

🔖

مردم سیستان در انتظار تدبیر مسئولان

دهشیمی - پس از توفان های شن در هفته گذشته و محاصره شدن ۱۱۰ روستای شمال استان در میان شن های روان، برخی جراید به این موضوع پرداختند و در صفحه های نخست خود وضعیت اسفبار مردم سیستان را به تصویر کشیدند اما در کمال ناپاوری، پاسخی از دولت برای نجات مردم مظلوم سیستان شنیده نشد و خانه های مردم سیستان در محاصره خروارها شن قرار گرفت. در پی وقوع این حادثه، چشم امید همه سیستانی ها و بلوچستانی ها به

آمدن مسئولی به این استان خشک شد و باز مردمان این دیار غم تنهایی یکدیگر را به دوش کشیدند و با نشر عکس های خانه های ویران شده در شبکه های مجازی یکدیگر را لایک می کردند، برای هم کامنت های سرشار از اندوه می گذاشتند و از خداوند برای آن کودک مظلومی که دیگر نای نفس کشیدن نداشت و آن پیرمرد نجوری که زندگی ۷۰ ساله اش در محاصره شن های روان قرار گرفته و خودش هم نفس هایش به شماره افتاده بود، صبر و شکیبایی را

خواستار شدند. جالب آنجاست که بیشتر عکس های انتشار یافته در اینستاگرام را تنها خود سیستانی ها و بلوچستانی ها لایک می کردند و گویی برای خیلی های دیگر فلان مارک لباس و تزیین غذا و شیرینی و عکس های شخصی یک هنرمند مهم تر بود. دوباره وضعیت هوای سیستان به بحران رسیده است و گویا مسئولان همچنان تدبیری برای مردم این سرزمین ندارند، مردمانی که همواره پشتیبان مسئولان خود هستند!

۴

جامعه >>>>

مدرک‌هایی که کار نمی‌آورد



ناباشد، اما متأسفانه موقعیت حضور در این شغل ها کم است.او ادامه می دهد: برخی می گویند کار هست ولی جوان باید به دنبال ایجاد شغل برای خود باشد، اما این نکته را مورد توجه قرار نمی دهند که چگونه من به عنوان یک جوان که به تازگی از دانشگاه دانش آموخته شده ام و سربازی ام را به پایان رسانده ام به تنهایی و بدون وجود بستر خاصی برای خود پیشه ای فراهم کنم؟ دولت آیا در این زمینه کاری انجام داده است؟ دولت حداقل وعده هایی را که داده است محقق کند تا بازار گسترش یابد. با توجه به شرایط حاضر، هر میزان هم توانایی داشته باشی به دلیل این که بازار اشباع شده باید رو به کارهایی بیآوری که به هیچ وجه در آن به تخصص نیاز نیست و متقابلا حقوق و مزایای مناسبی برای آن در نظر گرفته نشده است. حال خودتان حساب کنید با این شرایط چگونه می توان توقع داشت یک جوان ادواج کند؟

«جواهری» ۲ سال است که تحصیلش در دانشگاه

نظام آموزش در کشور ما باعث شده است بسیاری از جوانان دچار مدرک گرایی شوند، مدارکی که کمتر دارای کارایی است و بیشتر حالتی نمادین به خود گرفته است؛ مدارکی که نه متناسب با نیاز بازار است و نه در بیشتر موارد با سلايق فرد منطبق است. وی ادامه می دهد: سال هاست جامعه با موضوع بیکاری دست به گریبان است و به همین علت تاوان سنگینی را در بخش های مختلف می دهد. متأسفانه مافقط یاد گرفته ایم بگویم بیکاری هست، مشکلات هست، جوانان در خطرند ولی هیچ وقت نمی گوئیم جوان برای فرار از این معضل چه اقدامی می تواند انجام دهد. اگر جوان به دنبال فرار از معضل بیکاری است باید به این باور برسد که اگر توانمندی را در خود پرورش دهد، هر کجا که دست بگذارد می تواند شغل و پیشه ای داشته باشد.

یکی از جوانانی که با مدرک مهندسی کامپیوتر جویای کار است می گوید: کمتر جوانی در جامعه وجود دارد که چشمش به دنبال کارهای دولتی باشد. «مسعود فیروزکوهی» مشاور تغذیه: دیگ های چدنی و استیل بهترین نوع دیگ های خوراک پزی است و پس از آن ظروف شیشه ای در این فهرست قرار می گیرد. دیگ های مسی به تنهایی مفید نیست و باید قلع اندود شود که آن هم به مرور بر اثر شستن و خراش، خراب می شود. موادی که برای سفید کردن این دیگ ها استفاده می شود به دلیل این که از چین وارد می شود و بی کیفیت است، سرب به همراه دارد و سبب آلودگی فلزات سنگین می شود لذا پیشنهاد می کنم از این دیگ ها استفاده نکنید.

