

چهار سالگی؛ آغاز روند اجتماعی شدن



مستاد کورک و جویوان

● شهروند: دخترم چهار سال دارد و به تازگی اصرار دارد که همه، مطابق میل او رفتار کنند؛ برای نمونه اگر برادر کوچک ترش غذایی را خورده و دخترم نخورده باشد، می گوید: چرا داداشی غذایی را خورده؟ یا چرا شبکه پویا باید الان این کارتون را پیش کند؟ دامنه این مشکلش به مهد کودک هم کشیده شده است. به نظرتان با او چه کار باید بکنیم؟

کودکان تا پایان سه سالگی خودمحورند و دوست دارند درکانون توجه باشند و با آغاز چهار سالگی، روند اجتماعی شدنشان شروع می شود که اگر به آن ها مسئولیت داده نشود، دوباره به سمت خودمحوری روی می آورند و از اجتماعی شدن فاصله می گیرند.

پس سعی کنید به صورت واقعی به نقاط مثبت کودکان توجه کنید. از آن طرف به رفتارهای نمایشی اش اصلا توجه نکنید. مطمئن باشید پس از مدتی به دنبال رفتارهای مثبت خواهد رفت.

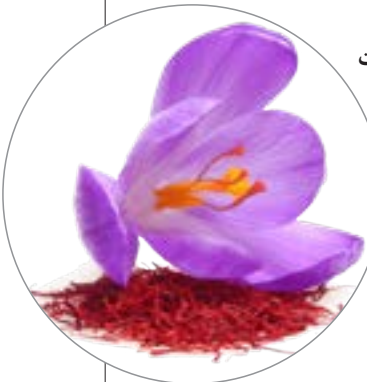
● شهروند: پسرم امسال وارد دبیرستان شده است و از فضای تربیتی مدرسه و حرف ها و رفتارهای زشت بچه های دبیرستانی متعجب و ناراحت است؛ چون چیزهایی شنیده و دیده است که برایش تازگی دارد. او عادت به بازی در کوچه و خیابان ندارد؛ برای همین نخستین باری است که چنین فحش ها و حرف های زشتی را می شنود. این قدر این حرف ها به نظرش زشت است که حتی برخی از آن ها را نمی تواند تکرار کند.

افزایش آمار طلاق و بدآموزی های کودکانی که شاهد مشاجرات والدین خود بوده اند، همچنین فضا های باز استفاده از اینترنت و آشنایی زودتر از موعد بچه ها با برخی مسائل مانند سیگار، الکل، ماری جوانا، قلیان و مسائل جنسی و نبود نظارت بر گروه هم سالان و رفت و آمدهای آن ها، سبب بروز مشکلات و اختلاف های فرهنگی زیادی در جامعه شده است که بسیار هم فراگیر است و محدود به یک منطقه خاص نیست. اگر چه معمولان و جوانان پس از مدتی خود را با این شرایط وفق می دهند. شما باید به فرزند خود آموزش بدهید که در انتخاب دوستانش، دقت بیشتری کند و در برخی انجمن های ورزشی و فرهنگی عضو شود.

نکته روز

زعفران قلبی نخرید

جواد فیضی | عضو هیئت علمی مؤسسه پژوهشی علوم و صنایع غذایی



زعفران یکی از ادویه های گران و ارزشمند است که به علت عطر، طعم و خواصش بسیار محبوب است. این ادویه معطر که این روزها فصل برداشتش نیز رسیده است، به علت قیمت زیادی که دارد، تقلبات فراوانی در آن رخ می دهد. این تقلب به روش های مختلفی صورت می گیرد که با هدف افزایش وزن یا حجم محصول است. برای روشن تر شدن ذهن شما در ادامه به انواع تقلبات زعفران و روش های علمی تشخیص آن ها اشاره می کنیم.

انواع تقلب در زعفران

اضافه کردن مواد خارجی؛ اضافه کردن مواد دیگر به زعفران به منظور افزایش وزن آن، از متداول ترین روش های تقلب است. موادی مانند ریشه گلرنگ، گل همیشه بهار، کلاله ذرت، الیاف نارگیل یا حتی نخ های رنگ شده، ممکن است به عنوان زعفران فروخته شوند.

رنگ آمیزی؛ برخی سودجویان، کلاله های زعفران را با رنگ های شیمیایی طبیعی، رنگ می کنند تا رنگ دهی آن بیشتر به نظر برسد. رنگ های شیمیایی مانند تارترازین و برخی رنگ های طبیعی همچون عصاره چغندر در این روش استفاده می شوند.

