

کودکان گوشه گیر

شخصیت انسان در دوران کودکی از طریق بازی و تعامل و رابطه اجتماعی با همسالان و همبازی‌ها و دوستانش شکل می‌گیرد و طی این تعامل، خودش و عواطفش را می‌شناسد و الگوهای روابط بین فردی را می‌آموزد.برخی از کودکان به دلایل مختلفی گوشه گیر می‌شوند. یک کارشناس ارشد روان شناسی در این باره اظهارمی دارد: گاهی اوقات کودکان گوشه گیری اجتماعی دارند و ترجیح می‌دهند به تنهایی بازی کنند و زمانی که از آن‌ها خواسته شود با بچه ها بازی کنند تمایل چندانی نشان نمی دهند. «علیزاده» ادامه می دهد: در این موارد کودکان به دلیل اضطراب اجتماعی، از نزدیک شدن به هم سن و سالان خود اجتناب می‌کنند و فقط بازی آن‌ها را تماشا می‌کنند. وی شیوه های درمانی رفتار این کودکان را متفاوت ذکر می کند و می افزاید: برای درمان باید مشخص شود، علت کمروبی کودکان و گریز آن‌ها چیست سپس باید با رفتارهای جایگزین و تغییر رویه والدین این گونه رفتارها را در کودکان تغییر داد.

گیاهان دارویی



درمان کننده دیابت

مصرف چای خربزه تلخ می‌تواند در کاهش میزان قند خون افراد مبتلا به دیابت مفید باشد. یک کارشناس گیاهان دارویی با اشاره به این که از خربزه تلخ به عنوان «انسولین گیاهی» یاد می‌شود، اظهارداشت: ثابت شده است که مصرف خربزه تلخ می‌تواند به کاهش میزان قند خون در افراد مبتلا به دیابت کمک کند. «مسعود معماریانی» ادامه داد: میزان بالای آنتی اکسیدان های موجود در خربزه تلخ باعث کاهش میزان قند خون می‌شود و این مسئله به بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک می‌کند. وی با بیان این که خربزه تلخ به بهبود مشکلات متابولیکی کمک می‌کند، افزود: این میوه می‌تواند به سوخت و ساز گلوکز نیز کمک می‌کند.وی عنوان کرد: خربزه تلخ یک منبع خوب آنتی اکسیدان‌ها مانند آلفا کاروتن، بتا کاروتن، لوتئین و زاکسانتین است.

۶

محل احداث کارخانه جدید کمپوست مشخص شد

راهکارهایی برای سر به راه کردن فرزندان لجباز

کنترل موتور پر خاشگری کودکان

گروه اجتماعی

«بیشتر وقتم را باید برای جلوگیری از دعوای فرزندانم سپری کنم. پسر ۴ ساله ام مدام به بهانه های مختلف با خواهر بزرگترش جنگ و جدال دارد و تنها با این شیوه آرام می‌شود».

این جمله را بانویی که به یک مرکز مشاوره دولتی آمده است، بیان می‌کند و می‌گوید: از دست سرکشی های فرزندم به امان آمده ام او مدام با بچه های هم سن و سال خود دعوا می‌کند و از بزرگترها حرف شنوی ندارد.

مشکل این بانوی بجنوردی برای نحوه برخورد با فرزند لجباز و به گفته خودش فرزند سرکش، مشکل مشترک برخی دیگر از والدین است که به دنبال راهکاری مناسب برای برخورد مناسب در این زمینه هستند.

مادری که از سرکشی فرزندش در مانده شده است، می‌گوید: همه تلاشم را برای تربیت بهتر و آرام شدن پسر ۸ ساله ام انجام داده ام، اما دیگر توانایی مقابله با لجبازی های او را ندارم و به توصیه دوستانم قصد دارم به روانشناس مراجعه کنم.

