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

فرسودهٔ کار نشویم

اگر متوجه شدید که هر روز صبح از رفتن به سر کار می ترسید و یا این که هر روز کل ساعات کاری خود را برای رفتن به خانه لحظه شماری می کنید (و یا حتی به ترک کار خود فکر می کنید) احتمال دارد با فرسودگی شغلی مواجه باشید.

به گزارش «تبیان» برای بسیاری از افراد، زمان هایی پیش می آید که از کار خود زده می شوند، ولی این حس به طور معمول موقت بوده و به دلیل سختی های شغلی و یا حس درماندگی ایجاد می شود. ولی اگر شما به طور روزانه با این حس سر و کله می زنید، ممکن است دچار فرسودگی شغلی شده باشید.

راه هایی برای کاهش این فرسودگی وجود دارد که می توانید با استفاده از آن این حس را در خود کاهش داده و زندگی راحت تری داشته باشید.

کار های خود را به خانه نبرید و یا مشکلات شخصی خود را به محیط کار منتقل نکنید. مشکلات شخصی در حالت روحی شما در محل کار تأثیر گذاشته و باعث افزایش اضطراب و ناامیدی تان می شود.

ابتدا کار های کسل کننده یا کار هایی که از انجام آن متنفرید را انجام دهید، اگر زمینه هایی در کار شما وجود دارد که از آن می ترسید یا تا آخرین لحظه از انجام آن خودداری می کنید، به جای کنار گذاشتن و اذیت شدن از آن کار در کل روز، قبل از هر چیز دیگری آن را کامل کنید. بنابراین می توانید بقیه روز را به کار های لذت بخش پرداخته و با یک حس مثبت کار خود را ترک کنید.

می توانید استراحت کنید، اگر فرسودگی شغلی بسیار زیاد و به مشکلی تبدیل شده است که هر روز صبح از آن ترس دارید، بررسی کنید که شما چقدر مرخصی دارید و در اولین فرصت از آن استفاده کنید.

داشتن استراحت باعث می شود ذهن شما پاک شده و شما را با دیدی مثبت و تازه تر به محیط کار تان بازمی گرداند.

روابط مشکل دار محیط کار را درست کنید، ممکن است فرسودگی شغلی شما به دلیل جر و بحث شما با همکاران یا رئیستان باشد که موجب ایجاد فضایی ناخوشایند می شود.

به مواردی که در این روابط وجود دارد دقت کرده و از فرد مقابل خود بخواهید زمانی را با هدف حل مشکلات و شروع دوباره گرد هم جمع شده و صحبت کنید. اطمینان بیابید که حجم کاری شما منطقی و قابل مدیریت است، اگر شرکتی که برای آن کار می کنید کارمندان کمی دارد، ممکن است بیشتر از مقدار عادلانه مجبور به انجام کار شوید.

شما ثابت کرده اید که یک کارمند توانا و موثر هستید و اکنون رئیستان بیش از حدی که به نظرتان منطقی می آید، به شما کار محول می کند. مقایسه کنید با توجه به ساعات کاری خود در هفته چه مقدار کار انجام می دهید و بررسی کنید آیا کاری وجود دارد که بتوانید آن را کم کرده و یا به یک همکار مناسب محول کنید.

درباره احتمالات آموزش تحقیق کنید، ممکن است به دلیل اینکه کار شما قدیمی است و همان کار را برای مدتی طولانی انجام می دهید، دچار فرسودگی شغلی شده اید.

از مدیر خود و یا منابع انسانی بپرسید که آیا در زمینه مورد علاقه شما امکان آموزش و کسب مهارت وجود دارد. فرصت های جدیدتر ممکن است سبب افزایش انگیزه و خوش بینی شما به آینده شغلی تان شود.

نی نی کده

گریه نوزاد

این که اگر خوب به نوزاد برسیم، گریه نمی کند درست نیست، همه نوزادان حداقل روزی ۲ ساعت گریه می کنند. گریه بخشی از زندگی نوزادان (زیر یک ماه) و شیرخواران (زیر ۲ سال) است؛ یعنی نمی شود آن را حذف کرد اما می توان علتش را فهمید تا راحت تر و زودتر گریه کودک را قطع و نوزاد را آرام کرد.

