

شغل نامناسب چگونه به سلامتی ما صدمه می زند؟



کار کردن فواید زیادی دارد، از شکوفایی استعدادها و نشاط روانی گرفته تا برخورداری از استقلال مالی و بسیاری مزایای دیگر. اما زمانی می‌توانید از این مزایا برخوردار شوید که شغل نامناسب نداشته باشید. شغل نامناسب صدمات جدی به شما می‌زند. بنابراین باید از خطرات و تأثیرات شغل خود بر سلامت روحی و جسمی‌تان آگاه باشید.

شما را درگیر اضطراب مزمن می‌کند

اگر واقعا به شغل‌تان علاقه ندارید، هر روزی که سر کار می‌روید متحمل اضطراب ناشی از شاد نبودن می‌شوید. اضطراب طولانی مدت صدمات جدی زیادی به سلامتی شما وارد می‌کند. درگیری دائمی با رئیس خود یا نگرانی‌های ناشی از حجم کار، نواحی مربوط به اضطراب را در مغز فعال می‌کند. با فعال شدن این نواحی، هورمون‌هایی مثل کورتیزول و نورپینفرین درون خون و بعد در سرتاسر بدن شما جریان پیدا می‌کنند که به جسم و روح شما صدمه می‌زنند.

سیستم ایمنی بدن‌تان را تضعیف می‌کند

هورمون‌های اضطراب تأثیر زیادی در توانایی بدن در مبارزه با بیماری‌ها دارند. این هورمون‌ها سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کنند در نتیجه در برابر عفونت‌ها آسیب‌پذیر می‌شوید. در عین حال، این روزها طراحی اغلب دفاتر کاری به گونه‌ای است که هیچ دیوار یا دیوارهای برای جدا کردن میزهای کارکنان وجود ندارد و طبق تحقیقات همین مسأله شما را بیشتر در معرض میکروب‌ها قرار می‌دهد.

هرمون‌های اضطراب همچنین عملکرد سیستم ایمنی بدن را دستخوش تغییر می‌کند به گونه‌ای که بیشتر مستعد ابتلا به بیماری‌های خود ایمنی خواهید شد مثل بیماری کرون (نوعی بیماری التهاب روده)، کولیت زخمی (نوعی بیماری التهاب روده)، آرتریت روماتوئید (روماتیسم مفصلی) و بیماری پسرورایزس (نوعی بیماری پوستی).

شما را درگیر دردهای ناشی از پشت میز نشینی می‌کند

طبق تحقیقات دو سوم کارکنان اداری از درد کمر، گردن، کتف و مچ دست رنج می‌برند که ناشی از ویژگی‌های شغل‌های پشت میزی هستند، مثل نشستن طولانی مدت، خم شدن روی کیبورد و خیره شدن به مانیتور. بیشتر کارکنان عمده ساعات کاری خود را پشت میز می‌گذرانند، یعنی بخش قابل توجهی از عمر خود را نشسته سپری می‌کنند. این مسأله برای سلامتی بسیار مضر است چون می‌تواند منجر به بالا رفتن وزن و سفت شدن عضلات شود.

تأثیرات منفی آن تا ساعات غیر کاری‌تان ادامه پیدا می‌کند

اضطراب و افسردگی ناشی از کار بر دیگر جنبه‌های زندگی هم تأثیر منفی دارد. بعد از پایان ساعت کاری، نباید مسائل شغلی‌تان را از محل کار بیرون ببرید. بعضی افراد توانایی این کار را ندارند اما بعضی دیگر با وضعیت روانی بدی از محل کار خارج می‌شوند و این اضطراب را به دیگران هم منتقل می‌کنند. این مسأله محدود به جر و بحث با اعضای خانواده نمی‌شود. تصادفات رانندگی بعد از ساعات کاری هم می‌توانند ناشی از اضطراب شغلی باشند چون شخص به قدری درگیر مسائل کاری خود است که توجهی به رانندگی‌اش ندارد.