«خاکپور» از این شرایط نگران است و به دنبال چاره ای برای بهبود رفتار فرزندش است. «محمدی» ۴۵ ساله که دارای ۳ فرزند است، می‌گوید: با وجود این که تجربه تربیت دو فرزند را دارم و هیچ مشکلی با آنان نداشتم، اما فرزند آخرم بسیار عصبانی و سرکش است.

مقدمات احداث کارخانه پسماند برای دومین بار بعد از ۸۸ با تملک اراضی در مرکز استان در حال انجام است و زمین مورد نظر برای احداث کارخانه جدید کمپوست مشخص و نهایی شد. رئیس سازمان پسماند شهرداری بجنورد در گفت وگو با خبرنگار ما با اشاره به این که ۸ نقطه برای جانمایی کارخانه کمپوست در نظر گرفته شده بود، گفت: بعد از بررسی های انجام شده و تاییدیه محیط زیست، محل احداث کارخانه جدید کمپوست در کیلومتر ۳۴ محدوده بجنورد – گیقان در نظر گرفته شد که از روستاهای هم جوار فاصله زیادی دارد و مشکلات زیست محیطی در

پی نخواهد داشت. «عظیمی» افزود: در حال حاضر در پی تملک زمین و دریافت استعلامات لازم برای احداث کارخانه جدید کمپوست هستیم. وی با اشاره به این که حدود ۳ تا ۴ ماه استعلامات و تملک زمین طول خواهد کشید، بیان کرد: الزامات زیست محیطی در ساخت و احداث کارخانه کمپوست رعایت خواهد شد.وی بیان کرد: در حال حاضر ۳ سرمایه گذار برای این پروژه مراجعه و طرح های مورد نظر را ارائه کرده اند، اما هنوز از نظر ما توان مالی و دانش فنی آنان مشخص نیست .وی اضافه کرد: قرارداد کارخانه کمپوست مربوط به سال ۸۸ است که

در فعالیت ها و تصمیم گیری های مهم عامل سازنده دیگری در کنترل چنین ناهنجاری های رفتاری به شمار می‌رود.

علل و راهکارها

دکتر «سید حسین میرزایی» سرپرست پردیس امام محمد باقر(ع) دانشگاه فرهنگیان خراسان شمالی در خصوص علل عصبانیت و سرکشی کودکان می‌گوید: کودکان در رده سنی ۲ تا ۶ سال شروع به کتک زدن دیگران می‌کنند و این دیگران شامل همه افراد از جمله والدینشان است که با خواسته‌های آنان مخالفت می‌کنند و از انجام آن سرباز می‌زنند.وی یکی از مهم ترین راه‌های مقابله با عصبانیت و سرکشی کودکان را برقراری ارتباط کلامی ذکر می‌کند و می‌افزاید: برای کودک لازم و مفید است که بتواند از کلمات برای بیان احساسات منفی اش استفاده کند. به کودک یاد بدهیم که در زمان مناسب بگوید «من الان عصبانی هستم».

وی تصریح می‌کند: زمانی که کودک بتواند احساسات خود را به طور مستقیم و مانند افراد بالغ بیان کند، کتک زدن به تدریج متوقف می‌شود.

وی ادامه می‌دهد: وقتی ما بر احساسات کودکان واقف باشیم و آن را تصدیق کنیم، دیگر دلیلی برای کتک زدن وجود ندارد. مثلاً به او بگوییم: «حتماً از این که به تو اجازه نداده‌ام این کار را بکنی خیلی ناراحت هستی!» یا این جمله ما به او نشان داده‌ایم که احساس او را می‌فهمیم و به او حق می‌دهیم که احساس عصبانیت کند و این طبیعی است. آن چه ما بدین وسیله به او می‌آموزیم، این است که به روشی غیر از کتک زدن، عصبانیت خود را ابراز کند. به او یاد بدهیم که کتک زدن کار اشتباهی است.

