سیستان و بلوچستان

قاچاقچی پارچه ۵۲ میلیون ریال تعزیر شد

گروه جامعه- قاچاقچی ۷۴۴ متر پارچه ۵۲ میلیون ریال در حق دولت جریمه شد.رئیس اداره تعزیرات حکومتی زابل گفت: مأموران انتظامی مستقر در ایست و بازرسی سفیدآبه هنگام کنترل خودروهای عبوری به یک دستگاه خودروی اتوبوس مشکوک شدند که در بازرسی از آن ۷۴۴ متر پارچه قاچاق به ارزش ۵۰ میلیون ریال کشف کردند.به گزارش روابط عمومی اداره کل تعزیرات حکومتی، «محمد حسین جهان آبادی» افزود: شعبه رسیدگی کننده با توجه به اظهارات متخلف، نحوه و صورت جلسه کشف تخلف را وارد دانست و متخلف را به ضبط پارچه های مکشوفه و جزای نقدی به میزان ۵۲ میلیون ریال محکوم کرد.

پرس و جوهای سرنوشت ساز

ارباب افضلی- هندوانه در بسته ای است که تا آن را نشکافی از درونش باخبر نمی شوی! هر جوانی که تصمیم به ازدواج گرفته است با این جمله آشناست و آن را از زبان بزرگ ترها شنیده است که نشان دهنده ریسک پذیری رخدادی مهم، یعنی ازدواج در زندگی هر شخص است به همین دلیل ضروری است تا قبل از ازدواج همه جوانب برای یک انتخاب مناسب سنجیده شود. تحقیق قبل از ازدواج هم به همین منظور انجام می شود اما این تحقیق یا پرس و جوها که نتیجه آن سرنوشت افراد را رقم می زند در سال های اخیر دچار تغییراتی شده است. تا زمانی که ازدواج ها سنتی بود و آشنایی افراد از طریق خانواده ها اتفاق می افتاد تحقیقات و پرس و جوهای قبل از ازدواج نیز برعهده خانواده ها بود که با مراجعه به محل سکونت و کار انجام می شد. اما با تغییر شکل آشنایی دختر و پسر در جامعه امروز، شکل این تحقیقات هم عوض شده است و تصمیم اولیه و نهایی توسط خود افراد گرفته می شود و آشنایی قبل از دواج ملاک افراد برای انتخاب همسر آینده است که در بسیاری از موارد مشکلات زیادی را برای افراد به وجود آورده است.«زهرا» خانم ۲۲ ساله ای است که شناخت سطحی و تصمیم زودهنگام را دلیل اصلی شکست در زندگی اش می داند و می گوید: آشنایی من با همسرم به واسطه دوستم که خواهر او بود انجام شد. او که دوست صمیمی من در دانشگاه بود مرا برای برادرش خواستگاری کرد من نیز با تکیه بر شناختی که از دوستم داشتم خواستگاری او را پذیرفتم و از آنجایی که قبل از ازدواج به یکدیگر علاقه مند شده بودیم با اصرار خانواده ام را برای ازدواج راضی کردم. وی ادامه می دهد: ۶ ماه از عقد نگذشته بود که متوجه رفتارهای خشونت آمیز و غیر عادی همسرم شدم که با کوچک ترین بهانه ها شعله ور می شد. در نهایت بروز خشونت فیزیکی سبب شد تا با اجبار پدرم در دوران عقد از او جدا شوم.«مهدی» نیز یکی دیگر از کسانی است که درباره تجربه ازدواجش می گوید: دختری که برای ازدواج انتخاب کرده بودم بسیار مهربان و خوش رو و زیبا بود که در محل کار با او آشنا شدم. رفتار و اخلاقش دقیقا همانی بود که می خواستم به همین دلیل به او پیشنهاد ازدواج دادم و او نیز پذیرفت. بعد از ۶ ماه آشنایی با یکدیگر ازدواج کردیم اما متوجه شدم همسرم سال ها پیش ازدواج کرده و این موضوع را از من پنهان کرده بود. ازدواج قبلی او موضوعی نبود که برایم قابل پذیرش نباشد، مشکل این جا بود که خود او این موضوع را به من نگفته بود. از طرفی اشتباه از من بود که هیچ تحقیقی درباره زندگی گذشته او نکرده بودم و با تکیه بر حرف های شیرین دوران آشنایی و اخلاق و رفتاری که در ظاهر دیده بودم دست به انتخاب زدم. به نظرم تحقیق قبل از ازدواج باید قبل از آن که افراد به یکدیگر علاقه مند شوند انجام شود تا فرد بتواند منطقی و عقلانی تصمیم گیری کند.

