روزنامه سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۴:۲۰ | طلوع آفتاب: ۵:۳۹ | اذان ظهر: ۱۱:۱۰ | غروب آفتاب: ۱۶:۴۰ | اذان مغرب: ۱۶:۵۸
فردا: اذان صبح: ۴:۲۱ | طلوع آفتاب: ۵:۴۰ | اذان ظهر: ۱۱:۱۰ | غروب آفتاب: ۱۶:۳۹ | اذان مغرب: ۱۶:۵۷

آب و هوای زاهدان
امروز: ۱۷ ۵
فردا: ۱۶ 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 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: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰
نمابر شهرستان‌ها: ۰۵۱ ۳۷۶۷۴۳۳۴
پیامک: ۲۰۰۰۰۹۹۹
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

پنج شنبه ۱۰ آبان ۱۳۹۷ ۲۲ صفر ۱۴۴۰ . شماره ۱۲۵۳

نشانه های استرس

گروه جامعه

زندگی ماشینی، استرس های روزانه، کار زیاد، خستگی و تلاش برای کسب موفقیت های بیشتر این روزها دغدغه بسیاری از افراد شده است به گونه ای که برخی توان تحمل آن را ندارند و هر روز بیشتر آسیب می بینند. شهروندی که زندگی در زمان گذشته را ساده و بدون دغدغه می داند، می گوید: در گذشته و حتی تا ۲۰-۱۰ سال قبل زندگی مردم راحت تر بود و آن ها در کمال سادگی زندگی می کردند و دغدغه چندانی برای داشتن شغل بهتر و مادیات بیشتر نداشتند بنابراین به راحتی می توانستند با اطرافیان خود رابطه برقرار کنند و قسمتی از خستگی های روزانه خود را به این وسیله تخلیه کنند. «ابراهیمی» ادامه می دهد: بیشتر افـرادی که امـروزه در اطـرافم مـی بینم دچـار روزمرگی شده اند و به جای آن که به خود و نیازهای عاطفی شان توجه کنند به ماشین کار تبدیل شده اند و مدام در فکر افزایش مادیات زندگی هستند البته در این میان افراد اندکی هستند که به روح و جسم خود بیشتر احترام می گذارند و می خواهند سالم زندگی کنند اما تعداد آن ها انگشت شمار است.

استرس های بسیار روزمره

شهروند دیگری هم استرس های روزمره را گاه بسیار می داند و می گوید: این روزها برخی از مردم، اعصاب ضعیفی دارند و با کوچک ترین مشکل یا برخورد، سریع به هم می ریزند و با این کار سبب خرد شدن اعصاب خود و دیگران می شوند. وی که مایل به ذکر نامش نیست، ادامه می دهد: موضوع هایی مانند درس فرزندان، داشتن بهترین مدرسه، شغل خوب و درآمد بالا به دغدغه تعداد زیادی از افراد تبدیل شده است که هر روز از توان فکری و جسمی بیشتر افراد می کاهد. وی خاطرنشان می کند: اضطراب و استرس های روزانـه تـوان فکری انسان را می گیرد. شهروندی دیگر هم اظهار می کند: این روزها بیشتر از گذشته در انجام کارهایم عجله دارم و آن را با شتاب انجام می دهم و از این بابت بسیار احساس ناراحتی و استرس می کنم. وی ادامه می دهد: با این که بارها سلامتی ام برای استرس زیاد به خطر افتاده است اما هنوز نتوانسته ام از میزان استرسم بکاهم.

