

خبر
<p>برای کاهش وزن دویدن بهتر است یا پیاده‌روی؟</p>

برای رسیدن به اهداف کاهش وزن خود و تقویت سلامت طولانی مدت پیاده‌روی بیشتر کمک می‌کند یا دویدن؟در این مقاله با یک متخصص سلامت و تناسب اندام صحبت کردیم تا به شما در پاسخ به اینکه آیا دویدن برای کاهش وزن بهتر از پیاده روی است یا خیر صحبت کردیم.ما کالری سوزی را بین این دو، اثربخشی آنها برای کاهش وزن، استراتژی‌های برای نتایج بهینه و اینکه چگونه می‌توانید از این اشکال محبوب ورزش برای کاهش وزن طولانی مدت و پایدار استفاده کنید، مقایسه خواهیم کرد.

این یک باور رایج است که دویدن نسبت به پیاده روی کالری سوزی موثرتری دارد. طبق یک مطالعه در سال ۲۰۱۳، دویدن یک ورزش با شدت بالاتر است که ضربان قلب شما را بیشتر از پیاده روی افزایش می‌دهد و بدن شما را به سوزاندن کالری با سرعت بیشتری سوق می‌دهد.

دویدن همچنین می‌تواند به ساخت ماهیچه‌های بدون چربی، افزایش متابولیسم و تسهیل کاهش وزن کمک کند. یک مربی حرفه‌ای ورزشی می‌گوید: ماهیچه‌های شما در هنگام دویدن سخت‌تر از پیاده روی کار می‌کنند و این تلاش اضافی منجر به سوزاندن کالری قابل توجهی بعد از تمرین می‌شود.

یک فرد ۱۵۰ پوندی، تقریباً ۱۸۰۰ کالری در هفته می‌سوزاند. اگر سه بار در هفته با سرعت ۶ مایل در ساعت بدود، یعنی تقریباً ۱۷۱۰ کالری سوزانده شده در هفته. توجه به این نکته مهم است که تعداد دقیق کالری سوزانده شده در حین ورزش از فردی به فرد دیگر متفاوت است، بسته به جنس، سن و ضربان قلب و سایر عوامل.

در حالی که دویدن کالری را سریع‌تر می‌سوزاند، دویدن و پیاده‌روی هر دو می‌توانند به شما در ایجاد کسری کالری کمک کنند که طبق یک مقاله در سال ۲۰۲۱، تحقیقات نشان می‌دهد که عامل اصلی کاهش وزن است. با این حال، کمبود کالری شما باید پایدار و متعادل باشد تا به کاهش وزن سالم و طولانی مدت برسید.برای بسیاری از افراد، پیاده روی گزینه ای ملایم‌تر و در دسترس‌تر از دویدن است، که اجازه می‌دهد جلسات ورزشی طولانی‌تری داشته‌باشند و منجر به سوزاندن کالری بیشتری در طول زمان می‌شود. در نهایت، موثرترین ورزش کاهش وزن، تمرینی است که می‌توانید به طور مداوم آن را حفظ کنید.

بر اساس یک بررسی در سال ۲۰۲۰، دویدن برای مفاسل و ماهیچه‌های شما سخت‌تر است، که ممکن است برای همه افراد مناسب نباشد، به خصوص آنهایی که مشکلات سلامتی دارند یا مبتدیان.برعکس، تحقیقات سال ۲۰۲۱ نشان می‌دهد که پیاده‌روی گزینه‌ای راحت‌تر است که می‌تواند توسط طیف وسیع‌تری از افراد به خوبی تحمل شود. هنگام انتخاب بین دویدن و پیاده روی، ایمنی و لذت خود را در اولویت قرار دهید، و به یاد داشته باشید که یکناوختی ورزش کلید کاهش وزن است.

