روزنامه سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۴:۲۷ طلوع آفتاب: ۵:۴۷ اذان ظهر: ۱۱:۱۰ غروب آفتاب: ۱۶:۳۳ اذان مغرب: ۱۶:۵۱
فردا: اذان صبح: ۴:۲۷ طلوع آفتاب: ۵:۴۸ اذان ظهر: ۱۱:۱۰ غروب آفتاب: ۱۶:۳۳ اذان مغرب: ۱۶:۵۰

آب و هوای زاهدان
امروز ۲۳ ۱۰
فردا ۲۲ ۷

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: ۳- ۳۳۲۱۷۸۶۲ 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

یک‌شنبه ۲۰ آبان ۱۳۹۷ .۳ ربیع الاول ۱۴۴۰ . شماره ۱۲۵۹

بزرگ سالی بدون گذر از کودکی!

گروه جامعه

نگرانی های والدین از آینده کاری و زندگی فرزندان شان، گاه سبب شده است که اجازه ندهند آن ها به راحتی دوران کودکی شان را آن گونه که می خواهند سپری کنند بنابراین تحت برنامه ریزی های اجباری والدین قرار می گیرند، این در حالی است که شاید نمی دانند چه لطمه ای به دوران کودکی و آینده فرزندان شان وارد می کنند و دورانی که می تواند طلایی ترین دوران زندگی آنان باشد با برنامه ریزی های نادرست برخی والدین به یغما می رود.

آسیب به آینده

یک بانوی ۳۵ ساله که از بازی گوشی های فرزندش به ستوه آمده است، می گوید: نگرانم که رفتار شیطنت آمیز پسرم به آینده اش آسیب برساند.

وی می افزاید: پسرم ترجیح می دهد بیشتر وقتش را برای بازی با دوستانش سپری کند و علاقه ای به شرکت در کلاس های مختلف آموزشی و ورزشی ندارد و به نوعی با بازی کردن های بی هدف وقتش را تلف می کند و فکر می کنم، نمی تواند آینده خوبی داشته باشد. وی ادامه می دهد: برنامه ریزی های لازم را برای آینده فرزندم انجام داده ام و بیشتر فعالیت های آزادانه اش را محدود کرده ام.

نتایج معکوس

یکی دیگر از بانوان با اشاره به این که با کنترل فرزندش سعی در تربیت درست او داشته است، می گوید: با وجود این که بارها رفت و آمدهای فرزندم را در دوران کودکی تحت نظر داشتم اما با نتایج برعکسی مواجه شدم.

«کریمی» با اشاره به این که بدون مشورت با افراد خبره این کار را انجام دادم و با نتایج مثبتی روبه رو نشدم، می افزاید: سال ها وقت و هزینه صرف کردم تا فرزندم آینده بهتری داشته باشد و اجازه ندادم آن طور که باید رفتار کند، با این وجود شاهد رفتارهای ناهنجاری در دوران جوانی اش هستم.

اجازه تصمیم گیری دهید

در همین رابطه، کارشناس روان شناسی با اشاره به این که تربیت بچه ها همیشه یکی از دغدغه های اصلی والدین است می گوید: والدین با استفاده از کمی ابتکار عمل، بدون نگرانی و عصبانیت می توانند راه مناسبی را در برخورد با رفتارهای شیطنت آمیز کودک شان به کار گیرند. «مهدی جلالی» می افزاید: نتایج تحقیقات به عمل آمده در میان نوجوانان رده سنی ۱۱ تا ۱۹ سال نشان می دهد که کنترل بیش از حد یا به اصطلاح گیر دادن بیش از حد والدین به فرزندان، احتمال علاقه کودک به مواد مخدر را افزایش می دهد. وی تصریح می کند: در این تحقیقات دانشمندان نتیجه گرفته اند کودکانی که والدین آن ها رفتار منطقی داشته و رفتار ملایم تری نشان داده اند یا به اصطلاح گیرهای الکی نداده اند، کمتر در معرض خطر چالش های اجتماعی قرار گرفته اند. وی با اشاره به این که ممکن است شما مدل موی پسرتان و نوع لباس پوشیدن دخترتان را دوست نداشته باشید یا ممکن است دوستان اطراف فرزند شما باب میل تان نباشد، ادامه می دهد: قبل از این که دخالت کنید و حرفی بزنید یا به اصطلاح گیر دهید، کمی صبر کنید، اگر این کار فرزندتان برای او خطری ندارد، خیلی سخت‌گیری نکنید و اجازه دهید تصمیم های متناسب با سن خود را بگیرد و بعد با کمی ابتکار می توان راه مناسب و رفتار های شایسته را به او آموزش داد. وی می گوید: این کار سبب می شود آن ها از واقعیت های جامعه دور شوند و فرصت های یادگیری ارزشمندی را که در جامعه و تعامل های اجتماعی وجود دارد را از دست دهند و در آینده در مقابل خطرهای اجتماعی آسیب پذیرتر شوند و به قولی خودشان نمی توانند گلیم شان را از آب بیرون بکشند.