کنترل استرس

البته در این باره یک کارشناس ارشد روان شناسی عقیده دارد: بسیاری از افراد امروزه با نوعی ترس و اضطراب رو به رو هستند که این امر سبب درون گرایی می شود، از آن گذشته این افراد بسیار کمال گرا شده اند که برای دست یافتن به آن چه می خواهند، حاضر هستند هر مشکلی را به جان بخرند و حتی از خود نیز بگذرند تا به آن شرایط کمال برسند در حالی که روشی نادرست است. «علیزاده» با بیان این که انسان خوشبخت، فردی است که از داشته های خود احساس رضایت کند، ادامه می دهد: فکر و ذهن این افراد درگیر گذشته یا آینده نیست البته این که انسان آینده نگر باشد خوب است اما این به آن معنا نخواهد بود که همه هم و غم و توان خود را برای فکر کردن و برنامه ریزی برای آینده بگذارد و زمان حال را از دست بدهد. وی یکی از مهم ترین درگیری های امروز برخی از افراد را استرس های روزانـه ناشی از نداشتن آرامش اعلام می کند. وی استرس امروزه را یکی از بزرگ ترین مشکلات و بیماری های جوامع توسعه یافته و در حال توسعه می داند و می افزاید: افراد، روزانه با استرس های زیادی در جوامع کنونی رو به رو هستند و استرس می تواند نقطه شروع ابتلا به افسردگی باشد و بر سلامت جسم و روح تاثیر بگذارد. وی بیان می کند: کار کردن افراد باید همراه با آرامش روحی و روانی باشد و حتی اگر از شغل خود احساس رضایت نمی کنند، سعی کنند ساعات شاد و خوبی را هنگام کارکردن برای خود فراهم سازند.

نشانه های استرس

به گفته وی، هر اتفاقی در زندگی مانند جدایی، بیرون رفتن فرزند از خانه، دعوا و کشمکش، عوض کردن شغل یا محل زندگی، ازدواج، طلاق، بیماری و به دنیا آمدن فرزند، درجه ای از استرس را با خود به همراه دارد که با کنترل هوشمندانه آن، زندگی شادی را می توان تجربه کرد. وی به ذکر برخی از نشانه های استرس می پردازد و می گوید: بی حوصلگی شدید، حساسیت شدید نسبت به انتقاد، بروز اختلال در خواب، علایم تنش نظیر جویدن ناخن، افزایش مصرف سیگار و نداشتن تمرکز از نشانه های عمده استرس های روزانه است. وی خاطرنشان می کند: برای غلبه بر استرس باید فکر و ذهن را از عوامل استرس زا خالی کنید به این معنی که در یک زمان فقط یک کار را انجام دهید تا بتوانید فشارهای وارد شده را کاهش دهید. «علیزاده» شناخت توانایی های هر فرد را در کاهش استرس مفید می داند و می گوید: با شناختن توانایی ها دیگر افراد نباید از خود انتظارهای بیش از حد داشته باشند که در صورت موفق نشدن استرس شدیدی به آن ها وارد شود. وی برقراری رابطه با نزدیکان و خویشاوندانی که انسان به آن ها علاقه زیادی دارد را در کاهش استرس موثر می داند.

یک شهروند: اضطراب و استرس های روزانه توان فکری انسان را می گیرد

کارشناس ارشد روان شناسی: هر اتفاقی در زندگی مانند جدایی، بیرون رفتن فرزند از خانه، دعوا و کشمکش، عوض کردن شغل یا محل زندگی، ازدواج، طلاق، بیماری و به دنیا آمدن فرزند، درجه ای از استرس را با خود به همراه دارد که با کنترل هوشمندانه آن، زندگی شادی را می توان تجربه کرد

