روزنامه
سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۴:۵۹ | طلوع آفتاب: ۶:۲۱ | اذان ظهر: ۱۱:۳۷ | غروب آفتاب: ۱۶:۵۴ | اذان مغرب: ۱۷:۱۲
فردا: اذان صبح: ۴:۵۹ | طلوع آفتاب: ۶:۲۰ | اذان ظهر: ۱۱:۳۸ | غروب آفتاب: ۱۶:۵۵ | اذان مغرب: ۱۷:۱۳

آب و هوای زاهدان
امروز: ۱۱ / -۴
فردا: ۱۳ / -۲

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 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

دوشنبه اول بهمن ۱۴۰۱.۱۳۹۷ جمادی الاول ۱۴۴۰ . شماره ۱۳۱۸

حریم شخصی

ذوالفقاری

«من و خانواده همسرم در یک محله زندگی می کنیم، با وجود این که واحدهایی که در آن زندگی می کنیم جداست اما از نظر آن ها حریم شخصی معنایی ندارد، به اعتقاد آن ها هر موردی که برای افراد خانواده اتفاق می افتد، حتی اگر رخدادی بسیار ساده و پیش پا افتاده باشد، بقیه هم باید از آن با خبر شوند، آن ها سعی دارند در همه موضوع ها دخالت کنند، از تربیت فرزند گرفته تا انتخاب محل تحصیلش، حتی در دکوراسیون خانه و رفت و آمد مهمان هم دخالت دارند و برای ما تصمیم می گیرند که به کجا سفر کنیم و خانه چه کسی اجازه رفتن نداریم»! این جملات صحبت های یکی از شهروندان است که احساس می کند به حریم شخصی او توجهی نمی شود. یکی دیگر از شهروندان اظهار می کند: در اداره ای که فعالیت می کنم، من و تعدادی از همکارانم در یک اتاق کار می کنیم، هر زمان که با تلفن شخصی صحبت می کنم برخی از آن ها علاقه مند هستند که از موضوع با خبر شوند و در این باره پافشاری می کنند. «ملاشاهی» ادامه می دهد: برخی از همکارانم نیز گاهی بدون هیچ اعلامی پشت سیستم رایانه می آیند و چشم از آن بر نمی دارند، حتی اگر گوشی دست فردی باشد، با گوشه چشم آن را هم بررسی می کنند و دوست دارند از همه موضوع ها اطلاع داشته باشند، به طور قطع چنین محیطی نمی تواند آرامش بخش باشد.

دیدگاه فرهنگی

یک کارشناس ارشد روان شناسی در این باره می گوید: از لحاظ زیرساخت فرهنگی، مردم در جامعه ای زندگی می کنند که روابط عاطفی تنگاتنگی میان اعضای خانواده و فامیل وجود دارد، حتی در گذشته نه چندان دور نقش هم محلی و همسایه نیز در فرهنگ ما بسیار پر رنگ بود و اغلب اوقات همسایه ها در کنار هم بودند و به شکل خیلی صمیمانه ای ارتباط داشتند. «فرزانه آقایی» ادامه می دهد: به نظر می‌آید سوء برداشت از همین دیدگاه فرهنگی است که به دخالت افراد در کارهای شخصی و خصوصی دیگران می انجامد. در حقیقت، بسیاری از مردم با این توجیه که فلان شخص برایشان مهم است، به خود اجازه می دهند هر نوع دخالتی در زندگی شخصی او داشته باشند. به گفته وی، هر چند می‌توان ریشه این رفتار را در عوامل دیگری مانند آبروی خانوادگی، محلی، فامیلی و ... نیز جست وجو کرد با این توجیه که وقتی ما با هم زندگی می کنیم یا در یک محل هستیم، آبروی جمعی داریم که باید حفظ شود. وی تصریح می کند: برخی افراد نیز به این دلیل که شخصی را دوست دارند و دلشان نمی‌خواهد صدمه بخورد و به بهانه نقش محافظتی که باید نسبت به او ایفا کنند، به خود اجازه هر نوع دخالتی را در امور شخصی فرد مورد علاقه شان می دهند. وی اظهار می کند: البته از موارد مهمی که از گذشته از دلایل اصلی دخالت افراد در امور شخصی یکدیگر محسوب می شود، تعیین نشدن حدود حریم شخصی افراد، چشم و هم چشمی ها، بی‌کاری و سپری کردن اوقات با کنجکاوی در کار دیگران است. وی می گوید: برخی نیز به بهانه بزرگ تربودن و رعایت شرط احترام به بزرگ تر، برای خود حق دخالت در امور شخصی دیگران را قائل هستند و در این قالب یا با توجیه علاقه به دیگری، به حریم شخصی دیگران تجاوز می کنند. به این ترتیب، ارزش هایی چون احترام به استقلال فردی، تجاوز نکردن به حریم شخصی و رعایت کردن حقوق دیگران به راحتی خدشه دار می شود.

