



شادفر- اگر از آن دسته افرادی هستید که دنبال غذاهای کم کالری برای میان وعده یا پیش غذای خود می گردید به شما توصیه می کنیم چیپس کدو سبز را امتحان کنید. این پیش غذای ساده یا میان وعده کم کالری با کمترین مواد و در عرض دو تا سه ساعت با طعمی دوست داشتنی و کاملاً گیاهی آماده می شود. چیپس کدو سبز را می توانید برای انواع مهمانی ها و دورهمی ها آماده و با انواع سس ها سرو کنید.



- مواد لازم
- کدوسبز: ۲ عدد
- روغن زیتون: ۱ قاشق سوپخوری
- نمک: یک چهارم قاشق چای خوری
- پودر سیر (اختیاری):
- یک چهارم قاشق چای خوری

دستور پخت چیپس کدوسبز:

- فر را در دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد گرم کنید.
- دو ورق مخصوص فر را با اسپری مخصوص چرب کنید.
- کدوسبزها را با ضخامت متوسط و به شکل اریب برش زنید.
- برش های کدو را در کاسه ای بریزید و با روغن، نمک و پودر سیر به خوبی مخلوط کنید.
- یک لایه از کدوها را روی ورق مخصوص فر بچینید و به مدت ۲۵ دقیقه اجازه دهید تا پخته شوند.
- درجه فر را تا ۱۵۰ درجه سانتی گراد کم کنید و اجازه دهید بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بیشتر پخته شوند، تا زمانی که لکه های قهوه ای روی آن ها نمایان شده و ترد شوند.
- با دستمال حوله ای ظرف را از فر خارج کنید و اجازه دهید سرد شود. می توانید این چیپس ها را در دمای اتاق، بدون در پوش به مدت چند ساعت نگه دارید.

ارزش غذایی چیپس کدوسبز

- ۳۹ کالری انرژی
- ۷ گرم پروتئین
- ۲.۴ گرم کربوهیدرات
- ۲.۴ گرم شکر
- ۲.۶ گرم چربی

چفت

اطلاع

آسیب های جسمانی در فضای مجازی

شادفر

وسایل الکترونیکی که ما را به فضای مجازی متصل می کنند، آسیب های متعددی روی جسم و روحمان به جامی گذارند. پیوند دادن کودکان و نوجوانان با فضای مجازی شاید آن ها را سرگرم کند تا بزرگ ترها به کارهایشان برسند یا اوقات فراغت بیشتری برای خود داشته باشند، اما دردهای جسمانی زیادی را به جسمشان تحمیل می کند.

ستون فقرات

ارسال پیامک، بازی و به طور کلی استفاده از تلفن همراه وزنی معادل ۲۷ کیلوگرم تقریباً معادل وزن یک کودک هشت ساله را برگردن وارد می کند. در زمان نگاه کردن به صفحه نمایشگر، ستون فقرات در حد ۶۰ درجه خم می شود که این موقعیت در کوتاه مدت سبب بروز درد پشت می شود و در بلندمدت ساییدگی مهره ها را به دنبال دارد. این موضوع برای کودکان که ستون فقرات نرم تری دارند جدی تر است و عوارض خطرناک تری دارد.

انگشتان

استفاده بلندمدت از صفحات لمسی ابزارهای الکترونیکی به انگشت دست کودکان آسیب می زند و عضلات کودک روز به روز تحلیل می رود.

بینایی

کار زیاد با وسایل الکترونیکی برای سیستم عصبی و چشمی کار بر مضر است.

