روزنامه سیستان و بلوچستان
یکشنبه ۲۴ بهمن ۱۳۹۵ . ۱۴ جمادی‌الاول ۱۴۳۸ . شماره ۷۷۳

www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶
تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹
نمابر تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴
تلفن‌های تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵
چاپخانه: شهر چاپ خراسان

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی زاده
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار سازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰
نمابر شهرستان‌ها: ۰۵۱ ۳۷۶۷۴۳۳۴
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

افسردگی با چاشنی دنیای مجازی

گروه جامعه- مشکلات دنیای ماشینی آن قدر زیاد شده است که بسیاری از افراد را مشغول و درگیر روزمرگی و فشردگی کارهای روزانه کرده است و گاهی حجم کارها به حدی می رسد که فرد دیگر فرصتی برای رسیدگی به امور شخصی و بهره بردن مناسب از زندگی پیدا نمی کند. زندگی های یکنواخت و بدون تغییر در برخی مواقع افراد را گوشه نشین و گاه افسرده می کند.افسردگی هایی که در دراز مدت افراد را از تمام امور جدا می کند و مشکلات روحی روانی بسیاری را به همراه دارد. یکی از ریشه ای ترین موضوعاتی که امروزه باعث افزایش افسردگی در بین بسیاری از جوانان شده است، تسلط نداشتن آنها بر کنترل و اداره زندگی اجتماعی شان است.امروزه سرعت فناوری شکاف بین نسل فرزندان و والدین را گسترش داده است. توجه بیشتر جوانان به دنیای مجازی و گسترش روزافزون انجمن‌های مجازی و واقعی و کانون‌هایی غیر از خانواده برای پیوستن و تعلق یافتن جوانان به آن‌ها این شکاف را روز به روز بیشتر می‌کند. شبکه‌های اجتماعی نقش گفت‌وگو را کم‌رنگ کرده و زنگ خطر جدی کاهش ارتباطات انسانی را به صدا درآورده است. معاشرت‌های اجتماعی رو در رو به چت های الکترونیکی تبدیل شده و استفاده زیاد از اینترنت و فضای مجازی با پیوند ضعیف اجتماعی مرتبط است.حال آن که استفاده و تکیه بیش از حد به فضای مجازی مشکلات روانی از قبیل تشویش، افسردگی، عدم اعتماد به نفس، اعتیاد اینترنتی، اضطراب، منفی کاری، پنهان کاری، جدایی از جامعه، طلاق عاطفی، شکست‌های تحصیلی، مشکلات مالی و... را به وجود می‌آورد. مادر «فائقه» می گوید: دخترش گوشه ای می نشیند و بیشتر وقتش را کنار پریز برق زیر شارژر و گوشی به دست سر می کند. شاید در طول روز مکالمه اش با خانواده به ۳۰ دقیقه هم نرسد، یا دانشگاه یا در اتاقش است و اگر حرفی به او بگویم پرخاشگری یا گریه می کند. اعتماد به نفس برای حرف زدن هم ندارد که البته بی‌علاقگی اش به هر نوع فعالیت و لذت روزمره و رایج جامعه و مشکلش در تصمیم گیری بیشتر مرا عصبی می کند.