افزایش رطوبت؛ زعفران به صورت خشک با وزن بسیار سبک فروخته می شود، ولی با اضافه کردن آب یا حتی روغن، وزن آن را می توان افزایش داد که این تقلب بر کیفیت زعفران اثرگذار است.

مخلوط کردن انواع مختلف زعفران؛ انواع مختلف زعفران، کیفیت های متفاوتی دارند و سودجویان ممکن است زعفران ارزان تر یا با کیفیت نامطلوب تر را با زعفران مرغوب، مخلوط کنند.

روش های تشخیص تقلب در زعفران

برای تشخیص تقلب در زعفران، روش های علمی و آزمایشگاهی مختلفی وجود دارد که به بررسی خصوصیات فیزیکی، شیمیایی و مولکولی آن باید پرداخت.

۱- بررسی ظاهری

رنگ و شکل ظاهری؛ کلاله زعفران به طور طبیعی به شکل شیپور و دارای رنگ قرمز تیره تا نارنجی است. زعفران های تقلبی معمولاً دارای رنگ روشن تر یا کلاله هایی با شکل نامنظم هستند. بافت زعفران؛ کلاله زعفران هنگام لمس، حالتی خشک و شکننده دارد. اگر زعفران نرم و مرطوب باشد، احتمالاً به آن رطوبت اضافه شده است. رنگ دهی در آب سرد؛ اگر چند رشته کلاله زعفران را در آب سرد قرار دهید، زعفران واقعی به تدریج رنگ خود را آزاد می کند و در نهایت رنگ قرمز یا زرد ملایمی به آب می دهد. زعفران تقلبی، سریع رنگ می دهد و ممکن است به علت وجود رنگ های شیمیایی آب به رنگ های غیرطبیعی تغییر کند.

۲- روش های شیمیایی

آزمون انحلال در حلال های آلی؛ زعفران واقعی در حلال هایی مانند اتر حل نمی شود و رنگ پس نمی دهد. در مقابل، رنگ های مصنوعی در این حلال ها به راحتی حل می شوند. اگر زعفران در این حلال ها رنگ بدهد، احتمال تقلبی بودن آن وجود دارد.

آزمون ترکیبات شیمیایی؛ زعفران دارای ترکیبات خاصی مانند کروسین، پیکروکروسین و سافرانال است که به ترتیب رنگ، طعم و عطر آن را تولید می کنند. با استفاده از آزمون های شیمیایی مانند روش کروماتوگرافی مایع با کارایی بسیار فراوان می توان این ترکیبات را شناسایی و میزان آن ها را اندازه گیری کرد.

۳- روش های طیفسنجی

طیفسنجی UV-Vis؛ با استفاده از طیفسنجی در محدوده نور فرابنفش و مرئی، می توان ترکیبات رنگی زعفران را شناسایی کرد. این روش به بررسی جذب نور در طول موج های خاص می پردازد و در تشخیص زعفران اصل از نمونه های تقلبی که رنگ مصنوعی دارند، بسیار مؤثر است.

طیفسنجی مادون قرمز؛ روش طیفسنجی مادون قرمز برای شناسایی گروه های شیمیایی خاصی در زعفران استفاده می شود. این روش قادر است الگوهای ویژه ای از زعفران اصل و تقلبی را شناسایی کند. کروماتوگرافی لایه نازک؛ این روش برای تشخیص رنگ های مصنوعی در زعفران به کار می رود. زعفران در حلال های مناسب استخراج می شود و روی صفحه کروماتوگرافی قرار می گیرد. در این روش، ترکیبات مختلف زعفران در صفحه کروماتوگرافی جدا و الگوهای منحصر به فردی ایجاد می شود که می تواند برای تشخیص تقلبات استفاده شود.

۴- آزمون فلورسانس

آزمون فلورسانس برای شناسایی بعضی رنگ های مصنوعی و مواد افزودنی در زعفران به کار می رود. بسیاری از رنگ های مصنوعی هنگام قرار گرفتن در معرض نور فرابنفش، خاصیت فلورسانسی نشان می دهند، درحالی که زعفران طبیعی چنین خاصیتی ندارد.

رانندگی به وقت سالمندی

اما اگرهای پشت فرمان نشستن افراد مسن



وقتی بدن همراهی نمی کند

سن هر فرد تأثیر بسزایی برکنش ها و واکنش ها او در زمان رانندگی دارد. بنا به آمار موجود، ۰.۰۷ ثانیه متوسط زمانی است که چشم خطر را می بیند، آن را به مغز منتقل می کند و اعضای بدن عکس العمل نشان می دهند. با این توصیف، طبیعی است که با افزایش سن، این زمان نیز افزایش یابد.