وی اضافه می‌کند: حتی اگر کودکان به اندازه کافی بزرگ نشده باشد، لازم است بدانند که رفتار پر خاشگرانه، اشتباه است. کودکان خود به خود نمی‌دانند چه کاری اشتباه است و این را باید به آنان آموزش داد. وی تصریح می‌کند: وقتی کودک سعی

بهرترین و موثرترین راه برای کنترل رفتارهای سرکشانه را ایجاد حس صمیمیت و مهر و محبت در تعاملات میان پدر و مادر با فرزندان است

بعد از کت‌ و قوس های زیاد هم اکنون به نتیجه رسیده است. کارخانه کمپوست زباله شهر بجنورد در سال ۹۱ با حضور وزیر وقت کشور به بهره برداری رسید که پس از فعالیت در یک دوره ۶ماهه، فعالیت آن متوقف شد.با گذشت حدود ۲ سال از رفع مشکل فنی این کارخانه پسماند در شهر بجنورد و تایید سازمان حفاظت محیط زیست، تداوم مخالفت اهالی باعث شده تا شورای تامین با وجود رفع نقص فنی، اجازه فعالیت مجدد به این واحد تبدیلی را ندهد. در حال حاضر زباله شهر بجنورد در خاشیه کوه باباموسی و چند نقطه دیگر پیرامون این شهر دفن می‌شود.

آشپزی



رولت سیب زمینی

■ **مواد کرب:** شیر و آرد سه چهارم لیوان، تخم مرغ ۲ عدد، نمک، زعفران مقداری.

■ **مواد داخل رولت:** سیب زمینی پخته شده و خیارشور ۵ عدد، شوید خرد شده ۲ قاشق، سس مایونز، نمک و فلفل مقداری.

■ **طرز تهیه:** همه مواد کرب را با هم مخلوط می‌کنیم ، تا یک‌نواخت شود، کف تابه متوسط را کمی چرب می‌کنیم در ۳ مرحله از مواد داخل تابه می‌ریزیم و در آن را می‌گذاریم تا کمی بپزد، خیلی آرام آن را برمی گردانیم تا طرف دیگر آن هم بپزد.مواد داخل رولت را با هم ترکیب می‌کنیم روی کرب های سرد شده خیلی کم سس مایونز می‌زنیم و از مواد روی کرب پهن و آن را رول می‌کنیم، یک ساعت داخل یخچال می‌گذاریم تا خودش را بگیرد بعد حلقه حلقه برش می‌زنیم.

نکات خانه داری

برطرف کردن بوی آشپزخانه

آشپزخانه به طور معمول به دلیل پخت و پز و یا ایجاد زباله بوی بدی می‌گیرد که برای آن بین بردن این بوها مانند بوی بد سطل زباله می‌توان هر بار که کیسه زباله عوض می‌شود، در آن جوش شیرین ریخت تا بوی بد نگیرد. جوش شیرین یکی از موثر ترین مواد طبیعی برای از بین بردن بوی بد است و از بدبو شدن محیط جلوگیری می‌کند. برای این که بوی کامی سرخ کرده در آشپزخانه باقی نماند، باید قبل از سرخ کردن به روغن آن کمی کره بادام زمینی اضافه کرد. همچنین می‌توان از مقداری قهوه برای جذب بوی بد یخچال استفاده کرد.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

● **قانون:** پاسخ‌ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن از خودخانه‌فلش‌دار آغاز کنید). در آخر هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.

۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰
۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰
۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰
۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰
۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰

