روان شناسی

## رهایی از استرس

**گروه اجتماعی-** خوانندگان عزیز می توانند سوالات روان شناسی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «براتی» کارشناس روان شناسی به یکی از سوالات خوانندگان پاسخ می دهد.

**بیشتر اوقات دچار استرس می شوم، نمی دانم چگونه باید رهایی یابم؟**

یاد بگیرید که برنامه‌ریزی داشته باشید. آشفتگی، بی‌نظمی و عدم سازمان دهی در کارها و برنامه‌ها می‌تواند تولید استرس کند. محدودیت‌ها و ضعف‌های تان را بشناسید. برای خود اهدافی تعیین کنید که دست یافتنی و قابل دستیابی باشند. در زندگی بازی، تفریح و سرگرمی داشته باشید. شما هر از گاهی نیاز دارید که از فشار زندگی فرار کنید و به تفریح و سرگرمی روی آورید. شخصی مثبت، سازنده و مفید باشید. از رقابت‌ها و چشم‌وهم‌چشمی‌های بی جا خودداری کنید.

بیشتر بدانیم

## بهترین زمان صرف غذا

**گروه اجتماعی-** صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روزانه محسوب می شود و از این رو، باید شامل مواد غذایی مختلفی باشد. بهترین ساعت خوردن صبحانه ۷ تا ۸ صبح است. در وعده غذایی صبحانه باید از میوه ها، غلات کامل و برخی مواد غذایی حاوی کلسیم استفاده کنید.توصیه شده است بین ساعت ۱۰ تا ۱۱ صبح یک میان وعده مصرف کنید. خوردن ناهار پیش از ساعت ۱۳ توصیه نمی شود. بهتر است ناهار تا پیش از ساعت ۱۵ خورده شود. در این وعده غذایی باید سبزیجات، پروتئین، چربی های سالم و کربوهیدرات وجود داشته باشد. وعده غذایی ناهار باید احساس سیری را ایجاد کند اما از پرخوری پرهیز شود. این شرایط می تواند نتایجی منفی به همراه داشته باشد و سطوح انرژی بدن را کاهش دهد. برای میان وعده هم می توان از مغزهای خوراکی استفاده کرد.

دنیای جدید کودک و دغدغه هایی متفاوت

# اضطراب والدین دانش آموزان کلاس اولی

**علوی**

این روزها اگرچه روزهای خاطره انگیز و دلپذیری برای والدینی است که کودک کلاس اولی دارند اما از سوی دیگر روزهای پر دلهره و پراضطرابی را نیز پشت سر می گذارند و نمی دانند با ورود کودک شان به کلاس اول چه اتفاقی می افتد. آن ها قرار است با دنیایی متفاوت تر از آن چه تاکنون تجربه کرده اند، مواجه شوند؛ دنیایی پر از تجربه های جدید و دوستی های ماندگار. هر یک از والدینی که تا چند روز دیگر می خواهند فرزند خود را راهی کلاس اول کنند، به طور حتم یاد نخستین روز دبستان رفتن خود می افتند، روزی که با اشک و التماس گوشه چادر مادر خود را چسبیده بودند و از مادرشان می خواستند آن ها را تنها نگذارد، حیاط های بزرگ مدرسه های قدیمی، ناظم، معاون، مدیر و معلم های مختلفی که تاکنون رنگ آن ها را ندیده بودند، کلاس های بزرگ با نیمکت هایی تو در تو و چوبی. همه و همه برایشان تازگی داشت و غریب بود. آن روز تعدادی دیگر از مادران نیز به مدرسه آمده بودند تا فرزندان شان را راهی نخستین خانه علم آموزی کنند. بعضی از آن ها که سرشان را پایین انداخته بودند و آرام آرام به پهنای صورت اشک می ریختند، خوب به یاد دارند که ناگهان دستی مهربان بر سر آن ها کشیده شد و با لبخندی زیبا دست آن ها را به گرمی فشرد و به سمت کلاس برد. نشستن پشت میزی که تا کنون مثل آن را ندیده بودند بر ترس و دلهره آن ها افزوده بود. بعضی از آن ها مادران خود را وادار می کردند همراه شان پشت نیمکت ها بنشینند و برخی دیگر هم که مادران شان رفته بودند، بنای ناسازگاری گذاشته بودند و گریه می کردند. در این میان بودند بچه هایی که فارغ از این همه غم و غصه برای خود دوستی پیدا کرده بودند و مشغول گپ و گفت و آشنایی با هم بودند.

