

شب‌کارها این خوراکی‌ها را بخورند

کار کردن در شیفت شب برای هر کسی آسان نیست. اگر ساعت بیولوژیکتان جوری تنظیم شده باشد که تاریکی شب را به‌عنوان زمانی برای خوابیدن بشناسد، کار کردن در این ساعت‌ها برایتان از هر کاری آزاردهنده‌تر خواهد بود. اما با خوردن این مواد غذایی می‌توانید انرژی بیشتری برای کار کردن در شیفت شب به‌دنتان برسانید.

■ نان سنگک بخورید

برای اینکه خواب‌آلودگی شما را از پا دریاورد، باید سراغ خوراکی‌های فیبردار بروید. نان سنگک، نان‌های فانتزی سبوسدار یا ماکارونی‌های سبوسدار فیبر و ویتامین E فراوانی در خود دارند و شما را هوشیار نگه می‌دارند. با مصرف این مواد خون به‌تر در بدنتان جریان پیدا می‌کند و به مغزتان می‌رسد و به همین دلیل مغزتان بهتر فعالیت می‌کند. اما تصور نکنید یک شب مصرف کردن این خوراکی‌ها خواب را بگیرد یا انرژی بیشتری برای اینکه نتیجه دلخواهتان را بگیرید باید سهم آن‌ها را در رژیم غذایی هر روزه‌تان بیشتر کنید.

■ گوشت قرمز نخورید

به جای گوشت قرمز و سوسیس و کالباس، سراغ گوشت مرغ و ماهی و دیگر انواع گوشت سفید بروید. اگر به جای آبگوشت بیشتر ماهی بخورید، عملکرد مغزتان بهتر می‌شود و با هوشیاری بیشتری می‌توانید کارهایتان را انجام دهید.

■ میوه بخورید

به جای هله‌هله‌های ناسالم در میانه روز میوه بخورید. قند طبیعی موجود در میوه‌ها می‌تواند شما را سر حال بیاورد. اگر سراغ میوه‌های آبدار بروید با کم کردن احتمال کم‌آبی بدنتان، سطح هوشیاری خود را بالاتر می‌برید. میوه‌هایی مثل هندوانه و طالبی که در این فصل پیدا می‌شوند، هم قند زیادی دارند و هم پُرآب‌اند.

■ نوشابه نخورید

با کمک نوشابه و شیرینی یا حتی با افراط در مصرف قهوه و چای خودتان را بیدار نگه ندارید. اگر با این روش‌ها خستگی و خواب را فراری دهید، برای چند دقیقه سرحال می‌شوید، اما سطح انرژی‌تان یک‌دفعه پایین می‌آید و بی‌آنکه انتظار داشته باشید، خستگی شما را احاطه می‌کند.

■ تخم‌مرغ بخورید

برای اینکه انرژی بیشتری برای کار کردن داشته باشید، باید سهم پروتئین را در رژیم غذایی‌تان بیشتر کنید. تخم‌مرغ از گزینه‌های خوبی است که برای بیشتر کردن انرژی‌تان به شما کمک می‌کند. پس اگر شب کار هستید یا خوردن دو تخم‌مرغ آب‌پز به همراه نان سنگک سبوس‌دار به خودتان انرژی تزریق کنید.

■ موز بخورید

اگر کارتان قدرت بدنی و آمادگی عضلانی بالایی می‌خواهد، بیشتر موز بخورید. پتاسیم موجود در موز عضلات شما را توانمند می‌کند و ویتامین B6 که در این میوه وجود دارد خستگی و خواب‌آلودگی‌تان را از بین می‌برد. گذشته از این قند موجود در موز هم خستگی‌تان را می‌پراند و شما را هوشیار می‌کند.

از گر گرفتگی خلاص شوید

کار سخت، طولانی‌مدت و پرتحرک در روزهای گرم سال می‌تواند شما را چند برابر فصل‌های سرد خسته کند. اما با کمک برخی گیاهان دارویی و عصاره‌هایشان می‌توانید این روزها را آسان‌تر بگذرانید و کمتر انرژی از دست بدهید.

■ عرق کاسنی

عرق کاسنی یکی از عرقیاتی است که می‌تواند حال شما را در روزهای گرم بهتر کند. عصاره کاسنی حرارت و التهاب بدن را کم می‌کند و احساس رخوت و سستی را از شما می‌گیرد.

■ عرق شاتره

اگر گرم‌زده شده‌اید یا احساس می‌کنید صبوری و آرامشتان کم شده، عرق شاه‌تره را با آب و شکر مخلوط کنید و این شربت را در روزهای گرم میل کنید. شاه‌تره پوست آسیب‌دیده‌تان را ترمیم و سموم بدن را دفع می‌کند و احساس گر گرفتگی ناشی از فعالیت در هوای گرم را از بین می‌برد.

