

پادزهرهای مواجهه اتفاقی کودکان

با محتوای غیر اخلاقی

استفاده از پدیده‌های امروزی از گوشی و اینترنت باعث شده تا بعضی هایشان در معرض فیلم‌ها و تصاویر نامناسب قرار بگیرند، والدین باید چه کنند؟



سمانه تعلیم‌دهنده | کارشناس ارشد مشاوره توان بخشی



امروزه استفاده از گوشی‌های هوشمند منحصر به قشر خاصی نیست و همه از خرد و کلان زمان زیادی را به این امر اختصاص می‌دهند، حتی در برخی خانواده‌ها گوشی هوشمند نقش پرستار کودک را به عهده دارد و پدر یا مادرها غافل از این که در خلال بعضی بازی‌ها و ...، تبلیغات یا میان برنامه‌هایی با محتوای غیر اخلاقی و غیر متناسب با سن کودک پخش می‌شود، از آرام شدن فرزند خود در زمان استفاده از گوشی یا تبلت خرسند هستند! آنالین شدن کلاس‌های مدرسه، بازی کردن با گوشی و تبلت برای پر کردن اوقات فراغت، حضور در شبکه‌های اجتماعی و ... باعث شده تا بعضی کودکان در معرض محتوایی قرار بگیرند که به شدت آسیب‌زا است. بعضی بازی‌ها دارای آگهی‌هایی هستند که تصاویر یا ویدئوهایش، محتوای نامناسب و گاهی مستهجن دارد و ممکن است کودک به طور اتفاقی و ناخواسته با آن مواجه شود. تماشای این صحنه‌ها برای فرد بزرگ سالی که می‌تواند حقیقت را از خیال تمیز دهد، آسیب‌زا است، بنابراین برای کودکی که با تماشای این تصاویر، گیج می‌شود و بدر باورهایی را در ذهن خود می‌پروراند که می‌تواند به روابط آینده او آسیب‌های جدی وارد کند، بسیار مخرب‌تر خواهد بود. نقش والدین در این زمینه چیست؟

پیامدهای تماشای تصاویر غیر اخلاقی نامنور کودکان

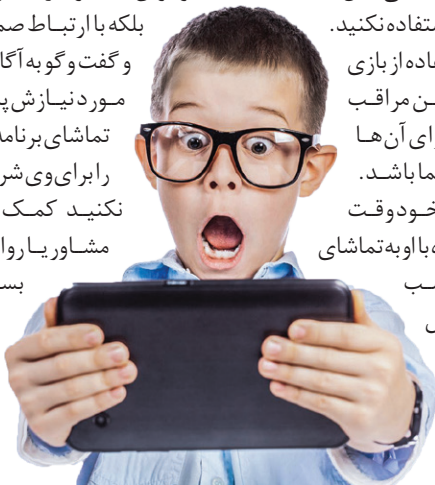
اگر کودکی به طور اتفاقی و ناآگاهانه در معرض چنین تصاویری یا فیلم‌هایی قرار

بگیرد، امکان کنجکاوشدنش به این موضوع زیاد است. استفاده مکرر هر چند ناآگاهانه از چنین برنامه‌هایی منجر به بلوغ زودرس، ترغیب به تقلید یا تجربه چنین رفتارهایی،

موجود محتوای مورد استفاده فرزندتان را کنترل کنید. ۵- فیلتر شکن را هنگام بازی کودک کان قطع کنید.