شما را منزوی می‌کند

افراط در کار می‌تواند شما را از بقیه امور زندگی‌تان باز دارد. افرادی که زمان زیادی را صرف شغل خود می‌کنند به تماشای تلویزیون اعتماد پیدا می‌کنند و تنهایی را ترجیح می‌دهند. این افراد تغذیه و خواب مناسبی ندارند و در روابط عاطفی خود دچار مشکل می‌شوند. اعتماد به کار که بیشتر از پنجاه ساعت کار در هفته تعریف شده است، به سلامت روانی صدمه می‌زند.

آینده شما را به خطر می‌اندازد

تحقیقات نشان می‌دهد اضطراب مزمن شغلی در دهه‌های بیست و سی زندگی‌تان نه تنها زندگی‌تان را خراب می‌کند، بلکه می‌تواند به سلامتی شما در دهه‌های بعدی زندگی‌تان هم صدمه بزند. محققان پی بردند کسانی که رضایت شغلی پایینی دارند دچار اختلالات خواب می‌شوند، افسردگی و اضطراب شدید را تجربه می‌کنند، از سلامتی عمومی کمتری برخوردارند، دامنا سرما می‌خورند و در میان‌سالگی کمر درد دارند. شدت گرفتن اضطراب و افسردگی می‌تواند منجر به بیماری‌های قلبی - عروقی و دیگر مشکلاتی شود که در سنین پیری آشکار خواهند شد.

می‌تواند باعث تضعیف حافظه شما شود

اضطراب مزمن شغلی فقط بر روحیه و خلق‌وخو تأثیر نمی‌گذارد و به سلامت ذهنی شما هم صدمه می‌زند. مثلا تمرکز کردن برای‌تان دشوار می‌شود و نمی‌توانید به وضوح فکر کنید. این مسأله نه فقط روی کارها و محاسبات فوری، بلکه در مجموع روی توانایی شما برای ارزیابی کل یک موقعیت تأثیر می‌گذارد. همچنین در اثر تولید درازمدت هورمون‌های اضطراب در بدن ممکن است زودتر از زمان طبیعی دچار مشکلات حافظه شوید.

مایکروسافت زمان قطع پشتیبانی از اسکایپ کلاسیک را اعلام کرد

در حالی که مایکروسافت به طور مستمر برای نسخه جدید اسکایپ آپدیت منتشر می‌کند، نسخه قدیمی اپلیکیشن به پایان عمرش نزدیک‌تر می‌شود. غول نرم‌افزاری از این پس تمرکز خود را بر نسخه جدید خواهد گذاشت، برای همین تصمیم گرفته که به پشتیبانی از اسکایپ کلاسیک خاتمه بدهد.

در همین راستا مایکروسافت امروز اعلام کرده که پشتیبانی از نسخه ۷ اسکایپ در تاریخ ۱ نوامبر (برابر با ۱۰ آبان) خاتمه پیدا می‌کند. هر چند، کاربران دستکاپ می‌توانند ۱۵ روز بیشتر از این پشتیبانی بهره‌مند باشند.

اما پس از قطع پشتیبانی، شرکت ردموندی دیگر هیچ آپدیتی برای نسخه قدیمی منتشر نخواهد کرد. بنابراین اگر همچنان خواهان استفاده از نسخه‌های قدیمی باشید، باید بدانید که در صورت بروز مشکل دیگر امکان گزارش به مایکروسافت را نخواهید داشت و باید به نسخه جدید اپ مهاجرت کنید.

با این حساب، توصیه می‌کنیم که اگر به استفاده از نسخه قدیمی اسکایپ عادت کرده‌اید، از همین حالا با نصب نسخه جدید کم‌کم این عادت را کنار بگذارید. نسخه جدید اپلیکیشن نه تنها قابلیت‌های بیشتری مثل «ضبط مکالمات در فضای آبری» را ارائه می‌کند بلکه در برقراری تماس‌های ویدیویی هم عملکرد بهتری از خود به نمایش می‌گذارد.

برای دانلود نسخه جدید اسکایپ می‌توانید همین حالا به وبسایت این سرویس مراجعه کنید.

