زندگی در فضای مجازی

به هر شکلی هم که بسنجی و خوبی‌ها و بدی‌هایش را کنار هم بگذاری باز هم می‌بینی که انگار معایبش از مزایای آن بیشتر است.
غریبه‌ای بود که کم کم به عنوان یک دوست وارد زندگیمان شد و آنقدر چرب زبانی کرد که به او مثل اعضای خانواده یا شاید هم کمی بیشتر علاقه‌مند شدیم. نمی‌دانم این فضا چیست که گاه حتی اعتیادش از انواع مخدرها بیشتر و ترکش دشوارتر است.
فضای مجازی صمیمی‌ترین و در عین حال خائن‌ترین دوستی است که این روزها به راحتی به زندگیمان راه می‌دهیم؛ آنقدر خودخواه است که برایش مهم نیست دلبستگی به آن ما را از همسر، فرزند و دیگر اعضای خانواده دور می‌کند. بدتر از همه این است که خودمان به خودخواهی و خائن بودنش ایمان داریم ولی نمی‌توانیم از محیط خصوصی خانواده‌مان اخراجش کنیم.
گاهی تصور می‌کنی تبلت‌ها و گوشی‌های موبایل بعضی افراد چسب دارد آن هم نه چسبی بی کیفیت بلکه با چسبندگی بالا و در درجه یک یعنی آنقدر قدرتش بالاست که شخص نمی‌تواند برای یک لحظه هم که شده گوشی را زمین بگذارد؛ از زمانی که وارد خانه می‌شود گوشی‌اش در دستش و تمام توجهش به مطالب رنگارنگ فضای مجازی است.
حالا تصور کنید که چنین شخصی متاهل باشد؛ همسرش تمام روز را به انتظار نشسته تا او به خانه برگردد ولی به جای دیدن محبت بی‌توجهی

می‌بیند و همین اولین دلیلی می‌شود برای فاصله گرفتن زن و شوهر از یکدیگر. البته عکس این موضوع هم وجود دارد یعنی خانم دائما درگیر فضای مجازی و گروه‌های اجتماعی است و این مرد است که از کم‌توجهی همسرش آسیب می‌بیند و فاصله می‌گیرد.
این فاصله‌ها تنها در همین حد نمی‌ماند و به دنبالش اختلافاتی است که اتفاقا گاهی خیلی هم شدید می‌شود؛ اختلافاتی که منشاءشان ایجاد حریم خصوصی در زندگی مشترک و ایجاد شک و شبهه زوجین نسبت به یکدیگر است.
در بعضی خانواده‌ها کودک از زمان تولد با پدر و مادری مواجه می‌شود که بیشتر وقتشان را برای چرخیدن در فضای مجازی صرف می‌کنند و از آنجا که کودکان هر آنچه را می‌بینند عینا تکرار می‌کنند خودشان هم ناخواسته تبدیل می‌شوند به کودکان اینترنتی، یعنی آنها این فضا را به عنوان یکی از اعضای خانواده می‌پذیرند؛ عضوی که شاید حتی آن را بیشتر از بقیه اعضا دوست داشته باشند و وابسته‌اش شوند به همین دلیل آن‌ها یاد می‌گیرند نیاز دریافت محبت و آنچه باید بیاموزند و سایر نیازهایشان را از این عضو ثابت خانواده بخواهند و در واقع همین موضوع آن‌ها را با کمبودها و مشکلاتی روبه‌رو می‌کند که در آینده گریبانشان را خواهد گرفت؛ مشکلاتی نظیر کمبود محبت، بلوغ زودرس، بی‌توجهی نسبت به اعضای خانواده، تظاهر کردن و چاپلوسی در زندگی واقعی.
استفاده همگانی از فضای مجازی دست فرماندهان جنگ نرم را خیلی بیشتر از قبل باز گذاشته است، اینکه می‌گویند جنگ نرم ضربه‌های جبران ناپذیری می‌زند بیراه نیست.