همچنین وقتی یک نوزاد گریه می کند، یعنی مشکلی دارد، گریه نوزادان گاهی طبیعی است، گاهی غیرطبیعی، بعضی اوقات هم ممکن است یک نوزاد حتی متعاقب یک شادی یا هیجان معمولی گریه کند. شاید بگویید این نوزاد خیلی شدید گریه می کند! حتما کولیک دارد اما باید بدانید گریه های شدید، علل متعددی دارند. گریه ناشی از کولیک، گریه شدیدی است که حداقل ۳ ساعت در روز طول می کشد، دست کم ۳ روز در هفته تکرار می شود و حداقل تا ۳ هفته پشت سر هم ادامه پیدا می کند. کولیک شیرخواران در ۳ ماهه اول شایع تر است و به طور معمول تا پایان ۳ ماهگی تمام می شود. با این حساب، می توان حدس زد خیلی از گریه های شدیدی که به کولیک نسبت می دهیم، ربطی به کولیک ندارد.

باید به گریه نوزاد بی اعتنایی کنیم تا خودش آرام شود، این بدترین کار است. باید سعی کنیم نوزادمان تا حد امکان به گریه نیفتد، به عنوان مثال می توانیم جلوی گریه های قابل پیش بینی اش را بگیریم، یعنی نباید آنقدر صبر کنیم که او از شدت گرسنگی و تشنگی به گریه بیفتد. حتی بعضی کودکان وقتی به این مرحله می رسند، آنقدر عصبی می شوند که دیگر حاضر به غذا خوردن نیستند. کودکانی که والدینشان، آنها را در آغوش می گیرند و به آنها محبت می کنند، خیلی زودتر آرام می شوند.

باید بگویید گریه این کودک به خاطر گرسنگی نیست، همین دو ساعت پیش غذا خورده، بیشتر شیرخواران نیاز دارند هر ۲ تا ۳ ساعت یک بار چیزی بخورند. در این میان، بعضی شیرخواران هستند که وقتی گرسنگی سراغشان می آید، بدجوری شلوغ می کنند. این کودکان ممکن است آنقدر هنگام شیر خوردن غر بزنند که همراه با شیر، مقداری هوا ببلعند و در نتیجه دچار نفخ و دل درد شوند و گریه کنند.

ترفند

جذاب کردن یک فضای سفید

سفید رنگی بی نظیر و شیک به حساب می آید که در سبک های مختلف دکوراسیون هم مورد استفاده قرار می گیرد، رنگی که هر فضایی را می تواند بزرگ تر و دلبازتر نشان بدهد و همچنین بازتاب زیبایی از نور و روشنایی به همراه دارد اما همیشه این ویژگی ها جذاب نیست و یک اتاق سفید ممکن است مانند اتاق یک بیمارستان کمی خسته کننده و بی روح باشد.

اما چطور می توان این حس کسل کنندگی و یکنواختی را از بین برد؟ در این مطلب به برخی از روش های ساده برای اضافه کردن جذابیت به اتاق های سفید رنگ اشاره می کنیم. به گزارش «دونفره» استفاده از بافتی متفاوت برای برجسته کردن سطوح هم مهم است، برای این کار کافی است با اضافه کردن چند ملحفه برای تخت خواب، یک فرش یا بالش خزدار، جزئیات فلزی یا چوبی و حتی کاشی و سرامیک های زیبا؛ یکنواختی را از اتاق دور کنید.

راه های زیادی برای این کار وجود دارد که همه آنها بستگی به فضایی دارند که شما می خواهید آن را برجسته نشان بدهید.

به طور مثال اگر فضای یک اتاق خواب مدنظرتان است، پارچه و منسوجات پارچه ای به اندازه کافی مناسب هستند یا برای فضای حمام و سرویس بهداشتی می توانید از کاشی های آجری سفالی یا قطعاتی به رنگ چوب فضا را تغییر بدهید. به این ترتیب می توانید یک نمای خنثی و در عین حال جذاب و چشمگیر داشته باشید.

