

## شعر



سید عبادالدين نسیمی

## اغیار اولماسون

سن منه دلبر یشترسن اوزه لر یار اولماسون بیر اولور یار ایکی اولماز، ایکی زنه‌ار اولماسون باغیریمی دوغرار فراقین خاری، ای جنت گولی نوبهار اولسون، گول اولسون، آزاد خار اولماسون ای سکر جنات عدننین باغ و بستانی یوزون گولدن آتین گلشنی بی‌برگ و بی‌بار اولماسون کیمکه دیداریندن اوزگه نسنه ایستر، یادیلر یشمسون حقدن نصیبی، اهل دیدار اولماسون فرقتین دردی منی بی‌خواب و گریان انیلدی دشمنین عمری دوکسون بختی بیدار اولماسون توشوشام عشقینله پیمان، قیلیمشام حسنونه عهد آندن اوزگه عهد و پیمان، قول و اقرار اولماسون پایسیجی حقدیر، خرابی اول یاپار معمور اندر حق یاپان معموره آبروغ کیمسه معمار اولماسون زلفونون داریندا، شاه، آسیلان منصور ایدی هر که منصور اولمادی، زولفونده بر دار اولماسون اولموشام عینین کیبی بیمار، عشقیندن جدا یارب او نرگسندن اوزگه کیمسه بیمار اولماسون ای نسیمی، قیللما یارین سرنی اغیاره فاش تا که یار اولسون بو سزه محرم، اغیار اولماسون

## ایستگاه کودک

## قدرت و در دسره‌ایش

## سعیده پیرایش

یکی بود یکی نبود، یک خواهر و برادر بودند به نام‌های آرمان و آریتا. این خواهر و برادر قدرت‌های خاص داشتند. آرمان وقتی دست‌هایش را مشت می‌کرد می‌توانست با سرعت زیادی بدود و هیچ‌کس حتی بابا هم نمی‌توانست او را بگیرد. آریتا هم وقتی دستانش را بالا می‌گرفت می‌توانست تا سقف خانه بالا برهد.

آنها همیشه و هر جایی از قدرت‌هایشان استفاده می‌کردند. مثلا وقتی آرمان می‌رفت تا نان بخرد با قدرت خود خیلی زود می‌رفت و بر می‌گشت و با وقتی مادر چیزی از کابینت می‌خواست آریتا آن را برای مادرش می‌آورد.

یک روز آنها در خانه داشتند بازی می‌کردند. مادر چند بار گفت که خانه جای بی‌بهر و دویدن نیست ولی آنها گوش نکردند و در آخر اتفاق بدی افتاد. اسباب بازی زیر پای آرمان ماند و او زمین خورد آریتا هم که داشت از روی صندلی می‌پرید افتاد روی آرمان. هر دو دردشان گرفته بود و هر دو گریه کردند.

مادر کنارشان آمد و آنها را آرام کرد. بعد گفت: مگر نگفتم باید این بازی‌ها را در حیاط بکنید. ببینید خانه را به هم ریخته‌اید.

آنها از این که به حرف مادرشان گوش نکرده بودند شرمند شدند و معذرت‌خواهی کردند و بعد قول دادند که قدرتشان را هر جایی روشن نکنند.

## ادامه از همین صفحه...

اضطراب و پریشانی می‌شود. در این صورت شما بلافاصله از الگویی اجباری برای کاهش اضطراب و پریشانی خود استفاده می‌کنید، مانند شستن و آب‌کشی چندبار دست‌ها و رفتار اجباری باعث تسکین او می‌شود.

## نقش تعیین‌کننده تربیت

شوربختانه در برخی موارد پدران و مادران کمال‌طلب که بیش از حد توان از فرزندشان توقع دارند، به‌تدریج سبب می‌شوند که فرزندشان دچار وسواس شود. هرچند رفتار وسواسی و رفتارهای بی‌اختیار غالباً با یکدیگر همراهند، اما در پارهای موارد رفتارهای بی‌اختیار با اضطراب توأم نیستند. البته باید توجه داشت وسواس فکری و عملی می‌تواند باعث شود کودک به‌شدت احساس انزوا کند، بنابراین ضروری است که خانواده و دوستان برای حمایت از کودک دور هم جمع شوند.

