



سید عمادالدین نسیمی

فراقی چکمه‌ن عاشیق، وصالین قدرینی بیلمز جمیله اولمایان واصل، جمالین قدرینی بیلمز شب اسراده قوسینین ایکی نصف‌انله‌دی آبی بو معجزدن اولان غافل، هلالین قدرینی بیلمز دوداغین سلسبیلندن خیردار اولمایان جانسیز اونون ماهیبتی اود دور، زلالین قدرینی بیلمز مسدور نقطه‌ی خالون، بیک‌دن عینینه قوندی بیک‌سیز قالسین اول گوزکی بو خالین قدرینی بیلمز نهالون اعتدالیندن، اوتانار سدره و طوسی بسو قسدی بنزه‌دن سروره، نهالین قدرینی بیلمز سنی سندن دیلر کونلوم، نه دونیانین زر و گنجین کی اول مالی سنون جانسیز، بو مالین قدرینی بیلمز اوزوندور پرده آلاهیبن یسینی، کعبه سی، بتی یسینی بیلیمیش هر کیم شمالین قدرینی بیلمز گونش ماه تمایسندن زواله اوغراشور هر گون نه‌دن شول آفتابیی بی‌زوالین قدرینی بیلمز لب لعلون وصالیندن جدا اولماق منه دوشمز بو ذوقی بیلمه‌ین صوفی، بو حالین قدرینی بیلمز "نسیمی" صوفی دیکشمز غموندن گیدیگی شالی کی اول صوفی فصاسیزدور بو شالین قدرینی بیلمز

## چگونه اضطراب بازگشت به مدرسه را در کودکان کاهش دهیم؟

بازگشت به مدرسه پس از یک تعطیلات طولانی تابستانی می‌تواند برای کودکان، والدین و مراقبان



چالش‌برانگیز باشد. به گزارش ایسنا به نقل از نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، ممکن است برای برخی از دانش‌آموزان اضطراب بازگشت به مدرسه ناشی از ترس یا نگرانی باشد.

«دکتر استفان وایتساید»، روانشناس کودک در «مایو کلینیک» در این مطلب چند نکته در مورد چگونگی کمک به کودکان برای غلبه بر اضطراب بازگشت به مدرسه ارائه کرده است که در ادامه به آن‌ها خواهیم پرداخت. بسیاری از کارهایی که والدین و مراقبان می‌توانند برای کمک به کودکان مضطرب و نگران در مورد بازگشت به مدرسه انجام دهند، نسبتاً ساده هستند.

اولین توصیه آرام و صمیمی بودن است. درک این موضوع مهم است که وقتی کودکان عصبی و نگران هستند، اغلب این موضوع را از طریق بازی کردن و تحریک پذیری بیشتر بیان می‌کنند.

برخی از کودکان ممکن است از فکر تعامل و برقراری ارتباط مجدد با همسالان خود نگران شوند و به همین دلیل است که دکتر وایتساید به والدین پیشنهاد می‌کند تا قبل از سال تحصیلی جدید، تاریخی برای بازی کودکان با یکدیگر تعیین کنند تا دوباره با هم ارتباط برقرار کنند.

دکتر وایتساید می‌گوید: ارتباط مجدد کودکان با برخی دیگر از کودکان که از طریق مدرسه یکدیگر را می‌شناسند اما در طول تابستان زیاد همدیگر را نمی‌بینند، می‌تواند مفید باشد.

همچنین اطمینان داشتن، خواب خوب و برنامه‌ریزی‌شده، تغذیه خوب، محدود کردن زمان استفاده از وسایل الکترونیکی و تأکید بر فعالیت‌های بدنی می‌تواند به کودکان کمک کند تا احساس بهتری داشته باشند.

دکتر وایتساید می‌گوید: وقتی احساس بهتری داریم، مدیریت ترس‌ها و نگرانی‌ها آسان‌تر است. یکی از نشانه‌های اضطراب بازگشت به مدرسه که والدین و مراقبان ممکن است به آن توجه کنند این است که دانش‌آموز آنها سوالات زیادی در مورد آنچه ممکن است در مدرسه اتفاق بیفتد، می‌پرسد. دکتر وایتساید می‌گوید: تدارک یک برنامه می‌تواند به رفع این نگرانی کمک کند.