دلایلی وجود ندارد که خود را مجبور به انجام هر فعالیتی کنید که از آن لذت نمی‌برید. خیلی بهتر است هر فعالیتی را که بیشتر دوست دارید انتخاب کنید و به‌طور مداوم به آن بپایند باشید. همچنین می‌توانید آن‌ها را همراه با تمرینات قدرتی برای حفظ وزن مناسب ترکیب کنید. دویدن ممکن است نتایج کاهش وزن سریع‌تری داشته باشد، اما ممکن است در دراز مدت برای همه قابل اجرا نباشد. بر اساس یک مطالعه کوچک در سال ۲۰۲۳، تحقیقات نشان می‌دهد که تاثیر زیاد دویدن در طول زمان می‌تواند منجر به خستگی یا حتی آسیب‌دیدگی، به ویژه برای افراد مسن شود.



اداره کل هواشناسی استان تهران نسبت به احتمال یخبندان شبانه تهران و وزش تندبادهای طی روزهای آتی هشدار داد. به گزارش ایسا اداره کل هواشناسی استان تهران با صدور هشدار زرد رنگ آورده است، بارش باران و برف با احتمال رعد و برق، گاهی همراه با مه و در ارتفاعات گاهی کولاک برف همچنین کاهش محسوس دما به‌طور میانگین بین ۴ تا ۸ درجه سانتیگراد چهارشنبه (۲۰ دی‌ماه) در مناطق شمال غرب و ارتفاعات استان تهران و پنجشنبه و جمعه (۲۱ و ۲۲ دی‌ماه) در استان تهران به‌ویژه نیمه شمالی و ارتفاعات پیش‌بینی می‌شود.

در این شرایط جوی محدودیت دید، لغزندگی و اختلال تردد در جاده‌ها به‌ویژه نواحی کوهستانی، امکان جاری شدن رواناب و بالا آمدن آب رودخانه‌ها و یخبندان شبانه دور از انتظار نیست بنابراین نسبت به احتیاط در عبور از حاشیه رودخانه‌ها و عدم اسکان در این مناطق، اجتناب از فعالیت‌های کوهنوردی، آمادگی راهداری جهت برف رویی در گردنه‌ها، احتیاط در تردد در مسیرهای کوهستانی، محدودیت در فعالیت‌های عمرانی، بارش باران، آمادگی دستگاه‌های اجرایی و امدادی، پاکسازی دهانه پل‌ها، لایروبی کانال‌ها و آب‌روها و محافظت از لوله‌های آبرسانی و تاسیسات آبی در دستور کار قرار گیرد.

در ادامه این هشدار آمده است: از چهارشنبه تا پایان شنبه هفته

بررسی روند رو به افزایش افسردگی و کمیابی سرزندگی میان شهروندان ایرانی

اینجا سرها در گریبان است

گروه جامعه - مصائب زندگی در تهران دیگر فقط «هوای کثیف» و «ابرهنزینه‌های زندگی مثل قیمت مسکن و اجاره‌بها» تهرانی‌ها به صورت دسته‌جمعی دچار یک «عارضه روحی» شده‌اند، افسردگی. این نتیجه مطالعات و پژوهشگری میدانی مرکز مطالعات شهرداری تهران است که همچنین گزارش داده، ۹۹.۷درصد از ساکنان تهران (یعنی همگی)، «سرزنده» نیستند و فقط ۰.۳ درصد آن‌ها به لحاظ «سرزندگی شهری» سطح مطلوبی دارند. شاخص «سرزندگی» در مناطق پایین شهر، اصلاً رضایتبخش نیست و این به معنای «کیفیت زندگی پایین» و «نارضایتی عمومی» آن‌ها است. این مساله می‌تواند زمینه‌ساز تضعیف امنیت و به اصطلاح شورش بارهنه‌ها شود. این مرکز رابطه افسردگی و افزایش بزهکاری و آسیب‌های اجتماعی در پایتخت را «مستقیم و معنادار» توصیف می‌کند.

کما این که علی ناظری، عضو انجمن روانپزشکان ایران، در شهریور ماه گفته بود که: در ۲۶ سال گذشته آمار افسردگی در ایران حدود دو برابر شده است.

به گزارش انجمن روانپزشکان ایران، ناظری افزود: در مقایسه استانی، تهران با بیشترین تعداد ابتلا در صدر استان‌های کشور قرار می‌گیرد و در مقابل استان‌های گیلان و یزد نسبت به سایر استان‌ها از وضعیت مطلوب‌تری برخوردارند. عضو انجمن روانپزشکان ایران خاطرنشان کرد: در ایران تعداد مبتلایان به بیماری افسردگی در زنان دوبرابر مردان است.