حرف های اول آشنایی

یک روانشناس و مشاور خانواده در این باره می گوید: تحقیق قبل ازدواج بسیار مهم است. تحقیقی که نه فقط خانواده دختر از پسر، بلکه خانواده پسر هم از دختر باید انجام دهند. سؤالات مقدماتی مثل سن و شغل و فرهنگ خانواده در جلسات اول آشنایی پرسیده می‌شود اما تحقیق اصلی که بعد از آن آغاز می‌شود، سرنوشت یک عمر زندگی را رقم می زند که باید جامع و کامل باشد و بیشترین شناخت را از همسر آینده به دست بدهد. هر چند که همیشه وجه ناشناخته ای باقی می ماند که فقط با زندگی زیر یک سقف معلوم می‌شود. «حسن عسکری فر» ادامه می دهد: بسیاری از افراد در شروع ارتباط، ناخودآگاه خود را طوری نشان می‌دهند که برای طرف مقابل جذاب تر به نظر برسند که در واقع در عمل فرد دیگری هستند. شناخت افراد از هم در دوره آشنایی خیلی گنگ است چون معمولا روابط منقطع است. یعنی طرفین هفته ای یک یا دو بار همدیگر را می بینند و در این زمان کوتاه طبیعی است که فقط حرف های شیرین به هم می زنند اما در رابطه تنگاتنگ در زندگی زناشویی همه چیز تفاوت می کند. وی تصریح می کند: در دنیای امروز در بسیاری موارد دختر و پسر با هم از قبل آشنا شده اند و بعد خانواده را در جریان می گذارند. در آشنایی هایی که به شکل سنتی انجام نشده و خانواده حضور پررنگی در آن نداشته است، معضلات خود را دیر نشان می‌دهد اما خانواده در این مرحله می‌تواند تحقیقات میدانی کند که البته باید در نظر داشت خیلی از مسائل مثل بعضی بیماری های روحی- روانی، ناکامی‌ها و ویژگی هایی که در موقعیت های بحران زا خود را نشان می‌دهد، جزو مسائل پنهان خانواده ها باقی می ماند. برای مثال افرادی هستند که به آن ها انفعالی انفجاری گفته می شود. این افراد فشار را تحمل می کنند و در یک نقطه منفجر می شوند. اگر مرد یا زن حس کند طرف مقابل همیشه منفعل است و یک دفعه با رفتار انفجاری او رو به رو شود، به شدت دچار هراس و ترس خواهد شد.

نقش دوستان و شبکه های اجتماعی به عنوان منبع تحقیق

این مشاور خانواده، خاطر نشان می کند: دوستان نمی‌توانند به اندازه خانواده قابل استناد باشند. بهتر است برای شناخت به ستون های سفت و واقعیت ها تکیه کرد. وقتی در جایگاه تحقیق هستید، در کسب اطلاعات احساس امنیت کنید. ممکن است دوست بخواهد فرد مورد نظر را خراب کند یا بیش از حد بالا ببرد. با این حال شخصیت و ویژگی های دوستان فرد می تواند نشانه خوبی برای تشخیص شخصیت فرد و تمایلات اجتماعی او باشد.وی ادامه می دهد: شبکه های اجتماعی هم نمی‌توانند معیار شناخت باشند چون افراد می توانند با هویت غیر واقعی در شبکه های اجتماعی حضور پیدا کنند.

