

گزارش «سیستان و بلوچستان» از مسابقات چالشی در فضای مجازی

به کودکم رأی بدهید!

اریاب افضلی - مسابقه عکس کودک در شبکه اجتماعی تلگرام یکی از موارد و شاید بتوان گفت چالش های جدیدی است که اکثر کاربران با آن مواجه و گاه مجبور می شوند بنا به خواشش ارسال کننده برخلاف میل باطنی به کودک مورد نظر رأی بدهند. این رأی نه تنها هیچ تأثیر مثبتی در سرنوشت کودکان ندارد بلکه ممکن است تأثیرهای منفی از جمله خودشیفتگی و افزایش اعتماد به نفس کاذب در آن ها را به دنبال داشته باشد. از طرفی هیچ نتیجه عقلانی در انتهای این مسابقه در انتظار کودکان و والدین شان نیست و بسیاری از شرکت کنندگان در این مسابقات این موضوع را نمی دانند که کانال های مختلف به منظور انتشار لینک و تبلیغ محصولاتشان با برگزاری مسابقات برخلاف مسابقات دیگر که افراد شرکت کننده جایزه ای برای برنده مسابقه عکس تعیین می شود! بر اساس تلاش و توانایی های فردی موفق می شوند، در مسابقات فضای مجازی کودکان بدون هیچ گونه تلاش و با رأی دیگران برنده جایزه نهایی می شوند آن هم آرای که در بسیاری از موارد با خواشش و درخواست والدین جمع آوری شده است.

رأی دادن اجباری

یکی از شهروندان زاهدان در این باره می گوید: بارها در گروه های مجازی با پیام هایی از سوی برخی اعضای گروه مواجه می شوم که با ارسال یک لینک، از من و دیگران می خواهند که به کودکشان رأی بدهیم. «اسماعیلی» ادامه می دهد: وقتی وارد آن لینک می شوم با ۱۰ عکس کودک روبه رو می شوم که بنا به سفارش باید به شخص مورد نظر رأی بدهم در حالی که هیچ دلیل و ملاکی برای رأی دادن وجود ندارد!

وی تصریح می کند: برای رأی دادن به چهره و ظاهر انسان ها هیچ دلیل منطقی و عقلانی وجود ندارد چرا که چهره و ظاهر از جمله ویژگی های ذاتی افراد است. به نظر می بهتر بود چنین مسابقاتی با استفاده از



مشاور تغذیه

زرشک در زمان سنگ کلیه

ایامصر فزشک در از بین بردن سنگ کلیه موثر است؟

یوسف نقیایی، کارشناس تغذیه: زرشک در درمان بیماری های قلبی، کلیوی و فشارخون موثر است. زرشک با دارا بودن بربرین دارای اثرات مفید برای قلب است و خاصیت ضد آرتیمی، فشارخون و کاهش دهنده مقاومت عروق دارد. این میوه به دلیل داشتن اسیدهای آلی ملایم بوده و برای درمان سنگ کلیه مناسب است. همچنین تصفیه کننده و ضدعفونی کننده خون، متفبض کننده عروق، پاپین آوردن تب، کاهش تورم و فشارخون، تنظیم و ضربان عضلات قلب است. برگ زرشک با مخلوط داروهای مناسب به تنهایی می تواند برای زخم روده و رفع

پزشک خانواده

ریزش مو پس از زایمان

دوماه از زایمانم می گذرد و به شدت دچار ریزش مو شده ام. آیا شیردهی دلیل این مشکل است؟ چه راهکاری برای جلوگیری از ریزش مو پیشنهاد می کنید.
دکتر جمال الدین حسن زاده، متخصص پوست و مو: هنگامی که شیرخوار به سن دو تا چهار ماهگی می رسد یک موضوع موحبات نگرانی مادر را فراهم می کند و آن ریزش موی شدید است. ریزش مو پس از زایمان شایع است. در حالت معمولی تقریباً حدود ۹۰ درصد موهای سر در حال رشد و ۱۰ درصد در

۴۲ جامعه



والدینی که کودکانشان را در این مسابقات شرکت می دهند باید بدانند کودک ۴ تا ۵ ساله به اقتضای سن شان دوست دارند در هر کاری که انجام می دهند بهترین، سرتین و سرآمدترین باشند. برن و پیروزی شدن سبب می شود کودکان احساس تسلط بیشتری بر عناصر پیرامون خود داشته باشند. از سوی دیگر پیروزی آن ها می تواند به رفتارهای محبت آمیز و توجه بیشتری از سوی والدین همچون تشویق و تحسین منجر شود و این اعتماد به نفسشان را تقویت می کند. اما این موارد درباره فعالیت ها و رقابت هایی مصداق دارد که کودکان به خاطر انجام دادن کاری آن هم در شرایط مساوی و برابر با همسن و سالان خود موفق به کسب پیروزی شوند. این در حالی است که در مسابقات فضای مجازی که هدف اصلی بالا رفتن تعداد بازدید تبلیغ کانال هاست، کودک از طریق ارسال عکسکش برای اقوام و آشنایان و رأی آن ها به عنوان برنده اعلام می شود و به مراحل بالاتری از رقابت راه پیدا می کند. در نهایت نیز با همین روش به عنوان برنده نهایی انتخاب می شود.

