

**گروه بهداشت و سلامت** – به جای تمرکز بر آموزش و یادگیری، رقابت بر سر داشتن «شیک‌ترین» و «گران‌ترین» لوازم‌التحریر به معیار می‌شود. اما آیا تا به حال فکر کرده‌اید که لوازم‌التحریر لوکس چه تأثیر عمیقی بر دنیای آموزشی و روانی دانش آموزان می‌گذراند؟

در روزگاری نسه چندان دور، کودکانی که راهی مدرسه می‌شدند، با دفترها و مدادهای ساده‌ای که شاید از چوب‌های معمولی ساخته شده بودند، به سر کلاس می‌رفتند. خط‌های کج و معوج‌شان، کاغذهای سپید دفترهایشان را پر می‌کرد و شاید گاهی پاک‌کن‌های کوچک و ساده‌شان، اثری از این تلاش‌های خام و کودکانه را از بین می‌برد. اما در دل همان دفترهای ساده و مدادهای چوبی، جهانی از رؤیا و خلاقیت رشد می‌کرد؛ دنیایی که با سادگی و بی‌تکلفی، فرصتی برای فکر کردن و خلاق شدن به کودکان می‌داد.

اما اکنون، در شهرهای پر هیاهوی امروزی، و پرتیرین‌های مغازه‌های لوازم‌التحریر پر شده است از دفاتر طلاکوب، مدادهای طراحی شده با برندهای لوکس و جامداتی‌های پر زرق و برق، اشیایی که دیگر به جای ابزار یادگیری، خود به نمادی از تجمل و تفاخر تبدیل شده‌اند.

برای بسیاری از کودکان، این ابزارهای پسر زرق و برق‌نمادی از شکوه و هیجان می‌شود. آن‌ها با اشتیاق به سوی این لوازم لوکس کشیده می‌شوند، غافل از اینکه در پشت این ظاهر فریبنده، مشکلاتی ریشه‌ها می‌کشند. افزایش عرضه لوازم‌التحریر لوکس، چالش‌ها و آسیب‌های پنهانی را به همراه دارد که نه تنها کودکان، بلکه خانواده‌ها و حتی جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

### زرق و برق لوکس؛ سایه‌ای بر خلاقیت کودکان

کودکی که در کلاس درس می‌نشیند، ممکن است به جای تمرکز بر یادگیری، ذهنش درگیر این شود که چرا اماد او آن‌چنان که دوستش دارد، لوکس و زیبا نیست. او در دنیایی زندگی می‌کند که حالا ابزار یادگیری‌اش، به ابزاری برای مقایسه و تفاخر تبدیل شده است.

هر چند شاید فکر کند این اشیاء باعث بالا رفتن جایگاهش در میان همکلاسی‌ها می‌شود، اما واقعیت این است که همین تفاوت‌های ساده در لوازم‌التحریر، فاصله‌هایی عمیق‌تر میان او و دوستانش ایجاد می‌کند. کودکی که به هر دلیلی نمی‌تواند کم‌کم احساس کمبود می‌کند؛ احساسی که می‌تواند تا اسال‌ها با آن‌ها همراه بماند.

از سوی دیگر، خانواده‌ها نیز تحت فشار قرار می‌گیرند. هر ساله با نزدیک شدن به فصل مدارس، والدین باید به فرزندانشان پاسخ دهند که چرا قادر به خرید آن دفتر طلاکوب یا مداد برند نیستند. بار مالی این محصولات لوکس، گاهی از توان بسیاری از خانواده‌ها فراتر می‌رود، اما تمایل به راضی کردن کودک و هنگام شدن با مدهای جدید، باعث می‌شود که بسیاری از والدین خود را تحت فشارهای اقتصادی قرار دهند. در حالی که مفهوم لوازم‌التحریر در گذشته ابزاری برای یادگیری بود، حالا به عاملی برای رقابت و فشار اجتماعی تبدیل شده است. اما سؤال اینجاست که آیا این تمایل به تجمل‌گرایی در لوازم‌التحریر، تأثیری بر رشد روانی و شخصیتی کودکان نیز دارد؟ و چگونه می‌توان کودکان را از این فضای رقابت نابرابر بیرون کشید؟