به این ویژگی ها دقت کنید

وی عنوان می کند: بعضی از اطلاعات کلی که در چارچوب و نگاه خانواده مشخص می‌شود می‌تواند دلگرم کننده باشد. این که خواستگار معتاد نیست، در کار فعال هست یا نه، اگر ۱۰ سال کار کرده است چه پس‌اندازی دارد، مدبر است یا نه، خودرویش را با توان مالی خود خریده یا از حمایت خانواده استفاده کرده است، جایگاه کاری و خانوادگی اش چگونه است و موضوعاتی از این دست می‌تواند سبب شناخت شود.وی تأکید می کند: جایگاه فرد در خانواده یکی از مهم ترین نکاتی است که در تحقیق قبل ازدواج می توان روی آن حساب کرد. هر چه قدر فرد قابلیت های تعهدی اش را در خانواده بیشتر نشان دهد، در زندگی آینده هم متعهدتر خواهد بود. در مقابل رفتارهای لاابالی گری، منیت و خودخواهی در زندگی مشترک مشهود و غیر قابل انکار است و جز در دراز مدت نمی توان چیزی را تغییر داد.وی اظهار می کند: تحقیقات محلی نیز می تواند تا حدی دل خانواده ها را محکم کند. ممکن است با آن ها به شناخت تمام و کمال نرسیم اما بخشی از ویژگی ها قابل دسترسی است. با این تحقیقات حداقل می‌توان فهمید که اجازه ادامه رابطه را به دختر و پسر بدهیم یا نه. اما با این حال برای تحقیق، خانواده نسبت به محل کار و همسایه ها ارجحیت دارد. وقتی خانواده ها با هم در ارتباط هستند پدرها و مادرها یکدیگر و جایگاه و رفتار خانواده را با هم می بینند. در این ارتباط به خصوص در ارتباط مکرر با همدیگر رازهای پنهان می توانند کشف شوند.

مشاوره قبل از دواج را جدی بگیرید

عسکری فر، خاطر نشان می کند: کاری که در مراکز مشاوره پیش از ازدواج درباره کسانی که می‌خواهند با هم ازدواج کنند انجام می‌شود، با آن چه در تحقیقات میدانی و محیطی درباره فرد انجام می‌شود متفاوت است. در این مشاوره ها یکسری فاکتورهای معمول روانشناسان بررسی می‌شود که بررسی آن ها از سوی خانواده ها ممکن نیست. بسیار اتفاق می افتد که دختر یا پسر آن فردی نباشند که در ابتدای آشنایی نشان داده اند. دو انسان با دو نگاه، طبقه اجتماعی، ایدئولوژی و تربیت متفاوت قرار است در زندگی همسو با هم قرار گیرند. در مراکز مشاوره برای رفع این چالش‌ها سعی می کنند در ابتدا اطلاعات مقدماتی را از دختر و پسر بگیرند. اطلاعاتی مثل این که طرفین چند خواهر و برادر دارند، فرزند چندم خانواده هستند، شغل پدر و مادرشان چیست، چند وقت است که کار می کنند، کجا آشنا شده‌اند، آشنایی شان چقدر طول کشیده است و چه انتظارهایی از هم دارند. اما در مراحل بعدی مشاور باید چالش هایی ایجاد کند که دو نفر به عنوان زوج مجبور شوند درگیر معضلات و تفاوت‌های شان شوند و با این روش اختلافاتی که درباره خواسته‌های شان از هم دارند مشخص شود.
وی عنوان می کند: معمولا زوج ها در ابتدا فکر می‌کنند همه خواسته های شان مشترک است و توقعی خاص از هم و اختلاف نظری با هم ندارند. اما در حقیقت این گونه نیست وقتی فرد با رابطه طرف مقابلش با خانواده و توقعات و وظایف متقابل روبه‌رو می‌شود، مشکلات تازه ای مشخص می‌شود. مواردی مثل این که چه قدر از طرف مقابل توقع سهم دارد، این که آیا سهمی از او را برای خانواده خودش قبول دارد یا نه، اگر به مشکل بخورد دوست دارد مشکل با کدام خانواده مطرح شود و... در مجموع این جزئیات است که می تواند سبب شناخت دو فرد به طور کامل برای یکدیگر شود. بعد از آن به جای این که درباره موفقیت یا موفق نبودن ازدواج نظر داده شود دو طرف در جریان مشکلات و بحران هایی که ممکن است در زندگی با آن ها رو به رو شوند قرار می‌گیرند و مهارت های ارتباط با همسر، تشخیص بحران‌ها و کنترل زندگی را یاد می‌گیرند.