مشکلات عصبی

کودکان پیش از دو سالگی نباید به هیچ نمایشگری نگاه کنند. اما تقریباً ۹۰ درصد کودکان تا قبل از دو سالگی به طور منظم تلویزیون نگاه می کنند. از همین رو یکجانشینی و غافل شدن از بازی های کودکان موجب بروز مشکلات عصبی در کودکان می شود

خواب

زمانی که افراد به گوشی های هوشمند و تبلت های خود در تارکی نگاه می کنند، طول موج کوتاه نور آبی منجر به تأخیر در ترشح ملاتونین می شود و پیرویان، فرآیند خواب را سخت تر می کند. هزینه های پایین آمدن کیفیت خواب به خصوص در کودکان بسیار بیشتر از خستگی و خواب آلودگی است. نداشتن خواب منظم با خطر زیادی از افسردگی، چاقی، حمله قلبی، سکته مغزی و دیابت مرتبط است.

چاقی

نشستن های مداوم، بی تحرکی های زیاد، پایین آمدن کیفیت خواب و حتی غذا خوردن به هنگام بازی به چاقی کودکان دامن می زند.

تومور مغزی

متخصصان باور دارند که تومور مغزی در نوجوانی و بزرگ سالی حاصل استفاده بی رویه کودکان از وسایل الکترونیکی است، هرچه کودک بیشتر از وسایل الکترونیکی استفاده کند، احتمال آسیب دیدن او در بزرگ سالی افزایش می یابد.

خطر غرق شدگی مجازی!

بدون نظارت آگاهانه والدین بر استفاده درست نوجوانان از فضای مجازی، خانواده ها دچار آسیب های جدی می شوند

سمیرا شاهیان | چند وقت پیش، از حساب بانکی یکی از نزدیکان، برداشت مالی هنگفتی شد. اتفاق تلخی که او را از غصه زمین گیر کرد و همه اندوخته مالی اش را بر باد داد. چند روز پس از این ماجرا که اصل موضوع را از او جویا شدیم، معلوم شد همه این درماندگی ها به یک بازی ربط داشته است. پسر نوجوانش که اعتیاد گونه اهل بازی های رایانه ای است گویا برای باز شدن قفل چند مرحله از یک بازی از رمز دوم کارت بانکی پدرش استفاده می کند و بقیه ماجرا مشابه چنین پیشامدهای ناگوار را از یاد شنیده و خوانده ایم. پیشامدهایی که از سهل انگاری پدر و مادرها آب می خورد. والدینی که بی توجه به چنین اخباری، کارت بانکی و دیگر اطلاعات محرمانه شان را در اختیار فرزندان قرار می دهند و خود را قربانی بازی های فضای مجازی می کنند.



سرماخوردگی روانی

یکی از پیامدهای شیوع کرونا برای نوجوانان و جوانان، سرگرم شدن بیش از اندازه آن ها در فضای مجازی بود. موضوعی که رئیس انجمن عصب روان شناسی ایران آن را، سرماخوردگی روانی، اطلاق و پیش بینی کرده است که: «از خود بیگانگی جدیدی به دلیل فضای مجازی ایجاد می شود. آستانه تحریک پذیری پایین می آید و با افرادی زودرنج، درون گرا، روان رنجور، کم تحمل و واقعیت گریز روبه رومی شویم.»



قوانین پدرمادری

همین طور که گفته شد یکی از راهکارهای مؤثر برای نظارت فعالیت کودکان و نوجوانان در فضای مجازی، وضع کردن قوانینی از سوی پدر و مادرهاست. والدین می توانند جدا از محدود کردن زمانی و مکانی بچه ها، برای فرزندان خود قوانینی مربوط به انتشار پست (محتوایی که در صفحه های مجازی خود بارگذاری می کنیم) و دیدگاه های شان نیز در نظر بگیرند. در واقع والدین باید به نوجوان خود بیاموزند اگر گفتن حرفی یا انجام کاری رودرود درست نیست، بیان یا انجام آن در فضای مجازی هم نادرست است. از جمله این «ممنوع ها»:

- اشتراک گذاری پیام ها، تصاویر و ویدئوهای نامناسب
- رفتار غیر اخلاقی و نامحترمانه
- در پست ها و هنگام اشتراک گذاری محتواها
- از سال تصاویر افراد بدون اجازه



۵۰٪

بر اساس مطالعات انجام شده بیش از ۵۰ درصد از نوجوانان و جوانان دارای خواب فیز بولوژیک طبیعی نیستند و دیوتر از والدین خود می خوابند. این دسته از افراد حتی اگر به رختخواب هم بروند، گوشی و تبلت به دست هستند و نمی خوابند.

