



گزارشی از وضعیت محیط های بازی در پارک ها

خندق زیرپای کودکان!

زمین خاکی، سرسره فلزی

شهروند ساکن خیابان همت می گوید: تاب و سرسره ها استاندارد نیست. چندین بار کودکان از روی پله ها سقوط کرده اند در حالی که سرسره های فلزی بدون حفاظ هم خطرات بیشتری در پی دارد. او می افزاید: شیب تند سرسره ها در برخی فضاهای بازی برای کودکان با خطر همراه است و در بسیاری موارد اگر کودکان را با دست نگیریم به شدت روی زمین شنی گود شده یا سیمان های بیرون زده پایه های سرسره می افتند و آسیب می بینند. همچنین وسایل بازی پلاستیکی زیر نور آفتاب تابستان آسیب می بیند و بعد از گذشت یک سال شاهد آفتاب سوختگی شدید تاب های پلاستیکی هستیم و دیر به دیر هم اتفاق می افتد که شهرداری برای تعویض آن اقدام کند و به ناچار کودکان با همان وضعیت شکسته که گاهی سبب زخمی شدن دست و پاهایشان می شود از آن استفاده می کنند. در پارک آزادی هم در قسمت هایی از زمین بازی به سبب استفاده زیاد از تاب و سرسره ها، سنگریزه ها و شن ها به اطراف جمع شده و فضایی نامطلوب به وجودآورده است.

مخاطرات پوستی در زمین های خاکی

شهروندی که همراه با کود کانش در سایه درختان پارک در حال استراحت است، می گوید: فضای بازی مناسب نیست و در روزهای توفانی با اندک وزش باد شاهد گرد و غبار زیاد در فضای بازی و اسباب بازی ها هستیم. کودکان در این زمین های خاکی بازی می کنند و به پوستشان آسیب می رسد. همچنین در صورت زمین خوردن روی این شن ها و سنگریزه ها هم دست و پایشان بیشتر آسیب می بیند. او از شیب

اکبری

نمی داند کرونا چیست!؟ کودک است و در دنیای کودکی به دنبال بازیگوشی و تخلیه انرژی است. اولین و آخرین انتخاب پیش رو برای حضور در جمع همسن و سالانش همان پارک و نشستن بر تاب و سرسره فلزی است. زمین پر از سنگریزه و سخت را به خانه ترجیح می دهد و راهی پارک می شود. اما طولی نمی کشد که در حین بازی آسیب می بیند و با چشم گریان این وضعیت هر روز برای کودکان در پارک های زیادی اتفاق می افتد. خطر در زمین های بازی پوشیده شده با شن و سنگریزه و وسایل بازی غیر استاندارد در کمین کودکان است و رسیدگی نشدن به این وضعیت داد شهروندانی را که دقایقی همراه با کودکان خود در کنار تاب و سرسره ها می ایستند، در آورده است.

وضعیت پارک ها

گشتی در چند پارک در نقاط مختلف شهر داریم. پارک های مهر شهر، الهیه، آزادی، پارک خیابان شیرین، فرزانه، پارک خانواده و ... بیشتر فضاها و زمین بازی کودکان با شن و ماسه یا سنگریزه پوشیده شده است. تاب و سرسره ها بیشتر شان فلزی است و زیر نور شدید آفتاب قرار دارند. برخی تاب های پلاستیکی به شدت آسیب دیده است و سرسره ها با شیب تند و پایه هایی که توده ای از سیمان نگهدارنده آن است، توی دوق می زندو خبر از خطر حادثه برای کودکانی می دهد که روزانه از پله های آن بالا می روند. در پارک خیابان یار همت مهر شهر پله های سرسره ای روی زمین سقوط کرده و گویا به سبب محکم نبودن پایه ها در زمین و ... این آسیب به آن وارد شده است.

