

## برای بچه ها تبلت بخیریم یا نخریم؟

چند وقت پیش سری به خانه یکی از اقوام در یکی از روستاهای کشور زدیم. وقتی رسیدیم بصرم سر از پا نمی شناخت. انگار از زندان آزاد شده بود. دور باغچه می‌دوید و به مرغ‌ها غذا می‌داد...

داشتم خدا را شکر می‌کردم که این آب و هوا و فضای باز، تقاضای موبایل و تبلت خواستن فرزندم را از یادش برده که ناگهان پسر ۲ ساله یکی از اقوام، تلفن همراه به دست و در حال بازی وارد اتاق شد و پشت سرش بچه‌های دیگر هم آمده‌اند و نشستند و سر همگی روی تلفن همراه‌ها خم شد. تازه فهمیدم در این کنج دور افتاده هم تکنولوژی دست بردار نیست.

این موضوع بهانه‌ای شد تا در مورد درست یا نادرست بودن تبلت خریدن برای بچه‌ها و به طور کلی پرداختن به بازی‌های رایانه‌ای یا با دکتر



نسرین امیری، فوق تخصص روان پزشکی کودکان، در «فرزندپروری» گفت و گو کنیم.

\* در عصری زندگی می‌کنیم که تکنولوژی مدام پیشرفت می‌کند. اول راننده‌های قادیانی به بازار آمده، بعد تاپ و تبلت‌ها، خریدن این وسایل را برای بچه‌ها مناسب می‌دانید؟

ببینید، تمام این وسایل فضاهای مجازی ایجاد می‌کنند و باعث می‌شوند کودکان از بازی‌های



فیزیکی در فضای واقعی وارد بازی در فضاهای مجازی شوند. مسلماً اگر پدر شدن از فضاهای واقعی مدیریت شده نباشد، می‌تواند مساله ساز شود اما غیر از مشکلات مربوط به بازی‌های رایانه‌ای مشکل اصلی در مورد تبلت‌ها ارزش گذاری کاذب است؛ یعنی بچه‌ها به خاطر داشتن این تکنولوژی به هم پز می‌دهند و احساس برتری می‌کنند.

\* این مساله وجود دارد/اما چه کنیم؟ باید به ساختار ارزشی‌ای که خودمان در جامعه ایجاد می‌کنیم توجه کنیم. بهترین کار این است که اولاً بازی‌های کودکان را مدیریت کنیم و بعد به آنها گوشزد کنیم تبلت نیاز نیست و ارزش محسوب نمی‌شود. تبلت داشتن نشانه

## شخصیت فردی و رانندگی

تیه و تنظیم کننده: مهندس موفقی - کارشناس مکانیک، پور خودرو و سیستم‌های انژکتوری سازمان فنی و حرفه‌ای



برخلاف تصور برخی از افراد، نحوه رانندگی یا اتومبیل‌باز از ظاهر آن می‌تواند فرهنگ و سطح اجتماعی فرد را نمایان سازد؛ زیرا چگونگی خوبی نشان دهنده وجود مختلف شخصیتی و رفتاری و درک اجتماعی یک انسان می‌باشد.



درواقع نحوه رانندگی، نمونه‌ای بارز از اخلاق اجتماعی اشخاص می‌باشد؛ چرا که رعایت قانون و مقررات، احترام به حقوق دیگران، آسانه تحمل فردی در مقابل محرک‌های ترافیکی و میزان پاکیزگی و سلامت اتومبیل و ایجاد فضای آرام برای سرنشینان و رانندگان دیگر، همگی نمونه‌هایی از رفتار اجتماعی راننده است که در هنگام رانندگی ناخودآگاه از شخصیت واقعی او منعکس می‌شود.

آمارها نشان می‌دهد که ۹۰ تا ۹۵ درصد تصادفات، رفتار انسان، عامل تعیین کننده اصلی است و رفتارهای ضداجتماعی با خسارت در دیگران در درس، ورزش و... پیشرفت کند.