وقتی دکور و رنگی سفید برای اتاق انتخاب می کنید بهتر است برای کفپوش ها از رنگ و جنسی متضاد استفاده کنید تا دیدی متفاوت و متناقض با تم کلی دکور داشته باشید.

برای انتخاب نوع و جنس کفپوش ها و مصالح کف اتاق همه چیز به فضا و سبک شما بستگی دارد اما انتخاب رنگ های تیره و رنگارنگ می تواند به طراحی زیبا و تأثیرگذارتر کمک بیشتری کند.

برای جذابیت بیشتر از آثار هنری دیواری هم می توانید استفاده کنید، در انتخاب قطعات هنری دیواری هم تناسب با فضا را در نظر داشته باشید. این انتخاب می تواند یک اسباب بازی برای اتاق بچه ها، یک گالری سیاه و سفید و یک راه حل بی انتها و مدرن برای دکور اتاق شما باشد.

قناد باشی

ژله طالبی شیری

ژله از دسرهایی است که به طور معمول همه آن را دوست دارند. از طرفی ژلاتین یک ماده مفید و در عین حال کم کالری است پس بد نیست اکنون که تابستان است با استفاده از میوه های خوش طعم تابستانی انواع ژله ها را در خانه درست کنید تا هم از مزه آن ها لذت ببرید و هم از سالم بودن آنها مطمئن شوید.

مواد لازم برای تهیه ژله طالبی شیری

۲ پیمانه طالبی پوره شده، یک و یک دوم پیمانه شیر، یک دوم پیمانه آب، ۴ قاشق غذاخوری پودر ژلاتین (۳۲ گرم)، ۵ قاشق غذاخوری شکر

• طرز تهیه

ابتدا آب را داخل یک قابلمه می ریزیم و پودر ژلاتین را روی آن می پاشیم، پاشیدن ژلاتین روی سطح آب باعث جذب آن شده و وقتی به آن حرارت می دهیم راحت تر و سریع تر آب می شود.

حالا زیر شعله گاز را روشن کرده و با حرارت ملایم مخلوط را هم می زنیم و اجازه می دهیم تا ژلاتین کاملا آب و شفاف شود.

سپس شیر را اضافه کرده و شکر را می ریزیم چون شیر سرد است و ممکن است ژلاتین باز کمی خودش را بگیرد بنابراین مخلوط را خوب هم می زنیم.

فقط باید دقت کنیم تا شیر به هیچ وجه جوش نیاید. در نهایت باید طالبی را پوره کنیم و سپس داخل مخلوط کن بریزیم.

مخلوط ژلاتین و پوره طالبی را داخل یک کاسه خوب با هم مخلوط می کنیم. حالا مخلوط ژله را داخل قالب دلخواه می ریزیم و برای مدت ۳ تا ۴ ساعت در یخچال می گذاریم تا خودش را بگیرد.

بعد از این مدت قالب را بیرون می آوریم و کافی است فقط برای چند لحظه قالب را داخل آبی که کمی داغ است بگذاریم تا ژله راحت از قالب جدا شود.

حکیم باشی

سر که سیب را فراموش نکنید

سر که سیب از بیماری قلبی عروقی پیشگیری می کند همچنین افرادی که کلسترول بالا دارند باید علاوه بر حذف غذاهایی با محتوای چربی بالا از رژیم غذایی روزانه یک قاشق غذاخوری سر که سیب بنوشند ضمن این که باید توجه داشت بر خلاف باور عمومی سر که سیب موجب شکل گیری مشکلات اسیدیته نمی شود زیرا یک غذای قلیایی است.

سر که سیب همچنین گرفتگی بینی را کاهش می دهد و کاربرد آنتی بیوتیکی آن به کاهش خطر عفونت کمک می کند. همچنین میزان مخاط را با مصرف سر که سیب می توان کاهش داد و سینوس ها را پاکسازی کرد. اگر علاقه به مصرف روزانه یک قاشق غذاخوری سر که سیب ندارید، این کار را حداقل زمانی که دچار آنفلوآنزا شده اید، انجام دهید. مصرف سر که سیب به مدت ۱۰ روز به طور معمول برای از بین بردن مشکل کفایت می کند. همچنین اگر به گلو درد یا مشکلات التهابی مبتلا شده اید، سر که سیب در کاهش و از بین بردن آنها موثر است.