در ادامه، دکتر زیبا ایرانی، روانشناس و عضو هیئت علمی دانشگاه به این سؤال پاسخ می‌دهد. **لوازم‌التحریر لوکس؛ سمنی برای روان دانش آموزان** دکتر زیبا ایرانی، روانشناس و مشاور فرزندپروری در رابطه با تأثیرات تمایل دانش آموزان به لوازم‌التحریر لوکس و پیامدهای آن پسر رشد روانی و رفتاری آنها توضیح می‌دهد که کودکان به‌طور طبیعی در محیط‌های رقابتی قرار می‌گیرند و بسته به سوره رقابت، رفتار و خواسته‌هایشان تغییر می‌کند. به‌عنوان مثال، در محیط‌های ورزشی، رقابت آن‌ها حول فعالیت‌های بدنی شکل می‌گیرد و در محیط‌های هنری، رقابت آن‌ها به سمت هنر و ادبیات هدایت می‌شود، اما وقتی رقابت به سمت مصرف‌گرایی و تجمل‌گرایی سوق پیدا می‌کند، روند کاملاً متفاوتی رخ می‌دهد. نایب رئیس و دبیر انجمن روانشناسی

## بهداشت و سلامت

# تله تجمل؛ وقتی لوازم‌التحریر به عاملی برای رقابت تبدیل می‌شود...

**وقتی قفسه‌های فروشگاه‌ها از قلم‌ها و دفترهای لوکس و گران‌قیمت پر می‌شود، این لوازم‌التحریر دیگر تنها ابزارهای آموزشی نیستند، بلکه به نشانه‌هایی از موقعیت اجتماعی و پرستیژ تبدیل می‌شوند.**

سلامت ایران تأکید می‌کند که این نوع رقابت در فضای مصرف‌گرایی و تجمل‌گرایی پایان مشخصی ندارد؛ چرا که همیشه برندهای جدیدتر و وسایل لوکس‌تری در بازار موجود است. او معتقد است این مسئله نه تنها باعث نارضایتی دائمی کودکان از آنچه که دارند می‌شود، بلکه فشار روحی زیادی را به آن‌ها وارد می‌کند. این روانشناس می‌گوید که در چنین فضایی، کودکان مدام در



**گفت‌وگو در فضایی عاطفی و بدون تنش می‌تواند به کودکان کمک کند که درک بهتری از محدودیت‌ها داشته باشند. وقتی والدین با دلایل منطقی به آن‌ها توضیح می‌دهند که چرا لوازم تحریر لوکس برایشان خریداری نمی‌شود، و به جای آن به رشد و نیازهای واقعی آن‌ها توجه می‌کنند، بچه‌ها نیز به مرور زمان این رویکرد را می‌پذیرند**

اجتماعی و خواسته‌های کودکان برای خرید لوازم لوکس، آن‌ها را به سمت همدلی، مشارکت و همکاری سوق می‌دهند.

**رقابت تجملی؛ تهدیدی برای تمرکز و خلاقیت کودکان** ایرانی با اشاره به اهمیت ابزارهای تحصیلی در فرآیند یادگیری، توضیح می‌دهد که این

تلاش‌ها تا با خرید وسایل جدیدتر و گران‌قیمت‌تر جایگاه خود را در میان دوستانشان حفظ کنند و این رقابت بی‌پایان، آرامش و تمرکز آنان را مختل می‌کند.

به گفته ایرانی، لوازم‌التحریر باید به عنوان ابزاری برای تسهیل فرآیند یادگیری و خلاقیت کودکان مورد استفاده قرار گیرد، نه وسیله‌ای

می‌کنیم که فضای مطالعه او عاری از متغیرهای مزاحم باشد. حالا این مزاحم‌ها می‌توانند شامل صداها، تصاویر، یا حتی وسایل تحصیلی باشند. اگر شکل و شمایل جامدادی، جلد دفتر یا کتاب بیش از حد توجه او را به خود جلب کند، دیگر به هدف اصلی یعنی یادگیری دست نخواهد یافت.»

