خراسان جنوبی
روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان جنوبی

عواقب حوادث را چگونه مدیریت کنیم؟

همه ما به طور معمول در زندگی خود و یا دیگران با حوادثی مواجه می شویم که تاثیراتی بر روح وروان ما می گذارد.
در دین اسلام همواره تاکید شده است که با حادثه دیدگان ابراز همدردی کنیم و حتی برای آن ثواب هم در نظر گرفته شده است.
این گونه مواقع واقعا چه کاری باید انجام بدهیم؟ آیا باید ابراز همدردی کنیم یا نه؟ آیا باید این روند موقتی باشد یا ادامه دار؟
کارشناسان بر این باورند که شریک شدن در غم دیگران خوب است اما کافی نیست. اگر توانش را داریم و می توانیم حتی ذره ای از موقعیت اجتماعی و اقتصادی بازماندگان و آسیب دیدگان حوادث را به آنان برگردانیم، دریغ نکنیم. به گزارش سایت فردا، هر حادثه ای که اتفاق می افتد سه دسته از افراد را در بر می گیرد.
اول آن هایی که رفتند، دوم آن هایی که ماندند و سوم خودمان! قبل از هر چیزی باید تکلیف خودمان را با خودمان مشخص کنیم. عکاسیم؟ خبرنگاریم؟ کارشناس مسائل خاورمیانه ایم؟ سخنگوی ستاد بحرانیم؟ یا مسئول هیزم ریزی در آتش غم و انتظار چشم به راهان؟ بنشینیم و از خودمان بپرسیم چرا آن قدر احساس مسئولیت می کنیم که باید یک تنه وظیفه تمام گروه های خبری را به دوش بکشیم و از پس تهیه، تنظیم، انتشار و تصحیح هر خبر راست یا دروغی بر بیاییم؟ یک بار برای همیشه با خودمان کنار بیاییم و ببینیم حالا که به اندازه کافی بزرگ شده و تحصیل کرده ایم و شغلی هم داریم؛ اگر قرار بود خبرنگار یا عکاس یا مسئول نشر خبر در رسانه های مجازی باشیم، چرافروشنده، کارمند و بانک دار و ... شده ایم؟ بهتر نیست وظیفه هر کس را بر عهده خودش بگذاریم و فقط بار مسئولیت های خودمان را به دوش بکشیم؟
بهتر نیست در حوادثی مانند فاجعه غم بار ساختمان پلاسکو که فقط و فقط آوار برداری اش چندین روز به درازا می کشد، عامل اضافه شدن آوار مصیبت بر سر داغدیدگان نباشیم؟ اگر تخصصی داریم آستین هایمان را بالا بزنیم و از کار کسی گره ای باز کنیم. فراموش نکنیم که هر واقعه دردناکی شاید تنها چند کشته و زخمی به جا بگذارد اما آسیب های روحی، جسمی و مالی وارد شده به افراد درگیر در حادثه قطعا چیزی نیست که به این راحتی تسکین پیدا کند. برای یک بار هم که شده در کنار شریک شدن در غم شان، در شادی بازسازی دوباره زندگی شان شریک شویم. به کارگیری پیش پا افتاده ترین نکات ایمنی (که اتفاقا از مقاطع پایین دبستان آموزش داده شده و می شود!) و یادگیری ابتدایی ترین نکات کمک های اولیه و مواجهه با بحران، شاید همان چیزی باشد که روزی دستمان را بگیرد و ما را از دهان حادثه، سالم بیرون بکشد. یاد بگیریم که یا جوگیر نشویم و یا حداقل آنقدر زود جوگیر شدنمان را از خاطر نبریم! فراموش نکنیم که حادثه برای ایمن سازی زندگی مان تا «شنبه ای که میاد!» به ما وقت نمی دهد.

نی نی کده

درد رشد چیست؟

یک بچه شب مادر خود را از خواب بیدار کرده و به پاهای خود اشاره می کند. مادر پاهای بچه را کمی ماساژ می دهد و بچه دوباره به خواب می رود. صبح بچه از خواب بلند شده و هیچ مشکلی ندارد و ممکن است این واقعه بارها در شب اتفاق بیفتد.
به گزارش بیتوته، این داستانی است که مکرر اتفاق می افتد و در اغلب اوقات معاینه و بررسی پزشک هیچ چیز غیر طبیعی را نشان نمی دهد.
در نهایت، رشد پای بچه علت درد تشخیص داده می شود. خیلی اوقات وقتی هیچ علت خاصی به عنوان منشاء درد پیدا نمی شود بر چسب درد رشد را بر آن می زنند.
بعضی محققین دلیل این دردها که بدون هیچ علت واضحی در اندام های کودک یا نوجوان ایجاد می شود را رشد نامتقارن استخوان ها و بافت های نرم اطراف آن (عضلات، تاندون ها و رباط ها) می دانند. در زمان هایی از رشد بچه ممکن است استخوان ها سریع رشد کنند ولی عضلات و تاندون ها و رباط های اطراف مفاصل نتوانند با همان سرعت رشد کرده و از آن عقب می مانند.
عده ای دیگر از محققین علت این دردها را به خصوص در کودکان کم سال مشکلات روحی و عاطفی آنها می دانند. باید دقت داشت که هر دردی را در درشد ندانست. پزشک قبل از اینکه در درشد را دلیل مشکلات بچه بداند بررسی کاملی از وی انجام می دهد تا مطمئن شود هیچ مشکل جسمی و بیماری قابل شناسایی علت درد بیمار نیست.