اخبار

اتصال روستاها به اینترنت

۵۵روستای استان با جمعیتی بیش از ۶هزار و ۵۰۰ خانوار از ابتدای سال به شبکه ملی اطلاعات متصل شد.
مدیرکل ارتباطات و فناوری اطلاعات استان گفت: امسال با اجرا ی ارتقای ۲۶ سایت برقراری اینترنت پرسرعت و تلفن همراه در روستاهای استان، ۵۵نقطه به جمعیتی حدود ۶هزار و ۵۵۶ خانوار به شبکه ملی اطلاعات متصل شد و افزون بر دسترسی به اینترنت پرسرعت همراه، از خدمات مبتنی بر شبکه ملی اطلاعات از جمله آموزش آنلاین، بانکداری الکترونیک، کشاورزی الکترونیک، تجارت آنلاین و بازارهای آنلاین بهره‌مند شد.
«پپی» افزود: راه اندازی سایت‌های جدید نسل ۴ همراه در ۲۴ روستا، راه اندازی سایت‌های جدید نسل ۳، ۴ و ۴ همراه در ۲۰ روستا و ارتقای سایت‌های تلفن همراه موجود به نسل ۳ یا ۴ در ۱۱ روستا از دیگر اقدامات است.

۴میلیارد کمک مردمی در غدیر

مردم خراسان جنوبی عید غدیر امسال چهارمیلیارد و ۶۷۵ میلیون تومان به نیازمندان زیرپوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) کمک کردند.
مدیرکل کمیته امداد امام خمینی (ره) گفت: این کمک‌ها شامل غذای گرم، سید غذایی «چیزیه» و جذب حامی است. «سلم آبادی» افزود: در غدیر امسال ۱۳۸ هزار و ۱۰۰ پرس غذای گرم به ارزش دو میلیارد و ۹۶۵ میلیون تومان در قالب اطعام علوی با کمک مراکز نیکوکاری بین نیازمندان توزیع شد.

وی با اشاره به اهدای سه هزار و ۴۹۷ سید غذایی، ارزش این تعداد سید غذایی را ۹۲۰ میلیون تومان بیان کرد و از توزیع ۵۳ سری چیزیه به ارزش ۷۹۰ میلیون تومان در این روز خبر داد و افزود: در عید غدیر ۱۰۴ حامی برای حمایت از ۱۵۸ فرزند یتیم و محسنین جذب شدند.

نگاه

یک حبه قند

باد سیستان می وزد و عتاب های نیمه سرخ را به دامن باغ می ریزد؛ هنوز قلم موی نقاش بر پوست نازکشان یک دور نگشته است که باد شاخه‌ها را به شتاب می‌تکاند و در هرم آفتاب، برگ و میوه را می‌چیند و به زمین می‌ریزد. برگ‌هایی که آن بالا چشمک می‌زدند، حالا پایین افتاده‌اند با دانه‌هایی سرخ و سبز که در بغل آورده‌اند. باید تب آفتاب به نتشان بنشیند تا سرخ شوند و به دست نرم نسیم در پیش چشمان تیز خورشید چرخ یزنند تا شیرین و آبدار شوند؛ ولی باد از آفتاب پیشی گرفته و عتاب نارس به بار آورده است؛ اما در این میان وجود دارد دانه‌هایی خوش‌رنگ و رو، تک افتاده در میان خاک نرم باغ یا جفت جفت در آغوش برگ‌های سبز، به رنگ و رسم گیلان‌های رسیده بر شاخه‌های دل به‌داد داده.

در پس این پوست نازک سبز و سرخ، میوه‌ای با رنگ سبز پسته‌ای روشن و شیرینی است که برای مردمان کویرنشین این دیار دلنشین است؛ میوه‌ای که اگر می‌ماند، قهوه‌ای و شیرین‌تر و جهان پسند می‌شد.



روان شناسی

نوجوان افسرده

راهکارهای ساده برای تشخیص ابتلای نوجوانان به افسردگی وجود دارد که در این مطلب به آن اشاره می‌کنیم.
نوجوان‌ها ترجیح می‌دهند احساسات خود را بیشتر به صورت درد و رنج فیزیکی نشان دهند تا احساسی. گله و شکایت از بیماری‌های جسمانی رایج‌ترین موردی است که این نوجوانان از آن رنج می‌برند. در کل این موضوع که نوجوانان دردهای فیزیکی دارند یا عامل این دردروانی است؛ واقعا کار دشواری است؛ زیرا همزمان با افزایش سطح استرس آن‌ها، گلایه این نوجوانان از مشکلات فیزیکی بیشتر می‌شود. عوامل روانی مانند استرس، اضطراب، نگرانی و افسردگی می‌توانند به مشکلات جسمانی مانند سردرد، دل درد و دردهای دیگر فیزیکی منجر شود. برعکس این موضوع نیز می‌تواند رخ دهد و بیماری‌های مزمن باعث اختلالات روانی مانند اضطراب و نگرانی شود.

