادل و بهبود سلامتی کلی کمک کند.

بادمجان

بادمجـان پخته حـاوی ارزش غذایی قابل‌توجهی اسـت؛ با پختن بادمجـان، برخی از مـواد مغذی آن فعال شـده و قابل جذب بدن می‌شوند.

بادمجان پختـه دارای مقدار قابل‌توجهی فیبر، ویتامین C، ویتامین K، ویتامین B۶، فولات، پتاسیم و مواد معدنی از جمله مس، منیزیم و منگنز است. همچنین، بادمجان پخته دارای خواص ضداکسیدانی بوده و می‌تواند به حفظ سلامت قلب، کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقـی و بهبود عملکرد مغز کمـک کند. مصرف منظم بادمجان پخته به‌عنوان یک بخش از رژیم غذایی متنوع و سـالم، می‌تواند به تغذیه متعادل و حفظ سلامتی عمومی کمک کند.

مواد غذایی و سبزیجاتی که بهتر است خام مصرف کنیم

مواد غذایی پخته در برخی موارد قابل هضم‌تر هستند، اما برای برخی مواد غذایی توصیه می‌شـود که به صورت خام مصرف شوند تا مواد مفیدشان حفظ شود. به‌عنوان مثال:

نارگیل خام نسبت به نارگیل خشک‌شده بیشترین فواید را دارد. میوه‌های خشک‌شده نمی‌توانند به اندازه میوه‌های تازه مفید باشند. میوه‌های خشک حاوی شکر بیشتری هستند و برخی از ویتامین‌ها و مواد معدنی میوه‌های تازه را از دست می‌دهند.

مصرف سیر خام، مخصوصاً بیش از دو بار در هفته، می‌تواند اثر ضد سرطان داشته باشد.

مصرف پیاز خام بهتر از پخته است، زیرا آنزیم‌های ضد سرطان پیاز در اثر پختن از بین می‌روند. می توان از آب پیاز نیز استفاده کرد.

فلفل‌ها به خصوص فلفل دلمه‌ای در دماهای بالا و طولانی‌مدت دچار کاهش ارزش تغذیه‌ای می‌شوند، بنابراین توصیه می‌شود آن را خام مصرف کنید یا کمی گریل کـرده و از قرار دادن در معرض حرارت طولانی‌مدت پرهیز کنید.

دلیل ایجاد بی‌حسی در پاها

اگر برای مدت طولانی بنشـینید یا اگر پاهایتان را خیلی بالا نگه دارید، اغلب ممکن است بی‌حس شوند؛ بی‌حسی پا معمولاً به دو دلیل اصلی ایجاد می‌شود.

به گزارش مشـرق، اولین مورد در بی‌حسـی پا، کاهش یا محدود شـدن جریان خون در پاهاسـت، برای مثال اگر پاهای شـما در معرض سـرمازدگی قـرار گیرند، ممکن اسـت این اتفاق رخ دهد. دلیل دیگر بی‌حسی پاها ناشی از فشـردگی جزئی عصب است که اغلب به دلیل نشستن نامناسـب به وجـود می‌آید. این فشـار عملکرد عصب را متوقف می‌کند و باعث می‌شـود پاهای ما بی‌حس شوند. هنگامی که رفع فشـار متوقف می‌شود، بدن برای مدتی با سوزن و سوزن به این مورد پاسخ می‌دهد.

مشـکلات عصبی و گردش خون نیز می‌تواند ریشـه در بسـیاری از شرایط داشته باشد. رژیم غذایی شما می‌تواند یکی از این موارد باشـد. اگر رژیم غذایی شـما بسیار کم کالری باشـد، بدن شما شروع به تخلیه ذخایر چربی، قند و پروتئین خود می‌کند و منجر به سـوءتغذیه می‌شود که بر سـطح انرژی و توانایی بدن شما برای التیام خود تأثیر می‌گذارد.

مصـرف کم کالری نیز می‌تواند مواد مغذی لازم برای عملکرد را از بدن شما سلب کند. رژیم غذایی با کمبود ویتامین B۱۲ می‌تواند باعث گزگز در پاهای شـما شود، زیرا این ماده مغذی به محافظت از اعصاب شـما کمک می‌کند. با گذشـت زمان، کمبود ویتامین B۱۲ می‌تواند منجر به نوروپاتی محیطی شـود که آسیب عصبی اسـت و بر سیگنال‌های ارسال‌شده از مغز به اندام‌ها، از جمله پاها تأثیر می‌گذارد. پای شـما ممکن است به دلایل دیگری از آسیب تا بیماری جدی بی‌حس شـوند. آسیب یا فشار به عصب سیاتیک می‌تواند باعث بی‌حسی یا گزگز در پاهای شما شود.