ناظری توضیح داد: بیماری افسردگی نوعی از اختلال خلق است که در آن فرد به واسطه غم و اندوه مداوم علاقه خود را نسبت به موارد و داشته‌های لذت‌بخش خود، از دست می‌دهد. اختلال خلق زمانی روی می‌دهد که بیمار این حالت را به مدت بیش از دو هفته یا در همراهی سایر علائم بالینی داشته باشد و در فعالیت‌های روزانه خود دچار اختلال در عملکرد شود. عضو انجمن روانپزشکان ایران یادآور شده بود که: نقص در حافظه و تمرکز، اضطراب، تحریک پذیری و کاهش آستانه خشم، پرخاشگری، خستگی مداوم، بی‌میلی به فعالیت‌های لذت‌بخش، عذاب وجدان، دردهای جسمانی بدون منشأ، افکار منفی و حتی خودکشی از علائم بیماری افسردگی است که در زندگی فردی و اجتماعی بیمار تبعات جبران‌ناپذیری خواهد داشت که درصورت شیوع بالا در جامعه می‌تواند آسیب‌های به مراتب سنگین‌تر به بدنه جامعه وارد کند.

تهران شهر خسته‌های افسرده

کما این که گزارش یک نهاد رسمی زیرمجموعه شهرداری پایتخت، «تهران» را به عنوان «ابرشهر افسرده‌ها»، معرفی می‌کند. گزارش اخیر مرکز مطالعات و برنامه‌ریزی شهر تهران با عنوان «سرزندگی شهری در مناطق ۲۲گانه شهر تهران: از ارزیابی تا مداخلات اصلاحی»، هشدار مهم «نارضایتی شهروندان از مدیریت شهری» و «شرایط نامطلوب زندگی در پایتخت» را در خود جای داده است.

نتایج این پژوهش که در سال گذشته انجام شده و به تازگی از سوی این نهاد رسمی منتشر شده است، نشان می‌دهد ۹۹٫۷ درصد تهرانی‌ها «سرزنده» نیستند. پیش‌تر، مرکز پژوهش‌های مجلس با انجام مطالعه‌ای با موضوع مشابه درباره وضعیت «کیفیت زندگی» در تهران اعلام کرد وضعیت شاخص «فشار محیط‌زیستی» در تهران عدد میانگین ۳۳۳ است که به معنای «واجح عدم‌دسترسی به محیط‌زیست و خدمات شهری مناسب» است؛ در آن گزارش اعلام شده بود که اگر این شاخص در سطح ۱۰۰ باشد «مطلوب» است اما عدد بالای ۳۰۰ به معنای «فشار زیاد» و رضایت‌بخش نبودن وضعیت سکونت است. جزئیات و تحلیل نتایج این پژوهش، اردیبهشت‌ماه امسال در گزارشی با عنوان «سقوط تهران در کیفیت زندگی» در همین صفحه منتشر شد.

کیفیت زندگی در تهران با نمره منفی

گزارش جدید مرکز مطالعات و برنامه‌ریزی شهر تهران نشان‌دهنده آن است که در سال ۱۴۰۱ برای دومین سال متوالی، کیفیت زندگی در شهر تهران، نمره مردودی دریافت کرده است. برآیند و جمع‌بندی نتایج این گزارش نشان می‌دهد، طی سال‌های گذشته تاکنون، عوارض نامرئی «تغییرکاربری» و «فقر فضاهای تفریحی و عمومی» در پایتخت را شهروندان پرداخت کرده‌اند و این عوارض هم‌اکنون در شکل افسردگی دسته‌جمعی ساکنان پایتخت نمود پیدا کرده است.

مرکز مطالعات و برنامه‌ریزی شهر تهران در ارزیابی «سرزندگی شهری در مناطق ۲۲گانه تهران»، در حالی، عملاً رتبه بالایی افسردگی شهروندان به واسطه شرایط نامناسب سکونت در پایتخت را اعلام کرده است که یک صاحب‌نظر و جامعه شناس شهری، اولین گام مهم برای حل مسائل تهران را «اعلام واقعیت‌ها» می‌داند.