بر اساس اعلام انجمن روان شناسان آمریکا، رایج‌ترین مشکلات فیزیکی که نوجوانان مبتلا به افسردگی از آن گلایه دارند شامل سردرد، دل درد، دست دادن اشتها یا تغییرات محسوس دیگر در عادات غذایی، دردهای عضلانی مانند گردن درد، بی‌حالی و خستگی است. همچنین مشاهده می‌شود که این نوجوانان دارای اختلال خواب هستند. بی‌خوابی و نیز ناتوانی در خوابیدن از رایج‌ترین مواردی است که در نوجوانان مبتلا به افسردگی دیده می‌شود.

از سوی دیگر، خانواده‌ها می‌توانند به تغییرات احساسی نوجوانان برای پی بردن به ابتلای آن‌ها به افسردگی توجه کنند. رایج‌ترین تغییرات احساسی در نوجوانان که می‌تواند نشانه ابتلای آن‌ها به افسردگی باشد شامل تحریک پذیری و زودرنجی، خشم، افسردگی، احساس گناه و بی‌پناهی (گفتن جملاتی مانند: من دیگر نمی‌توانم نمره بگیرم! بسیار دیر شده است!)، احساس ناامیدی (گفتن جملاتی مانند: هرگز نخواهم توانست به دانشگاه بروم! من هیچ آینده‌ای ندارم!)، احساس فراگیر غم و نااحتی، احساس بی‌ارزشی، گریه دایمی و فکر کردن به خودکشی یا تلاش برای انجام آن، است.



چند با شیوع کرونا حضور کودکان برای مدتی کوتاه در مراکز تفریحی و پارک‌ها کم رنگ تر است اما گشتی در پارک و محیط‌های بازی کودکان نشان می‌دهد در هوای گرم روزهای تعطیلات تابستان باز هم این فضاهای بازی هستند که محیطی برای سرگرمی و گذراندن اوقات فراغت توسط کودک و نوجوان انتخاب می‌شود. اما آن‌چه گلایه را در پی دارد فضای بازی و امکانات تفریحی با استانداردهای پایین است. این کمبودها و ضعف‌ها در نقاط شمالی شهر بیشتر به چشم می‌آید و در خواست استانداردسازی برای افزایش امنیت و کاهش خطرات به خواسته بسیاری از والدین مبدل شده است. او ادامه می‌دهد: گاهی ارتفاع تاب‌ها در پارک بیش از حد است و کودک هنگام سوار یا پیاده شدن آسیب می‌بیند.

گلایه بچای شهروندان

معاون سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهرداری بیرجند در پاسخ به مسائل مطرح‌شده این چنین اظهار می‌کند: بسیاری از پارک‌ها و فضاهای بازی تازه ساز یا در حال ساخت بر اساس استانداردهای تعیین‌شده توسط اداره استاندارد با وسایل مناسب و زمین خوب ساخته می‌شود. بسیاری از وسایل با ارتفاع مناسب و جنس پلی اتیلن کار شده است اما تعدادی از پارک‌ها که در گذشته احداث شده است با استانداردها فاصله دارد و گلایه شهروندان بجاست.

پارک‌ها را انجام می‌دهد بر اساس گزارش ارائه‌شده، شهرداری در باره استانداردسازی فضای بازی کودکان

و وسایل اقدام می‌کند.

همچنین بر اساس گزارش و اعتبارات موجود، استانداردسازی و ایجاد فضاهای بازی با اولویت بندی در فصل زمستان که پارک‌ها مخاطبان کمتری دارند، انجام می‌شود. او می‌افزاید: اقدامات بسیاری برای مناسب سازی فضا و امکانات بازی کودکان انجام شده است اما هنوز جای کار داریم و پارک‌هایی موجود است که باید به طور کامل فضای بازی آن بازسازی، شن و ماسه‌های کف و وسایل بازی تعویض شود. به گفته حافظی تاب و سرسره‌ها با ارتفاع بالا در برخی پارک‌ها حذف و در برخی موارد جایگزین شده است. همچنین در ۵۰ تا ۶۰ درصد پارک‌ها کفی‌های فلزی حذف و کفی پلی اتیلن استاندارد جای گذاری و در پارک‌های خیابان همت، ۹ دی و ... که شن دو بار شسته شده یا ماسه به کار رفته است ارتفاع باید ۵۰ تا ۶۰ سانت باشد که تا حدودی رعایت شده است و همه موارد نیاز به نگهداری و زیر و رو کردن و ... دارد. او به مخاطبان پارک‌فرزان حق می‌دهد و می‌گوید: این پارک به طور کامل باید تخریب و دوباره بازسازی شود و در زمان مناسب این کار انجام خواهد شد. با اداره کل استاندارد هم تماس می‌گیریم که پاسخ‌گویی و ارائه آمار و اطلاعات مربوط به استاندارد بودن پارک‌ها به روز دیگر موکول شد.