\* اگر فرزندمان تبلت داشته باشد، برای او چه بازی‌هایی انتخاب کنیم که آسیب رسان نباشد؟



بازی‌های مناسب هستند که کودک را دچار خستگی، خستگی‌ناپذیری، بازی‌های رایانه‌ای نکنند. وسایلی مانند تبلت و لب تاپ می‌توانند جنبه‌های آموزشی نیز داشته باشند و می‌توان از بازی‌های آموزشی هم کمک گرفت. نکته مهم این است که برای استفاده از تبلت برای کودکان قوانینی تعیین کنیم. مشکل جامعه ما این است که قبل از آنکه فرهنگ استفاده از وسیله‌ای را داشته باشیم آن وسیله در جامعه ما زیاد می‌شود. کودک در فضای مجازی نباید بیش از یک ساعت بازی کند حتی اگر بازی آموزشی داریم.

## فرزندان ایران



هنوز بسیاری از مردم نگران سرنوشت گروهبان‌های فر هستند. حاشیه آزادی این گروگان‌ها، مشخص شد علاوه بر اینکه مردم ایران بکندل و بکصدار رسانه‌ها و فضای مجازی خواهان

و خواستار و پیگیر آزادی مرزبانان عزیزمان بودند، مردم سیستان و بلوچستان و مسئولین محلی و افراد صاحب نفوذ هم دوشادوش هموطنان، نه تنها بیکار ننشستند که بسیار فعال و مؤثر عمل کرده‌اند که این به نوعی علاوه بر همدلی و همسران با تک‌تک ایرانیان آزاده، نشان از وحدت واقعی ملی ما دارد.

وحدتی که باید دولت و مسئولین به آن توجه کامل و کافی نمایند، چرا که هیچ گاه طمع و طوایف ایرانی در جای جای این کشور پنهانوار از



شمال (ترکمن صحرا) تا غرب (کردستان) و جنوب (بخش‌هایی از فارس) و در شرق (استان‌های همجوار با پاکستان و افغانستان) قرار نگرفت.

آنچه ایرانیان عزیزان در طول اسارت عزیزان مرزبان انجام دادند، فراتر از حد و حصر بود. این عزیزان و هموطنان خود در این اوضاع ناامید و ناامنی‌ناهنام منطقه‌ای که در کشورهای عربی و شرقی ادامه دارد، چه کسی جز فرزندان غیور و شجاع مرزبان و دیگر نیروهای خدمت نظامی و انتظامی، مسئولیت دفاع از مال و جان و ناموس ایرانیان را بر عهده دارد.

واقعاً کبیت که ندانم سرباز، همان طوری که از نامش پیداست جان بر کف است و مسئولیت سنگین و خطیری برعهده دارد؛ پس آنچه صورت گرفت در حد و اندازه‌های شعور مردم آزاده و ایران پرست بود تا به همگان بار دیگر نشان دهند که مردم ایران فراتر از همه تسکلات و آب و خاکشان اهمیت می‌دهند و از همه فرزندان‌شان که در هر پست و سمتی به دفاع از آب و خاکشان مشغولند حمایت و پشتیبانی می‌کنند.

با آزادی ۴ تن از این گروگانان سرباز، بخشی از نگرانی و دلوایی‌های مردم کاسته شد، اما

پاکستان، بیش از هر چیز به منافع ملی و بلند مدت مردم و کشور بیندیشد تا گروه‌هایی چون جیش العدل نه تنها توان دست درازی به خاک و تعدی به هموطنان‌شان را نداشته باشند، حتی اصولاً فضایی برای تشکیل و حمایت حتی اندک و ناچیز برای این گروه-های تروریستی فراهم نشود.

شک مردم ایران از کرد و بلوچ، از لر و ترک، تا فارس و عرب و... در کنار یکدیگرند و تا تعیین تکلیف سرنوشت مرزبانان شجاع و غیور، گروهبانان جیش‌دانی فری، امیدوارانه تلاش می‌کنند و از خانواده‌های گرامی و رنج دیده‌ها و نیز پشتیبانی و حمایت می‌نمایند.

