روزنامه سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۴:۵۳ طلوع آفتاب: ۶:۱۳ اذان ظهر: ۱۱:۴۰ غروب آفتاب: ۱۷:۰۸ اذان مغرب: ۱۷:۲۵
فردا: اذان صبح: ۴:۵۲ طلوع آفتاب: ۶:۱۲ اذان ظهر: ۱۱:۴۰ غروب آفتاب: ۱۷:۰۹ اذان مغرب: ۱۷:۲۶

آب و هوای زاهدان
امروز: ۲۰ ۱۱
فردا: ۱۷ ۱

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

چهارشنبه ۱۷ بهمن ۱۳۹۷ . ۳۰ جمادی الاول ۱۴۴۰ . شماره ۱۳۳۲

ذوالفقاری

سالارهای کوچک

یک شهروند: نحوه رفتار والدین با فرزندان، در شکل گیری شخصیت فرزندشان تاثیرگذار است

هر آن چه که اراده می کند به آن دست می یابد، با گریه، پرخاشگری و گاهی با لوس کردن خودش برای والدین، می خواهد به هدفش برسد، برایش تفاوتی ندارد که آن ها چه غذایی دوست دارند یا این که در چه وضعیتی از نظر اقتصادی هستند، مهم این است که حرفش به کرسی بنشیند. سنش کم است اما خواسته هایش بزرگ و عزمش برای دست یافتن به آن جزم چرا که خود والدین به او چنین جایگاهی را داده اند. این وضعیتی است که بسیاری از خانواده ها به دلیل فرزند سالاری گرفتار آن هستند که البته برخی از آن رضایت دارند چون احساس می کنند اجازه نداده اند فرزندشان ناراحت شود یا این که احساس کمبود کند، بسیاری چنین خانواده های را تایید نمی کنند.

پشیمانی

یکی از والدین می گوید: گاهی بدون رضایت دخترم حتی نمی توانیم مهمان دعوت کنیم یا به مهمانی برویم، اگر بر خلاف میل او عمل کنیم، پرخاشگری می کند و ناراحت می شود، هیچ وقت اجازه ندادیم آب در دلش تکان بخورد، هر آن چه خواسته است برای او تهیه کردیم و کارهایمان را با مشورتش انجام می دادیم تا حس کمبود نداشته باشد و در جمع دوستانش سرخورده نباشد. «مهناز براهویی» ادامه می دهد: اگر از ابتدا بهتر پیش می رفتیم و به فرزندمان تا حدودی اجازه دخالت در امور زندگی را می دادیم و به او می آموختیم که تصمیمات ما به صلاحش است، شاید این اتفاق نمی افتاد و خواسته هایش بر حرف و خواسته ما غلبه نمی کرد. تصمیمات ما بر خواسته های او غلبه می کرد اما از آن جا که تنها فرزندمان است برای این که ناراحت نشود به خواسته هایش «نه» نمی گوییم.

شیوه تربیت

یکی دیگر از شهروندان اظهار می کند: طبیعی است نحوه رفتار والدین با فرزندان، در شکل گیری شخصیت فرزندشان تاثیر گذار است، باید در رفتار با فرزندان نه افراط داشت و نه تفریط، گاهی خیلی ها حتی اجازه صحبت کردن به فرزندانشان، حضورشان در اجتماع و مشارکت در تصمیمات زندگی نمی دهند اما بر عکس خیلی ها اجازه داده اند که تصمیم فرزندشان بر خواسته آن ها ارجحیت داشته باشد که به نظرم هر دو شیوه تربیت درست نیست. «میثم خائف» ادامه می دهد: در میان اطرافیانم خانواده های زیادی را دیده ام که به اندازه ای فرزندانشان را آزاد گذاشته اند و تابع خواسته های شان هستند که گاهی این روش تربیت برای آن ها مشکل ساز شده است. به گفته وی، می توانیم با داشتن رفتاری متعادل اجازه ندهیم که فرزندانمان کمبودی احساس کنند و در تصمیماتی که می تواند عواقب نادرستی به همراه داشته باشد، حرف آن ها عملی شود.

دغدغه بچه دار شدن

یکی دیگر از شهروندان می گوید: خانواده های زیادی را دیده ام که زمام کارهایشان را به دست فرزندانشان داده اند، بدون مشورت با آن ها هیچ اقدامی انجام نمی دهند و گاهی اگر خلاف نظر فرزندشان حتی غذا درست کنند، چه عوارضی را به همره دارد. «مریم چمنی» ادامه می دهد: با وجود این که پنج سال است ازدواج کردیم هنوز برای داشتن فرزند تصمیم قطعی نگرفتیم، چرا که نگران تربیت او هستیم، دغدغه داریم که مبادا نتوانیم خواسته هایش را تامین کنیم و به کودکی پرخاشگر یا مضطرب تبدیل شود.

