

معاون سازمان حفاظت محیط زیست:

احیای تالاب بین‌المللی هامون به‌عنوان موضوع ملی‌موردتوجه‌قرار گیرد

شهرکی } احیای تالاب بین‌المللی هامون به عنوان موضوع ملی‌مورد توجه‌قرار گیردو کمیته آن در سطح ملی تشکیل شود. به گزارش «سیستان و بلوچستان» معاون آموزش و پژوهش سازمان حفاظت محیط زیست در کارگروه احیای تالاب هامون که در سالن جلسات استانداری برگزار شد گفت: باید اقدامی برای جداسازی اقتصاد از آب انجام شود. اگر معیشت مردم منطقه هدف باشد می‌توان به بهبودوضعیت هامون امید داشت. دکتر «کاوه مدنی» افزود: محیط زیست برای مردمی که فقیر باشند مهم نیست و نمی‌توان از این افراد انتظار مشارکت داشت. گام مهم به منظور احیای هامون این است که موضوعی ملی باشد و برای ملی‌ماندن تلاش شود که این وظیفه استان و استاندار است. باید از این ظرفیت‌ها استفاده و طرح مسئله کرد. وی تصریح کرد: اولویت‌های دولت درباره محیط زیست شامل دو دسته ریزگردو احیای تالاب‌هاست که زمان آن‌رسیده تا فضای سیاسی و روانی جامعه برای این دو موضوع آماده شود. ریزگردها، خشکی تالاب و استفاده اشتباه از آب در هر جا محکوم است. ایران در عرصه بین الملل موضوع گرد و غبار را خوب پیگیری کرده است و در دیدار اخیر بنده با معاون دبیرکل سازمان ملل قرار شد آخر ماه ژانویه مرکز بلایای طبیعی در تهران تأسیس شود که اولویت‌های اصلی گرد و غبار است، زیرا از لحاظ علمی در حوزه گرد و غبار فقیر هستیم و مطالعات چندانی نداشتیم. وی بیان کرد: باید ظرفیت‌های این منطقه برای سرمایه‌گذاری داخلی و خارجی مشخص و وضعیت معیشتی مردم بهتر شود تا آب را بهتر مصرف کنند. باید از وابستگی به آب‌رها شد و در کنار آن جوامع محلی تقویت شود و مردم را به موضوع حساس‌تر کنیم، زیرا مردم اگر نباشند مشکلات محیط زیست حل نمی‌شود.

ریزگردو احیای تالاب‌هاست که زمان آن‌رسیده تا فضای سیاسی و روانی جامعه برای این دو موضوع آماده شود. ریزگردها، خشکی تالاب و استفاده اشتباه از آب در هر جا محکوم است. ایران در عرصه بین الملل موضوع گرد و غبار را خوب پیگیری کرده است و در دیدار اخیر بنده با معاون دبیرکل سازمان ملل قرار شد آخر ماه ژانویه مرکز بلایای طبیعی در تهران تأسیس شود که اولویت‌های اصلی گرد و غبار است، زیرا از لحاظ علمی در حوزه گرد و غبار فقیر هستیم و مطالعات چندانی نداشتیم. وی بیان کرد: باید ظرفیت‌های این منطقه برای سرمایه‌گذاری داخلی و خارجی مشخص و وضعیت معیشتی مردم بهتر شود تا آب را بهتر مصرف کنند. باید از وابستگی به آب‌رها شد و در کنار آن جوامع محلی تقویت شود و مردم را به موضوع حساس‌تر کنیم، زیرا مردم اگر نباشند مشکلات محیط زیست حل نمی‌شود.

ریزگردو احیای تالاب‌هاست که زمان آن‌رسیده تا فضای سیاسی و روانی جامعه برای این دو موضوع آماده شود. ریزگردها، خشکی تالاب و استفاده اشتباه از آب در هر جا محکوم است. ایران در عرصه بین الملل موضوع گرد و غبار را خوب پیگیری کرده است و در دیدار اخیر بنده با معاون دبیرکل سازمان ملل قرار شد آخر ماه ژانویه مرکز بلایای طبیعی در تهران تأسیس شود که اولویت‌های اصلی گرد و غبار است، زیرا از لحاظ علمی در حوزه گرد و غبار فقیر هستیم و مطالعات چندانی نداشتیم. وی بیان کرد: باید ظرفیت‌های این منطقه برای سرمایه‌گذاری داخلی و خارجی مشخص و وضعیت معیشتی مردم بهتر شود تا آب را بهتر مصرف کنند. باید از وابستگی به آب‌رها شد و در کنار آن جوامع محلی تقویت شود و مردم را به موضوع حساس‌تر کنیم، زیرا مردم اگر نباشند مشکلات محیط زیست حل نمی‌شود.

