

نسخه‌ای برای کودک لجباز


 وردانی : برای ارتباط اولویت قائل شوید. کاری نکنید که کودک شما را در مقابل خود ببیند جز در مواقعی که در واقع خطر کودک را تهدید می‌کند. با زور چیزی را تحمیل نکنید

قاطعیت و اراده؛ روی دیگر لجبازی

یک کارشناس ارشد روان شناسی شخصیت در این باره می گوید: لجبازی؛ ابراز قاطعیت در تغییر ندادن دیدگاه خود درباره یک موضوع است بنابر این روی دیگر لجبازی می تواند قاطعیت و اراده باشد. ما از یک سو کودکان لجباز و از سوی دیگر کودکان با اراده و قاطع داریم که ممکن است آن ها را با یکدیگر اشتباه بگیریم. این گونه کودکان را نمی توان به آسانی فریب داد یا از کاری که می خواهند انجام دهند، منصرفشان کرد. «رضا وردانی» ادامه می دهد: این کودکان ترجیح می دهند تا خودشان تجربه کنند و آنچه دیگران به آن ها می گویند را نمی پذیرند. آن ها شجاع هستند و به محدودیت های بزرگ سالان اهمیتی نمی دهند. به گفته وی، هر دوی این کودکان دوست ندارند که دیگران به آن ها دستور دهند و به آن ها بگویند که چه کنند و چه نکنند. آن ها شخصیت مطیع ندارند و به جای تکیه کردن بر منابع قدرت بیرونی بر دانش و هوش شهودی خود تکیه می کنند. آن ها بی نهایت سوال می پرسند اگر چه کنار آمدن با این کودکان دشوار است و دارای ویژگی‌های مثبتی هستند. تحقیقات نشان می دهد که این کودکان در کار و تحصیل موفق و در بزرگ سالی جزو افراد پر درآمد جامعه هستند. وی اظهار می کند: والدین باید میان کودکان «لجباز» و «مصمم و قاطع» تفاوت قائل شوند و به آسانی بر چسب کودک لجباز را به کودک خود نزنند. رفتار نادرست و غیر صبورانه

مدیر کل دامپزشکی خبر داد:
نظارت بهداشتی بر تخلیه ۷۲ هزار تن ذرت وارداتی

گروه جامعه } ۷۲ هزار تن ذرت دامی وارداتی از برزیل در بندر چابهار با نظارت بهداشتی دام پزشکی ترخیص می شود.
مدیر کل دامپزشکی به خبرنگار ما گفت: کشتی حامل محموله ذرت دامی از مبدأ برزیل در بندر شهید بهشتی چابهار پهلو گرفت و تحت نظارت دام پزشکی استان پس از دریافت مجوزهای لازم بهداشتی

سیستان و بلوچستان

به منظور رفع نیازهای روزمره شمسا، تعداد زیادی آگهی در نیاز مندیهای استان چاپ می شود از آن جایی که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در دادوستد می باشد، لذا مسئولیتی در باره محتوای آگهی ها ندارد. لطفا هنگام دادوستد با روشهای مقتضی، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهنده کان به دست آورید.

