روزنامه
سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۰۴:۳۹ طلوع آفتاب: ۰۶:۰۲ اذان ظهر: ۱۱:۱۴ غروب آفتاب: ۱۶:۲۷ اذان مغرب: ۱۶:۴۶
فردا: اذان صبح: ۰۴:۴۰ طلوع آفتاب: ۰۶:۰۲ اذان ظهر: ۱۱:۱۵ غروب آفتاب: ۱۶:۲۷ اذان مغرب: ۱۶:۴۵

آب و هوای زاهدان
امروز ۲۰ ۲
فردا ۲۰ ۱

روزنامه سیستان و بلوچستان؛رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳-۳۳۲۱۷۸۶۲ ۰۵۴
تلفن و نمابر 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: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰
نمابر شهرستان‌ها: ۰۵۱ ۳۷۶۷۴۳۳۴
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

پنج شنبه ۸ آذر ۱۳۹۷ ۲۱ ربیع الاول ۱۴۴۰ . شماره ۱۲۷۳

تربیت کودکانی شاد

گروه جامعه

داشتن دوران کودکی شاد، تاثیر زیادی بر رشد هوش و هیجان کودک دارد و می تواند آینده خوبی را برای او رقم بزند. سال ها پیش کودکان در حیاط بزرگ خانه ها با همدیگر بازی می کردند، انرژی شان تخلیه می شد و در هنگام بازی مفاهیم بزرگ زندگی مانند شکست، پیروزی و از خودگذشتگی را تجربه می کردند. برخی از کودکان امروزی با این که امکانات زیادی دارند و والدین سعی می کنند هر وسیله و اسباب بازی را که بخواهند برایشان مهیا کنند اما کمتر احساس شادی دارند. تعداد قابل توجهی از کودکان امروزی، وقت شان را در آپارتمان ها، پای تلویزیون، تلفن همراه و تبلت سپری می کنند.

عادت به تلفن همراه

یکی از مادرانی که از وابستگی کودکش به تلفن همراه خسته شده است، بیان می کند: زمانی که فرزندم در مهمانی ها شیطنت می کرد گوشی تلفن ام را به او می دادم تا سرگرم شود و اکنون به آن عادت کرده است و حتی زمان هایی که می خواهم بازی جنبشی انجام دهد یا با همسالانش بازی کند علاقه ای ندارد و مدام با تبلت و تلفن همراه بازی می کند. وی ادامه می دهد: کودکم بسیار پرخاشگر شده است و هر کاری برایش انجام می دهم تا شاد باشد چنین نمی شود و مدام با بداخلاقی روزش را سپری می کند.

ضامن سلامتی در بزرگ سالی

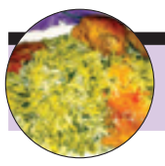
البته یک کارشناس ارشد روان شناسی در این باره می گوید: سلامت روان کودکان، ضامن سلامت روانی، اجتماعی و فردی در نوجوانی و بزرگ سالی است. «عابدیان» خاطرنشان می کند: برای داشتن کودکانی شاد و دارای سلامت روانی، نیاز است زن و مرد قبل از ازدواج، مهارت های زندگی و تعامل با هم را فرا گیرند و پس از ازدواج به امر مهم فرزندپروری بپردازند و برای داشتن تربیتی واحد به توافق برسند تا بتوانند کودکان شاد و سالمی را تربیت کنند. وی با بیان این که آرامش روحی و روانی مادر در دوران بارداری تاثیر زیادی بر شاد بودن و آرامش روحی کودک خواهد داشت، اظهار می کند: در این میان حمایت های عاطفی از مادر توسط افراد خانواده به ویژه پدر از اهمیت به سزایی برخوردار است. وی به مهم و حساس بودن هفت سال نخست زندگی کودک اشاره و خاطرنشان می کند: در این هفت سال شخصیت کودک شکل می گیرد و رفتار والدین با او بسیار مهم است که آن ها برای رشد و تکامل عاطفی، جسمانی و روانی کودک چه می کنند.