اگر کودک، محتوای غیر اخلاقی دید چه کنیم؟

زمانی که متوجه شدید فرزند شما با چنین تصاویری مواجه شده است، اولین اقدام آن است که آرام و منطقی باشید. هر چند بیشتر والدین در چنین مواقعی دچار استرس زیادی می‌شوند اما بهترین کار این است که در باید کودک شما بعد از تماشای این تصاویر چگونه فکر می‌کند یا چه احساسی دارد؟ پس از آگاهی از این موضوع، هرگز کودک خود را سرزنش و توبیخ یا تنبیه نکنید بلکه پس از دانستن از طرز تفکر و میزان آگاهی‌های جنسی‌اش، با او به گفت‌وگو بنشینید و درباره این موضوع با خونسردی و در آرامش صحبت کنید. احساس نکنید در صورت صحبت در این مورد، کنجکاوی‌های کودک را بیشتر خواهید کرد. آن چه اهمیت دارد این است که کودک برای ارضای کنجکاوی‌های خود از منبع اطلاعاتی قابل اعتمادی بهره‌مند نشود نه به دلیل ترس از واکنش والدین، به دوستان یا اطلاعات اشتباه در اینترنت و ... پناه برد و اطلاعات ناقصی را دریافت کند. سپس تلاش کنید با کمک یک مشاور متعهد، آگاهی‌های جنسی مربوط به سن کودک خود را بشناسید و در سطح سنی و میزان اطلاعاتی که او با تماشای چنین صحنه‌هایی کسب کرده، او را آگاه کنید. در خصوص فرزندان بزرگ‌تر و نوجوانان، هرگز گوشی را از آن‌ها نگیرید و محدودیت ایجاد نکنید بلکه با ارتباط صمیمانه و دوستانه و گفت‌وگو به آگاهی‌های جنسی مورد نیازش پاسخ و پیامدهای تماشای برنامه‌های غیر اخلاقی را برای او شرح دهید. فراموش نکنید کمک گرفتن از یک مشاور یا روان‌شناس کودک بسیار کمک‌کننده خواهد بود چون این مسئله از اهمیت بالایی برخوردار است.



نوشیدن قهوه و بهبود خلق و خو؟

بیشتری می‌کنند و ۲۱ درصد هم گفتند که به آن‌ها کمک می‌کند تا هوشیارتر باشند و بهتر تمرکز کنند. جوزپه گروسو، استادیار دانشکده پزشکی دانشگاه کاتانیا گفت: شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد ریز مغزی‌های موجود در قهوه می‌توانند از خون به مغز منتقل شوند و به واکنش التهاب عصبی در بدن و تشکیل نورون‌های جدید در مغز کمک کنند و این گونه، خطر ابتلا به اختلالات شناختی و عاطفی را کاهش دهند.

نتایج یک مطالعه جدید روی پنج هزار بزرگسال در بریتانیا، ایتالیا، فنلاند، آلمان و لهستان نشان داد که نوشیدن قهوه می‌تواند بر کج خلقی تأثیر بگذارد. به گزارش ایندپندنت، این مطالعه که به سفارش موسسه انگلیسی اطلاعات علمی آی‌اس‌آی‌سی در باره قهوه انجام شد، نشان داد که مصرف ۷۵ میلی گرم کافئین (معادل یک فنجان قهوه) در روز،



ارسال سوالات به صفحه خانواده پیامک: ۳۰۰۰۹۹۹ تلگرام: ۰۹۳۵۳۴۹۵۷۶

خانواده‌ام به من، بی‌نهایت بی‌توجه هستند

زودرنجی‌تان را مدیریت کنید

در خصوص زودرنجی خود هم اندکی تأمل و کمی به نوع تفکرات خود نگاه کنید. آیا دچار خطاهای شناختی و افکار اشتباه نیستید؟ ریشه بسیاری از زودرنجی‌ها و ناراحتی‌ها در نوع نگرش و تفکرات غیر منطقی است. کمی در این زمینه مطالعه کنید و ببینید چه تغییراتی باید در افکار خود بدهید تا احساسات بهتری را تجربه کنید و همچنین به درستی در برابر موضوعات مختلف چقدر حق دارید و دیگران چقدر حق دارند تا از ایجاد زمینه‌های زودرنجی پیشگیری شود.

دنبال درک احساس مفید بودن بروید

وقتی زندگی دچار چالش و پیچیدگی می‌شود، انضباط فردی و تمرکز، ضروری‌تر و مهم‌تر از همیشه به نظر می‌رسد. ۲۰ ساله

دختری ۲۰ ساله هستم و با خانواده‌ام با مشکلات جدی روبه‌رو شدم. مشکل این است که آن‌ها اصلاً من را درک نمی‌کنند و به علایق، شرایط، برنامه‌ها، خواسته‌ها و ... من بی‌نهایت بی‌توجه هستند. راهنمایی‌ام کنید که چطور این شرایط را تغییر دهم. زودرنج و حساس شدم.