حسین ایمانی چاچرمی، صاحب‌نظر و جامعه شناس شهری، معتقد است، اعلام واقعیت‌ها و آنچه واقعیت شهر در جریان است، اولین گام مهم برای حل مسائل شهرها از جمله تهران است. وی در گفتگو با دنیای اقتصاد گفت: این گزارش که نشان‌دهنده رتبه بالای افسردگی تهرانی‌ها به واسطه شرایط نامناسب زیست شهری در پایتخت است، کاملاً هشدار دهنده سایر گزارش‌ها از جمله گزارش‌های بین‌المللی است که واحد اقتصادی اکنومیست و موسسه مرسر از کیفیت زندگی در شهرها منتشر کرده و در آن رتبه تهران به لحاظ کیفیت زندگی شهری حتی در خاورمیانه نیز پایین است.

افسردگی، شایع‌ترین بیماری در میان نوجوانان ایرانی
اگرچه آمار دقیق و معتبری درباره میزان افسردگی یا اختلالات روانی در بین کودکان و نوجوانان ایرانی وجود ندارد، اما چندین پژوهش تاکنون در این زمینه انجام شده که نتایجی به نسبت مشابه داشته است. پیش از این محمدرضا محمدی، فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان از اختلال رفتاری ۲۲درصد از کودکان و نوجوانان ایرانی سخن گفته بود. او در این‌باره گفته بود که «میزان اختلالات کودک و نوجوانان ۶ تا ۱۸سال در مجموع بین پسرها ۱۴درصد و دخترها ۲۰درصد است، همچنین این اختلالات در گروه سنی ۶ تا ۹سال ۲۲درصد و در گروه سنی ۱۰ تا ۱۴سال ۳۳درصد برآورد شده است.»

پیش از این آمار را مربوط به سال ۹۶ و نتیجه یک بررسی از سراسر کشور دانسته بود. این آمار درحالی است که بعضی روانشناسان معتقدند که این اختلالات روان منجر به افسردگی در جوانی خواهد شد و البته آمارها در این زمینه هم می‌گوید که افسردگی شایع‌ترین بیماری در بین جوانان ایرانی است. پیش از این رئیس مرکز مطالعات و ورزش و جوانان از نتایج یک تحقیق گفته بود که نشان می‌داد افسردگی شایع‌ترین اختلال روانی میان نسل جوان کشور است و سهم جوانان در این بیماری (۳۸درصد است.

محمدتقی حسن‌زاده درباره این پژوهش گفته بود: «در تحقیقات انجام‌شده میان دوهزار و ۵۰۶ جوان به‌عنوان جامعه آماری که ۶۰۶ نفر از این افراد در مقطع پیش‌دانشگاهی و مابقی دانشجوی بوده‌اند، عوامل مختلف اختلال روانی در میان نسل جوان بررسی شد. عوامل اختلال روانی جوانان شامل ترس از بیماری، افسردگی، وسواس اجباری، اضطراب، خصومت و پرخاشگری، شکایت جسمانی، روان‌پریشی و حساسیت در روابط متقابل است که در این تحقیق از جوانان جامعه آماری سوال شد. نتایج تحقیقات نشان می‌داد که افسردگی شایع‌ترین اختلال روانی در میان نسل جوان کشور است.»

این آمار و اطلاعات به این دلیل می‌تواند مهم باشد که اهمیت توجه به مشکلات روانی کودکان و نوجوانان را به خوبی آشکار می‌کند و از ضرورت مواجهه جدی و کارشناسانه با آن‌ها پرده برمی‌دارد.

آمار موسسه گالوپ حکایت از حال خراب ایرانیان دارد
آمار موسسه‌های معتبر دنیا مانند گالوپ درباره میزان افسردگی، خشم، عصبانیت و… از نامناسب‌بودن حال عمومی جامعه ایران حکایت دارد. مسئولان هم البته پیش از این، درباره این آمار افسردگی و اختلالات روانی چندین‌بار هشدار دادند. حسن قاضی زاده هاشمی، وزیر پیشین وزارت بهداشت پیش از این و در دوران وزارتش از دوبرابر شدن میزان شیوع افسردگی طی ۲۶سال گذشته در ایران خبر داده بود. او همان موقع گفته بود: «از نظر بار بیماری‌ها، افسردگی رتبه چهارم را دارد و براساس

پیش‌بینی‌ها در سال ۲۰۳۰ بیماری افسردگی در رتبه دوم بیماری‌ها قرار خواهد گرفت.

