

نکته

بچه حرف گوش کن

رویا نوری / روانشناس کودک

شاید بیشترین گلایه‌ای که والدین نسبت به فرزندشان دارند، این جمله است: «آخه به حرفم گوش نمیده.» اگر فرزندتان به حرف شما گوش نمی‌دهد و شما مجبور به دادزدن می‌شوید به این دلیل است که او از شما اقتداری ندیده و تا مجبور نباشد به حرف شما گوش نمی‌دهد. برای اینکه فرزندتان به حرف‌های شما گوش بدهند باید به چند نکته توجه کنید. اولین قدم این است که توجه او را به خودتان جلب کنید و اجازه ندهید تا توجه فرزندتان با صدای بلند یا دادزدن به شما جلب شود. اگر یک‌بار به او حرفی زدید و توجه نکرد، بلند شوید و به سمتش بروید و با او هم‌قدم شوید و رودرو صحبت‌تان را به او بگویید، اگر چنین رفتار کنید کودک‌تان به مرور یاد می‌گیرد که وقتی شما درمورد موضوعی جدی هستید نباید به شما بی‌اعتنایی کند. البته فراموش نکنید برای گفتن هر موضوعی باید زمان مناسبش را پیدا کنید. مثلا هنگام تماشای کارتون یا بازی یا هر کار دیگری که برای فرزندتان جالب است، سعی نکنید به او موضوعی را به او بگویید، در چنین زمان هایی اغلب کار به مشاجره می‌کشد. در این میان نباید فراموش کنید که لحن والدین هنگام صحبت با کودک بسیار مهم است. هیچ‌وقت با حالت سوالی، مردد از فرزندتان چیزی نخواهید، در عین حال نباید حالت صحبت شما همراه با لحن دعوا یا خشونت باشد بلکه محکم و با اقتدار و در عین حال با مهربانی از او چیزی را بخواهید. برای رفتار مقتدرانه چند نکته را در نظر بگیرید. اول اینکه به هیچ عنوان داد نزنید، چرا که دادزدن نشانه ضعف است. دوم تهدید و توهین نکنید، با این کار به کودک‌تان نشان می‌دهید که او روی شما کنترل دارد و به راحتی می‌تواند شما را به هم بریزد. سومین نکته این است که بحث نکنید و توضیح ندهید، این رفتار به این معناست که رضایت کودک‌تان شرط اول است و شما نمی‌توانید تصمیم بگیرید. به جای داد و فریاد و کتک‌زدن و بعد هم پشیمان شدن از آن یک‌بار بگویید و اگر نشنید، بار دوم بلند شوید و کودک‌تان را بدون خشونت متوجه کنید. بچه‌ها به راحتی از لحن والدین خود می‌فهمند که تا چه میزان می‌توانند در برابر آنها مقاومت کنند. شما به راحتی می‌توانید واکنش کودک‌تان را با آزمایش انواع لحن‌های مقتدرانه یا مردد، جدی یا نرم ببینید.