رواج تک فرزندی

یک کارشناس روان شناسی در این باره می گوید: فرزند سالاری، در حال گسترش است و میزان قدرت تصمیم گیری و تسلط فرزندان بر خانواده افزایش یافته است، گاهی خواسته های کودکان حتی اگر نامطلوب باشد بدون چون و چرا اجرا می شود و کودکان تصمیم گیرنده اصلی خانواده می شوند. «مریم آقایی» ادامه می دهد: در برخی خانواده ها گاهی به فرزندان اجازه داده می شود که به خواسته های خود آن گونه که می خواهند دست یابند و آرزوهایشان را برآورده کنند، هر عملی را مرتکب شوند و کسی با آن ها کاری نداشته باشد. به گفته وی، به نظر می رسد در برخی خانواده ها رواج تک فرزندی سبب ایجاد فرزند سالاری شده است، در حالی که افرادی که بر اساس سبک فرزند سالاری بزرگ شده اند اگر بخواهند تشکیل زندگی دهند در زندگی مشترک با مشکلات زیادی مواجه می شوند زیرا آن ها در زندگی شخصی با مفاهیمی مانند صبر و گذشت آشنا نشده اند. وی با بیان این که اگر به کودکان فرصت تجربه کردن دهیم مهارت زندگی کردن را می آموزند، تصریح می کند: شکل افراطی مدیریت خانواده، حاکمیت ارزش های مد نظر فرزندان است که یک انحراف و آسیب در فرایند تربیت اعضای خانواده و فرزندان محسوب و سبب می شود خانواده، پویایی و سلامت لازم به ویژه سلامت روانی ـ اجتماعی را از دست دهد.

نقش والدین

این کارشناس می گوید: در چنین شرایطی اولین نکته ای که والدین باید به آن توجه کنند، ایجاد رابطه صمیمی اما در عین حال مقتدر با فرزندان است. اگر والدین بتوانند جذابیت و اقتدار خود را حفظ کنند و رابطه ای صمیمی با فرزندان شان داشته باشند، می توانند نقش زیادی در افزایش اعتماد به نفس کودکان در رویارویی با شرایط و موقعیت های پیرامون خود داشته باشند. وی تصریح می کند: والدین باید با فرزندان، صداقت داشته باشند اگر در شرایطی نتوانند خواسته فرزندشان را برآورده کنند بهتر است رو راست باشند و خود را دچار تنش و فشار نکنند. وی اضافه می کند: تعامل والدین با فرزندان و شرایط بیرونی که کودک در آن قرار دارد تاثیر زیادی در اعتماد به نفس کودک دارد. کودکانی که دارای اعتماد به نفس بالا هستند کمتر والدین خود را برای دست یافتن به خواسته هایشان در فشار قرار می دهند و سازگاری بیشتری با محیط دارند و به رقابت با دیگران نمی پردازند.

یک کارشناس روان شناسی: اولین نکته ای که والدین باید به آن توجه کنند ایجاد رابطه صمیمی اما در عین حال مقتدر با فرزندان است. اگر والدین بتوانند جذابیت و اقتدار خود را حفظ کنند و رابطه ای صمیمی با فرزندان شان داشته باشند، می توانند نقش زیادی در افزایش اعتماد به نفس کودکان در رویارویی با شرایط و موقعیت های پیرامون خود داشته باشند

رئیس سازمان حفاظت محیط زیست خبر داد:

طرح مهار گرد و غبارهای سیستان از سال ۹۸

گروه جامعه

طرح مهار گرد و غبار منطقه سیستان پس از تایید منابع مورد نیاز از ابتدای سال آینده، اجرایی می شود. رئیس سازمان حفاظت محیط زیست در جمع خبرنگاران در چابهار گفت: رئیس جمهور به دلیل حساسیت موضوع مهار گرد و غبار در کشور از رهبر معظم انقلاب تقاضای ۱۵۰ میلیون دلار اعتبار از صندوق توسعه ملی کرده است تا با اولویت منطقه سیستان از ابتدای سال آینده مشکلات مردم در این حوزه رفع شود. به گزارش روابط عمومی استانداری، «عیسی کلانتری» افزود: توفان و گرد و غبار مشکل جدی در منطقه سیستان است و مردم سال ها با این مشکل مواجه هستند و از آن رنج می برند. به گفته وی، رئیس جمهور به شدت پیگیر رفع این موضوع است تا در حداقل زمان ممکن مشکل گرد و غبارها رفع شود. معاون رئیس جمهور ادامه داد: بادهای ۱۲۰ روزه سیستان به ۱۵۰ تا ۱۶۰ روز رسیده است و باید قدم اساسی برای مقابله با این پدیده مخرب برداشته شود. به گفته وی، آبی در تالاب بین المللی هامون نیست و مهار ریزگردها مشکل و ضروری است، اقدامات لازم انجام شود.