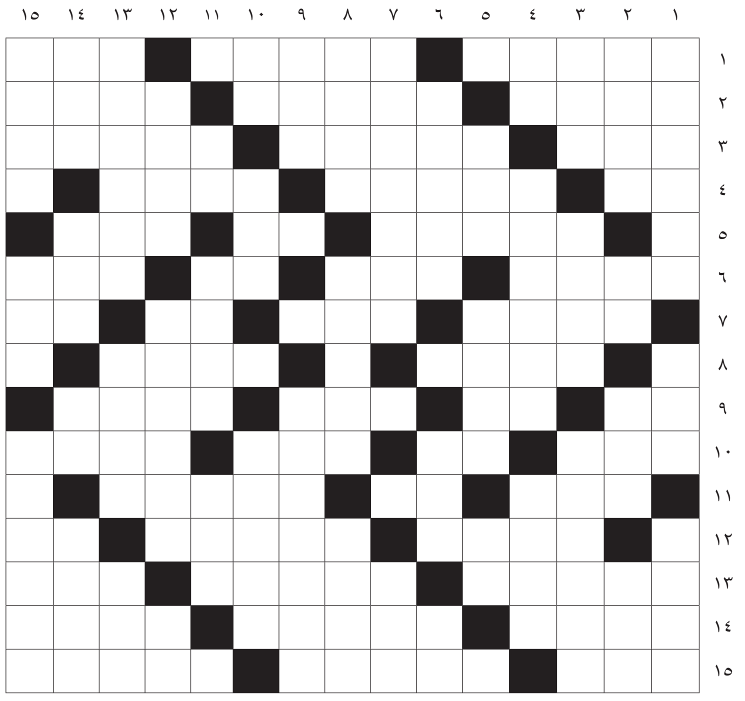
جدول شماره ۷۹۶

←

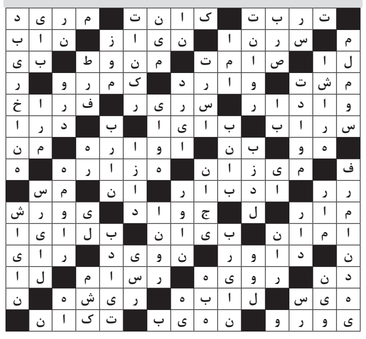
۱-تالاب - کد - بم ترین صدا در موسیقی ۲- بلیغ - گلدسته - نظر ۳- پیشه - گواهی - مداوا ۴- تکرار حرف - بنیادین - معطر ۵-پناه بردن - ساز شاکی - نعره ۶- خاک - دورویی - خاک صنعتی - یاروی مشهدی ۷- خبره - رها - ویتامین جدولی - پیمودن ۸- پشیمان - متعهد ۹- اشاره به دور - حرف نداری - جام ورزشی - نژاد ۱۰- داد و ستد - اجاق مخفی - اسم - پزشک ۱۱- کشور آفریقایی - تصدیق بیگانه - متقال ۱۲- دیوار قلعه - گرفته - وحشی ۱۳- طعن - شجاع - حلقوم ۱۴- علم - کاندید - مشورت ۱۵- فلز چهره - اسم کوچک مشهورترین کمدین سینما - سمنت

↓

۱-دشواری ها - خالص - ملول ۲- واحد پول کشورمان - گریز- نصف - کشتی جنگی ۳- نزدیک نیست - ماه پاییزی - خشمگین ۴- یازده - برافروختگی - امپراتور آلمانی ۵- بزرگترین انگشت - رج - راه میان بر ۶- هجرت کننده - حیله - بوی رطوبت ۷- معرفت - درخت اعدام ۸- ندا کننده - رنگارنگ - نوعی پارچهٔ نخی سفید و نازک ۹- هنر خارجی - پالایش ۱۰- عدد خیطی - یک آذری - رفوزه ۱۱- عدد ورزشی - زمام - طلایی ۱۲- افسوس - درازا - جسم ۱۳- کسالت - فرومایه - خواب ۱۴- به جا آوردن - قرار - هواپیمای عجول - ثروتمند ۱۵- رشته کوهی آتشفشانی در جنوب تبریز - امر به سکوت - واحد اندازه گیری زاویه



حل جدول شماره ۷۹۵



سنگ صبور

زندگی مشترکمان سرد و بی روح است

۳۲ سال دارم. ۷ سال است ازدواج کرده ام. یک فرزند ۳ ساله دارم. متاسفانه خانمم من سرد و بی روح است. در زندگی مشترک مان چیزی کم نگذاشتم و هرقدر تلاش می کنم فایده ای ندارد. دیگر خسته شده ام. لطفا راهنمایی کنید.

