

## #انرژی

## تحول بخش انرژی‌های تجدیدپذیر جهان با ساخت جزایر انرژی

وبگاه دبلی گُلکسی در گزارشی نوشت: قرار است در دریای شمال و دریای بالتیک جزایر مصنوعی برای تولید انرژی ساخته شوند تا از آنها به عنوان قطب‌های (هاب‌های) دریایی انرژی تجدیدپذیر در سراسر اروپا استفاده شود.

به گزارش ایرنا، در ادامه این گزارش آمده است: این جزایر مصنوعی که به عنوان نیروگاه‌های انرژی تجدیدپذیر در نظر گرفته می‌شوند، قرار است نقشی حیاتی در شکل‌دهی آینده‌ی پایدار داشته باشند و در عین حال یک زیرساخت الکتریکی یکپارچه ایجاد کنند که در سراسر کشورهای مختلف گسترش می‌یابد. این طرح، نقطه عطفی بی‌سابقه در هر دو بخش انرژی و محیط‌زیست است و راه را برای ساختن جهانی پاک‌تر و سبزتر هموار می‌کند.

مفهوم جزایر انرژی فقط به تولید انرژی تجدیدپذیر مربوط نیست. این جزایر به گونه‌ای طراحی شده‌اند تا قطب‌های بزرگ انرژی باشند و توان خروجی نیروگاه‌های بادی فراساحلی را افزایش دهند. این جزایر از نظر راهبردی در مناطقی ساخته می‌شوند که باد زیادی در آنها می‌وزد؛ به همین دلیل می‌توانند با سودبردن از ورزش بادهای شدید و مداوم، مقدار زیادی انرژی پاک تولید کنند.

دانمارک و آلمان با هدف ایجاد یک زیرساخت الکتریکی کاملاً یکپارچه در اروپا برای اجرای این طرح همکاری می‌کنند. قرار است اولین جزیره از این جزایر، برق دانمارک، آلمان و احتمالاً مناطق همسایه آنها را تأمین کند. موقعیت این جزایر از نظر راهبردی به گونه‌ای طراحی شده که این طرح باعث کاهش وابستگی اروپا به سوخت‌های فسیلی و کمکی چشمگیر به مبارزه با تغییر اقلیم باشد.

این جزایر فقط تولیدکننده انرژی نیستند؛ بلکه برای حفظ تنوع زیستی نیز طراحی شده‌اند. این طرح با تبدیل مناطق صنعتی به پناهگاه‌های زیست‌محیطی، بین تولید انرژی و حفظ محیط‌زیست تعادل ایجاد می‌کند.

فرآیند ساخت این جزایر از جمله ساخت پایه‌هایی که بتوانند در برابر جریان‌های قایب‌نوس و زیرساخت‌های لازم برای توزیع و ذخیره انرژی مقاومت کنند، به مهندسی پیشرفته نیازمند است. انتظار می‌رود با نهایی شدن مجوزهای زیست‌محیطی در سال ۲۰۲۵ میلادی، راه برای شروع ساخت‌وساز هموار شود. قرار است ساخت اولین جزیره انرژی در سال ۲۰۲۴، ۲۰۲۵ میلادی آغاز شود. کیسونا (به‌سازمه‌های بزرگی که پایه جزیره را تشکیل می‌دهند) در آن زمان ساخته و از آن بهره‌برداری شود؛ سپس جزایر به زیرساخت‌های الکتریکی مجهز خواهند شد تا آنها را به شبکه‌های خشکی متصل کند و ادغام آنها با سامانه برق اروپا تکمیل شود.

ساخت این جزایر انرژی، بخش انرژی‌های تجدیدپذیر جهان را در آستانه تحولی بی‌سابقه قرار می‌دهد.



## #باستان‌شناسی

## رونمایی از دندان ۱۸۰ هزار ساله و نو یافته‌های باستان‌شناسی ایران

تازه‌ترین یافته‌های باستان‌شناسی ایران برای نخستین‌بار در موزه ملی ایران رونمایی شد. قدیمی‌ترین اثر به نمایش گذاشته‌شده دندانی با قدمت بیش از ۱۸۰ هزار سال است که از غار قلعه کرد استان قزوین به دست آمده است.