احترام اسماعیل زاده | روان‌شناس عمومی

پس بهتر است با هر کدام از والدین‌تان که احساس بهتری دارید و راحت هستید، صحبت کنید. شما ناراحتی و نگرانی‌های خود را مطرح کنید و از آن‌ها هم بخواهید که نگرانی‌ها و ناراحتی‌های خود را مطرح کنند و بعد تصمیم‌گیری کنید که چگونه می‌توانید مشکل را برطرف کنید. برای این کار نیاز است که یاد بگیرید خوب گوش کنید و بعد صحبت کنید. بدین ترتیب می‌توانید مشکل‌تان را با خانواده‌ها گفت‌وگو و فصل کنید.

مخاطب گرامی، به نظر می‌رسد که شما از خانواده خود ناراحت هستید و ممکن است آن‌ها هم متقابلاً این احساس را داشته باشند و هر کدام‌تان، دلایل خود را داشته باشید. چند توصیه به شما داریم.

چرا با آن‌ها حرف نمی‌زنید؟ ظاهراً در این باره با هم گفت‌وگو نکرده‌اید،

مشاوره خانواده



صفحه جوانه را پنج شنبه‌ها در صفحات ۳۲ زندگی سلام بخوانید

اصول استفاده حداکثری از آشپزخانه کوچک

بانوان

مهسا کسروی | روزنامه نگار

۲- قفسه‌های راه‌گشا | استفاده از قفسه‌ها و جدا کننده‌ها در کابینت بهترین راه برای نظم دادن به وسایل آشپزخانه است. از این طریق می‌توانید همیشه بشقاب‌ها، قابلمه‌ها و ظروف دیگر را به شکل منظم در کنار یکدیگر جای دهید.

۳- چیدمان یخچال | برای گذاشتن هر گونه مواد غذایی درون یخچال از زیبب کیف‌های ظروف در دار استفاده کنید تا فضای بیشتری داشته باشید. یادتان باشد ماهی، مرغ و گوشت قرمز همیشه باید در قفسه پایینی فریزر قرار بگیرند تا از آلودگی متقابل و خطر انتشار سالمونلا جلوگیری شود.



۴- دیوار فقط دیوار نیست | از فضای خالی دیوار آشپزخانه استفاده کنید و فضای آشپزخانه را نیز کمی تغییر دهید. می‌توانید تابه‌ها، قابلمه‌ها یا چاقوهای آشپزخانه را به دیوار آویزان کنید و کوراسیون آشپزخانه را هم کمی تغییر دهید.

۱- مواد لازم را در دسترس قرار دهید | مواد اولیه مانند نمک، فلفل تازه، روغن زیتون و سرکه را روی میز بگذارید تا به آن‌ها دسترسی کامل داشته باشید. اما بقیه ادویه‌ها لازم نیست همیشه روی میز باشند، آن‌ها را در جایگاه مخصوص و در کابینت بگذارید.

دستیابی به اهداف (هر روز)

قانون «پارتو»، کارایی دارد؟ (قسمت ۲۱)

