

با ارسال پیامک مشترک خراسان شوید

لطفاً عدد ۲ را به شماره ۳۰۰۰۹۷۷۷ پیامک کنید

یک شرکت معتبر تجهیزات پزشکی

واقع در شهرک صنعتی توس به ۵ نفر نیرو دیپلم و فوق دیپلم فنی آشنا به دستگاه تراش و فرز نیازمند است

تماس از ساعت ۸ الی ۲۱

آدرس: فاز ۲ شهرک صنعتی دانش ۶ قطعه ۲۷

۰۹۱۵۹۰۵۳۰۴۱

۰۱۴۰۰۶۲۲۳۶

حفاظ
روی دیوار
درب آکاردئون#شمار
حفاظ

م/۱۴۰۰۵۲۸۰۶

مستقیم از کارگاه

فین عرب، ابتدای طرحی ۷ شهر حفاظ

۰۹۱۵۹۰۵۳۰۴۱ - ۰۹۱۵۹۰۵۳۰۴۱

استرس شغلی و راه‌های کنار آمدن با آن

کدام شغل‌ها استرس‌آورند؟

- نظامی
- آتش نشان
- خلبان
- پلیس
- خدمات مجالس
- روزنامه‌نگار
- مدیر اجرایی شرکت
- متخصص روابط عمومی
- راننده تاکسی
- مجری و گوینده خبر



استرس با بدن شما چه می‌کند؟

- سردرد
- افزایش قند خون
- درد و سوزش معده
- افسردگی
- ضعف سیستم ایمنی
- بی‌خوابی
- افزایش فشار خون
- تپش قلب
- گرفتگی و تنش عضلانی
- تنفس سریع



مضطرب می‌شوید اگر ...

نگران
اخراج شدن باشیددیگران نگاه خوبی
به شغل‌تان نداشته باشندحقوق‌تان
کم باشدنتوانید
پیشرفت کنیدمجبور باشید
اضافه کاری کنیدعاشق کارتان
نباشید

برای کم کردن استرس‌تان، این کارها را امتحان کنید

- از ورزش‌های تیمی غافل نشوید
- دوچرخه‌سواری کنید
- بدوید
- کنگ‌فو کار شوید
- یوگا کار کنید
- سریع پیاده‌روی کنید



- شکلات کاکائویی بخورید
- به شام‌تان سیر اضافه کنید
- روی نان و پنیرتان، پسته و گردو بگذارید
- با سبزیجات برگ سبز آشپزی کنید
- ماست را از سفره حذف نکنید
- ماهی، میگو و بوقلمون بخورید



- رویا ببافید

- با دوست‌تان درد دل کنید

- گل بکارید

- وزن‌تان را کم کنید

- آدامس بجوید

- در خانه گلدان آلوئه‌ورا بگذارید



- عمیق و شکمی نفس بکشید

- از افراد منفی فاصله بگیرید

- به فکر تغییر دادن عقیده کسی نباشید

- خرید کنید

- از حال و هوای‌تان بنویسید

- تلفن همراه‌تان را خاموش کنید