«نمایشگاه یافته‌های جدید باستان‌شناسی» هم‌زمان با هفته پژوهش در موزه ملی ایران برپا شده است. این آثار از کاوش‌های علمی سال ۱۴۰۲ به دست آمده‌اند و قدمت آنها از دوره پارینه سنگی تا دوره اسلامی را دربرمی‌گیرد.



سجاد علی‌بیگی، رئیس پژوهشکده باستان‌شناسی به این‌گونه گفت: نزدیک به ۳۹۰ شیء به این نمایشگاه رسیده است که یافته‌های برخی از این محوطه‌ها از جمله تپه تیلینه کرمانشاه که قدمت آثار آن به آغاز هزاره سوم پیش از میلاد، یعنی حدود ۵ هزار سال پیش می‌رسد، غار زل هستیجان در استان مرکزی که قدمت آثار آن از دوره ساسانی تا اسلامی است و غار قلعه کرد در قزوین با قدمت تازه پارینه سنگی میانی، از جمله شاخص‌ترین آثار به نمایش گذاشته شده هستند. دستاوردهای این نمایشگاه متنشکل از یافته‌های کاوش‌های باستان‌شناختی از محوطه‌های «فواخ تپه» در استان کرمانشاه با قدمت دوره ساسانی (به سرپرستی سجاد علی بیگی)، «غار اسپهبد خورشید» در استان مازندران با قدمت پساساسانی (سرپرستی کاوش مهدی عابدینی عراقی)، «محلّه کورش» اهواز خوزستان و گورخرم‌های همراه اسکات (سرپرستی کاوش لقمان احمدزاده)، محمده «سد مرآش» در استان زنجان با قدمت سده ۷ و ۸ هجری قمری (سرپرستی کاوش شقایق هورشید)، «قلعه الموت» در استان قزوین با قدمت سده ۶ و ۱۱ هجری قمری (سرپرستی کاوش حمیده چوپک)، محدوده «سد بلوین» در استان زنجان با قدمت دوره تاریخی و اسلامی (سرپرستی کاوش فاطمه فرش جلالی)، «غار زل» (هسنستیجان در استان مرکزی با قدمت دوره ساسانی و اوایل دوره اسلامی (سرپرستی کاوش محمدرضا نعمتی)، «تپه تیلینه» در استان کرمانشاه با قدمت هزاره سوم پیش از میلاد (سرپرستی کاوش شکوه خسروی)، محوطه «چپرآباد» در استان آذربایجان غربی با قدمت نیمه دوره هوم چهار پنجم پیش از میلاد (سرپرستی کاوش حنان بحرانی پور)، محوطه «کمیشانی» در استان مازندران با قدمت دوره نوسنگی و دوره تاریخی (سرپرستی کاوش حسن فضلی نشلی)، «غار قلعه کرد» در آوج استان قزوین با قدمت دوره پارینه سنگی میانی (سرپرستی کاوش حامد وحدتی نسب) و «محوطه ازبکی» در استان البرز با قدمت عصر آهن (به سرپرستی مهرداد ملکزاده) است.

نمایشگاه نوشته‌های باستان‌شناسی که در مشارکت پژوهشگاه میراث فرهنگی و گردشگری و موزه ملی ایران برگزار شده است، دوشنبه ۲۶ آذرماه در حاشیه نکوداشت هفته پژوهش با حضور سیدرضا صالحی امیری، وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی در سالن نمایشگاهی موزه ملی ایران افتتاح شد، اما با تعطیلی موزه‌ها در این کدستی نما و الودگی هوا، نمایشگاه تا باز شدن موزه‌ها، امکان بازدید ندارد. این آثار با توجه به آنکه مطالعات آنها هنوز کامل نشده، قرار است برای زمان محدودی به نمایش گذاشته شوند. بنابر اعلام موزه ملی ایران، نمایشگاه نوشته‌های باستان‌شناسی تا دهم دی ماه ۱۴۰۳ برپا خواهد بود. موزه ملی ایران در خیابان امام خمینی، ابتدای خیابان شیخ تیر، پروفیسور رولن واقع شده است. ساعت کار موزه ملی در روزهای غیر تعطیل از ساعت ۹ صبح تا ۱۷ است.

## فوق تخصص جراحی ستون فقرات با اشاره به کاربرد روزافزون تلفن همراه و رایانه در زندگی بشری، استفاده مداوم از این ابزارها را زمینه‌ساز بروز دردهای گردنی و شیع و آن در ستین مختلف دانست.