طرح: مجید صالحی

آسیب های فضای مجازی برای نوجوانان

برخی از مهم ترین آسیب های فضای مجازی برای نوجوانان به باور روان شناسان این موارد است:

بی ارزش دانستن درس

از بین رفتن امید به تحصیل

آشنا شدن با شغل های ناپایدار و کم درآمد

از دست دادن انگیزه های تحصیلی

بزه های فضای مجازی

از جمله اصلی ترین بزه هایی که کودکان و نوجوانان را در فضاهای مجازی هدف قرار داده اند مواردی است که خود حاصل نداشتن آگاهی از ساختار و چگونگی کارکرد فضای مجازی و قوانین و جرائم آن است.

توصیه های پلیس فتا به پدر و مادرها

- زمان استفاده از اینترنت را محدود کنید.
- روی سایت هایی که نوجوانان به آن ها مراجعه می کنند نظارت داشته باشید.
- به نوجوان خود بیاموزید هر چیزی که در اینترنت می بیند یا می خواند حتماً درست و واقعی نیست.
- برای ارتباط بیشتر با فرزندان، اطلاعات به روز داشته باشید و با فناوری های جدید آشنا شوید.
- زمان هایی را اختصاص دهید تا همراه فرزندان از سایت های مختلف دیدن کنید، درباره محتوای آن ها صحبت کنید. در این صورت امکان نظارت شما بر فرزندان فراهم می شود.
- به نوجوان خود بیاموزید که ارتباط برقرار کردن در اتاق گفت و گوی مجازی

(chatroom) درست مانند صحبت کردن با یک غریبه است و باید همان احتیاط هایی که در این زمینه به کار می رود باز هم رعایت شود.

- به او بگویید که هیچ گاه نباید اطلاعات شخصی و خانوادگی را در اینترنت در اختیار دیگران قرار دهد.
- توصیه کنید هرگز با کسی که در

اتاق گفت و گوی مجازی آشنا شده ملاقات واقعی ترتیب ندهد.

- به نوجوان آموزش دهید همان قوانینی را که در ارتباطات واقعی رعایت می کنیم، مانند فحش ندادن، استفاده نکردن از کلمات رکیک و طعنه ها و مطالب مبتذل، باید در اینترنت نیز به کار بگیریم.

جست و جوی ایمن

یک راه ساده برای محدود کردن جست و جوی فرزندان در اینترنت و جلوگیری از نمایش صفحات غیر اخلاقی هنگام استفاده از موتورهای جست و جو، انجام تنظیماتی است که هر کدام از شرکت ها پیشنهاد داده اند. برای نمونه گوگل، تنظیماتی دارد که شما به راحتی می توانید آن را انجام دهید. با این کار دیگر گوگل صفحات و عکس هایی را که حاوی موارد جنسی باشد در نتیجه جست و جوها نمایش نمی دهد. فقط دقت کنید باید گزینه ذخیره (Save) را در انتهای صفحه انتخاب کنید.

ابتدا وارد سایت گوگل شوید و در قسمت پایین صفحه، روی گزینه تنظیمات (Setting) کلیک کنید تا منوی مربوط باز شود.

در این منو گزینه تنظیمات جست و جو (Search Settings) را انتخاب کنید تا وارد صفحه مربوط شوید.

در صفحه تنظیمات جست و جو گزینه جست و جوی ایمن (Safe Search Filters) که معمولاً نخستین گزینه است را پیدا و تیک فعال شدن آن (Turn On Safe Search) را بزنید و سپس در پایین صفحه روی گزینه ذخیره (Save) کلیک کنید.

Setting

Search Settings

Safe Search Filters

Turn On Safe Search

Save