مدیر کل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان اعلام کرد:

آیین دوستی ۴۰ فرزند شهید در زاهدان

گروه جامعه

جشن سالگرد پیروزی انقلاب و آیین دوستی ۴۰ فرزند شهید با اعضای کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان در زاهدان برگزار شد. مدیر کل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان به خبرنگار ما گفت: هدف از اجرای این برنامه این بود که کودکان و نوجوانان با آگاهی از مسیر پیشرفت انقلاب بتوانند با ارزش های آن پیوندی عمیق برقرار کنند.

«معصومه هادی» افزود: در این برنامه اعضای کانون با اجرای یک نمایش، صحنه روایتی زیبا از ۴۰ سال اقتدار، ۴۰ سال مقاومت، ۴۰ سال ایثار و ۴۰ سال پیشرفت را برای حاضران بازگو کردند و پیمان بستند برای سربلندی ایران اسلامی بکوشند. به گفته وی، «روایت گری انقلاب» که روایتی آمیخته با هنر از زندگی امام خمینی(ره) از زمان تولد، اتفاق های مهم زندگی ایشان و مبارزاتشان تا هنگام پیروزی انقلاب بود توسط اعضای مرکز فرهنگی هنری شماره دو زاهدان اجرا شد و مسابقه های ادبی و برگزاری جشنواره غذا از دیگر برنامه های این جشن بود.

آشپزی

تاکو ماهی

مواد لازم:

کلم (رنده شده) ۱/۲ پیمانه، فلفل قرمز خرده شده یک عدد، هویج رنده شده ۱/۲ پیمانه، نان تورتیلا یا پیتا ۸-۶ عدد، نمک ۱/۲ قاشق چای خوری، آرد کامل ۱/۳ پیمانه، روغن سرخ کردنی ۲ قاشق غذا خوری، پودر فلفل چیلی یک قاشق چای خوری، سس مایونز ۱/۲ پیمانه، لیمو ترش ۳ عدد، ماهی تیلاپیا ۴۵۰ گرم

طرز تهیه:

ماهی را بشویید و خشک کنید، برای تهیه سس لیمو، آب لیموها را بگیرید و داخل کاسه بریزید، مایونز و پودر چیلی را به آن اضافه کنید. ۱/۳ پیمانه از سس را در کاسه ای دیگر بریزید. در یک تابه بزرگ، روغن را روی حرارت ملایم گرم و در یک بشقاب گود آرد و نمک را با هم مخلوط کنید. ماهی ها را داخل آرد بزنید سپس داخل روغن سرخ کنید. برای هر طرف دو تا چهار دقیقه کافی است. نان های پیتا را باز کنید، ماهی، کلم، هویج و فلفل را داخل نان ها بگذارید. روی آن سس بریزید و سرو کنید.

گیاهان دارویی

سیر؛ آنتی اکسیدان

سیر حاوی ترکیبی به نام آلیسین است که از ویژگی های دارویی قوی از جمله ویژگی های ضد باکتریایی، ضد ویروسی، ضد قارچی، ضد سرطانی و آنتی اکسیدانی بهره می برد. سیر به سم زدایی بدن کمک می کند. این گیاه سلامت قلب و عروق را بهبود می بخشد، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند، فشار خون را کاهش می دهد، کبد را پاک سازی می کند، کلسترول را کاهش می دهد، قند خون را کنترل می کند، التهاب را کاهش می دهد و با سرطان مبارزه می کند. برای بهره‌مندی از فواید سیر باید آن را به صورت خام مصرف کنید. بهتر است یک یا دو حبه سیر با معده خالی مصرف شود.

توجه:

سیر به عنوان یک رقیق کننده خون عمل می کند و ممکن است با داروهای رقیق کننده خون تداخل داشته باشد. در نتیجه، قبل از مصرف آن با پزشک خود مشورت کنید.