به گزارش وبدا، دکتز امیرحسین حقیر درخصوص ماهیت و چسبیت عارضه گردن درد گفت: گردن درد، در واقع درد در ناحیه پشت گردن است که گاهی همراه با درد داخل شانه و یا حتی درد داخل بازو شده و ممکن است تا انگشتان هم تیر بکشد. این نوع دردها در برخی موارد، با درد داخل قفسه سینه نیز همراه می‌شود که ممکن است با دردهای قلبی اشتباه گرفته شود.

وی افزود: هر چند که دردهای قلبی از نظر زمانی کوتاه‌تر و همگام استراحت هم ادامه می‌یابند ولی عمده دردها با منشا گردن، طولانی‌تر بوده و با فعالیت بدتر می‌شوند ضمن اینکه گردن درد، می‌تواند به‌صورت سوزش در ناحیه پشت گردن و یا حتی سوزش در روی شانه‌ها بروز کند بنابراین همه این موارد طیفهای مختلفی از درد گردن هستند.

فوق تخصص جراحی ستون فقرات با بیان اینکه ساختار مفصل بین مهره‌ای گردن بگونه‌ای است که در انسان اجازه می‌دهد بیشترین حرکات را در گردن داشته باشد، افزود: این امر موجب بروز ساییدگی بیشتر و یا گرفتگی عضلات ناحیه گردن و در نتیجه درد گردن می‌شود بنابراین به این نکته باید توجه داشت که در بین مجموعه مفصل بدن، بیشترین ناحیه مستعد بروز درد، گردن است.

علت بروز این دردهای گردنی، درخصوص فاکتورهای مؤثر در بروز دردهای گردنی گفت: مهم‌ترین علت درد گردن شامل ساییدگی یا همان آرتروز، کشیدگی عضلات وتاندون‌ها، بیرون زدگی دیسک گردن، استرس روحی، و ضربه است.

وی افزایش سن و سالیانگی را از دیگر عوامل مؤثر در پیدایش این عارضه عنوان کرد و افزود: با افزایش سن آب درون دیسک‌ها

### دانش و پژوهش

danesh@kayhan.ir

## #سبک زندگی

## استفاده روز افزون از تلفن همراه و رایانه از علل شیوع دردهای گردنی

کاهش می‌یابد و از طرفی با توجه به اینکه دیسک‌ها، غضروفهای ژلاتینی هستند که بین مهره‌ها قرار داشته و نقش ضربه گیری دارند این کاهش حجم آب داخل دیسک‌ها، منجر به کاهش خاصیت ضربه گیری آنها شده و ضربات بیشتری به مهره‌ها انتقال می‌یابد که نتیجه این پدیده ساییدگی مهره‌ها یا همان آرتروز است و در درازمدت می‌تواند منجر به درد گردن شود.

فوق تخصص جراحی ستون فقرات اضافه کرد: روند ساییدگی مفصل که در تمام مفصل بدن در سن بالای ۴۰ سال رخ می‌دهد، در ناحیه گردن هم که دارای مفصل بسیار متحرکی است رخ می‌دهد و فقط ستون



فقرات گردنی استعداد بیشتری در بروز آن دارد. این نوع گردن درد همراه با خشکی صبحگاهی است و به طور مثال، فردی که سن بالای ۴۰ سال دارد، هنگام بیدار شدن از خواب احساس خشکی صبحگاهی در گردن می‌کند که البته به‌تدریج با حرکت و گرم شدن این خشکی با کمی حرکت و گرم شدن این خشکی صبحگاهی برطرف می‌شود اما گاهی ممکن است که در طول روز و هنگام کار طولانی در حال که گردن غوز به جلواست، مثل رانندگی و یا کار طولانی با رایانه و یا کار با تلفن همراه، احساس درد و ناراحتی در گردن داشته باشد این شی رخ حال فردی است که به تا زنگی وارد می‌سالی پای شده و آغاز تجربه‌اش از بیماری آرتروز و یا همان ساییدگی گردن است.

## #تغذیه

## توصیه‌هایی برای داشتن یک رژیم غذایی سالم در فصل سرما

برای سبزیجات با ریشه‌های خوراکی، می‌توانید سبزمزمنی شیرین و کدو را به وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های سالم تبدیل کنید. همچنین هویج، چغندر و تربچه را امتحان کنید. سبزیجات زمستانی را فراموش نکنید؛ راسماسون پیشنهاد می‌کند که بیشتر سبزیجات ممکن است طعمی تلخ داشته باشند، اما حاوی مواد غذایی مهمی هستند.