## وسواس کودک را جدی بگیرید

هنگامی که سخن از وسواس می‌شود، کسی حتی فکرش را هم نمی‌کند که کودکی دچار اختلال وسواس فکری و عملی شده باشد. به گفته ابراهیمی‌مقدم، یکی از علائم وسواس در کودکان این است که آن‌ها شروع به جمع‌آوری اشیاء می‌کنند. این رفتارها به کودک کمک می‌کند تا با اضطراب کنار بیاید. اغلب فعالیت‌هایی مثل مرتب‌کردن بیش از اندازه، چیدمان رنگ‌ها کنار یکدیگر، یا مراقبت بیش از اندازه از والدین می‌تواند نشانه‌هایی از وسواس کودک باشد و تکرار این فعالیت‌ها باعث پریشانی در سلامت روان می‌شود و بر نحوه تفکر کودک تأثیر می‌گذارد. وسواس در کودکان اغلب بین ۱۲ تا ۱۳ سالگی شروع می‌شود. در واقع بیش از نیمی از بزرگسالانی که به این اختلال مبتلا هستند، اعلام کرده‌اند که علائم آن‌ها از کودکی شروع شده بود. جالب است بدانید این اختلال در کودکی در پسران بیشتر از دختران دیده می‌شود، اما در جوانی نرخ ابتلا به آن در زنان کمی بیشتر از مردان است.

## از وسواس در کودکی چه می‌دانید؟

رویداد ۲۴ نازآفرین جمشیدی: یکی از مشکلاتی که بسیاری افراد در سراسر دنیا دارند وسواس است که وسواس فکری را شاید بتوان بدترین نمونه آن دانست. بسیاری از بزرگسالان که درگیر این وسواس‌ها هستند اعتراف می‌کنند فکرای وسواس‌گونه آن‌ها در نوجوانی شکل گرفته‌اند و هیچ‌گاه برای درمان اقدام نکرده‌اند.



باید بدانید وسواس معمولاً دارای ریشه‌های ژنتیک است. اما عوامل دیگر هم می‌تواند سبب بروز OCD در نوجوانان شود. وسواس معمولاً از فکرای تکراری شروع می‌شود. لزوماً نشانه‌اش شستن مکرر دست‌ها و وسایل شخصی نیست. می‌تواند حتی فکر کردن به این‌که کاری را درست انجام داده‌ام یا نه باشد یا حتی احساس مسئولیت در مقابل اتفاقات ناگوار. وسواس پدیده غریبی است. ممکن است سروکله‌اش از نوجوانی شروع شود و نوجوان را درگیر اضطراب و فشار روانی زیادی کند. آمارها نشان می‌دهد از هر صد نوجوان یک نفر به اختلال وسواس فکری مبتلاست. این آمار شوخی نیست و با این حساب میلیون‌ها کودک از اختلال وسواس فکری رنج می‌برند.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که وسواس مشکلی ژنتیکی است. اتفاقات استرس‌زا می‌تواند یک عامل خطر برای نوجوانان مستعد ابتلا به وسواس فکری و عملی باشد. نوجوانانی که دچار تروما می‌شوند ممکن است دچار اختلال استرسی پس از حادثه شوند که ممکن است با وسواس فکری و عملی اشتباه گرفته شود. افکار ناخواسته و مزاحم ناشی از تروما ممکن است باعث بروز رفتارهای وسواسی و جبری در وارد می‌کند و باعث اختلال اضطراب و ناراحتی شدید می‌شود. تردی‌های زیاد، نگرانی در مورد میکروب، بیماری یا حتی مرگ، ترس شدید در مورد روی دادهای منفی یا انجام اشتباه یک کار، نگرانی در مورد ناقص بودن یا درست نبودن امور، افکار یا تصاویر ناراحت‌کننده و ناخواسته از آسیب‌رساندن به خود یا دیگران، افکار یا تصاویر جنسی مزاحم و ناخواسته، نگرانی در مورد ناراحت‌کردن خدا، نگرانی در مورد انجام کارهایی که به دیگران آسیب می‌رساند (مانند رانندگی با ماشین)، افکار ناخواسته در مورد خودکشی و احساس مسئولیت برای بروز

اتفاقات بد از نشانه‌های وسواس فکری و عملی نوجوان به‌شمار می‌رود. محمد ابراهیمی، روان‌شناس بالینی و استاد دانشگاه در این زمینه می‌گوید: «در مقام تعریف می‌توانیم بگوییم وسواس، فکری است که مدام در سر تکرار می‌شود. این افکار وقت‌گیر است و فشار روانی زیادی را به فرد می‌دهد.» تشخیص وسواس در

نوجوانان چندین مرحله دارد و باید توسط یک متخصص آموزش دیده مانند روان‌پزشک یا روان‌شناس انجام می‌شود. او می‌گوید: «پزشک از طریق صحبت با بیمار می‌تواند وسواس را در او تشخیص دهد.» این استاد دانشگاه در مورد این‌که روان‌پزشک بهتر است یا روان‌شناس می‌گوید: «یک متخصص آموزش‌دیده با نوجوان در مورد احساسات، افکار، علائم و الگوهای رفتاری‌اش صحبت می‌کند. هدف شناسایی هرگونه وسواس یا اجبار خاصی است. روان‌شناس در ابتدا سعی می‌کند موضوع وسواس فکری و عملی

