روزنامه سیستان و بلوچستان

اوقات شرعی به افق زاهدان
امروز: اذان صبح: ۰۴:۴۸ طلوع آفتاب: ۰۶:۰۶ اذان ظهر: ۱۱:۴۰ غروب آفتاب: ۱۷:۱۴ اذان مغرب: ۱۷:۳۲
فردا: اذان صبح: ۰۴:۴۷ طلوع آفتاب: ۰۶:۰۶ اذان ظهر: ۱۱:۴۰ غروب آفتاب: ۱۷:۱۵ اذان مغرب: ۱۷:۳۲

آب و هوای زاهدان
امروز ۱۳ -۲
فردا ۱۷ ۵

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: ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ ۰۵۴
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

پنج شنبه ۲۵ بهمن ۱۳۹۷ .۸ جمادی الثانی ۱۴۴۰ . شماره ۱۳۳۷

کار برای زندگی یا زندگی برای کار؟

گروه جامعه

بسیاری از ما آن قدر در کار خود غرق شده ایم که گاهی یادمان می رود باید زندگی هم کرد! فرصت های لذت بردن را به آینده موکول می کنیم، مدام در حال کار کردن هستیم و گاهی حتی برای خودمان ساعتی وقت برای پیاده روی نمی گذاریم و آن را به روزهای آینده که گاهی فرا نمی رسد موکول می کنیم، چرا که آن قدر غرق کار شده ایم که روزهـای آینده مان نیز تفاوتی با روزهایی که گذشت، نخواهد داشت! کار کردن و مشغله زیاد، دغدغه این روزهای بسیاری از افراد است، افرادی که گاهی برخی برای این که خانواده شان در تنگنا نباشند فرصت استراحت و تفریح به خود نمی دهند، برخی عادت کرده اند که مدام فعال باشند و بعضی ها هم به اقتضای شغلشان مجبور به فعالیت زیاد هستند.

یک روان شناس: باید از نقش هایتان آگاهی کامل داشته و نسبت به آن انعطاف‌پذیر باشید. دستیابی به تعادل کار در زندگی شامل به چالش کشیدن روش های فکری و رفتاری تان است. از باورها، ادراک ها، حق انتخاب ها و اقدام هایتان برای رسیدن به تعادل مورد نیازتان استفاده کنید

حسرت غذا خوردن در کنار خانواده

یکی از شهروندان که به گفته خودش حسرت صرف ناهار بدون دغدغه آن هم در کنار خانواده در دلش مانده است می گوید: به اقتضای شغلم و شرایط جامعه، مجبور هستم مدام در حال کار کردن باشم، بیشتر روزهای هفته را در شهرهای اطراف سپری می کنم و کمتر پیش می آید در طول هفته بتوانم در کنار خانواده ام باشم. «امیر عزیزی» ادامه می دهد: گاهی به سختی می توانم برای فرزندانم حتی نیم ساعت وقت بگذارم، فرصت تفریح پیدا نمی کنم، شاید از ۲۴ ساعت شبانه روز فقط چهار ساعت بتوانم به خوبی استراحت کنم. وی اضافه می کند: گاهی اوقات با خود می اندیشم که چرا تا این اندازه سرم را شلوغ کرده ام؟ اما برای کسب درآمد چاره ای جز این ندارم، از طرفی شغلی که انتخاب کرده ام به گونه ای است که نمی توانم به دیگر جنبه های زندگی فکر کنم.