مورتون نوروما می‌تواند باعث درد یا بی‌حسی در پای شما شود که ممکن است ناشی از پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند یا دویدن باشد. نوروما‌ی مورتون یا مورتون نوروما حالت دردناکی اسـت که ناحیه قدامی پا(سـینه پا)، خصوصاً ناحیه بین انگشتان سوم و چهارم را درگیر می‌کند. موتون نوروما باعث می‌شود که بیمار حس کند هنگام راه رفتن داخل کفشش سنگ‌ریزه وجود دارد یا احساس کند جورابش داخل کفش چین خورده است.

بیماری شـریان محیطی(PAD) زمانی اتفاق می‌افتد که چربی در شریان‌ها، گردش خون را در ساق پا کاهش دهد. اگر کلسترول بالا، فشـارخون بالا یا اگر اضافه وزن دارید، بیشـتر در معرض خطر ابتلا به بیماری شـریان محیطی هستید. به‌طور کلی، بیماری شریان محیطی بیماری است که در آن پلاک‌هایی در شـریان‌هایی که خون را به سـر، اندام‌ها و دست و پاها حمل می‌کنند، تشکیل می‌شود. این پلاک‌ها از چربی، کلسترول، کلسـیم، بافت لیفی و سایر مواد موجود در خون تشکیل شده‌اند.

بی‌حسـی پا همچنیـن می‌توانـد نشـانه بیماری‌های متابولیک مانند دیابت باشـد زیرا قند خون بالا در طول زمان می‌تواند باعث آسـیب به اعصاب شـود؛ همچنین می‌توانید روی پای خود رشدی داشته باشید که به عصب فشار می‌آورد.

برخی از عفونت‌های باکتریایی مانند بیماری لایم(بیماری لایم، بیماری عفونی بوده که عامل آن نوعی باکتری است و توسـط نیش کنه منقل می‌شود) و بیماری‌های خود ایمنی نیز می‌توانند باعث بی‌حسـی پا شوند. اگر احسـاس بی‌حسی مداوم در پاهای خود دارید، برای مشـاوره با پزشک خود تماس بگیرید. پزشک می‌تواند به شما کمک کند تا تعیین کنید آیا علت بی‌حسی پای شما چیزی نسبتاً بی‌ضرر یا ممکن است یک بیماری زمینه‌ای داشته باشید که نیاز به درمان دارد.

قبل از خواب به این میوه لب نزنید

بهترین زمان برای خوردن هندوانه ساعت ۱۲ تا ۱۳ و زمانی است که دسـتگاه گوارش بیشـترین فعالیت را دارد، اما توصیه می‌شود این میوه را در شـب و پیش از به بستر رفتن مصرف نکنید.

بـه گـزارش بهداشـت نیـوز، هندوانه به دلیل داشـتن سـطح قابل‌توجهـی از آب، می‌تواند کم آبی بـدن در طول روزهای گرم تابسـتان را جبران کند. همچنین به دلیل دارا بودن ریزمغذی‌ها، هندوانه گزینه‌ای مناسـب برای مصرف به‌عنوان میان‌وعده اسـت. اما دانشـمندان هندی می‌گویند مصرف هندوانه در شب برای بدن مضر است.

در حقیقت ۹۴ درصد هندوانه را آب تشـکیل می‌دهد، برخی افراد عادت دارند در وعده شـام یک غذای سـبک مانند نان، هندوانه و پنیر میـل کنند. هندوانه میوه‌ای خوش‌مـزه و دارای مواد مغذی اسـت، اما توصیه می‌شـود این میوه را در شب و پیش از به بستر رفتن مصرف نکنید.

یکی از متخصصان هندی در این‌باره می‌گوید: در حقیقت هندوانه کمی اسـیدی است و اگر در شب مصرف شـود، می‌تواند با ایجاد اختلال در دسـتگاه گوارش، باعث کند شـدن روند هضم غذا در زمانی که فرد تحرک کافی ندارد شـود. بهترین زمان برای خوردن هندوانـه سـاعت ۱۲ تا ۱۳ و زمانی اسـت که دسـتگاه گوارش بیشترین فعالیت را دارد.

هندوانه کمی اسـیدی است و اگر در شب مصرف شود می‌تواند با ایجاد اختلال در دسـتگاه گوارش، باعث کند شدن روند هضم غذا در زمانی که فرد تحرک کافی ندارد شود.

اصلی‌ترین دلایل برای نخوردن هندوانه قبل از خواب

۱- مصرف هندوانه در شب باعث بروز مشکلات گوارشی و در رأس آن «سـندروم روده تحریک‌پذیر» می‌شـود؛ این موضوع می‌تواند باعث ناراحتی معده در روز بعد شود.