خانواده های نگران

یک کارشناس ارشد علوم تربیتی با اشاره به این که برخی از خانواده ها نگران آینده فرزندانشان و دایم به فکر برنامه ریزی برای آن ها هستند، می گوید: برخی از والدین با این نوع طرز فکر که فرزندشان باید آینده شغلی مناسبی داشته باشد، او را وارد فضای رسمی آموزشی می کنند و اجازه نمی دهند کودک دوران کودکی خود را به صورت عادی و طبیعی طی کند. «سجادی» با اشاره به این که والدین نباید فکر کنند که کودکان شان حتما باید منظم و حرف گوش کن باشند می افزاید: متأسفانه برخی از والدین از فرزندان شان انتظار دارند که رفتارهای کودکانه را کنار بگذارند اما نباید این گونه باشد زیرا تاثیر نامطلوبی در رشد آن ها دارد.

وی با اشاره به این که برخی والدین کلاس های مختلفی را برای فرزند خود انتخاب و تلاش می کنند بهترین مربی ها برای یاددهی به فرزندشان حضور داشته باشند و او را به سمت و سوی دروس حفظی می برند، تصریح می کند: برخی از والدین اجازه نمی دهند فرزندان‌شان روند طبیعی رشد را سپری کنند و با این نوع رفتار نباید انتظار تربیت کودکانی موفق را داشته باشند. وی در پاسخ به این که چه افرادی بیشتر موفق هستند؟ بیان می کند:

افراد موفق، آن هایی هستند که دوران پیش از دبستان یعنی تا شش سالگی را با آسایش و آسودگی سپری کرده باشند

افراد موفق، آن هایی هستند که دوران پیش از دبستان یعنی تا شش سالگی را با آسایش و آسودگی سپری کرده باشند. وی اضافه می کند: کودکان باید تا پایان شش سالگی آزادانه زندگی کنند، زیرا این دوران غیر رسمی است و باید فعالیت های غیر رسمی داشته باشند. وی با تاکید بر خانواده هایی که کودکان شان را از سنین پایین وارد آموزش های زود هنگام می کنند، ادامه می دهد: کودکانی که از سه سالگی وارد کلاس های زبان یا دوره های آموزشی مختلف می شوند والدین آنان شاهد بروز ناهنجاری رفتاری آن ها در نوجوانی خواهند شد. وی ادامه می دهد: والدین باید انتظارهای خود را از دوران کودکی تغییر دهند تا بتوانند فرزندان موفقی را تربیت کنند زیرا کودکانی که دوران کودکی خوبی نداشته و عمدتا کودکی همراه با استرس و اضطراب داشته باشند در آینده افراد خوشحالی نخواهند بود.

کارشناس ارشد علوم تربیتی: والدین باید انتظارات خود را از دوران کودکی تغییر دهند تا بتوانند فرزندان موفقی را تربیت کنند زیرا کودکانی که دوران کودکی خوبی نداشته و عمدتا کودکی همراه با استرس و اضطراب داشته باشند در آینده افراد خوشحالی نخواهند بود