- ۱- (۱۰ حرفی) بخورهای تنفسی مانند بخور این گیامعروف غیر خوراکی است و فقط به صورت بخور قابل استفاده است.
- ۲- (۴ حرفی) برای داشتن یک زندگی سالم و طولانی، نمی‌توان به اهمیت نداد. چون خطر ابتلا به حمله قلبی را دو برابر می‌کند.
- ۳- (۵ حرفی) نیاز به یکی از نیازهای مهم و اساسی افراد سالمند است که به علت آسیب پذیری و ناتوانی، بیشتر از دیگر ایام زندگی مورد توجه است.
- ۴- (۳ حرفی) از اقسام موسیقی
- ۵- (۶ حرفی) حتی اگر از نظر جسمی کاملاً سالم و آماده هستید، باز هم ممکن است در اتفاقات بالای کوهستان دچار مشکلات..... شوید.
- ۶- (۵ حرفی) این عنصر جز ریز مغذی هاست که بدن به مقدار بسیار کم به آن نیاز دارد و کمبود آن می‌تواند سبب آلزایمر و ابتلا به انواع سرطان شود.
- ۷- (۴ حرفی) قدیمی و آیینی
- ۸- (۵ حرفی) یکی از شکل های داروی خوراکی
- ۹- (۳ حرفی) بیماری و آسیب گیاه
- ۱۰- (۵ حرفی) سالن‌دان هم مانند افراد جوان و میانسال نیاز به آن دارند که بیشتر به صورت وقت گذرانی با دوستان و شبکه‌های همدل است.

پاسخ‌ها	
رمزواژه‌یابی: صعود دلچسب استقلال	

اگر چرخ‌دنده شماره ۵، یک دور بزرگ چرخ‌دنده بعدی را بپازند بهیستم دور می‌زند به دلیل تعداددنده‌های این دو چرخ، پس چرخ دنده‌شکی داخل آن هم همین تعداد دور را خواهد زد. چرخ‌دنده بزرگ هم به دلیل تعداددنده‌هایش یک سوم چرخ‌دنده‌شکی داخلی دور خواهد زد. پس یک دور زدن چرخ‌دنده شماره ۵، چرخ‌دنده بزرگ یک چهارم دور می‌زند. دو چرخ دنده کوچک بعدی هم هر کدام ۱۰ دنده دارند و باید سه برابر چرخ‌دنده بزرگ دور بزنند. پس هر کدام از آنها سه چهارم دور خواهند زد. اما فرض بر این است که چرخ‌دنده شماره ۵، شش دور بزند. پس باید سه چهارم را در شش ضرب کنیم که با این فرض چرخ‌دنده شماره ۵ باید ۴ دور در جهت عقربه‌های ساعت بزند.

● برای حل هر معما کافی است:

- *از رقم صفر استفاده نکنیم.
- *جمع ارقام هر تکه برابر با عدد سفید سمت چپ یا راست باشد.
- *از ارقام تکراری استفاده نکنیم.
- *در یک تکه استفاده نکنیم.
- *هرگز برای حل کردن این معما حدس نزنیم! قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن رقم، مرور کنیم.

● **حل گام به گام یک نمونه**

جدول ویژه می‌گوید: ۴ باید ۱+۳ باشد ۳و ۴ هم قطعی می‌تواند ۱+۲ باشد. پس مجموع خانه‌ای تقاطع را با رقم ۱ پر کنیم. پس جای ۲ و ۳ هم قطعی است. همین تقاطع ۲ و ۳ در آن سوی جدول هم ۲ خانه را پر کرد. جدول ویژه می‌گوید: در سطر ی که مجموعش ۶ است، باید ۳ و ۱ هم باشد اما باید ۳ را در خانه راست نوشت تا درست‌نش تکراری نشود. ستونی که جمعش ۱۳ است دور رقم لازم دارد که جمع شان ۱۰ باشد. فقط ۳ راه داریم: ۲+۸ و ۴+۶ و ۹+۱. البته ۹ را در خانه نوشتن ۹ و ۷ نداریم. البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا و ۷ در خانه پایینی جامی گیرد. حالا در آخرین خانه از سطر ی که جمعش ۱۰ است باید ۳ نوشت.

حالا تکلیف ۳ و ۱ هم درستونی که باید جمعش ۴ باشد مشخص است. جای ۲ و ۳ از قبل مشخص است پس باید دور رقم پیدا کنیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می‌گوید فقط باید از ۹ و ۷ استفاده کنیم. پس ۹ که در خانه بالایی تکراری می‌شود را پایین می‌نویسیم و ۷ هم به خانه بالایی می‌رود.