همچنین می‌توانید انواع مختلف کلم و برگ‌های سبزیجات ریشه‌دار مانند برگ تربچه را امتحان کنید. اگر گزینیه‌های تازه و محدود است، کارشناس می‌گوید که میوه‌ها و سبزیجات کنسرو شده و منجمد هنوز ارزش تغذیه‌ای بالایی دارند، به شرطی که بیش از حد پخته نشوند. همچنین مطمئن شوید که در آن‌ها نمک یا چربی اضافه زیادی وجود نداشته باشد.

میوه‌های خشک مانند زردآلو، خرما و کشمش و همچنین مغزها، گزینیه‌های عالی برای اضافه کردن به سالاد، غذاهای پخته

## #بهداشت

## توصیه‌هایی برای نگهداری و مصرف صحیح روغن

شیشه‌ای که رنگ تیره‌ای دارند استفاده کنید. استفاده از شیشه‌های معمولی موجب می‌شود تا روغن در معرض نور قرار بگیرد و کیفیت آن کاهش پیدا کند.
برای نگهداری روغن بهتر است از شیشه‌هایی که رنگ آن سبز یا آبی است استفاده کنید.
برای نگهداری انواع روغن به هیچ عنوان از ظروف آهنی و مسی استفاده نکنید.
قرار گرفتن روغن در ظروف فلزی موجب ایجاد واکنش شیمیایی و ایجاد ماده‌ای سمی می‌شود.



## #سلامت روان

## علل پر خاشگری کلامی نوجوانان

می‌گیرد، اما به طور کلی همه این موارد به معنای این است که والدین باید در رفتارهای خود تجدیدنظر کنند.
این متخصص روانشناسی حوزه کودک و نوجوان تصریح کرد: اگر نوجوان از شیوه‌های سالم بروز خشم آگاه نباشد، از کلمات توهین‌آمیز برای تخلیه خشم استفاده می‌کند.
گاهی نیز نوجوانان باوجود این‌که می‌دانند نباید این کلمات را در هر جایی به کار ببرند، این الفاظ را میان دوستان صمیمی خود به کار می‌برند.
وی در ادامه با اشاره به علت بدهدنی

### دانش و پژوهش

danesh@kayhan.ir

## #سبک زندگی

## استفاده روز افزون از تلفن همراه و رایانه از علل شیوع دردهای گردنی

کاهش می‌یابد و از طرفی با توجه به اینکه دیسک‌ها، غضروفهای ژلاتینی هستند که بین مهره‌ها قرار داشته و نقش ضربه گیری دارند این کاهش حجم آب داخل دیسک‌ها، منجر به کاهش خاصیت ضربه گیری آنها شده و ضربات بیشتری به مهره‌ها انتقال می‌یابد که نتیجه این پدیده ساییدگی مهره‌ها یا همان آرتروز است و در درازمدت می‌تواند منجر به درد گردن شود.

فوق تخصص جراحی ستون فقرات اضافه کرد: روند ساییدگی مفصل که در تمام مفصل بدن در سن بالای ۴۰ سال رخ می‌دهد، در ناحیه گردن هم که دارای مفصل بسیار متحرکی است رخ می‌دهد و فقط ستون

فقرات مثلا کمر را دارند و یا در افراد درجه یک مثل پدر، مادر و یا خواهر و برادر در سن میانسالی و یا جوانی مشکل داشته‌اند، مستعد بیرون‌زدگی دیسک گردن هستند بنابراین این افراد در رعایت سلامت ستون فقرات گردنی باید دقت بیشتری داشته باشند. در کنار ژنتیک و عدم رعایت سلامت ستون فقرات گردنی، سیگار نیز از مهم‌ترین عوامل آسیب به دیسک‌های گردن است که باید از مصرف آن پرهیز شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران توضیح می‌دهد: در حالی‌که عضلات ناحیه گردنی بر خلاف عضلات ناحیه کمری، اندازه کوچک‌تر و کوتاه‌تری دارند، خاطر نشان کرد: این ناحیه به استرس بسیار حساس‌تر بوده و ممکن است در زمینه استرس دچار اسپاسم و گرفتگی و در نتیجه گردن درد شود.