افسردگی یک بیماری است

یک روانشناس و مشاور خانواده در این باره می گوید: افسردگی فقط یک خلق و خوی منفی نیست، بلکه بیماری است که سبب احساس غم و ناراحتی مداوم و از دست‌دادن علاقه می‌شود. اکثر افراد بعضی از مواقع احساس ناراحتی، افسردگی و غم می کنند که این احساس، واکنش طبیعی بدن به مشکلات زندگی است.«فرشته مباشری» می گوید: افسردگی طیف بسیار وسیع و متنوعی دارد که از افسرده خوبی خفیف تا افسردگی اساسی را در بر می گیرد. خلق و خوی افسرده، احساس غمگینی، اعتماد به نفس پایین و بی‌علاقگی به هر نوع فعالیت و لذت روزمره ویژگی‌های اصلی این اختلال رایج اعصاب و روان است. وی معتقد است: برای کاهش تاثیر منفی شبکه‌های اجتماعی بر روحیات مردم فقط یک‌راه وجود دارد و آن استفاده بیشتر از دنیای واقعی است.با استفاده زیاد یک فرد از شبکه‌های اجتماعی نقش دوستان واقعی، خانواده، اطرافیان و غیره در زندگی چنین فردی کم می شود در پی این اتفاق فرد در مشکلاتش حمایتی واقعی مانند هم‌دردی و هم‌دلی فیزیکی و ملموس را تجربه نخواهد کرد و این ها زمینه ساز افسردگی در فرد می شود.وی ادامه می دهد: شبکه‌های اجتماعی به‌صورت قارچ گونه احساسات دیگران را تولید و تکثیر می‌کنند. مثلا فردی که از این شبکه‌ها استفاده می‌کند و حال روحی‌اش بد است، آن را در فضای مجازی مطرح می کند که اعلام عمومی ناراحتی وقتی توسط تعداد قابل توجهی از افراد دیگر نیز انجام شود، تبدیل به یک انباشتگی در غم می شود. بنابراین احساس شما نیز پس از یک‌ساعت بودن در فضای مجازی به احساسی ناخوشایند بدل می شود.این روانشناس با عنوان این که افسردگی در زنـان بیشتر از مـردان است مـی گـوید: دلیل گرایش اکثر خانم ها به دوستی و ارتباط در فضای مجازی، تکرار رفتارهای نادرست در خانواده ها یا در روابط با همسرانشان است که موجب سردی روابط خانوادگی شده و حس همدلی میان آنان را از بین می‌برد.فقدان همدلی در خانواده موجب پناه بردن آنان به شبکه‌های اجتماعی می‌شود تا از این طریق نیازهای عاطفی خود را بـرآورده کنند.وی با بیان مشکل «فائقه» و احتمال بالای ابتلایش به افسردگی تصریح می کند: اعتیاد او به اینترنت وکم سخن گفتن این دختر جوان نشان از نداشتن عزت نفس اوست. عزت نفس یك نگرش نسبت به خود است. دختران به دلایل متفاوتی نسبت به خود احساس کم ارزشـی می کنند که این احساس می‌تواند به مرور زمان به کاهش سطح شادکامی آنان و کم کم به ایجاد افسردگی در آنـان منجر شـود.وی ادامه می دهد: هنگامی که عزت نفس در شخصی کم است، هـراس و ترس از واقعیت، از حقایق دربـاره خـود و پـذیـرش خـود دارد. تـرس از افشا شـدن و فروریختن تظاهرها، ترس از ناکامی و تحقیر شدن ناشی از این قبیل کارهاست. این افراد گویا برای دیگران زندگی می کنند و همواره نگران قضاوت های دیگران هستند بنابراین جرات اندیشیدن به خود و توانمندی های خود را از دست می دهند. زود تسلیم می شوند و دیگران می توانند به سرعت آنان را دلسرد کنند و حالت انفعال در آنان فراوان دیده می شود. ترس و هراس از موانع و تصورهای منفی از موانع سر راه دستیابی به اهداف، از نشانه های عـزت نفس پایین ایـن دختر است.مباشری بیان می‌کند: یکی از عوامل مؤثر در شکل گیری رفتار فرد، خانواده است. فضای خانه، نخستین و بادوام ترین عاملی است که در رشد شخصیت افراد تأثیر می گذارد. به گونه ای که می توان گفت پدر و مادر نیرومندترین آموزگاران فرد در زندگی هستند. آموزش خانوادگی پایدارترین آموزش و محیط خانه مهم ترین آموزشگاه بـرای هر فرد است اما برای نجات «فائقه» بهتر است طی طول درمـان از یک مشاور به صورت گام به گام در کنارش استفاده شود و بتواند کم کم زمان استفاده اش از دنیای مجازی را به حداقل برساند و به زندگی اجتماعی باز گردد چرا که این موضوع در درس، ازدواج و آینده او نیز به مرور زمان تاثیر می گذارد.

