



برنامه سینمالبخند کیش

یکشنبه ۱۴۰۰/۱۰/۱۲

شهرگره ها ساعت ۱۸:۳۰

منصور ساعت ۲۱:۰۰

اقتصاد کیش
 خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
 فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
 صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحاق ارزانی
 قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
 با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
 گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
 نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
 مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
 تلفن: ۴۴۴۲۴۹۹۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۸)
 فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۲۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۳ غربی
 شرکت چاپ ریحان ۶۵۷۰۷۹۱۷
 eghtesadekesh@yahoo.com

یکشنبه ۱۲ دی ۱۴۰۰، ۲۸ جمادی الاول ۱۴۴۳، ۲۰ ژانویه ۲۰۲۲، شماره ۳۸۸۵ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکته

اگر می خواهید شجاعان را بیابید، کسانی را جستجو کنید که قادر به بخشدن هستند
 و اگر می خواهید قهرمانان را بیابید، کسانی را بجوید که قادرند در مقابل نفرت عشق بورزند.

بهاگاو ادگیتا



کودک و نوجوان

عوارض اختلال «اضطراب جدایی» در کودکان

کودک از بدو تولد با مادرش پیوند خورده است و با گذشت زمان این ارتباط به پدر و سپس خواهر و برادر، پدر بزرگ و مادر بزرگ، اقوام و دوستان، خانه ای که در آن بزرگ شده و محل و محله گسترش می یابد.

بسیاری از نوزادان و کودکان در سال های اولیه خود دچار مشکلاتی می شوند که به عنوان اضطراب جدایی شناخته می شود، زیرا آنها شروع به سازگاری با محیط اطراف خود کرده اند.

این نوع اضطراب یک مرحله رشد طبیعی است، از ماه های اولیه کودکی تا دو سالگی، اما اکثر کودکان تا سن حدود سه سالگی بر آن غلبه می کنند.

برخی از کودکان از چیزی که به عنوان اختلال اضطراب جدایی شناخته می شود، رنج می برند، یک وضعیت روانی که کودک مبتلا به دلیل اضطراب بیش از حد در مورد جدایی از خانه یا افرادی که با آنها رابطه عاطفی قوی دارند، مانند والدین، پدر بزرگ و مادر بزرگ یا خواهر و برادر از آن رنج می برد.

در اینجا اضطراب به عنوان اضطرابی طبقه بندی می شود که در این مرحله از رشد غیر معمول است و شدت علائم از ناراحتی قبل از جدایی تا اضطراب جدایی کامل متغیر است.

نشانه های زندگی

اختلال اضطراب جدایی گاهی در نتیجه استرس های زندگی رخ می دهد که باعث جدایی کودک از فرد عزیز یا نزدیک مانند والدین یا خواهر و برادر می شود و ژنتیک ممکن است در بروز این اختلال نقش داشته باشد.

طبیعی یا اختلال؟

تشخیص کودک مبتلا به اختلال اضطراب جدایی با تشخیص پزشک شروع می شود که آیا کودک در حال گذراندن یک مرحله طبیعی از رشد است یا یک

اختلال واقعی وجود دارد؟ در بیشتر موارد، تشخیص دقیق تا بعد از سه سالگی امکان پذیر نیست.

اضطراب جدایی کودک در صورتی به عنوان یک اختلال تشخیص داده می شود که شرایطی را بیان کند که هنگام جدا شدن از خانه یا فردی که بیش از حد به او وابسته است بر او تأثیر می گذارد.

رصد رفتاری

پزشک باید هر گونه شرایط پزشکی دیگری را که در پشت علائم وجود دارد رد کند، بنابراین ممکن است کودک را به روانشناس کودک یا روانپزشک اطفال با تجربه در اختلالات اضطرابی ارجاع دهد.

یک متخصص بهداشت روان اغلب یک ارزیابی روانشناختی از کودک برای کمک به تشخیص اختلال اضطراب جدایی انجام می دهد.

او باید رفتار، مدت، زمینه و شدت اضطراب کودک را با در نظر گرفتن سایر عوامل مؤثر در نظر بگیرد.

اختلال اضطراب جدایی ممکن است همزمان با سایر مشکلات سلامت روان ظاهر شود.

مشاوره روانشناسی

درمان کودک مبتلا به اختلال اضطراب جدایی به جنبه روانشناختی آن بستگی دارد و در برخی موارد نیاز به مصرف داروهای مفید است.