### ضرورت ایجاد قوانین مشخص برای لوازم‌التحریر در مدارس

این روانشناس به چگونگی آموزش کودکان برای تمرکز بر محتوای یادگیری به جای ظاهر لوازم‌التحریر می‌پردازد و راهکارهایی برای تغییر نگاه آن‌ها به این موضوع ارائه می‌دهد. او با اشاره به تجربه کشورهای توسعه‌یافته می‌گوید که در بسیاری از این کشورها مدارس برای دانش‌آموزان قوانین مشخصی در مورد لباس فرم و لوازم‌التحریر دارند. او یادآور می‌شود که در این کشورها، مدارس چارچوب‌های مشخصی برای لوازم‌التحریر و کتاب‌ها دارند و این قوانین باعث می‌شود که توجه دانش‌آموزان از زرق و برق لوازم دور شده و بر یادگیری متمرکز شوند. ایرانی تأکید می‌کند که ایجاد چنین قوانین و ساختارهایی در مدارس ایران نیز می‌تواند مفید باشد و دانش‌آموزان کمک کند که از همان ابتدا به جای تمرکز بر یادگیری و مهارت‌های فردی‌شان تأکید کنند. او اضافه می‌کند: «بهرت است مدارس، قوانینی مشخص و استانداردهایی برای لوازم‌التحریر تعریف کنند تا دانش‌آموزان همگی از یک الگو پیروی کنند. این کار باعث کاهش رقابت بر سر ظاهر و افزایش توجه به آموزش می‌شود.»

اما ایرانی در بخش دیگری از صحبت‌های خود به مسئله‌ای مهم‌تر نیز اشاره می‌کند: «آموزش به کودکان در خصوص مسئولیت‌پذیری در قبال محیط زیست.» او پیشنهاد می‌دهد که می‌توان از همان ابتدا که کودکان به مدرسه می‌روند، آموزش در مورد حفظ محیط زیست و مسئولیت استفاده از منابع طبیعی را با استفاده از لوازم‌التحریر شروع کرد. او می‌گوید: «اگر به کودکان باموزیم که به ازای هر مدادی که می‌تراشند یا هر ورقی که استفاده می‌کنند، از منابع طبیعی مانند درختان مصرف می‌کنند، آگاهی

باعت انحراف تمرکز دانش‌آموز از یادگیری شود. این متغیرها می‌توانند از صدهایی مانند موسیقی یا فیلم گرفته تا تصاویری مانند جلد دفتر یا طرح‌های فانتزی لوازم‌التحریر باشند. ایرانی همچنین به مثالی اشاره می‌کند و می‌گوید: «وقتی دانش‌آموزی برای کنکور یا امتحان درس می‌خواند، مس معمولاً توصیه

والدین فرزندانشان را وارد فضای رقابتی نکنند. بررسی فضای مدرسه و اطمینان از عدم وجود تجمل‌گرایی، می‌تواند به کودکان کمک کند که کمتر تحت فشار محیط قرار بگیرند و بیشتر بر یادگیری متمرکز شوند.» ایرانی همچنین با اشاره به اهمیت ارتباط مؤثر بین والدین و کودکان پیشنهاد می‌کند که والدین با فرزندانشان خود در فضایی دوستانه و همراه با درک متقابل گفت‌وگو کنند. او می‌گوید: «وقتی کودکان احساس امنیت کنند و بدانند که والدینشان به نیازهای منطقی آن‌ها توجه دارند، راحت‌تر می‌پذیرند که شاید برخی از خواسته‌های تجملاتی آن‌ها، به دلیل منطقی برآورده نشود.»

نایب رئیس و دبیر انجمن روانشناسی سلامت ایران تأکید می‌کنند: «گفت‌وگو در فضایی عاطفی و بدون تنش می‌تواند به کودکان کمک کند که درک بهتری از محدودیت‌ها داشته باشند. وقتی والدین با دلایل منطقی به آن‌ها توضیح می‌دهند که چرا لوازم تحریر لوکس برایشان خریداری نمی‌شود، و به جای آن به رشد و نیازهای واقعی آن‌ها توجه می‌کنند، بچه‌ها نیز به مرور زمان این رویکرد را می‌پذیرند.»

