

بدریخت انگاری!

ارباب افضلی - دیگر از نق زدن های دخترم کلافه شده‌ام! روزی نیست که این سوال را تکرار نکنند که «چرا من زشم؟!» این مادر که معتقد است دخترش به لحاظ ظاهری در وضعیت مناسب و متعادلی قرار دارد ادامه می دهد: دختری ۱۵ ساله ام هر روز در صفحات مجازی به دنبال عکس افراد زیبا می گردد و مدام خود را با آن ها مقایسه می کند. گاهی اوقات آن قدر اعتماد به نفس اش افزایش می یابد که خود را شبیه زیباترین افراد می داند و گاهی هم با دیدن فردی زیبا گریه می کند که چرا من شبیه او نیستم؟ وی با ابراز نگرانی از افکار و رفتار دخترش ادامه می دهد: گاهی اوقات به دوستانی که حتی به لحاظ ظاهری از او پایین تر هستند هم حسادت می کند. می دانم که بسیاری از این رفتارها مربوط دوران بلوغ است اما نمی دانم برای جلوگیری از این مقایسه کردن ها باید چه کرد. این افکار اعتماد به نفس دخترم را بسیار کاهش داده است و من برای آینده او نگرانم.

زیبایی نسبی است

یک متخصص روانشناسی بالینی در این باره می گوید: کمتر کسی است که زیبایی و زیبا بودن را دوست داشته باشد. بیشتر افراد به طور ذاتی دوست دارند زیبا باشند و زیبارویان را هم دوست دارند. اما دانستن این که زیبایی نسبی است و سلیقه ها متفاوتند، شکی نیست. اما برخی افراد به صورت بیمارگونه، احساس ذهنی مداومی درباره زشتی خود دارند. در صورتی که این افکار ادامه یابد احتمال ابتلای فرد به اختلال بدریختی بدن بیشتر می شود که مخصوصا در سنین نوجوانی این موضوع باید از سوی والدین کنترل شود. «منیره رضایی» ادامه می دهد: بیماران مبتلا به اختلال بدریختی بدن، احساس ذهنی مداومی درباره زشت بودن برخی از جنبه های ظاهر یا چهره خود دارند، با وجود این که ظاهر آن ها طبیعی یا تقریبا طبیعی است. اما می پندارند که ظاهر جذابی ندارند یا حتی نفرت انگیزند.

کدبانو

کلوچه گوشت

مواد لازم برای ۴ نفر

۱/۵ پیمانه مغز نان باگت، شیر، نصف پیمانه پیاز رنده شده، ۲ حبه سیر خرد شده، روغن سرخ کردنی، ۶۰۰ گرم گوشت چرخ کرده، ۴ قاشق سوپخوری جعفری خرد شده، یک قاشق سوپخوری رب گوجه فرنگی، یک عدد تخم مرغ، کمی آرد، پنیر پیتزا، نمک، فلفل و ادویه کاری به میزان دلخواه و کلم بروکلی برای تزئین.

طرز تهیه:

ابتدا مغز نان باگت را در شیر خیس کنید، پیاز و سیر را در کمی روغن تفت دهید. سپس از روی حرارت بردارید. گوشت چرخ کرده را در ظرفی بریزید، ورز

مشاور تغذیه

قرص لاغری

دختری ۱۵ ساله با قد ۱۶۸ سانتی متر و وزن ۱۰۰ کیلوگرم هستم. آیا مصرف قرص «اسلیم می» به لاغری من کمک می کند و چه مدت باید از آن استفاده کنم؟

مهین مرادیان، کارشناس تغذیه: چاقی معضلی است که اغلب در درازمدت و به تدریج به وجود می‌آید، با این حال ما برای مقابله و کنترل آن به دنبال بهره‌گیری از راه‌های میانبر و کوتاه مدت هستیم. این روش‌ها نیز چیزی نیست به جز استفاده از داروهای ضد چاقی و با انجام رژیم های غذایی غیراصولی و بسیار سخت که در هر دو مورد یا اثر مطلوبی حاصل نمی‌شود و یا عوارض جدی و نگران کننده ای سلامت افراد را تهدید می‌کند. تصور اینکه