ریزگردو احیای تالاب‌هاست که زمان آن‌رسیده تا فضای سیاسی و روانی جامعه برای این دو موضوع آماده شود. ریزگردها، خشکی تالاب و استفاده اشتباه از آب در هر جا محکوم است. ایران در عرصه بین الملل موضوع گرد و غبار را خوب پیگیری کرده است و در دیدار اخیر بنده با معاون دبیرکل سازمان ملل قرار شد آخر ماه ژانویه مرکز بلایای طبیعی در تهران تأسیس شود که اولویت‌های اصلی گرد و غبار است، زیرا از لحاظ علمی در حوزه گرد و غبار فقیر هستیم و مطالعات چندانی نداشتیم. وی بیان کرد: باید ظرفیت‌های این منطقه برای سرمایه‌گذاری داخلی و خارجی مشخص و وضعیت معیشتی مردم بهتر شود تا آب را بهتر مصرف کنند. باید از وابستگی به آب‌رها شد و در کنار آن جوامع محلی تقویت شود و مردم را به موضوع حساس‌تر کنیم، زیرا مردم اگر نباشند مشکلات محیط زیست حل نمی‌شود.

ریزگردو احیای تالاب‌هاست که زمان آن‌رسیده تا فضای سیاسی و روانی جامعه برای این دو موضوع آماده شود. ریزگردها، خشکی تالاب و استفاده اشتباه از آب در هر جا محکوم است. ایران در عرصه بین الملل موضوع گرد و غبار را خوب پیگیری کرده است و در دیدار اخیر بنده با معاون دبیرکل سازمان ملل قرار شد آخر ماه ژانویه مرکز بلایای طبیعی در تهران تأسیس شود که اولویت‌های اصلی گرد و غبار است، زیرا از لحاظ علمی در حوزه گرد و غبار فقیر هستیم و مطالعات چندانی نداشتیم. وی بیان کرد: باید ظرفیت‌های این منطقه برای سرمایه‌گذاری داخلی و خارجی مشخص و وضعیت معیشتی مردم بهتر شود تا آب را بهتر مصرف کنند. باید از وابستگی به آب‌رها شد و در کنار آن جوامع محلی تقویت شود و مردم را به موضوع حساس‌تر کنیم، زیرا مردم اگر نباشند مشکلات محیط زیست حل نمی‌شود.

ریزگردو احیای تالاب‌هاست که زمان آن‌رسیده تا فضای سیاسی و روانی جامعه برای این دو موضوع آماده شود. ریزگردها، خشکی تالاب و استفاده اشتباه از آب در هر جا محکوم است. ایران در عرصه بین الملل موضوع گرد و غبار را خوب پیگیری کرده است و در دیدار اخیر بنده با معاون دبیرکل سازمان ملل قرار شد آخر ماه ژانویه مرکز بلایای طبیعی در تهران تأسیس شود که اولویت‌های اصلی گرد و غبار است، زیرا از لحاظ علمی در حوزه گرد و غبار فقیر هستیم و مطالعات چندانی نداشتیم. وی بیان کرد: باید ظرفیت‌های این منطقه برای سرمایه‌گذاری داخلی و خارجی مشخص و وضعیت معیشتی مردم بهتر شود تا آب را بهتر مصرف کنند. باید از وابستگی به آب‌رها شد و در کنار آن جوامع محلی تقویت شود و مردم را به موضوع حساس‌تر کنیم، زیرا مردم اگر نباشند مشکلات محیط زیست حل نمی‌شود.