مرز میان دخالت و کمک کردن

این کارشناس تصریح می کند: مرزی میان دخالت کردن و کمک به دیگران وجود دارد. این که افراد برای کمک به دیگران می خواهند از کار و زندگی فرد دیگری سر در بیاورند، توجیهی غیر منطقی برای شخص دخالت گر است. برای کمک کردن باید درخواستی از طرف مقابل اعلام شود، نه این که بدون خواسته آن شخص به دلیل این که فرد می خواهد کمک کند، زندگی اش را از اختیارش درآورده و به استقلال او لطمه زده می شود. به گفته وی، حریم شخصی یعنی حدود تعیین شده ای که افراد دیگر حق تجاوز به آن را ندارند زیرا به طور کامل شخصی است و فقط به خود فرد مربوط می شود مانند نوع نگرش، تفکر فردی و سبک و شیوه زندگی، محیط های کاری ما که داستان خودش را دارد، یعنی بسیاری به راحتی به خود اجازه دخالت در امور همکاران خود را می دهند. وی اذعان می کند: با توجه به فرهنگ اجتماعی ما هر کسی حق خود می داند که به نام مراقبت از اجتماع و حفظ آبرو در کار دیگری دخالت کند. محیط های شغلی ما نیز بیش از هر جمع دیگری، درگیر این موضوع است. وی اضافه می کند: متاسفانه نوع نگرش و دیدگاه ما این گونه است که باید از موضوع های خصوصی و شخصی همکار، رئیس و کارمند سر درآورد تا هر زمانی لازم باشد بتوان از آن استفاده کرد.

یک شهروند: برخی از همکارانم گاه پشت سیستم رایانه می آیند و چشم از آن بر نمی دارند حتی اگر گوشی دست فردی باشد، آن را هم بررسی می کنند

یک کارشناس ارشد روان شناسی: مرزی میان دخالت کردن و کمک به دیگران وجود دارد. این که افراد برای کمک به دیگران می خواهند از کار و زندگی آن ها سر در بیاورند، توجیهی غیر منطقی برای شخص دخالت گر است. برای کمک کردن باید درخواستی از طرف مقابل اعلام شود، نه این که بدون خواسته آن شخص به خاطر این که فرد می خواهد کمک کند، زندگی اش را از اختیارش درآورد و به استقلال او لطمه زد

شکل گیری الگوی تربیتی از کودکی

آقایی، می گوید: هر فردی می‌تواند از نگاه خود موضوع ها را تفسیر و برداشت کند بنابراین هرگز نمی توان انتظار داشت همه مانند یکدیگر فکر و عمل کنند. آن چه اهمیت دارد این است که اصلاح نوعی رفتار غلط را که ریشه در فرهنگ تربیتی و اجتماعی ما دارد، از خود شروع کنیم بنابراین می توان مداخله را در کار دیگران کنار گذاشت و فقط در صورت نیاز و درخواست کمک و راهنمایی به حریم شخصی شان وارد شد. این کارشناس می افزاید: اجازه ندادن به دیگری برای دخالت در امور شخصی نیز باید به عنوان یک الگوی تربیتی از کودکی شکل گیرد. باید از کودکی به فرزندان، مهارت هایی چون درک متقابل، قدرت ابراز وجود و توانمندی های ارتباطی را به طور صحیح آموزش داد تا آن ها بسیار محترمانه به دیگران فرصت دخالت در زندگی خصوصی شان ندهند و با ارتقای اعتماد به نفس، خودپذیری و خودباوری با دخالت دیگران در امورشان برخورد و ممانعت شان را از نوع دخالت‌ها با صراحت بیان کنند. وی تصریح می کند: در چنین صورتی می توان در سال های آینده انتظار جامعه ای را داشت که فرهنگ احترام به حریم شخصی دیگران و حفظ استقلال در مردم نهادینه و به عنوان یک باور و رفتار اجتماعی عمومی تلقی شود.

آشپزی

قیمه‌ریزه

مواد لازم: گوشت ۲۵۰ گرم ، خرده برنج نصف پیمانه، پیاز ۲ عدد، رب گوجه فرنگی ۲ قاشق، دنبه در صورت تمایل به مقدار کم، نعناع خشک یک قاشق، نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم

طرز تهیه: ابتدا یک عدد پیاز را با دنبه داخل آسیاب برقی آسیاب می کنیم، داخل قابلمه می ریزیم و روی شعله کم قرار می دهیم تا دنبه آب شود، مواظب باشید پیاز و دنبه نسوزد.