اکنون نیز که آن کودکان بزرگ و خود پدر و مادر شده اند باز هم دلهره دارند اما از جنسی دیگر. آن ها امروز نگران فردای کودکان خود هستند. نمی دانند کودکان شان که تا به حال از گل نازک تر به آن ها نگفته اند با معلم و مدیر، درس و مدرسه چگونه کنار خواهند آمد. شاید این روزها دلهره پدر و مادرها بیشتر از کودکان کلاس اولی باشد. هر چند مدتی است که گذراندن دوره های مختلف مانند پیش دبستانی روال شده است تا کودکان به لحاظ ارتباط های اجتماعی و مهارت های مختلف گروهی تجربیاتی را کسب کنند و بعد وارد مدرسه شوند اما باز هم محیط های پیش دبستانی با دبستان و مدرسه تفاوت دارد و ممکن است همه کودکان به راحتی این تفاوت را نپذیرند و دچار ترس و اضطراب شوند.یکی از مادرانی که امسال کودکش به کلاس اول می رود، می گوید: این روزها آن قدر دلهره دارم که نمی دانم باید چه کنم؟ از تنها ماندن کودکم در مدرسه، از این که اگر درسی را خوب متوجه نشود و معلمان با او برخورد مناسبی نداشته باشند، بسیار ترس دارم. وی که تمایلی ندارد خود را معرفی کند، اظهارمی کند: با این وجود سعی می کنم دلهره ام را به کودکم منتقل نکنم و برای او از خوبی های مدرسه رفتن تعریف می کنم و اگر چه اظهار می کند اصلاً دوست ندارد به مدرسه برود اما مدام از خاطرات خوب مدرسه رفتن برایش می گویم. وی ترس کودکش را از مدرسه رفتن باعث مضاعف شدن اضطراب خود بیان می کند و می افزاید: مقاومت فرزندم برای نرفتن به مدرسه باعث دوچندان شدن ترس من و پدرش از مدرسه رفتن او می شود. یکی دیگر از والدین هم بیان می کند: در روزهایی که به مدرسه رفتن بچه ها نزدیک می شویم، دلهره زیادی دارم و ترجیح دادم برای رفع این دلهره به سفر بروم تا از آخرین روزهای تعطیلات پسرم به نحو احسن استفاده و با روحیه ای شاد او را راهی مدرسه کنیم.اما یک مادر دیگر از طرز برخورد مربیان مدرسه بسیار نگران است و بیان می کند: پسرم روحیه بسیار حساسی دارد و با این که سعی کرده ایم این روحیه را در او متعادل سازیم اما باز هم در مقابل خرده گیری های مربیان مهدکودکش واکنش نشان می دهد به همین دلیل هم واهمه دارم که در مدرسه نتواند به خوبی با معلمان خود سازگاری داشته باشد. «قاسمی» ادامه می دهد: برخی معلمان مدارس پسرانه خانم و برخی دیگر آقا هستند از این رو ترجیح دادم فرزندم را در مدرسه ای که معلمان خانم دارد ثبت نام کنم. وی اظهارمی کند: بیشتر معلمان کلاس اول اخلاق خوبی با دانش آموزان دارند اما حتی یک برخورد تند هم می تواند آن ها را از درس و مدرسه دلزده کند.یک کارشناس ارشد روان شناسی درباره راه های کاهش استرس والدین و کلاس اولی ها بیان می کند: برای این که بتوان استرس های یک دانش آموز کلاس اولی را در بدو ورود به مدرسه کاهش داد باید ابتدا والدین بر استرس خود غلبه کنند.«محمدی» ادامه می دهد: این در حالی است که برخی والدین بیش از حد حساسیت به خرج می دهند و خودشان باعث اضطراب کودک شان می شوند. وی با اشاره به این که کودکانی که در دوران ۳ تا ۶ سالگی خود احساس وابستگی ایمن را تجربه کرده اند راحت تر می توانند از والدین خود جدا شوند، اضافه می کند: والدین می توانند با تصویر سازی مثبت از مدرسه کودک را به رفتن به مدرسه تشویق کنند، همچنین از ترساندن کودک یا به اجبار بردن او به مدرسه خودداری کنند. وی یادآور می شود: والدین نباید به فرزندشان بگویند که چرا اضطراب داری، آن‌ها باید بپذیرند که همه کودکان در بدو ورود به مدرسه به علت نداشتن آشنایی کامل با فضای مدرسه دارای این احساس هستند. وی خاطرنشان می کند: بهتر است والدین قبل از آغاز مدرسه چند روز پیاپی دقایقی هر چند کوتاه کودک را به مدرسه ببرند تا به خوبی با محیط آن آشنا شود و هرگز از گزینه اجبار استفاده نکنند. همچنین در روزهای نخست مدرسه نیز اگر اضطراب کودک بالا بود چند ساعتی در کنار او بمانند و بعد ساعت های حضور خود را کاهش دهند تا او بتواند روزهای خوبی را پشت سر بگذارد.