کاهش قدرت و هماهنگی و انعطاف پذیری در کنترل خودرو، در دوران سالمندی بروز پیدا می کند. از جمله دلایلی که منجر به این کندی عمل در هنگام رانندگی می شود، می توان به نمونه های زیر اشاره کرد:

رانندگی سخت ➡ درگردد و ماهیچه های روی شانه

ترمز دشوار ➡ درد پا

دور نژدن به موقع ➡ کاهش قدرت بازو برای چرخاندن فرمان به موقع

کندارندن ➡ کاهش زمان واکنش

نداشتن تمرکز ➡ فراموشی در پیدا کردن آدرس، سردرگمی و...



رانندگان سالمند بدانند

افزایش سن، تنها عاملی نیست که توانایی رانندگی کردن را زیر سؤال ببرد. گاهی با ایمن کردن شرایط رانندگی برای همه به ویژه افراد مسن راحت تر می شود. در ادامه به نمونه هایی اشاره خواهیم کرد.

➡ تعمیر به موقع و چکاپ دوره ای خودرو

➡ انجام معاینات منظم؛ به عنوان نمونه معاینه سالانه چشم و اطمینان حاصل کردن از سلامت عینک و لنزهای طبی خود

➡ تمیز نگه داشتن شیشه ها، آینه ها و چراغ های ماشین برای دید بهتر

➡ مراجعه به پزشک برای معاینه سالیانه گوش ها و در صورت استفاده از سمعک، اطمینان از سالم بودن آن

➡ توجه به عوارض داروهای مصرفی که ممکن است بر توانایی در رانندگی تأثیر منفی بگذارد؛ مثل داروهای خواب آور

➡ به اندازه خوابیدن و استراحت کافی داشتن

➡ انتخاب وسیله نقلیه با دنده اتوماتیک، فرمان برقی و ترمزهای پر قدرت



رانندگی به دور از خطر

در راستای نگرانی افراد سالمند به ویژه زمانی که به خیابان های شلوغ شهر وارد می شوند، دانستن برخی نکات به این گروه از کاربران ترافیکی، کمک می کند تا سفر درون شهری مطمئنی را به پایان برسانند.

- ➡ توجه دقیق به تقاطع ها
- ➡ اطلاع از جریان های ترافیکی؛ به عنوان نمونه از طریق رادیو یا نرم افزارهای موجود
- ➡ پرهیز از مکالمه با تلفن و ارسال پیام کوتاه یا کار با نقشه
- ➡ رعایت فاصله قانونی با ماشین جلویی
- ➡ پرهیز از رانندگی در شرایط جوی نامساعد
- ➡ رانندگی با سرعت مجاز و مطمئن برای کنترل بهتر وسیله نقلیه
- ➡ دوری از رانندگی در شرایط خاص مثل شب
- ➡ کنترل کردن مسیر قبل از حرکت
- ➡ گوش دادن به نگرانی دیگران
- ➡ مراجعه به متخصص درمانی برای چکاپ توانایی رانندگی ایمن
- ➡ گذراندن یک دوره نوسازی در کلاس های رانندگی



هشدار!

ممکن است بعد از سال ها رانندگی به جز فرد سالمند، اطرافیان او نیز متوجه علائم خطر ساز شوند. اگر شرایط زیر را مشاهده کردید، دیگر پشت فرمان ننشینید.

- ➡ برخورد خودرو با ردورودی خانه (در پارکینگ)، جدول های کنار خیابان یا برخورد با بدنه دیگر وسایل نقلیه
- ➡ تعدد و افزایش جریحه های پلیس راهنمایی و رانندگی
- ➡ رانندگی با رفتارهای حادثه ساز؛ به عنوان نمونه تغییر مسیر ناگهانی، وارد شدن ناگهانی به یک معبر، ترمزهای شدید و ناگهانی.
- ➡ بروز مشکلات بینایی مثل ندیدن علائم و تابلوها، تشخیص ندادن رنگ ها و...
- ➡ پدید آمدن مشکلات شنوایی از جمله نشنیدن بوق مستند دیگر خودروها یا نشنیدن بوق خودروهای امدادی
- ➡ اختلال در حافظه و تمرکز که به گم کردن مسیرهای روتین مثل خانه می انجامد
- ➡ عکس العمل کند که منجر به گم کردن پدال ها، نداشتن کنترل خشم در زمان رانندگی و... می شود