هدی صنایعی؛ مشاور و روانشناس: گفته اید ۷ سال است که ازدواج کرده اید و این مدت به طور نسبی زمان خوبی برای شناخت طرف مقابل است. از شما می خواهم به این موضوع فکر کنید که چه چیزهایی سبب شده است تا امروز در کنار هم بمانید. حتما نقاط مثبتی در ارتباط شما وجود دارد. لطفا نقاط قوت ازدواج تان را بیابید و روی آن ها تمرکز کنید. بررسی کنید علایم افسردگی در همسرتان وجود دارد یا نه. ممکن است همه ما به دلایل جسمی (تغییرات هورمونی و غده تیروئید و ...) یا عوامل شناختی (ذهنی، نظام تفسیرهای ناکارآمد) و عوامل ناراحت کننده زندگی دچار افسردگی بشویم و انگیزه و علایق خود را از دست بدهیم و سعی کنیم از دیگران فاصله بگیریم که اگر این علائم ادامه دار شود ممکن است خانم تان افسرده شده باشد که در این صورت باید از روانشناس کمک بگیرید. به خصوصیات شخصیتی همسرتان هم توجه کنید. گاهی بعضی از زوجین یکی خصوصیت مهرطلب و دیگری خصوصیت تنهاطلب دارد. همسر تنهاطلب دوست دارد کمتر کنترل شود و به دنبال استقلال است در حالی که اگر همسر تنهاطلب در دسترس نباشد، همسر مهرطلبش خشمگین می شود و ترس از طردشدگی در او ایجاد می شود. سعی کنید به خودتنظیمی هیجانی در خصوصیات شخصیتی خود دست یابید. علت های بلوکه شدن هیجانات را در همسرتان بیابید. ممکن است زوجی به دلایل مختلف از همسر خود فاصله گیرد و هیجانات خود را بلوکه کند. برای مثال به جای آن که با همسر خود در خانه وقت بگذراند، وقت خود را صرف کارهای دیگر مانند با بچه ها وقت گذراندن، بازی با تلفن همراه و ... کند.

چند توصیه برای افزایش صمیمیت

محبت، محبت می آورد پس این کارها را انجام دهید تا همسرتان با نشاط تر شود. علایق همسرتان را فهرست کنید. کارها و مواردی را که همسرتان از آن لذت می برد فهرست و آن ها را اجرا کنید. از مهارت ارتباط موثر کمک بگیرید. شما باید بتوانید به حرف های هم گوش دهید، وسط حرف های هم نپرید، شنونده فعالی باشید و در حین گفت و گو تماس چشمی داشته باشید.

پزشک خانواده

پیاده‌روی صبحگاهی

پیاده روی در چه ساعتی از روز و با چه شرایطی پیشنهاد می شود؟

علیرضا رضایی، پزشک عمومی: پیاده روی به استحکام استخوان ها کمک می کند و در نتیجه از بروز بیماری هایی مانند آرتریت پیشگیری می کند. هنگامی که روی چمن راه می روید، با قرار گرفتن در معرض نور خورشید ویتامین D جذب می کنید که برای سلامت استخوان ها ضروری است. اول صبح راه رفتن روی چمن با پای برهنه، انرژی ایجاد می کند. افرادی که روی چمن در صبح راه می روند انرژی ضروری را از نور خورشید دریافت می کنند و در طول روز شادابی بیشتری دارند. این کار اعصاب و عضلات بدن را نیز در شرایط خوب نگه می دارد. همچنین این کار باعث پاکسازی بدن می شود. زمانی که شما روی چمن پابرهنه راه می روید به میدان مغناطیسی زمین که به نوبه خود بر میدان الکتریکی و مغناطیسی بدن تاثیر می گذارد، متصل می شوید. این اتصال به خنثی کردن آثار منفی در بدن که باعث بروز بیماری های خاص می شود، کمک می کند و در نتیجه بدن پاکسازی می شود.
پیاده روی نقطه فشار در بدن را تحریک می کند. چند نقطه فشار در پا وجود دارد و زمانی که این نقاط تحریک می‌شود، می تواند روی اندام های مختلف بدن تاثیر بگذارد. در نتیجه زمانی که شما صبح روی چمن راه می روید، این نقاط تحریک می شود.
فضای آرام و زیبای صبح در آرامش ذهن و بدن موثر است و این امر باعث جوانسازی می شود. اشعه گرم خورشید و هوای تازه به فرد انرژی و آرامش می بخشد. همچنین پیاده روی با پای برهنه در صبح برای چشم و بینایی خواص بسیاری دارد. پا مناطقی دارد که با اعضای بدن در ارتباط است. راه رفتن بیشترین فشار را روی ۳ انگشت می‌آورد که این نقاط بر سلامت چشم تأثیر گذار است.