برای خانواده ام

یکی دیگر از شهروندان زاهدانی می گوید: برای این که خانواده ام در جامعه شرایط خوبی داشته باشند، سعی کردم برایشان کم نگذارم. «محمد. ت» ادامه می دهد: معلم و استاد دانشگاه هستم و شب ها نیز در یکی از شرکت ها کار اجرایی انجام می دهم، در گذشته گاهی هنگامی که به خانه می رسیدم فرزندانم خواب بودند و نمی توانستیم با هم وقت بگذاریم اما چاره ای نداشتم، چون نمی خواستم آن ها نداشته هایشان را در خانه دیگران یا در دست دوستانشان ببینند. به گفته وی، به دلیل این طرز تفکر و مشغله زیادی که خودم به وجود آورده بودم گاهی گرفتار می شدم، به گونه ای که همسرم از نظر روحی دچار مشکل شده بود و از این که برایشان کمتر وقت می گذاشتم بسیار ناراحت بود اما هدف من این بود آن ها کمبودی احساس نکنند. وی اضافه می کند: در حالی که بزرگ ترین خواسته آن ها وجودم در کنارشان بود و این که بتوانم چند ساعتی برای با هم بودن وقت بگذارم و ناهار یا شام را در کنار هم و با آرامش میل کنیم اما آن قدر خودم را گرفتار وام و کار کرده بودم که نمی دانستم کدام شغل را حذف کنم که لطمه ای به زندگی ام وارد نکند تا این که به سراغ یک روان شناس رفتم و توانستم با برنامه ریزی به زندگی ام سامان دهم.

اختلافات خانوادگی

یکی از بانوان شاغل نیز اظهار می کند: با وجود این که همسرم شغل خوبی دارد اما عادت کرده ام روزم را با کار کردن بگذرانم، آن قدر غرق کار شده ام که خودم را فراموش کرده ام، احساس می کنم دیگر آن طراوت زنانه را ندارم زیرا همه زندگی ام شده است کار گاهی که خودم را در آینه نگاه می کنم، پیری درونم را به خوبی احساس می کنم، در حالی که برخی از همسن و سال هایم از فرصت جوانی شان به بهترین شکل استفاده می کنند. وی که نمی خواهد اسمش منتشر شود ادامه می دهد: افزون بر این که خودم علاقه مند به کار کردن بودم، شغلی را انتخاب کرده ام که بیشتر وقتم را به خودش اختصاص می دهد برای کارم ارزش قائل هستم. ولی برخی اوقات به دلیل این که نمی توانم برای خودم و خانواده وقت بگذارم، آن ها شاکی می شوند و حتی کارمان به بحث و جدل می کشد و اختلافات خانوادگی افزایش یافته است. به گفته وی، گاهی احساس می کنم زندگی نمی کنم، بلکه فقط کار می کنم، حتی نمی توانم برای خودم نیم ساعت وقت پیاده روی بگذارم، گاهی حتی حوصله جمع و ارتباط با دوستان و خانواده هم ندارم. نمی دانم باید چگونه برنامه ریزی کنم که بتوانم به همه برنامه هایم برسم، هم فعالیت شغلی ام را داشته باشم و هم استراحت و تفریح کنم.

یک شهروند: عادت کرده ام، روزم را با کار کردن بگذرانم، آن قدر غرق کار شده ام که خودم را فراموش کرده ام

روزمرگی

یکی دیگر از شهروندان می گوید: برای تامین مخارج زندگی خانواده ام، خیلی کار می کنم، در طول روز کمتر به استراحت می پردازم و کمتر برای تفریح وقت می گذارم و از این بابت دچار یک نوع روزمرگی شده ام. «محمد علی کوهستانی» ادامه می دهد: همیشه دوست داشتم تحصیلاتم را ادامه بدهم اما آن قدر خودم را گرفتار کار کرده ام که به این هدفم نیز دست نیافتم. گاهی حتی فرصت رسیدگی به کارهای شخصی ام را ندارم، چون شرایط اقتصادی خوبی برایم فراهم نشده است که بتوانم به جز کار به موارد دیگری هم فکر کنم. جوانی هم بیان می کند: انسان تا جوان است باید از فرصت هایش استفاده کند و اگر در جوانی همه وقت خود را برای کار کردن بگذاریم و از آن چه داریم استفاده نکنیم، در آینده دیگر میلی به استفاده از آن نخواهیم داشت. «شجاعی» اظهار می کند: البته مخالف عقیده برخی از افرادی هستم که بیشتر وقت خود را با خوش گذرانی سپری می کنند و به حساب خود، تا جایی که بتوانند از جوانی شان لذت می برند، باید برای همه چیز وقت گذاشت، هم کار و هم تفریح و استراحت، تا در میان سالی با مشکلی برای تامین نیاز خانواده روبه رو نشویم و از طرفی هم آن قدر خسته و از نظر جسمانی دچار مشکل نشویم که نتوانیم در سنین بالاتر فعالیت داشته باشیم.