سیدمجتبی حورایی

حدود صد سال پیش، یک اقتصاددان به نام «ویلفرد دوارتو» متوجه یک واقعیت اجتماعی در اقتصاد ایتالیا شد. او مشاهده کرد که ۲۰ درصد ثروت در اختیار ۸۰ درصد مردم و ۸۰ درصد ثروت در اختیار ۲۰ درصد مردم است. بعدها این بحث تعمیم پیدا کرد و با عنوان قانون «بیست-هشتاد» یا اصل «پارتو» در جهان مطرح شد، بدین معنا که ۲۰ درصد هر موضوعی از ۸۰ درصد اهمیت برخوردار است و ۸۰ درصد آن صرفاً ۲۰ درصد حائز اهمیت است. اصل پارتو امروز به‌ویژه در بحث‌های مدیریت زمان و زندگی بسیار مورد توجه است. به چند مثال توجه کنید؛ ۲۰ درصد دوستان ما، ۸۰ درصد مفید و ارزشمندند ولی ۸۰ درصد دوستان ما صرفاً ۲۰ درصد برایمان مفیدند و همین طور ۲۰ درصد آن چه می‌خوریم، آن چه در شبانه‌روز می‌گوییم و آن چه از برنامه‌های تلویزیونی به تماشای می‌نشینیم ۸۰ درصد لازم، به‌جا و مفید است و ۸۰ درصد آن چه می‌خوریم و می‌گوییم و می‌بینیم ۲۰ درصد اهمیت، ضرورت و فایده برخوردار است. به این اعتبار در بحث دستیابی به اهداف هم باید توجه داشته باشیم که ۲۰ درصد خواسته‌ها و آرزوهای ما ۸۰ درصد ارزشمند و مفید و ۸۰ درصد اهداف ما ۲۰ درصد حائز اهمیت است. همین موضوع را می‌توانید در پیگیری خواسته‌ها و رفتارهای روزانه‌تان به کار ببرید. از این پس قبل از این که کاری را انجام دهید از خود سوال کنید که آیا این فعالیت من جزو آن ۲۰ درصد کارهایی است که ۸۰ درصد مهم است و من را به خواسته‌هایم نزدیک می‌کند یا جزو آن ۸۰ درصد کارهایی است که صرفاً ۲۰ درصد مفید است. رعایت اصل پارتو علاوه بر آن که بازده و بهره‌وری فردی شما را در زندگی افزایش می‌دهد، تأثیر و تمرکزتان را در دستیابی به اهداف بیشتر می‌کند و امکان و سرعت رسیدن به خواسته‌هایتان را بالا می‌برد.

باشد. من که هر شب، تا ۱۲ یا ۳ بیدارم از بس ذهنم مشغول است. * درباره مطلب کلاس‌های آنالین، مقصود والدین نیستند، متأسفانه هیچ آموزشی به والدین در این باره داده نشد و کیفیت آموزشی بافت بسیاری رویه‌پوشده است. * معماری تصویری خیلی تابلو بود. من در همون ثانیه اول فهمیدم که پاسخ طرف‌س است. * زندگی سلام، دیروز هم‌کالسی دوران دبستانم رو دیدم، آدم موفق و ثروتمندی شده بود. از من پرسید: «تو چه کار می‌کنی؟» دیدم ضایع است بگم هیچی نشدم، گفتم: از اول راهنمایی تا همین یک ماه پیش تو کما بودم! * روزی سارا اتاق عمل رو به دایی عزیزم که در این شغل هست، تبریک می‌گم. آن‌شاء... همیشه سلامت باشید.

ما و شما راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام: ۰۹۳۵۳۴۹۵۷۶ * واقعا برای‌تان متأسفم. اگر برای‌تان بود، عیبی نداشت ولی تعداد اشتباهات‌تان در ستون سود و کو خیلی روی اعصاب است. الان هم در جدول اولی، ستون چهارم، ۲ بار عدد ۸ تکرار شده. دقت‌ندارین اصلاً. * و شما: بابت این اشتباه عذر خواهیم و تمام تلاشمان را می‌کنیم که تکرار نشود. * درباره پرونده زندگی سلام می‌خواستم بگم که کار کردن در شغل‌هایی که به‌جان آدم‌ها ربط دارد، خیلی سخته. من که تحملش روندارم. یک اشتباه، باعث مرگ یک نفر می‌شه. * خواب خوب که در صفحه سلامت درباره‌اش نوشتید، زمانی اتفاقی می‌افتد که روان آدم آسوده

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت تعاونی باغداران طوس به شماره ثبت ۱۶۱۱