سلامت

زیاد نشینید

اکثر مردم حدود نیمی از روز خود را صرف نشستن می‌کنند، غافل از اینکه بدن انسان برای چنین موقعیتی ساخته نشده است و این موضوع می‌تواند در بلندمدت اتفاقات بدی را رقم بزند. به گزارش ActiveTime یکی از نتایج نشستن مداوم در درازمدت ضعیف‌شدن عضلات است. عضلات تا زمانی که شما از آنها استفاده کنید، سالم هستند اما نشستن طولانی‌مدت آنها را ضعیف می‌کند و در درازمدت باعث می‌شود شما در راه‌رفتن، پریدن یا حتی ایستادن دچار مشکل شوید. درواقع ضعف عضلات همراه با گردش خون ضعیف باعث ایجاد مشکلات در پاواران می‌شود. در پا عضلات مهمی به نام گلوئوس وجود دارند که مسئول کمک به توازن شما هستند، هنگامی که شما طولانی‌مدت می‌نشینید این عضلات حیاتی هم استراحت می‌کنند و وضعیتی می‌شوند و بعدا هیچ کاری جز تسکین دادن به شما انجام نمی‌دهند. شاید باورش برایتان سخت باشد اما زیاد نشستن با ایستلا به دیابت نوع دو ارتباط دارد. مطالعات دانشمندان هلندی نشان می‌دهد افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ در روز نزدیک به نیم‌ساعت بیشتر از افرادی که به این بیماری مبتلا نیستند، نشسته‌اند. دراین میان مطالعات دیگری نشان می‌دهد که نشستن و غیرفعال بودن بیش از سه‌ساعت در روز امید به زندگی را تا دوسال کاهش می‌دهد. پوکی استخوان از دیگر نتایج زیادنشستن است که البته بیشتر افراد سالمند را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. فعالیت‌بدنی به‌عنوان راهی برای جلوگیری از پوکی استخوان است؛ چرا که براساس شواهد علمی سبب تحریک حفظ و نگهداری استخوان‌هایی شود و همچنین با ایجاد توده استخوانی ازجمله انباشت مواد معدنی، علاوه‌بر تقویت عضلات، بهبود تعادل، خطر ایستلا به سقوط و شکستگی را کاهش می‌دهد. زیاد نشستن افزایش خطر ایستلا به سرطان را نیز به دنبال دارد. با توجه به مطالعه‌ای که روی بیش از چهار میلیون نفر مبتلا به سرطان انجام شده، نشستن برای مدت طولانی خطر ایستلا به کولون، اندومتر و احتمالا سرطان ریه را تا ۶۶ درصد افزایش می‌دهد. در این میان نشست بیش از حد باعث افزایش خطر ایستلا به بیماری قلبی می‌شود. اگر رانندگی در ماشین تا نشستن در دفتر و تماشای تلویزیون در نیمکت و... را در طول روز حساب کنیم رقم عجیبی می‌شود. براساس تحقیقات منتشرشده در نشریات بهداشتی دانشکده پزشکی هاروارد، برخی تحقیقات نشان می‌دهد نشستن اثرات مضر متابولیسم شکر و چربی را افزایش می‌دهد که هر دو بر خطر ایستلا به دیابت و بیماری قلبی تأثیر می‌گذارند.



زندگی

گزارش

سنگ‌های عجیب برای اسیران خاک



ندا افهری

مترجم

آدم‌ها که می‌میرند از آنها تنها یادگاری باقی می‌ماند و سنگ‌قبری که بازماندگان شان بتوانند در کنار آن آرامش بگیرند. سنگ‌قبرها را معمولا با سنگ‌های مستطیلی شکلی می‌شناسیم که روی آنها نام و نشان متوفی و تاریخ تولد و وفات آن حک شده و اگر خواسته باشند برایش سنگ تمام گذاشته باشند، با چند بیتنی شعر آن را مزین می‌کنند. حداقل در کشور ما وارد بهشت‌زرها و قبرستان‌ها که می‌شویم، اغلب با چنین صحنه‌هایی روبه‌رو می‌شویم. اما همه‌جای دنیا یک‌رنگ نیست و گاهی مدل‌های مختلفی از سنگ‌های قبر می‌توان دید که برخی از آنها عجیب و غریبند و بعضی دیگر حتی لبخندی هم گوشه لب بازماندگان می‌نشانند.