آشنایی کودک با خدا

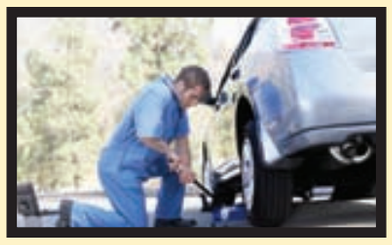
کودکان ذهن خلاقی دارند برای همین سوالات زیادی از ما می‌پرسند؛ به طور معمول سوالات آن‌ها جدی نیست ولی گاهی اوقات به یکباره از ما درباره خدا جواب می‌خواهند و دوست دارند ما خداوند را به آن‌ها معرفی کنیم. به گزارش دکتر سلام، یک روانشناس درباره تصور کودکان از خدا اظهار داشت: شناخت و درک کودکان از خداوند با توجه به شرایط سنی و رشد عقلی آنها متفاوت است، در این زمینه نوع برخورد والدین و نحوه پاسخگویی آنها به سوالات ذهنی کودک و دادن اطلاعات درست و متناسب با سن او نیز بسیار مهم است.
«دادور» ادامه داد: در این باب، والدین باید متناسب با سطح فهم و درک کودک عمل کنند، به عنوان مثال نمی‌توان برای یک کودک ۵ ساله از فلسفه صحبت کرد بلکه باید با آوردن مثال‌ها و داستان‌های ملموس، ذهن فرزندانمان را آماده دریافت و درک مفهوم درستی از خداوند کنیم و شمردن نعمت‌هایی که خداوند به انسان داده مثل خوراکی‌های خوشمزه، دوستان خوب، لباس و والدین مهربان می‌تواند در این زمینه موثر باشد. کمک گرفتن از شعر و خواندن اشعار و متن‌های زیبا درباره مهربانی خداوند نیز می‌تواند برای کودکان جذاب باشد.

بیان درست احساسات

تا کنون چندبار به دلیل ترس از ناراحت کردن دیگران یا به زحمت انداختن یک دوست، احساسات‌تان را مخفی کرده‌اید؟ بعد از آن چه حسی داشتید؟ به گزارش سایت «فردا» به طور حتم در این موارد احساس بدی داشته و از دست خودتان عصبانی شده‌اید. سرکوب احساسات و عدم ابراز صحیح آنها می‌تواند به اضطراب و افسردگی منجر شود. هر کسی ممکن است در زندگی‌اش احساس نارضایتی را تجربه کند. یک حس عمیق و بد که اگر درون‌تان حبسش کنید ممکن است حتی آسیب جسمی به شما وارد کند.
چندبار بعد از ناراحتی عمیق دست‌تان درد گرفته است؟! چندبار گردن‌تان گرفته است و تمام روز درد ناشی از آن، مدام شما را به یاد احساس فروخورده‌تان انداخته است؟!
از طرفی ابراز نکردن احساسات می‌تواند روابط شخصی و حرفه‌ای شما را از این رو به آن رو کند و دچار بحران شوید اما اگر ابراز احساسات درست را بیاموزید، خودآگاهی‌تان بیشتر می‌شود و تقویت خودآگاهی و بیان احساسات، سلامت روانی و جسمانی شما را تضمین می‌کند.
اطرافیانتان می‌توانند چشم‌انداز متفاوتی از موقعیتی که در آن گیر کرده‌اید، به شما نشان بدهند. آنها بیرون ماجرا هستند و دیدشان نسبت به قضیه با شما فرق دارد و راحت‌تر می‌توانند کمک کنند تا مشکل را پشت سر بگذارید در واقع دوستان‌تان می‌توانند کمک کنند روی احساسات‌تان کار کنید.