ریزگردو احیای تالاب‌هاست که زمان آن‌رسیده تا فضای سیاسی و روانی جامعه برای این دو موضوع آماده شود. ریزگردها، خشکی تالاب و استفاده اشتباه از آب در هر جا محکوم است. ایران در عرصه بین الملل موضوع گرد و غبار را خوب پیگیری کرده است و در دیدار اخیر بنده با معاون دبیرکل سازمان ملل قرار شد آخر ماه ژانویه مرکز بلایای طبیعی در تهران تأسیس شود که اولویت‌های اصلی گرد و غبار است، زیرا از لحاظ علمی در حوزه گرد و غبار فقیر هستیم و مطالعات چندانی نداشتیم. وی بیان کرد: باید ظرفیت‌های این منطقه برای سرمایه‌گذاری داخلی و خارجی مشخص و وضعیت معیشتی مردم بهتر شود تا آب را بهتر مصرف کنند. باید از وابستگی به آب‌رها شد و در کنار آن جوامع محلی تقویت شود و مردم را به موضوع حساس‌تر کنیم، زیرا مردم اگر نباشند مشکلات محیط زیست حل نمی‌شود.

ریزگردو احیای تالاب‌هاست که زمان آن‌رسیده تا فضای سیاسی و روانی جامعه برای این دو موضوع آماده شود. ریزگردها، خشکی تالاب و استفاده اشتباه از آب در هر جا محکوم است. ایران در عرصه بین الملل موضوع گرد و غبار را خوب پیگیری کرده است و در دیدار اخیر بنده با معاون دبیرکل سازمان ملل قرار شد آخر ماه ژانویه مرکز بلایای طبیعی در تهران تأسیس شود که اولویت‌های اصلی گرد و غبار است، زیرا از لحاظ علمی در حوزه گرد و غبار فقیر هستیم و مطالعات چندانی نداشتیم. وی بیان کرد: باید ظرفیت‌های این منطقه برای سرمایه‌گذاری داخلی و خارجی مشخص و وضعیت معیشتی مردم بهتر شود تا آب را بهتر مصرف کنند. باید از وابستگی به آب‌رها شد و در کنار آن جوامع محلی تقویت شود و مردم را به موضوع حساس‌تر کنیم، زیرا مردم اگر نباشند مشکلات محیط زیست حل نمی‌شود.

ریزگردو احیای تالاب‌هاست که زمان آن‌رسیده تا فضای سیاسی و روانی جامعه برای این دو موضوع آماده شود. ریزگردها، خشکی تالاب و استفاده اشتباه از آب در هر جا محکوم است. ایران در عرصه بین الملل موضوع گرد و غبار را خوب پیگیری کرده است و در دیدار اخیر بنده با معاون دبیرکل سازمان ملل قرار شد آخر ماه ژانویه مرکز بلایای طبیعی در تهران تأسیس شود که اولویت‌های اصلی گرد و غبار است، زیرا از لحاظ علمی در حوزه گرد و غبار فقیر هستیم و مطالعات چندانی نداشتیم. وی بیان کرد: باید ظرفیت‌های این منطقه برای سرمایه‌گذاری داخلی و خارجی مشخص و وضعیت معیشتی مردم بهتر شود تا آب را بهتر مصرف کنند. باید از وابستگی به آب‌رها شد و در کنار آن جوامع محلی تقویت شود و مردم را به موضوع حساس‌تر کنیم، زیرا مردم اگر نباشند مشکلات محیط زیست حل نمی‌شود.

ریزگردو احیای تالاب‌هاست که زمان آن‌رسیده تا فضای سیاسی و روانی جامعه برای این دو موضوع آماده شود. ریزگردها، خشکی تالاب و استفاده اشتباه از آب در هر جا محکوم است. ایران در عرصه بین الملل موضوع گرد و غبار را خوب پیگیری کرده است و در دیدار اخیر بنده با معاون دبیرکل سازمان ملل قرار شد آخر ماه ژانویه مرکز بلایای طبیعی در تهران تأسیس شود که اولویت‌های اصلی گرد و غبار است، زیرا از لحاظ علمی در حوزه گرد و غبار فقیر هستیم و مطالعات چندانی نداشتیم. وی بیان کرد: باید ظرفیت‌های این منطقه برای سرمایه‌گذاری داخلی و خارجی مشخص و وضعیت معیشتی مردم بهتر شود تا آب را بهتر مصرف کنند. باید از وابستگی به آب‌رها شد و در کنار آن جوامع محلی تقویت شود و مردم را به موضوع حساس‌تر کنیم، زیرا مردم اگر نباشند مشکلات محیط زیست حل نمی‌شود.