■ عرق بید

این روزها با مصرف عرقیات سرد می‌توانید حالتان را بهتر کنید. بید یکی از آن‌هاست. اگر طعم این عرق را به‌تهایی دوست ندارید، می‌توانید آن را با کاسنی و شاتره ترکیب کنید و شربتی که از این سه عرق درست شده را میل کنید.

با استرس بجنگید

استرس‌های کاری نه‌تنها می‌توانند شما را افسرده کنند، بلکه با کاهش توانایی و تمرکزتان زمینه‌ساز آسیب‌دین شما در روزهای کاری می‌شوند. بخشی از این استرس‌ها به خاطر ساعات کار طولانی، حجم زیاد کار، نداشتن امنیت شغلی و مشکلات اقتصادی ایجاد می‌شوند، که در موردشان باید با مدیر خود صادقانه و با آرامش صحبت کنید. اما بخشی دیگر از این استرس‌ها در نتیجه روابط آزاردهنده‌ای ایجاد می‌شود که ممکن است با برخی همکاران خود داشته باشید. در این مورد توب در زمین شماس، باید با آرام و کم‌تنش کردن روابطی که با همکارانتان دارید، خود را از شر آن خلاص کنید. گاهی تغییر شیفت کاری یا منتقل شدن به بخشی دیگر می‌تواند تاثیر زیادی بر کم شدن استرس هایتان بگذارد.

۱۲ | کتینه‌نو

ویس‌شیره

هفته کار و کارگر - رویه‌راه

باز نشسته شوید نه از کار افتاده!

با عمل کردن به این توصیه‌ها نمی‌گذارید کارتان بالای جانتان شود

شمایی که نگران روزهای از کارافتادگی بعد از بازنشستگی هستید، احتمالاً کاری نمی‌کنید جز سرزنش کار سخت و طاقت‌فرسا و مدیانی که به فکر آینده‌تان نیستند. اما همیشه شرایط کاری که برایتان تدارک دیده‌اند و نوع کاری که انتخاب کرده‌اید نیست که باعث آسیب دیدنتان می‌شود و میانسالی سختی را برایتان تدارک می‌بیند. گاهی بی‌خبری شما از تغییرات کوچکی که برای حفظ سلامتتان می‌توانید انجام دهید یا سهیل انگاری‌هایی که در محل کارتان می‌کنید، بیشتر از سخت‌گیری مدیران به شما آسیب می‌زند.

■ هوای خودتان را داشته باشید

همیشه در دسترس نبودن تجهیزات مناسب یا زیاد بودن ساعات کاری نیست که به سلامت شما آسیب می‌زند. بی‌توجهی شما به قانون‌ها و آیین‌نامه‌هایی که شما را ملزم به کار کردن در شرایط خاص و با تجهیزات خاص می‌کنند هم در این زمینه تاثیرگذار است. توصیه‌های ایمنی که در رابطه با کارتان به شما شده‌اند یا اجدی بگیرید و به این خیال که رعایت نکردنشان باعث آسیب‌دین همکارانتان نشده، آن‌ها را نادیده نگیرید.

■ مرتب باشید

تمیز و مرتب بودن شرایط کاری‌تان می‌تواند تمرکز شما را بیشتر کند. در میان آشفتگی‌هایی که حتی خودتان هم باید نشان گیج و سردرگم می‌شوید، کار کردن آسان نیست. پس هر روز قبل از رفتن به خانه محیط کارتان را مرتب کنید و سعی کنید با ساماندهی در دست تجهیزات کاری‌تان احتمال بروز خطا را پایین بیاورید. گذشته از این، همیشه تجهیزات و ابزارهای کارتان را تمیز کنید تا به خاطر چرب و روغنی بودن لغزنده نشوند و زمانی که سرآشاش می‌روید شما را به درسر نیندازد.

■ شکلات در جیبتان بگذارید

اگر چاره‌ای جز چند ساعت اضافه کار ندارید و کسی هم نیست که بتواند کارتان را به جای شما انجام دهد، باید راهی برای هوشیار کردن خود پیدا کنید. مصرف شکلات کاکائویی می‌تواند یکی از میان‌برها باشد. ترکیبات موجود در کاکائو می‌تواند شما را هوشیار نگه دارد و شکری که در این شکلات‌ها هست ذهنتان را برای فعالیت بیشتر آماده می‌کند.

■ خطر را پیش بینی کنید

برای اینکه در شرایط بحرانی زودتر به داد خودتان برسید، از قبل شماره اورژانس و مرکز پزشکی محل کارتان را حفظ کنید یا روی یک کاغذ به دیوار محل کارتان بچسبانید.

■ روی خودتان زیاد حساب نکنید

مراقب باشید توانایی‌های جسمی و سابقه کاری‌تان شما را مغرور نکند. کار کردن با یک دست، ایستادن روی نقطه‌ای که حفظ تعادل در آن سخت است یا انجام کارهای سخت در شرایطی که ابزار مناسبی وجود ندارد، می‌تواند شما را به درسرهایی بیندازد که جبران‌شان آسان نیست. پس به خاطر غرور و اعتماد بیش از اندازه‌ای که به خودتان دارید، دردرسر درست نکنید.