باکودکان

نکاتی برای بهبود انجام تکالیف توسط کودکان

گروه جامعه

تو هیچی نمی شوی! اگر این طوری پیش بروی امیدی به آینده روشن نداشته باش! اگر این گونه درس می خوانی، ولش کن! نخواستم، بده خودم انجام می دهم! این طوری درس بخوانی شاگرد آخر کلاس می شوی! و... این جملات را بارها و بارها شنیده ایم و شاید هم به فرزندان مان گفته ایم .گفتن این عبارت ها جز گرفتن عزت نفس و خودباوری بچه ها، هیچ سودی ندارد. باید آگاهانه سخن بگوییم. کمک به کودکان در تکالیف آن ها به معنای انجام تکالیف برای آن ها نیست، می توان با آموزش مهارت های سازمان دهی و مطالعه به کودکان، انجام تکالیف توسط آن ها را بهبود بخشید. بهتر است با معلمان فرزندتان و انتظارهای آن ها آشنا شوید. در برنامه های مدرسه شرکت کنید و با معلم فرزندتان صحبت کنید، ببینید چه اهدافی را از انجام تکالیف دنبال می کنند و شما چگونه می توانید در برآورده شدن این اهداف سهیم باشید. وسایل مورد نیاز و مورد علاقه کودک برای انجام تکالیف را به موقع تهیه و فضایی مناسب در خانه را برای انجام تکالیف فرزندتان فراهم کنید. زمانی را که فرزندتان بیشتر میل به انجام تکالیف داشته و بازده بیشتری دارد بیابید و سعی کنید هر روز در همان زمان مشغول انجام تکالیف شود. به فرزندتان کمک کنید تکالیف زیاد یا مربوط به چند درس را به قسمت های کوچک تری تقسیم کند و پس از انجام هر قسمت، زمان استراحتی برای او در نظر بگیرید. حواس پرتی ها (تلویزیون، صدای موسیقی، صحبت کردن با تلفن و . .) را در هنگام انجام تکالیف فرزندتان تا جایی که ممکن است کاهش دهید. شما می توانید فرزندتان را راهنمایی کنید یا به او پیشنهادهایی دهید اما اجازه دهید خود کودکان تکالیف را انجام دهند تا یادگیری به درستی انجام شود. درباره تکالیف، امتحان ها و فعالیت های انجام شده در مدرسه فرزندتان از او سوال کنید و همواره در جریان این موضوع ها باشید. فرزندتان را برای انجام تکالیفش تشویق کنید و هر جا سوال یا نگرانی داشت پذیرای او باشید. موارد کاری یا محاسبات مالی خود را که شبیه تکلیف نوشتن است در مقابل دیدگان کودک و با دقت و تمرکز انجام دهید تا از شما الگو بگیرد. کاردستی ها و نقاشی های او را روی یخچال یا دیوار بچسبانید، از موفقیت های او برای اقوام و اطرافیان تعریف کنید. اگر مشکل فرزندتان در زمینه تکلیف نوشتن به مدت طولانی ادامه یافت، با معلم او مشورت کنید. ممکن است ضعف بینایی یا مشکلات توجه و تمرکز یا یادگیری موجب تمایل نداشتن فرزندتان به انجام تکالیف باشد که باید این موارد را پیگیری کرد.

حسینعلی شیرازی- مشاور و روان شناس

آشپزی

کیک خرمالو

مواد لازم:

خرمالوی پوست گرفته و پوره شده یک لیوان، آرد ۳ لیوان، شیر یک لیوان، شکر یک لیوان، روغن یک لیوان، تخم مرغ ۴ عدد، بکینگ پودر یک قاشق غذا خوری، گردوی خرد شده نصف لیوان

طرز تهیه:

اول شکر و تخم مرغ و وانیل را حدود ۵ دقیقه با همزن می زنیم تا کرم رنگ و کشدار شود. بعد روغن و شیر را اضافه می کنیم، دوباره حدود یک دقیقه هم می زنیم سپس پوره خرمالو را هم اضافه می کنیم ، آرد و بکینگ پودر را سه بار الک و کم کم به مواد اضافه می کنیم و با لیسک هم می زنیم. نصف لیوان گردو خرد شده را می افزاییم و به حالت دورانی هم می زنیم سپس مواد کیک را در قالبی که از قبل چرب کردیم می‌ریزیم و داخل فر با دمای ۱۷۰ درجه حدود ۵۰ دقیقه می‌گذاریم تا بپزد.

گیاهان دارویی

چهار تخمه و سرماخوردگی

گروه جامعه

چهار تخمه یکی از مهم ترین اجزای مشهور گنجینه دارویی مادربزرگان بوده است و پیش از پیدایش داروهای شیمیایی، در همه خانه ها موجود بود و به دلیل آسانی استفاده به عنوان آرام کننده سرفه و بازکننده نفس مورد استفاده قرار می گرفت. دانه های قدومه پس از خیس کردن لعاب فراوان دارد و برای نرم کردن سینه، رفع گلودرد و صاف کردن صدا مفید است. دم کرده این گیاه برای سرماخوردگی و رفع خشونت حلق و حنجره و گرفتگی صدا مصرف می شود. صدا را صاف می کند و سرفه های خونی و خشک را تسکین می دهد. از نظر طبیعت، گرم و تر است. بارهنگ سرد و خشک است. خوردن عصاره بارهنگ برای سل، خونروی ریه و تنگی نفس موثر و مفید است. ریشه، برگ و تخم بارهنگ قابض است و اثر نرم کننده دارد. از به دانه نیز در رفع التهاب مخاط داخلی و درمان سرفه استفاده می شود. اثر نرم کننده هم دارد.