زمان جابه‌جایی لاستیک‌های خودرو

بیشتر خودروسازان توصیه می‌کنند لاستیک‌ها مطابق با برنامه تعویض روغن جابه‌جا شوند و باید لاستیک‌های ماشین را زمانی جابه‌جا کنید که ماشین ۱۲ هزار کیلومتر طی کرده باشد.
در خودروهایی که کنترل حرکت در آنها با چرخ‌های جلو صورت می‌گیرد، وزن موتور و فشار حرکت در لاستیک‌های جلو بیشتر است؛ همچنین در این گونه خودروها، این لاستیک‌های جلو هستند که بار زیادی را تحمل می‌کنند. سالی دو بار جابه‌جا کردن لاستیک‌های عقب و جلو، باعث می‌شود بار به یک نسبت بر لاستیک‌ها وارد شود. حتی سازندگان خودروهایی هم که کنترل حرکت آنها با چهار چرخ صورت می‌گیرد نیز جابه‌جا کردن چرخ‌ها را توصیه می‌کنند. «مرکز تخصصی آموزش و بررسی خودرو» در گزارشی پیشنهاد می‌کند لاستیک‌ها را حداقل یک بار در سال جابه‌جا کنید. هنگامی که دو تایر خودرو تعویض می‌شوند، تایرهای نو باید در عقب خودرو استفاده شوند. اگر جفت تایری که زودتر شروع به لغزیدن در جاده می‌کند تایرهای جلو باشد، کنترل وسیله نقلیه ساده‌تر خواهد بود. اول اینکه راننده هنگام شروع سر خوردن، لغزش را در فرمان احساس خواهد کرد، دوم این که واکنش غریزی در برداشتن پا از روی گاز و چرخاندن فرمان در جهت لغزش در به دست آوردن مجدد کنترل موثر خواهد بود. اما اگر تایرهای عقب خودرو شروع به سر خوردن کند، کنترل خودرو به مراتب دشوارتر خواهد بود.



خیار دشمن سرماخوردگی

اگر روزی یک عدد خیار بخورید از سرماخوردگی در فصل زمستان در امان هستید. به گزارش پارس نیوز، «محمد عبداللهی نیک آبادی» محقق و پژوهشگر طب اسلامی با بیان این مطلب گفت: از آنجا که خیار دارای ویتامین‌های A و C و انواع ویتامین ب و همچنین حاوی کلروفیل، اسیدفولیک، منیزیم، فسفر، پتاسیم، روی، منگنز، کلسیم و سلولوز است توصیه می‌شود روزی یک عدد خیار بخورید تا از سرماخوردگی در فصل زمستان در امان باشید.
وی با بیان این که خیار تصفیه کننده طبیعی خون است، افزود: خوردن، بوییدن و مالیدن خیار به پیشانی در رفع سردرد و قطره قطره ریختن آب خیار در بینی و بوییدن آن برای از بین بردن گرفتگی، بی حوصلگی و کم خوابی مفید است. وی یادآور شد: خیار برطرف کننده غصه و افسردگی است و با حلقه حلقه کردن خیار و قرار دادن آن روی پوست می‌توان برای از بین بردن چین و چروک و چربی پوست و همچنین حفظ لطافت و تازگی آن استفاده کرد. وی با تاکید بر این که خیار و تخم خیار برای درمان دیابت و بیماری‌های قندی بسیار مفید است، افزود: آشامیدن آب خیار در رفع بیشتر تب‌های شدید، تسکین حرارت خون و صفرا، از بین بردن التهاب معده، پاک کردن کبد، دفع سنگ کلیه و مثانه و همچنین بهبود یرقان سودمند است.

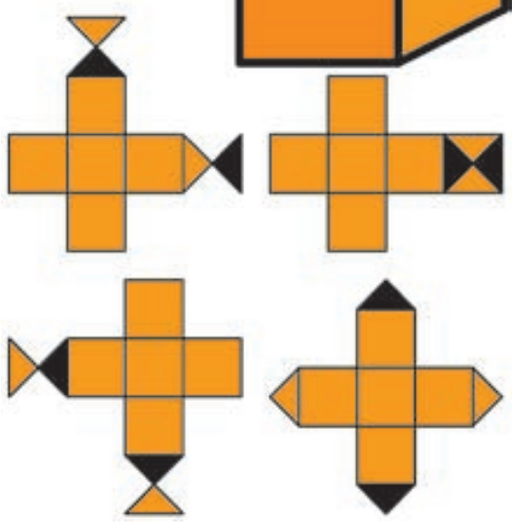
جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۱۰/۲۰]