■ زیاد با مرام نباشید

گاهی برای سبک کردن باری که روی دوش همکارانتان هست، ممکن است بدون هیچ آمادگی پیشنهاد کمک کردن به آن‌ها را بدهید. اما مراقب باشید! هرگز مسئولیت انجام کارهایی را که در آن‌ها تخصص ندارید بر عهده نگیرید. گاهی اشتباهات کوچکی که به خاطر همین ناآگاهی انجام می‌دهید نه‌تنها خودتان بلکه دیگران را هم حسابی به دردرسر می‌اندازد.



آداب خریدن لباس کار

گرم‌زدگی نشوید و هم خطر آتش‌سوزی در کنار دستگاه‌ها را پایین بیاورید.

■ اگر به شما در مورد استفاده از کلاه ایمنی توصیه شده، حتی به قیمت گرم بودن هوا این توصیه را نادیده نگیرید. اما بی‌نیازی به استفاده از کلاه ایمنی به معنای آن نیست که نباید در محیط کارتان هیچ کلاهی به سرتان بگذارید. اگر در فضای باز کار می‌کنید، روزها و زیر نور خورشید حتما از کلاه نقاب‌دار استفاده کنید تا احتمال آفتاب‌سوختگی پوستتان کمتر شود. کارگرانی که بی‌هیچ محافظتی (از قبیل کرم ضدآفتاب یا کلاه نقاب‌دار) زیر آفتاب کار می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به سرطان پوست قرار دارند.

■ اگر در محیط غبارآلود یا محلی که آلودگی‌های شیمیایی در هوایش جریان دارد کار می‌کنید یا اینکه محل کارتان تهویه مناسبی ندارد، حتما از ماسک‌های فیلتردار استفاده کنید. ■ استفاده از لباس‌هایی که پلی‌استر زیادی دارند در شرایطی که قرار است نزدیک آتش کار کنید یا استفاده از لباس‌های ضخیم در روزهای گرم که باعث گرم‌زدگی و بی‌حال شدنتان می‌شود، از اشتباهاتی است که سلامتتان را به خطر می‌اندازد. اگر در هوای گرم کار می‌کنید، لباس نخی از الیاف طبیعی بپوشید تا هم دچار



سپری برای روزهای آفتابی

در روزهای گرم نیمه اول سال به چه چیزهایی برای حفاظت از سلامتتان نیاز دارید؟

بخواهید یک چتر بزرگ در آن قسمت نصب کند تا آفتاب مستقیم به پوستتان نتابد.

■ فکر نکنید عینک آفتابی یک وسیله زینتی است! اگر در آفتاب کار می‌کنید، از یک عینک آفتابی بزرگ و سبک استفاده کنید. عینک آفتابی‌تان را حتما از یک عینک‌فروشی معتبر بخرید و مطمئن شوید که ۹۹ تا ۱۰۰ درصد از اشعه UVA را که چشمتان را راشانه گرفته مهار می‌کند.

■ وقتی به فضای روباز و گرم کارتان می‌روید قمقمه آب را فراموش نکنید. اما آب خنک و نه سرد را در این قمقمه بریزید و در طول روز مرتب بنوشید. کم آب شدن بدن می‌تواند شما را خسته، گیج و بی‌حال کند.

این نکات را زمان انجام دادن کارهای فنی رعایت کنید

فنی‌کارها بخوانند

بیشترین آسیب‌های کاری، گریبان فنی‌کارها را می‌گیرد. کسانی که با ابزارهای پیچیده و در شرایط پراسترس کار می‌کنند، یا اینکه در خط تولید و کنار دستگاه‌های عظیم مشغول کارند، بیشتر با خطر آسیب‌دیدی روبرو هستند. اما اگر این نکته‌ها را جدی بگیرید، احتمال آسیب دیدنتان حتی در شرایط سخت کمتر می‌شود.

■ سقوط از بلندی اتفاقی است که برای همه کارگرانی که روی نردبان و در ارتفاع کار می‌کنند نمی‌افتد، اما اگر اصول ایمنی را رعایت نکنید ممکن است قربانی چنین اتفاق تلخی شوید. قبل از بالا رفتن از نردبان، کیف کمربند یا کیسه‌ای را به کمربان ببندید و ابزارهای کوچکی که باید در ارتفاع با آن‌ها کار کنید را به جای در دست نگه داشتن در آن بگذارید. اگر هم ابزارهایتان زیاد است، یک جعبه بسازید و جایی آن را بیاویزید تا ابزارهای مورد نظرتان را از آن بردارید و با در دست گرفتنشان تعادلتان را از دست ندهید. ■ یک آسیب‌دیدی کوچک ممکن است تمرکز شما را از بین ببرد و زمینه را برای آسیب بزرگ‌تر فراهم کند. اما اگر اصول