



تاریخ
۱۲
اسفند
۱۳۹۹
سه‌شنبه

چطور بفهمیم تغذیه سالمی داریم؟



تغذیه خوب به معنای انتخاب رژیم غذایی متعادل و اجتناب از غذاهای مضر است. تغذیه خوب یعنی محدود کردن دریافت کالری از طریق شیرینی‌ها، غذاهای فوری و … و انتخاب میزان کافی از میوه‌ها و سبزیجات، پروتئین‌ها، دانه‌های کامل، حبوبات، آجیل و چربی‌های سالم. به گزارش ایرنا زندگی، تغذیه خوب به معنای انتخاب رژیم غذایی متعادل و اجتناب از غذاهای مضر است. تغذیه خوب یعنی محدود کردن دریافت کالری از طریق شیرینی‌ها، غذاهای فوری و … و انتخاب میزان کافی از میوه‌ها و سبزیجات، پروتئین‌ها، دانه‌های کامل، حبوبات، آجیل و چربی‌های سالم.

پیروی از یک دستور غذایی سالم، همراه با ۱۰ علامت مشخص در بدن است:

موهای قوی و درخشان: همانطور که موهای شکننده و خشک و نازک می‌تواند علامت این باشد که مشکلی در بدن وجود دارد (مثلاً کم کاری تیروئید، استرس یا عدم جذب مواد مغذی)، عکس این قضیه هم صادق است: موهای سالم هم نشانه‌ای از بدن سالم هستند. موهای شما نمودار سلامت عمومی‌تان هستند. تغذیه خوب، بهترین شرایط را برای داشتن موهایی قوی و درخشان فراهم می‌کند. تغذیه با عناصر کلیدی غذایی مانند پروتئین، ویتامین‌ها و چربی‌های سالم، در موهای شما انعکاس پیدا کرده و نشان می‌دهد که بدنتان قادر است تمام مواد غذایی مفید را جذب کند.

سطوح انرژی ثابت: سطح انرژی شما می‌تواند وابسته به تغذیه شما باشد. دریافت مواد مغذی برای تأمین انرژی به ویژه آهن را نادیده نگیرید. به یاد داشته باشید که نگه داشتن سطح قند خون در محدوده سالم آنهم با مصرف فیبر و چربی‌های سالم، سطح انرژی را بالا نگه می‌دارد.

عملکرد ذهنی مؤثر: این که چطور رژیم غذایی روی عملکرد روانی تأثیر می‌گذارد، هنوز درک نشده است با این حال این نکته ثابت شده که تغذیه ضعیف و بدون چربی‌های ضروری یا سایر ویتامین‌ها می‌تواند منجر به افت عملکرد ذهنی و حتی افسردگی شود. جالب است بدانید که عدم تعادل باکتری‌های مفید روده نیز بر عملکرد ذهنی تأثیر می‌گذارد. در عوض افزایش سطح پروبیوتیک‌ها با افزایش خلق و خوی و کاهش استرس همراه است.

سطح چربی خون سالم: کلسترول و تری‌گلیسیرید، چربی‌های اصلی در خون شما هستند و آنچه می‌خورید، ورزش و ژنتیک می‌تواند روی آنها تأثیر بگذارد. تری‌گلیسیرید بالا و کلسترول دی‌آل هر دو می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش دهند و منجر به کاهش کلسترول خوب خون شوند. این در حالی است که مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ صرف‌نظر از دریافت بیش از حد کالری، می‌تواند کلسترول

ضرب‌المثل‌های جهان

امید است که آینده را می‌سازد

فرانسوی

راه‌های جلوگیری از فرسودگی شغلی کدام است؟



فرسودگی در اثر شفقت شاید این عنوان چندان برایتان آشنا نباشد. آیا درباره فرسودگی شغلی حرف می‌زنیم؟ چه نوع فرسودگی؟ فرسودگی بر اثر ساعات طولانی کار؟ فرسودگی بر اثر جنس کار؟ این عنوان وینباری بود که چند روز قبل برگزار شد و همدش شکل گرفت گفت‌وگو بین روانپزشکان و کنشگران اجتماعی و کسانی بود که شغلشان با انسان‌ها سر و کار دارد؛ فرسودگی‌ای که در اثر شفقت کاری به وجود می‌آید.