درباره تغذیه مناسب برای چاق شدن صورت سوال

🔖

مشاور تغذیه

راشکی: آیا درست کردن غذا در دیگ های مسی برای سلامتی مضر است؟ عده ای می گویند دیگ مسی، سرب پی می دهد. لطفاً راهنمایی کنید بهترین نوع دیگ چیست؟




🔖

مشاوره خانواده

«شبیک»: راه صحیح ارتباط برقرار کردن با دیگران چیست؟من نمی توانم با دیگران به طور صحیح ارتباط برقرار کنم، لطفاً راهنمایی کنید.

«غلامرضا بزی» مشاور و روانشناس: این مشکل را نمی توانید یک شبه حل کنید و به تمرین و کمک اطرافیان نیاز دارید. به نظر می رسد کمال گرا هستید که خود این موضوع مهارت رشد کرده شما را به انحراف می

سرپرستی زاهدان: تلفن: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶ تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴ تلفن های تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ تلفن و نماier سرپرست دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵ چاپخانه:	خیابان مولوی: نبش مولوی ۲۱ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵ شهرچاب خراسان	صاحب امتیاز: مدیر مسئول: سردبیر: دفتر مرکزی: صندوق پستی: تلفن: نمایر شهرستان ها: پایکات:	موسسه فرهنگی هنری خراسان محمد سعید احدیان علی ولی زاده مشهد، بلوار سازمان آب ۵۱۱-۹۱۷۳۵ ۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰ ۰۵۱-۳۷۶۴۳۳۴ ۳۰۰۰۹۹۹
---	--	---	--

امروز	اوقات شرعی به اقل زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۱۳	اذان صبح	۰۴:۱۳			
۰۵:۴۲	طلوع آفتاب	۰۵:۴۲	۲۱	۴۰	۲۳
۱۲:۳۳	اذان ظهر	۱۲:۳۳			
۱۹:۲۳	غروب آفتاب	۱۹:۲۳			
۱۹:۲۴	اذان مغرب	۱۹:۴۲			

🔖 من و کودکم

مسئولیت پذیری کودکان در خانه

پودینه: با سلام، دختری ۵ ساله دارم که به هیچ عنوان اسباب بازی هایش را جمع نمی کند و در انجام کارهای کوچک هم کوتاهی می کند. چگونه او را به مسئولیت پذیری در قبال انجام کارها تشویق کنم؟

«زهر اویسی» مشاور و روانشناس: مخاطب گرامی کودک شما در سنی است که می تواند در کارهای کوچک منزل هم با شما همکاری کند و وسایل بازی اش را خودش جمع کند.

در این زمینه اگر فرزندان تلاش کرد کاری انجام دهد از کارش ایراد نگیرید و آن را تصحیح نکنید. تصحیح کردن، ناخودآگاه این پیام را به کودک منتقل می کند که تلاشش به اندازه کافی خوب نبوده است. بنابراین به جای توجه به مقدار کاری که انجام داده است، به تلاشش توجه کنید و از سرزنش کردن او نیز بپرهیزید و برای تلاشش ارزش قائل شوید. به جای جملات منفی از جملات مثبت استفاده کنید؛ مثلاً به جای «اگر لباس های میهمانی را درنیاوری…» از این عبارت استفاده کنید «اگر می خواهی بازی کنی اول باید لباس های میهمانی ات را درآوری». بدین ترتیب اگر چند بار این جملات را تکرار کنید، انجام این کارها برای کودک به شکل عادت درمی آید و دیگر نیازی نیست کارها را مرتب به او یادآوری کنید.

به یاد داشته باشید یکی از موارد اساسی در آموزش مسئولیت پذیری به کودکان، استفاده از عواقب طبیعی و منطقی رفتار هاست.

کودک باید در آموزش مسئولیت پذیری بیاموزد و انتخاب کند و سپس از انتخاب خود درس بگیرد. اگر کودکان از جمع کردن اسباب بازی هایش در اتاق سر باز می زنند، اسباب بازی ها را به مدت دو روز از دسترسش دور نگه دارید. اگر لیوان شیر را می ریزد، به او دستمالی برای تمیز کردن بدهید یا اگر به خاطر اتلاف وقت سرویس مهد کودکش را از دست می دهد، پیاده به مهد برود.

