روزنامه سیستان و بلوچستان
شنبه ۲۶ فروردین ۱۳۹۶ . ۱۷ رجب ۱۴۳۸ . شماره ۸۱۰
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com
۴ جامعه
روزنامه سیستان و بلوچستان: رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳-۳۳۲۱۷۸۶۲ ۰۵۴
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۶۵ ۰۵۴
چاپخانه: شهرچاپ خراسان
صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی زاده
دفتر مرکزی: مشهد، بلوارسازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابر شهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

الگوهای کارتونی در ذهن کودکان

ارباب افضلی- این که کودکی از اقوام و آشنایان بخواهد به وسیله ساعت مچی جادویی شما را به موجودی دیگر تبدیل کند یا این که در یک ثانیه به موجودی فضایی تبدیل شود شاید در آن لحظه موضوعی جالب و خنده دار باشد که سبب خنده و سرگرمی بزرگ ترها شود اما در واقع این خیالات کودکانه نشأت گرفته از دنیای کارتون ها و پویانمایی هایی (انیمیشن) است که کودکان هر روز خود را در آن سپری می کنند و با آن بزرگ می شوند. تقریبا اکثر کودکان این روزها مجموعه ای از سی دی های بن تن، اسپایدرمن، پاندای کونگ فوکار، هپی تری فرندز و بسیاری دیگر از کارتون ها و پویانمایی ها را نه تنها نگهداری می کنند بلکه هر روز آن ها را مرور کرده و در خیالات خود با قهرمانان داستان همراه می شوند. قهرمانانی که با نیروی جادویی و از طریق خشونت و از بین بردن دیگران به خواسته های خود می رسند، خواسته ها و اهدافی که در ظاهر خوب است و به همین دلیل رسیدن به آن برای کودک تماشاچی مهم است نه راه رسیدن به آن!

شخصیت های کارتونی

یکی از مادران می گوید: پسری ۷ ساله دارم که از ۳ سالگی کارتون بن تن را تماشا می کند و آن قدر به این شخصیت کارتونی علاقه دارد که وسایل اتاق خوابش را براساس تصویر بن تن انتخاب کرده است. حتی وقتی برای اولین بار برای خرید لوازم التحریر رفته بود در میان دفترها و دیگر وسایل به دنبال طرح بن تن می گشت. «کرمی» ادامه می دهد: علاوه بر این در لحظات زندگی مدام یا خود را بن تن تصور می کند یا این که در موقعیت های مختلف می گوید اگر بن تن بود این کار را می کرد.یکی دیگر از مادران نیز عنوان می کند: از آنجایی که شاغل هستم، در طول روز پرستار از پسرم در خانه نگهداری می کند. برای این که بدون ما بهانه گیری نکند مجبور شده ایم مجموعه ای از فیلم ها و کارتون های موردعلاقه اش را تهیه کنیم تا سرگرم شود. «ملکی» ادامه می دهد: به گفته پرستارش یک روز بعد از تماشای کارتون مرد عنکبوتی، از کمد دیواری بالا رفت و وقتی با ممانعت پرستار روبرو شد عنوان کرد که نگران نباش من مردعنکبوتی هستم! وی خاطر نشان می کند: از آن روز دیگر اجازه تماشای کارتون های تخیلی را به او ندادم. هر چند که برایش سخت بود اما بعد از گذشت مدتی دیگر سراغ آن کارتون ها را نگرفت.