درمان شناختی رفتاری شکل مؤثری از روان درمانی برای اختلال اضطراب جدایی است. کودک می تواند یاد بگیرد که با ترس های خود از جدایی و عدم اطمینان روبرو شود. علاوه بر این، والدین یادمی گیرند که چگونه حمایت عاطفی ارائه دهند.

در مواردی که علائم شدید هستند، ترکیبی از داروها و درمان شناختی رفتاری می تواند کمک کننده باشد و داروهای ضد افسردگی ممکن است گزینه ای برای کودکان بزرگتر و بزرگسالان باشد.

آموزش آشپزی

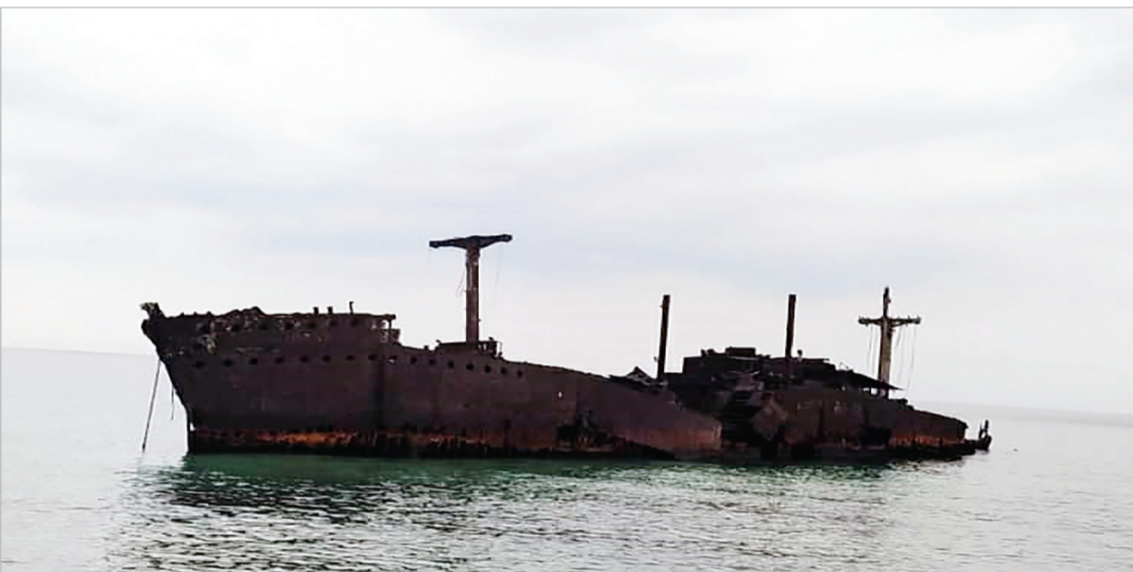
کنتل اصفهانی



هوچ و گوچه فرنگی را ابتدا پوست بکنید و بعد با رنده ریزنده کنید.
 سپس آب اضافی همه مواد را بگیرید. مواد رنده شده را با هم مخلوط کنید و گوشت چرخ کرده را به آنها اضافه کنید. مواد را با دست چنگ بزنید تا به خورد هم برسند.
 سپس تخم مرغ و مقداری نمک، فلفل سیاه و زردچوبه را به بقیه مواد ترکیب شده اضافه کنید. ماهی کنتل را حدود ۵ دقیقه ورز دهید تا چسبیده شود.
 اگر ماهی کنتل شل بود مقداری آرد نخودچی به آن اضافه کنید و مجدداً ورز دهید. سپس روی مواد را با سلفون بپوشانید و به مدت یک ساعت در یخچال استراحت دهید.
 پس از گذشت یک ساعت ماهی کنتل را کمی ورز طرز تهیه:
 تابه ای را روی حرارت قرار دهید و مقداری روغن

مواد لازم:
 گوشت چرخ کرده: نیم کیلو
 سیب زمینی: ۲ عدد متوسط
 پیاز: ۱ عدد بزرگ
 سیب: ۱ حبه
 هوچ: ۱ عدد کوچک
 گوچه فرنگی: ۲ عدد متوسط
 آرد نخودچی: ۲ قاشق غذاخوری
 تخم مرغ: ۱ عدد
 نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به مقدار کافی
 برای درست کردن کنتل باید سیب زمینی، پیاز، سیب،

عکس روز



کیش زیبا - اشرف زابلی

بازدید امام جمعه کیش و مدیر عامل شرکت عمران، آب و خدمات کیش از نمایشگاه صنعت ساختمان