چیدمان به سبک سنتی دوباره باب شده است و شما اگر تغییر دکوراسیون از سبک مدرن به سنتی را دوست دارید، می‌توانید با تلفیق آن چیدمان زیبایی داشته باشید. برای تغییر و رسیدن به سبک سنتی می‌توانید برای روی میز ناهار خوری خود که روزانه از آن استفاده می‌کنید پارچه‌ای در نظر بگیرید. اگر میلمان شما قهوه‌ای رنگ باشد، شما می‌توانید از گوشه‌های رومیزی خود کدوتنبیل‌های کوچکی را که از قبل خشک کرده اید آویزان کنید. رنگ نارنجی، قهوه‌ای یا رنگ میلمان شما جور در نمی‌آید می‌توانید از رنگ سفید استفاده کنید و به جای کدوتنبیل هر چیز دیگری را که مناسب می‌بینید خشک کنید مثل اثار کوچک، اما بازهم باید با توجه به رنگ میلتان آن را انتخاب کنید. گلدان از جمله وسایل تزئینی است که کمک‌زیادی به چیدمان می‌کند و به خوبی می‌تواند فضا را پر کند. شما می‌توانید قهوه‌ای تیره یا روشن را با هم ترکیب کنید. گلدان شما می‌تواند قهوه‌ای روشن و شاخه‌های خشک شده داخل آن نیز قهوه‌ای باشد. می‌توانید از گلدان شیشه‌ای نیز استفاده کنید برای زیبایی آن به جای سنگ‌های ریز یا خاک از لوبیا سفید یا حتی قرمز استفاده کنید. استفاده از یک شاخه به هم پیوسته که به راحتی در خیابان پیدا می‌شود و قرار دادن آن در گلدان مناسب می‌تواند زیبایی خیره‌کننده‌ای به همراه داشته باشد، به ویژه آن‌که آن را با بلوط‌های کوچک تزئین کنید. می‌توانید بعضی از این بلوط‌ها را به رنگ آبی دربیابورید تا به سبک سنتی بیشتر نزدیک شوید یا می‌توانید از خلاقیت خود برای تزئین آن استفاده کنید. شاخه‌های باریک خشک‌شده را جمع‌آوری کنید و با آن برگ پاییزی بسازید. آن‌را به هم بچسبانید و روی آن را برگ‌های ریز خشک‌شده تزئین و یک فضای مناسب برای آن انتخاب کنید. پوسته یک بلال خشک شده که به یک گل تبدیل شده است را تا انتها در بیاورید اما مواظب باشید جدا نشود و آن را مثل برگ‌های گل در بیاورید. خود بلال می‌تواند نقش ساقهٔ آن را بازی کند می‌توانید در آشپزخانه فضای مناسبی برای آن در نظر بگیرید. شما می‌توانید از بلوط، انجیر خشک‌شده یا هر چیز دیگری که به‌نظرتان کارآمد است استفاده کنید و یک قاب عکس بسازید.

آشپزی

کالزونه

مواد لازم خمیر
آردپنج پیمانه، مایه خمیر یک قاشق غذاخوری، شکر یک قاشق غذاخوری، نمک یک قاشق جای خوری، روغن یک سوم پیمانه، آب و لرم دو پیمانه

طرز تهیه
آب، شکر و مایه خمیر را با هم مخلوط کنید و ۱۰ دقیقه استراحت دهید. سپس روغن را اضافه و مخلوط کنید. نمک و آرد را با هم مخلوط و کم کم به مواد اضافه کنید تا خمیری به دست آید که به دست نچسبد. به مدت یک ساعت استراحت دهید.

مواد لازم سس
گوچه‌رنده شده دو عدد، سیر پنج حبه، رب یک قاشق غذاخوری، پودرپاپریکا یک قاشق چای خوری، اور گانویا آویشن یک قاشق چای خوری، نمک و روغن زیتون سیر را کمی تفت دهید، رب گوچه و ادویه ها را اضافه کنید و پنج دقیقه تفت دهید .

مواد داخل کالزونه
سالامی ۵۰ گرم، فلفل دلمه‌ای رنگی نگینی خر دشده دو عدد، جعفری درشت خرد شده ۱۰۰ گرم، پنیرپیتزا ۲۰۰ گرم، پنیرپارمزان ۵۰ گرم
سالامی را با کمی روغن تفت دهید و فلفل‌ها را اضافه کنید. از روی حرارت بردارید و جعفری را اضافه کنید. سپس خمیر را به چند چانه تقسیم‌و هر چانه را باورنده باز کنید. اول سس، بعد مواد سالامی و پنیر پیتزا و پارمزان را اضافه کنیدو خمیر را ببندید و رومال کنید. یعنی زرده تخم مرغ را با برس روی خمیر بزنید و خمیر را در فر از قبل گرم شده در دمای ۱۸۰ درجه به مدت ۴۵ دقیقه بپزید. مواد داخل کالزونه را طبق ذائقه می‌توان تغییر داد.