باشد تا درس میهن پرستی ایرانیان، مثل همیشه اولین و برنده‌ترین سلاح ایرانیان در مقابل زیاده‌خواهان و دشمنان این مرز و بوم باشد.

مردم ایران همه ساله آغاز سال جدید و نو را در کنار سفره هفت سین جشن می‌گیرند. سفره‌های که سمبل و نمادهای مهر و دوستی و نشاط و زندگی را در خود جای داده است، هم معنوی و الهی و هم انسانی و دنیایی است.

کنار این سفره، مردم برای سال پیش رو از خداوند صحت و سلامت برای خود و همه انسان‌ها آرزو می‌کنند. از پروردگار خیر و برکت طلب می‌کنند. آرزوی آرامش و صلح و دوستی و آزادی برای همه انسان‌ها و ملت‌های در بند می‌کنند.

اما امسال صرف نظر از آنچه به قول معروف روال کاری هر سال پای سفره هفت سین بود، غم و اندوه اسارت ۵ مرزبان ایرانی در مرز شرقی مجاور پاکستان در استان سیستان و بلوچستان، دل‌های ایرانیان آزاده را به درد آورده بود.

یقیناً این ناراحتی و نگرانی وقتی بیشتر شد که خبر جان باختن گروهبان جمشید دانایی فر از سوی گروگان‌گیران یعنی گروه تروریستی جیش العدل اعلام شد. خبری که بسیار تکان دهنده و آزار دهنده بود. هرچند بسیاری از مردم و خانواده این سرباز وطن، هنوز امید به نادرست بودن خبر و یا غیرواقعی بودن آن داشته و دارند، اما آنچه در این راستا بسیار مهم بود، مساله موضع‌گیری مردم و وطن پرست ایران در مقابل این آدم ربایی و گروگان‌گیری گروه جیش العدل بود.

پیش از آنکه به ادامه مطلب بپردازیم بد نیست با این گروه تروریستی تا حدودی آشنا شویم. اول به نام این گروه که بسیار فریبنده و ظاهراً مردمی است اشاره کنیم؛ کلمه جیش در عربی به معنای لشکر و سپاه است و همه با عدل به معنای برابری و مساوات آشنا هستیم. بنابراین جیش العدل در مجموع به معنای سپاه و لشکر عدالت گستر می‌باشد.

اما این گروه که پیش از این اقدام به دستگیری و بازداشت شماری از سربازان و مرزبانان غیور ایرانی در سنوات گذشته کرده بود و متأسفانه تعداد ۱۴ تن از آنان به دست این گروه جنایتکار جان خود را فدای کشور و میهن نموده بودند، با این کارهایش شعور دفاع از مردم و هموطنان مان در استان سیستان و بلوچستان و همچنین برادران مسلمان اهل تسنن را دارد. ادعاهایی که با خون خواهی نیز همراه بوده و از سیستان و بلوچستان تا سوریه را دربر می‌گیرد.

یقیناً بحث در مورد نزاع و اختلاف اندازی بین شیعه و سنی، نرفتهاست که ادامه داشته و دارد. اما هیچ

## بانوان

### مناسب‌ترین ظروف برای پخت و پز



مناسبند. دقت شود تا دمای ظرف تفلون نباید از ۳۵۰ درجه سانتیگراد بیشتر شود و فرار دادن ظرف‌های تفلون در روی شعله موجب بالا رفتن دما و تخریب ظرف به همراه تولید مواد سرطان‌زایی می‌شود که به همراه غذا وارد می‌شود. ظروف مسی قلع‌اندود به واسطه حرارت و مواد اسیدی روکش آن حل شده و موجب مسمومیت با سرب می‌شود.

ظروف روشن که پلی استایرن شفاف هستند تنها برای مواد سرد مناسبند و برای مایعات گرم به هیچ عنوان نباید استفاده شود. استفاده از ظروف یکبار مصرف پلی اتیلنی پروپیلنی برای غذاهای گرم و مرطوب مجاز و مناسب، ولی برای غذاهای داغ ممنوع است.

