

**سفرت به خیر اما ...****سفر را به خاطره‌ای تلخ تبدیل نکنید****سرهنگ احسان مؤمنی**

معاون آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور تهران بزرگ

با تعطیلی مدارس و آغاز فصل تابستان طبیعتاً شرایط برای آغاز مسافرت‌های خانوادگی آغاز می‌شود و طبق آمار و ارقام فصل تابستان هم شبیه به تعطیلات نوروز، یکی از پیک‌های زمانی افزایش تصادفات جاده‌ای محسوب می‌شود که متأسفانه خاطرات یک سفر خانوادگی را تلخ و تا سال‌ها در ذهن افراد ماندگار می‌کند.

ذکر چند نکته در آغاز یک سفر باید مد نظر باشد که تصمیم داریم هر آنچه بهتر است از سفر به آن توجه ویژه داشته باشیم را در اینجا بیان کنیم، تا این سفر تابستانی گوشه‌ای از خاطرات شیرین زندگی ما باشد.

اولین نکته‌ای که در آغاز یک سفر نباید درباره آن کوتاهی کنیم، وضعیت فنی خودرو است که معمولاً به دلیل مشغله‌های زندگی امروز کمتر به آن توجه داریم. از سیستم ترمزها گرفته تا وضعیت لاستیک‌ها و اوضاع و احوال فنی خودرو که بد نیست با تعمیرکار متخصص چند روز قبل از سفر مشورت کرده و در صورت نیاز خودرو چک نهایی شود.

بعد از وضعیت فنی خودرو که برای راننده ایجاد آرامش می‌کند، وضعیت روانی خود راننده است که جان اعضای خانواده در طول سفر در دست اوست و باید جدا از استراحت کامل و تغذیه مناسب سلامتی ایشان هم محرز شود. استفاده از انواع داروهای خواب‌آور می‌تواند در طول سفر به وضعیت تمرکز راننده تأثیر گذاشته و با ایجاد خواب‌آلودگی موجب حوادث را فراهم کند.

چه خوب است همسر خانواده در خصوص تغذیه مناسب هم مراقبت‌های ویژه را داشته باشد. استفاده از انواع لبنیات و غذاهای چرب می‌تواند راننده را از شرایط رانندگی عادی خارج کند و پرواضح است راننده‌ای که با معده سنگین اقدام به رانندگی می‌کند به لحاظ فیزیولوژیکی بیشتر تعلق خاطر به خوابیدن و استراحت دارد تا اینکه در جاده به شکل طولانی مدت رانندگی کند.

در این شرایط توصیه می‌شود از رانندگی‌های طولانی مدت خودداری کنید و در فواصل مختلف استراحت کنید و حتی امکان مسیر مسافرت را محلی برای لذت قلمداد کنید و تنها مقصد را آغاز مسافرت ندانید. با این اندیشه که رسیدن به مقصد در مدت زمان مشخص هدف از این سفر خانوادگی است نباید سلامت خانواده را به خطر بیندازیم! نکته‌ای که شاید کمتر در جریان یک مسافرت به آن توجه داریم کیلومترهای نزدیک به مقصد است! آیا می‌دانید بخش عمده‌ای از تصادفات در ۳۰ کیلومتری شوهرها اتفاق می‌افتد؟ این یعنی راننده در لحظات پایانی سفر رانندگی در جاده به رطم حسستگی و خواب‌آلودگی در حال رانندگی است و احساس می‌کند نیازی به استراحت ندارد و می‌تواند تا دقایقی دیگر به مقصد برسد.

خانواده محترم! لطفاً از پندر خانواده یا هر فردی که پشت فرمان اتومبیل است بخواهید در تمام لحظات با صبر و حوصله و تمرکز کامل رانندگی کند و از فرزندان هم بخواهید مدام از زمان رسیدن و پایان مسیر سؤال نکنند که این مسأله قطعاً در ذهن راننده (به لحاظ روانی) در رساندن از این مسیر به پایان می‌تواند مؤثر باشد.

در آخر باید گفت برای داشتن یک سفر ایمن جدا از سلامت خودرو، سلامت راننده، صبر و شکیبایی همراهان سفر، انتخاب مسیر مناسب و تغذیه مناسب، باید سرنشینان هم در طول سفر با راننده هم‌کلام باشند تا این دوره‌های خانوادگی از هر نظر برای اعضای خانواده شیرین شود.

و در نهایت باید گفت اگر موارد فوق را نمی‌توانید به هر دلیلی مهیا کنید نیست وضعیت فنی خودرو شما سلامت نیست یا خودتان به عنوان راننده، آمادگی روحی و روانی و احیاناً سلامتی جسم ندارید پس لطفاً زمان سفرتان را به آینده موکول کنید و فعلاً به سفر نروید!