بسیاری از خانواده‌ها خیال می‌کنند تنها در صورتی‌که نوجوان آن‌ها نشانه‌هایی مانند شستن مکرر دست از خود نشان دهد علائم وسواس را از خود نشان داده است در صورتی‌که به گفته این متخصص روان‌شناسی بالینی، تمام افکار تکرارشونده که باعث اضطراب می‌شوند از نشانه‌های وسواس فکری است. این روان‌شناس بالینی ادامه می‌دهد: «هرچند که ابتلا به اختلال وسواس جبری نشانه‌ها و عوامل متفاوتی در افراد دارد، اما بیشتر افراد دچار یک چرخه واحد می‌شوند. در ابتدا ذهن غرق در یک فکر، ترس یا نگرانی وسواسی می‌شود، مانند این‌که دست‌تان نجس شده است. با موضوع باعث برانگیختن احساس... ادامه در همین صفحه

## اهمیت دندان شیری و تاثیر آنها روی دندان‌های دائمی

مراقبت از کودک مراحل زیادی دارد که یکی از آنها مرحله مربوط به دندان درآوردن کودک است. زمانی که کودک شما لبخند می‌زند و متوجه می‌شوید که دندان‌هایش بیرون زده‌اند، یعنی باید بهداشت دهانی را شروع کنید. دندان کودک به او کمک می‌کند که رشد بهتری داشته باشد. اگر چه این دندان‌ها شیری هستند و در نهایت می‌افتند اما بسیار مهم است که از آنها مراقبت کنید. خوب حال

راحتی بیان کند و در نتیجه سالم نگه داشتن دندان، باعث می‌شود که کودک رشد و یادگیری بهتری داشته باشد. دندان شیری نقش ضروری و منحصر به فردی را در رشد کودک ایفا می‌کند زیرا دهان کودک شما به اندازه کافی بزرگ نیست که بتواند دندان‌های اصلی را در خودش جای دهد. از آن جایی که دندان شیری هم بسیار ریز است، به همین دلیل به راحتی در داخل فضای دهان



می‌دهد. اگر دندان شیری تصادفاً ضربه بخورد یا زودتر از حد موعد بیفتد و دچار پوسیدگی شود، نمی‌تواند فضای کافی را برای دندان بزرگسالی ایجاد کند و در نتیجه شکل دندان‌ها تغییر می‌کند و باعث به هم ریختگی آنها در سن بزرگسالی می‌شود. پس مراقبت صحیح از دندان‌های شیری و مراجعه منظم به دندانپزشک، به جلوگیری از این مشکلات در آینده کمک می‌کند.

تعداد: تعداد مجموعۀ دندان‌های شیری ۲۰ دندان، تعداد مجموعۀ دندان‌های دائمی ۳۲ دندان است و در نتیجه همین افزایش تعداد باعث می‌شود که دندان‌های دائمی فضای بیشتری را اشغال کنند. مینای دندان: لایه نازکی از مینا روی دندان‌های شیری در مقایسه با دندان دائمی قرار دارد. این مینا کمک می‌کند که دندان از پوسیدگی دور بماند. لایه نازک مینا روی دندان شیری قطعاً آن را برای پوسیدگی مستعدتر می‌کند.

سفیدی: دندان شیری نرم‌تر از دندان دائمی است. در نتیجه بیشتر در معرض دندان قروچه قرار می‌گیرد یا غذاهای اسیدی دندان‌ها بسیار کوچک هستند و فضای خالی زیادی بین آنها قرار می‌گرفت و نمی‌توانستند عملکرد صحیحی داشته باشند. به همین دلیل داشتن دو مجموعۀ دندان بسیار حائز اهمیت است که کودک از دندان دندان شیری استفاده کند تا خوردن و صحبت کردن را آغاز کند و بتواند برای تغییر و تنظیم دندان‌هایش در آینده آماده شود. دندان شیری کودکان تأثیر مستقیمی روی دندان‌های دائمی او دارد. هر دندان شیری کودک نقش مهمی را برای باز کردن فضا برای دندان اصلی انجام

## ماوکا آهنگ جنگل



زمان انتشار: ۲ مارس ۲۰۲۳ (۱۱ اسفند ۱۴۰۱)

امتیاز آی‌آدم‌بی: نمره ۶.۷  
ژانر: فانتزی، کمدی، درام و ماجراجویی  
کارگردان: اوله مالاموز (Oleh Malamuzh).  
اولکساندرا روبین (Oleksandra Ruban).