ظروف پلی استایرنی فوم دار و پلی استایرنی سفید رنگ برای مواد غذایی با دمای کمتر از ۱۴۰ درجه سانتیگراد مجاز است. این علائم در زیر ظروف یکبار مصرف قید شده که باید مورد توجه باشد.

اگرچه پخت و پز در ظروف تفلون بسیار آسان‌تر صورت می‌گیرد، ولی در صورت آسیب دیدن پوشش تفلونی این ظروف و با ورود قطعات تفلون به مواد غذایی آسیب‌هایی متوجه سلامتی افراد خانواده می‌شود.

از مهمترین عوارض دریافت زیاد آلومینیوم اینست که بیماری آلزایمر یا فراموشی است. ظروف چدنی با پوشش استیل و ظروف پیرکس مقاوم به شعله مستقیم برای پخت و پز مواد غذایی مناسب‌ترند زیرا به غذا شست‌وشو هستند.

ظروف چینی، تفلون و لعابی تا زمانی که روکش آن آسیب ندیده باشد برای طبخ

### نحوه مصرف مکمل‌ها در دوران بارداری و شیردهی

در هر حال خانم باردار باید بدانند هیچ گاه نباید مصرف قرص آهن را قطع کند. زیرا بعد از گذشت چند روز معمولاً این عوارض قابل تحمل شده و یا کلاً برطرف خواهند شد.

توصیه می‌شود از مصرف همزمان شیر و فرآورده‌های لبنی و قرص آهن خودداری شود. زیرا کلسیم موجود در لبنیات در جذب آهن بدن اختلال ایجاد می‌کند.

در دوران بارداری نیاز به آهن تا دو برابر قبل از بارداری افزایش می‌یابد. این میزان افزایش نیاز به آهن برای رشد جنین و جنین به حدی است که به هیچ وجه از طریق مصرف مواد غذایی تأمین نمی‌شود. بنابراین مصرف یک عدد قرص آهن (سولفات فرو) برای پیشگیری از کم‌خونی فقر آهن و عوارض ناشی از کمبود شدید و متوسط آن بر رشد و تکامل جنین و سلامت مادر از جمله مرگ و میر مادران، زایمان زودرس، رشد ناکافی جنین و افزایش خطر مرگ و میر جنین ضروری است.

بر اساس دستورالعمل کشوری برای پیشگیری از فقر آهن خانم‌های باردار باید از شروع هفته ۱۶ بارداری یک عدد قرص سولفات فرو در روز مصرف کرده و تا سه ماه پس از زایمان ادامه دهند. در صورتی که خانم باردار دچار کم‌خونی شدید باشد باید دوز درمانی یعنی ۵-۵ میلی‌گرم به‌ازاء کیلوگرم وزن بدن برای او تجویز شود. در

درمان کم‌خونی اکتفا به افزایش هموگلوبین که معمولاً چند روز پس از مصرف مکمل آهن ایجاد می‌شود کافی نیست و باید اطمینان حاصل شود که ذخیره فریتین سرم نیز به مقدار طبیعی رسیده است. مصرف مکمل آهن در مورد خانم‌های باردار مبتلا به تالاسمی نیز طبق برنامه کشوری مانند سایر خانم‌های باردار توصیه می‌شود. مصرف قرص آهن ممکن است عوارضی مانند تهوع، درد معده، اسهال و یا یبوست به دنبال داشته باشد. به همین دلیل توصیه می‌شود قرص آهن بعد از غذا میل شود تا عوارض جانبی به حداقل برسد. بهترین زمان برای مصرف مکمل آهن قبل از خواب می‌باشد.



## زن‌ها حس می‌کنند و مردها فکر می‌کنند!

یکی از مواردی که زنها و مردها به هم نیاز دارند از نظر حس طبیعی ذاتی آنها می‌باشد. چیزی که واقعیت دارد این است که پستانسپیل عظیمی در زنها برای حرکت نهفته است که از آن استفاده نمی‌شود! اینکه تنها در صورت شناخت آن می‌توان بهترین استفاده را از آن کرد.