داشت. در دنیا این پدیده را با عنوان تجارت توجه می‌شناسند. شهرت عامل بعدی فعال شدن افراد در عصر دیجیتال است و حتی در این فضا کسب شهرت بر ثروت پیشی گرفته است. با جلب توجه بیشتر در این فضای ابری قدرت تأثیرگذاری بیشتری هم کسب می‌کنند.

وی ادامه می‌دهد: «به طور کلی سه عامل «قدرت، شهرت و ثروت» انگیزه و پیشران افراد در فضای مجازی شده است. در گذشته و قبل از همه‌گیر شدن فضای مجازی و اینترنت و دسترسی‌های سلبیتی‌ها هم نوع دیگری داشتند و افراد بواسطه استعدادشان «بازیگر، ورزشکار، خواننده، و...» در جامعه معروف می‌شدند. بعد از ظهور شبکه‌های اجتماعی در کنار این افراد، کسانی که استعداد ویژه‌ای ندارند هم سلبیتی شدند و با عنوان اینفلوئنسرها شناخته شدند. در فضای مجازی ارزش‌ها و استعدادها کم‌رنگ شد و افراد با هر روشی که فقط توجه دیگران را جلب کنند دست به تولید محتوا می‌زنند. البته محتوایی که از لحاظ ارزشی کاملاً تهی است و گاهی دیده شده افراد از طریق جلب تنفر مردم دست به معروف شدن و جلب فالوور ولایک می‌زنند و هر مرز اخلاقی را می‌شکنند.»

این تحلیلگر فضای مجازی با اشاره به ورود دولت‌ها به موضوع اینفلوئنسرها در فضای مجازی بیان می‌کند: «به علت تأثیرگذاری برخی افراد فاقد استعداد و دارای ارزش‌های اخلاقی در فضای مجازی روی عموم مردم، بویژه نوجوانان، دولت‌ها در دنیا دست به کار شدند و سعی در کنترل این فضا و آدم‌های فعال آن دارند. به‌عنوان مثال پارلمان فرانسه لایحه‌ای را برای تنظیم فعالیت‌های اینفلوئنسرها شبکه‌های اجتماعی به منظور جلوگیری از ترویج محصولات و روندهای خطرناک تصویب کرد که در آن قانون برای خاطیان، زندان یا جریمه‌های سنگین در نظر گرفته شده است.»

تقوی با اشاره به ایجاد راه حل‌های مناسب برای کنترل این افراد در کشور می‌گوید: «اصل مشکل را همه می‌دانند؛ مهم ایجاد راهکارهای درست برای کنترل افراد در این فضاست تا محتواهایی که تولید می‌شود به دیگر افراد جامعه آسیب نرساند. کشور ما با سابقه فرهنگی و مذهبی که دارد برخی رفتارها را برنمی‌تابد و همین امر سبب اختلاف نظر دولتمردان ما هنوز نتوانسته‌اند از جنبه ایجابی و سلبی به موضوع تأثیرگذاری اینفلوئنسرها وارد شوند. ما باید از تجربه و راهکار دیگر کشورها در این زمینه بهره‌مند شویم.»

و تمام کارها و تصمیماتمان برگرفته از تأثیر دیگران در زندگی ماست.» کرم‌پور با اشاره به مقاله‌ای که دانشمندان در سال ۲۰۰۹ در رابطه با تأثیرپذیری افراد از یکدیگر به چاپ رساندند، بیان کرد: «در این پژوهش تعداد زیادی از نوجوانان با رویکرد «سیگار» مورد بررسی قرار گرفتند. به ازای هر ۱۰ درصد از همکلاسی‌هایی که سیگاری هستند ۳ درصد بیشتر به سمت سیگار گرایش پیدا می‌کنند و به همین میزان ۱۰ درصد دوستان، افراد سیگاری باشند ۵ درصد افراد بیشتر به سمت سیگار جذب می‌شوند. این تحقیق تأثیرپذیری افراد از دنیایی مجازی و اینفلوئنسرها را اثبات می‌کند.»

این روانشناس می‌افزاید: «رفتار امری مسری است و نمی‌توان گفت افراد جامعه از هم جدا هستند. اینفلوئنسرها هر شب به یک شکل از طریق تلفن‌های همراه در خانه‌هایمان حضور دارند و جزو دوستان ما محسوب می‌شوند. اگرچه از لحاظ منطقی غریبه هستند اما از بعد ذهنی و حتی عاطفی برای عده‌ای از ما غریبه نیستند. وقتی هر روز با آنها زندگی می‌کنیم و رویدادهایشان را با علاقه دنبال می‌کنیم آنها را دوست خودمان می‌پنداریم. نمی‌توانم بگویم سلبیتی‌ها یا افراد فعال در شبکه‌های اجتماعی مقصودند! ما آگاهی کاملی از جهان اطراف نداریم و با راه دادن آنها به زندگی‌مان در ناخودآگاه‌مان چه بخواهیم و چه نخواهیم از این افراد تأثیر می‌پذیریم. نکته قابل تأمل آن است اینفلوئنسرها هم بخشی از جامعه هستند و باید دید آنها تحت تأثیر چه افرادی قرار گرفته‌اند.»

