

چهارشنبه ۱۲ مهر ۱۴۰۲، ۱۸ ربیع الاول ۱۴۴۵، ۴ اکتبر ۲۰۲۳، شماره ۴۳۰۸ (۱۶۹۲ دوره جدید) قیمت ۹۰۰۰ تومان

سخن بزرگان

قدر زمان حال را بدانید که گذشته هرگز بر نمی گردد  
و آینده شاید نیاید.  
"گالیله"

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۶ ▼ ۲۹	▲ ۳۸ ▼ ۲۷	▲ ۳۶ ▼ ۲۹	▲ ۳۸ ▼ ۲۷	▲ ۴۱ ▼ ۲۶	▲ ۴۱ ▼ ۲۶	▲ ۳۷ ▼ ۲۶	▲ ۳۹ ▼ ۲۷

کودک و نوجوان

اضطراب جدایی کودکان با شروع سال تحصیلی جدید

یک روانشناس گفت: شایع ترین اختلال در کودکان زیر ۱۲ سال اختلال اضطراب جدایی می باشد. نسترن کاظمیان طهران گفت: شایع ترین اختلال در کودکان زیر ۱۲ سال اختلال اضطراب جدایی می باشد. متاسفانه ۵۰ درصد از کودکان درگیر اضطراب جدایی هستند. علائم این اختلال این است که کودک هنگام جدایی از مراقبش دچار استرس شدید می شود که او را از انجام امور باز می دارد. وی گفت: تقاضای بین اضطراب با اضطراب جدایی در این است که کودک مبتلا به اختلال با فکر جدایی از والدین هم دچار استرس می شود. کودکان مبتلا به اختلال اضطراب جدایی از رفتن به مدرسه و بازی با دوستانشان امتناع می کنند. این روانشناس با بیان اینکه این اختلال ناشی از حس ناامنی عاطفی در کودک می باشد گفت: اگر ریشه این ناامنی پیدا شود کمک بزرگی به بهبود و درمان می کند. برای امنیت روانی کودک، والدین می بایست به طور مناسب به نیازهای عاطفی کودک پاسخ دهند. برخی از علل اصلی اضطراب جدایی: (۱) تغییر در محیط و یا از دست دادن یکی از والدین. (۲) استرس (۳) تنبیه بدنی کودک (۴) جدایی از کودک در سن زیر دو سال (دلبستگی ایمن راه خط می اندازد) (۵) اجبار کردن کودک برای اینکه به شکل مطلوب والدین رفتار کند. (۶) والدین محافظه کار گاهی والدین به قدری محافظه کارند و کودک را از خودشان دور نکرده اند که کودک از تنهایی می ترسد. نکاتی برای مقابله با اضطراب جدایی: (۱) کسب اطلاعات در مورد اختلال باعث می شود که رفتار درستی در این زمینه داشته باشیم. (۲) شرایط را ایجاد کنیم که کودک خیلی راحت در مورد احساساتش صحبت کند.

آموزش آشپزی  
جامبوشلر شکم پر

مواد لازم:  
پاستا جامبو  
سینه مرغ  
سیب زمینی  
خیارشور  
پیازچه  
شودید  
نخودفرنگی  
ذرت  
هویج

مایونز  
ماست پر چرب  
نمک، فلفل سیاه، آویشن، زردچوبه  
و آبلیمو  
ابتدا مرغ را به همراه کمی نمک و فلفل و زردچوبه آبپز کنید. برای طعم دهی بیشتر به مواد داخل جامبو شلرها می توانید یک عدد پیاز و کمی زعفران نیز به مرغ ها اضافه کنید. سیب زمینی ها را شسته و آب پز کنید. آب در قابلمه بگذارید و اجازه دهید به جوش آید؛ سپس پاستاها را با کمی نمک و آبلیمو بگذارید تا بپزد سپس آن را آبکش کنید. سیب زمینی های پخته شده را له کرده و مرغ پخته شده را درش ریش و با سیب زمینی ترکیب کنید. خیارشور و پیازچه و شودید را شسته و خرد کنید. در ادامه به سیب زمینی اضافه کنید. هویج ها را با رنده متوسط رنده کنید و به مواد سالاد اضافه کنید. نخود فرنگی و ذرت را نیز به سالاد اضافه کنید. حالا باید سس را آماده کنید؛ برای این کار ابتدا در یک ظرف مناسب سس مایونز را با ماست را اضافه کرده و هم

آیا میدانیدهای جالب غذاها  
✓ آیا می دانید انگور در مایکروویو منفجر می شود؟  
✓ آیا می دانید تخم مرغ حاوی هر ویتامینی بجز ویتامین C است؟  
✓ آیا می دانید هویج فاقد هر گونه ماده چرب است؟  
✓ آیا می دانید یک فرد معمولی در طول عمر خود ۱۰۰ تن مواد غذایی و ۴۵،۴۳۴ لیتر آب مصرف می کند؟

عطر نیشابوری  
در دم بنشیندای بیرون میا  
چون زدل بیرون نمی آید می  
هر زمان در دیده دیگرگون میا  
چون کست یک ذره هرگز بی نبرد  
تو به یک ذره بوقلمون میا  
غصه ای باشد که چون تو گوهری  
آید از دریا بیرون بیرون میا  
سرنگون غواص خود پیش آیدت  
تو ز قعر بحر در هامون میا  
گر پدید آیی دو عالم گم شود  
بیش از این ای لولو مکتون میا  
نی برون آیی و دو عالم محو کن  
گو برون از تو کسی اکنون میا  
چون تو پیدا می شوی گم می شوی  
لفظ کن وز وسع من افزون میا  
چون به یک مویت ندارم دست رس  
دست بر نه برتر از گردون میا  
چون ز هشیاری به جان آمد دلم  
بی شرابی پیش این مجنون میا  
بدره موزون شعرت ای فرید  
بسته این بدره موزون میا



زیباییهای جزیره هرمز - استان هرمزگان

TOPTOURS Group  
تاب تورز

گروه هتل های تاب تورز

هتل ویدا

هتل بزرگان کوروش

021-8586 www.ttgroup.ir @Toptours\_Group ttgroup.ir

اینجا امید  
ادامه دارد

همین الان  
منو اسکن کن

محک  
مؤسسه خیریه حمایت از  
کودکان مبتلا به سرطان  
mahak-charity.org

نشانی: تهران، ابتدای بزرگراه ارتش، بلوار شهید مژدی (اوشان)،  
خیابان پروفیسور وثوق، بلوار محک، مؤسسه خیریه و بیمارستان  
فوق تخصصی سرطان کودکان محک  
تلفن: ۰۲۱-۲۳۵۴۰