نیاز مندیهای عمومی									
هم استانی های گرامی: به منظور رفع نیازهای روزمره شمسا، تعداد زیادی آگهی در نیاز مندیهای استان چاپ می شود از آن جایی که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در دادوستد می باشد، لذا مسئولیتی در باره محتوای آگهی ها ندارد. لطفا هنگام دادوستد با روشهای مقتضی، اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهنده کان به دست آورید.									
خدمات شهری سیستان و بلوچستان	حمل و نقل کالا و سیمان از شهرستان خاش ۰۹۱۵۱۹۴۱۹۰۰	وایت بارتلفنی در زابل ۰۹۱۵۶۰۹۵۱۳۶	خشکشویی شهریار آدرس: زاهدان،بزرگمهر ۳۷ ۰۹۲۱۵۹۲۱۹۷۹	شرکت گاز رسانی هامون گاز ۰۹۱۵۱۴۴۱۳۵۳ ۰۹۳۰۸۱۱۸۰۰۸	تابلو سازی ۰۹۳۸۱۷۴۴۶۲۷	دوخت،نصب وشستشوی پرده ۰۹۰۱۷۸۲۴۰۲۸	رنگ آمیزی ساختمان ۰۹۰۲۳۴۶۰۱۱۱	میل شوی گل ابریشم مجهزه دستگاه در منزل ۰۹۳۰۴۲۸۳۱۳۸	
اجرای نمای کامپوزیت ۰۹۰۲۷۲۹۸۱۰۰	رنگ آمیزی ساختمان ۰۹۱۵۹۴۱۴۹۰۰	گالری رویال انواع تزئینات آشپزخانه ولوازم کادویی	ساخت کابینت آشپزخانه درخاش - نقدواقساط ۰۹۱۵۹۳۹۱۹۸۸	دکوراسیون داخلی راشل ساخت انواع مصنوعات چوبی وام دی اف ۰۹۳۹۵۷۱۱۳۲۸	نصب کاغذدیواری ۰۹۳۵۱۷۴۲۰۱۰	رنگ آمیزی ساختمان در زابل ۰۹۳۶۴۶۷۲۰۹۲	فالیشویی ومیل شویی تمام اتوماتیک صداقت ۰۹۱۵۱۹۱۷۸۷۲	گالری خاطره بورس لوازم آرایشی وبهداشتی آینه وشمعدان،جعبه آرایش، چمدان،انواع لواع لوازم برقی وهديه قرآن مجید زاهدان-خ طالقانی -بازار نو	
ساخت و تعمیر انواع کابینت و کمد دیواری ۰۹۳۵۹۹۰۰۲۰۳	اجرای تاسیسات مکانیکی استخر در زابل ۰۹۳۰۱۸۸۸۱۹۱	پاساژ وحدت پلاک ۰۹۳۳۹۶۹۰۲۴۷۱۶	شركت ورنّا گاز زاهدان آدرس بین امیرکبیر ۱۰ و ۸ ۰۹۹۰۶۰۶۸۶۳۷	جوشکاری سیار در زاهدان ۰۹۳۳۴۵۹۵۳۵۴	گالری عرفان لوازم آرایشی وبهداشتی ،کرم وادکلن خارجی،آینه و شمعدان،جعبه قرآن خ طالقانی-۱۳بازارچه نوپلاک ۲۵	جوشکاری سیار ۰۹۰۵۱۲۷۰۱۹۸	برق کشی ساختمان ۰۹۹۱۹۳۱۷۵۷۳	انواع جوشکاری سیار درهر نقطه ازشهر زاهدان پذیرفته میشود ۰۹۰۵۱۲۷۰۱۹۸	
مزون عروس خاطره زاهدان -خ طالقانی -بازار نو-گالری خاطره ۰۹۱۵۱۴۴۱۰۰	ملوی سازی الماس معین شهرک صنعتی زاهدان ۰۵۴-۲۲۵۹۲۴۱۷	حمل وجایجایی اسباب اثاثیه منزل باکارگروخاور ۰۹۰۲۵۲۲۳۰۰۷	نصب انواع کاغذ دیواری ۰۹۰۳۵۳۵۰۰۹۳	جوشکاری گاز جویای کار ۰۹۳۰۷۵۶۷۷۷۸	صدابرداری زننده و استدیویی، صدابرداری همایش ها و جلسات ۰۹۳۷۶۵۷۰۱۹	صدابرداری زننده و استدیویی، صدابرداری همایش ها و جلسات ۰۹۳۷۶۵۷۰۱۹			

۰۹۱۷۱۵۸۱۲۱

از تخفیف ویژه برخوردار شوید
درج آگهی نیازمندی با
طرح و رنگ متمایز
دستر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱
تلفن: ۰۶-۳۳۲۱۷۸۶۵