به‌طور مثال خانم جوانی با سن حدود ۲۵ سال که گاهی دچار سردرد به‌صورت نواز فشارنده دور سر می‌شود و در برخی موارد سردرد وی همراه با سوزش دور سر است اما در عین حال شدت سردرد در حدی نیست که کارایی روزانه وی را مختل کند، در مورد

این فرد می‌توان استرس‌هایی را حدس زد که منجر به دردگردن در پس سر و پشت گردن می‌شود و ممکن است همراه با سوزش در پس سر و گردن باشد.

وی با اشاره به آسیب‌های گردنی و ویژه صدمات ناشی از تصادفات، یادآور شد: معمولاً در تصادفی که خودرو دیگری از پشت غضروف‌های ژلاتینی هستند که نقش ضربه گیر دارند ولی درموردی که سلامت ستون فقرات گردنی رعایت نشده، ممکن است دیسک‌ها پارگی شده و در این موارد فرد با گردن درد تیر کشنده به بازو و دست‌ها مواجه می‌کند. حقیر درخصوص علل بیرون زدگی دیسک با منشا ژنتیکی گفت: افرادی که سابقه بیرون زدگی دیسک در جای دیگری از ستون

## #ساخت ایران

## افتخار متخصصان ایرانی در ساخت دستگاه تشخیص زودهنگام بیماری‌ها



متخصصان یک شرکت دانش بنیان موفق به ساخت دستگاه ترموسایکلر شدند که نقش مهمی در تشخیص زودهنگام بیماری‌ها و کاهش وابستگی به تجهیزات خارجی ایفا می‌کند.

به گزارش خبرگزاری صداوسیما، یک شرکت دانش‌بنیان، با تولید دستگاه ترموسایکلر بومی، به یکی از پیشروان فناوری‌های ژنتیک در کشور تبدیل شده است. این دستگاه که با قیمتی رقابتی و فناوری پیشرفته ساخته شده، نقش مهمی در تشخیص زودهنگام بیماری‌ها و کاهش وابستگی به تجهیزات خارجی ایفا می‌کند.

مآئده اشجعی، مدیرعامل این شرکت دانش بنیان با اشاره به سابقه ۱۸ ساله این شرکت، گفت: در سال ۱۳۸۵ این شرکت تأسیس شده که تاکنون موفق به تولید حدود ۵۰ محصول مختلف و در حوزه فناوری‌های آزمایشگاهی و ژنتیک پیشرو بوده است.

وی در ادامه به یکی از محصولات شاخص این شرکت، دستگاه ترموسایکلر، اشاره کرد و افزود: این دستگاه برای اولین بار در ایران توسط شرکت ما تولید شده و کاربرد آن در تکثیر DNA برای تشخیص بیماری‌ها در آزمایشگاه‌های ژنتیک و کلینیکال است. این دستگاه می‌تواند بیماری‌های مختلف را، حتی پیش از تولد، شناسایی کند و نقش مهمی در تشخیص زودهنگام بیماری‌ها و سرطان دارد. این محصول با فناوری پیشرفته تولید شده و دارای گواهینامه ثبت اختراع است. مدیرعامل این شرکت تأکید کرد: دستگاه ترموسایکلر از سال ۱۳۹۳ وارد بازار شده و تاکنون بیش از ۱۰۰ دستگاه در مراکز دانشگاهی، تحقیقاتی و کلینیکال سراسر کشور مورد استفاده قرار گرفته است.

اشجعی با اشاره به مزایای این دستگاه نسبت به نمونه‌های خارجی، گفت: این دستگاه در نمایشگاه ایران‌ساخت با قیمت ۱۱۵ میلیون تومان عرضه شده که ۲۵ درصد از هزینه آن تحت حمایت معاونت علمی و فناوری ریاست‌جمهوری قرار دارد. این در حالی است که نمونه‌های خارجی این دستگاه با قیمتی بیش از ۳۰۰ میلیون تومان در بازار عرضه می‌شوند. وی به یکی دیگر از نقاط قوت این محصول، یعنی خدمات پس از فروش آن، اشاره کرد و گفت: دستگاه ترموسایکلر با ۱۰ سال خدمات پس از فروش ارائه می‌شود و این ویژگی باعث اطمینان خاطر مشتریان ما شده است. مدیرعامل این شرکت دانش بنیان اظهار داشت: بسیاری از شرکت‌ها و مراکز آزمایشگاهی که از دستگاه‌های خارجی استفاده می‌کنند، به دلیل مشکلات در تأمین قطعات و خدمات، به ما مراجعه می‌کنند، اما دستگاه‌های تولیدی ما به‌راحتی و با پشتیبانی کامل، نیازهای مشتریان را برآورده می‌کنند. اشجعی در پایان اضافه کرد: این دستگاه علاوه بر جلوگیری از خروج ارز، توانسته کمک بزرگی به ارتقای سطح تجهیزات آزمایشگاهی در کشور و در مقایسه با نمونه‌های خارجی، آزراری و ارزش افزوده بالایی ایجاد کرده است.