۲- به دلیـل آنکه هندوانه دارای میـزان قابل‌توجهی قند طبیعی است، مصرف آن در شب می‌تواند در برخی افراد باعث چاقی شود.

۳- هندوانـه دارای حجم بالایی از آب اسـت؛ ایـن موضوع بدان معناسـت که خوردن آن پیش از خـواب، فرد را مجبور به مراجعه مکرر به سـرویس بهداشتی در طول شب خواهد کرد. این موضوع کیفیت خواب فرد را کاهش می‌دهد و باعث احسـاس خستگی در روز بعد می‌شود.

۴- مصرف هندوانه در شـب می‌تواند باعث بروز مشکلات گوارشی مانند اسهال یا یبوست در فرد شود.

مسخره کردن‌هایش را با خشونت پاسخ دادم.....

زینب مصلی‌نژاد؛ مشـاور و مددکار اجتماعی کلانتری ۱۲ مطهری شهرستان جهرم

آوا به علت درگیری با همکلاسـی‌اش در دایره مشاوره و مددکاری کلانتری این‌گونه عنوان کرد: اگر همکلاسـی‌ام مرا مسخره نمی‌کرد، هرگز با او درگیر نمی‌شدم. ولی این‌بار نتوانستم سـکوت کنم. آوا ۱۴ سال دارد؛ او می‌گوید: فرزند طلاق هسـتم، ۶ ماهه که بودم، مادرم از پدرم جدا شد. من تک‌فرزند هسـتم و خیلی مادرم را دوسـت دارم و با او ارتباط خوبی دارم. در مدرسه هم دوسـتانی دارم البته زیاد نیسـتند، اما به هرحال تنها نمی‌مانم. راستش را بخواهید زیاد از اینکه با کسـانی رفت‌وآمد داشته باشم، خوشم نمی‌آید و دوست ندارم با هر کسی دوست شوم که آن هم دلیل دارد. البته مادرم خیلی مرا تشـویق به این کار می‌کند و می‌گوید با افراد بیشتری ارتباط برقرار کنم. بعد از مدرسه همیشـه به خانه می‌روم و بیشتر در اتاق خودم هستم، درس می‌خوانم و کتاب‌هایم را دوره می‌کنم. من اهل دعوا و درگیری با کسی نبودم و نیسـتم؛ دوسـتانم این موضوع را می‌دانند. حتی اگر در مدرسه پرس‌وجو کنید، متوجه می‌شـوید، اما موضوعی که من را خیلـی رنج می‌داد و ترس زیادی از افشای آن داشتم، این بود که مادرم بعد از اینکه خودش سرپرستی من را قبول کرد، چون در آمدی نداشت، مجبور شد با کارگری و تمیز کردن خانه‌های مردم نیاز های من را برآورده کند، تا اینکه خیلی اتفاقی مادرم برای تمیزکاری به منزل یکی از همکلاسی‌هایم رفته بود و او مادرم را شناخته بود. از آن به بعد همیشـه او من را مسـخره می‌کرد و من رنج زیادی می‌کشیدم. البته همیشه سعی می‌کردم آرام باشم و با او درگیر نشوم. تحمل می‌کردم، تا اینکه تحملم تمام شد و این‌بار دیگر نتوانستم سکوت کنم و با او درگیر شدم و سپس از مدرسه فرار کردم.

آوا می‌گوید: آن دختر بارها مرا مسـخره کـرد و من چیزی نگفتم. او به من می‌گفت: به‌خاطر اینکه مورد توجه معلم‌هایم باشم، درس می‌خوانم، ولی باز هم چیزی نگفتم. او می‌دانسـت من اهل دعوا نیستم، با این‌حال دست‌بردار نبود و مرتب با من در گیر می‌شد و مادرم و خودم را مسخره می‌کرد و حتی با بچه‌ها برای آزار من نقشه می‌کشید. وقتی دیدم برای اذیت کردن من نقشه کشـیده، خیلی عصبانی شدم و با هم درگیر شدیم و مشت محکی به صورت او زدم و او را هل دادم سـرش محکم بـه دیوار خورد؛ ناگهان دیدم صورتش از خون سـرش قرمز شد، ترسـیدم و فرار کردم. در خیابان ماندم تا ساعت برگشـتنم به خانه فرا برسـد. بعد از آن وقتی به خانـه رفتم، دیدم مأموران آنجا هستند.

مادرم خیلی گریه می‌کند، خیلی ترسـیدم، فکر کردم باعث مرگ آن دختر شدم، اما مأموران به من گفتند او زخمی شده است و اگر من آرام باشم و به همراه آنها بروم، فقط چند سؤال از من می‌پرسند. از کاری که کرده‌ام پشیمان هستم، ولی فکر می‌کنم همکلاسی‌ام نباید این‌طور با من رفتار می‌کرد.