کرم‌پور به نقش مسئولان در خط دادن به اینفلوئنسرها هم اشاره کرده و بیان می‌کند: «زندگی فعالان فضای مجازی بر اساس پولی‌که از تبلیغات در کانال‌هایشان دریافت می‌کنند، می‌گذرد. اگر مسئولان این افراد را ساپورت مالی کنند می‌توانند از تأثیرپذیری آنها در راه‌های مثبت استفاده کنند. به‌عنوان مثال در شرایطی که با تورم و بحران اقتصادی روبه رو هستیم از این افراد بخواهند سبک زندگی‌شان را به سمت تعمیر وسایل بزنند و خریدها و از این طریق چشم و هم چشمی‌ها را کاهش دهند.»

لایک‌هایی برای شهرت، قدرت و ثروت

سهیل تقوی تحلیلگر فضای مجازی در فناوری‌های فرهنگی با اشاره به موضوع جلب توجه افراد در شبکه‌های اجتماعی به «ایران» می‌گوید: «فعالان فضای مجازی هرچقدر بتوانند توجه بیشتری را در صفحه‌هایشان جلب کنند در پس آن درآمد بیشتری هم خواهند



به طور کلی سه

عامل «قدرت،

شهرت و ثروت»

انگیزه و پیشران

افراد در فضای

مجازی شده

است. در

گذشته و قبل

از همه‌گیر شدن

فضای مجازی و

دسترسی‌های آسان

به اینترنت

سلبیتی‌ها

هم نوع دیگری

داشتند و

افراد بواسطه

استعدادشان

«بازیگر،

ورزشکار،

خواننده،

نخبه و...» در

جامعه معروف

بعد از ظهور

شبکه‌های

اجتماعی در

کنار این افراد،

کسانی که

استعداد ویژه‌ای

ندارند هم

سلبیتی شدند

و با عنوان

اینفلوئنسرها

شناخته شدند

**تأثیر اینفلوئنسرها بر زندگی مردم**

از چشم و هم چشمی‌ها تا شکستن خطوط قرمز اخلاقی

تجارت شهرت در فضای مجازی

اینکه انسان موجودی تقلیدکننده است پیامدهای مثبتی هم دارد. اینکه یادگیری‌های خصوصاً دوران کودکی تحت تأثیر همین تقلیدهاست. یادگیری مشاهده‌ای از همین دیدن بسیاری در مسیر زندگی، گرایش‌ها، تصمیمات و... ما دارند. «انسان‌ها همچون یک شبکه بهم پیچیده‌اند، با هم در ارتباط بوده و از هم تأثیر می‌پذیرند.» وی در ادامه به «ایران» می‌گوید: «عموماً انسان‌ها حواستان نیست که اصل اول در زندگی روزمره‌شان اتفاق می‌افتد. آدم‌ها فکر می‌کنند که این عقل خودم بوده، قضاوت خودم بوده یا من این کار را کردم؛ نه این طور نیست ما از محیط و آدم‌های اطرافمان تأثیر می‌پذیریم

گزارش**محدثه جعفری**

خبرنگار

صفحات فضای مجازی را که بالا و پایین کنید پرشده از نمایش‌های توخالی از زندگی‌های پرزرق و برقی‌که با واقعیت‌های یک جامعه فاصله بسیاری دارد. «اینفلوئنسرها» همان تولیدکنندگان این محتواهای پوچ و توخالی برای جلب توجه مردم هستند که برای کسب لایک و کامنت هر خط قرمزی را می‌شکنند. این در حالی است که روانشناسان معتقدند حرف‌ها و عملکرد دیگران تأثیر زیادی بر زندگی، گرایش‌ها و تصمیمات ما دارند. این امر زمانی جلب می‌شود که دنبال کنندگان می‌دانند عشق‌ها، ابراز علاقه‌ها، لباس‌ها و خوراکی‌ها و ماشین‌هایی که این افراد به نمایش می‌گذارند فیک است و جنبه نمایشی دارد، اما با اشتیاق آن را بازتشریح می‌دهند و نمی‌دانند تحت تأثیر قرار می‌گیرند، چه بخواهند چه نخواهند.

متخصص تغذیه در گفت‌وگو با «ایران» تأکید کرد**هله‌هوله در شب کنکور ممنوع****گفت‌وگو****گروه اجتماعی**

دو وعده ماهی در هفته است.

