روزنامه
سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۴:۲۷ طلوع آفتاب: ۵:۴۸ اذان ظهر: ۱۱:۱۰ غروب آفتاب: ۱۶:۳۳ اذان مغرب: ۱۶:۵۰
فردا: اذان صبح: ۴:۲۸ طلوع آفتاب: ۵:۴۹ اذان ظهر: ۱۱:۱۰ غروب آفتاب: ۱۶:۳۲ اذان مغرب: ۱۶:۵۰

آب و هوای زاهدان
امروز ۲۱ ۷
فردا ۱۹ ۳

روزنامه سیستان و بلوچستان؛رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی‌واشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ ۰۵۴
تلفن ونمابر سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۶۵ ۰۵۴

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی زاده
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار سازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
چاپخانه: شهرچاپ‌خراسان

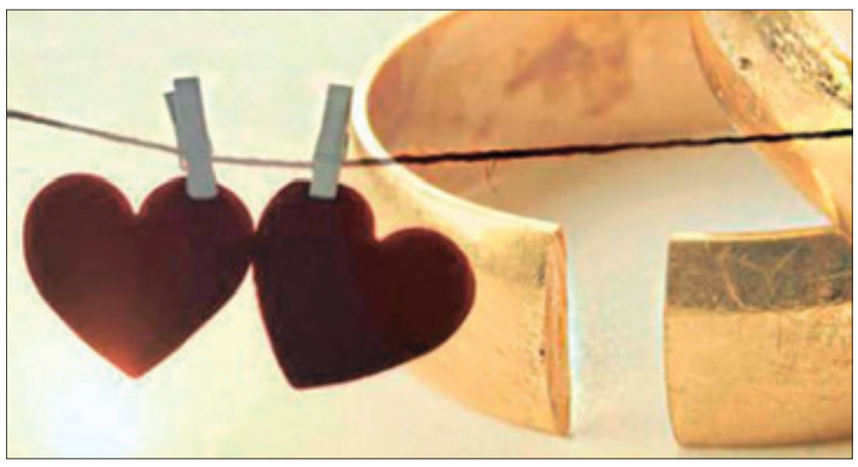
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابر شهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

دوشنبه ۲۱ آبان ۱۳۹۷ .۴ ربیع الاول ۱۴۴۰ . شماره ۱۲۶۰

فقط زیر یک سقف!

گروه جامعه

حکایت تلخ آن هایی که به جبر زیر یک سقف زندگی می کنند، حکایت پنجره هایی است که نه رو به روی هم بلکه هر یک به سمتی و منظره ای جداگانه باز می شود. در این حکایت تلخ، روزگاری دختر و پسری با هزاران امید و آرزو تن به ازدواج دادند. یکی به خواسته و میل خود تصور می کرد همراه زندگی اش را پیدا کرده است، دیگری با صلاحدید و اصرار خانواده ازدواج کرد و آن دیگری هم فکر می کرد که می تواند همراهش را عاشقانه دوست داشته باشد. در گیر و دار پر پیچ و خم زندگی و سایه افکندن مشکلات ریز و درشت، بعضی از آن ها هر چه صبوری به خرج دادند و دم نزدند یا خواستند غول بد هیکل جدایی را از پا درآورند، نتوانستند. دیری نگذشت که هر یک از آن ها به این بن بست عاطفی رسیدند که راه آن ها با هم یکی نبوده است، یکی روی زمین زندگی و آن دیگری انگار در آسمان ها سیر می کند. خواسته های این یکی مورد نفرت آن دیگری است. وقتی دفتر خاطرات خود را ورق می زنند به نقطه اشتراک و خاطره خوشی نمی رسند و هر چه بوده بحث و جدل بوده است و بس. زندگی شان مانند دو خط موازی می ماند که هیچ گاه در هیچ نقطه ای به هم وصل نشده اند و نخواهند شد.