> بهتر است والدین قبل از آغاز مدرسه چند روز پیاپی دقایقی هر چند کوتاه کودک را به مدرسه ببرند تا به خوبی با محیط آن آشنا شود و هرگز از گزینه اجبار استفاده نکنند

خبر

مدیر کل کمیته امداد خبر داد:

## افزایش ۶۶ درصدی کمک حامیان به ایتام و نیازمندان

**علی نیا-** کمک حامیان به ایتام و فرزندان مددجوی نیازمند در طرح محسنین طی امسال تاکنون نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۶۶ درصد افزایش داشته است.

مدیر کل کمیته امداد خراسان شمالی با اشاره به این که حامیان طی امسال ۸ میلیارد و ۲۹۹ میلیون تومان به ایتام کمک کردند، گفت: این کمک ها در مدت مشابه سال گذشته ۵ میلیارد تومان بود.

«اهرابی» افزود:۳ هزار و۳۹۳ یتیم در استان وجود دارند که تحت پوشش طرح اکرام و ۳ هزار و ۵۵ فرزند مددجوی نیازمند تحت پوشش طرح محسنین هستند.

وی تصریح کرد: ۲۶ هزار و۴۴۷ حامی در مجموع از ۶ هزار و۴۴۸ یتیم و فرزند بی سرپرست حمایت می کنند که ۷ هزار و۷۵۷ حامی بومی هستند.

گیاهان دارویی

## رفع کننده تنگی نفس

**علوی-** گیاه دارویی «اشق» از خانواده چتریان به شکل بوته می روید و برخی قسمت های آن دارای رزین، روغن فرار و تانن است.

یک کارشناس گیاهان دارویی این گیاه را رفع کننده ناراحتی های تنفسی مانند تنگی نفس ذکر می کند و می افزاید: گیاه اشق خلط آور، ضد عفونی کننده، ادرارآور و معرق است.

«مسعود معماریانی» ادامه می دهد: از این گیاه در طب سنتی نیز برای درمان جوش، زخم و درد مفاصل استفاده می شود. به گفته وی، بهتر است روزانه ۰/۳ تا یک گرم از این گیاه مصرف شود. همچنین وی متذکر می شود: در دوران بارداری و شیردهی نباید از این گیاه استفاده شود.

آشپزی

## میلک شیک طالبی

**گروه اجتماعی- مواد لازم:** طالبی یک عدد، شیر پرچرب ۲ لیوان، بستنی وانیلی، بستنی طالبی و شکر به میزان لازم.

**طرز تهیه:** ابتدا بستنی وانیلی و طالبی را با هم مخلوط می کنیم و داخل فریزر قرار می دهیم.

طالبی را به قطعات کوچک خرد می کنیم.

طالبی خرد شده را همراه با شیر داخل مخلوط کن برقی می ریزیم و کاملاً مخلوط می کنیم تا صاف و یک دست شود.