## «تنهایی» چندان برای سلامتی

### خطر ناک نیست

**گروه بهداشت و سلامت** – گروهی از دانشمندان با انجام تحقیقاتی دریافته‌اند که تنهایی آفت‌دهنده‌ها هم‌فکر می‌کند برای سلامتی خطرناک نیست. گروهی از دانشمندان چینی از دانشگاه پزشکی گوانگژو و دانشگاه سان یات سن با مشارکت همکارانی از دانشگاه تاولین در آمریکا با انجام تحقیقاتی دریافته‌اند که تنهایی آفت‌دهنده‌ها هم‌فکر می‌کند برای سلامتی خطرناک نیست. تحقیقات قبلی نشان داده‌اند که زندگی به تنهایی می‌تواند باعث ایجاد مشکلات روانی مانند افسردگی، اضطراب و بی‌خوابی شود. همچنین گزارش شده‌است که تنهایی با فشار خون بالا، اختلالات گوارشی و حتی مرگ زودرس مرتبط است.

در یک مطالعه جدید، این تیم شواهدی پیدا کردند که نشان می‌دهد برخی از بیماری‌های مرتبط با تنهایی بیشتر به دلیل چیز دیگری ایجاد می‌شوند. دانشمندان داده‌ای زیست پزشکی صد‌ها هزار بیمار در چین، آمریکا و بریتانیا را تجزیه و تحلیل کردند. آنها دریافته‌اند افرادی که بیشتر احساس تنهایی می‌کنند، در معرض خطر بیشتر ابتلا به ۳۰ بیماری هستند.

سپس محققان با استفاده از اطلاعات ژنتیکی بیماران، تجزیه و تحلیل آماری ۲۶ بیماری از ۳۰ بیماری انتخاب شده را انجام دادند. معلوم شد که بسیاری از تشخیص‌ها ناشی از عوامل دیگری غیر از تنهایی بوده است. این تیم به این نتیجه رسیدند که تنهایی به ایجاد افسردگی و سایر اختلالات عاطفی کمک می‌کند. با این حال، سایر بیماری‌ها منشأ متفاوتی دارند. به تنهایی مرتبط نیستند. پیش از این، دانشمندان دریافته بودند که افراد تنها بیشتر احتمال دارد کابوس ببینند.

## حقایق از فواید ویتامین دی برای سلامتی



به تازگی ویسگه «وب‌مد» در مقاله‌ای به گردآوری نکات مهم در خصوص تأمین ویتامین دی بدن پرداخته و نقش آن را در پیشگیری از افسردگی، ابتلا به آلزایمر و دیگر بیماری‌ها بیان کرده است.

**ویتامین دی و افسردگی:** کارشناسان مطمئن نیستند که آیا کمبود ویتامین دی منجر به افسردگی می‌شود یا برعکس؛ اما مطالعات نشان می‌دهد که بین این دو ارتباط وجود دارد. تحقیقات دیگری در دست انجام است تا مشخص شود آیا افزایش سطح ویتامین دی می‌تواند بهبود خلق و خوی افراد کمک کند یا نه.

**با آفت‌زدانی مبارزه کنید:** افزایش ایمنی بدن در برابر بیماری‌ها یکی از ویژگی‌هایی است که برای ویتامین دی بیان می‌شود؛ در زمان همه‌گیری کووید-۱۹ نیز تأکید می‌شد که افراد مقدار مناسبی از ویتامین

**گروه بهداشت و سلامت** – ویتامین دی یکی از ویتامین‌های ضروری و مورد نیاز بدن است که در مکمل‌های غذایی و برخی مواد غذایی یافت می‌شود و نقش موثری در حفظ سلامتی افراد دارد. کمبود این ویتامین بخصوص در دوره میانسالی می‌تواند مشکلات ناشی از پوکی استخوان را تشدید کند.