معمای هوش

دوشنبه ها و پنجشنبه ها

اگر بخواهیم حجم بالایی را با برش زدن و تا کردن هریک از شکل‌های پایینی بسازیم، کدام یک از شکل‌های پایینی برای این کار مناسب است و کدام یک برای ساختن این حجم مناسب نیست؟

تصویر را عمدا بزرگتر منتشر کردیم تا بتوانید به صورت عملی صحیح بودن پاسخ‌تان را بررسی کنید.



متوسط
زمان پیشنهادی ۴۰ دقیقه

ناویاب

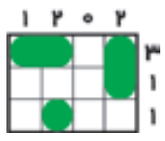
دوشنبه ها و پنجشنبه ها

زمان پیشنهادی ۵ دقیقه — بسیار ساده

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی‌های منطقی جهان است.
هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که چند «رزم‌ناو»، «ناوشکن»، «اژدرافکن» و «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم.
نوع و تعداد ادواتی که باید در هر اقیانوس باشد، زیر آن مشخص است. ضمنا همیشه «رزم‌ناو» ۴ خانه، «ناوشکن» ۳ خانه، «اژدرافکن» ۲ خانه و «زیردریایی» یک خانه جا اشغال می‌کند. برای راهنمایی، ماهیت بعضی از خانه‌ها از ابتدا مشخص شده است.

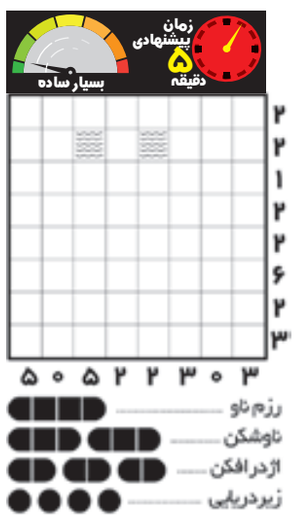
قوانین:

ارقام بیرون جدول، می‌گویند که در هر سطر یا ستون چند خانه در اشغال ادوات است.



تمام ادوات در این معما «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.

ادوات در این معما به هیچ‌وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه‌ها).



نکته‌ها:

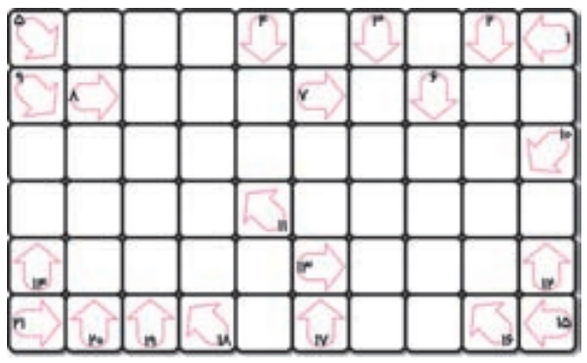
- شکل پُرشدگی خانه‌ها مهم است و پُر بودن خانه‌ها با «دایره»، «نیم‌دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.
- «ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت‌ها را حدس نزنید! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه‌ها را تعیین و با استناد به خانه‌های معلوم، کم کم ماهیت خانه‌های دیگر را هم مشخص کنید.
- خانه‌هایی را که مطمئنید حاوی هیچ‌یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≈) مشخص کنید.
- خانه‌هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُرشدگی‌شان مشخص نیست، با یک خال سیاه مشخص کنید.
- پاسخ معمای امروز را در روز بعد ببینید و با پاسخ‌تان مقایسه کنید. فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

قانون: پاسخ‌ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش‌دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.



واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال‌ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۹ حرفی) دمنوش بارهنگ بهترین دارو برای دستگاه گوارش محسوب می‌شود که سبب..... از لوله گوارش می‌شود.
۲-(۳ حرفی) سر که این میوه، غنی از آنزیم‌ها و باکتری‌های مفید است و علاوه بر ایجاد تعادل در میزان قند خون، سوخت‌وساز بدن را نیز بالا می‌برد.
۳-(۵ حرفی) این حکیم بزرگ، از روغن «ارگانو» به عنوان یک ماده «ضدباکتری» در درمان‌های مختلف استفاده کرده بود.
۴-(۶ حرفی) برای کاهش وزن، یک عدد سیب تکه شده و تکه‌ای از چوب.....را با آب مخلوط کنید و بجوشانید و پس از سرد شدن بنوشید.
۵-(۵ حرفی) بافندگی
۶-(۵ حرفی) امروفرمان
۷-(۴ حرفی) پرداخت فوری پول
۸-(۵ حرفی) از قله‌های معروف ایران
۹-(۵ حرفی) بیشترین آمار ابتلا به سرطان پروستات در کشور مربوط به این شهر است که به ازای هر ۱۰۰ هزار مرد این شهر، ۲۲ نفر مبتلا هستند.
۱۰-(۴ حرفی) محدث و ناقل
۱۱-(۴ حرفی) ام‌اس یک بیماری التهابی مزمن سیستم مرکزی عصبی است و زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن به اشتباه به ماده.....محافظ که از فیبرهای عصبی در مغز و ستون فقرات محافظت می‌کند، حمله‌ور می‌شود.
۱۲-(۵ حرفی) بازگویی و مرور
۱۳-(۵ حرفی) داروها حدود ۱۵ تا ۳۰ روز بعد از باز شدن سالم می‌ماند اما دمای زیاد و.....دو عامل اصلی آسیب رسان به داروهاست.
۱۴-(۵ حرفی) رستوران «ایندا استری کیچن» که در این بخش از نیویورک قرار دارد، پیتزای ۲۰۰۰ دلاری را که با طلای ۲۴ عیار پخته شده، سرو می‌کند.
۱۵-(۶ حرفی) برخی نمایندگان مجلس، پیشنهاد تجلیل از این استاد موسیقی و آواز را در جشنواره موسیقی فجر ارائه کردند.
۱۶-(۴ حرفی) برنا
۱۷-(۴ حرفی) گیاهی از تیره گندمیان
۱۸-(۴ حرفی) بیخ و بن
۱۹-(۳ حرفی) در کشور هند، چای سیاه مخلوط با.....، محبوبیت زیادی دارد. در این کشور، انواعِ محلی چای به همراه ادویه خاص، سِرو می‌شود.
۲۰-(۴ حرفی) نام قدیم اتیوپی
۲۱-(۴ حرفی) صحرای تجمع در روز رستاخیز

سودوکو

هر روز

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه‌های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

		۳	۱	۲				
			۷				۶	
۲		۱						
۵	۷							
۸								۳
							۹	۴
						۷		۲
	۴				۹			
				۳	۴	۸		

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

		۴		۶		۵		
۲								۱
	۷		۳		۴		۶	
		۵				۴		
۷								۶
		۳				۸		
	۸		۶		۵		۷	
۴								۹
		۱		۳		۲		

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

						۸		۹
		۳	۲		۹		۵	
۵					۷			۴
۴							۱	
				۵				
	۸							۳
۱			۹					۸
	۴		۶		۲	۹		
۳		۵						

پاسخ ها

وزیر سفید به e۷ می‌رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر شاه سیاه به e۴ برود وزیر سفید به c۵ می‌رود. و اگر به c۶ برود وزیر سفید به b۷ می‌رود. و اگر به e۴ یا e۵ برود سرباز سفید به f۶ می‌رود. اما اگر فیل سیاه هر حرکتی انجام دهد، اسب سفید سمت راست به e۳ می‌رود. و اگر سرباز سیاه به f۶ پیشروی کند، وزیر سفید بازدن فیل به e۶ می‌رود.