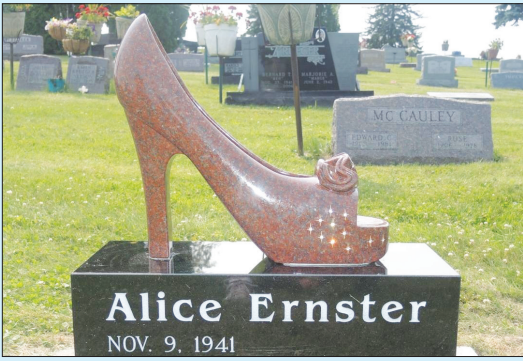
سر قطع شده

فرناند آلبرتو، موسیقیدان، بازیگر و معمار فرانسوی است که سال ۱۹۴۲ درگذشت. سنگ‌قبر او یکی از جالب‌ترین سنگ‌قبرهای دنیاست. سنگ او، مردی است که به پشت دراز کشیده و سری قطع‌شده را بین دست‌هایش گرفته و به چشم‌های سرد و سنگی‌اش خیره شده است. در واقع، این سر قطع‌شده، متعلق به همسر فرناند است و افسانه‌ای درباره آن مطرح شده که «آنها به سفری رفته بودند که منجر به مرگ هردوی آنها شد.» این سنگ‌قبر چهار سال بعد از مرگ او روی قبرش قرار گرفت. فرناند همیشه به صورت همسرش سنگ‌قبرش را به گونه‌ای بسازند که بتوانند برای همیشه به صورت همسرش خیره بماند و بازماندگان او برای برآورده کردن آخرین آرزویش، بعد از مرگ سنگ‌قبری به این شکل برایش سفارش دادند.



اسکلت‌های عاشق

در پارک Sala Keoku که در تایلند واقع شده، مجسمه‌های عجیب و غریب زیادی به چشم می‌خورد. یکی از آنها، دو اسکلت هستند که در واقع سنگ‌قبر یک زن و شوهر است. این سنگ‌قبر، اسکلت دو نفر را نشان می‌دهد که دست در دست هم، کنار یکدیگر نشسته‌اند. آنها با هم زندگی کرده و با هم مرده‌اند و به همین دلیل است که اسکلت آنها هم برای نشان دادن وفاداری و صمیمیتی که داشته‌اند، در قالب سنگ‌قبر روی مزار آنها قرار داده شده است.



کفش پاشنه‌بلند

یکی از سنگ‌قبرهای متفاوت کفش پاشنه‌بلندی است که بالای قبر قرار گرفته است. این قبر متعلق به «الیس ارنستر» است که یک دستیار لباس بوده است. او به خاطر کفش‌های پاشنه‌بلند رنگی و خوش‌فرم با رنگ‌های زیبا و متنوعش معروف بوده است تا حدی که با پوشیدن کفش‌های پاشنه کوتاه، تعجب دوستان و اطرافیان‌ش را به دنبال داشته است. در واقع، پوشیدن کفش پاشنه‌بلند جزئی از شخصیت او شده بود و تصمیم گرفت بعد از مرگش هم این یادبود به جا بماند. به همین دلیل بعد از مرگش، مجسمه‌ای به شکل یک کفش پاشنه‌بلند از جنس سنگ گرانیت قرمز رنگ روی مزارش ساختند که بسیار مورد توجه قرار گرفته است.



مجسمه «یوری»

یوری نیکولین، بازیگر، دلقک و کم‌دین معروف روسی بود که در سال ۱۹۹۷ میلادی و در ۷۵ سالگی بر اثر ایست قلبی درگذشت. بازماندگان او بعد از مرگش، مجسمه‌ای سنگی از او ساخته‌اند که بالای سنگ قبر خود نشسته است و روبه‌روی این مجسمه هم مجسمه سگی قرار گرفته که روی زمین خوابیده است. این سنگ قبر سال ۲۰۰۷ روی مزار این هنرمند نصب شد. یوری همچنین مدیر تئاتر سیرک قدیمی مسکو بود. سنگ‌قبر او، یکی از معروف‌ترین سنگ‌قبرها در مسکو است که در قبرستان ناوادوچی قرار دارد؛ این قبرستان به قبرستان مشاهیر معروف است.