تعادل کار در زندگی

یک روان شناس در این باره می گوید: اعتیاد به کار برخی از افراد، فرار از زندگی از طریق کار است. این رفتاری است که می تواند سبب تضعیف اثربخشی، رنجاندن خانواده و تحلیل سلامتی شود. رفتار این افراد به مرور زمان به نداشتن تعادل، خستگی مفرط و کناره گیری از خانواده و دوستان منجر می شود. «مریم آقایی» می افزاید: می توانید ضمن پایبند بودن به وظایف حرفه ای از استقلال شخصیت خود نیز حراست کنید. اجازه ندهید کسب و کار حکمران شما شود و بر همه شئون زندگی تاثیر بگذارد. سعی کنید از زمان کارتان به بهترین شکل ممکن استفاده کنید، این مهم ترین نکته در رهایی از روزمرگی شغلی است، زمانی که از سر کارتان به منزل برگشتید، شروع به انجام یک کار جدید کنید، مثل نوشتن، مطالعه، ورزش یا انجام کاری برای بهتر کردن زندگی تان. به گفته وی، در صورتی که همیشه کارتان را بالاتر از خانواده اولویت بندی کنید، نقش هایتان به عنوان پدر یا مادر می تواند آسیب ببیند یا نقشتان به عنوان یک زن یا شوهر می تواند دچار اشکال شود. اگر می خواهید زمان و انرژی بسیار زیادی روی مسیر شغلی یا فرزندانتان صرف کنید باید از نقش هایتان آگاهی کامل داشته و نسبت به آن انعطاف‌پذیر باشید. وی تصریح می کند: دستیابی به تعادل کار در زندگی شامل به چالش کشیدن روش های فکری و رفتاری تان است. از باورها، ادراک ها، حق انتخاب ها و اقدام هایتان برای رسیدن به تعادل مورد نیازتان استفاده کنید. مثبت بیندیشید و مسئولیت انتخاب ها و تصمیم های خود را بر عهده بگیرید. وی اذعان می کند: بیشتر افراد دارای تعادل ضعیف میان کار و زندگی و باورهای غلطی هستند، سعی کنید ادراکتان را تغییر دهید و پذیرای افکار نو و متفاوت باشید و انعطاف‌پذیر باقی بمانید. هر روز زمانی را برای افکار و احساساتتان در نظر بگیرید و از آن برای کمک به خودتان به منظور رسیدن به شادی ها و موفقیت های بزرگ تر استفاده کنید.

افتتاح و کلنگ زنی ۴ پروژه بهداشتی و درمانی در فنوج

گروه جامعه

چهار پروژه بهداشت و درمان فنوج روز گذشته با حضور استاندار و رئیس مجمع نمایندگان استان افتتاح یا کلنگ زنی شد. رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایرانشهر به خبرنگار ما گفت: ستاد شبکه بهداشت و درمان فنوج با زیربنای ۸۵۰ مترمربع و ۴۰ میلیارد ریال، به منظور ارائه خدمات اداری به شهروندان در فضایی مناسب و استاندارد احداث و تجهیز شد. دکتر «محمد مهران امینی فرد» افزود: با توجه به شرایط ویژه فنوج و لزوم ارتقای شاخص های بهداشتی و درمانی متناسب با جمعیت و ارائه خدمات کیفی به شهروندان افزون بر این پروژه، آزمایشگاه رفرانس افتتاح و مرکز فوریت های پزشکی این شهرستان نیز احداث و تجهیز شد، آغاز عملیات ساخت فاز اول بیمارستان ۶۴ تختخوابی فنوج از دیگر برنامه ها بود که در مجموع اعتبار این پروژه ها، ۹۵ میلیارد ریال است. وی با اشاره به تجهیز و راه اندازی مرکز درمان بستر فنوج هم اظهار کرد: بیشتر تجهیزات مورد نیاز خریداری، نصب و ویزیت سرپایی بیماران فعال شده و متخصص داخلی در حال ارائه خدمات است و متخصص اطفال هم ماه آینده مستقر می شود. وی خاطرنشان کرد: پیمانکار فاز اول بیمارستان ۶۴ تختخوابی این شهرستان مشخص شده است و به زودی شروع به کار می کند.