بسته به نوع شیری که اضافه کرده ایم بستنی وانیلی و طالبی را که با هم مخلوط کرده ایم به مواد درون مخلوط کن اضافه می کنیم.

مجدداً مخلوط کن را روشن می کنیم تا میلک شیک آماده شود.


خراسان شمالی روزنامه نیازمندی های عمومی

روز بازار

خدمات شهری

باربری ایمان شبانه روزی
حمل اثاثیه منزل و اداره جات
با کارگر به تمام نقاط کشور
۰۵۸۳-۲۲۲۴۲۴۵
۰۹۱۵۵۸۵۸۶۸۱
بوشهر ل

تاریست فلزی و پیمانکاری طوس
اجرای عملیات اسکلت، بتن
و نصب داریست نما و زیر بتن
میرزایی
۰۹۱۵۱۸۸۴۹۰۴
محمدی
۰۹۳۸۷۷۶۲۶۸۱

نمونه بار بجنورد
۳۲۴۲۶۲۷۶

استخدام

به یک همکار بارروابط عمومی بالا ومسلط به حسابداری وکاراداری ترجیحاً بازنشسته باحقوق ۷۰۰ نیازمنداست.
آدرس:۱۷شهریورشمالی خیابان صفانبش صفای۶طبقه دوم(بیمه ایران)
تماس:۰۹۱۵۱۸۷۷۸۵۴

پیرایش رخ با مدل های روز
جوان حرفه ای با۱۵سال
سابقه کار به مدیریت هادی
نیستانی ۰۹۱۷۵۷۶۱۱۷۲
ویلاشهر خیابان شهید
مطهری پلاک ۷۰

به یک شاگرد جهت کار در کارگاه mdf محدوده ملکش نیازمندیم۰۹۳۵۵۶۱۵۷۵۳

اپراتور تاور کرین کار در حد حرفه ای آماده هم کاری ۰۹۱۵۷۸۶۷۷۸۴

به یک نفر نیروی همکار خانم جهت کار در کارگاه خیاطی نیازمندیم۰۹۱۵۳۸۶۵۸۸۶ صحتی

استخدام
نمایندگی محصولات نایس در مشهد ازای تکمیل و گسترش واحد فروش به تعدادی بازاریاب خانم و آقا به صورت تمام وقت و نیمه وقت نیازمند است.
با حقوق ثابت و پورسانت بالا
آدرس: ۳۲ متری نهضا - خیابان گلستان
۰۹۱۵۰۸۹۴۰۰۷
۰۹۳۵۷۹۹۴۰۰۷

به یک همکار خانم جهت امور حسابداری تمام‌وقت در موبایل نیکان واقع در بجنورد چهارراه مخابرات نبش پاساژ یوسف نیازمندیم۰۹۱۵۵۸۴۱۹۶۰

مشاور املاک مهر
رهن، اجاره، خرید و فروش گلستان شهر، انتهای خیابان مهر
۰۹۱۵۱۸۴۰۱۸۵ - ۰۹۱۰۱۸۴۰۱۸۵ - ۳۲۴۲۷۲۵۸ شبانه

مغازه فروشی: ابتدای ۱۷شهریور شمالی امتیازات کامل با حق واگذاری فی:۴۲۰ م ۰۹۱۵۱۸۷۶۸۰۷ ۰۹۱۵۷۸۷۶۸۰۷ پاداش

یک واحد آپارتمان ۱۱۵ متری۲ خواب با امکانات کامل تک واحدی بلوارمعلم۱۱ بصورت رهن ۵م اجاره ۷۵۰ به زوج واگذار می گردد. ۰۹۱۵۸۸۴۲۹

مغازه فروشی بین میدان کارگر وشهید ۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷

زمینی به مساحت ۵۰۰متر با خانه ۵۰متری با امتیازات گاز برق در روستای گلی به فروش میرسد۰۹۱۵۳۸۷۱۰۳۱