مشاوره

راه های ایجاد آرامش

* جلوی گریه خود را نگیرید و گهگاهی گریه کنید.
* دست کم روزی ۱۵ دقیقه را در سکوت بگذرانید و به نیازهای واقعی خود و نیز چیزهایی که دارید فکر کنید.
* افراد آرام به خود می گویند که برای تغییر گذشته کاری نمی توان کرد، آن گاه از فکر ادامه زندگی لذت می برند.
* وقتی احساس می کنید که سرتان پر از فکرهای جور واجور است و جای خالی در آن نیست، با قدم زدن، آن را پاک کنید.
* اگر نتوانید کسی را ببخشید، افکار خشمگین تان شما را برای همیشه با آن فرد مرتبط خواهد کرد. شاد کردن دیگران، سبب آرامش می شود.
* آرامش را از کودکان بیاموزید، ببینید که چگونه در همان لحظه ای که هستند، زندگی می کنند و لذت می برند.
* از همان که هستید راضی باشید، در این صورت احساس آرامش بیشتری می کنید.
* هر چه اکسیژن بیشتری به شما برسد، آرام تر می شوید، خوب است در محل کار و زندگی خود، گیاهی نگه دارید.
* مهم نیست که با شما مودبانه برخورد کنند یا نه، برخورد مودبانه شما سبب ایجاد آرامی و احساس خوبی می شود.
* سرعت حرکت شما با احساستان رابطه ای مستقیم دارد، آرام راه بروید و حرکات بدن خود را آرام تر کنید، طولی نمی کشد که آرام می شوید. گاهی می توانید برای رسیدن به آرامش، دراز بکشید، عضلات خود را شل کنید و به هیچ چیز فکر نکنید.
* با حرکات آرام و صحبت کردن شمرده، احساس آرامش را به جمع منتقل کنید. آیا تا به حال فرد آرامی را دیدید که با صدای بلند صحبت کند؟
* با شوخ طبعی به آرامش خود کمک کنید.
* راحتی، یکی از عناصر مهم آرامش است، مثل دمای مناسب، صندلی راحت و لباس و کفش راحت.
* هر چند وقت، ساعتتان را باز کنید و خود را از فشار زمان نجات دهید.
* در آوردن کفش ها به کاهش فشار عصبی کمک می کند.
* لباس های گشاد و راحت سبب ایجاد راحتی و احساس آرامش می شود.
* هوای دریا، آب شور و صدای امواج، همگی سبب آرامش می شود، مسافرت به سواحل دریا را فراموش نکنید.
* تماشای ماهی ها مثل خیره شدن به دریا، در شما ایجاد آرامش می کند، زیرا ماهی ها آرام شنا و تنفس می کنند.
* آهسته غذا خوردن و جویدن سبب تجدید قوای فکری و احساس آرامش می شود.
* احساسات و مشکلات خود را به دیگران بگویید و آرامش بیشتری احساس کنید.
* یکی از مهم ترین مهارت ها در ایجاد آرامش، فکر نکردن به موضوع های کوچک و مهارت دوم، کوچک شمردن همه موضوع هاست.

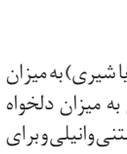
حسینعلی شیرازی- مشاوره و روان شناس

مایه کوبی ۲ میلیون راس دام

گروه جامعه

یک میلیون و ۹۶۱ هزار و ۹۶۴ راس دام در اسـتـان از ابـتـدای امسال علیه انواع بیمارهای دامی مایه کوبی شد. مدیر کل دام پزشکی به خبرنگار ما گفت: این دام ها علیه بیماری های مختلف نظیر طاعون نشخوار کنندگان کوچک، انترو توکسمی، بیماری قانقاریا، آبله بزی و گوسفندی به طور رایگان در استان واکسینه شد. دکتر «مهدی حسینی» افزود: مایه کوبی دام ها با هدف امنیت غذایی و تامین سلامت دام و غذا، حفظ و حراست از سرمایه های دامی کشور و پیشگیری از ظهور، بروز و شیوع بیماری های دامـی انجام می شـود. وی ادامـه داد: دام پزشکی فعالیت های گسترده ای در حفظ و ارتقای سطح بهداشت عمومی با هدف پیشگیری و مبارزه با بیماری های دامی و بیماری های مشترک میان انسان و دام انجام می دهد.

گیاهان دارویی



شربت ضد سرماخوردگی

مصرف شربت تخم بالنگو مانع بروز سرماخوردگی در افراد می شود، تخم بالنگو مقوی معده، قلب و مغز است و اخلاط سوخته را دفع می کند، به همین دلیل قوه مُدبره را تقویت می کند در نتیجه مقاومت بدن افـراد را در مقابل سرماخوردگی افزایش می دهد. تخم بالنگو مقوی قلب است، سبب کاهش تپش قلب و احساس سبکی در قفسه سینه می شود همچنین در کاهش احساس وحشت نیز مفید است. افراد و اطفالی که به طور دایم به نزله (ترشحات پشت حلق) و زکام (سرماخوردگی) دچار می شوند، اگر یک سال به طور مداوم به جای آب، شربت تخم بالنگو بخورند، دیگر سرما نمی خورند. شربت تخم بالنگو را می توان در ورم روده (کولیت)، به عنوان یک «کمک دارو» نیز تجویز کرد. مصرف این شربت تاثیر زیادی در درمان ورم روده دارد به‌ویژه اگر میزان گلاب بیشتر باشد، در این صورت بهتر است شربت را گرم بخورند و شکم را گرم نگه دارند.