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پویا وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه ۴، پلاک ۴
فکس: ۸۸۷۳۵۶۷۹ تلفن: ۸۸۹۸۲۱۳۷
پست الکترونیک: etehademelat@gmail.com / Etehademelat.ir

با پارگی رباط صلیبی ماهینی اتفاق افتاد

پرسپولیس ۱۱ بازیکن در ۱۰ پست دارد



پرسپولیس در نیم فصل اول تنها ۱۲ بازیکن برای ۱۰ پست داشت و با مصدومیت حسین ماهینی این تعداد به ۱۱ رسید. پس از پایان دربی، خبر مصدومیت حسین ماهینی منتشر شد و این بازیکن به دلیل پارگی رباط ادامه فصل را از دست داد تا پرسپولیس که از کمبود بازیکن رنج می‌برد کاپیتان دوم خود را در ادامه فصل به همراه نداشته باشد.

پرسپولیس که از پنجره نقل و انتقالات تابستانی محروم بود، چند بازیکن خود را در ابتدای فصل از دست داد تا برای فصل جدید تنها ۱۲ بازیکن در سطح لیگ برتر برای ۱۰ پست غیر از دروازه‌بان داشته باشد. در چنین شرایطی بازیکنان چندپسته برای پرسپولیس کارآمد خواهند بود. البته وضعیت بازیکنان باقیمانده پرسپولیس به گونه‌ای است که اکثرا در بیش از یک پست تخصصی سابقه بازی دارند. مصدومیت ماهینی از این جهت برای پرسپولیس گران تمام خواهد شد که این بازیکن چند پسته‌ترین بازیکن و آچار فرانسه پرسپولیس محسوب می‌شد و قابلیت بازی در پست دفاع راست، دفاع وسط، دفاع چپ و هافبک دفاعی را داشت البته این تنها مشکل سرخپوشان نیست. پست دفاع راست، پستی که تخصص اصلی حسین ماهینی بود تنها پستی است که پرسپولیس تنها یک بازیکن با سابقه بازی در آن قسمت از زمین را داشت و حال آن بازیکن را تا انتهای فصل از دست داد.

به گزارش وب سایت نود، با این مصدومیت، شجاع خلیل زاده جانشین ماهینی در دفاع راست می‌شود البته این تغییر به این سادگی نخواهد بود و به معنی ۳ جابه‌جایی در چیدمان نفرات پرسپولیس است. شایان صلح به ترکیب اصلی آمده و جای محمد انصاری را در دفاع چپ می‌گیرد و محمد انصاری جایگزین شجاع خلیل‌زاده در دفاع وسط خواهد شد تا این بازیکن به دفاع راست منتقل شود.

شجاع خلیل زاده در بازی با سپیدرود و در دقایقی از دربی، بازی با الدحیل و نساجی که در دفاع راست انجام وظیفه کرد نمایش بی‌نقصی از خود به جای گذاشت و تا حدی باعث دلگرمی برانکو شد ولی خالی شدن نیمکت پرسپولیس از مدافع زنده دل‌ه‌آور است.

مهمترین، سخت‌ترین و نگران‌کننده‌ترین بازی پرسپولیس،

دیدار با السد در قطر در چارچوب مرحله نیمه‌نهایی لیگ قهرمانان آسیا است. مصدومیت بی‌موقع ماهینی نه تنها فرصت رکوردشکنی را از این بازیکن گرفت تا توانا اولین بازیکن ایرانی باشد که ۳ دوره نیمه نهایی لیگ قهرمانان را تجربه می‌کند بلکه باعث شد نماینده ایران در تکمیل فهرست ۱۱ نفره برابر حریف مهره خود دچار مشکل شود چون که پرسپولیس به جز ماهینی مصدوم، محمد انصاری و کمال کامیابی‌نیا را به خاطر محرومیت

در اختیار ندارد.