قبر خودرویی

یکی از این سنگ‌قبرهای عجیب متعلق به استیو مارش است که یکی از طرفداران پروپا قرص خودروهای BMW بوده است. او ۵۱ سال عمر کرد و در نهایت در خواب جان خود را از دست داد. بعد از مرگ او، خانواده‌اش تصمیم گرفتند به خاطر علاقه او به خودروی BMW، یک مدل خودرو به اندازه واقعی آن سفارش دهند و روی سنگ‌قبر او بگذارند. به گزارش «تلگراف»، برای این خودرو، یک پلاک اختصاصی به شماره «STEVE 1» هم نصب شده است. این خودرو درواقع یادبودی است که از استیو برای بازماندگان باقی مانده و علاقه او را به هر رهنذری نشان می‌دهد. این مزار در قبرستان Manor Park در شرق لندن قرار دارد.



قبر قایقی

اچ. اچ. بیل انگر یکی از پیشگامان صنعت ماهیگیری و یکی از ماهیگیران بنام محلی در شهر انگلود در ایالت کلرادو آمریکا بود. او در سال ۱۹۹۰ درگذشت اما یاد او با سنگ قبر متفاوتی که برایش طراحی شده هنوز برای دوستدارانش باقی است. او بعد از مرگش به داشتن سنگ‌قبری عجیب شهرت یافته است. سنگ قبر او به شکل قایقی طراحی شده و سنگ قبر در داخل قایقی بتنی جاگذاری شده و سکان قایق و پدال‌های آن هم روی قبر قرار گرفته‌اند.



صندلی شیطان

سنگ‌قبری با طرح یک صندلی خالی در قبرستان Mount Hope در ورمانت، نیوانگلند آمریکا قرار دارد. شاید در نگاه اول، افراد تصور کنند با یک صندلی معمولی در قبرستان مواجهند که برای عزاداران قرار داده شده، اما اگر از نزدیک و با دقت بیشتری نگاه کنید، متوجه می‌شوید این صندلی در واقع، یک سنگ‌قبر است که به آن صندلی شیطان هم می‌گویند. صاحب این سنگ‌قبر آدم معروفی نیست اما از روی اسمی که در قسمت پشتی صندلی حک شده، می‌توان فهمید که متعلق به فردی به نام Bettini است. به این دلیل به آن صندلی شیطان می‌گویند که برخی معتقدند هر کسی که روی آن بنشیند، طی یک‌سال می‌میرد.



قبر کوسه‌ای

طرح کوسه‌ای که بالای سنگ قبر یک کهنه‌سرباز کره‌ای گذاشته شده، یکی از سنگ‌قبرهای جالب است. لستر سی. میدن، یکی از کهنه‌سربازان جنگ کره بود که در سال ۱۹۸۳ درگذشت. شواهد نشان می‌دهد او عاشق مجموعه فیلم «آرواره‌ها» بوده است. یکی از خواسته‌های او حین مرگ آن بود که جنازه‌اش را در زیر مجسمه‌ای طرح کوسه سفید خاک کنند. این سنگ‌قبر در قبرستان Allegheny در ایالت پنسیلوانیا آمریکا واقع شده و به خاطر ظاهر متفاوتی که دارد، به راحتی قابل شناسایی است.

