

دعای روز هجدهم ماه مبارک رمضان

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
اللّٰهُمَّ تَبَهَّنِي فِيهِ لَبْرَكَاتِ اَسْحَارِهِ وَنُورِ فِيهِ قَلْبِي بِضِيَاءِ اَنْوَارِهِ وَخَدِّ بِكَلِّ  
اَعْضَائِي اِلَى اَتْبَاعِ اَثَارِهِ بِنُورِكَ يَا مُنَوِّرَ قُلُوبِ الْعَارِفِينَ.

خدایا، مرا در این ماه به برکت های سحرهایش آگاه کن و دل مرا با  
روشنایی انوارش روشنی بخش و تمام اعضا را به پیروی آثارش بگما  
به نور خودت ای روشنی بخش دل های عارفان.



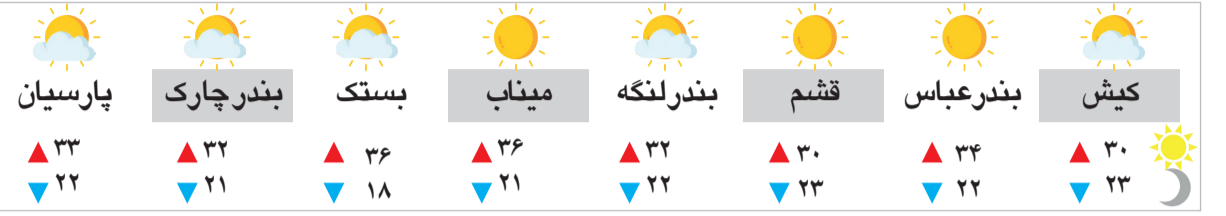
چهارشنبه ۳۱ فروردین ۱۴۰۱، ۱۸ رمضان ۱۴۴۳، ۲۰ آوریل ۲۰۲۲، شماره ۳۹۴۶ (دوره جدید)، ۱۲ صفحه - قیمت ۶۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۶ - طلوع آفتاب: ۶:۲۵ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۳ - غروب آفتاب: ۱۹:۲۰ - اذان مغرب: ۱۹:۳۷

نکته

وقتی خودخواهی یک فرد به صورت قانون در آمد، فانوس بردارید  
و در روز روشن به دنبال عدالت و انسانیت بگردید.

ناپلئون بناپارت



کودک و نوجوان

## تفاوت کودکان بیش فعال و بازگوش چیست؟

بچه‌ها از همان سنین کودکی علاقه زیادی به کشف همه چیز دارند و مدام در حال بازی و شیطنت هستند اما گاهی والدین از سروصدای زیاد و انرژی فوق العاده کودکان گله می‌کنند و این مسئله باعث می‌شود صبر و تحملشان تمام شود و شروع به تنبیه کودک کنند. خیلی وقت‌ها تکرار و ادامه این شیطنت‌ها والدین را خسته می‌کند که نکند کودک شان مبتلا به بیش فعالی باشد. به همین دلیل درباره تفاوت‌ها و مرزبندی‌های این دو ویژگی با دکتر ناهید محمدی روانشناس کودک گفتگو کردیم.

**بیش فعالی یک اختلال رشدی است**  
طبق نظر مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا (CDC)، تقریباً ۹ درصد از کودکان دارای ADHD (بیش فعالی) هستند اما مسئله اینجاست که مشاهده هرگونه تحرک و جنب و جوش به معنای بیش فعالی نیست. دکتر ناهید محمدی در این باره می‌گوید: «بیش فعالی در کودکان یک اختلال رشدی محسوب می‌شود و ما زمانی می‌توانیم شیطنت کودک را نشانه بیش فعالی بدانیم که کودک دارای تعدادی علائم باشد. یکی از علائم بیش فعالی، جنب و جوش مفرط است؛ طوری که کودک تا لحظه خوابیدن مدام در تحرک است و گاهی حتی در حالت خواب هم می‌غلطد.»

محمدی به تمایز دیگر شیطنت و بیش فعالی می‌پردازد و می‌گوید: «کودکانی که بیش فعال هستند در بیش از دو محیط جنب و جوش دارند؛ در مدرسه و در خانه و در محل خودندارد؛ در واقع این کودکان علاوه بر اینکه در خانه خودشان پر تحرک هستند، در مهمانی، مدرسه، مطب پزشک و هر جای دیگری جنب و جوش دارند. این در حالی است که کودکان پر انرژی، وابسته به محیط عمل می‌کنند و اغلب تنها در خانه خودشان پر تحرک هستند.»