یک شهروند: زمانی که زن و شوهری متوجه می شوند که هیچ نقطه اشتراکی با هم ندارند، بهتر است فرد سومی را وارد زندگی خود نکنند

تصور می کردم می توانم سازگار باشم

یکی از شهروندانی که حکایت زندگی اش این گونه است، می گوید: به طور سنتی وارد زندگی مشترک شدم و هرگز فکر نمی کردم به این نقطه برسم زیرا مقاوم بودم و به طور معمول رفتار خوبی با همه داشتم و تصور می کردم می توانم با همسرم سازگاری داشته باشم. وی که تمایلی به ذکر نام خود ندارد ادامه می دهد: از همان سال های ابتدایی ازدواج با همسرم مشکلات فراوانی داشتیم که او به جای گفت و گو درباره آن ها فقط داد و بیداد می کرد، به همین دلیل مشکلات ما روز به روز بزرگ تر شد و همان طور رفع نشده باقی ماند. یکی دیگر از شهروندان که هشت سال از زندگی مشترک شان می گذرد، بیان می کند: اصل در ازدواج تفاهم است اما زمانی که زن و شوهری متوجه می شوند که هیچ نقطه اشتراکی با هم ندارند، بهتر است تصمیم عاقلانه ای بگیرند و فرد سومی را وارد زندگی خود نکنند. وی می افزاید: از آن جا که برخی خانم ها نمی توانند به حقوق خود برسند یا از حرف و سخن اطرافیان خود و نگاه های جامعه به زنان مطلقه هراس دارند، به همان زندگی بدون عشق و تفاهم زیر یک سقف ادامه می دهند. شهروندی دیگر سختگیری های قانونی برای جدا شدن و حمایت نشدن زنان را یکی از مهم ترین دلایل رواج طلاق های عاطفی یا فساد در جامعه می داند و اظهار می کند: زنان یا مردان آسیب پذیری که نیاز شان به دوست داشتن و دوست داشته شدن در زندگی مشترک تامین نشده است ممکن است به دنبال تامین این نیاز عاطفی مهم در جای دیگری باشند که عواقب خوبی در انتظارشان نخواهد بود.

رابطه ای رو به نابودی

یک کارشناس ارشد روان شناسی و مدرس دانشگاه، طلاق عاطفی را این گونه تعریف می کند: طلاق عاطفی رابطه زن و شوهری است که رو به نابودی می رود. «مجبوری» ادامه می دهد: در این نوع طلاق، زندگی زن و شوهر در خانه بدون رابطه عاطفی است و هیچ گونه رضایتی از آن وجود ندارد. وی شروع طلاق عاطفی را به طور معمول یک گله و شکایت می داند و می افزاید: به طور معمول طلاق عاطفی از یک گله و شکایت آغاز و به مرور به جر و بحث، تحقیر و سرزنش همدیگر منجر و در پایان ماجرا کار به فحاشی و ناسزا، قهر، سکوت و تنهایی کشیده می شود. وی موارد یاد شده را سبب کاهش انرژی مثبت در خانواده تلقی و اظهار می کند: تنهایی، غم، اندوه و افسردگی در خانواده در نهایت زمینه ساز طلاق عاطفی می شود. این روان شناس درباره دلایل طلاق عاطفی هم بیان می کند: خصوصیات اخلاقی نامناسب زن و شوهر و توجه نکردن به نیازهای همدیگر نیز می تواند زمینه ساز طلاق عاطفی باشد زیرا زنان به محبت، گفت و گو، صداقت و حمایت مالی و مردان بیشتر به حمایت خانواده و قدرشناسی نیاز دارند که باید مورد توجه قرار گیرد. وی می افزاید: به نظر می رسد کاهش شور و هیجان زندگی، بی اعتمادی، یاس و نا امیدی، توجه بیش از حد به فرزند و توجه نکردن به موضوع های زناشویی، نبود روابط کلامی و عاطفی میان زوجین و در نهایت کاهش انگیزه های جنسی مهم ترین عوامل بروز طلاق عاطفی است.