دهید تا گوشت حالت چسبندگی پیدا کند. سپس مخلوط پیاز و سیر، جعفری، رب گوجه فرنگی، نمک، فلفل و ادویه کاری، به همراه مغز نان باگت خیس شده در شیر و تخم مرغ را به گوشت اضافه کرده و خوب ورز دهید. از مایه مقداری برداشته و به صورت کلوچه گرد درآورید و در مقداری آرد بغلطانید و در روغن با حرارت ملایم سرخ کنید. سپس در سینی فر قرار داده، مقداری پنیر گودا روی هر کلوچه بریزید. فر را از قبل روی حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کرده و سینی را در طبقه وسط فر به مدت ۱۰ دقیقه قرار دهید. سپس در ظرف مورد نظر برای سرو بگذارید و با کلم بروکلی به دلخواه تزئین کنید.

نکات مهم: به خاطر داشته باشید گوشت مورد استفاده بهتر است نیمه گوسفند و نیمه گوساله

باشد. گوشت را دوبار چرخ کنید. مقدار روغن باید کم و حرارت برای سرخ شدن گوشت ملایم باشد تا مغزآن پخته شود. پیشنهاد می‌شود در صورت تمایل

مقداری سویای پودر شده به گوشت اضافه کنید.

جامعه



می دهند. اختلال بدریخت انگاری بدن یا سطوح بالای اضطراب اجتماعی، کناره گیری از اجتماع، خلق افسرده، روان رنجور خوئی، کمال گرایی، برون گرایی پایین و عزت نفس پایین ارتباط دارد. بسیاری از این افراد، از ظاهرشان خجالت می کشند و مایل نیستند نگرانی هایشان را با دیگران در میان بگذارند. اکثریت افراد از درمان های زیبایی در جهت بهبود نقش ادراک شده شان استفاده می کنند که درمان ها و جراحی های پوستی از همه شایع تر است در حالی که اختلال بدریخت انگاری بدن به این قبیل درمان ها به ندرت پاسخ می دهد و حتی ممکن است بدتر شود. حتی برخی از این بیماران از این بابت که متخصصان، درمان های زیبایی را تایید نمی کنند ممکن است خشمگین شوند. رضایی خاطر نشان می کند: تقریباً همه افراد مبتلا به اختلال بدریخت انگاری بدن به علت نگرانی های مربوط به ظاهر، در عملکرد روانی- اجتماعی شان نقص دارند. این نقص ممکن است از شدت متوسط (برای مثال اجتناب از برخی موقعیت های اجتماعی) تا شدید و ناتوان کننده (مثل کاملاً خانه نشین شدن) متغیر باشد. در مجموع، در این افراد عملکردهای روانی- اجتماعی و رضایت از زندگی به میزان زیادی پایین است.

نقش رسانه ها

این مدرس دانشگاه عنوان می کند: متأسفانه تأکید مفرط بر یکی رسانه ها بر زیبایی و این برداشت اشتباه که توانمندی و ارزش یک انسان تنها به ظاهر اوست منجر می شود تا این افراد چنین وسواسی در این زمینه پیدا کنند. از طرفی افراد به این فکر نمی کنند

سنگ صبور

افزایش تمرکز و یادگیری در دانش آموزان

برای افزایش تمرکز دانش آموزان ابتدایی سر کلاس چه روشی را پیشنهاد می کنید؟ بعضی از دانش آموزان در نوشتن حل مسائل بسیار کند هستند، چه تمریناتی را برای افزایش سرعت آنها پیشنهاد می کنید؟
مینا مطهری، مشاور تحصیلی: اول این که به این کودکان آموزش بدهید که افکار منفی دارند و این افکار را باید شناسایی کنند و کنار بزنند. افکار منفی می تواند موضوعات افسرده کننده، مضطرب کننده باشد. دوم این که برای این که تمرکزشان افزایش یابد به آن ها آموزش دهید موقعی که معلم درس می دهد، مطالب را تصویر سازی کنند. سوم این که حتماً از مشاوره حضوری و روش شناخت

و مکانیسم که کارشان نیز متفاوت است. اورلیستات یا زینیکال (XENICAL) از جمله داروهای لاغری است که با مهار کردن آنزیم لیپاز که از لوزالمعده جهت هضم و تجزیه چربی ها ترشح می شود، از جذب ۳۰ درصد چربی غذا جلوگیری کرده و بدین ترتیب همراه با رژیم های غذایی به روند کاهش وزن سرعت می بخشد. باید توجه مصرف کنندگان را به این مسئله جلب کنم؛ کسی که شروع به مصرف این دارو کند، باید تا مدت‌ها آن را ادامه دهد، چون با قطع دارو دوباره انباشتگی چربی با آغاز می‌شود.