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
فروش انواع رب لیمو رب انار و سه شیره و ... ۰۹۱۵۲۷۴۴۰۹۰
لوازم یدکی فرامرز خیابان امام خمینی نبش هیرمند ۳
داروخانه سبحان ساخت انواع داروهای ترکیبی آدرس :تقاطع خیابان امیرالمومنین و مصطفی
تامین و نگهداری آسانسور و تعمیرات ۰۹۱۵۲۲۸۵۳۶۸
تعمیرات کامپیوتر و لپ تاپ ۰۹۳۶۴۳۶۹۴۱۴
گاز رسانی شعله ۰۹۳۶۰۱۹۴۱۵۱
انجام کلیه سرویسهای آسانسور نصب و تعمیر قطعه ۰۹۳۶۷۳۸۲۰۴۹
فروشگاه لوازم خانگی پاس نبش دانشجو و توکلی ۰۹۱۵۲۸۵۴۴۶۱
جورچین فروش انواع اسباب بازی نبش مولوی۱۹
طرحهای نور مخفی دار بدون راهبیتز وجوشکاری و بدون کناف طرحهای ال ای دی دور لامپی تابلودیواری ۰۹۳۳۳۸۲۶۵۲۹
تنظیم موتور امین تنظیم انواع موتورهای بنزینی خیابان امام خمینی نبش هیرمند۳
کافی شاپ لرد برای اولین بار بنزای بمشکی لبنان آدرس معلم۸ روبروی باغ خانواده
جذب بازاریاب با مزایای عالی ۳۳۴۳۴۴۱۶
جوشکاری سیار در بمپور ۰۹۳۹۷۵۳۹۳۱۳
بیمه البرز نمایندگی صمیمی کد۶۵۹۹ ۰۹۱۵۱۴۱۴۷۸۵
تاکسی آنلاین اسگاد در زاهدان راننده با ماشین جذب مینماید شماره تماس : ۳۳۲۸۱۱۱۱
تالار و رستوران دربار آماده عقد قراردادباسازمانها و ارگانهای دولتی و شخصی جهت مجالس و مهمانیها با فضایی دلنشین و منوی عالی ۰۹۱۵۰۳۷۱۸۲۷
ساخت کمد و سرویس خواب ۰۹۳۷۳۲۰۲۱۲۹
سیم کشی ساختمان با ۳۰سال تجربه ۰۹۱۵۰۳۶۹۰۲۹
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
فروشگاه ساعت دانیال به صورت کلی و جزئی آدرس:تقاطع خیابان امام خمینی و امیرالمومنین پاساژ فردوسی ۰۹۱۵۱۹۱۰۴۷۷ ۰۹۱۵۷۳۰۱۴۸۳
چاپ توحید چاپ انواع کارت عروسی و ... ۳۳۲۱۶۰۰۵
مهرسازی دریچه هنر ساخت انواع مهرهای ژلاتینی آدرس روبروی مولوی ۲۱
اجرای سقف کناف و کلیک ۰۹۱۵۹۰۰۵۳۳۴
خیاطی شایان با ۲۰سال تجربه ۰۹۱۵۳۴۰۴۶۹۳
دکوراسیون داخلی متری و دستمزدی ۰۹۰۱۱۵۳۰۰۳۴
حمل بار و اثاثیه منزل با ماشین سبک و سنگین با کارگر ماهر ۰۹۰۱۵۷۲۵۵۲۸
کرایه فلروف دو طبقه،صندلی با کاور و کرایه میز گرد۵نفره با رومیزی۰۹۱۵۴۵۷۴۲۱۲
رنگ آمیزی ساختمان و تابلودر زابل ۰۹۳۳۱۷۸۹۹۰۰
کلیدو قفل سازی سعدی ساخت و تعمیر انواع کلید منزل و خودرو تعمیر شیشه بالابر خودرو و.... آدرس:خیابان سعدی ۸۲ بین طباطبایی و رجایی
اجرای انواع رنگهای پلاستیک ، روغنی و اکریلیک و ..... تلفن تماس ۰۹۱۵۸۵۶۹۸۴۰
رستوران درکه ارائه انواع کبابها ، خورشت سوپ به همراه لاز خانوادگی-سفارشات مجالس پذیرفته میشود خیابان خیام نبش خیام۱۰ ۰۹۱۵۴۶۸۱۲۴۶
تعمیرات لوازم خانگی و آبگرمکن ۰۹۱۹۰۴۲۹۵۳۷

از تخفیف ویژه برخوردار شوید
درج آگهی نیازمندی با
طرح و رنگ متمایز
دفتر پذیرش:زاهدان،خیابان مولوی،نبش مولوی ۲۱ تلفن :۶-۳۳۲۱۷۸۶۵
بازار: املاک، استخدام، خودرو، مستعمل، موبایل، بیمه، لوازم، پیشه و کار، حمل و نقل