دستور تهیه شربت تخم بالنگو: یک سوم لیوان گلاب، دو سوم لیوان آب، یک قاشق مربا خوری شکر و یک قاشق چای خوری تخم بالنگو را با هم مخلوط و مصرف کنید.

بیتوته

کدبانو

کاسه های شکلاتی

مواد لازم: شکلات تخته ای (شکلاتی یا شیری) به میزان دلخواه، بادکنک یک بسته، بستنی به میزان دلخواه برای داخل کاسه شکلاتی قهوه‌ای بستنی وانیلی و برای کاسه شکلاتی شیری بستنی شکلاتی باشد، رزبری، توت فرنگی یا دیگر میوه های تابستانی برای تزیین

طرز تهیه: ابتدا شکلات را داخل ماکروویو یا روی بخار آب کنید و داخل یک کاسه گود بریزید. در مدتی که طول می کشد تا شکلات های تان آب و نرم شود، بادکنک هـای کوچکی را بـاد کنید سپس انتهای بادکنک را داخل کاسه شکلاتی بغلتانید و کمی نگه دارید تا اضافه شکلات از سطح بادکنک بریزد. کف یک سینی فلزی را کاغذ روغنی پخش کنید قبل از این که بادکنک ها را روی سینی بگذارید با قاشق مقداری از شکلات را روی سطح سینی بریزید که پایه کاسه باشد سپس بادکنک های آغشته به شکلات را روی آن بگذارید. سینی را به مدت ۵-۴ ساعت در طبقه بالای یخچال بگذارید تا کامل سفت شود. سپس با یک سوزن بادکنک ها را بترکانید. در این مرحله کاسه های شکلاتی شما حاضر است و می توانید از آن برای سرو کردن انواع بستنی و دسر استفاده کنید.

سیستان و بلوچستان
نیازمندیهای عمومی

هم استانی های گرامی:
به منظور رفع نیازهای روزمره شمـــا، تعداد زیـادی آگهی در نیازمندیهای استان چاپ می شود از آن جـای که وظیفه این رسـانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در دادوستد می باشد، لـــذا مسئولیتی در باره محتوای آگهـی ها ندارد. لطفا هنگام دادوستد با روشهـای مقتضی ، اطمینان لازم را از صحـت ادعای آگهی دهنده گان به دست آورید.

خدمات شهری سیستان و بلوچستان

اجاره و نصب داربست فلزی در اسرع وقت با کادری مجرب ۰۹۱۵۱۹۲۴۴۷۳
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
نصب انواع pvc (شاخه ای یا ماربل شیت) ۰۹۳۹۶۹۶۶۱۰۶
ماشینهای اداری پاپیروس فروش و خدمات پس ازفروش انواع چاپگر-کپی-اسکنر و فکس ۰۹۱۵۳۴۱۸۴۰۷
شرکت حمل و نقل احسان بار خاش ۰۹۱۵۱۹۴۱۹۰۰
چاپ توحید چاپ انواع کارت عروسی و ۳۳۲۱۶۰۰۵
حمل بار و اثاثیه منزل با ماشین سبک و سنگین با کارگر ماهر ۰۹۰۱۵۷۲۵۵۲۸
بیمه تعاون نمایندگی آخوندی کد۳۳۲۵ بیمه شخص ثالث و سرنشین بیمه عمر -ژس انداز-آتش سوزی و سایر بیمه ها خیابان امام خمینی۵۲ ۰۹۱۵۵۴۳۳۸۰۰