پزشک خانواده

درد شانه راست را جدی بگیرید

۲۷ سال دارم و مدتی است که در شانه سمت راست دردی را احساس می کنم و گاهی این درد زیاد است و گاه خفیف. لطفا راهنمایی کنید.

دکتر افسانه معصومی، متخصص داخلی: درد در ناحیه شانه راست بدن نشانه چند نوع مشکل است که مهم ترین آن ها مربوط به سنگ کیسه صفرا، آبسه کبد و سرطان سینه می شود. وقتی فردی مبتلا به ناراحتی کیسه صفرا یا سنگ کیسه صفرا می شود، بارزترین علامت آن، احساس درد در ناحیه شانه راست است. این درد از زیر استخوان پهن شانه آغاز می شود و کم کم نقاط اطراف را هم در بر می گیرد که ممکن است ملایم باشد و مثل گرفتگی یک عضله به نظر برسد و یا خیلی شدید و حاد باشد. در مورد آبسه کبد نیز همین طور است. کبد دقیقا در زیر قفسه سینه قرار گرفته است بنابراین وقتی آسیب می بیند درد آن در زیر استخوان شانه راست هم احساس می شود. در مورد سرطان سینه نیز اگر غده سرطانی در سینه راست باشد، انتشار آن باعث ایجاد درد در شانه سمت راست می شود. اگرچه درد شانه راست می تواند نشانه یک بیماری جدی باشد اما در بسیاری از موارد نیز این درد موقتی است و یک عامل نه چندان مهم باعث به وجود آمدن آن می شود. مثلا گاهی اوقات فشرده شدن یک رگ باعث این درد می شود وگاهی انقباض عضله سبب درد می شود. آسیب دیدگی های ورزشی مثل کشیدگی و در رفتگی هم ممکن است باعث بروز چنین دردی شود.

مشاور تغذیه

میوه های مفید برای پوست

لطفا راهنمایی کنید برای زیبایی و سلامت پوست چه میوه هایی مفید است. مدتی است احساس می کنم پوستم به شدت خشک شده است.

مریم سلیمی، کارشناس و مشاور تغذیه: استفاده از میوه ها و سبزیجات در رژیم غذایی نه تنها برای سلامت پوست بلکه بـرای سلامت کل بدن مفید است. کیوی یکی از بهترین میوه هایی است که مصرف آن موجب جـوان نگه داشتن پوست شما می شود. کیوی سرشار از ویتامین C و مواد مغذی است. خوردن تنها یک کیوی می تواند نیاز روزانه شما را به ویتامین C تامین کند. همچنین این میوه دارای مقادیر زیـادی از فیبر است. وجود فیبر در رژیم غذایی به دفع سموم از بدن شما کمک می کند و این موضوع مقداری از بار دفع سموم را از پوست بدن می کاهد. ویتامین C به ساخته شدن کلاژن در بدن کمک شایانی می کند. عنصری که به عنوان آنتی اکسیدان محافظ، در بدن شما قرار دارد. انبه تاثیر چشمگیری بر پوست دارد و به دلیل داشتن ویتامین A و آنتی اکسیدان با پیر شدن زودهنگام پوست مبارزه می کند. همچنین با خوردن موز می توانید پوستی شفاف داشته باشید. موز سرشار از آهن، منیزیم، پتاسیم و سرشار از ویتامینB ، A و E است و کمک می کند که پوست دیرتر چروک شود. لیمو هم به دلیل داشتن ویتامین C به زیبایی پوست کمک می کند. مصرف این میوه همراه با آب گرم پیش از خوردن صبحانه یک پاک کننده پوست محسوب می شود.