گیاهان دارویی

رازیانه؛ مفید برای تقویت چشم

گروه جامعه

مصرف رازیانه سبب افزایش شیر مادر و نیز کاهش وزن می شود اما باید توجه داشت که مصرف بیش از اندازه این گیاه، ممکن است به تشنج عضلانی و حتی توهم منجر شود. رازیانه دارای مقدار فراوانی پتاسیم است که سبب کاهش فشارخون می‌شود، به این ترتیب برای افرادی که دچار حمله قلبی می‌شوند، مفید است. این گیاه دارویی، سموم بدن را پاک می کند و بیماری التهاب دهان را از بین می برد و به دلیل خاصیت خلط آورش برای درمان سرماخوردگی و نیز سرفه مفید است. بخار حاصل از جوشاندن برگ های این گیاه در آب، علایم بیماری آسم و برونشیت را برطرف می کند. رازیانه سبب تقویت چشم می شود، حساسیت‌های چشم را از بین می برد و دارای خواص فراوانی برای کبد، طحال و مثانه است.

آشپزی

استامبولی با مرغ

مواد لازم: برنج دو لیوان، قارچ نصف لیوان (سرخ شده)، لوبیا چیتی نصف لیوان، نخود فرنگی نصف لیوان، یک استکان روغن، یک استکان هویج، زیره سیاه نصف استکان، مرغ نصف لیوان، پیاز یک عدد، گوجه فرنگی ۵ عدد، یک عدد سیب زمینی، زعفران ساییده شده نصف قاشق غذاخوری

طرز تهیه: لوبیا چیتی را آب پز کنید، برنج را بشویید و خیس کنید و آن را با دو و نیم لیوان آب و گوجه فرنگی رنده شده و نمک مخلوط کنید و کنار بگذارید. مرغ را پاک کنید، خوب بشویید و آن را با مقداری آب، پوست پرتقال، پیاز و برگ بو و نمک، آب پز کنید و پس از آن که آبش کشیده شد آن را کمی در روغن خودش سرخ کنید. برنج خیس شده را با همان مواد روی حرارت قرار دهید و بگذارید خوب بجوشد. قارچ را سرخ کنید و هنگامی که می خواهید برنج را دم کنید قارچ سرخ شده، لوبیا چیتی پخته شده، هویج و خلال سیب زمینی، نخود فرنگی و زیره سیاه را با برنج مخلوط و مرغ را به آن اضافه و برنج را دم کنید. برای خوشمزه تر شدن غذا از زعفران استفاده کنید و پس از دم کشیدن از روی برنج بردارید. برای اضافه کردن مرغ می توانید آن را ریش ریش کنید که در این صورت باید برنج را خوب هم بزنید تا مرغ در همه جای برنج به خوبی پخش شود و دیگر آن که مرغ را به صورت تکه ای در وسط برنج قرار دهید و پس از پخت در کنار دیس بگذارید.

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.