این روانشناس کودک با اشاره به علائم دیگر بیش فعالی می‌گوید: «کنکاش با وسایل، عدم تمرکز، پریدن وسط صحبت دیگران، گم کردن وسایل به‌طور مکرر، بی‌نظمی و بیش از اندازه صحبت کردن از دیگر علائم بیش فعالی است که این علائم در کودک پر تحرک قابل مشاهده نیست؛ بنابراین، صرفاً بر جنب و جوشی نمی‌تواند نشانه بیش فعالی باشد.»

**دلیل انرژی بالا در بعضی بچه‌ها چیست؟**  
دکتر محمدی در پاسخ به این سؤال می‌گوید: «ژنتیک در شیطنت کودکان بی‌تأثیر نیست. شیطنت کودکان حتی از دوران نوزادی قابل فهم است. بدشیر خوردن، سخت خوابیدن، واکنش نشان دادن با کوچک‌ترین محرک و... نشانه‌ها پر تحرکی کودک در دوران نوزادی است.»

این روانشناس کودک ادامه می‌دهد: «سیستم‌های پردازش حسی نیز در انرژی بالا کودک تأثیرگذار است. ما ۷ حس اصلی داریم؛ حس بویایی، چشایی، بینایی، لامسه، شنوایی، عمق و دهلایز. حس عمق نیاز ما به حرکت و فشار است که بعضی از بچه‌ها نیازشان به حرکت بیشتر است و بعضی از بچه‌ها نیازشان کمتر. حس دهلایزی هم نیاز ما به جنب و جوش و تعادل است که در برخی از بچه‌ها هم خوردن تعادل، لذت بخش است. بچه‌هایی که نیازشان به حس عمق و برهم خوردن تعادل بیشتر است، معمولاً بچه‌های پر تحرک و پر انرژی هستند و باید فضاهای مناسبی برای فعالیت و تخلیه انرژی این بچه‌ها در نظر گرفته شود.»

**عوامل تحرک کننده شیطنت در کودکان**  
اگرچه سطح بالای انرژی در کودکان نشانه بیش فعالی نیست اما گاهی می‌بینیم که میزان شیطنت در کودک به‌صورت مقطعی بیش از اندازه می‌شود تا جاییکه کودک حتی در رفتار شبیه کودکان بیش فعال عمل می‌کند؛ دکتر محمدی در این رابطه می‌گوید: «تعدادی از عوامل می‌تواند باعث تحریک شیطنت در کودکان شود. به‌عنوان مثال، غذاهایی که کافئین، شیرینی و کالری بالایی دارند، می‌توانند جنب و جوش در کودکان را زیادتر کنند.»

علاوه بر این، تحقیقات نشان داده که یکسری عوامل دیگری می‌تواند زمینه‌ساز تحرک بالا در کودکان شود که این عوامل عبارت‌اند از:

**استرس کنترل نشده**  
کودکان اغلب زمانی که یک اتفاق استرس‌زا را در زندگی تجربه می‌کنند، بیش فعال می‌شوند. حتی تغییرات مثبت مانند رفتن مسافر یا نقل مکان به محله دیگری می‌تواند استرس زیادی برای کودک ایجاد کند؛ لذا قبل از اینکه تصمیمی بگیرید یا کاری انجام دهید، هرگز کودکان را در جریان مسائل قرار ندهید. به یاد داشته باشید که استرس والدین نیز به کودکان منتقل می‌شود؛ بنابراین، اگر استرس دارید به احتمال زیاد فرزندتان دچار استرس می‌شود. در چنین مواردی، به کودکان حس اطمینان و حمایت بیشتری دهید.

**عدم تخلیه انرژی**  
بچه‌ها اغلب انرژی زیادی برای سوزاندن دارند. آن‌ها دائماً به فعالیت بدنی مانند دوچرخه‌سواری، پریدن، دویدن یا بازی در بیرون از خانه نیاز دارند. بنابراین، زمانی که دیدید کودک در زمان خوابیدن مقاومت نشان می‌دهد و بی‌قرار و فعال است، این نشانه آن است که او باید بازی و فعالیت، انرژی‌اش را بسوزاند.