آشپزی

رولت دورنگ



مواد لازم:

خمه فرم گرفته ۵۰۰ گرم، تخم مرغ ۶ عدد، شکر ۱۲۵ گرم، پودر کاکائو ۳ قاشق سوپ خوری، آرد ۱۰۰ گرم، وانیل ۱/۸ قاشق چای خوری، آرد ذرت ۲۵ گرم، بکینگ پودر ۱/۴ قاشق چای خوری.

طرز تهیه:

ابتدا زرده و سفیده تخم مرغ را از هم جدا کنید و زرده را با شکر و وانیل خوب بزیند تا سبک و کرم رنگ شود. سفیده ها را جداگانه بزیند تا کاملاً فرم بگیرد. سپس آرد، آرد ذرت و بکینگ پودر را با هم مخلوط و الک کنید. زرده و سفیده ها را با هم مخلوط کنید، آرد را کم کم به آن بیفزایید. بعد مایه

و کاهش سطح هورمون ها به یک باره موجب می شود که تعداد زیادی از موها وارد مرحله استراحت شود و ریزش پیدا کند. این موضوع ممکن است چند ماه تا یک سال پس از زایمان نیز طول بکشد. گاهی این موضوع به حدی شدید است که سبب کاهش تراکم موهای سر می شود اما به مرور زمان چرخه رشد و استراحت ریزش موها کاهش می یابد و تراکم مو نیز به حالت قبل بازمی گردد.در بعضی موارد ریزش موی پس از زایمان به غلط به شیردهی نسبت داده می شود درحالی که ارتباطی بین شیردهی و ریزش مو وجود ندارد و میزان وقوع این موضوع در مادرانی که شیر نمی دهند یا خانم هایی که دچار سقط شده اند با مادران شیرده برابر است. در مواردی که مادر پس از زایمان تراکم موی قبل از حاملگی خود را به دست نیاورد ممکن است دلیل






روزنامه سیستان و بلوچستان رتبه هشتم نشریات استانی سرپرستی زاهدان
خیابان مولوی جنب مولوی ۲۱
تلفن ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶
تلفن فکس ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹
تلفن همراه ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴
تلفن های فکس ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳
تلفن و فاکس سرپرست دفتر ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵
شهرچاب خراسان چاپخانه.

صاحب امتیاز
مدیر مسئول
سردبیر:
دفتر مرکزی:
مستندوی پستی:
تلفن
تلفن همراه
پستال:

موسسه فرهنگی هنری خراسان
محمد سعید احدیان
علی ولی زاده
مشهد، بلوار سازمان آب
۵۱۱-۹۱۷۳۵
۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰
۰۵۱-۳۷۶۴۳۴۴
۳۰۰۰۹۹۹



امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۳۴	اذان صبح	۰۴:۳۳			
۰۵:۵۶	طلوع آفتاب	۰۵:۵۵	۱۹	۳۶	۱۸
۱۲:۲۵	اذان ظهر	۱۲:۲۵			
۱۸:۵۵	غروب آفتاب	۱۸:۵۵			
۱۹:۱۲	اذان مغرب	۱۹:۱۳			

سنگ مبور

بدخلقی های کودک

دختر ۲ ساله ای دارم که اکثر مواقع بر سر موضوعات کم اهمیت شروع به بدخلقی و بهانه گیری، داد زدن و گریه کردن می کند. وقتی هم برای آرام کردنش به او نزدیک می شوم خشونت فیزیکی انجام می دهد. لطفا راهنمایی کنید روش درست برخورد با او چیست؟
زهرا عطاریان، مشاور و روانشناس: بهترین راه برای مقابله با کج خلقی در کودکان، متوقف کردن کودک در اولین مرحله ممکن است. شما باید ابتدا دلیل تغییر رفتار کودک را تراف پیدا کنید. سعی کنید بفهمید چه اتفاقی روی داده که موجب عصبانیت فرزندتان شده است. بدخلقی و عصبانیت، بی دلیل ایجاد نمی شود. سعی کنید بفهمید که بر کودکان چه گذشته است.

در این مواقع آرامش و خونسردی خود را حفظ کنید. اجازه ندهید بد اخلاقی کودکان بر مهارت های فرزند پروری شما غلبه یابد و شما هم بد اخلاق شوید. به هنگام بروز بدخلقی در کودکان سعی کنید با کشیدن نفس های عمیق آرامش خود را حفظ کنید و هر آنچه باعث عصبانیت، نفرت و خشونت شما می شود را به فراموشی بسپارید.

مراقب باشید که به فرزندتان بیش از حد بی توجهی نکنید. مطمئن شوید که او به خاطر بی توجهی شما دچار نق نئ نشده است. برای یک کودک، توجه منفی مثل پاسخ والدین به یک کج خلقی، بهتر از توجه نکردن است. این عادت را در فرزندتان ایجاد کنید که در مقابل رفتارهای مثبتش به او توجه نشان دهید. از روش توجه برگردانی استفاده کنید به این معنی که حواس کودک خود را پرت کنید.