از قلم شما

بازی های رایانه ای قاچاق

خانواده ها مراقب باشند

چند سال پیش به خاطر دارم یک بازی فقط یک هفته پس از عرضه در بازار جهانی، ۵۰۰میلیون دلار فروش داشت. هم ذات پنداری با سارقان، قاتلان و افرادی که خشونت های فیزیکی از خود نشان می دهند مهم ترین عناصر این بازی بود. علاوه بر این، آموزش ها در بازی مذکور کاربران خلاف عفت عمومی بود. شواهد بیانگر آن است که این بازی به طور چشمگیری باعث افزایش خشونت و زیر پا گذاشتن عفت عمومی در میان کودکان و استفاده کنندگان از این بازی در جهان شده است. متاسفانه در حالی که نسخه نهم آن از طریق قاچاق و سایت های غیر مجاز عرضه می شود، شاهد آن هستیم که برخی افراد هنوز از نقش و اهمیت بازی های رایانه ای و نتایج و اثرهای آن بی خبرند!طبیعی است زمانی که کودکان و نوجوانان از سنین خردسالی با شخصیت های اهریمنی چنین بازی های رایانه ای همذات پنداری داشته باشند، نقش عناصری آن در روح و روان آنـان تأثیر منفی خواهد داشت نه تنها نمی توانند نقش مفیدی برای پیشرفت کشور ایفا کنند بلکه خسارت و آسیب های اجتماعی به بار خواهند آورد.هـر چند طبق اخبار منتشر شده در رسانه های جمعی، معاون برنامه ریزی و هماهنگی اقتصادی ستاد مرکزی مبارزه با قاچاق کالا و ارز در سال ۱۳۹۳ خواستار مبارزه جدی همه دستگاه های عضو ستاد با پدیده شوم قاچاق بازی های رایانه ای شده بـود، اما ناآگاهی و بی توجهی برخی خانواده ها به مسئولیت اجتماعی خود در قبال فرزندان و نسل آینده این کشور و تاثیر مهم بازی های رایانه ای بر شکل گیری شخصیت کودکان و نوجوانان باعث شد تا در سال جاری، طی هفته های گذشته شاهد نهیب مقام معظم رهبری به تمامی اعضای جامعه ایرانی باشیم. ایشان در سخنان ارزشمند خود در دیدار با نمایندگان مجلس دهم شورای اسلامی فرمودند: «اهمیت کالای فرهنگی از کالای مصرفی جسمانی کمتر نیست، بلکه بیشتر است. فرض کنید مرتب تکرار بکنند که مثلا فلان جور پفک مضر است، نخورید. حالا مگر ضررش چقدر است؟ این را دائماً می گویند، امّا ضرر فلان جور فیلم یا کتاب یا بازی رایانه‌ای یا امثال این ها را کسی جرأت نمی کند بگوید که مبادا متهم بشوند به اینکه جلوی آزادی اطلاعات را گرفته‌اند».پیش از این نیز معاون سابق برنامه ریزی و هماهنگی اقتصادی ستاد مرکزی مبارزه با قاچاق کالا و ارز در سال های گذشته از الزام برخی دستگاه های اجرایی کشور شامل گمرک، وزارت صنعت، معدن و تجارت، پلیس فضای تبادل اطلاعات، اتاق اصناف کشور، سازمان تعزیرات حکومتی و دبیرخانه حمایت و صیانت از آثار فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی برای مبارزه با قاچاق بازی های رایانه ای بر اساس دستور العمل ساماندهی، کنترل سطح عرضه و مهار قاچاق بازی های رایانه ای خبر داده بود. اما اهمیت بازی های رایانه ای و تاثیر آن بر شکل گیری شخصیت کودکان و نوجوانان آن قدر زیاد است که به نظر می رسد لازم است خانواده ها، انتخاب نوع بازی های رایانه ای را بیش از پیش جدی بگیرند و فقط اقدام به تهیه بازی هایی کنند که دارای هولگرام وزارت فرهنگ و ارشـاد اسلامی است.عـلاوه بر ایـن بهتر است خانواده ها از محتوای بازی های رایانه ای مورد استفاده کودکان خود هم مطلع شوند و به این موضوع توجه داشته باشند که بازی های رایانه ای مناسب ایرانی دارای کارکردهایی نظیر افزایش اعتماد به نفس، ارتقای انعطاف و خلاقیت در حل مشکلات، کمک به امر آموزش و یادگیری، افزایش حواس بصری و افزایش موقت برخی توانایی‌هاست.به عنوان نتیجه گیری نهایی باید به این موضوع توجه کرد که افزایش حس مسئولیت پذیری عموم مردم در خصوص تهیه بازی های رایانه ای مناسب و تحریم بازی های رایانه ای قاچاق باعث خواهد شد تا کودکان و نوجوانان از فرصت های بازی های رایانه ای مناسب استفاده کنند و از تهدیدهای این حوزه در امان بمانند.