اگر پیازها کمی نرم شد خیلی نباید طلایی شود، رب گوجه فرنگی و مقداری نمک و زردچوبه و فلفل به آن اضافه کنید و تفت دهید و داخل قابلمه آب بریزید به مقداری که دوست دارید آب داشته باشد، کمی بیشتر آب بریزید زیرا در هنگام پخت مقداری از آب کم می شود.

برنج نیم دانه را بشویید سپس مقداری از گوشت و مقداری برنج و یک تکه پیاز را آسیاب کنید. آن را داخل ظرفی خالی کنید و باقی مواد را به این صورت ادامه دهید تا تمام شود اگر موادتان شل است، مقدار برنج آن را کم کنید سپس نمک، فلفل، زردچوبه و نعناع خشک را اضافه و خوب مخلوط کنید و ورز بدهید. از مواد به اندازه گردو بردارید و در دستتان گرد کنید، آن ها را در بشقابی قرار دهید، وقتی آب قابلمه جوش آمد مواد را درون آن بریزید و حرارت شعله را کم کنید که کوفته ها وا نرود. بعد از ۴۵ دقیقه تا یک ساعت قیمه ریزه شما پخته است و می توانید نوش جان کنید.

نکته: بعضی ها دوست دارند قیمه ریزه سفت باشد برای سفت شدن آن مواد را داخل آسیاب زیاد له کنید. برخی دوست ندارند سفت باشد، می توانید کمتر آسیاب کنید اگر گوشت شما چرخ کرده نبود ابتدا داخل آسیاب با پیاز مقداری خرد سپس برنج را اضافه کنید، حتی می توانید برنج ها را زیاد له نکنید که این سبب نرمی و باز شدن کوفته می شود. هر چه برنج ها کمتر له شود کوفته نرم تر می شود.

گیاهان دارویی

گروه جامعه

دمنوش کرفس و چای سبز

استفاده از دمنوش کرفس و چای سبز تاثیر چشمگیری در روند کاهش وزن و افزایش قدرت بینایی افراد دارد.

طرز تهیه :برای تهیه دمنوش کرفس و چای سبز، یک لیوان را با آب جوش بشویید تا گرم شود سپس نصف قاشق چای خوری پودر برگ کرفس و دو قاشق چای خوری چای سبز را در همان لیوان بریزید و آب ۸۰درجه سانتی گراد را به آن اضافه کنید. لیوان را دور از حرارت نگه دارید و بعد از پنج دقیقه آن را بنوشید. برای طعم دار شدن کرفس و چای سبز نیز می توانید از اندکی زعفران و زیره سبز استفاده کنید.

مدیرکل پزشکی قانونی:

۱۱۵ نفر بر اثر اعتیاد جان باختند

گروه جامعه

امسال ۱۱۵ نفر بر اثر اعتیاد جان خود را از دست دادند. مدیرکل پزشکی قانونی به خبرنگار ما گفت: این تعداد از ابتدای امسال تا پایان آذر ماه به دلیل اعتیاد جان خود را از دست دادند که نسبت به مدت مشابه سال گذشته که آمار تلفات اعتیاد ۱۰۲ نفر بود، ۱۳ درصد افزایش یافته است. دکتر «عبدی» افزود: از این تعداد ۹۱ نفر مرد و ۲۴ نفر زن بودند، آمار مردان فوت شده بر اثر اعتیاد در ۹ ماه نخست سال گذشته ۸۲ و تعداد زنان ۲۰ نفر بود. در این مدت شهرستان های زاهدان با ۸۲ ، ایرانشهر با ۱۱ و چابهار با ۵ فوتی بیشترین و شهرستان های سراوان و نیکشهر کمترین آمار تلفات اعتیاد را داشته اند. به گفته وی، از کل تلفات اعتیاد ۱۱۰ نفر بر اثر مصرف مواد مخدر و پنج نفر بر اثر مصرف مواد محرک جان خود را از دست داده اند، در این مدت بیشترین آمار مرگ بر اثر سوء مصرف مواد مخدر با ۱۷ فوتی در آبان و آذر ماه و کمترین آن با هفت فوتی در مهر ماه ثبت شده است.