ایده آل

زیربنای زندگی را محکم کنید

برای داشتن زندگی پایدار، زوجین باید به خاطر داشته باشند که وجود دیدگاه های متفاوت امری طبیعی است. هر چه باشد زوجین در دو خانواده مختلف بزرگ شده اند و از این رو در چگونگی ابراز عقیده دیدگاه های متفاوتی خواهند داشت.
به گزارش تبیان، بنا کردن یک زندگی پایدار زمانی موفقیت آمیز است که بتوانید در کشمکش های خود نقاط مشترکی بیابید.
روابط خود را محدود نکنید. چالش های تازه ای که در زندگی تان پدیدار می شود را به عنوان کسب یک تجربه جدید و شانسی برای همکاری زوجین به منظور غلبه بر موانع به حساب آورید.
با درک این موضوع که شما می توانید به راحتی با ناسازگاری ها سازش کنید، بهترین و پایدارترین زندگی را برای خود و فرزندانتان بنیان خواهید گذاشت.
زندگی همیشه روی یک پاشنه نمی چرخد. بارها در کوران زندگی زوجین اختلاف سلیقه و یا حتی شدت بیشتر مشاجره را تجربه کرده اند اما با گذشت لحظه ای نسبت به عملکرد خود در زندگی پشیمان شده اند و دوباره کانون گرم زندگی خود را بازسازی کرده و با مسکنی آرام بخش شکل کلام را تغییر داده اند و سپس ادامه زندگی. اما آنچه که کمتر مورد توجه قرار گرفته زیربنای این ساختمان زندگی است که هیچ کدام از زوجین اندیشه و تفکری برای ساختن و شنارژ بندی آن انجام نداده و فقط روبنای زندگی را ساخته اند و نتیجه آن حتی در تربیت نسل جدید به وضوح روشن و قابل ملاحظه است.

انبردست

نگهداری خودرو

هرگز در حالتی که موتور گرم یا روشن است در رادیاتور خودرو را باز نکنید زیرا در این حالت سیستم خنک کننده موتور برخی از خودروها نیاز به هواگیری دارد.
به گزارش ایران خودرو، هیچ گاه خودرویی را که جوش آورده است یکباره خاموش نکنید.
هرگز خودرو را در محیط های سر پوشیده برای مدت زیاد روشن نگذارید. انواع فیوزهای مورد استفاده در خودرو را همراه داشته باشید. لامپ یک کنتاکت و دو کنتاکت را همراه داشته باشید. از عملکرد سیستم ترمز و ترمزدستی اطمینان داشته باشید.
زاپاس، آچار چرخ، جک و مثلث خطر را همراه داشته باشید. از رانندگی با خودرویی که صدای غیر عادی از زیر آن و چرخ ها شنیده شود جدا خودداری کنید.
فیلتر هوای خودرو باید در زمان مقرر عوض شود. این کار ۵ دقیقه وقت می برد! بازرسی ترمز دو بار در سال لازم است.
امنیت خودرو را همواره یکی از اولویت های خود قرار دهید.
احتمال زنگ زدن باتری ها در طول زمستان زیاد است. کابل های باتری را چک کنید تا مطمئن شوید مشکلی در کار نیست. چک کردن چراغ های جلو: چراغ های جلو گاهی فراموش می شوند. یادتان باشد که رانندگی با یک چراغ امن نیست.