این کارشناس می گوید: در صورتی که شما نیز با رفتار کودکانه خود بر خواسته خود پافشاری کنید، رفتار شما تفاوتی با رفتار لجبازانه کودک ندارد. تنها تفاوتش آن است که شما زور بیشتری دارید و می توانید خواسته خود را به کرسی بنشانید بنابر این لجبازی شما الگوی غلطی برای کودک می شود. به گفته وی، این رفتار سبب می شود تا لجبازی کودک که مرحله ای گذراست تداوم بیابد و جزو سبک شخصیتی او شود. به گونه ای رفتار کنید که او شما را در کنار خود ببیند، نه کسی که همواره می خواهد او را کنترل و به او امر و نهی کند بنابر این جنگ قدرت با کودک، یک بازی دو سر باخت برای شماست. وی ادامه می دهد: اگر برنده شوید و کودک مجبور شود به حرف شما عمل کند افزون بر آن که الگوی بدی برای کودک می شوید، خشم نهفته ای را در او ایجاد می کنید که در جای دیگری و با افراد دیگری بروز خواهد کرد. او فکر می کند که آن چه او را به خواسته اش می رساند این است که قوی تر شود و بیشتر زور بگوید.

محیط خانه را عوض کنید

این کارشناس، می گوید: اگر کودک با داد و بیداد و فریاد حرف خود را به کرسی بنشاند و شما را به عقب نشینی مجبور کند، یاد می گیرد تا هر بار برای رسیدن به خواسته خود داد و بیداد بیشتری کند بنابر این اگر کودک به چیز شکستی دست می زند یا به آشپزخانه می رود که خطرناک است به جای مقابله و بازداشتن او بهتر است محیط خانه را عوض کنید. در این صورت وارد چالش با کودک نمی شوید. وی در ادامه به والدین توصیه می کند: با توجه به سن و سال کودک که بروز مسؤلیت و حق انتخاب دهید، دلیل رفتار و خواسته خود را به کودک توضیح دهید، دست کم قوانین را بگذارید، در درخواست های خود بازنگری کنید، نگاه خود را تغییر دهید، کم بگویید و زیاد بشنودید، احساس کودک را درک و به وی بازگو کنید، در مواقع غیر ضروری نه نگویید، انتظاراته خود را روشن و واضح بگویید، خود واقعی تان باشید، کودک را کنترل نکنید، او را تربیت کنید، عجله نکنید و قاطع باشید. به گفته وی، تنبیه کودک، بی توجهی، سرسنگین بودن، قهر کردن، بی احترامی به کودک، متهم کردن کودک به بد طینتی و لجبازی، اولویت قائل شدن برای نظم و قانون و پاداش دادن به کودک می تواند یک کودک قاطع و با اراده را تبدیل به کودکی لجباز و سرکش کند. وردانی اظهار می کند: یکی از راه های موثر برای ایجاد ارتباط سازنده میان والدین و کودک، همدلی با کودک است و زمانی که فرزند شما لجبازی می کند و رفتارهای نامطلوبی همچون جیغ زدن از او سر می زند، به حرف های او با توجه گوش و مشککش را درک کنید. گوش دادن فعالانه به معنای تأیید رفتار کودک نیست، همدلی با کودک و گوش دادن فعال یکی از موثرترین عوامل ایجاد ارتباط سازنده میان والدین و کودک است.

تخلیه و ترخیص می شود. دکتر «مهدی حسینی» افزود: مراحل ترخیص این محموله‌ها از جمله بررسی شرایط حمل، تأییدار گانولیتیکی محموله‌ها، نمونه‌برداری، انجام آزمایش‌های لازم و در نهایت صدور مجوز ترخیص توسطان اداره کل انجام می شود. وی بیان کرد: خروج و انتقال این محموله از انبار اداره کل بندار و دریانوردی زیر

نظر گمرک پس از صدور مجوز ترخیص دام‌پزشکی و انجام امور گمرکی، با صدور مجوز حمل بهداشتی توسط دام پزشکی انجام می شود. وی تصریح کرد: چابهار به‌عنوان تنها بندر اقیانوسی کشور، دارای موقعیت بسیار خوب راهبردی است که این مهم می تواند سبب توسعه تجارت و حمل و نقل و اشتغال‌زایی در استان شود.