این دور رقم تاریخی دلیلی شدند که این ۷ سبزه رنگ را برای تکمیل سطر ی قبل از جای ۳ و ۱ قطعی شده و برای پر کردنش ۲ رقم می‌خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می‌گوید چاره‌ای جز نوشتن ۹ و ۷ نداریم. البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا و ۷ در خانه پایینی جامی گیرد. حالا در آخرین خانه از سطر ی که جمعش ۱۰ است باید ۳ نوشت.

«مجموع ارقام» یک سرگرمی جذاب با قوانین ساده است که فقط به «منطق» و «جمع» نیاز دارد. سابقه پیدایش آن به بیش از ۶۰۰ سال در آمریکای می‌گردد اما از ۳۰ سال پیش مورد توجه ژاپنی‌ها قرار گرفت طوری که در بیش از ۱۰۰ نشریه ژاپن منتشر شد و حالا دومین سرگرمی محبوب‌شان (پس از سودوکو) است که در جهان هم با نام کارو (Kakuro) پر طرفدار است. حل کردن «مجموع ارقام» یا سرگرمی‌های منطقی شبیه‌ان، سرعت پردازش ذهن را بالا می‌برد. به همین دلیل محققان از آنها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی پیشگیری از آلزایمر» یاد می‌کنند.

● **حل گام به گام یک نمونه**
جدول ویژه می‌گوید: ۴ باید ۱+۳ باشد ۳و ۴ هم قطعی می‌تواند ۱+۲ باشد. پس مجموع خانه‌ای تقاطع را با رقم ۱ پر کنیم. پس جای ۲ و ۳ هم قطعی است. همین تقاطع ۲ و ۳ در آن سوی جدول هم ۲ خانه را پر کرد. جدول ویژه می‌گوید: در سطر ی که مجموعش ۶ است، باید ۳ و ۱ هم باشد اما باید ۳ را در خانه راست نوشت تا درست‌نش تکراری نشود. ستونی که جمعش ۱۳ است دور رقم لازم دارد که جمع شان ۱۰ باشد. فقط ۳ راه داریم: ۲+۸ و ۴+۶ و ۹+۱. البته ۹ را در خانه نوشتن ۹ و ۷ نداریم. البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا و ۷ در خانه پایینی جامی گیرد. حالا در آخرین خانه از سطر ی که جمعش ۱۰ است باید ۳ نوشت.

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰
۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰
۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰
۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰
۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰

قانون

خانه های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:

۱) مجموع ارقام هر خانه از سطرها یا عدد سفید سمت چپش برابر شود.

۲) مجموع ارقام هر خانه از ستون ها با عدد سفید بالایش برابر شود.

۳) ارقامی که در هر خانه می نویسید تکراری نباشند.

● اگر برای حل کردن این جدول راهنمایی خواستید:

- جدول ویژه می‌گوید ستون ۲ باید با ۱+۳ پُر شود ولی در سطر ۱۲ رقم ۱ ممنوع است. پس در تقاطع ۳، را می‌نویسیم و سطر وستون پُر شوند.

□ حالا ستون ۱۳ برای تکمیل شدن فقط به ۱+۳ نیاز دارد. اما اگر ۱ در خانه وسطی باشد در سطرش تکراری است. پس ۳ باید وسط باشد.

- جدول ویژه می‌گوید ستون ۴ باید با ۱+۳ پُر شود ولی در سطر ۱۲ رقم ۱ ممنوع است. پس در تقاطع ۳، را می‌نویسیم و سطر وستون پُر شوند.

● جدول ویژه می‌گوید سطر ۱۶ باید با ۱+۹ پُر شود. پس در تقاطع ۱+۳ نیاز دارد. اما اگر ۱ در خانه وسطی باشد در سطرش تکراری است. پس ۳ باید وسط باشد.

قانون:

ارقام ۱ تا ۹ را

در خانه‌های خالی

طوری بنویسید که

در هر سطر،

در هر ستون

و در هر مربع ۳ در ۳

هیچ رقمی

تکراری نباشد.