به گفته این روانشناس، زمانی که تغییری در زندگی کودکان به وجود می‌آید، آن‌ها عصبی و مضطرب می‌شوند با این حال با طراحی یک برنامه و پیروی از آن می‌توان به کودکان کمک کرد تا خود را برای مدرسه آماده کنند.

باید توجه داشت که اگر اضطراب کودکان برای بازگشت به مدرسه زیاد است و با راهکارهای ساده کاهش پیدا نمی‌کند، مراجعه به یک روانشناس یا مشاور و دریافت توصیه‌های تخصصی برای غلبه بر این مشکل در کودکان بسیار کمک کننده است.

## وزارت بهداشت چه چیزی را تکذیب می‌کند؟

است. «اخیرا اداره تجهیزات و فرآورده‌های آزمایشگاهی اداره کل تجهیزات و ملزومات پزشکی سازمان غذا و دارو در اطلاعیه‌ای اعلام کرد که آزمایشگاه‌ها صرفا مجاز به استفاده از دستگاه‌های اتالایزر بسته (Closed) برای غربالگری سه ماهه اول بارداری سندرم داون هستند و



مرتبط نظرخواهی و مشورت صورت بگیرد.» این متخصص ادامه می‌دهد: «از عوارض اجرای چنین دستورالعملی در آینده این خواهد بود که آزمایشگاه‌ها به شکل زیرزمینی این غربالگری‌ها را انجام دهند که هزینه بالایی خواهد داشت و برای همه در

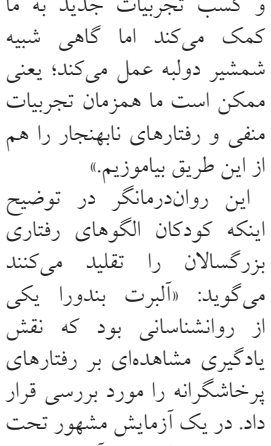
صورت بگیرد.» این متخصص ادامه می‌دهد: «از عوارض اجرای چنین دستورالعملی در آینده این خواهد بود که آزمایشگاه‌ها صرفا مجاز به استفاده از دستگاه‌های اتالایزر بسته (Closed) برای غربالگری سه ماهه اول بارداری سندرم داون هستند و

مرتبط نظرخواهی و مشورت صورت بگیرد.» این متخصص ادامه می‌دهد: «از عوارض اجرای چنین دستورالعملی در آینده این خواهد بود که آزمایشگاه‌ها صرفا مجاز به استفاده از دستگاه‌های اتالایزر بسته (Closed) برای غربالگری سه ماهه اول بارداری سندرم داون هستند و

مرتبط نظرخواهی و مشورت صورت بگیرد.» این متخصص ادامه می‌دهد: «از عوارض اجرای چنین دستورالعملی در آینده این خواهد بود که آزمایشگاه‌ها صرفا مجاز به استفاده از دستگاه‌های اتالایزر بسته (Closed) برای غربالگری سه ماهه اول بارداری سندرم داون هستند و

## هشدار، این فیلم برای دختران خطرناک است

منجر به احساس شرم، اضطراب و همچنین ادراک تحریف شده از ظاهر فیزیکی فرد خواهد شد. در حالی که ظاهر بدن ما ارتباط زیادی با شخصیت یا ارزش ما به عنوان یک شخص ندارد، درواقع تصویر مثبت از بدن با سلامت روانی بیشتر، عزت نفس بالاتر



منجر به احساس شرم، اضطراب و همچنین ادراک تحریف شده از ظاهر فیزیکی فرد خواهد شد. در حالی که ظاهر بدن ما ارتباط زیادی با شخصیت یا ارزش ما به عنوان یک شخص ندارد، درواقع تصویر مثبت از بدن با سلامت روانی بیشتر، عزت نفس بالاتر