یادداشت

مراقب دیابت خاموش باشید

علیرضا مهدوی

رئیس اداره قلب و عروق و مدیر برنامه کشوری دیابت

دیابت در سال‌های اخیر یکی از شایع‌ترین بیماری‌های غیرواگیردار شده است، به حدی که درحال حاضر حدود ۱۱ درصد از ایرانی‌های بالای ۲۵ سال به دیابت نوع ۲ مبتلا هستند که چیزی حدود ۵/۳ میلیون نفر را تشکیل می‌دهند. ۱۸ درصد افراد بالای ۲۵ سال هم هستند که قد خون ناشتای آنها دچار مشکل است و انتظار می‌رود در آینده مبتلا به دیابت شوند. دیابت نوع ۲ با چاقی ارتباط نزدیکی دارد، به همین دلیل توصیه می‌شود افراد حتما وزن خود را کنترل کنند. علاوه‌بر این، رژیم غذایی در این بیماران بسیار اهمیت دارد، به‌طوری که باید روزانه پنج واحد میوه و سبزیجات مصرف کنند؛ مقدار نمک را تا حد امکان پایین بیاورند. اگر افراد در مرحله پیش‌دیابتی قرار دارند، باید هفت درصد از اضافه‌وزن خود را کم کنند تا دچار مشکل نشوند و فعالیت بدنی را هم فراموش نکنند، به‌طوری که هفته‌ای سه تا پنج بار ورزش منظم انجام دهند. دیابت در ابتدا بی‌علامت جلو می‌رود و این مساله گاهی می‌تواند خطرناک باشد و اندام‌هایی چون کلیه، قلب و چشم‌ها را درگیر کند. تقریبا ۵۰ درصد مبتلایان به دیابت از بیماری خود بی‌اطلاع هستند، به همین دلیل افرادی که در معرض خطر هستند، بهتر است هر ۶ ماه یک‌بار تحت بررسی قرار گیرند. برای راحت‌تر شدن کنترل این گروه از افراد و نیز شناسایی موارد جدید، دهکده دیابت در پارک ملت افتتاح شده که افراد با مراجعه به آن می‌توانند تحت کنترل قرار بگیرند.



صفر و یک



تا ژانویه ۲۰۱۸، بیش از سه‌میلیارد و ۸۱۲ میلیون نفر در سراسر جهان به اینترت دسترسی داشتند که این رقم در سال ۲۰۱۶، سه‌میلیارد و ۴۲۰ میلیون نفر بوده است. آسیا همچنان رکورددار بیشترین تعداد کاربران در جهان است؛ با اینکه میزان کاربران آسیایی از ۵۰/۱ درصد به ۴۹/۷ درصد رسیده است. در این میان اروپایی‌ها ۱۷ درصد، آمریکای لاتین و کارائیب ۱۰/۴ درصد و آفریقا ۱۰ درصد کاربران اینترت دنیا را دارند. آسیا می‌دانید چندین وب‌سایت در دنیای اینترت وجود دارد؟ شاید پاسخ این سوال برایتان جالب باشد. براساس آمار تا ژانویه ۲۰۱۸ بیش از یک‌میلیارد و ۳۰۰ میلیون وب‌سایت در اینترت ایجاد شده است. جالب است بدانید info.chern اولین وب‌سایت اینترتنی بود که در ۶ آگوست ۱۹۹۱ منتشر شد.

زیر آسمان جهان

لیستی از کشورهای مختلف توسط متخصصان بین‌المللی پزشکی و کنترل خطر تهیه شده که کشورها را براساس وجود بیماری‌های خطرناک برای مسافران رده‌بندی کرده است. به گزارش دبلیو میل براساس یک نقشه جدید که برای مسافران طراحی شده کشورهای دارای بیشترین خطر ایستلا به بیماری‌های پزشکی شامل کشورهای آفریقایی سودان جنوبی، نیجریه، ساحل عاج و سیرالئون می‌شوند. عراق نیز همراه با لبنان، ونزوئلا و کره شمالی به‌عنوان کشورهای با خطر بالا شناخته شدند. در مقابل، کشورهای با خطر پایین بیماری اکثریت قریب به اتفاق در اروپا و همچنین کانادا، ایالات‌متحده، نیوزیلند و ژاپن شناخته شدند. در این میان برخی مقصدهای تفریحی در مرکزیک، بخشی از کارائیب و بخش‌هایی از هند دارای خطرهای بالقوه برای ایمنی مسافران برچسب خورده‌اند. در بخش دیگری از این گزارش از ایمنی جاده‌های کشورهای مختلف آماری ارائه شده که جاده‌های کشورهای برزیل، بولیوی، عربستان سعودی، ایران و قزاقستان جزء پرخطرترین‌ها شمرده شده است. براساس این گزارش خیابان‌های ایالات‌متحده برچسب خطر متوسط و خیابان‌های اروپا، ژاپن، استرالیا و نیوزیلند برچسب کم‌خطر خورده‌اند.