خشونت در کودکی آموخته می شود

یک روانشناس در این باره می گوید: مشاهده فیلم، تلویزیون و هر آنچه نیاز به درک و دنبال کردن دارد، حداقل نیازمند این است که پیش زمینه هایی از ذهن درک‌کننده و جهت دهنده برای این که مثلا یک داستان را دنبال کند و معانی را بفهمد، وجود داشته باشد. این در حالی است که این پیش نیاز در کودکان وجود ندارد و کودکان خیلی زود می‌توانند در معرض اطلاعات حاوی زیبایی شناسی و تحریک کننده مناسب برای حواس خود قرار بگیرند. یعنی حتی می شود با استفاده از اسباب بازی های بی ضرری که رنگی است و تحرک دارد و حتی کتاب‌های پارچه‌ای، کار را با نوزادان هم شروع کرد. بنابراین استفاده از فیلم و تلویزیون، هرچه دیرتر باشد، برای کودک بهتر است مگر این که فیلم ها نظارت شده و حاوی اطلاعات مناسب برای سن کودک باشد.«شیوا دولت آبادی» ادامه می دهد: از حدود سه سالگی است که بچه‌ها می‌توانند با نظارت والدین خود کارتون تماشا کنند یا چیزهایی ببینند که با توانایی تحلیل آنها به سمت مثبت و زیبایی شناسی حرکت کند. این موضوع می‌تواند تاثیر مثبتی به ویژه زمانی که حافظه آن ها ماندگار شده است، داشته باشد. در نتیجه اگر با برنامه ریزی مناسب انجام شود، می‌تواند عرصه خوبی برای یادگیری و خلاقیت باشد. در عین این که مبالغه در دیدن انجام نشود و وقت زیادی را به صورت مصرف کننده مواد دیداری از جمله فیلم قرار ندهند، براساس اصول عصب شناسی بهتر است این تماشا خیلی طولانی نباشد، چون مغز اگر فقط مصرف کننده اطلاعات باشد، به صورت یکپارچه و کامل درگیر نمی‌شود و بسیار سطحی و عاطفی یک نیمکره را درگیر می کند. به همین دلیل می‌توانیم زندگی کودکان را صرف تنها استفاده کردن اطلاعات نکنیم و به آنها فرصت هایی بدهیم که از همه حواس به صورت خلاقانه برای رشد همه جانبه مغزشان استفاده کنند.

تاثیر فیلم های خشن

وی تصریح می کند: کودکان پیام هایی را از راه حواس خود از دنیای پیرامون دریافت می‌کنند و با درک از فرهنگی که در آن رشد می‌کنند، این دریافت ها را برای خود معنا کرده، رشد می‌کنند و به این شکل است که شخصیت آن ها شکل می‌گیرد. بنابراین آنچه می‌بینند، اگر خشن باشد، می تواند برای شکل‌گیری شخصیت آن ها مخرب باشد. چون شخصیت در حال رشد به ویژه در سال‌های اول زندگی که واقعیت و خیال در آن قابل تفکیک نیست، از آنچه به شکل دیدن به کودک می‌رسد بسیار تاثیرپذیر است. در پژوهش های انجام شده برای مشاهده تاثیر تماشای خشونت در رفتار کودکان به ویژه در کودکان زیر هفت سال، مشاهده شده که دیدن یک صحنه پرخاشگری، برای مثال بازی با یک عروسک و پرتاب کردن آن، کاملا تقلید می‌شود. یعنی اگر خشونت مشاهده شود، خیلی زود الگوبرداری می‌شود. عکس این موضوع نیز صادق است؛ زمانی که یک کودک دیگر یا فرد بزرگسال، یک عروسک را نوازش کند، کودک با مشاهده این اتفاق، گرایش بیشتری به نوازش عروسک خود پیدا می کند.