آسیب های طلاق عاطفی

«مجبوری» درباره آسیب های طلاق عاطفی به فرزندان هم می گوید: فرار از خانه، قرار گذاشتن با دوستان و داشتن ارتباط های ناسالم می تواند به دلیل طلاق های عاطفی گریبان فرزندان را بگیرد. وی می افزاید: سردی روابط والدین سبب می شود رفتارهایی مانند اضطراب، گوشه گیری، پرخاشگری، بهانه جویی و انتقام جویی در فرزندان نمود یابد. وی خاطرنشان می کند: متاسفانه برخی زوجین پس از طلاق عاطفی به سراغ راه های پر خطر که در جامعه کم هم نیست می روند که شاید لجاجت و انتقام گیری مهم ترین دلیل آن باشد. وی بیان می کند: در چنین شرایطی بلافاصله بعد از طلاق با فردی بدون مطالعه و بررسی ازدواج می کنند و از چاله به چاه می افتند یا برای رفع تنهایی و نیازهای عاطفی به شبکه های اجتماعی روی می آورند و در نهایت ممکن است به فساد اخلاقی کشیده شوند. به گفته وی، باید مسئولان بیکاری، فقر، موضوع های فرهنگی، مهارت های ارتباطی، ازدواج و عوامل اثرگذار بر طلاق را مورد توجه قرار دهند.

کارشناس ارشد روان شناسی و مدرس دانشگاه: به نظر می رسد کاهش شور و هیجان زندگی، بی اعتمادی، یاس و نا امیدی، توجه بیش از حد به فرزند و توجه نکردن به موضوع های زناشویی، نبود روابط کلامی و عاطفی میان زوجین و در نهایت کاهش انگیزه های جنسی مهم ترین عوامل بروز طلاق عاطفی است

باکودکان

کنترل پرخاشگری کودک

هنگامی که کودک پرخاشگری می کند، می توانیم با کاربرد این واژه ها او را در شناخت احساساتش یاری کنیم. به عنوان مثال به او بگوییم: به نظر می رسد تو خسته ای، یا فکر می کنم ناراحتی، یا چه چیزی تو را کلافه کرده است؟ و... کم‌کم کودک هم به احساسات خود شناخت پیدا می‌کند و هم کاربرد واژه ها را فرا می گیرد و می تواند حس خود را به درستی در قالب کلمات به زبان آورد. بعد از این که کودک به این درک و فهم رسید، می توان راه های عملی کنترل خشم را به او آموزش داد که چگونه هنگام عصبانیت به جای پرخاش و فریاد زدن می توان کارهایی انجام داد تا به نحو شایسته ای عصبانیت را تخلیه کرد و تحت کنترل درآورد. کارهایی مانند شوت کردن توپ، نقاشی کشیدن روی کاغذ، آواز خواندن، گوش دادن به موسیقی و انواع کارهایی که می توان برای کنترل خشم، کشف کرد و به کار برد. هر وقت کودک هر یک از این کارها را انجام داد، او را تشویق و تحسین کنیم.

رضا وردانی- کارشناس ارشد روان شناسی شخصیت

طرح شمیم سلامت در چابهار آغاز شد

گروه جامعه- طرح شمیم سلامت با ویزیت رایگان ۲۱۸ نفر در چابهار آغاز شد. سرپرست شبکه بهداشت و درمان چابهار گفت: با توجه به پایین بودن سطح شناسایی بیماری های غیرواگیر و پیشرفت بیماری ها در خاموشی، لزوم افزایش آگاهی بهداشتی مردم و تسهیل و افزایش دسترسی آن ها به خدمات مطلوب بهداشتی، درمانی و آموزشی، با شناسایی مناطق در معرض خطر از جمله اقداماتی است که انجام می شود. دکتر «مسعود اعلائی» افزود: در این طرح که جمعیت هدف آن در مرحله اول مردم جنگلوک بودند غربالگری مراجعه کنندگان شامل بیماریابی فشارخون، دیابت و اعصاب و روان، بیماران و مادران باردار توسط نیروهای بهداشت و درمان شهرستان انجام و بیماران به اتاق های ویزیت پزشک، ماما، مشاوره روان شناسی و واحد آموزش ارجاع می شوند. به گزارش روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان چابهار، وی ادامه داد: در مرحله اول طرح شمیم سلامت ۲۱۸ نفر از مردم جنگلوک ویزیت رایگان شدند که به شناسایی شش مورد جدید بیمار مبتلا به اعصاب و روان، هشت مورد مشکوک به دیابت و ۱۲ مورد مشکوک به فشارخون منجر شد. این طرح به صورت منظم هر هفته برگزار و در آینده از متخصصان زنان، اطفال، داخلی، پوست و دیگر متخصصان علاقه مند استفاده می شود.