ارتقای سلامت روان می‌تواند از اهداف مهم کشور باشد و علاوه بر عوامل ژنتیکی عوامل محیطی زیادی مثل بیکاری، از دست دادن عزیزان، حوادث ترافیکی و عوامل طبیعی می‌تواند در ابتلا به افسردگی تاثیرگذار باشد.» این اطلاعات اگرچه درباره کلیت جامعه ایران است، اما به خوبی شرایط کودکان و نوجوانان و همچنین میزان توجه به مشکلات روانی آن‌ها را هم نشان می‌دهد. درباره دلایل این بیماری‌های روحی هم موارد فراوانی از سوی روانشناسان و جامعه‌شناسان مطرح می‌شود که در یک مورد، «فردی براتی»، سرپرست گروه کارشناسان ستاد ساماندهی بیماران روانی در سال ۱۳۸۶ گفته بود که ۶۵درصد افسردگی‌ها در ایران ناشی از مسائل اجتماعی است و نه جسمی/روانی یا زیست‌شناختی. این اطلاعات از آن جهت مهم است که برخی از مشاوران و روانشناسان معمولاً در جلسات خود با بیماران کمتر به این موضوع می‌پردازند و دلیل بیماری و همچنین راه مقابله را شخصی یا خانوادگی عنوان می‌کنند.

خشم‌های فروخته و رواج سرخوردگی

اصغر کیهان‌نیا، روانشناس هم‌در این‌باره به شهروند می‌گوید: «می‌شود درباره افسردگی حرف زد، اما آنچه مهم است آن‌ا نوجوانان سروراک دارم بیشتر خشم فروخورده است.» او درباره دلایل اصلی این افسردگی که به دوران نوجوانی هم برمی‌گردد، می‌گوید: «افسردگی بیشتر در جوان‌هاست. درباره دلایل آن هم باید گفت: عامل اول بی‌آیندی است و این احساس ناشی از نداشتن شغل و ازدواج است. جوانان نیازهای روحی و جنسی دارند که با ازدواج و کار می‌توانند به این موارد برسند. این جوان نیاز به حمایت دارد و نیاز دارد که بتوانند، دست‌اندرکاران و ازجمله اولیا او را حمایت کنند. اگر یک جوان احساس بی‌پناهی و قربانی‌بودن کند، خودبه‌خود احساس افسردگی بیشتر می‌شود و خشمی ایجاد می‌کند.»

کیهان‌نیا درباره عوامل سازنده این احساس خشم و عصبیت هم از اخبار فراوان فساد و همچنین ایجاد حس تبعیض می‌گوید: «وقتی اخبار زیادی درباره فساد، آقاژاده‌ها و تبعیض منتشر می‌شود کاری ندارم که تا چه اندازه درست یا نادرست باشد! این اخبار یک خشم‌فروخورده ایجاد می‌کند که زمینه‌ساز افسردگی می‌شود.»

او درباره شرایط روحی و روانی نوجوانان مورد مراجعه خود هم می‌گوید: «برمی‌گردیم به نوجوانان. نوجوان یک دوران بلوغ دارد که از ۱۰ تا ۱۳ سالگی و بسته به جسم شروع می‌شود. دوران بلوغ که تمام می‌شود، خود این دوران بلوغ او را سرگردان و گیج می‌کند. دلیل این مسأله هم تغییرات فیزیکی است که در جسم به وجود می‌آید. این را می‌گوییم بحران بلوغ که فرد

خبر
<p>کم‌بارشی و سناریوی هارپ؛ شایعه یا حقیقت؟</p>



یک کارشناس هواشناسی با تاکید براینکه کم‌بارشی‌های کشور از تغییرات اقلیمی و گرمایش زمین سرچشمه می‌گیرد و باید برای مدیریت این شرایط مسیر سازگاری در پیش گرفته شود، گفت: طرح شایعاتی همچون «هارپ» ممکن است موجب شود تا مردم و مسئولان توجه کمتری به واقعیت امر و اتخاذ راهکارها و انجام اقدامات درست داشته باشند.