امتداد خشونت در بزرگسالی

وی اظهار می کند: این آثار در عین این که به الگوهای رفتار تبدیل می‌شود، متاسفانه ماندگار هم هست و اگر کودکانی به صورت فراگیر و زیاد، شاهد خشونت در واقعیت یا دنیای تصویری باشند، در نوجوانی و بزرگسالی نیز گرایش به نشان دادن چنین رفتاری دارند. سطح رفتار یکی از آسیب هایی است که به کودکان وارد می‌شود و اگر فراگیر باشد، موضوع خشونت‌های فراگیر جمعی یا اجتماعی را نیز می‌تواند به وجود آورد. آسیب دیگری که دیدن صحنه‌های خشن به کودکان وارد می‌آورد، تغییر نگرش آنها نسبت به خشونت است. یعنی تنها به این شکل نیست که به صورت کورکورانه تقلید شود، بلکه در ذهن کودکان، خشونت حساسیت زدایی می‌شود به این معنا که آستانه دریافت راحت تر خشونت بالا می‌رود. معمولا در فیلم های خشن، چه فیلم هایی که تصویری از واقعیت و چه به صورت کارتونی و مبالغه شده در بیان باشد، کسانی که خشونت اعمال می‌کنند عواقبی برای رفتار خود نمی‌بینند، به این معنا که برای خشونت خود تنبیه نمی‌شوند تا به الگویی برای این موضوع تبدیل شوند که بهتر است انسان خشن نباشد. بنابراین این موضوع نیز به گستاخی و رهاشدگی که خشونت در ذهن کودکان ایجاد می کند، اضافه می‌شود. به این معنا که می گویند نه تنها می‌توان خشن بود و دنیا خشن است، بلکه هیچ‌گونه پاسخی هم به خشونت داده نمی‌شود در نتیجه یک ترکیب بسیار آسیب زا و جدی از خشونت در ذهن کودک شکل می گیرد.

مسئولیت والدین

این روانشناس تاکید می کند: اگر بخواهیم مسئولیت بزرگ‌ترها، والدین و جامعه را در این باره مطرح کنیم، بدون شک باید گفته شود که کنترل فضای دیداری کودکان به ویژه فیلم، کارتون و... بسیار لازم است تا کودکان کمتر به آسیب‌های ناشی از آنها دچار شوند. اگر کودکان شاهد صحنه‌های خشن هستند، وظیفه بزرگ‌ترها این است که نظر مخالف خود را با این رفتارها در بیان که این خشونت ارزش ما نیست و فقط سرگرمی است، ابراز کنند تا کودکان از این که در این چرخه یادگیری خشونت قرار گیرند، محفوظ بمانند.وی تصریح می کند: هر آن چه بتواند بسیاری از جنبه‌هایی که در زندگی واقعی به درد کودکان می‌خورد را رشد دهد و بتواند در قالب بیان تصویری خوب قرار گیرد مثل این که چه طور می‌توان با حیوانات مهربان بود یا این که چه طور می‌توان یک مشکل کوچک حرکتی را حل کرد یا آن چه ذهن را درگیر می کند و می‌تواند زیبایی شناسی داشته باشد و حواس را به زیبایی و با جاذبه نگه دارد تا انگیزه‌ای برای دیدن ایجاد کند.

مشاور تغذیه

خواص طالبی

آیا مصرف طالبی با توجه به این که از جمله میوه های حساسیت زاست، در دوران بارداری توصیه می شود؟

فرشته سلیمی، مشاور تغذیه: در یک فنجان آب طالبی فقط ۵۶ کالری انرژی وجود دارد ولی ۱۲۹ درصد نیاز روزانه انسان به ویتامین A را تامین می کند که تاثیر آن در بهبود بینایی و پوست بدن غیرقابل انکار است بنابراین مصرف این میوه در دوران بارداری نه تنها ضرری ندارد بلکه مفید نیز هست. اگر به واسطه حالات ویژه دوران بارداری، میلی به دیگر سبزیجات و میوه ها ندارید، طالبی بخورید که علاوه بر برخورداری از میزان کافی مایعات، ویتامین A و C نیز دارد. ضمن این که حساسیت نسبت به میوه هایی مانند طالبی و خربزه به افراد برمی گردد و هر کس با خوردن آن دچار حساسیت نمی شود. توجه داشته باشید اگر طالبی را قبل از غذا مصرف کنید بسیار اشتها آور است. دیابتی ها باید مراقب مصرف آن باشند و زیاده روی نکنند، زیرا این میوه حاوی قند طبیعی است. افرادی هم که از ورم معده رنج می برند باید از خوردن طالبی صرف نظر کنند یا این که بسیار کم از آن بخورند. مادران باردار نیز که در معرض ابتلا به قندخون بارداری هستند در مصرف این میوه باید دقت کنند.