بهتر است در هر شرایطی خونسردی خود را حفظ کنید، چرا که بروز خشم و عصبانیت فقط کارها را دشوارتر می کند. اگر فرزندان تمایل ندارد کاری را انجام دهد، به طور واضح و فقط یک بار دیگر کاری را که قرار بوده انجام دهد به او یادآوری کنید. در مواقعی نیز که فرزندان کارها را با شلوغ کاری و شیطنت انجام می دهند، به جای بروز خشم، برای او مشخص کنید که این شلوغ کاری ها فقط برای یک بار قابل تحمل است و برای بار دوم تنبیه در پی خواهد داشت.

طب سنتی

«درویش زاده» از زاهدان: خانمی ۴۸ساله هستم. صبح ها بعد از بیدار شدن از خواب، پاشنه پاهایم درد می گیرد به طوری که راه رفتن بسیار سخت می شود. آیا در طب سنتی برای جلوگیری از این درد راهکاری وجود دارد؟ پاسخ از «مهدی محسنیان»: این حالت معمولاً در افرادی رخ می دهد که طبع رطوبتی بالا دارند. برای درمان اساسی مراجعه به درمانگر مجرب ضروری است. اما چرب کردن پاها با ترکیبی از روغن بادام شیرین و بونونه، حنا گذاشتن روی پاها و تعریق متعادل روزانه به بهبود درد سبکگاهی پای تان کمک کند. در ضمن باید میزان ویتامین دی و کلسیم بدنتان نیز بررسی شود تا مطمئن شوید که دچار کمبود این مواد نیستید.

«میری»: ۳۶ سال دارم. به کرات به سوزش و درد مجاری ادراری مبتلا می شوم، به متخصص کلیه و مجاری ادراری هم مراجعه کرده ام که مصرف زیاد مایعات و پرهیز از قرار گرفتن در معرض نور آفتاب و فضاها ی گرم را توصیه کرده است. می خواستم بدانم آیا از دیدگاه طب سنتی برای درمان این مشکل راهی وجود دارد؟ شما باید از مصرف غذاهای تند، شور، سرخ کرده، پرچرب و شیرین به ویژه در فصول گرم سال خودداری کنید. هر روز شربت زرشک، آلبالو، آبلیمو، سکنجبین و تعدادی بر که زردآلوی خیس شده مصرف کنید.

مشاوره حقوقی

«مهدی: الف» متاهل و دارای دو فرزند ۲ و ۸ساله هستم. به دلیل مشکلاتی که با همسر داشتم خانم دیگری را صیغه کردم و اکنون قصد دارم او را به عقد خود در بیاورم؛ ولی همسر رضایت نمی دهد و منزل را ترک کرده است. چگونه می توانم آن خانم را بدون رضایت همسر به عقد خود در بیاورم تا او ادعایی نداشته باشد؟ پاسخ از «محمد ته تقفی» کارشناس ارشد حقوق: مرد نمی تواند بدون رضایت همسر ازدواج مجدد داشته باشد و در صورتی که بدون رضایت همسر اول، همسر دوم را به عقد دائم خود در آورد، مرتکب جرم شده و مجازات دارد. همچنین زن می تواند در این گونه موارد نسبت به طلاق اقدام کند.

رسیدگی به موضوع و شناسایی و دستگیری متهم در دستور کار مأموران پلیس فتا قرار گرفت. سرهنگ «محمد نوربخش» افزود: مأموران پلیس فتا پس از هماهنگی با مراجع قضایی، با انجام اقدامات فنی و تخصصی، این فرد را شناسایی و احضار کردند.

در تحقیق از متهم وی در مواجهه با مستندات پرونده به بزه انتسابی خود اعتراف و بیان کرد که به دلیل اختلافاتی که با شاکی داشت مطالبی را علیه او در شبکه اجتماعی منتشر می کرد.

وی با بیان این که متهم به مرجع قضایی معرفی شد، خاطرنشان کرد: انتشار هرگونه مطلب با محتوای افترا و توهین آمیز در فضای مجازی طبق قانون جرم است و برابر قانون با متخلفان برخورد می شود.

بازار کار

آگهی های مورد نیاز

خود را برای درج در

بازار کار روزنامه سیستان و بلوچستان به شماره ۱۷۰۰۹۹۰۰۳ پیامک کنید