به گزارش سلامت نیوز، راستی هیچ وقت با خودتان فکر کرده‌اید یک پرستار یا پزشک که دائم با مردم سر و کار دارد بعد از مدتی چطور می‌تواند با انبوهی از رنج کنار بیاید؟ امدادگران چطور؟ آنها که دائم در مناطق پر بحران رفت و آمد می‌کنند؟ یک روزنامه‌نگار چطور؟ کسی که دائم میان مردم و پای درددل آن‌هاست؛ رنج دیدگان را از نزدیک می‌بیند و رنج آنها را برای شما در قالب کلمات و تصویر بیان می‌کند. در این وینبار که به منظور پاسخ دادن به همین سؤالات برگزار شد، یک امدادگر، یک روزنامه‌نگار و یک کنشگر اجتماعی تجربه زیسته خود را مطرح کردند و دکتر مریم رسولیان راه‌های پیشگیری از فرسودگی را بررسی کرده موضوعی که بسیاری از روانپزشکان معتقدند خیلی کم به آن پرداخته شده است. احمد بختیاری، مدیرعامل جمعیت غیردولتی خانه نجات ایران و امدادگر جمعیت هلال‌احمر، تجربه سال‌ها حضور در بحران‌هایی چون سیل و زلزله را داشته و در این وینبار نماینده امدادگران بود: «گاهی یک امدادگر بدون تجربه و آموزش، ناگهان به یک بحران ورود می‌کند. باید بی‌رسیم وقتی یک امدادگر با حمایت روانی آشنا نیست یکبارہ چطور وارد بحران‌های جدی و بلایا می‌شود؟ من احساس می‌کنم کسانی که به طور حرفه‌ای وارد می‌شوند کمتر آسیب می‌بینند تا آنها‌یی که بر اثر احساسات وارد این حوزه می‌شوند.» بختیاری در ادامه درباره تجربه زیسته‌اش در زلزله کرمانشاه و سیل‌های سال‌های اخیر اشاره می‌کند:

کرمانشاه شاید اولین زلزله‌ای در کشور بود که ما با ترافیک ۵ کیلومتری کمک‌های مردمی روبه رو شدیم و برایمان مهم بود بدانیم چرا مردم تلاش می‌کنند خودشان به منطقه بیایند و چرا کمک‌هایشان را از طریق دستگاه‌های متولی ارسال نمی‌کنند؟ وقتی این تعداد انسان وارد منطقه آسیب‌دیده می‌شوند، قطعا رفتارهای حرفه‌ای کمتر و کمتر می‌شود. ما فردی را در کرمانشاه دیدیم که همه اعضای خانواده‌اش فوت کرده بودند؛ که خانه سه طبقه که همه ساکنان آن فوت شده بود و این فرد فقط زنده بود. حال شاید در ظاهر ساده باشد برویم با کسی که همه اعضای خانواده‌اش را از دست داده حرف بزینم اما موضوع به این سادگی نیست، در یکی از این گروه‌ها یک روانشناس با ما همراه بود که تازه کار بود و میزان گفت‌وگوهایش با همان فردی که همه اعضای خانواده‌اش را از دست داده بود خیلی زیاد بود و هر روز چند ساعت با این فرد حرف می‌زد.

تا چند روز اول همه چیز عادی بود اما از روز چهارم فهمیدم امدادگری که همراه ماست خودش بشدت آشفته شده و ناراحت است و شرایط روحی مناسبی ندارد؛ یعنی آنقدر درگیر موضوعات مربوط به این خانواده شده و استراحت نکرده بود که خودش هم دچار آسیب شد. در گروه‌های امدادی حرفه‌ای دنیا همیشه مددکار و مشاور و روانشناس هست و در خیلی از حوادث و بلایا سیستمی هست که اگر یک امدادگر در وضعیت سختی قرار گرفت می‌تواند از مرخصی‌های سه روز تا یک هفته استفاده کرده و با مشاور و مددکار صحبت کند و فعالیت ورزشی

آگهی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای

فایده سند رسمی
برابر رای شماره ۱۳۵۱/۰۲۰۰۳۱۱۰۲۰۰۳۱۱۰۲۰ مورخ ۹۹/۱۱/۲۰ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فایده سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای بهمن جمشیدی فرزند کرم اله بشماره شناسنامه ۴۰۵ نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۹۰۰۰ مترمربع پلاک ۷۲۱ فرعی از ۶۴ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۶۴ اصلی قطعه ۳ واقع در بخش ۷ فارس کازرون خریداری از مالک رسمی آقای (سهم الحصه متقاضی)محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم و پس از اخذ رسید، مدت یک ماه از تاریخ تسلیم خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۹/۱۲/۱۲

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۹/۱۲/۲۷

داوود انصاری رئیس ثبت اسناد و املاک

صفحه
۶
شماره
۳۰۲۸
سال
بیست و ششم

سلامت



راه‌های جلوگیری از فرسودگی شغلی کدام است؟

و تفریحی داشته باشد؛ اما این را در سیستم خودمان نمی‌بینیم. استمرار دیدن صحنه‌های دلخراش و شنیدن تجربه‌های هولناک فرسوده کننده است.