آشپزی

لازانیای قالبی

طرز تهیه: پیاز و یک حبه سیر را تفت بدهید و به آن گوشت چرخ کرده را اضافه کنید و نمک و فلفل و زردچوبه بزنید. سپس نخود فرنگی و ذرت و قارچ تفت داده شده را به آن اضافه و رب گوجه را به مواد اضافه کنید و خوب تفت دهید. با کره، ته قالب را خوب چرب کنید. لایه های سالم لازانیا را دور تا دور قالب به صورت عمودی بچینید طوری که سر و ته لازانیا وسط و کمی بیرون قالب باشد. یک لایه سس سفید بریزید بعد مواد گوشتی و پنیر پیتزا را بریزید، دوباره برگه لازانیا را به صورت افقی بچینید و دوباره سس سفید و گوشت و پنیر و برگه لازانیا بچینید تا قالب پر شود و بعد اضافه های برگه های لازانیا لایه اول را روی مواد برگردانید و به اصطلاح آن را بقچه پیچ کنید و در آخر کمی سس سفید بریزید و بگذارید داخل فر گرم تا خوب بپزد و برشته شود.

طرز تهیه سس سفید لازانیا

۳۰ گرم کره را با یک قاشق غذاخوری آرد تفت دهید تا فقط بوی خامی آرد گرفته شود و بعد نصف لیوان خامه و نصف لیوان شیر را به مخلوط کره و آرد اضافه و خوب مخلوط کنید تا سس غلیظ شود.

پزشک خانواده

کیست های فکی

یک هفته است که در زیر فک در صورت لمس این ناحیه تورمی احساس می کنم. این تورم قابل رویت نیست و حتما باید لمس شود. اندازه آن به درشتی یک نخود است. لطفا راهنمایی کنید.

علیزاده، پزشک عمومی: یکی از مشکلاتی که برخی افراد با آن مواجه می‌شوند، کیست‌های فکی است که گاهی اوقات ممکن است اندازه آن ها بزرگ شود، اما تشخیص این کیست‌ها به آسانی نیست و داشتن اطلاعات کلینیکی، رادیولوژیکی و نمای پاتولوژیکی برای تشخیص آن ها ضروری است، چرا که گاهی اوقات علائم بالینی و شرح حال بیمار ممکن است تشخیص را سخت کند و با بیماری دیگری اشتباه گرفته شود. ممکن است بارها از بعضی افراد شنیده باشید دندان نهفته یا عقل شان را جراحی کرده‌اند.

علتش این است که این دندان نهفته دارای جداری با بافت پوشاننده است. این جدار قادر است دندان را برای تشکیل یک کیست یا در نهایت تومور مستعد کند، بنابراین این کیست ها معمولا از بقایای جنینی سلول‌های پوشاننده در ناحیه موردنظر است. البته بعضی وقت ها هم ممکن است علت نامشخص باشد اما بسیاری از تومورهایی که سلول‌های پوشاننده دیگر بدن را درگیر می‌کنند، می‌توانند فک را هم درگیر کنند. اولین علامت کیست های فکی تورم در ناحیه فک است. این کیست‌ها مختص ناحیه فک نیست و ممکن است در سایر اعضای بدن مشاهده شود که فک هم از این قاعده مستثنا نیست. انواع تومورها و کیست‌ها در استخوان های فک و بافت‌های نرم دهانی یا فکی وجود دارد که به دو دسته خوش‌خیم و بدخیم دسته‌بندی می‌شود که مطابق نوع آن درمان مناسب را جراح به‌کار می‌برد. یک بخش بزرگی از کارها در واقع وظایف جراح فک و صورت است که بتواند این مسئله را در بیمار تشخیص دهد.