موقعی که کودکان عصبانی است، حواس او را با پیشنهاد یک چیز جدید پرت یا محیط او را عوض کنید. او را بیرون ببرید یا به یک اتاق دیگر منتقل کنید. گاهی اوقات لازم است برخورد جدی داشته باشید. اگر کودک در حال تکرار رفتاری است که احتمال صدمه به خود را دارد و شما قبلا از او خواسته اید که این کار را نکند، با جدیت با او برخورد کنید تا بفهمد در مورد مسائل مربوط به سلامتی او کاملاً جدی و انعطاف ناپذیر هستید. با او هم صحبت شوید و سعی کنید علت بدخلقی اش را بفهمید. دانستن این که چه چیزی سبب بدخلقی او شده است در واقع کلید این معماست که چگونه او به کمک کنید چون سبب می شود که هم احساس بهتری پیدا کند و هم رفتار بهتری داشته باشد.

به علاوه اگر کودکان دلیل ناراحتی خود را بتوانند به شما بازگو کند احتمالاً بیشتر از این بد اخلاقی نخواهد کرد. این موضوع به ویژه در خصوص کودکانی صادق است که از بد اخلاقی به عنوان نوعی روش ارتباطی با والدین خود استفاده می کنند تا آن ها را متوجه آنچه اشتباه است کنند. در مواجهه با عامل بد اخلاقی کودک خود مراحل و روند مناسب را طی کنید.

به عنوان مثال کودکان را به رختخواب ببرید، یا محل جشن و مهمانی را ترک کنید، به کودکان در رفد درگیری و نزاع با دیگران کمک و او را از عشق و علاقه خود نسبت به او مطلع کنید تا به این طریق کودکان به تدریج به آرامش و احساس خوشایندی برسند. به محض آن که کودک بد اخلاقتان به شرایط طبیعی بازگشت و به احساس خوشایندی رسید سعی کنید کم حوصلگی، عصبانیت و بدخلقی احتمالی خود را نیز تخلیه کنید. برای این کار می توانید سراغ سرگرمی ها یا فعالیت های مورد علاقه تان بروید تا شما نیز به آرامش برسید.

کد بانو

روش نگهداری از مبلمان چرمی

مبل های چرمی به دلیل راحتی طرقدار زیادی دارد. آشنایی با طرز نگهداری از آن ها به حفظ زیبایی و دوامشان کمک می کند. برای این منظور گوشه های مبل را جاروبرقی بزنید و آنها را همیشه تمیز نگه دارید.

اولین مرحله در حفظ درخشش مبل های چرمی به مدت طولانی، تمیز نگه داشتن آن هاست. برای این منظور لازم است هر هفته از دستمال خشک و جاروبرقی استفاده و به محض ریختن مواد غذایی آن را تمیز کنید. از آب زیاد، حلال های تمیز کننده، صابون یا آمونیاک استفاده نکنید. از جمله اشتباه های افراد استفاده از آب زیاد و صابون برای تمیز کردن مبلمان چرمی است. این روش باید صدمه دکنار گذاشته شود چون سطح چرم را به مرور از بین برده و باعث ایجاد ترک و شکستن آن می شود.از تمیز کننده ها و حلال های قوی مانند آمونیاک استفاده نکنید. چراکه رنگ چرم را از بین می برد و آن را سفید می کند. حتی در صورت وجود لکه از مقدار خیلی کمی آب استفاده کنید و نگذارید رطوبت آب روی چرم باقی بماند. از قرار دادن چرم در معرض مستقیم آفتاب و در کنار شومینه خودداری کنید بلکه در جای خنک تر قرار دهید. آفتاب و حرارت به چرم طبیعی آسیب می رساند. در صورتی که مبل در کنار یک پنجره آفتاب گیر قرار دارد، از پرده استفاده کنید. هر چند وقت یک بار قسمت هایی را که بیشتر برای نشستن استفاده می شود، از نظر فرسودگی چک کنید و از سفت بودن محتویات داخل مبل مطمئن شوید. مراقبت و روش های نگهداری از بعضی چرم ها متفاوت است. همچنین مواد قابل اشتعال و نوک تیز را از مبل دور کنید.

پیش از خرید مبلمان چرم بهتر است از نوع مرغوبیت چرم و درجه بندی چرم ها آگاهی داشته باشید تا بتوانید کالای مناسبی را خریداری کنید. چرم هایی که دارای رنگ تیره است و رنگ هایی یک دست و یک نواخت دارد، از نوع مرغوب است و همچنین این نوع چرم لطافت و نرمی خاصی هم دارد. آن دسته از چرم هایی که رنگی یکنواخت ندارد و به صورت دانه دانه، لکه های ریز و روشن روی آنها وجود دارد، چرم مرغوبی نیست و دوام زیادی هم ندارد. اغلب این دسته از چرم ها ممکن است به سرعت پاره شود.