به گزارش ایسنا، ایران به چهارمین سال خشک و کم‌بارش وارد شده است و بارش‌های کمتر از نرمال و دمای هوای بیش از نرمالی را تجربه کرد و یا تغییرات اقلیمی سرچشمه می‌گیرد. در این میان برخی اخبار نیز مبنی بر تاثیر منفی «هارپ» و یا تغییر مسیر ابرهای باران‌زای ایران منتشر شد که به این موضوع به عنوان دلیلی برای کم‌بارشی ایران نسبت به برخی کشورهای همسایه تاکید داشت اما به گفته نایب رئیس انجمن علوم و فنون دریایی ایران برای ایجاد سیستم‌های بارشی انرژی بسیار زیادی نیاز است که انسان قادر به ایجاد آن‌ها و یا به وجود آوردن تغییرات در آن‌ها نیست.

عباس رنجبر در گفت‌وگو با ایسنا درباره کم‌بارشی ایران نسبت به کشورهای همسایه اظهار کرد: به‌طور کلی ایران درمحدوده‌ای از عرض‌های جغرافیایی قرار دارد که شرایط جوی حاکم بر آن کم‌بارشی است علاوه برآن امروزه مسئله گرمایش جهانی و تغییر اقلیم خشکسالی‌های طولانی و شدید همچون سال جاری و یا بارش‌های سیل‌آسا همچون اسفند سال ۱۳۹۷ و فروردین سال ۱۳۹۸ است. کشور ایران تحت تاثیر سامانه‌های جوی عرض‌های میانی و سامانه‌های جوی جنب حاره قرار دارد که این شرایط سبب می‌شود بارندگی‌ها در این مناطق شرایط پایداری را نداشته و پراکندگی زیادی از نظر توزیع مکانی و زمانی داشته باشند. وی افزود: بسیاری از اندیشمندان گرایش به خشکی در مناطق شرق مدیترانه تا آسیای میانه را طی سال‌های گذشته مطرح کرده‌اند.

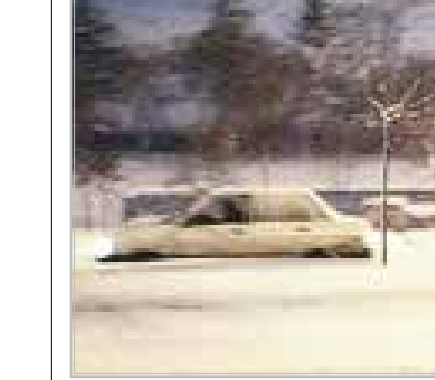
هر چند که ممکن است ترسالی‌های شدید اما موقتی در این بین داشته باشیم اما میانگین بلندمدت بارش این مناطق به دلیل تغییر شرایط کلی جو به سمت خشکسالی است. در کنار تمام این مسائل، شایعه تاثیر پروژه «هارپ» بر بارندگی‌ها طی دوره‌های خشکسالی در ایران مطرح می‌شود، در حالی که در بسیاری از کشورهای دیگر با خشکسالی به مدیریت منابع آب و صرفه‌جویی تمرکز می‌کنند. لذا طرح اینکه شایعات ممکن است باعث شود تا مردم و مسئولان توجه کمتری به واقعیت امر و اتخاذ راهکارها و انجام اقدامات درست داشته باشند.

به گفته نایب رئیس انجمن علوم و فنون دریایی ایران «هارپ» یک پروژه مطالعاتی است که طی سال‌های ۱۹۹۳ تا ۲۰۱۴ به‌طور مستقیم مختص ایرانی، ارتباطات راداری و ماهواره ای بود که کشورهای اروپایی در منطقه‌ای در آلاسکا انجام شد و موضوع آن مطالعه اثرات طوفان‌های مغناطیسی بر ارتباطات رادیویی و سامانه‌های مخابراتی، ارتباطات راداری و ماهواره ای بود که اثر نفوذ ذرات باردار پر انرژی به «یونسفر» است که آن‌جا شیوه مدارس پرورشی و تربیتی است و مشاوره به وفور وجود دارد. یعنی بچه امکان صحبت کردن و درد دل با راهنما را دارد و می‌داند از این بعد هم والدین است. من به والدین توصیه می‌کنم که دوست بچه‌ها باشند، نه خبرچین آنها. وقتی مشاوره مدرسه و حمایت والدین باشد، بچه احساس قربانی‌بودن نخواهد داشت و می‌داند حمایت و گوش شنوایی دارد.»