وی از افزایش مراجعان نزاع خبر داد و اظهار کرد: از ابتدای امسال تا پایان آذر ماه هفت هزار و ۳۲۶ مصدوم نزاع به ادارات پزشکی قانونی استان مراجعه کردند که از این تعداد پنج هزار و ۷۸۷ نفر مرد و هزار و ۵۳۹ نفر زن بودند. وی تصریح کرد: امسال آمار مراجعان نزاع با افزایش ۷ درصدی نسبت به مدت مشابه سال گذشته رو به رو بوده است، در سال ۹۶ ، شش هزار و ۸۲۱ نفر به دلیل نزاع به این اداره کل مراجعه کردند.

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
فروش انواع رب لیمو رب انار و سه شیره و ... ۰۹۱۵۲۷۴۴۰۹۰
مرکز چاپ دیجیتال کارینو انتهای دانشگاه۳۳پلاک۴۸ ۰۹۱۵۱۴۰۹۲۸۴
داروخانه سبحان ساخت انواع داروهای ترکیبی آدرس :تقاطع خیابان امیرالمومنین و مصطفی

اجاره و نصب داربست فلزی در اسرع وقت با کادری مجرب ۰۹۱۵۱۹۲۴۴۷۳
تولید انواع سرویس خواب در ابعاد مختلف و رنگ دلخواه ۰۹۳۰۳۴۶۴۷۱۶
نصب و لوله کشی اسپیلت لوله کشی زیرکار ۰۹۹۱۵۴۱۳۳۱۷
آموزش خط و خوشنویسی با خودکار و مداد ۰۹۱۲۰۱۲۶۲۶۸
فروشگاه لوازم خانگی یاس نبش دانشجو و توکلی ۰۹۱۵۲۸۵۴۴۶۱

نصب و راه اندازی مجدد دوربینهای مداربسته و دزدگیرهای منازل و اماکن و نصب و انجام اعلام حریق به صورت حرفه ای و در اسرع وقت ۰۹۱۵۹۶۸۲۸۱۳
لوازم یدکی فرامرز قطعات اصلی پژو-پراید و سمند عرضه قطعات جلوبندی پارت لوکس بصورت عمده خیابان هیرمند۳ ۰۹۳۷۶۰۴۵۳۲۲
تنظیم موتور امین تنظیم انواع موتورهای بنزینی خیابان امام خمینی نبش هیرمند۳
کافی شاپ لرد برای اولین بار بنزای بعلبکی لبنان آدرس معلم۸ روبروی باغ خانواده

نصب انواع pvc (شاخه ای یا ماربل شیت) ۰۹۳۹۶۹۶۶۱۰۶
صنایع mdf حسینی سازنده برتر در مصنوعات mdf باپهترین متریال با شرایط نقد واقساط. ۰۹۱۵۹۴۳۹۶۹۹
روکش انواع درب های چوبی وسرویس آلمینیوم. کابینت . تخت ۰۹۹۰۱۴۴۲۰۲۷
تاکسی آنلاین اسگاد در زاهدان راننده با ماشین جذب مینماید شماره تماس : ۳۳۲۸۱۱۱۱

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
اسکنر معدن وزمین ۰۹۱۵۴۸۱۴۹۰۰
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
تعمیر انواع پمپ آب و اتومات -نصب شیر آلات آبگرمکن-تسویه آب خانگی ۰۹۱۵۸۴۰۱۹۵۴ ۰۹۳۰۳۰۴۳۰۱۱

ساخت کابینت و کمدلباسی بوفه دراپور وغیره ب صورت متری و دستمزدی ۰۹۱۵۴۷۰۹۰۷۰
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 ۰۹۰۱۱۵۳۰۰۴۴

حمل بار و اثاثیه 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
مرکز چاپ دیجیتال و تبلیغات پاسارگاد چاپ کارت ویزیت-تراکت-پوستر بنر-فلکس-پلات-استیکر-سربرگ-فاکتور-قبضو چاپ دیجیتال و کپی رنگی نبش مولوی۲۱ ۰۹۰۱۹۹۱۴۵۰۷

نمایندگی گاوصندوق ایران گاوه فروش انواع گاوصندوق نسوز(بتنی)درابعادمختلف از یک طبقه تا دوطبقه از تولیدیه تهران به مصرف کننده زاهدان ۰۹۱۵۸۳۷۸۵۹۲
درب های که ما میسازیم از بهترین شرکت در ایرانه ارتاویل اصفهان قیمت دریها از ۲۴۰ شروع میشه قیمت بهترین جنسمون ۴ pvc mil هر لنگش ۲۹۰ تومن با نصب با نصب حرفه ای و تحویل فوری ۰۹۳۳۰۹۱۴۷۷۰
تعمیرات لوازم خانگی و آبگرمکن ۰۹۱۹۰۴۲۹۵۳۷

۰/۹۷۱۶۳۸۰۹

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 منزل، خیاطی، کامپیوتر، کفش، پوشاک