باید بدانید که زنها عموماً میل ندارند که با زور کار کنند بلکه مایلند مردها آنها را هدایت کنند و نیز بدانید که زنها دوست دارند حس کنند که وجودشان برای کار لازم است و این حس را تنها شوهران می‌توانند در آنها به وجود بیاورند. به عبارت دیگر زنها حس می‌کنند و مردها فکر می‌کنند.

اگر کسی به زنها و مردها نگاه کنید می‌بینید که مردها مرض رئیس شدن دارند! ولی زنها دوست دارند که یک معاون قوی باشند. مردها همیشه برای انجام کاری کله خرابانی می‌زنند تو دل کار. اگر هم موفق نشدند دو مرتبه شروع می‌کنند. و این بار آماده تر و بهتر حمله می‌کنند. زنها معمولاً سیاست یک هدف یک شلیک را رعایت می‌کنند. آنها هدف را در نظر می‌گیرند و روی یک خط مستقیم به سمت آن می‌روند و در راه فکر محافظت از دیگران را نیز می‌کنند در حالی که آقایان اگر لازم باشد پای هم روی دیگران می‌گذارند!

این احتیاط‌ها، حساسیت زن را در مقابل خردی بیشتر می‌کند و ترس و عاملیست که سراسر زندگی زن را فرا می‌گیرد. آقایان باید بدانند که زنها به پشتوانه آنها نیاز دارند. آقایان... ترس و وحشت زن هیچ دلیل واضحی ندارد ولی این حس سد بزرگی در سر راهش می‌باشد. آنچه همسران را می‌ترساند نتیجه اضطرابی است که زن فکر می‌کند نمی‌تواند موفق شود. اگر زیر حملات و فشارها موفق نشود مایوس خواهد شد و تنها وجود شمامت که می‌تواند به وی اطمینان بدهد اگر همه چیز نابود شده شما همچنان در کنارش هستید که او محافظت کنید!

\* نکاتی را که لازم است بدانید:

(۱) آقایان، رفتار کلی که زن بدانند وجودش حتماً لازم است، زیرا اگر این کار را نکنید افکارش او را به جایی می‌کشاند که فکر می‌کنند وجودش غیر ضروریست و شما وی را با چهارچوب در یکی می‌بینید! زنها دوست ندارند تا ریسکی که می‌کنند زندگیشان از هم بیفتد و تنها مردان هستند که این اطمینان را در آنها به وجود می‌آورند.

(۲) اجازه دهید که زنها استقلالشان را حفظ کنند و بتوانند از ایده‌هایشان استفاده کنند. باور کنید شما باید این اطمینان را به آنها بدهید.

(۳) فکر نکنید نظر یک زن نمی‌تواند چاره‌گشا باشد... این افکار قدیمی را دور بریزید... نظر را از هر کسی هست بپذیرید و به آن فکر کنید.

(۴) آقایان... لطف کنید بدانید زنها اگر موفقیتی به دست می‌آورند سریعاً آن را با شما تقسیم می‌کنند. پس نگران نباشید!

(۵) او را تنها نگذارید. به زنان اطمینان دهید حتی اگر می‌خواهد کره زمین را هم منفجر کند شما با او خواهید بود! بگذارید امتحان کند!

(۶) آقایان، بدانید اگر بتوانید ترس عدم موفقیت را در همسران از بین ببرید می‌شوید بهترین همسر دنیا! باور کنید چیزی جز قدرشناسی به دست نمی‌آورد.

(۷) آقایان، در صورت شکست همسران به وی آرامش بدهید نه اینکه پتکی بشوید و بر سرش فرود بیاورید. همانطوری که در موفقیت‌هایش صورت حساب جلوش می‌گذارید در شکست‌هایش هم بفرمایید حساب کنید!!!

(۸) افکارتان را تحمیل نکنید... واقعاً دلیلی ندارد چون شما مرد هستید نظرتان قابل اجرا باشد.

بدانقدر قدرت و اعتماد به نفس مرد به علاوه سنجش و دورنگری زن، اعتدال در زندگی مشترک را تضمین می‌کند.