آشپزی

لازانایای مرغ و اسفناج

مواد لازم: آب مرغ بدون نمک ۳ فنجان، ران مرغ بدون پوست و بدون استخوان، پاک کرده ۶۷۵ گرم، روغن زیتون دوویک دوم قاشق غذاخوری، پیاز خرد شده یک و یک دوم فنجان، سیر خرد شده ۳ قاشق غذاخوری، سیر یک و یک دوم قاشق چای خوری، آویشن خشک شده یک دوم قاشق چای خوری، فلفل قرمز خرد شده یک دوم قاشق چای خوری، قارچ برش خرده ۲۸۰ گرم، اسفناج تازه ۱۷۰ گرم، اسپری پخت یا روغن مقداری، شیر ۲ درصد چربی یک و یک دوم فنجان، آرد همه‌منظوره یک و یک دوم فنجان ، جوز هندی یک چهارم فنجان، پنیر پیتزای رنده شده ۵۵ گرم، لازانیا نجوشانده ۱۲ ورق، پنیر موزارلا ۱۴۰ گرم

طرز تهیه: آب مرغ را در یک ماهی تابه بزرگ روی حرارت متوسط رو به بالا به جوش بیاورید. مرغ را اضافه و حرارت را کم کنید، اجازه دهید مرغ ۱۸ تا ۲۰ دقیقه با تازمانی که کامل بپزد بجوشد. مرغ را از ماهی تابه خارج کنید، آب مرغ را کنار بگذارید. وقتی مرغ به اندازه کافی خنک شد که بتوانید به آن دست بزنید، با دو چنگال تکه تکه اش کنید. یک ماهی تابه بزرگ را روی حرارت متوسط رو به بالا گرم و روغن اضافه کنید، بچرخانید تا ماهی تابه را چرب کند. پیاز، سیر، یک دوم قاشق چای خوری نمک، آویشن، فلفل و قارچ را اضافه کنید، هشت دقیقه تفت دهید. اسفناج ها را آرام آرام اضافه کنید هر بار که مقداری اضافه کردید اجازه دهید کمی بپزد و سپس مقداری دیگر را اضافه کنید. ماهی تابه را از روی حرارت بردارید، مرغ را به آن اضافه کنید. فر را تا دمای ۳۷۵ درجه فارنهایت (۱۹۰ درجه سانتی گراد) گرم کنید. دو ظرف پخت مربعی را با اسپری پخت یا کمی روغن چرب کنید. شیر، آرد و جوز هندی را ترکیب کنید، آن قدر به هم بزنید تا نرم شود. آب مرغی که کنار گذاشته بودید را روی حرارت متوسط رو به بالا به جوش بیاورید، به آرامی میکس شیر را به میکس آب مرغ اضافه کنید، مرتب محتویات را هم بزنید. یک قاشق چای خوری نمک باقی مانده را اضافه کنید. به مدت پنج دقیقه با تا زمانی که ضخیم شود بپزید، مرتب هم بزنید. ماهی تابه را از روی حرارت بردارید، پنیر پیتزا را رویش بپزید. یک دوم فنجان سس را کف هر کدام از ظرف هایی که چرب کردید، بپزید سپس روی هر کدام دو ورق لازانیا، یک و یک دوم فنجان میکس مرغ، سه چهارم فنجان سس و یک چهارم فنجان مانتسرا ل قرار دهید، مطمئن شوید ورق های لازانیا با سس پوشیده شده اند، یک بار دیگر لایه ها را با ورق لازانیا، میکس مرغ و سس بپوشانید و دوباره هم این کار را با مواد باقی مانده تکرار کنید.