صداپیشگان: ناتالکا دنیسکو، آرتم پیسوواروف، اولنا کراوتس  
در ادامه معرفی انیمیشن‌های جدید ۲۰۲۳ به انیمیشن ماوکا آهنگ جنگل می‌رسیم. این انیمیشن که بر اساس یک نمایشنامه شاعرانه به نام آهنگ جنگل ساخته شده، از افسانه‌های اکرانی و اسلاوی الهام گرفته شده است. در این انیمیشن، با ماوکا، روح و نگهبان جنگل، همراه می‌شویم که سر دوراهی بزرگی قرار می‌گیرد. او عاشق یک انسان شده و حالا او باید بین عشق و وظیفه‌ای که به عنوان نگهبان قلب جنگل دارد، یکی را انتخاب کند. کابران گوگل رضایت ۹۳ درصدی از این انیمیشن ۲۰۲۳ داشته‌اند پس تماشاى آن را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

## معرفی کتاب

## آخرین انسان اثر لی یکن

من تغییر کرده بودم. من از فریبکاری اما اطلاع پیدا کرده بودم. از اینکه ما را بازچیه قرار داده بود. حالا هزاران خاطره در هزاران بخش مختلف از ذهن من به صورت هم‌زمان در حال پخش بودند. با خود فکر می‌کردم که آیا هیچ‌کدام از آن‌ها حقیقت داشتند؟



هنوز کرمی زمین وجود داشت. درختان در جنگل‌ها رشد می‌کردند و حتی توی شهرها ساختمان‌های مخروبه یا نیمه‌مخروبه دیده می‌شد؛ اما هیچ‌کجا خبری از موجودی به نام انسان نبود. دیگر خبری از جنگ، خشونت و ویرانی انسان نبود. همه‌جا روبات‌هایی دیده می‌شدند که مشغول انجام دادن کارهای تکراری اما دقیق روزانه‌شان بودند. ایکسار-۹۳۵ یکی از این روبات‌ها بود که در تمام عمر ۱۲ ساله‌ی خود مشغول نصب کردن صفحات خورشیدی برای تولید برق بود. تا اینکه یک روز با دختری به نام اما مواجه شد. این دختر ۱۲ ساله تا به امروز کجا زندگی می‌کرد؟ آیا او خانواده‌ای داشته یا «آخرین انسان» روی کرمی زمین بوده آیا ایکسار و دوستانش باید او را نابود می‌کردند؟

کتاب «آخرین انسان» داستانی علمی-تخیلی است که جهانی بدون خشونت انسانی را به تصویر می‌کشد. در عین حال می‌گوید که حذف آدمی به معنای حذف مهربانی و دوستی هم است. لی یکن با

من تغییر کرده بودم. من از فریبکاری اما اطلاع پیدا کرده بودم. از اینکه ما را بازچیه قرار داده بود. حالا هزاران خاطره در هزاران بخش مختلف از ذهن من به صورت هم‌زمان در حال پخش بودند. با خود فکر می‌کردم که آیا هیچ‌کدام از آن‌ها حقیقت داشتند؟

کتاب «آخرین انسان» داستانی علمی-

## کلاس درس با بیش از ۳۶ دانش آموز در مدارس دولتی ممنوع شد

به گزارش ایسنا، در ضوابط کلاس بندی مهر ۱۴۰۲ مدارس روستایی، عشایری و مدارس شهرهای کوچک و روستا شهرهایی که طی سال‌های اخیر از روستا به شهر تبدیل شده‌اند آمده است که ظرفیت تعداد دانش آموزان در مدرسه دارای یک مدیرآموزگار و یک کلاس با دو پایه می‌تواند تا ۲۵ نفر باشد. همچنین در این مناطق تعداد دانش آموزان در مدرسه دارای یک مدیرآموزگار و یک کلاس با سه و چهار پایه تا ۲۰ نفر، با پنج پایه تا ۱۵ نفر و نیز با شش پایه تا ۱۰ نفر می‌تواند باشد. ظرفیت تعداد دانش آموزان در مدرسه دارای یک مدیرآموزگار، یک آموزگار با دو کلاس که دوپایه یا سه و چهارپایه است می‌تواند تا ۴۰ نفر اگر پنج پایه داشت تا ۳۰ نفر و اگر شش پایه داشت می‌تواند تا ۲۵ نفر دانش آموز داشته باشد. مدارس دارای یک مدیرآموزگار، دو آموزگار و سه کلاس از دو تا شش پایه می‌تواند تا ۶۰ نفر دانش آموز داشته باشد. مدارس دارای یک مدیرآموزگار، سه آموزگار و چهار کلاس دو پایه تا شش پایه نیز می‌تواند تا ۷۵ نفر دانش آموز و مدارس دارای یک مدیرآموزگار، چهار آموزگار و پنج کلاس دو تا شش پایه می‌تواند تا ۸۵ نفر دانش آموز داشته باشند.

## عکس