او درباره تجربه کاری خود از مراجعه نوجوانان و اصلی‌ترین مسائل مطرح‌شده توسط آن‌ها هم توضیح می‌دهد: «اصل اول که مطرح می‌شود اختلاف پدر و مادر است که بچه‌ها را بشدت اذیت می‌کند. دوم سختگیری برخی والدین که کمال‌طلبانه و سخت می‌گیرند. سوم هم بحث اوقات فراغت و تصمیمی که خانواده‌سراغ آن‌ها می‌رود. کمتر شکایتی درباره شرایط مالی و مادی است و کمتر افرادی با مشکل مالی به ما مراجعه می‌کنند. مشکلات ناشی از کم‌فرزندى و فرزندسالاری هم اللان شدد شده است.»

دوم پدرها و مادرها هستند که به نوجوانان و جوانان توصیه می‌کنند: «وقتی اخبار زیادی درباره فساد، آقاژاده‌ها و تبعیض منتشر می‌شود کاری ندارم که تا چه اندازه درست یا نادرست باشد! این اخبار یک خشم‌فروخورده ایجاد می‌کند که زمینه‌ساز افسردگی می‌شود.»

او درباره شرایط روحی و روانی نوجوانان مورد مراجعه خود هم می‌گوید: «برمی‌گردیم به نوجوانان. نوجوان یک دوران بلوغ دارد که از ۱۰ تا ۱۳ سالگی و بسته به جسم شروع می‌شود. دوران بلوغ که تمام می‌شود، خود این دوران بلوغ او را سرگردان و گیج می‌کند. دلیل این مسأله هم تغییرات فیزیکی است که در جسم به وجود می‌آید. این را می‌گوییم بحران بلوغ که فرد



احتمال یخبندان شبانه تهران

پیش‌بینی وزش تندبادهای لحظه‌ای

همچنین سازمان هواشناسی نسبت به تشدید بارش و احتمال ریزش بهمن و طغیان رودخانه‌ها در ۱۵ استان همچنین وزش باد شدید و افزایش ارتفاع موج تا ۱.۷ متر در جنوب کشور هشدار داد. به گزارش ایسنا، سازمان هواشناسی کشور با صدور هشدار سطح نازنجی از تشدید فعالیت سامانه بارشی همراه با بارش برف، بارش برف در نواحی با اقلیم سرد، مه گرفتگی، کاهش دید، در مناطق کوهستانی کولاک برف و احتمال برف و احتمال بهمن از چهارشنبه تا پنجشنبه (۲۰ تا ۲۱ دی) خبر داد.

این شرایط جوی روز چهارشنبه در اردبیل، آذربایجان غربی، آذربایجان شرقی، زنجان، کردستان، نیمه‌شمالی کرمانشاه، همدان، ارتفاعات در استان‌های قزوین، البرز، تهران، گیلان و نیمه غربی مازندران و پنجشنبه در اردبیل، آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، زنجان، کردستان، کرمانشاه، همدان، لرستان، شمال استان‌های قزوین، البرز و تهران و ارتفاعات در استان‌های گیلان، مازندران، شمال غرب چهارمحال و بختباری و شمال شرق خوزستان پیش‌بینی می‌شود. بر اثر این مخاطره جوی ایجاد کرد، ناوگان حمل و نقل جاده‌ای، ریلی و هوایی، لغزندگی زمین در گردنه‌های کوهستانی به سبب بارش برف، کاهش دید، احتمال سقوط سنگ از ارتفاعات، احتمال بهمن، کولاک برف، سیلابی شدن مسیل‌ها، طغیان رودخانه‌ها، آب‌گرفتگی معابر دور از انتظار نیست.