نظر مشاور:

نوجوانان به دلیل تغییرات هورمونی که در سنین نوجوانی دچارش می‌شوند، در شـرایطی خاص قرار دارند و می‌تـوان این‌طور تعبیر کرد که آنها در واقع در دوره گذرا هستند. آنها از کودکی به سمت جوانی می‌روند و این تغییرات، ممکن است، مشـکلاتی را برای آنها به وجود آورد. تغییرات ایجادشده باعث می‌شـود گاه نتوانند خشم خود را کنترل کنند یا تصمیم بگیرند. بنابراین ما بعضاً شاهد پرخاشگری‌های نوجوانان هستیم.

آوا علاوه بر این که نتوانسـته اسـت خشـم خود را کنترل کنـد، به دلیل نقطه‌ضعفی که در خودش می‌دیده، احسـاس ضعف می کرده و منزوی شده است. داشتن دوستان کم و گوشه‌گیری وی از جمله رفتارهایی است که آوا به خاطر کارگر بودنِ مادر بروز داده است. او بیشتر وقت خود را با درس خواندن می‌گذرانده و معمولا بچه‌هایی که درس‌خوان هسـتند و مورد توجه معلمان قرار دارند، در برقراری ارتباط با همکلاسی‌هایشان دچار ضعف می‌شوند.

هرچند آوا در زندگی‌اش چنین مشکلاتی را داشته و نتوانسته است خشمش را کنتـرل کند، اما نباید از رفتار طرف مقابل چشم‌پوشـی کرد. آن دختر با حرف‌هـا و رفتارهایش آوا را رنج می‌داده و بـرای اینکه قدرت خود را میان بچه‌های مدرسه به رخ بکشد، شروع به آزار و اذیت آوا کرده است.

بعضی از نوجوانان منزوی و ساکت هستند و برخی نیز پرخاشگر و قدرت‌نما. تشـکیل گروه و قدرت‌نمایی در میان نوجوانان کاری عادی است که البته به رفتار خانواده‌ها با این نوجوانان مربوط می‌شود. نوجوانانی که در خانه یا میان همسالان خود مورد توجه نیستند، یا تحقیر می‌شوند، سعی می‌کنند از طریق اعمال زور به دیگران یا تشـکیل گروه‌های خلافکار، قدرت را به رخ بکشند و دیگران را آزار دهند. این افراد از ضعف همسالان خود، ترس آنها از دیگران و انزوای این نوجوانان سواستفاده می‌کنند و آنها را آزار می‌دهند. از آنجایی که بچه‌ها در سنین نوجوانی هرکدام با یک بحران خاص روبه‌رو هستند، بهترین راه برای جلوگیری از خشـم این نوجوانان، صحبت کردن یک روان‌شناس با آنهاست که می‌تواند اعتماد به نفس در آنان را بالا ببرد و به آنها یاد بدهد که هرکس ممکن است ضعفی داشته باشد و این ضعف با پیشرفت در ابعاد دیگر زندگی می‌تواند قابل جبران باشد.

بایـد به نوجوانان بیاموزیم؛ انتقام چیز خوبی نیسـت و عزت نفس در آنها را آنقدر بالا ببریم که بچه‌ها نسـبت به همدیگر با گذشـت رفتار کنند. ضمن اینکه باید آموزش‌هـای لازم به خانواده‌ای که نوجوانـی در خانه دارد، داده شـود و بهترین کسانی که می‌توانند آموزش‌ها را به خانواده بدهند، مشاوران هستند چراکه این مشاوران می‌توانند با نوجوانان ارتباط برقرار نموده و رفتار آنها را پالایش کنند و به خانواده‌ها بگویند کجای کارشان اشکال داشته یا چه کارهایی باید انجام بدهند.

مرکز مشـاوره آرامش پلیس فـارس، واقع در پل حـر، روبه‌روی کلانتری ۱۱ زند، آماده ارائه خدمات مشاوره‌ای رایگان در زمینه‌های روان‌شناسـی، خانوادگی، اجتماعی، حقوقی، اربیتـی، ازدواج و ... می‌باشد. تلفن پذیرش و نوبت‌دهی: ۰۷۱۳۲۲۲۷۰۰۶

همچنین سـامانه تلفنی مرکز مشاوره آرامش پلیس فارس با شماره ۰۹۶۵۸۰ آماده ارائه خدمات مشـاوره تلفنی در زمینه‌های مختلف خانوادگی، اجتماعی، ازدواج، تربیتی و ... می‌باشد. شهروندان عزیز می‌توانند در صورت تمایل شماره ۹۶۵۸۰ را شماره‌گیری نموده و از خدمات مشاوره تلفنی استفاده نمایند.

عکس روز

عکس از: علی‌رضا پرویزی

ایمنی فراموش شده کودکان