نقش مادران در شادی کودکان

وی می افزاید: والدین باید یاد بگیرند همان طور که به رشد جسمی کودک اهمیت می دهند به رشد عاطفی و سلامت روانی او نیز توجه ویژه ای کنند زیرا سلامت روح ضامن سلامت جسم است. وی اعلام می کند: به جای این که در بیرون و با فرستادن به کلاس های مختلف به دنبال آن باشیم که کودک را شاد کنیم در منزل کارهایی انجام دهیم که او شاد شود. وی ادامه می دهد: با توجه به این که مادر، قلب تپنده هر خانه ای است، می تواند شادی و هیجان های مثبت را در کودک ایجاد کند بنابراین سلامت روان از اهمیت زیادی برخوردار است. این کارشناس با توصیه به بانوان شاغل هم بیان می کند: مادرانی که ساعت های طولانی بیرون از منزل کار می کنند، باید زمانی که به خانه می آیند همه مشکلات روزانه شان را پشت در بگذارند و با روحیه ای شاد وارد خانه شوند. وی راز شاد زیستن بچه ها را عشق ورزی می داند و می گوید: تعریف و تمجید به موقع از کودکان و بیان نکات مثبت به جای بازگو کردن مداوم نکات منفی در رشد اجتماعی و افزایش عزت نفس آن ها تاثیر زیادی می گذارد. وی بیان می کند: برخی از مادران در بدو ورود فرزندشان به خانه از او درباره نمراتش سوال می کنند در حالی که مادرانی که کودک شاد می خواهند از احوال خود او جویا می شوند و حال کودک برای شان مهم است نه آن چه به دست آورده است. وی شرکت در جمع های خانوادگی، بازی کودک با همسالانش، شرکت دادن او در تصمیم گیری های خانوادگی، پرهیز از نصیحت کردن و گفتن بایدها و نبایدها را در داشتن کودکی شاد موثر می داند.

یک کارشناس: برای داشتن کودکانی شاد و دارای سلامت روانی، نیاز است زن و مرد قبل از ازدواج، مهارت های زندگی و تعامل با هم را فرا گیرند و پس از ازدواج به امر مهم فرزند پروری بپردازند و برای داشتن تربیتی واحد به توافق برسند تا بتوانند کودکان شاد و سالمی را تربیت کنند

آشپزی



شوید پلو با مرغ

مواد لازم: برنج ۴ پیمانه، مرغ ۲ تکه بزرگ، شوید خشک ۱/۲ پیمانه، پیاز یک عدد، نمک و زردچوبه و فلفل سیاه، زعفران آب کرده و روغن به مقدار لازم

طرز تهیه دمپخت شوید با مرغ: ابتدا برنج تان را خیس کنید و کنار بگذارید، پیاز را نگینی خرد کنید و تفت دهید سپس مرغ را اضافه کنید و کمی تفت دهید، سرخ نکنید، نمک، زردچوبه و فلفل سیاه را به آن بیفزایید و مقداری آب بریزید و بگذارید بپزد. بعد از آن که مرغ پخت آب آن را داخل قابلمه ای بزرگ تر بریزید و آب برنج را خالی کنید و برنج را داخل آب مرغ بریزید، آب باید حدود یک بند انگشت روی برنج را بگیرد اگر کمتر بود آب سرد به آن اضافه کنید تا یک بند انگشت روی برنج آب باشد و روی شعله بگذارید نمک آن را بچشید اگر کم بود به آن مقداری نمک اضافه و مقداری روغن هم اضافه کنید. گوشت مرغ ها را می توانید ریش ریش کنید می توانید هم درستی بگذارید. وقتی آب برنج رو به اتمام است شوید خشک را به آن اضافه کنید و به آرامی هم بزنید تا شویدها تمام قسمت برنج تقسیم شود، وقتی که آب آن تمام شد مرغ ها را وسط برنج بگذارید و روی آن برنج بریزید و چند سوراخ روی برنج بزنید و زعفران را روی آن بریزید و در آن را دم کنی بگذارید. شعله را زیاد کنید تا بخار کند و سپس آن را خیلی کم کنید تا به آرامی دم بکشد.