## #تغذیه

## توصیه‌هایی برای داشتن یک رژیم غذایی سالم در فصل سرما

برای تنوع دادن به میان‌وعده‌ها و نوشیدنی‌ها از ادویه‌ها استفاده کنید، از قلمن‌های دودی رایزه «گرم» مانند میخک، زنجبیل و دونه همه آنها طعم‌دهنده‌های خوبی هستند.

به گفته «سوزان آرونسون»، مدیر آموزش تغذیه در دانشگاه میخگان، افزودن ادویه‌های معطر به چای در فصل زمستان می‌تواند تجربه‌ای دلپذیر باشد، چه زنجبیل از خودتان رنده کنید و چه از کیسه چای استفاده کنید.

زمستان برای برخی افراد می‌تواند احساس آنزوا به همراه داشته باشد. به همین دلیل، خوردن غذاهای فصلی با طعم تند و خانواده، می‌تواند راهی مؤثر برای مقابله با این احساس باشد.

خوردن غذاهای فصلی می‌تواند به افراد کمک کند تا ارتباط عمیق‌تری با منابع غذایی خود و محیط اطرافشان برقرار کنند، با فرهنگ‌های مختلف آشنا شوند و به هويت فرهنگی خود افتخار کنند.

پیشنهاد می‌شود که گیاهانی مانند زردماری، آویشن و جوز هندی در تمام طول زمستان استفاده شوند.
ادویه‌ها گیاهان نه تنها طعم‌دهنده‌های خوبی هستند، بلکه منابع غنی از مواد مغذی نیز به شمار می‌آیند. به عنوان نمونه، زردچوبه به خاطر خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی‌اش شناخته می‌شود.



## #بهداشت

## توصیه‌هایی برای نگهداری و مصرف صحیح روغن

۲- قرار دادن روغن جامد در مکان مناسب روغن جامد باید در ظرف در بسته نگهداری شود. به خاطر داشته باشید که باز بودن درب روغن و همچنین استفاده از قاشق آلوده برای برداشتن این روغن موجب فاسد شدن آن می‌شود. پس حتما از قاشق تمیز برای برداشتن روغن در داخل ظرف استفاده کنید.

۳- جود روغن‌های باقی‌مانده از سرخ کردن مواد غذایی را دور بریزیم؟

- برای دفع مناسب روغن را داخل سینک نریزد زیرا باعث سد شدن لوله‌ها و گرفتگی آن‌ها می‌شود. همچنین این روغن‌ها در فاضلاب‌های شهری آنباشت می‌شود.روغن در چربی مانند یک چسب عمل می‌کند و ذرات ریز متفاوت در فاضلاب را به شکل یک کوه چربی به یکدیگر می‌چسباند که باعث گرفتگی می‌شود و حذف آنها نیازمند عملیاتی هزینه‌بر برای دولت است.
- همچنین روغن را مسقیم بدون هیچ پوششی مستقیم داخل کیسه زباله نریزد. زیرا این کار باعث ایجاد میکروب و به وجود آمدن حشرات و جودگان می‌شود.



این رفتارها تلاش کنند. این متخصص روانشناسی حوزه کودک و نوجوان درخصوص چگونگی مقابله با فحاشی نوجوانان گفت: هنگام بروز علائم اضطراب و افسردگی، افت عملکرد تحصیلی و توسل به خشونت کلامی یا رفتاری به‌صورت افراطی، حتما باید با یک متخصص سلامت روان مشورت کنید. همچنین اختلال خوردنی‌تان را حفظ کنید. سپس سعی کنید با دادن بازخورد به رفتارهای فرزند و آموزش نحوه مودبانه رفتارکردن، به‌مرور از شدت بی‌ادبی او بکاهید.