تغذیه‌سالم

گروه جامعه

کرفس؛ کم کالری

کرفس از سبزیجات کم کالری است و خواص بسیاری دارد. هر فنجان آب کرفس فقط ۱۶ کالری دارد. سطح بالای آنتی‌اکسیدان و پلی‌ساکارید موجود در کرفس، آن را به یک ماده ضد التهاب عالی تبدیل کرده است و در درمان امراضی نظیر درد مفاصل و سندروم روده تحریک‌پذیر بسیار کاربرد دارد. کرفس سرشار از مواد معدنی، ویتامین‌ها و دیگر مواد مغذی است. اگر علاوه بر شاداب نگه داشتن پوست و تقویت حافظه و مغز، به دنبال کاهش وزن هم هستید، می‌توانید روی کرفس حساب کنید. هنگام استفاده از کرفس، فقط به ساقه ها اکتفا نکنید از برگ هایش هم استفاده کنید.

آشپزی

دسر کرم نسکافه پنیری

مواد لازم:

شیر ۲ لیوان، شکر سه چهارم پیمانه، آب یک دوم پیمانه، نسکافه ۳-۲ قاشق غذا خوری، پودر ژلاتین ۲ قاشق غذا خوری، پنیر خامه ای یک بسته، خامه صبحانه یک بسته.

طرز تهیه:

ابتدا پودر ژلاتین را روی یک دوم پیمانه آب سرد می ریزیم و روی بخار آب قرار می دهیم تا حل شود. شکر و شیر را روی حرارت می گذاریم، زمانی که گرم شد، نسکافه را اضافه می کنیم و هم می زنیم چند جوش که زد ژلاتین را اضافه می کنیم و از روی حرارت بر می داریم کمی که از گرما افتاد، خامه و پنیر خامه ای را با همزن دستی کمی به هم می زنیم و به مخلوط شیر اضافه می کنیم بعد کرم را از صافی رد می کنیم در قالب می ریزیم و در یخچال قرار می دهیم تا سفت شود. اگر می خواهید کرم سفت تر شود، میزان آبی که ژلاتین در آن حل می شود باید کمتر باشد.