خبر

زمینه آزادی ۱۰ زندانی فراهم شد

گروه جامعه

زمینه آزادی ۱۰ زندانی استان فراهم شد. مدیر عامل ستاد دیه گفت: زمینه آزادی ۱۰ زندانی جرایم غیرعمد استان با هشت میلیارد و ۴۳۲ میلیون و ۶۰۷ هزار ریال بدهی در هشتمین نشست ستاد دیه استان فراهم شد. «رحمدل بامری» افزود: با پیگیری ها و دیدارهای متعدد مسئولان ستاد دیه استان با شاکیان این پرونده ها، پنج میلیارد و ۳۶۶ میلیون و ۱۳۶ هزار ریال مشمول گذشت رضایت مندانه آنان شد. وی اظهار کرد: این زندانیان مرتکب جرایم غیر عمد مالی و مهریه بودند، بقیه بدهی این زندانیان از طریق تسهیلات بانکی و کمک های ستاد دیه استان و کشور پرداخت می شود. به گفته وی، ۷۱ زندانی جرایم غیرعمد واجد شرایط کمک در زندان استان هستند که محکومان مهریه بیشترین آمار را به خود اختصاص داده اند.

گیاهان دارویی

۷ دمنوش برای کنترل صرع

صرع، یک اختلال مغزی است. در این بیماری سلول های عصبی یا نورون ها، پیام های غیرطبیعی دریافت می کنند، در صرع، الگوهای طبیعی فعالیت نورون ها مختل و در نتیجه فرد دچار تشنج، گرفتگی عضلانی و از دست دادن هوشیاری می شود. در این مطلب گیاهانی را معرفی می‌کنیم که تاثیر به سزایی در کنترل بیماری صرع دارد.

دمنوش آویشن و پونه کوهی: برای تهیه دمنوش آویشن و پونه کوهی باید میزان مساوی از گیاه آویشن را با پونه کوهی مخلوط و با دو لیوان آب دم کنید. این چای را روزانه دو تا سه فنجان بنوشید.

دمنوش زنجبیل: برای تهیه این دمنوش باید یک قاشق چایخوری زنجبیل را با مقدار کمی دارچین و یک چهارم قاشق مرباخوری زعفران مخلوط و با دو لیوان آب دم کنید. نوشیدن روزانه دو فنجان از این دمنوش نقش موثری در تسریع روند درمان بیماری صرع دارد.

دمنوش بهار نارنج: چای بهار نارنج نیز از دیگر دمنوش های موثر در تسکین سردردهای ناشی از صرع است. برای تهیه این دمنوش باید یک قاشق چایخوری گیاه بهار نارنج را به همراه دو لیوان آب دم کنید.

دمنوش دارچین و هل: برای تهیه دمنوش دارچین و هل باید یک قاشق چایخوری دارچین را با ۱۰ عدد هل و دو لیوان آب دم سپس آن را میل کنید.

دمنوش سنبل الطیب: نوشیدن دمنوش سنبل‌الطیب نیز تاثیر به سزایی در درمان بیماری صرع دارد.

دمنوش زوفا: گیاه زوفا نیز از جمله گیاهانی است که بسیاری از متخصصان طب سنتی نوشیدن دمنوش، جوشانده یا عصاره آن را برای درمان سردردهای ناشی از میگرن، صرع و سردردهای مزمن توصیه می کنند.

دمنوش گشنیز: برای تهیه دمنوش گشنیز باید یک قاشق چای خوری تخم گشنیز را در یک فنجان آب به مدت ۱۰ دقیقه دم و سپس آن را میل کنید.