سر که سیب به کاهش وزن هم کمک می کند، به همراه یک رژیم غذایی سالم و ورزش، نوشیدن دو قاشق غذاخوری سر که سیب در روز سوخت و ساز را تسریع می کند.

سر که سیب سرشار از ویتامین B۶ و لسیتین است و به سوزاندن چربی جمع شده در بدن به واسطه یک رژیم غذایی ضعیف کمک می کند.

سر که سیب همچنین کلیه ها را سم زدایی می کند و مبتلایان به عفونت های کلیوی یا سنگ های کلیه می توانند برای رفع مشکلشان مصرف یک قاشق غذاخوری سر که سیب هنگام صبح را مد نظر قرار دهند.

توجه داشته باشید دو روش برای نوشیدن سر که سیب وجود دارد. گزینه ساده نوشیدن یک قاشق غذاخوری سر که سیب است اما اگر عطر و طعم آن برای شما بیش از اندازه قوی است، می توانید آن را در یک لیوان آب، چه سرد یا گرم، ترکیب کنید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۵/۹]

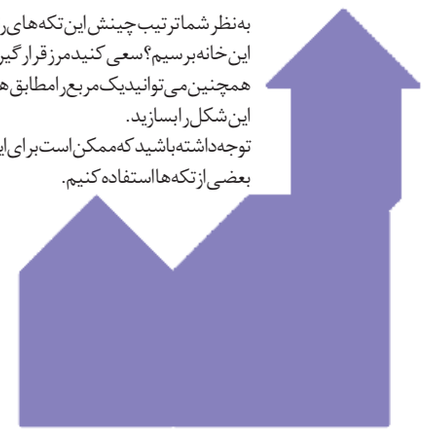
معمای هوش

دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها

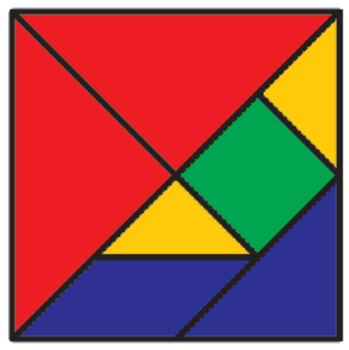
به نظر شما ترتیب چینش این تکه های رنگی را چطور باید تغییر دهیم تا به شکل این خانه برسیم؟ سعی کنید مرز قرارگیری تکه ها را روی شکل مشخص کنید.

همچنین می توانید یک مربع را مطابق همین الگو برش بزنید و با تکه های واقعی، این شکل را بسازید.

توجه داشته باشید که ممکن است برای این چینش مجبور باشیم از قسمت پشتی بعضی از تکه ها استفاده کنیم.



زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — متوسط



عمداتکه های رنگی را بزرگتر درج کردیم تا بتوانید با برش زدن آنها، این معما را به صورت عملی حل کنید.

ناویاب

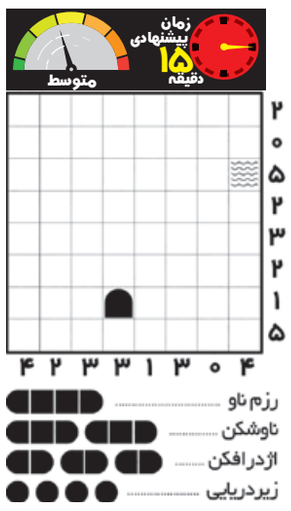
دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است.

هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که چند «رزم ناو»، «ناوشکن»، «اژدرافکن» و «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم.

نوع و تعداد ادواتی که باید در هر اقیانوس باشد، زیر آن مشخص است. ضمنا همیشه «رزم ناو» ۴ خانه، «ناوشکن» ۳ خانه، «اژدرافکن» ۲ خانه و «زیردریایی» یک خانه جا اشغال می کند. برای راهنمایی، ماهیت بعضی از خانه ها از ابتدا مشخص شده است.

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — متوسط



قوانین:

ارقام بیرون جدول، می گویند که در هر سطر یا ستون چند خانه در اشغال ادوات است.