فروش انواع رب لیمو رب انار و سه شیره و ... ۰۹۱۵۲۷۴۴۰۹۰
لوازم یدکی فرامرز قطعات اصلی پژو-پراید و سمند عرضه قطعات جلوبندی پارت لوکس بصورت عمده خیابان هیرمند۳ ۰۹۳۷۶۰۴۵۳۲۲
تولید انواع سرویس خواب در ابعاد مختلف و رنگ دلخواه ۰۹۳۰۳۴۶۴۷۱۶
مهرسازی دریچه هنر ساخت انواع مهرهای ژلاتینی آدرس روبروی مولوی ۲۱
خرید و فروش لوازم دست دوم منزل ۰۹۱۵۹۴۰۵۸۷۱
کرایه ظروف دو طبقه،صندلی با کاور و کرایه میز گرد۵نفره با رومیزی ۰۹۱۵۴۵۷۴۲۱۲
رستوران درکه ارائه انواع کبابها ، خورشت سوپ به همراه لژ خانوادگی-سفارشات مجالس پذیرفته میشود خیابان خیام نبش خیام۱۰ ۰۹۱۵۴۶۸۱۲۴۶

مرکز چاپ دیجیتال کارینو انتهای دانشگاه۳۳پلاک۴۸ ۰۹۱۵۱۴۰۹۲۸۴
نصب و لوله کشی اسپیلت لوله کشی زیرکار ۰۹۹۱۵۴۱۳۳۱۷
صنایع mdf حسینی سازنده برترین مصنوعات mdf بابهترین متریال با شرایط نقد واقساط. ۰۹۱۵۹۴۳۹۶۹۹
اجرای سقف کناف و کلیک ۰۹۱۵۹۰۰۵۳۳۴
مرکز چاپ و دیجیتال پاسارگاد ۰۹۰۱۴۰۴۶۶۰۵
اجاره پیکور سنگ فرز دریل تخریب کاری با پیکور ۰۹۱۵۸۴۱۴۵۹۶
روکش انواع درب های چوبی وسرویس آلمینیوم، کابینت ، تخت ۰۹۹۰۱۴۴۲۰۲۷
رنگ آمیزی ساختمان و تابلودر زابل ۰۹۳۳۱۷۸۹۹۰۰
خیاطی شایان با ۲۰سال تجربه ۰۹۱۵۳۴۰۴۶۹۳
تعمیر انواع پمپ آب و اتومات -نصب شیر آلات آبگرمکن-تسویه آب خانگی ۰۹۱۵۸۴۰۱۹۵۴ ۰۹۳۰۳۰۴۳۰۱۱
اسکنر معدن وزمین ۰۹۱۵۴۸۱۴۹۰۰
حمل و جابجایی انواع بار با وانت ۰۹۳۰۶۷۷۴۸۹۲
تاکسی آنلاین اسگاد در زاهدان راننده با ماشین جذب مینماید شماره تماس : ۳۳۲۸۱۱۱۱

داروخانه سبحان ساخت انواع داروهای ترکیبی آدرس :تقاطع خیابان امیرالمومنین و مصطفی
تنظیم موتور امین تنظیم انواع موتورهای بنزینی خیابان امام خمینی نبش هیرمند۳
کافی شاپ لرد برای اولین بار پتزای بعلبکی لبنان آدرس معلم۸ روبروی باغ خانواده
آموزش خط و خوشنویسی با خودکار و مداد ۰۹۱۲۰۱۲۶۲۶۸
فروشگاه لوازم خانگی یاس نبش دانشجو و توکلی ۰۹۱۵۲۸۵۴۴۶۱
تعمیرات لوازم خانگی و آبگرمکن ۰۹۱۹۰۴۲۹۵۳۷
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
دکوراسیون داخلی متری و دستمزدی ۰۹۰۱۱۵۳۰۰۳۴

۰/۹۷۱۲۳۵۶۲

از تخفیف ویژه برخوردار شوید
درج آگهی نیازمندی با
طرح و رنگ متمایز
بازار
دفتر پذیرش:زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱ تلفن :۶-۳۳۲۱۷۸۶۵