اولویت های دولت درباره محیط زیست شامل دو دسته ریزگرد و احیای تالاب هاست

احیا، مدیریت و بهره برداری از تالاب ها با مشارکت سازمان های مربوطه، جوامع ذی نفع به ویژه برای تالاب های ثبت شده در کنوانسیون رامسر به طوری که تا پایان برنامه حداقل ۲۰ درصد تالاب ها احیا شود بیان شده است. وی ادامه داد: در این قانون آمده است که ۲۰ درصد گرد و غبار کشور از جازموریان است. ارائه برنامه مقایله با ریزگردها حداکثر تا پایان سال اول و اجرای موثر از سال دوم یعنی سال بعد باید انجام شود.

اقدام های سیاسی، اقتصادی و عمرانی لازم برای تثبیت، استمرار و حقایه رودخانه های مرزی مانند هیرمند و تامین حقایه آن هم مورد دیگری است که در قانون برنامه ششم به آن اشاره شده است که این موارد نیاز به توضیح دارد. وی اظهار کرد: سال گذشته، پنج میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان برای هامون اعتبار در نظر گرفته شد که ۷درصد تخصیص داشت. امسال هم پنج میلیارد و ۶۰۰ میلیون تومان اختصاص یافت که ۹۶ درصد تخصیص داشت. از دو هزار و ۶۸ میلیارد تومان اعتبارات عمرانی استانی ۵۹۴ میلیارد تومان از خزانه است که یک ریال را استفاده نکردند و لازم

طب سنتی

سنبل الطیب

سنبل الطیب در سراسر جهان برای بهبود اضطراب و کم خوابی استفاده می شود.
به بهبود خواب کمک می کند:
سنبل الطیب زمانی که فرد برای به خواب رفتن نیاز دارد را کاهش می دهد و کیفیت خواب را بهبود می بخشد. اثر ریشه سنبل الطیب روی خواب ضعیف بسیار قابل توجه است.

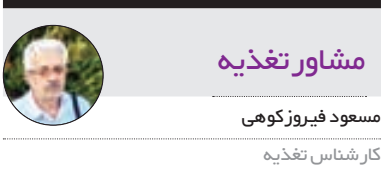
اضطراب را بهبود می بخشد:
ریشه سنبل الطیب مقدار ماده شیمیایی به نام GABA را در مغز افزایش می دهد. این ماده شیمیایی به تنظیم سلول های عصبی و بهبود اضطراب کمک می کند.
والتر نیک اسلود موجود در این گیاه به عنوان عامل ضد اضطراب عمل می کند.
فشار خون را پایین می آورد:
ماده فعال یکسانی که موجب موثر بودن ریشه این گیاه برای استرس و مدیریت اضطراب می شود می تواند به تنظیم فشار خون نیز کمک کند.
فشار خون بالا یکی از مواردی است که باید از بروز آن پیشگیری کرد زیرا می تواند خطر سکنه و حملات قلبی را افزایش دهد. مکمل های ریشه سنبل الطیب می تواند به طور طبیعی فشار خون را کاهش دهد و آن را در سطح سالمی نگه دارد. همین امر موجب می شود سلامت قلب بهبود یابد.

گرفتگی و درد دوران قاعدگی را تسکین می بخشد:
ماهیت آرام بخشی این گیاه می تواند انتخاب هوشمندانه ای برای تسکین درد و گرفتگی های دوران قاعدگی باشد. این گیاه می تواند شدت و ناراحتی ناشی از دوران قاعدگی را کاهش دهد و جلوی اسپاسم عضلات را بگیرد و به عنوان شل کننده طبیعی عضلات عمل کند.
ریشه سنبل الطیب می تواند گرفتگی ها و انقباضات شدید عضلات رحم را بهبود ببخشد.
مدیریت استرس را بهبود می بخشد:
ریشه سنبل الطیب با کاهش اضطراب و بهبود کیفیت خواب، می تواند به مدیریت استرس روزمره کمک کند.
استرس مزمن می تواند سبب ایجاد حس اضطراب شود. اما اضطراب قادر است شما را بیشتر از قبل دچار استرس کند.
ریشه سنبل الطیب با بهبود سطح GABA در مغز می تواند آرام سازی بدن و ذهن را راحت تر انجام دهد.