شب سرنوشت‌ساز با غذای سبک روز شود

دکتر محمد حسن انتظاری متخصص تغذیه و رژیم درمانی و مدیر گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در گفت‌وگو با «ایران» از باید‌ها و نباید‌های تغذیه برای کنکوری‌ها گفت: «از آنجایی که تغذیه مناسب در عملکرد مغز مؤثر است عزیزان کنکوری باید از مصرف شام دیرهنگام، سنگین، پرچرم، پر ادویه، شور و تند پرهیز کنند. همچنین از مصرف غذاهای چرب، سرخ کردنی، کنسروی، فست‌فودها، غذاهای مانده، نوشیدنی‌های صنعتی و شیرینی‌جات خودداری کنند. بهتر است غذای شب کنکور فناخ نبوده و حیویات زیادی نداشته باشند. همچنین توصیه می‌شود برای داشتن خوابی آرام و بدور از تپش قلب و اضطراب از مصرف

مواد غذایی و نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند قهوه، چای و شکلات که سبب ایجاد اضطراب و برهم زدن آرامش افراد است، خودداری کنند. البته اگر به مصرف منظم قهوه یا سایر مواد غذایی کافئین‌دار عادت دارید، قطع ناگهانی آن ممکن است با سردرد همراه باشد، پس مراقب باشید. برای دوری از اضطراب ناشی از کنکور مصرف سبزیجات بسیار مؤثر است و همچنین دمنوش‌هایی همچون گل گاوزبان، عرق بیدمشک و عرق بهارنارنج؛ چرا که این گیاهان آرامش‌بخش بوده و به کاهش استرس فرد کمک شایانی می‌کند اما باید توجه داشته باشید این گیاهان باید به صورت طبیعی تهیه و دم شوند و از مصرف دمنوش‌های کارخانه‌ای و کیسه‌ای خودداری کنید.»

یک باور غلط، مواد قندی ممنوع

دکتر انتظاری با اشاره به پرهیز از

**تقلات مفید پای برکه کنکور****بش**

دکتر انتظاری در مورد خوردن تقلات شور و چرب در زمان کنکور هم بیان کرد: «مصرف زیاد تقلات شیرین، پرچرب و شور مانند انواع شکلات‌ها، شیرینی‌ها، کتک شور حین کنکور توصیه نمی‌شود. دریافت بالای مواد قندی به دلیل افزایش شدید قند خون موجب افزایش انسولین در گردش می‌شود و این امر افت سریع‌تر قند خون، کاهش تمرکز و خستگی را در پی خواهد داشت. درعین حال توصیه می‌شود خشکبار نظیر کشمش، خرما، توت خشک و انجیر خشک یا آجیل خام را به همراه داشته باشید. نوشیدن مایعات هنگام کنکور برای پیشگیری از کم‌آبی و اختلال در تمرکز توصیه می‌شود. آب برای حفظ گردش خون و عملکرد سلول‌های مغز ضروری است. لذا مصرف مایعات مثل آب و همچنین آیموه‌های خانگی یا شربت‌های خانگی کم‌شیرین «آب لیمو و عسل» توصیه مناسب است. حداقلان از آوردن نوشیدنی‌های صنعتی پرچرب کنید. همچنین به علت طولانی بودن زمان کنکور حتماً یک ساندویچ کوچک نان و پنیر و گردو به همراه داشته باشید و در صورتی که احساس ضعف یا گرسنگی داشتید، آن را میل کنید.»



برخی مواد

غذایی ممکن

است برای افراد

حساسیت‌زا

باشد و اگر

دوستان

کنکوری تاکنون

این مواد را

مصرف نکرده‌اند

تا پایان امتحان

این کار را نکنند.

به‌عنوان مثال

اگر فردی تا

کنون آووکادو

نخورده‌باشد

است تا پایان

زمان کنکور

برای امتحان

این مزه جدید

صبوری کند

چرا که اگر دچار

حساسیت

شود علائم آن

تا روزها فرد را

درگیر می‌کند

پروتئین با ارزش غذایی بالا و محتوی کلسیم، فسفر و لسیتین در افزایش قدرت حافظه، تمرکز و هوشیاری مؤثر است. با وجود این چنانچه به طور معمول به این مواد غذایی حساسیت دارید یا عادت به خوردن این مواد غذایی ندارید، از مصرف آنها در وعده صبحانه در روز کنکور بپرهیزید. صبح و عسل استفاده کنند که هم برای رفع تشنگی و گرم‌زدگی در روزهای گرم مؤثر است هم مغذی‌تر از آب خالی است اما فراموش نکنید میزان عسل این ترکیب باید به اندازه باشد و از شیرین شدن آن اجتناب کنید.»

صبحانه فراموش نشود، شیر نخورد!

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به اینکه اصلی‌ترین وعده غذایی ما صبحانه است، گفت: «پنیر کم چرب و تخم مرغ به دلیل داشتن