بسیاری ویتامین دی را به عنوان ویتامین آفتاب می‌شناسند و می‌دانند که این ویتامین از طریق نور خورشید و از طریق پوست هم جذب بدن می‌شود اما اگر در حال ورود به دوره میانسالی هستید، باید با نقش این ویتامین در تأمین سلامت بدن و پیشگیری از بیماری بیشتر آشنا شوید. بر اساس آمارهای جهانی حدود ۲ نفر از هر ۱۰ نفر در جهان به اندازه کافی ویتامین دی دریافت نمی‌کنند.

**ویتامین دی از نو راه تأمین می‌شود:** مصرف غذاهای حاوی این ویتامین همچون اسبوع ماهی و محصولات لبنی، زرده تخم مرغ و غلات غنی شده تا قرار گرفت در مقابل نور مستقیم خورشید. باید گفت که اگرچه محافظت از پوست در برابر اشعه‌های زیانبار خورشید بسیار مهم است اما بدن برای ساختن ویتامین دی به مقداری نور خورشید نیاز دارد. و به همین خاطر توصیه می‌شود روزانه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه و سه بار در هفته، آفتاب بگیرید.

**گروه بهداشت و سلامت** – اسیدهای چرب امگا ۳ از جمله مواد مغذی مهم برای بدن هستند که استفاده از آن‌ها را به ویژه متخصصان تغذیه برای جلوگیری از بیماری‌های قلبی توصیه می‌کنند. گفته می‌شود که اسیدهای چرب امگا ۳ تأثیر مثبتی بر کاهش افسردگی نیز دارند. در ادامه ۴ ماده غذایی که بیشترین مقدار امگا ۳ را دارند، معرفی می‌شوند:

### ۴ ماده غذایی غنی از «امگا ۳»

**تخم مرغ طیوری که در فضای باز پرورش یافته‌اند** تخم‌مرغ نیز منبع امگا ۳ است اما به شرطی که از مرغ‌ها در مرغ و در فضای باز باشند. در واقع این رژیم غذایی مرغ‌هاست که نقش مهمی در مغزی بودن تخم‌هایشان دارد. به عنوان مثال اگر برای تغذیه مرغ‌ها از دانه‌های کتان استفاده شود، تخم‌های آن‌ها غنی از امگا ۳ خواهند بود.

**دانه‌های چیا** دانه چیا نیز منبع قابل توجهی از امگا ۳ محسوب می‌شود. سویا با جوانه آن را می‌توان در سالاد ریخت یا با هر غذای دیگری مصرف کرد.

**سویا** در بین سبزیجات سبز، اسفناج حاوی بیشترین میزان امگا ۳ و به‌طور دقیق‌تر اسید آلفا-لینولیک است. کلم بروکلی نیز حاوی این ماده مغذی است.

منبع قابل توجهی از امگا ۳ نیز ۱۴۴۲ میلی‌گرم در ۱۰۰ گرم محسوب می‌شود. سویا با جوانه آن را می‌توان در سالاد ریخت یا با هر غذای دیگری مصرف کرد.

**اسفناج** در بین سبزیجات سبز، اسفناج حاوی بیشترین میزان امگا ۳ و به‌طور دقیق‌تر اسید آلفا-لینولیک است. کلم بروکلی نیز حاوی این ماده مغذی است.

## روزنامه اقتصاد کیش مشترک می‌پذیرد:

۱۴۰۳

## اقتصاد کیش

روزنامه

علاقه‌مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می‌توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴، بانک رفاه شعبه پانید کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروراید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس اپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

**قیمت یک نسخه:**  
ریال ۱۲۰/۰۰۰

**۱ ماهه:** ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال      **۳ ماهه:** ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال

**۶ ماهه:** ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال      **یکساله:** ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال

## مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

## توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد .
- در صورت تغییر محل ، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید .

شماره مستقیم امور مشترکین ۴۴۴۲۴۹۹۹

با ارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .

۴۴۴۲۴۹۶۹  
۴۴۴۲۴۹۹۹

**پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش**

**گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش**

اقتصاد کیش

روزنامه