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
اجرای نمای کامپوزیت ۰۹۰۲۷۲۹۸۱۰۰
ساخت و تعمیر انواع کابینت و کمد دیواری ۰۹۳۵۹۹۰۰۴۰۳
شرکت ورنا گاز زاهدان آدرس بین امیرکبیر ۸ و ۱۰ ۰۹۹۰۶۰۶۸۶۳۷

حمل و نقل کالا و سیمان از شهرستان خاش ۰۹۱۵۱۹۴۱۹۰۰
رنگ امیزی ساختمان ۰۹۱۵۹۴۱۴۹۰۰
جوشکاری سیار در زاهدان ۰۹۳۳۴۵۹۵۳۵۴
مقوی سازی الماس معین شهرک صنعتی زاهدان ۰۵۴-۲۲۵۹۲۴۱۷
اجرای تاسیسات مکانیکی استخر در زابل ۰۹۳۰۱۸۸۸۱۹۱

وانت بار تلفنی در زابل ۰۹۱۵۶۰۹۵۱۳۶
مبل شوی گل ابریشم مجهزبه دستگاه درمنزل ۰۹۳۰۴۲۸۳۱۳۸
حمل وجابجایی اسباب اثاثیه منزل باکارگروخاور ۰۹۰۲۵۲۲۲۰۰۷
نصب انواع کاغذ دیواری ۰۹۰۳۵۳۵۰۰۹۳

خشکشویی شهریار آدرس: زاهدان،بزرگمهر ۳۷ ۰۹۲۱۵۹۲۱۹۷۹
خیاطی باران دوخت و دوز انواع و اقسام لباس زنانه، بچه گانه، مجلسی، اداری و.. ۰۹۳۰۱۴۷۷۳۳۶
ساخت کابینت اشپزخانه درخاش - نقدواقساط ۰۹۱۵۹۳۹۱۹۸۸
مزون عروس خاطره زاهدان -خ طالقانی -بازار نو-گالری خاطره ۰۹۱۵۱۴۱۴۱۰۰

انواع جوشکاری سیار درهر نقطه ازشهر زاهدان پذیرفته میشود ۰۹۰۵۱۲۷۰۱۹۸
دکوراسیون داخلی راشل ساخت انواع مصنوعات چوبی و ام دی اف ۰۹۳۹۵۷۱۱۲۳۸
دوخت،نصب وشستشوی پرده ۰۹۰۱۷۸۲۴۰۲۸
کاشی کار با قیمت مناسب ۰۹۱۵۴۳۷۳۳۰۶

تابلو سازی ۰۹۳۸۱۷۴۲۶۲۷
لوله کشی و جوشکاری ۰۹۳۶۳۲۰۶۲۶۵
نصب کاغذدیواری ۰۹۳۵۱۷۴۲۰۱۰
گالری عرفان لوازم آرایشی وبهداشتی ،کرم وادکلن خارجی،آینه و شمعدان،جعبه قرآن خ طالقانی-۱۳بازارچه نوپلاک۲۵

جویای کار جوشکارگاز ۰۹۳۰۷۵۶۷۷۷۸
رنگ آمیزی ساختمان در زابل۰۹۳۶۴۶۷۲۰۹۲
نصب ،تعمیرات تضمینی اسپیلت تعمیرات تخصصی ۰۹۹۱۵۲۶۰۳۶۸
جوشکاری سیار ۰۹۰۵۱۲۷۰۱۹۸
صدابرداری زنده و استدیویی، صدابرداری همایش ها و جلسات ۰۹۳۷۶۵۲۷۰۱۹

رنگ آمیزی ساختمان ۰۹۰۲۳۴۶۰۱۱۱
قالیشویی ومبل شویی تمام اتوماتیک صداقت ۰۹۱۵۱۹۱۷۸۷۲
برق کشی ساختمان ۰۹۹۱۹۳۱۷۵۷۳
شرکت گاز رسانی هامون گاز ۰۹۱۵۱۴۴۱۳۵۳ ۰۹۳۰۸۱۱۸۰۰۸

گالری رویال انواع تزئینات آشپزخانه ولوازم کادویی پاساژ وحدت پلاک ۰۹۳۳۹۶۹۰۲۴۷۱۶
گالری پرده یاقوت عرضه کننده شیک ترین پارچه های پرده ای و بورس انواع پرده های پارچه ای ،عمودی،افقی وتصویری نمایندگی کتیبه منبت ۰۹۳۵۷۵۴۰۶۴۶-۰۹۱۵۹۶۹۸۴۵۵ چهارراه رسولی ، پاساژ گل رز، طبقه بالا ، پلاک ۱۹

۰/۹۷۱۷۱۳۸۹

از تخفیف ویژه برخوردار شوید
درج آگهی نیازمندی با
طرح و رنگ متمایز
دفتر پذیرش:زاهدان،خیابان مولوی،نبش مولوی ۲۱ تلفن :۶۰-۳۳۲۱۷۸۶۵
بازار
املاک، استخدام، خودرو، مستعمل، موبایل، بیمه، لوازم یدکی، حیوانات، وسایل منزل، وسایل نقلیه، هی کبین
۰/۹۳۰۷۱۴۱۲