۳

جامعه

مشارکت‌ها



کارشناس تغذیه

چاقی صورت

برای چاق شدن صورت بدون چاق شدن بدن چه اقدامی انجام دهیم و کدام مواد غذایی برای چاقی صورت مناسب است؟
مسعود فیروز کوهی، کارشناس تغذیه: یکی از روش‌های بی‌عارضه و طبیعی برای پر کردن صورت و چاق کردن آن استفاده از مغزهای روغنی برای پرتر به نظر رسیدن عضلات صورت است.

تکنیک ورزشی: این کار را هر روز کمتر از ۲۰ دقیقه و در ۲ نوبت انجام دهید. روی صندلی بنشینید و روی عضلات صورت تمرکز کنید. سپس لب‌ها را تا جایی که می‌توانید جمع کنید و آن را به مدت پنج ثانیه در همین حالت نگه دارید. بدون آن‌که لب‌ها از هم باز شود و دندان‌هایتان دیده شود لبخند بزنید و سعی کنید خط لبخند را بلند و بلندتر کنید.

مصرف سالاد: گنجاندن سالاد کاهو و جوانه گندم در وعده‌های غذایی به ویژه وعده شام تأثیر زیادی بر افزایش نشاط و شادابی صورت و پر شدن و چاق به نظر رسیدن آن دارد. علاوه بر تهیه سالاد جوانه گندم می‌توانید پودر تهیه شده از جوانه گندم را با ماست ترکیب کنید و بعد از خوردن یک وعده غذایی دو قاشق از آن را بخورید.

نمونه برنامه درمان لاغری صورت و رویاندن گوشت بر صورت بدن:

صبحانه: شیر تازه گاو یا عسل گون نوشیده شود، شیر خرما، حلیم گندم گوشت

صبح: مالدین عسل مرغوب گون روی صورت و...

در بین روز: خوردن ۱۴ عدد میوه سنجدر رسیده یا یک

قاشق غذا خوری پودر سنجد مخلوط با شیر

یک روز در میان برای ناهار، خوردن این خورشت ها خوب است: گوشت کبک بختیاری، گوشت بلدرچین، گوشت بوقلمون **عصرانه** سه عدد خیار بوته ای با

هفت عدد خرما ی تازه رسیده

بعد از ناهار و بعد از شام، خوردن هفت عدد خرما

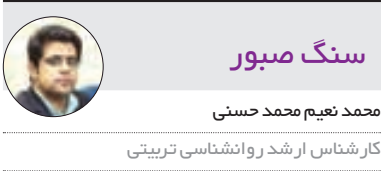
یک شب در میان: خوردن پنیر با خربزه رسیده شیرین، به همراه ناهار و شام برگ چغندر، لبو، شیره

چغندر بخورید.

هر روز رب انار شیرین طبیعی به مقدار یک قاشق

مر باخوری تا یک قاشق غذاخوری بخورید. خوردن

میوه انگور صبح و عصر



گاز گرفتن در کودکان

دختر سه ساله ام به تاژی عادت کرده است دیگران را گاز بگیرد. در مهد کودک هیچ کس با او بازی نمی کند. نمی دادم باید با او چگونه برخورد کنم؟

گاز گرفتن اگر چه کار ناخوشایندی است، اما قسمتی از روند رشد کودکان است. کودکان نوبا به دلایل مختلفی از جمله کنجکاوی، جلب توجه، گرسنگی، استرس و اضطراب، ترس یا دفاع از خود، عصبانیت و ... این کار را انجام می دهند که عوامل زیادی مثل خلق و خو، عصبانیت، آزدگی، جنسیت کودک، حساسیت های پدر و مادر می تواند در عادت گاز گرفتن کودک موثر باشد.
گاز گرفتن یک عمل طبیعی در سن کودک است، اما نباید این کار را نادیده گرفت.
گاز گرفتن یا تکت زدن کودکان دیگر از سوی کودک شما زمانی طبیعی است که در ماه فقط یک یا دو بار انجام شود که اگر بیش از این ها تکرار شد جای نگرانی دارد چون ممکن است دیگران فرزند شما را به این عادت بشناسند و در بازی های خود شرکت ندهند که این امر در روحیه فرزندان تأثیر منفی خواهد گذاشت. والدین باید دلایل این تغییر رفتار را در کودکان پیدا کنند و با صدای آرام و قاطع به کودکان بگویند این عمل او دیگران را ناراحت می کند. اگر کودک در شرایط خاص کنترل خود را از دست داد والدین باید او را از این شرایط دور نگه دارند. عکس العمل شدید برای این رفتار کودک از سوی والدین ممکن است سبب شود کودک بیشتر این رفتارش را تکرار کند.