منجر به احساس شرم، اضطراب و همچنین ادراک تحریف شده از ظاهر فیزیکی فرد خواهد شد. در حالی که ظاهر بدن ما ارتباط زیادی با شخصیت یا ارزش ما به عنوان یک شخص ندارد، درواقع تصویر مثبت از بدن با سلامت روانی بیشتر، عزت نفس بالاتر

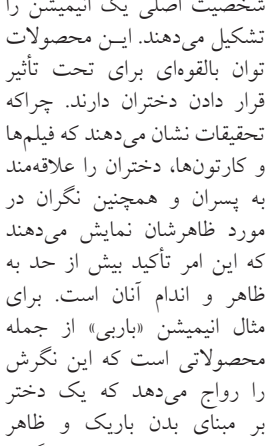
منجر به احساس شرم، اضطراب و همچنین ادراک تحریف شده از ظاهر فیزیکی فرد خواهد شد. در حالی که ظاهر بدن ما ارتباط زیادی با شخصیت یا ارزش ما به عنوان یک شخص ندارد، درواقع تصویر مثبت از بدن با سلامت روانی بیشتر، عزت نفس بالاتر

منجر به احساس شرم، اضطراب و همچنین ادراک تحریف شده از ظاهر فیزیکی فرد خواهد شد. در حالی که ظاهر بدن ما ارتباط زیادی با شخصیت یا ارزش ما به عنوان یک شخص ندارد، درواقع تصویر مثبت از بدن با سلامت روانی بیشتر، عزت نفس بالاتر

منجر به احساس شرم، اضطراب و همچنین ادراک تحریف شده از ظاهر فیزیکی فرد خواهد شد. در حالی که ظاهر بدن ما ارتباط زیادی با شخصیت یا ارزش ما به عنوان یک شخص ندارد، درواقع تصویر مثبت از بدن با سلامت روانی بیشتر، عزت نفس بالاتر

منجر به احساس شرم، اضطراب و همچنین ادراک تحریف شده از ظاهر فیزیکی فرد خواهد شد. در حالی که ظاهر بدن ما ارتباط زیادی با شخصیت یا ارزش ما به عنوان یک شخص ندارد، درواقع تصویر مثبت از بدن با سلامت روانی بیشتر، عزت نفس بالاتر

منجر به احساس شرم، اضطراب و همچنین ادراک تحریف شده از ظاهر فیزیکی فرد خواهد شد. در حالی که ظاهر بدن ما ارتباط زیادی با شخصیت یا ارزش ما به عنوان یک شخص ندارد، درواقع تصویر مثبت از بدن با سلامت روانی بیشتر، عزت نفس بالاتر



منجر به احساس شرم، اضطراب و همچنین ادراک تحریف شده از ظاهر فیزیکی فرد خواهد شد. در حالی که ظاهر بدن ما ارتباط زیادی با شخصیت یا ارزش ما به عنوان یک شخص ندارد، درواقع تصویر مثبت از بدن با سلامت روانی بیشتر، عزت نفس بالاتر

منجر به احساس شرم، اضطراب و همچنین ادراک تحریف شده از ظاهر فیزیکی فرد خواهد شد. در حالی که ظاهر بدن ما ارتباط زیادی با شخصیت یا ارزش ما به عنوان یک شخص ندارد، درواقع تصویر مثبت از بدن با سلامت روانی بیشتر، عزت نفس بالاتر

## روبی کیلمن، کراکن نوجوان



زمان انتشار: ۳۰ ژوئن ۲۰۲۳ (۹ تیر ۱۴۰۲) امتیاز آی‌ام‌دی‌بی: نمره ۵.۷ ژانر: نوجوانانه، فانتزی، اکشن، کمدی کارگردان: کریک دمیگو صدایبیشگان: لانا کندور، تونی کولت، آتی مورفی، سم ریچاردسون در ادامه فهرست بهترین کارتون‌های ۲۰۲۳ به انیمیشن روبی کیلمن، کراکن نوجوان می‌رسیم. این انیمیشن محصولی از کمپانی دریم ورکس انیمیشن است و توزیع آن را نیز یونیورسال پیکچرز برعهده دارد. این انیمیشن با حضور تیم صدایبیشگان شناخته‌شده و بااستعدادش، یکی از بهترین عناوین این فهرست محسوب می‌شود. داستان درباره روبی کیلمن، یک نوجوان ۱۶ ساله، است که