عطف به نامه شماره ۱۸۴/۴۰۰/۹۹۱ مورخه ۱۶/۰۸/۱۴۰۰ از کلیه اعضای محترم دعوت می‌گردد تا در جلسه مجمع فوق الذکر در تاریخ ۰۲/۰۹/۱۴۰۰ روز چهارشنبه راس ساعت ۱۰ در محل بزرگراه پیامبر اعظم، پیامبر اعظم ۱۰۵ - شهر گلستان - گلستان - ۴ شرکت تعاونی حضور یابند. ضمناً به اطلاع می‌رساند که به موجب ماده ۱۸ آیین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی تعداد آراء و کالته هر عضو ۱۳ و حضور شخص وکیل و موکل به طور همزمان ظرف مدت ۵ روز کاری از تاریخ انتشار از ساعت ۹ الی ۹ در دفتر تعاونی جهت تنظیم برگ نمایندگی الزامی است و چنانچه عضوی تمایل به عضویت در سمت هیئت مدیره و بازرسین را دارد نیز حداکثر تا مورخه ۲۷/۰۸/۱۴۰۰ به دفتر شرکت تعاونی نیز مراجعه نمایند. دستور جلسه: ۱- استماع گزارش هیئت مدیره، بازرسین و تعیین تکلیف در مورد نامه ۵ ماده ای ۲۲۳/۹۵۲۹ مورخه ۲۰/۰۸/۱۴۰۰ ۲- بررسی و اتخاذ تصمیم نسبت به عملکرد هیئت مدیره، ترازنامه و حساب سود و زیان و تصویب آن ۳- تصویب بودجه سال ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱ ۴- انتخاب ۵ نفر اعضای اصلی و دو نفر علی‌البدل هیئت مدیره برای مدت سه سال مالی ۵- انتخاب دو نفر بعنوان معتمد (هیئت سنی) اعضاء ۶- تعیین ارزش و ارزیابی سهام شرکت بر اساس قانون آیین نامه تعیین سهام ۷- بررسی راهکارها جهت ارتقاء سطح شهرک (بررسی وضعیت شهرداری و مسئله ورود به شهر شهرک، اصلاح و رفع نقص شبکه آبرسانی، بررسی وضعیت چاه‌ها، زیباسازی شهرک، نگهداری شهرک و اسفالت) ۸- اتخاذ تصمیم در خصوص نحوه وصول مطالبات از اعضاء و رسیدگی به بدهی‌های سنواتی ۹- بررسی نرخ آبها و درآمد شرکت نسبت هزینه کرد شرکت و تصمیمات لازم در خصوص نرخ جدید ۱۰- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی می‌باشد. لازم به توضیح است از سهامداران محترم درخواست می‌شود به منظور دریافت برگ ورود به جلسه با در دست داشتن کارت ملی یا وکالت نامه رسمی ۳ روز قبل از مجمع از ساعت ۸ الی ۱۲ به آدرس دفتر شرکت مراجعه نمایند. هیئت مدیره شرکت تعاونی باغداران طوس آدرس: جاده مشهد قوچان، نرسیده به سه راهی فردوسی، شهر گلستان تلفن: ۳۵۴۲۳۸۴۶ تلفن فکس: ۳۵۴۲۳۸۶۰ ۱۴۰۰۰۴۶۲۲۲

ایتجناب علی سلطانی مالک خودرو سمند تفره ای مدل ۹۰ به شماره انتظامی ایران ۱۲ ۸۸۱۶ ب ۹۴ به شماره موتور ۰۰۴۹۶۷ ۱۴۷۹۰۰۰ و شماره شاسی ۸۴۲۸۱۴۲۲۱۴۲۲ NAAACJJC8BF281 و به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدینوسیله است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۰۴۶۱۶۶

برگ سبز خودرو پراید ۱۱۱ هاج یک مدل ۹۱ رنگ تفره ای به شماره انتظامی ایران ۷۴-۷۱۷ ج ۲۴ به شماره موتور ۴۹۸۳۷۳۶ به شماره شاسی ۵۸۴۲۰۰۹۱۷۴۵ بنام منیره احمدی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۰۴۶۲۷۸

سند کمپانی و برگ سبز خودرو پراید مدل ۱۴۱ ای به شماره انتظامی ایران ۶۵-۳۸۶ به شماره موتور ۱۳۱۸۶۴۷ به شماره شاسی ۵۱۴۸۲۲۸۲۱۳۱۹۵۷ بنام علی اصغر احمدی کوهپایه مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۰۴۶۱۲۵

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ LE به شماره انتظامی ایران ۷۴-۷۱۷ ج ۲۴ به شماره موتور ۴۹۸۳۷۳۶ به شماره شاسی ۵۸۴۲۰۰۹۱۷۴۵ بنام رضا الهی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۰۴۶۱۶۰

برگ سبز خودرو سواری پراید هاج یک مدل ۷۵ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۴۲ و ۲۱ به شماره موتور ۰۰۲۴۶۲ به شماره شاسی ۱۴۴۲۲۷۵۱۱۹۲۰۵ بنام حسین صیاد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۰۴۶۲۰۱