چی بپزم؟

کوکوی کدو سبز با سalsای گوجه

مواد لازم برای تهیه سalsای گوجه:

گوجه: ۳۰۰ گرم
آب لیمو: ۳ قاشق غذاخوری
فلفل سبز تند خرد شده: یک عدد
روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری

مواد لازم برای تهیه کوکو:

کدوی سبز: نیم کیلو
پیاز چرنده شده: ۳ عدد
زیره سبز: یک قاشق چای خوری
آرد: ۱۰۰ گرم
تخم مرغ: یک عدد
روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه سalsای گوجه فرنگی:

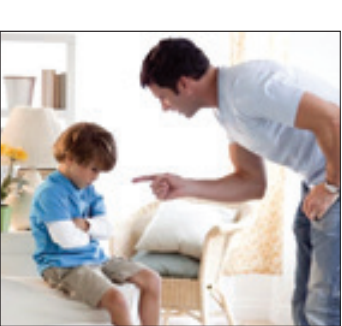
گوجه فرنگی، برگ‌های جعفری و فلفل سبز را خرد و با هم مخلوط کنید. ساقه های جعفری را هم خرد کنید و برای تهیه کوکو کنار بگذارید. یک حبه سیر را رنده و همراه با آب لیمو و دو قاشق روغن زیتون به بقیه مواد اضافه کنید. در پایان کمی نمک و فلفل به سالسای بیفزایید و آن را برای مدتی کنار بگذارید تا طعم سالسای جا بیفتد.

طرز تهیه کوکو: کدوهای سبز را به صورت درشت رنده کنید و آن‌ها را در یک ظرفی بزرگ بریزید. ساقه جعفری خرد شده، خلال پوست لیمو، زیره سبز، پیازچه و آرد را به طرف کدو اضافه کنید. تخم مرغ را به طور جداگانه در یک کاسه بشکنید و هم بزنید. سپس آن را با بقیه مواد مخلوط کنید. با اضافه کردن کمی نمک و فلفل سیاه به مواد کوکو طعم دهید. در ادامه و روغن را در تابه بریزید و آن را داغ کنید. مواد را با قاشق در تابه بریزید و هر طرف کوکو‌ها را ۲ تا ۳ دقیقه سرخ کنید تا طلایی رنگ شود. کوکو کدو سبز تهیه شده را با سس سالسای سرو کنید.

کودکانه

کودک حق اشتباه دارد

والدین به خوبی می‌دانند که کودکان نیز حق اشتباه دارند. به گفته یک روان شناس، اشتباه کردن کودک متناسب با سن می‌تواند از روی کنجکاوی، تجربه و لجبازی باشد. بعضی از والدین هنگام اشتباه کردن کودک، به او احساس گناه می‌دهند و مدام می‌گویند: «دیگه هیچ کس دوست نداره! هیچ کس باهات دوست نمی‌شه! هیچ کس باهات بازی نمی‌کنه و...». «هیبتی» می‌گوید: گفتن این جملات نه تنها سبب بهبود رفتار کودک نمی‌شود بلکه باعث می‌شود تا او همیشه در تلاش برای جلب توجه دیگران باشد، زیر بار حرف زور دیگران برود و خشم خود را سرکوب کند و برای داشتن روابط عاطفی، باج بدهد. وی می‌افزاید:



در این گونه شرایط بهتر است حکم کلی ندهید و بگویید: «ممکنه بعضی از بچه‌ها دوست نداشته باشن با تو بازی کنن». وقتی واضح به کودک توضیح می‌دهید، احتمال تغییر رفتار بالا می‌رود. اما دادن حکم کلی، مثل اعدام احساسات و عواطف اوست.