عوارض داروهای شیمیایی لاغری

استفاده از این داروها عوارضی هم به دنبال دارد. چربی‌هایی که تجزیه و جذب نشده‌اند، باعث دفع مدفوع پرچرب شده و بوی بسیار زننده ای ایجاد می‌کنند. در ارتباط با مقدار چربی موجود در غذا، احتمال ایجاد سردردهای شدید و دل دردهای طاقط فرسا در ۶ درصد مصرف کنندگان وجود دارد. در ضمن به علت اختلال در جذب ویتامین



سرپرستی زاهدان
تلفن آگهی و اشتراک:
تلفن مسئول نشر بره:
نمابر نشر بره:
تلفن های نشر بره:
تلفن و نمابر سرپرست دفتر
شهر چاپ خراسان

صاحب امتیاز
مدیر مسئول
سردبیر:
دفتر مرکزی:
مصدوق یستی:
تلفن
نمابر شهرستان ها:
پستال:

موسسه فرهنگی هنری خراسان
محمد سعید احدیان
علی ولی زاده
مشهد، بلوار سازمان آب
۵۱۱-۹۱۷۳۵
۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰
۵۱۱۳۷۶۴۳۴۴
۳۰۰۰۹۹۹



امروز	اوقات شرعی به اقل زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۴۴	اذان صبح ۰۴:۴۳			
۰۶:۰۲	طلوع آفتاب ۰۶:۰۱			
۱۱:۴۰	اذان ظهر ۱۱:۴۰			
۱۷:۱۸	غروب آفتاب ۱۷:۱۸			
۱۷:۳۵	اذان مغرب ۱۷:۳۶			

اعمال منافی عفت

معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کل استان سیستان و بلوچستان

انسان در دوران بلوغ، با بروز علایم و نشانه های شهوت، تمایلات جنسی خود را شعله ور و سرکش، احساس می کند و در واقع در زمان اوج جنسی و فشار درونی حاکم بر وجود انسان، معمولاً برای اطفاء آتش شهوت و ارضاء تمایلات جنسی ممکن است دست به اعمال ناشایست و غیر اخلاقی و خلاف شرع بزند و در این حال جامعه دچار بی نظمی شده و همچنین بنیاد خانواده دچار تزلزل و گسیختگی می گردد. با تمام تلاش هایی که بشر امروزه از خود نشان داده است، هنوز نتوانسته مهار این حیوان سرکش را در اختیار گیرد و قدری از سرعت انحطاط اخلاقی بکاهد لذا از طرق مختلفی استفاده شده تا از اشاعه اعمال منافی عفت جلوگیری نمایند. اسلام به عنوان کامل ترین دین با شناخت کاملی که از فطرت انسان داشته، راه های پیشگیری متعدد و در عین حال جوابگو را ارائه داده که با به کار بستن آنها می توان از وقوع این جرم پیشگیری کرد. با وجود موارد فوق گاهی افرادی بدون رعایت چارچوب اخلاقی، مرتکب جرایم منافی عفت می شوند، لذا قانون گذار برای حفظ عفت عمومی اعمال فوق را مورد جرم انگاری قرار می دهد. در کشور ما با الهام گرفتن از دین اسلام مجازات سخت و سنگین برای آن در نظر گرفته شده، در عین حال که راه رسیدن به اجرای کیفر را نیز سخت مقرر نموده تا جرایم فوق اثبات نگردد.

گرایش افراد به جرایم منافی عفت علل متعددی دارد.

۱- علل اجتماعی:

از هم پاشیدگی کانون خانواده و عدم امکان تربیت صحیح توسط والدین، ازدواج های ناخواسته و اجباری، طلاق که منجر به بلاتکلیفی، نزاع و درگیری زوجین، تجرد و بالا رفتن سن ازدواج، اعتیاد به مواد مخدر فساد اخلاقی و والدین و زوجین، طرد اجتماعی، اختلالات سنی زوجین، عشق های کاذب.