تمام ادوات در این معما «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.

ادوات در این معما به هیچ وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه ها).

نکته ها:

- شکل پُرشدگی خانه ها مهم است و پُر بودن خانه ها با «دایره»، «نیم دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.
- «ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت ها را حدس نزنید! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین و با استناد به خانه های معلوم، کم کم ماهیت خانه های دیگر را هم مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئنید حاوی هیچ یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≈) مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُرشدگی شان مشخص نیست، با یک خال سیاه مشخص کنید.
- پاسخ معمای امروز را در روز بعد ببینید و با پاسخ تان مقایسه کنید. فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

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.

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

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- (۴ حرفی) وزیر بهداشت حداکثر زمان رسیدگی برای درمان بیماران ..... را یک ساعت اعلام کرد و گفت: این خیلی مهم است که بتوانیم در کمترین زمان در خدمت بیماران اورژانسی باشیم.

۲- (۵ حرفی) راحتی و امنیت

۳- (۶ حرفی) از تصور این که جنین انسان در پایان هفته دوم شبیه یک ..... است می خندید، اما این واقعیت است.

۴- (۶ حرفی) مرداب و زمین پر از گل و لای

۵- (۵ حرفی) وزیر بهداشت اعلام کرد که در این شهر کشور هر پنج دقیقه یک حادثه مغزی داریم.

۶- (۴ حرفی) عجله و تندی در کار

۷- (۳ حرفی) استفاده از ماسک ..... وژلاتین یک روش درمان طبیعی برای از بین بردن دانه های سر سیاه و سلول های مرده پوست است.

۸- (۵ حرفی) ستونی و ایستاده

۹- (۵ حرفی) این میوه دارای ویتامین A است، از این رو در ترمیم سلول های بدن نقش دارد و با داشتن خاصیت ادرارآوری برای مبتلایان به بیماری های سنگ کلیه و مثانه مفید است.

۱۰- (۴ حرفی) محققان گفتند: کافی بودن ..... به اندازه تغذیه سالم و ورزش برای سلامت مهم است.

۱۱- (۷ حرفی) خوردنش باعث ارتقای سلامت است اما هنگام سرخ شدن بخش عمده روغن را جذب می کند که برای سلامت قلب بسیار مضر است.

۱۲- (۳ حرفی) ظرف بزرگ مسطح

۱۳- (۴ حرفی) پیشانی

۱۴- (۳ حرفی) بلندی و روشنایی

۱۵- (۲ حرفی) بالا

۱۶- (۴ حرفی) مرکز استان مرکزی

۱۷- (۲ حرفی) حداکثر زمان رسیدگی برای درمان یک بیمار دچار سکته مغزی، ..... ساعت است و اگر بعد از آن نیز زنده بماند، دچار معلولیت می شود.

۱۸- (۴ حرفی) صاحبخانه مستاجر

۱۹- (۴ حرفی) دانه های سر سیاه به طور معمول در منطقه T در صورت (یعنی پیشانی، ..... و چانه) و همچنین گونه ها ظاهر می شود.

۲۰- (۵ حرفی) فرستادن

۲۱- (۶ حرفی) بادام نرسیده

۲۲- (۶ حرفی) تصحیح متن

۲۳- (۴ حرفی) لاک ورژلب که برخی والدین برای کودک استفاده می کنند، دارای مواد شیمیایی و ماده نگه دارنده است که مصرف طولانی مدت آن ها، مشکلات ..... و سرطان های پوستی به همراه دارد.

سودوکو

هر روز

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.

زمان پیشنهادی ۴۰ دقیقه — سخت

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

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

پاسخ ها

رخ سفید به d۴ می رود. اگر شاه سیاه رخ را بزند فیل سفید به c۳ می رود تا سیاه مات شود. اما اگر اسب سیاه رخ را بزند فیل سفید پایینی به g۳ می رود تا سیاه مات شود. و اگر اسب سیاه هر حرکت دیگری انجام دهد وزیر سفید به f۴ می رود تا سیاه مات شود. اگر هم فیل سیاه حرکتی انجام دهد رخ سفید به d۵ می رود تا سیاه مات شود.