درمان

مسلما این کیست‌ها عواقب خود را دارد. اگر از نوع بدخیم باشد و درمان نشود در نهایت به پایان زندگی فرد منجر می‌شود. همچنین اگر از نوع خوش‌خیم باشد اما درمان به تعویق بیفتد یا درمان نشود احتمال تخریب این عضو بالاست. در این شرایط نیاز است که جراحی صورت گیرد که این جراحی سنگین خواهد بود، چرا که مقداری از بافت تخریب شده است. همچنین باید استخوان آن بخش را برداشت که این کار سبب برهم زدن پیوستگی فک می‌شود که همه این موارد مشکلات زیادی ازجمله از نظر ظاهری و عملکردی به همراه دارد.معمولا درمان این کیست‌ها به صورت جراحی است. البته یکسری تومورهای بدخیم فکی را باید با کمک درمان های رادیوتراپی و کموتراپی برطرف کرد یا این که قبل از عمل جراحی این درمان ها را انجام داد و بعد از آن جراحی را به‌کار برد، اما عمده تومورها و کیست‌های فکی درمان‌شان به صورت جراحی است.

سنگ صبور

عشق گذشته

چندماه بیشتر از زندگی مشترکم نمی‌گذرد. شوهرم قبل از ازدواج با خانم دیگری رابطه عاطفی داشته و بنا به دلایلی این رابطه منتهی به ازدواج نشده است ولی او نمی‌خواهد این موضوع را فراموش کند. این موضوع تا حدی پیش رفته است که بعضی وقت ها به یاد آن خانم گریه می کند و تحمل این موضوع برای من بسیار مشکل است. بارها خانواده همسرم را مورد سرزنش قرار داده ام که چرا با وجود این که می دانستند او هنوز به شخص دیگری فکر می‌کند برایش زن گرفته اند. گاهی هم به جدایی فکر می کنم اما هنوز نتوانسته ام تصمیم قاطعانه ای بگیرم. لطفا راهنمایی کنید.

مریم ایمانی، مشاور و روانشناس: مشکل همسر شما مشکل بسیاری از افراد است که وقتی این اتفاق پس از زندگی مشترک رخ می‌دهد کار برای ادامه زندگی سخت می‌شود. این افراد مدام در زندگی مشترک بهانه‌گیر می شوند، احساس سردی دارند، به همسرشان تمایلی ندارند و همیشه دوست دارند تنها باشند.

حتی ممکن است به ایجاد رابطه با این شخص پس از زندگی مشترک فکر کنند و آسیب های دیگر که زندگی مشترک را با این روش مورد تهدید قرار می‌دهد. خانواده همسرتان به‌احتمال خیلی زیاد برای فرار او از گذشته تصمیم گرفته‌اند که پسرشان زندگی مشترک را تجربه کند با این امید که آن فرد را فراموش می کند در حالی که این کار به هیچ وجه روش خوبی برای فراموش کردن طرف مقابل نیست. با این حال از آنجایی که حل موضوع مهم تر است توصیه می‌کنم که در مرحله اول همسرتان را درک کنید. البته همین که به‌دنبال راه حلی برای رفع این مشکل هستید خود نشان از درک بالای شما دارد. سعی کنید احساس او را بفهمید و بدانید این طبیعت عشق است که به راحتی نمی‌توان آن را فراموش کرد. سعی کنید فقط خودتان این مشکل را حل کنید.

مطرح کردن این گونه مسائل با خانواده خودتان یا همسرتان و سرزنش کردن آن ها حس اعتماد همسرتان را نسبت به شما در شرایطی که نیاز است به شما تکیه کند از بین می‌برد. اگر همسرتان درباره او حرفی زد عصبانی نشوید. اجازه بدهید احساسش را بیان کند. سریع در مقابل حرف های او جبهه نگیرید و از کوره در نروید. اصلا شوهرتان را تحقیر نکنید. تحقیر کردن او در این زمینه و در چنین شرایطی فقط شما را از هم دورتر می‌کند. سعی کنید یک دوست صمیمی برای او باشید. برای شناخت نیازها و آن چه دوست دارد تلاش کنید.