خدمـات شهری سیستان و بلوچستان

بیمه ایران
نمایندگی علی تجلی کد ۹۲۳۹
نبش بزرگمهر ۳۳

فروشگاه لوازم خانگی کادویی
آسان خرید
بلوارمزاری۲۲تلفن ۰۹۳۶۹۰۶۳۴۵۷

داروخانه سبحان
ساخت انواع داروهای ترکیبی
آدرس :تقاطع خیابان امیرالمومنین و مصطفی

صنایع چوب مکعب
انواع میز ال سی دی با قیمت مناسب نبش خرمشهر ۴۱
۰۹۳۳۸۴۲۵۲۱۱

فروشگاه و تعمیرگاه رادو
خیابان امام خمینی جنب بازار
محمد رسوالله حاج عزیز شهنوازی
۰۹۱۵۸۴۱۷۰۸۳-۰۵۴۳۳۲۱۴۷۷۷

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

پوشاک قصر داماد
بورس انواع کت و شلوار
خیابان آزادی تقاطع امام خمینی

لوازم یدکی فرامرز
قطعات اصلی پژو-پراید و سمند
عرضه قطعات جلوبندی
پارت لوکس بصورت عمده
خیابان هیرمند۳
۰۹۳۷۶۰۴۵۳۲۲

سیسمونی نی نی گل
عرضه سیسمونی کامل نوزاد شامل تخت گهواره و غیره خ شریعتی پاساژ ایلیا

کافی شاپ لرد
برای اولین بار پتزای بعلبکی لبنان
آدرس معلم۸ روبروی باغ خانواده

نصب انواع pvc (شاخه ای یا ماربل شیت)
۰۹۳۹۶۹۶۶۱۰۶

صنایع mdf حسینی سازنده برتریها در تولید مصنوعات mdf بابهترین متریال و شرایط نقد واقساط.
۰۹۱۵۹۴۳۹۶۹۹

روکش انواع درب های چوبی وسرویس آلمینیوم، کابینت ، تخت
۰۹۹۰۱۴۴۲۰۲۷

دفتر بیمه ایران نمایندگی طباطبایی زاده کد۳۱۷۳۲
کمربندی خرمشهر، نرسیده به سه راه خیام روبروی بانک ملی
۰۵۴۳۳۴۳۲۱۶۸

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

چرم یکتواجرای روکش
درب و کابینت بلوار جانبازان حد فاصل۱۰و۱۲

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

مهرداد مارکت
فروش انواع مواد غذایی و مواد شدیدنده و بهداشتی و
آدرس :تقاطع بلوار دانشجو و معلم جنب بانک ملی
با مدیریت مهرداد
۰۹۱۵۶۷۶۸۰۲۱

ساخت کابینت و کمددیواری بوفه دراپور وغیره
ب صورت متری و دستمزدی
۰۹۱۵۴۷۰۹۰۷۰

مهرسازی دریچه هنر
ساخت انواع مهرهای ژلاتینی
آدرس روبروی مولوی ۲۱

آجیل و خشکبار عالی قاپو
نبش امیرالمومنین۱۷
۰۵۴۳۳۲۲۴۵۳۱

خیاطی شایان
با ۲۰سال تجربه
۰۹۱۵۳۴۰۴۶۹۳

دکوراسیون داخلی متری و دستمزدی
۰۹۰۱۱۵۳۰۰۳۳

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

تنظیم موتور امین
شست و شوی انواع انژکتور، تنظیم موتور انواع خودروی سواری
خیابان امام خمینی، خیابان هیرمند۳

خدمات فنی حاضر
نصب و تعمیر انواع اسپیلت، یخچال و لوله گذاری داخلی
خیابان امام خمینی ۵۲
۰۹۱۵۳۴۰۷۴۸۶

پیرایش آقای قیچی
اصلاح انواع مدلهای روز کراتینه رنگ-ترمیم موهای آسیب دیده گریم داماد-پاکسازی گوش به وسیله شمع-فروش انواع تافت و حالت دهنده-فروش انواع موزر
آدرس خیابان معلم۱۳جنب کانکس پلیس-آرش قاسمی
۰۹۳۶۹۸۵۵۸۶۸

تعمیرات لوازم خانگی و آبگرمکن
۰۹۱۹۰۴۲۹۵۳۷

۰/۹۷۱۷۴۴۹۵

۰/۹۶۰۷۱۴۱۲