محمد صادق افراسیابی، پژوهشگر اجتماعی

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۵۹	اذان صبح	۰۴:۴۸
۰۶:۸	طلوع آفتاب	۰۶:۷
۱۱:۴۰	اذان ظهر	۱۱:۴۰
۱۷:۱۳	غروب آفتاب	۱۷:۱۴
۱۷:۳۰	اذان مغرب	۱۷:۳۱

امروز	زاهدان	فردا
۲۰	۶	۱۸
		۴

سنگ صبور

سن کودک برای مهد کودک

دختری ۲/۵ ساله دارم. زمانی که به اداره می روم مادربزرگش از او نگهداری می کند. در این مدت احساس می کنم وابستگی فرزندم به مادربزرگش بیشتر از من شده و این موضوع مرا نگران کرده است. به پیشنهاد یکی از همکارانم تصمیم گرفتم به جای خانه مادربزرگ، کودکم را به مهد کودک بفرستم. باتوجه به سن او لطفا راهنمایی کنید این تصمیم درست است یا خیر؟

زهرا عطاریان، مشاور و روانشناس: با وجود این که مهد کودک، اولین قدم ورود به جامعه است، تا پیش از این سن خیلی مناسب نیست و توصیه هم نمی‌شود که بچه را پیش از سه سالگی به مهد بفرستید. چون بچه های زیر سه سال نیازمند توجه متمرکزتر در خانواده هستند. اگر به مهد کودک بروند مربی آنها باید توجه خودش را بین همه تقسیم کند. پس کودک شما تا سه سالگی بهتر است نزد مادر یا مادربزرگ پرستاری شود. مادران شاغل که نگران هستند مبادا این محدوده زمانی که از بچه ها دور هستند موجب شود فاصله ای بین آنها بیفتد یا دلبستگی و عاطفه آنها کمتر شود باید دقت کنند، آنچه تعیین‌کننده این میزان دلبستگی است به‌هیچ وجه ربطی به مهد کودک رفتن یا نرفتن و این که فرزند شما به دلیل شغل‌تان نزد اقوام یا مادربزرگ است ندارد. این موضوع مربوط به آرامشی است که بچه ها در کنار مادرشان به دست می آورند. بعضی از بچه ها تا مادرشان از راه می رسد و با این که هنوز به آنها شیر نداده است، آرام می شوند و در آغوش مادر آرامش عجیبی می گیرند. بعضی دیگر هم بی قرار شده و ترجیح می دهند به آغوش پرستار، مادربزرگ یا مربی مهد بروند. این عادت ها به‌طور دقیق متاثر از حالت‌های درونی شماست. اگر عصبی و پرتنش هستید، خستگی کار را به خانه آوردید، با همسرتان درگیری دارید یا بدون آن که متوجه باشید دچار افسردگی پس از زایمان و تحریک‌پذیر شده اید، بدانید بچه های شیرخوار و نوپا ترازویشان برای درک این مطلب قوی است. آنها نه ماه تمام صدای قلب شما را در استرس و در آرامش شنیده اند و نیاز آنها به شما برای کسب آرامش است. بچه‌ها بسیار ناتوان هستند و چون می ترسند آسیب ببینند دنبال مامن آرام می گردند پس مادرها نباید از این موضوع مهم غافل شوند و گمان کنند به دلیل مهد رفتن یا سپردن کودک شان به دیگری، چنین اتفاقی افتاده است.