مشاوره

انتخاب همسر

با همسر درون گرا ازدواج کنیم یا برون گرا؟

پاسخ «حسینعلی شیرازی»، مشاور و روان شناس: درون گراها؛ افرادی هستند که وقتی در مقابل جهان بیرون قرار می گیرند، منفعل مي شوند. آن ها به طور معمول آدم هاي توداری هستند که خودشان را بروز نمی دهند، از احساسات و هیجان هایشان فقط برای دوستان معدود و خیلی صمیمی حرف می زنند. برای همین اگر یک فرد درونگرا را ببینند، با این که حس می کنید، دارید آدم مودبی را تماشا مي کنید اما در صورتی که او را نشناسید، فکر می کنید با آدم بی اعتنایی مواجه شده اید. این افراد تمایل به تنهایی، اشتغال به امور ذهنی و کتاب خواندن دارند، آن ها افرادی مستقل هم هستند.

برون گراها، در دنیای بیرون سیر می کنند. آن ها دوست دارند که سرخوش، اجتماعی، رقابت جو، سریع و واقع گرا باشند.

برای آن ها هر چیزی که شفاف تر و مشخص تر باشد، بهتر است. ابهام را تحمل نمی کنند. این افراد از طبیعت گردی، مهمانی رفتن و بودن با دوستان خسته نمی شوند.

زمانی که به دنبال فرد مورد نظر زندگی خود هستید، دانستن این ویژگی اخلاقی او در انتخاب و زندگی آینده به شما کمک می کند. این خصوصیت در زنان و مردان متفاوت است، یک زن برون گرا دوست دارد کنار همسرش بنشیند و با او صحبت کند، به مهمانی و خرید برود، در حالی که مردی با این خصوصیت، تمایل به طبیعت گردی و اکتشاف دارد.

مسافرت هایی بدون همسر و با دوستانش برود. پس نمی توان گفت، یک زن برون گرا در کنار یک مرد برون گرا خوشبخت است بلکه باید به آن ها بیاموزید که تفاوت ها را بشناسند و به عنوان مشکل به آن نگاه نکنند تا بتوانند به راحتی با آن کنار بیایند و مدیریت کنند. برای ازدواج تنها عاشق شدن و دوست داشتن کافی نیست.

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 گان به دست آورید.

خدمات شهری سیستان و بلوچستان

بیمه ایران
نمایندگی علی تجلی کد ۹۲۳۹
نبش بزرگمهر ۳۳

فروشگاه لوازم خانگی کادویی
آسان خرید
بلوار مزاری ۲۲ تلفن ۰۹۳۶۹۰۶۳۴۵۷

داروخانه سبحان
ساخت انواع داروهای ترکیبی
آدرس :تقاطع خیابان امیرالمومنین و مصطفی

صنایع چوب مکعب
انواع میز ال سی دی با قیمت مناسب نبش خرمشهر ۴۱
۰۹۳۳۸۴۲۵۲۱۱

فروشگاه و تعمیرگاه رادو
خیابان امام خمینی جنب بازار محمد رسوافه حاج عزیز شهنوازی
۰۹۱۵۸۴۱۷۰۸۳-۰۵۴۳۲۲۱۴۷۷۴

تصب و لوله کشی اسپیلت
لوله کشی زیرکار
۰۹۹۱۵۴۱۳۳۱۷

آموزش خط و خوشنویسی
با خودکار و مداد
۰۹۱۲۰۱۲۶۲۶۸

فروشگاه لوازم خانگی پاس
نبش دانشجو و توکلی
۰۹۱۵۲۸۵۴۴۶۱

پوشاک قصر داماد
بورس انواع کت و شلوار
خیابان آزادی تقاطع امام خمینی

لوازم یدکی فرامرز
قطعات اصلی پژو-پراید و سمند
عرضه قطعات جلوبندی
پارت لوکس بصورت عمده
خیابان هیرمند۳
۰۹۳۷۶۰۴۵۳۲۲

سیسمونی نی نی گل
عرضه سیسمونی کامل نوزاد شامل تخت کهواره و غیره خ شریعتی پاساژ ایلیا