جدول شماره ۹۸۸

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

جدول شماره ۹۸۷

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

۱- ماه مدرسه- واحد سطح- مادر عرب- نظرات ۲- مهیا- زمان بی انتها- درجه ای در ارتش ۳- هیزم- پدر شعر فارسی- ضروری است ۴- شور یا پل- نثر- گل سرخ ۵- ریشه- صدا- قوت لامبوت- دوردهان ۶- غلاف مروارید- توان- چمدان ۷- مخزن گلوله- کالاهـا- مزد ۸- مایه حیات- اول شب- نهر- ۹- اخمو- مدارا -آرامش ۱۰- نسیه نیست- قطار- جوانمرد ۱۱- بالا آمدن آب دریا- تبار- قایق- حرف ندا ۱۲- پوستین- از او حادهای سرعت- یابس- نفس ۱۳- خاکستری- حسگر الکترونیکی- کودک تازه راه افتاده ۱۴- از جزایر خلیج فارس- پایتخت او کر این- روز خوزستان ۱۵- گنج- صدای زنبور- برج استانی- اما

۱-قمر- آهنگ ساز آلمانی- اراده- موبیز ۲- کیسه- جوان- عهد ۳- طرب و شادی- سوغات مراغه- تابستان ۴- روستا- فرهنگ- آبرسان- مادر لر ۵- سودای تاله- درون چیزی- کشت بدون آبیاری- جدید ۶- بلند- خمیازه- ایریشم پست ۷- زادگاه ابراهیم- سودا- سرد مطبوع ۸- زنبیل- معدن- شکل- نقره ۹- تیر کشتی- مطر- بیم ۱۰- ذره باردار- بازار- ظرف آزمایشگاهی ۱۱- فلز رسانا- پاکیزه و لطیف- سپهر- بی مو ۱۲- پروردگار- آلوده- ظلم- آخرین توان ۱۳- فرو ریختن سقف- آدرس ترسمی- ریا کار ۱۴- مستشار- میوه تلفنی- داروی تزریقی ۱۵- عدد مجهول- زهر آکین- حلقوم- فوری

حل جدول شماره ۹۸۷

ح	ج	ز	ف	ا	ل	م	ا	س	ش	ب	ا	ب	ا	ب
ا	ج	ت	ن	ی	ا	س	ن	ی	ا	ت	و	ا	ا	ا
ل	م	ر	و	د	ن	ی	ا	ی	ا	ک	س	ی	ک	س
ا	ی	ل	ا	و	س	ی	م	ز	م	ب	ب	ر	ت	ا
چ	ک	م	م	ع	ا	ب	ل	ا	ت	ا	و	ا	ا	ا
ی	ا	ر	و	ت	ق	د	ر	ی	ر	ت	ر	ن	م	ب
ق	و	ا	ب	ا	و	ا	ی	ا	ی	م	ی	ش	ی	ب
ن	ا	ی	ل	ا	ک	ا	ن	ی	ر	م	ا	ن	ا	ن
ا	ی	ق	د	ی	ک	ن	ا	ا	ر	د	ر	ا	ر	ا
ر	س	ت	م	ا	ت	ا	ر	ا	ن	ه	س	ت	ا	و
م	و	ا	ی	ش	ر	ب	م	د	م	ر	ج	ر	ج	ر
ا	س	م	و	ا	ت	ا	ی	ا	ر	ن	ی	و	ی	و
ن	ک	د	م	ل	ک	ن	م	ه	م	ر	د	ر	ا	ر
ی	ر	ی	ا	ا	و	م	ب	ی	ب	ی	ا	ی	ا	ی
ز	ل	ه	ا	ک	ی	س	ی	د	ر	ا	ز	ا	ز	ا