می‌خواهد شبیه بقیه دانش‌آموزان دبیرستان اوشن‌ساید باشد اما وقتی او از حرف‌های مادرش سرپیچی می‌کند و به همراه یکی از دوستانش به ساحل می‌رود، زندگی‌اش برای همیشه دستخوش تغییر می‌شود. روبی متوجه می‌شود که یکی از نوادگان ملکه‌های کراکن جنگجو و وارث تاج و تخت آن‌هاست! اگر طرفدار آثار ژانر فانتزی هستید، پیشنهاد می‌کنیم تماشای روبی کیلمن، کراکن نوجوان را از دست ندهید.

## آقای گام و بلورهای قدرت اثر اندی استنون

کتاب آقای گام و بلورهای قدرت جلد چهارم مجموعه گام به گام با آقای گام نوشته اندی استنون است که با ترجمه رضی هیرمندی منتشر شده است. مجموعه گام به گام با آقای گام یکی از مشهورترین کتاب‌های نوجوان است که کودکان و بزرگسالان از آن لذت می‌برند. مجموعه کتاب‌های گام به گام با آقای گام داستان‌های جذاب پیرمرد عجیبی به نام آقای گام است که کودکان و بزرگسالان را شیفته خودش کرده است. آقای گام پیرمرد بداخلاقی است با ریش قرمز و یک جفت چشم خون گرفته که مثل هشت پایی که در غاری ناجور چنبره زده باشد، به آدم‌ها می‌شود. از آن موجودات یک پارچه وحشتناک که عشقش تمام روز چرت زدن توی رختخواب و تهایی و غر زدن به زمین و زمان است. یا ول بودن در رختخواب یا غرولند می‌کرد یا دام‌غش را فین می‌کرد و لیس می‌زد. بیشتر مردم شهر لامونیک بیزر از او فراری هستند و بچه‌ها از او می‌ترسیدند. مادرها به بچه‌ها می‌گفتند: وقتی می‌گم بخواب، بگیر بخواب و گرنه آقای گام میاد سر عروسک‌ها داد می‌زنه و کتاب‌هاشو لک لک می‌کنه. این کلک معمولاً می‌گرفت. در هر جلد از مجموعه گام به گام به آقای گام با یک داستان بازمه از این شخصیت همراه می‌شود. اندی استنون، متولد ۱۹۷۳ است. او نویسنده کتاب کودک و نوجوان است و همزمان خواننده سبک بلوز هم است. اندی استنون اصالتاً اهل انگلستان است. او در اطراف شهر لندن بزرگ شد و در مدرسه لاتیمر درس خواند. استنون در دانشگاه آکسفورد در رشته زبان انگلیسی تحصیل کرد اما مدتی بعد از دانشگاه اخراج . او شغل‌های کم‌دین، نمایشنامه خوان، کاریکاتوریست و ... را تجربه کرده است و عاشق کارتون، کتاب و موسیقی است. او این روزها در شمال لندن زندگی می‌کند و مشهورترین شخصیتی که خلق کرده است آقای گام در مجموعه گام به گام با آقای گام است که اثرش را با آثار رولند دال مقایسه



همان شب، پلی خواب دید که دو جواهر به او می‌گویند که پلی ما را بردار و به آسیاب بادی ببر. پلی گویی توسط دو سنگ قیمتی طلسم شده بود. او پاپره‌نه و بیسر و صدا با دو سنگ به طرف رودخانه رفت. کنار رودخانه چشمش به صحنه ای وحشتناک افتاد و در برابر چشمانش آهسته تغییر شکل داد و تبدیل به خاکستر شد و خاکسترها به چهره آقای گام تبدیل شدند، چهره های ترسناک با یک ریش قرمز و یک جفت چشم خون گرفته غضبناک که به خوبی بدبینی و جنایتکاری او را نمایان می‌کرد.