پرسپولیس اما در لیگ نیمه اول نیم فصل اول را سپری کرده و باید بدون یکی از بازیکنان اصلی خود در قسمت دوم نیم فصل که کمی سخت‌تر به نظر می‌رسد بازی کند ولی خبر دلگرم کننده بازگشت محسن ربیع‌خواه به تمرینات گروهی است و به نظر می‌رسد در شروع مجدد لیگ بتواند پرسپولیس را همراهی کند هر چند که به سبک بازی این بازیکن انتقاداتی وارد

است ولی حضور این بازیکن می‌تواند مانع خالی بودن نیمکت پرسپولیس از عناصر دفاعی شود.

البته دغدغه پرسپولیس تا پایان نیم فصل اول است و در نیم فصل دوم بازیکنان جدید به تیم ملحق خواهند شد و باید دید قهرمان دو فصل اخیر چگونه با این نفرات در ۷ دیدار باقیمانده لیگ، حداقل ۲ بازی لیگ قهرمانان آسیا و دیدارهای جام حذفی ظاهر خواهد شد.

هدف فن‌خال از آمدن به ایران چیست؟

نیمکت تر اکتور، جانشینی کی‌روش یا تفریح؟

این رسانه‌ها آمده است که: فن‌خال ممکن است به عنوان سرمربی در فوتبال ایران دوباره فعالیتش را در عرصه فوتبال حرفه‌ای از سر گیرد. مقصد احتمالی وی (طبق گزارش برخی رسانه‌های داخلی در ایران) شاید تراکتورسازی باشد. تراکتورسازی با حضور مالک ثروتمند جدیدش، محمدرضا نوزوی، لقب پارسی‌ن ژرمن فوتبال ایران را گرفته است. این تیم در فصل نقل و انتقالات بازیکنانی نظیر دزاکه، شجاعی و حاج صفی را جذب کرد ولی با سرمربی نامدارش به توفیقی نرسید. شروع ضعیف جان توشارک در تبریز، حالا بحث بر سر سرمربی جدید را پدید آورده است. بنابراین طبق این شرایط، احتمالاً سفر فن‌خال به ایران برای انتخاب در میان گزینه‌های ممکن

این رسانه‌ها آمده است که: فن‌خال ممکن است به عنوان سرمربی در فوتبال ایران دوباره فعالیتش را در عرصه فوتبال حرفه‌ای از سر گیرد. مقصد احتمالی وی (طبق گزارش برخی رسانه‌های داخلی در ایران) شاید تراکتورسازی باشد. تراکتورسازی با حضور مالک ثروتمند جدیدش، محمدرضا نوزوی، لقب پارسی‌ن ژرمن فوتبال ایران را گرفته است. این تیم در فصل نقل و انتقالات بازیکنانی نظیر دزاکه، شجاعی و حاج صفی را جذب کرد ولی با سرمربی نامدارش به توفیقی نرسید. شروع ضعیف جان توشارک در تبریز، حالا بحث بر سر سرمربی جدید را پدید آورده است. بنابراین طبق این شرایط، احتمالاً سفر فن‌خال به ایران برای انتخاب در میان گزینه‌های ممکن

تماس فدراسیون والیبال ایران با FIVB درباره قانون بازنشستگی

منظمی: فقط اساسنامه را خواستیم

منظمی در پایان گفت: با وجود تماس تلفنی با فدراسیون جهانی والیبال هنوز اساسنامه را دریافت نکردیم و چیزی به دست ما نرسیده اما در یکی از بندهای اساسنامه جدید که یکی از دوستانم یک صفحه‌اش را برایم فرستاد این‌گونه آمده بود که حتما هر گونه انتصاب و اخراجی باید زیر نظر فدراسیون جهانی والیبال باشد. این تماس‌ها به این خاطر است که در نهایت والیبال ایران ضرر نکند. بر اساس قانون جدید منع بکارگیری بازیکنان، احمد ضیایی باید تا ۲۸ آبان از فدراسیون والیبال خداحافظی کند.