مشاور تغذیه

نقش سالاد در کاهش‌وزن

از آنجایی که خوردن سالاد سبب افزایش اشتها و در نهایت وزن می شود، در رژیم های کاهش وزن آیا می توان از سالاد استفاده کرد؟

فرشته سلیمی، مشاور و کارشناس تغذیه: خوردن سالاد همراه با مغز یا پروتئین بهترین راهکار برای دستیابی به وزنی ایده آل است. سالاد را با افزودن مواد مختلف به بهترین گزینه برای وعده شام تبدیل کنید زیرا حجیم و در عین حال کم کالری است و می تواند شما را سیر کند.
با افزودن انواع مغز به سالاد، علاوه بر فیبر مقدار بسیار زیادی روی و املاح معدنی به بدن شما می رسد. این مواد غذایی بدن را به مدت طولانی سیر نگه می‌دارد.
استفاده از پروتئین در سالاد یکی دیگر از پیشنهادهایی است که می تواند برای افرادی که محدودیت دریافت کربوهیدرات دارند، بسیار مفید باشد که با افزودن پنیر به سالاد امکان پذیر است. باید توجه کرد که هر ۳۰ گرم پنیر در حدود یک واحد پروتئین است و نباید در خوردن آن زیاده روی شود. افزودن میوه های خشک یا میوه های تازه به انواع سالاد راهکار دیگری است. از آن‌جا که انواع میوه های خشک میزان قابل توجهی آب از دست داده است درصد املاح و ویتامین آن در واحد حجم بالاست و کالری بالاتری دارد؛ همچنین علاوه بر طعم دهی، کالری زاست و انتخاب خوبی برای افرادی است که دچار کمبود ویتامین هستند. گوشت منبع ارزشمند پروتئین است. تخم مرغ نیز از ارزش غذایی بالایی برخوردار است و هر ۱۸ اسید آمینه ضروری را دارد. لذا استفاده از آن در انواع سالادها می تواند نیاز بدن به انواع پروتئین را تامین کند.

نیازمندی‌ها

صنایع دستی هامون
انواع کیف ، عروسک، رومیزی و...
با قیمت های مناسب
۰۹۱۵۹۴۳۵۳۲۳

نصب کاشی و سرامیک
تزئینات سنگ آنتیک
۰۹۳۷۵۴۶۸۹۰۸

حمل نخاله ساختمانی
۰۹۰۱۴۰۷۸۳۳۱

استیل برتر
مرکز فروش نرده و حفاظ
استیل در استان
آدرس: زاهدان، حدفاصل
بزرگمهر ۱۸ و ۲۰
۰۹۱۵۳۴۰۶۰۰۷
۰۹۱۵۴۴۰۶۰۰۷

خدمات کامپیوتری
سیستان سیستم
زاهدان، خیابان
میرحسینی- تقاطع
خیابان فرهاد- جنب
بانک کشاورزی
۰۹۳۹۸۰۵۹۰۳۲

بادکنک آرائی
و گل آرائی
مجالس همراه با تم مورد
نظر شما، تالار عقد و عروسی،
افتتاحیه ها و تزیین
نمایشگاه، مهد کودک و...
۰۹۱۵۲۸۶۴۹۰۲

نقاشی ساختمان آسمان آبی
اجرای رنگ های روغنی، نیم
پلاستیک، تمام پلاستیک،
آکرولیک، جلا و...
۰۹۲۱۴۷۸۷۷۹۸

سمساری آریا
آدرس: زابل- بلوار ارتش
نبش ارتش ۱۸ روبروی
هتل نیمروز
۰۹۱۵۹۴۴۷۲۰۶

فلز تراشی و
سرسیلندر تراشی عدل
ارائه خدمات جوشکاری
۰۹۱۵۶۰۸۷۶۲۷

۹۶۰۲۱۶۵۵/ش