مغازه فروشی ابتدای ۱۷شهریور شمالی ۱۸ متر تجاری امتیازات کامل با حق واگذاری فی ۴۲۰ م ۰۹۱۵۱۸۷۶۸۰۷ ۰۹۱۵۷۸۷۶۸۰۷

یک قطعه باغ نزدیک بش قارداش جاده سلامت به متراژ ۸۰۰ متر ماشین رو دارای درختان میوه وچشم اندازی بسیار عالی فی ۷۵ م مقطوع۰۹۱۵۷۹۶۵۹۷۹

پراید مدل ۸۰ فنی بسیار عالی، دور رنگ رینگ اسپورت سیستم صوتی کامل لاستیک ۸۰ درصد خارجی بیمه ۳ماه تخفیف کامل فی ۷/۸م قابل معاوضه ۰۹۱۵۵۸۹۶۷۸۸

پی کی مشکی مدل ۸۲ لاستیک ها نوفنی سالم بفروش میرسد با پراید یاوانت مدل پایین معاوضه میشود فی۴ میلیون ۰۹۱۵۴۹۲۲۲۴۰

موتور نامی
۱۵۰ سی سی مدل ۹۱ ۳ سال خواب بوده فنی در حد ۹۶ بیمه ندارد لاستیک ها ۸۰ درصد استارتی فی ۲/۹م ۰۹۱۵۵۸۹۶۷۸۸

فوری بدون واسطه فوری
فروش آپارتمان اکازیون
یک واحد در مجتمع اوین ناوک ۹۷ متری طبقه ۸
ویوعالی- کف سرامیک- آسانسور- کاغذ دیواری
انباری مستقل- آشپزخانه ام دی اف - گاز رومیزی
هود- شوتر زباله- لاوی شیک
۰۹۱۵۱۸۲۵۳۴۴

املاک حیدر حیدری
بجنورد، ابتدای خیابان هنر (زایشگاه)
@AmlakeHeidarHeidary ۰۹۳۷۳۴۷۶۸۶۹

املاک

استخدام منشی جهت دفتربیمه ایران با حداقل مدرک دیپلم آشنا به سیستم دارای سابقه کار در بیمه به صورت دوشیفت نیازمندیم لطفا جهت ارائه درخواست حضورا مراجعه گردد. ۱۷شهریورشمالی نبش صفا ۶بیمه ایران ۰۹۱۵۱۸۷۷۸۵۴

به یک همکار خانم جهت کار در مشاور املاک نیازمندیم ۰۹۱۵۳۸۵۸۶۳۰

به یک کارگر ساده نیازمندیم ۰۹۱۵۱۸۴۰۴۷۵ شایگان

به یک خانم آشنا به کامپیوتر جهت همکاری(منشی) در موسسه آموزشی نیازمندیم ۰۹۱۵۱۸۸۱۶۹۹

به یک بازاریاب جهت پخش مواد غذایی نیازمندیم. ۰۹۱۵۹۸۶۰۰۳۶

هفت قطعه زمین سند دار ۱۷۰متری در شرق سپاه. احمد آباد۲ .کوچه جلال احمد۱۲ .فروشی متری ۲۵۰ معاوضه با ماشین ۰۹۱۹۶۲۹۹۰۲۶

باغ ابی رودخانه ای ۴۰۰۰متر حاشیه جاده قدیم بدر انلوبا درختان انگور، گردو۰۹۱۵۵۸۴۲۵۶۶

سه طبقه بالای پیلوت حاشیه ۲۴متری بهارستان به فروش میرسد ۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷

زمین فروشی حاشیه جاده باباامان بعد از پمپ بنزین تلفن۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷

یک قطعه باغ ۱۵۰۰ متری دارای سند مادر واقع در جاده سلامت بش قارداش به فروش میرسد ۰۹۳۰۳۰۵۸۹۰۰

ملک شما درزمین های طارمی استادیوم وحاجی رحمان خریداریم ۰۹۱۵۹۸۳۰۴۹۸

املاک سعید خرید و فروش رهن واجاره خود را در محدوده خ طالقانی شرقی . امام خمینی شرقی و میرزا کوچک خان را به ما بسپارید. ۰۹۱۵۷۷۷۳۰۲۷ خیابان میرزا کوچک خان نرسیده به حسینه ی ابوالفضلی