ملیحه ابراهیمی | برای کسی که بیش از ۳۵ سال جاده های ایران و کشورهای اطراف را مثل کف دست می شناسد و هر جا ننشسته، افتخار کرده که در طول دوران رانندگی با گواهی نامه پایه یک، تخلفی مرتکب نشده است، خیلی دردناک است که در هفتاد و پنج سالگی او را از نشستن پشت فرمان خودرو شخصی اش منع کنید یا رانندگی اش را به باد انتقاد بگیرید. این روزها وقتی ایراد های رانندگی افراد را به آن ها گوشزد می کنیم، کمتر کسی با روحیه انتقاد پذیری آن ها را قبول می کند. بسیاری از کاربران ترافیکی برای فرار از تخلفاتی که مرتکب می شوند، پای عوامل دیگر را وسط می کشند؛ به عنوان نمونه مشکلات مهندسی در معابر، رعایت نکردن قوانین راهنمایی و رانندگی توسط موتور سیکلت سوار ها، واکنش های کند سالمندان در زمان رانندگی و....

در ادامه به همراه کارشناس این گزارش، سرهنگ علیرضا رحیمی، رئیس اداره آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور استان، قصد داریم درباره آن دسته از رانندگانی صحبت کنیم که نشان ۷۰ سال به بالاست و گواهی نامه شان هر دو سال یک بار تمدید می شود. البته نا گفته نماند گاهی با تشخیص پزشک، گواهی نامه برخی سالمندان با اعتبار یک ساله صادر می شود.



به دنبال جایگزین ها بگردید

- ➡ سالمندان اطرافیان را از خطر رانندگی آگاه کنید و راه های دیگر را پیش پای آن ها بگذارید.
- ➡ استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی؛ با این کار هم پول خودرویتان پس انداز شده است، هم از تعداد خودروهای تک سرنشین شهر کاسته آید.
- ➡ پیاده روی کردن؛ با این کار سلامت خود را بهبود بخشیده آید و به نوعی ورزش کرده آید.
- ➡ کمک از اطرافیان؛ گاهی می توانید با اعضای خانواده یا همسایگان هم مسیر شوید و در مقابل، هر از گاهی پول بنزینشان را حساب کنید یا یک وعده غذایی آن ها را مهمان کنید. اگر همچنان مصر هستید که با خودرو شخصی ترد کنید، برای مسیرهای طولانی از اعضای خانواده یا دوستان بخواهید همراهی تان کنند.



رانندگی ممنوع!

- ➡ افراد سالمند که به بیماری های زمینه ای مبتلا هستند، بهتر است به لحاظ ایمنی در رفت و آمدها از نشستن پشت فرمان خودرو خودداری کنند. این درحالی است که پزشکان تأکید می کنند افراد مسن با بیماری های زیر به هیچ عنوان رانندگی نکنند.
- ➡ بیماری زوال عقل یا همان آلزایمر (بیماری های تخریب کننده مغز)
- ➡ افراد مبتلا به صرع
- ➡ افرادی که تعادل در کنترل وسیله نقلیه ندارند و نداشتن این تعادل به سابقه برخی بیماری ها از جمله سکته مغزی بر می گردد
- ➡ بیماران اعصاب و روان
- ➡ آن هایی که در راه رفتن عادی دچار مشکل هستند؛ به عنوان نمونه نقص جسمانی دارند (استفاده کنندگان از واکر و عصا)

صرف جهت اطلاع



- ➡ تا سال ۲۰۳۰ میلادی، تعداد رانندگان با سن بیشتر از ۸۵ سال، چهار برابر امروز خواهد بود.
- ➡ با این حال مطالعات نشان داده اند با افزایش سن راننده به بالای ۷۰ سال، میزان بروز تصادف های منجر به مرگ به میزان بسیار زیادی افزایش می یابد. دلیل این امر آن است که در سالمندی، قدرت بینایی و شنوایی و سرعت واکنش های حرکتی کاهش می یابد.
- ➡ هر چه ضریب عکس العمل در زمان رانندگی بیشتر باشد، مسافت توقف و رؤیت حقیقی اجسام و زمان عکس العمل کاهش می یابد.
- ➡ مصرف مواد مخدر، مشروبات الکلی و داروهای خواب آور سرعت انتقال درکنش های رانندگی را کاهش می دهد.
- ➡ برابر استانداردها، ضریب عکس العمل در زمان رانندگی ۰.۷/ ثانیه است که در افراد سالمند این عدد به ۱/۲ ثانیه افزایش پیدا می کند.
- ➡ این افزایش باعث واکنش دیرتر، مسافت بیشتر برای توقف و افزایش زمان عکس العمل به موقع می شود.