سلامتکده

ورزش در هوای سرد زمستان

در سرمای زمستان بیشتر افراد علاقه ای به ورزش کردن ندارند و به دلیل سرمای هوا بیشتر دوست دارند که در خانه باشند.
با این وجود بهتر است بدانید که ورزش در سرما فواید زیادی دارد و به سلامت جسمی و روحی افراد کمک می کند.
به گزارش سلامت نیوز، سرما باعث می شود که انرژی بیشتری برای افزایش دمای بدن مصرف شود. یک استاد علم حرکت شناسی در این باره می گوید: اگر در سرما ورزش کنید ۱۰ تا ۴۰ درصد بیشتر کالری می سوزانید. معمولا تصور می شود که قرار گرفتن در هوای سرد باعث افزایش احتمال سرماخوردگی و آنفلوآنزا می شود اما این تصور غلط است و ورزش در هوای سرد و آزاد باعث افزایش کارایی سیستم ایمنی بدن می شود. افراد زیادی در فصل زمستان روحیه خوبی ندارند و احساس افسردگی می کنند. قدم زدن و ورزش کردن در هوای سرد می تواند روحیه افراد را بهبود ببخشد به خصوص اگر با بارش برف همراه باشد. قدم زدن در برف استرس را کاهش می دهد. مطالعات مختلف نشان داده است که ورزش در فضای باز و در طبیعت نسبت به ورزش در باشگاه نتیجه بهتری دارد. برای مثال زمانی که در فضای باز می دوید پستی و بلندی زمین و مقاومت باد ورزش را بیشتر به چالش می کشد. بررسی ها نشان داده است افرادی که در فضای باز ورزش می کنند فعال تر هستند و بیشتر از آن لذت می برند.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۱۱/۶]

معمای شطرنج

یکشنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — ساده

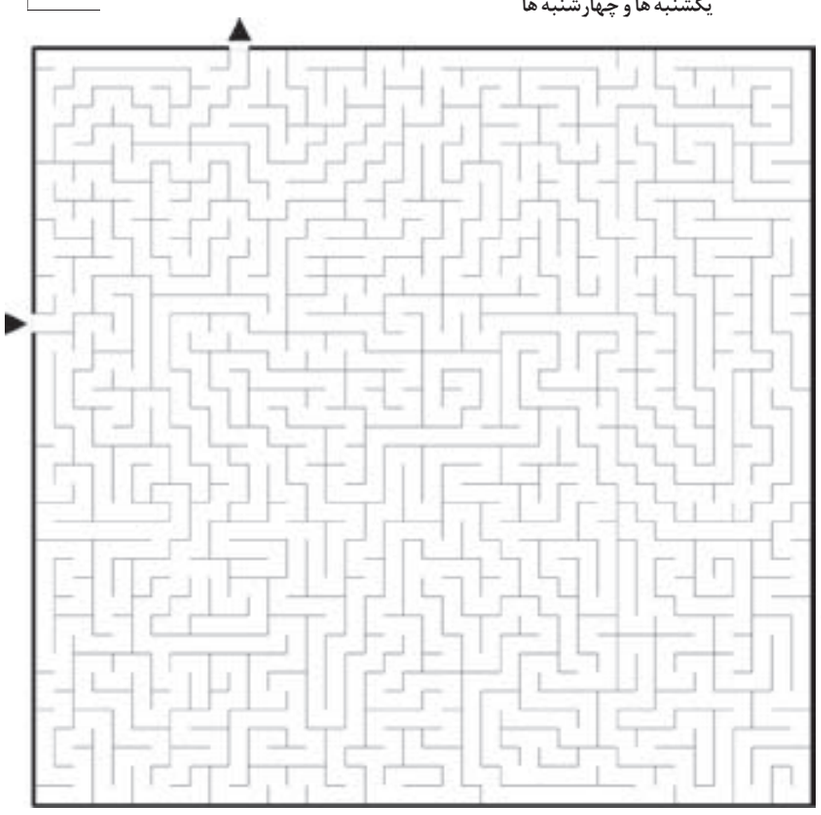
قانون: در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره رها شده است، یکی از بازیکنان که اتفاقا نوبتش هم رسیده است می تواند حریفش را با دو حرکت مات کند.

شما بگویید کدام بازیکن این موقعیت را دارد و چطور می تواند حریفش را مات کند؟!
جهت حرکت مهره های سفید از پایین به بالا تعریف شده است.

نقش یابِ مارپیچ

یکشنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۲۵ دقیقه — ساده



قانون: در این مارپیچ یک تصویر پنهان شده است.
برای کشف تصویر، «یک خط شکسته مارپیچ» بیابید که از ورودی مارپیچ وارد شود و از خروجی مارپیچ بیرون برود.

این خط باید بدون شاخه و دوراهی باشد.
وقتی مسیر صحیح پیدا شد آن را پررنگ کنید تا تصویر را ببینید.