برای این موضوع می‌توانید از خانواده همسرتان به صورت غیرمستقیم کمک بگیرید. در مرحله بعد کاملا قاطعانه و جدی به همسرتان بگویید که این رفتار او اعتماد شما را مورد خدشه قرار داده است. از او بخواهید که خودش را جای شما بگذارد ببیند آیا می‌تواند یک لحظه در کنار زنی زندگی کند که مدام به فرد دیگری فکر می‌کند. البته به این فکر هم نباشید که اشتباه شوهرتان را با یک اشتباه بزرگ تر پاسخ بدهید. مثلا او را تهدید کنید که من هم به‌دنبال شخص دیگری می‌روم تا به این طریق از تو انتقام بگیرم. به او بگویید همان طور که نبود این فرد در زندگی‌اش او را آزرده است شما نیز از نبود او در زندگی‌اش رنج می‌برید.

سعی کنید به این طریق کمی او را دچار عذاب وجدان کنید.

به هیچ وجه همسرتان را در این شرایط کنترل نکنید. موبایل یا دیگر وسایل شخصی اش را چک نکنید بلکه فقط تلاش کنید اعتمادش را جلب کنید و او را به دلیل این موضوع تحقیر نکنید. در برخی از موارد که افراد به آن شخصی که می‌خواهند نمی‌رسند، سعی می‌کنند داشته های آن زن را به رخ همسرشان بکشند. شما نیز احتمالا در این زمینه مورد مقایسه قرار گرفته اید. ممکن است به شما بگوید که اگر من با آن شخص ازدواج کرده بودم الان زندگی ام به‌گونه‌ای بهتر بود ولی شما در مقابل به‌گونه ای رفتار کنید که این افکار از ذهن همسرتان نگذرد و او نتواند شما را با شخص دیگری مقایسه کند.

کد بانو

از بین بردن بوی غذا در خانه

ماندن بوی غذا آن هم در خانه های آپارتمانی از مشکلاتی است که خود را بعد از سرخ کردن ماهی، مرغ و سیب زمینی و یا هنگام سوختن غذا بیشتر نشان می دهد وبرای رفع آن باید چاره ای اندیشید. بعد از پخت غذا در آشپزخانه برای از بین بردن بوی آن، پنجره ها را باز کنید و هود و هواکش را روشن کنید تا دوران هوا و جریان بیشتر به از بین بردن بو کمک کند. البته باید بدانید که این کار انرژی زیادی را هدر می دهد. می توانید حوله نمناکی را درون فضای خانه بچرخانید تا مقداری بوی سوختگی و روغن را جذب کند. برای جلوگیری از پخش شدن بوی مواد غذایی سرخ کردنی در خانه قبل از سرخ شدن آن ها، مقداری سرکه سفید را در ظرفی بریزید و آن را کنار اجاق گاز قرار دهید. به خاطر داشته باشید که برای طبخ هر غذایی قبل از اقدام به روشن کردن گاز، هواکش و هود را روشن کنید.

بعد از پخش شدن بوی نامطبوع مانند سوختگی در خانه قابلمه ای حاوی آب را روی اجاق گاز قرار دهید و چند برش لیمو ترش درون آب بیندازید. زمانی که آب به جوش می آید، بخار لیموترش به از بین بردن بوی سوخته غذا کمک می کند. قابلمه ای کوچک که حاوی آب، چوب دارچین و وانیل است هم می تواند در از بین بردن بو و معطر کردن فضای خانه تاثیر زیادی داشته باشد. همچنین می توانید دارچین و وانیل را کمی درون ماهیتابه تف دهید تا بوی آن فضای خانه را پر کند. مقداری از برگ خرد شده جعفری هم این کار را انجام می دهد.

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۴۱	اذان صبح	۰۴:۳۹
۰۶:۰۲	طلوع آفتاب	۰۶:۰۱
۱۲:۲۷	اذان ظهر	۱۲:۲۶
۱۸:۵۲	غروب آفتاب	۱۸:۵۲
۱۹:۰۹	اذان مغرب	۱۹:۰۹

امروز	زاهدان	فردا
۳۳	۱۶	۳۰
		۱۵