کد بانو

راهکارهای ساده برای تمیز کردن کاغذ دیواری

در صورتی که در پوشش سقف یا دیوارهای خانه خود از کاغذ دیواری استفاده کرده اید برای خانه تکانی نیازمند شست وشو یا تعویض آن خواهید بود. بسته به نوع، جنس، لایه های کاغذ و همچنین چسب مورد استفاده در نصب کاغذ دیواری روش های متفاوتی برای شست و شوی آن پیشنهاد می شود که توجه به آن ها می تواند عمر کاغذ دیواری را افزایش داده و هزینه تعویض و نیاز به خرید مجدد کاغذ دیواری را رفع کنید. پیش از هر چیز به چند نکته اساسی درباره کاغذ دیواری ها توجه کنید: لکه ها را باید زود به زود از روی کاغذ دیواری پاک کنید چرا که ممکن است لکه پایدار شود. خاک روی کاغذ دیواری را در صورت امکان زود تمیز کنید چرا که ممکن است آن را بد رنگ کند و به مرور زمان آن را از جلا می اندازد. کاغذ دیواری را از پایین به بالا تمیز کنید. برای کاغذهای نازک استفاده از آب گرم تمیز بدون صابون، توصیه می شود. برای کاغذهای قابل شست و شوی ضخیم تر، از محلول آب و صابون ملایم استفاده کنید. معمولا لکه‌ها با آب ولرم و صابون ملایم از بین می رود و باید بعد از آن با آب پاکیزه کاغذ دیواری را بشویید و با یک حوله آبگیر آن را خشک کنید، برای لکه‌هایی که عمیق تر است شما باید از پاک کننده های قوی تر استفاده کنید. حتما بعد از ماده پاک کننده شیمیایی از آب برای شست و شو استفاده کنید. از سیم های فلزی و حتی اسکاج‌های زبر و پودرهای قوی یا حلال‌های قوی مثل استون اصلا برای تمیز کردن کاغذ دیواری استفاده نکنید چرا که این‌ها به کاغذ دیواری صدمه وارد می کند.پاک کردن لکه را تا جایی انجام دهید که آب به پشت کاغذ نفوذ نکند و موجب بلند شدن کاغذ از روی دیوار نشود. مخصوصا در محل قرار گرفتن رول های کاغذ دیواری دقت بیشتری داشته باشید زیرا در این نقاط که محل اتصال رول هاست، احتمال نفوذ آب بیشتر خواهد بود.اگر بر روی کاغذ دیواری منزل شما لکه چربی ایجاد شود، نسبت به پاک کردن آن اقدام کنید. برای از بین رفتن این لکه ها ابتدا مایع پاک کننده ملایم و یکی از پودرهای جذب کننده رطوبت، از گچ خیاطی یک خمیر بسازید و بر روی لکه بمالید و فرصت دهید تا کاملا خشک شود سپس آن را به کمک یک برس نرم یا مسواک پاک کنید. برای پاک کردن لکه های مدادرنگی، از یک پارچه آغشته به مایع پاک کننده استفاده کنید خواهید دید که به آرامی تمیز می شود. در صورت پررنگ بودن لکه های مدادرنگی می توانید با استفاده از یک مسواک و کمی خمیردندان آن را تمیز کنید. سعی کنید تا حد امکان بر روی کاغذ دیواری های غیر قابل شست و شو لکه ای ایجاد نشود، زیرا نمی توانید لکه ایجاد شده را به طور کامل از بین ببرید. تنها کاری که می توانید انجام دهید این است که با استفاده از یک گوش پاک کن تا حد امکان ذرات مواد قرار گرفته بر روی کاغذ را از روی آن بردارید و سپس توسط یک دستمال تمیز و خشک، لکه را پاک کنید.