۲- علل روانی:

علل روانی که باعث انواع انحراف جنسی در افراد می شود عبارتند از: سادیسم (دیگر آزاری) مازوخیسم یا شهوت آزاد دوستی، انحراف خودنمایی یا عریان نمایی، هم جنس گرایی، انحراف چشم چرانی، انحراف بت پرستی یا صنم پرستی، انحراف پدو فیلیا یا عشق و شهوت نسبت به اطفال، زنا یا معارم، پوشیدن لباس جنس مخالف،

۳- علل و عوامل اقتصادی:

از علل اقتصادی می توان به بیکاری و عدم اشتغال، تورم، فقر و مشکلات معیشتی، ثروت زیاد، کمبود امکانات برای ازدواج به موقع و ... اشاره نمود.

۴- عوامل فرهنگی:

مذهب، عدم رعایت شئونات اسلامی مثل عدم رعایت روابط نامحرم، حجاب، اخلاق اسلامی، عدم تفاهم زوجین، مغایرت فرهنگ های زوجین، هم کفو نبودن زوجین.

۵- علل و عوامل فردی:

کمبود روابط عاطفی بین اعضای خانواده، دوری و عدم دسترس زوجین به یکدیگر، محرومیت جنسی، روابط خصمانه بین دختر و پسر، عدم اطلاع صحیح از مسائل جنسی، علل زرتستی - ارثی.

پزشک خانواده

خشکی پوست در زمستان

همیشه در فصل سرما پوست صورت و بدنم به شدت خشک می شود و مدام احساس خارش دارم. لطفا راهنمایی کنید چگونه می توان از این خشکی جلوگیری کرد.
دکتر معصومه حبیبی، متخصص پوست و مو: افرادی که در مناطق سرد و خشک زندگی می کنند با مشکل خشکی و خارش پوست، در زمستان آشنا هستند. خشکی پوست، ناشی از کمبود آب موجود در پوست است. با توجه به نکات زیر می توانید از بروز این مشکل جلوگیری کنید.

پوست را در مواجهه با آب ولرم قرار دهید

در کنار نوشیدن روزانه، حداقل ۷ یا ۸ لیوان آب در طول روز برای مرطوب نگه داشتن پوست، بهترین راه نفوذ آب به درون پوست، قرار دادن ناحیه مورد نظر به مدت ۱۵ دقیقه در آب ولرم و همچنین خودداری از استحمام مکرر و روزانه است. دفعات حمام کردن خود را کم کنید، مثلاً اگر روزی یک بار دوش می گرفتید، حال سه بار در هفته دوش بگیرید. همچنین سعی کنید مدت زمان حمام کردن تان کوتاه باشد. تماس زیاد آب با پوست، آن را خشک می کند و در نتیجه خارش بدتر می شود. موقع حمام کردن از آب ولرم استفاده کنید، زیرا آب داغ خشکی و خارش پوست را شدیدتر می کند. در حمام، به آرامی پوست تان را بشوئید. افرادی که پوست خشکی دارند، توصیه می شود در زمستان کمتر دوش بگیرند.

پوست تان را چرب نگه دارید

بعد از هر بار استحمام، از مرطوب کننده های پوست استفاده کنید، چرا که این مرطوب کننده ها، چربی طبیعی پوست را که بر اثر استحمام از بین رفته است، جبران می کنند و از آنجایی که چربی طبیعی پوست برای جلوگیری از تبخیر آب پوست ضروری است، بنابراین مرطوب کننده ها، سبب حفظ رطوبت پوست و جلوگیری از خشکی آن می شوند. زمان مصرف مرطوب کننده ها بلافاصله بعد از استحمام و خشک کردن بدن با حوله است. هیچ مرطوب کننده ای نمی تواند با وازلین و پارافین برابری کند.

پلی است برای ارتباط جویندگان و کارآفرینان

بازار کار

آگهی های مورد نیاز

خود را برای درج در

بازار کار روزنامه سیستان و بلوچستان به شماره ۰۰۱۷۰۹۹۰۰۳۰۰۰ پیامک کنید