FIVB ارسال نکرده‌ایم و فقط به صورت تلفنی با فدراسیون جهانی والیبال در این باره صحبت کرده‌ایم. دبیر فدراسیون والیبال افزود: آنجایی که من اطلاع دارم ضیایی می‌خواست تا اساسنامه فدراسیون جهانی والیبال را دریافت کند چرا که این اساسنامه به صورت جدید تنظیم شده و باید ببینیم چه مواردی به آن اضافه شده است تا بر اساس قانون فردی از فدراسیون برود یا بماند. باید اطلاعات‌مان در این باره کاملا دقیق باشد تا خدایی نکرده در صورت بازنشسته شدن فردی دچار محرومیت و تعلیق نشویم.

دبیر فدراسیون والیبال درباره تماس فدراسیون والیبال ایران با FIVB درباره قانون بازنشستگی گفت: ضیایی می‌خواست تا اساسنامه جدید فدراسیون جهانی والیبال را دریافت کند و بر اساس قانون فردی از فدراسیون برود یا بماند. امیرحسین منظمی در گفت و گو با ایسنا، در مورد تماس فدراسیون والیبال با فدراسیون جهانی و طرح موضوع قانون بازنشستگی که شامل حال احمدضیایی رئیس فعلی این فدراسیون می‌شود، اظهار کرد: در ابتدا باید اعلام کنم که ما شکایتی را به



بهترین سوپاروی تاریخ



مسابقه‌ای سوپر GT سوپارو، فریم اینه‌های فیبرکربنی، حذف سست‌شودن‌دهنده‌های چراغ‌های جلو و بال فیبرکربنی بزرگ عقب (سفراشی)، بخشی از این عناصر هستند. کابین سوپارو WRX STI RA-R تفاوت خاصی با نسخه استاندارد نداشته و تنها، صندلی‌های آن حمایت جایی بیشتری را در سر بیچ‌ها برای بدن سرنشینان جلو فراهم می‌آورد. بهای این خودرو در ژاپن معادل ۴۵،۱۰۰ دلار است و محض اطلاع باید بدانید که هر ۵۰۰ تا آن در ۸ ساعت اولیه به فروش رسیده است.

به جای پاسپورت، صورت‌تان را نشان دهید

الکترونیکی می‌گوید که با این سیستم را به عنوان تهدیدی برای حقی که قانون اساسی آمریکا برای حق سفر و ارتباط نامحدود قائل شده است، می‌داند.

با این حال، دیگران می‌گویند این سیستم باعث می‌شود که فرایند پرواز هواپیماهای مسافربری تسهیل شود. سیستم تشخیص چهره در حال تبدیل به یک گزینه رایج در ترمینال‌های حمل و نقل در سراسر جهان است که طرفداران آن، امنیت ملی را به عنوان مشوق اصلی در نظر می‌گیرند که البته در این رابطه موفق هم عمل کرده است.

در دبی و استرالیا وجود دارد، اما جامع‌تر از سیستم‌های بیومترکی است که در حال حاضر در فرودگاه‌های دیگر در ایالات متحده آمریکا استفاده می‌شود. مسافرانی که می‌خواهند از تشخیص چهره استفاده کنند، به یک کیوسک در لابی دسترسی خواهند داشت که می‌توانند بر روی گزینه «Look» کلیک کنند و به دوربین نگاه کنند. هنگامی که نماد سبز بر روی صفحه چشمک بزند، می‌توانند کار خود را ادامه دهند.

دل‌تا که قصد دارد اسکن اثر انگشت را نیز استفاده

یکی از خطوط هوایی آمریکا اقدام به راه‌اندازی اولین سیستم کامل شناسایی بیومترکی می‌کند که نیاز به بروسی گذرنامه را از بین خواهد برد.

به گزارش ایسنا و به نقل از انگجت، خطوط هوایی دلتا(Delta Air Lines) در حال راه‌اندازی اولین «ترمینال بیومترکی» در ایالات متحده است. این شرکت هواپیمایی از سیستم شناسایی چهره در ورود، چک امنیتی و سوار شدن به هواپیما در فرودگاه بین‌المللی هارتفیلد جکسون آتلانتا استفاده خواهد کرد، همانند سیستم‌هایی که در حال حاضر