مشاور املاک شایان
درخدمت همشهری های عزیز، خرید.فروش رهن.اجاره بلوار معلم نبش معلم۶ جنب بستنی بلوار ۰۹۱۵۳۸۶۱۶۸۶ طراقی فرد

مشاوراملاک مسکن واحدهای مسکن مهررا به مابسپارید خریدفروش رهن اجاره آدرس گلستان شهر ابتدای خیابان مهر روبروی سویری دلیریان مشاوراملاک گلستان شهرتوین مدیریت قشلاقی ۰۹۱۵۳۸۴۴۱۴۴ ۰۵۸۳۲۷۴۵۲۰۲

ویلاباغ شهری یک هکتارچهاردیوارباامناظرزیبای طبیعی کلیه امکانات شهری ساختمان۲طبقه مجزاوکامل جمعا ۲۰۰مترواستخرو چاه آب وسهمیه آب رودخانه انواع درختان میوه مرغوب فروش یامعاوضه فی ۱/۳۵۰ م ۰۹۱۵۱۸۴۲۲۶۷

فروش آپارتمان ۱۳۷ متر در فردوسی جنوبی ۳ خواب ۶ سال ساخت امتیازات و امکانات کامل سند ۶ دانگ در ۲ واحدی طبقه اول بسیار شیک و نوساز (املاک شهر) خیابان فردوسی جنوبی بعد از پل منطقه مابین فردوسی ۵ و ۷ علی نیا ۰۹۱۵۵۸۹۶۷۸۸

زمین کشاورزی به متراژ ۷۵۰۰ متر واقع در ینگه قلعه با موقعیت عالی ماشین رو بفروش میرسد . فی متری ۷۵ ۰۹۱۵۷۶۸۶۵۰۰

فروش ویلایی کلنگی (در مرکز شهر) شهید بهشتی ۲۲ پلاک ۴۹۰ متراژ ۳۴۳متر دارای پروانه ۶ واحدسند ۶ دانگ و امتیازات کامل کوچه۱۰ دارای وام بافت فرسوده قابل معاوضه فی : ۴۷۰ م ۰۹۱۵۵۸۹۶۷۸۸

فروش زمین درانتهای پژوهش۱۷ ۱۲۷متر کوچه دارای امتیازمی باشد فروش فوری متری ۳۰۰۰۰۰ تومان۰۹۱۵۸۸۸۵۵۷۹

فروش فوری منزل ویلایی زمین ۶۵متر،تمام بنا دونبش ،یک خواب هال بزرگ آشپزخانه سرویس کامل ومغازه کوچک ،نوساخت قیمت ۶۵م آدرس اول کلاته آذرسا۰۹۱۵۹۸۳۰۵۸۴

فروشی باغ ۱۷۰۰ متر دارای برق ،خانه والاچیق ماشین رو ۲۵۰عدد درخت گردو گیلاس گلابی... آدرس رشوانلو ۰۹۱۵۱۸۴۲۵۹۹

یک واحد آپارتمان دوخوابه دارای پکیج وامکانات طبقه دوم دونبش و آفتابگیر واقع در گلستانشهر ۰۹۱۵۵۸۴۸۴۹۰

فروش زمین کشاورزی صنعتی مساحت ۱۰ هکتارحاشیه جاده دارای چاه عمیق آب،برق سه فاز،استخر اتاق نگهبانی وانباری،سند دار۰۹۳۵۳۳۰۲۸۱۲

یک یخچال فریزر ساید بای ساید ال جی ۲۶ فوت مدل ۲۰۱۷ سفید ۰۹۱۵۵۸۹۶۷۸۸

یک دستگاه کامپیوتر کامل با مانیتور ۱۹ اینچ ۰۹۱۵۵۸۹۶۷۸۸

یک دستگاه کامپیوتر کامل با مانیتور ۱۹ اینچ ۰۹۱۵۵۸۹۶۷۸۸

یک دستگاه کامپیوتر کامل با مانیتور ۱۹ اینچ ۰۹۱۵۵۸۹۶۷۸۸