کافی شاپ لرد
برای اولین بار پتزای بمقیاس لبنان
آدرس معلم۸ روبروی باغ خانواده

نصب انواع pvc (شاخه ای یا ماربل شیت)
۰۹۳۹۶۹۶۶۱۰۶

صنایع mdf حسینی سازنده برتریر مصنوعات mdf باپهترین متریال و شرایط نقد واقساط.
۰۹۱۵۹۴۳۹۶۹۹

روکش انواع درب های چوبی وسرویس آلمینیوم، کابینت ، تخت
۰۹۹۰۱۴۴۲۰۲۷

دفتر بیمه ایران نمایندگی طباطبایی زاده کد۳۱۷۳۲
کمربندی خرمشهر، نرسیده به سه راه خیام روبروی بانک ملی
۰۵۴۳۳۴۳۲۱۶۸

ماشینهای اداری پاپیروس
فروش و خدمات پس ازفروش
انواع چاپگر-کپی-اسکنر و فکس
۰۹۱۵۳۴۱۸۴۰۷

اجاره پیکور سنگ فرز دریل تخریب کاری با پیکور
۰۹۱۵۸۴۱۴۵۹۶

چرم پکنواجرای روکش درب و کابینت بلوار جانبازان حد فاصل ۱۰و۱۲

حمل و جابجایی انواع بار با وانت
۰۹۳۰۶۷۷۴۸۹۲

شرکت حمل و نقل احسان بار خاش
۰۹۱۵۱۹۴۱۹۰۰

خرید و فروش لوازم دست دوم منزل
۰۹۱۵۹۴۰۵۸۷۱

مرکز چاپ و دیجیتال پاسارگاد
۰۹۰۱۴۰۴۶۶۰۵

مهرداد مارکت
فروش انواع مواد غذایی و مواد شدینده و بهداشتی
آدرس :تقاطع بلوار دانشجو و معلم جنب بانک ملی
با مدیریت مهرداد
۰۹۱۵۶۷۶۸۰۲۱

ساخت کابینت و کمددیواری بوفه دراپور وغیره
ب صورت متری و دستمزدی
۰۹۱۵۴۷۰۹۰۷۰

مهرسازی دریچه هنر
ساخت انواع مهرهای ژلاتینی
آدرس روبروی مولوی ۲۱

آجیل و خشکبار عالی فاپو
نبش امیرالمومنین۱۷
۰۵۴۳۲۲۲۴۵۳۱

خیاطی شایان
با ۲۰سال تجربه
۰۹۱۵۳۴۰۴۶۹۳

دکوراسیون داخلی متری و دستمزدی
۰۹۰۱۱۵۳۰۰۳۴

حمل بار و انالیه منزل با ماشین سبک و سنگین با کارگر ماهر
۰۹۰۱۵۷۲۵۵۲۸

کرایه ظروف دو طبقه،صندلی با کاور و کرایه میز گرد۵نفره با رومیزی۰۹۱۵۴۵۷۴۲۱۲

رنگ آمیزی ساختمان و تابلودر زابل
۰۹۳۳۱۷۸۹۹۰۰

تنظیم موتور امین
شست و شوی انواع انژکتور، تنظیم موتور انواع خودروی سواری
خیابان امام خمینی، خیابان هیرمند۳

خدمات فنی حاضر
نصب و تعمیر انواع اسپیلت، یخچال و لوله گذاری داخلی
خیابان امام خمینی ۵۲
۰۹۱۵۳۴۰۷۴۸۶

پیرایش آقای قیچی
اصلاح انواع مدلهای روز کراتینه رنگ-ترمیم موهای آسیب دیده گریم داماد-پاکسازی گوش به وسیله شمع-فروش انواع تافت و حالت دهنده-فروش انواع موز
آدرس خیابان معلم۱۳جنب کانکس پلیس-آرش قاسمی
۰۹۳۶۹۸۵۵۸۶۸

تعمیرات لوازم خانگی و آبگرمکن
۰۹۱۹۰۴۲۹۵۳۷

۵/۹۷۱۳۰۲۶