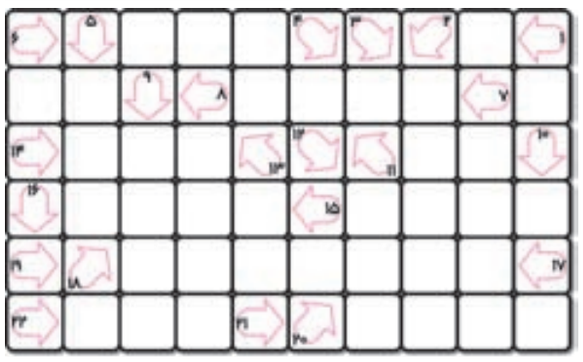
پیشنهاد: در هر دوراهی مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کمرنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

قانون: پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.



واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۷ حرفی) اداره اعتبارات بانک مرکزی افزایش سقف تسهیلات در این مورد را از ۳۰ میلیون تومان به ۴۰ میلیون تومان به بانک های عامل ابلاغ کرد.
۲-(۴ حرفی) انجام این نوع ورزش ها حداقل سه بار در هفته، از راه های مفید تقویت عضلات اطراف زانوست اما انجامش قبل از گرم کردن عضلات، احتمال آسیب دیدگی زانوها را افزایش می دهد.
۳-(۴ حرفی) روز عربی
۴-(۴ حرفی) به گفته معاونت خدمات و محیط زیست، هوای این شهر مهم ایران از ابتدای سال تاکنون، تنها ۲۰ روز «پاک» بوده است.
۵-(۴ حرفی) آب ذخیره شده در ظروف مسی، عملکرد گوارش را تقویت می کند و همچنین در سوزاندن ..... بدن مؤثر است.
۶-(۴ حرفی) در جعبه ابزار ببینیدش
۷-(۴ حرفی) جایگاه ابدی نیکوکاران
۸-(۴ حرفی) پیشرفته
۹-(۵ حرفی) جدار و بارو
۱۰-(۴ حرفی) رئیس جمهور در حاشیه جلسه هیئت دولت اخیر، از محصولات تولیدی سه شرکت دانش بنیان ایرانی در زمینه تولید موتور سیکلت و خودروی ..... بازدید کرد.
۱۱-(۳ حرفی) برنج پخته آبکشی نشده
۱۲-(۴ حرفی) فهم و ادراک
۱۳-(۳ حرفی) مرغ سعادت
۱۴-(۵ حرفی) سال ۳۶۶ روزی
۱۵-(۶ حرفی) تا کنون ارتباط این سیم کارت ها، یک طرفه شده بود، با پایان مهلت تمدید شده ۱۰ روزه، ارتباط این سیم کارت ها کلا قطع می شود.
۱۶-(۳ حرفی) موادقندی در دهان از طریق بزاق به اسیدی تبدیل می شود که ابتدا به ..... سپس به مینا و در نهایت به لایه های زیرین دندان ضرر می زند.
۱۷-(۴ حرفی) مصرف روزی بیش از ۴ تا ۵ فنجان از آن، خطر شکستگی استخوان را بالا می برد که این خطر برای زنان بیشتر است.
۱۸-(۴ حرفی) دوش آب سرد موجب افزایش سوخت و ساز بدن و بهبود خلق و خو می شود و در حفظ سلامت ..... هم نقش مهمی دارد.
۱۹-(۶ حرفی) دستگاه نمایش فیلم قدیمی
۲۰-(۵ حرفی) مرکز استان خوزستان
۲۱-(۶ حرفی) رژیم غذایی گیاه خواری فقط برای لاغری و خوش اندام شدن نیست بلکه تأثیری منحصر به فرد در تقویت ..... زوجین دارد.
۲۲-(۵ حرفی) پوشش پا

سودوکو

هر روز

زمان پیشنهادی ۴۰ دقیقه — سخت

		۱			۷	۴		
	۸	۲			۶	۹	۵	
۷		۵	۹		۴			
				۷				
			۱		۳	۶		۲
	۲	۴	۷			۱	۹	
		۶	۸			۳		

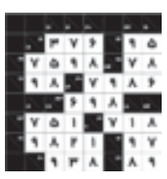
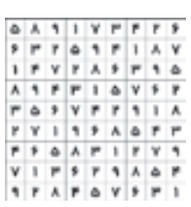
زمان پیشنهادی ۳۵ دقیقه — متوسط

	۳		۱		۷		۶	
				۹				
		۸			۳	۵		
۴		۶						۸
	۱					۷		
۹					۱			۴
		۴	۸			۹		
				۳				
	۲		۵		۶		۳	

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

۱				۶				۹
	۷			۳				۵
	۳				۵		۲	۱
		۲			۴			
		۵				۹		
			۷			۱		
۵	۶		۸				۱	
۸				۷			۳	
۳				۲				۶

قانون:
ارقام ۱ تا ۹ را در خانه های خالی بنویسید که در هر سطر در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

پاسخ ها

لطفا نظر، انتقاد و پیشنهادتان را درباره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.