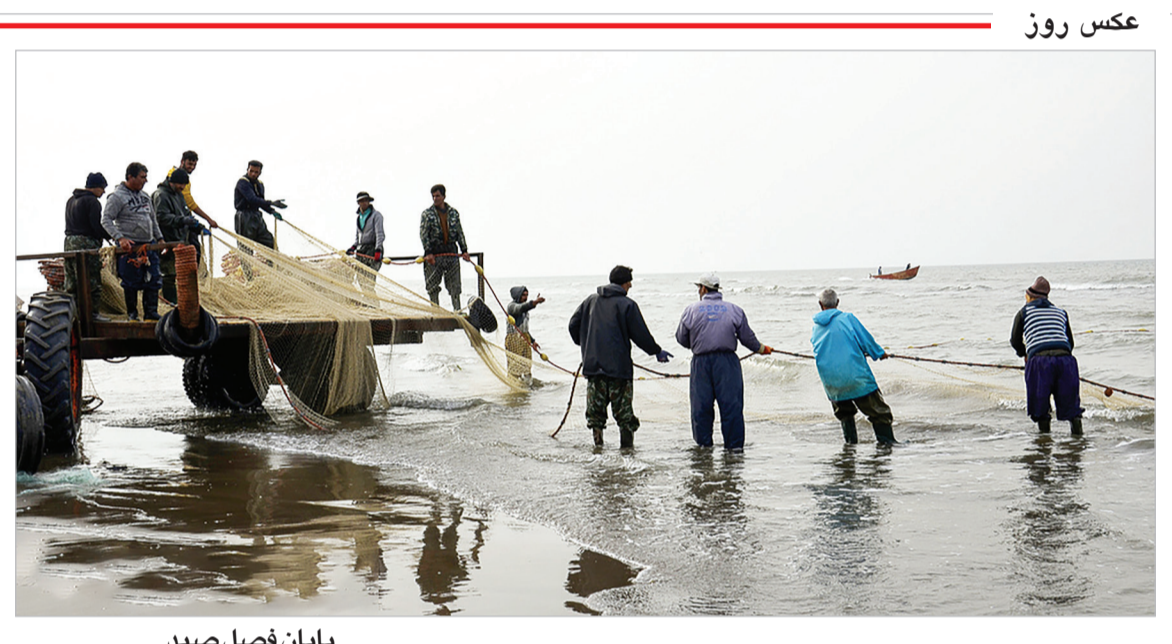
برای تخلیه انرژی کودک به دنبال فعالیت‌هایی باشید که به کودک شما اجازه می‌دهد بدود، بپرد یا حرکت کند. به‌جای شتاب نام کودک در کلاس نقاشی، کودکان را به کلاس‌های پر تحرک مثل شنا یا ژیمناستیک فرستید تا انرژی‌اش را تخلیه کند. همچنین فعالیت‌های حسی مانند خمیربازی یا بازی با ماسه می‌تواند بسیار آرام بخش باشد.



## کاري پلو شيرازي

سپس ريش ريش كنيد و كمی زعفران رويش بريزيد و كناري بگذاريد.  
پياز را نگيني خرد كنيد و با كمی زردچوبه و روغن تفت دهيد تا سبک شود سپس مرغ ريش شده را به همراه نخود فرنگی و ادویه کاری و نمک اضافه کرده تفت دهيد و در انتها كمی زعفران دم كشيده به مواد اضافه كنيد.  
برنج را كه از قبل در آب نمک خيسانده ايد بپزيد آبكش كنيد. كف قابلمه روغن ريخته و تاديدگ دلخواهتان را بگذاريد و يك لايه برنج و يك لايه از مواد مرغ و کاری را لايه اول و آخر بايد برنج باشد. كاري پلو شيرازي را

به مدت ۴۰ دقيقه دم بگذاريد و قبل از سرو كمی كره رويش بدهيد و با ماست و خيار ميل نماييد. در تركيب كاري پلو می توانيد گوشت چرخ کرده يا ميگو را جايگزين مرغ كنيد.  
در صورت تمايل ميتوانيد از سبب زميني نگيني سرخ شده و فلفل دلمه هم در تركيب اين پلو استفاده نماييد.



پایان فصل صید

## بازدید مدیر عامل سازمان منطقه آزاد کیش از بخش های مختلف شرکت عمران، آب و خدمات کیش

عکس: جعفر همافر