سیستان و بلوچستان
نیازمندیهای عمومی
هم استانی های گرامی:
به منظور رفع نیازهای روزمره شما، تعداد زیادی آگهی در نیازمندیهای استان چاپ می شود از آن جای 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
تامین و نگهداری آسانسورو تعمیرات ۰۹۱۵۲۲۸۵۳۶۸
روکش درب وچرم کلاسیک ۰۹۹۰۱۴۴۲۰۲۷
خرید وفروش انواع لوازم خانگی دست دوم ۰۹۱۵۹۴۰۵۸۷۱
تعمیرات تخصصی لباسشویی اتومات ظرفشویی و... ۰۹۳۷۰۲۶۳۰۰۱
خریدارپراید ۱۳۲ یا ۱۱۱ قیمت مناسب ۰۹۲۱۶۸۹۲۹۴۱
لوله کشی آب وفاضلاب ولوله بازکنی ۰۹۲۸۸۶۰۲۴۲۱
وانت باری مناسب باتخفیف ۰۹۰۲۷۲۹۰۷۹۰
صدابرداری زنده و استدیویی، صدابرداری همایش ها و جلسات ۰۹۳۷۶۵۲۷۰۱۹
نصب انواع مدلهای پرده:پارچه ای، کتیبه، زبرا... بازکردن پرده وشستشو ونصب مجدد تعمیرات پرده، جابجایی و بروزرسانی پرده های قدیمی پذیرفته میشود ۰۹۳۵۱۷۴۲۰۱۰
قالی شوی صدف درچابهار ۰۹۱۵۲۸۶۲۸۸۶
خیاطی باران دوخت و دوز انواع و اقسام لباس زنانه، بچه گانه، مجلسی، اداری و... ۰۹۳۰۱۴۷۷۳۳۶
طرحهای نور مخفی دار بدون راپیتز وجوشکاری و بدون کناف طرحهای ال ای دی دور لامپی تابلودیواری ۰۹۳۳۳۸۲۶۵۲۹
دکوراسیون داخلی و بازسازی منازل ۰۹۹۰۱۴۹۰۰۲۰
خشکشویی شهریار آدرس: زاهدان،بزرگمهر ۳۷ ۰۹۲۱۵۹۲۱۹۷۹
لوله کشی و جوشکاری ۰۹۳۶۳۲۰۶۲۶۵
حجاب سرای گوهر عفاف عرضه کننده مانتو عربی، چادر، مقنعه و... ۰۹۱۵۸۴۳۸۴۲۲
خدمات بتن زاهدان حمل و پمپاژ بتن آماده، اجاره تراک میکسر، اجاره پمپ بتن و... ۰۹۱۵۱۴۲۴۰۶۹
دکوراسیون داخلی راشل ساخت انواع مصنوعات چوبی و ام دی اف ۰۹۳۹۵۷۱۱۲۳۸
نقاشی ساختمان آسمان آبی ۰۹۰۲۳۴۶۰۱۱۱
فروش و اجاره ی انواع اسپیس های نمایشگاهی و تبلیغاتی ، نورپردازی و موسیقی ۰۹۱۵۱۹۰۸۹۰۲
مژده به همشهریان زاهدانی کترینگ کلبه چوبی چهارشنبه ۲۳آبان ماه افتتاح میشود.۲۰درصدتخفیف درروز افتتاح-همراه با پیک مکان خیابان بزرگمهرنرسیده به بزرگمهر۲۶ ۰۹۰۲۶۹۴۴۸۱۸
نصب انواع کاغذ دیواری ۰۹۰۳۵۳۵۰۰۹۳
حمل و نقل کالا و سیمان از شهرستان خاش ۰۹۱۵۱۹۴۱۹۰۰
تهیه غذا خانسرا کلیه سفارشات پذیرفته میشود خیابان بزرگمهر، نبش بزرگمهر ۱۲ ۰۹۱۵۱۴۲۱۰۸۴
نصب ،تعمیرات تضمینی اسپیلت تعمیرات تخصصی ۰۹۹۱۵۲۶۰۳۶۸
ساخت انواع نیمکت و سطل زباله ۰۹۱۳۰۹۷۷۵۷۱
قالیشوی گل شو درزاهدان سرویس دهی به تمام نقاط شهر تحویل۲۴ساعته درب منزل ۰۹۱۵۵۴۱۵۱۵۸ ۰۹۰۱۹۰۷۴۰۰۹ ۰۵۴-۳۳۵۰۱۹۰۱
لوله بازکنی همشهری ۰۹۳۳۵۰۱۰۳۴۶
مقوی سازی الماس معین شهرک صنعتی زاهدان ۰۵۴-۲۲۵۹۲۴۱۷
رنگ آمیزی ساختمان در زابل۰۹۳۶۴۶۷۲۰۹۲
چاپ عکس روی شمع ساخت انواع شمع های تزیینی، تولد و... ۰۹۱۵۶۷۷۹۵۵۶
داروهای گیاهی کوبر ارائه دهنده انواع داروهای گیاهی زیباشهر،نبش خیابان البرز۱۸ ، روبروی بانک مهر ایران
خدمات فنی سرماگستر تعمیر کلیه یخچالهای خارجی وایرانی ۰۹۱۵۹۴۱۰۷۶۶
انجام کلیه کارهای رنگ آمیزی وترمیم رنگ ساختمان ۰۹۹۱۴۳۶۸۸۶۴
بتن آماده اجرای سقف و اسکلت بتن ۰۹۱۵۶۴۲۵۳۰۳
۰/۹۷۱۲۷۹۳۰