یک روزنامه‌نگار حوزه اجتماعی هم که بیشترین تجربه‌اش در حوزه آسیب‌های اجتماعی بوده و روزنامه‌نگار میدانی است از تجربه‌هایش می‌گوید: «یک روزنامه‌نگار فقط در محل پرتنش حضور ندارد بلکه بعد از آن باید بارها با همان صحنه مواجه شود. باید فایل‌های صوتی را گوش دهد و تصاویر را دوباره ببیند و این درگیری تا زمانی که گزارش‌اش را بنویسد پیوسته با او است. او باید چشم در چشم سوژه بدوزد، با او احساس همدلی کند و حرف‌هایش را ساعت‌ها بشنود تا بتواند روایت تأثیرگذاری ارائه دهد. اتفاقی که می‌افتد این است که بعد از مدتی دچار بی‌حسی می‌شود که این به هیچ وجه معنایش بی‌تفاوتی نسبت به آنچه می‌بیند و می‌شنود نیست بلکه از دیدن حجم زیاد و رنج دیگران کرخت می‌شود. خیلی اوقات ما از خودمان می‌پرسیم آیا به دیدن فاجعه عادت کرده‌ایم؟ آیا حساسیت ما نسبت به موضوعات غمناک از دست رفته؟» مینا کارمان، کنشگر و تسهیلگر اجتماعی چند سال است در روستاهای سیستان و بلوچستان کار داوطلبانه می‌کند. او می‌گوید: وقتی ناامیدی در جامعه افزایش می‌یابد از ما که فعال اجتماعی هستیم انگار بیشتر توقع می‌رود که حالمان خوب باشد و گاهی ما را مجسمه سفت و سختی می‌دانند که باید صدای همه را بشنویم و همیشه محکم بمانیم اما این تصویر درستی نیست. رفت و آمدها و برخورد با آدم‌هایی که هزار مشکل دارند تو را شکننده می‌کند اما نمی‌توانی دردهایت را بروز بدهی. اینها به علاوه محدودیت‌های دیگر، یک داوطلب را که به خاطر عشق و علاقه‌اش کار می‌کند واقعا فرسوده می‌کند. گاهی ادارات و گاهی در سطوح بالاتر برای تو محدودیت‌هایی ایجاد می‌کنند که واقعا کنشگر اجتماعی را خسته می‌کند.

مریم رسولیان، روانپزشک و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران بعد از شنیدن حرف‌های این فعالان و کنشگران می‌گوید: من درباره شفقت و فرسودگی صحبت می‌کنم.

کسانی که شغلشان سر و کار با رنج دیگران است. مثل معلمان و پرستاران. شما با موجودی به‌نام انسان کار می‌کنید که غیرقابل پیش‌بینی است و نیازهایش کاملا توسط شما برآورده نمی‌شود. امدادگران باید در شرایط سخت با انسان‌ها کار کنند که این خود بستر فرسودگی را فراهم می‌کند. گزارشگر اجتماعی با مردم برخورد می‌کند و بلایا و مصائبی را گزارش می‌کند که بستری برای خشکی و فرسودگی فراهم می‌آورد. یکی از علائم فرسودگی خشکی هیجانی است؛ اینکه می‌گوی این کار فایده ندارد و دیگر تحمل استرس ندارم.

وقتی در کارمان تحمل انتقاد نداریم یعنی داریم خسته و فرسوده می‌شویم. پزشکانی که زیاد بیمار می‌بینند این را زیاد تجربه می‌کنند چراکه باید دانما به آه و رنج‌های افراد دیگر گوش بدهند. نکته دوم مسخ شخصیت است یعنی انگار آن آدم کس دیگری می‌شود و ظرفیتش کم می‌شود این همان کرختی‌ای است که روزنامه‌نگاری که اینجا حرف زد درباره‌اش گفت، این به خاطر شدت احساسات و محرکاتی است که شخص دیده و کرخت شده است. در بحران‌ها تا یک جایی این کرختی جنبه محافظتی دارد ولی در شرایط مزمن حساسیت آدم‌ها را کم می‌کند. سومین بعد فرسودگی احساس عدم کفایت شخصی است؛ یعنی فرد می‌گوید دیگر توان ندارم. اینجا علائم فرسودگی است و معلوم است فرد از خودش مراقبت نکرده است. این افراد باید تحت حمایت‌های جمعی قرار بگیرند. دکتر رسولیان در تعریف شفقت هم می‌گوید: شاید در این عنوان بیشتر شفقت نسبت به دیگران فهم شود اما من می‌گویم کسی که نسبت به خودش شفقت نداشته باشد نسبت به دیگران هم نمی‌تواند شفقت داشته باشد. این یک دروغ است که من خودم را فدای دیگران می‌کنم. تنها کسی می‌توانه به دیگران کمک کند که جای پای خودش محکم باشد. پس شفقت، مهربانی و همدلی چند زیرمجموعه دارد؛ اول اینکه کسی که شفقت‌ورز است می‌پزدرد که رنج، بخش اجتناب‌ناپذیر زندگی است. دوم اینکه به‌دنبال راه حل است نه مقصر. فرد شفقت‌ورز می‌تواند احساسات و رنج دیگران را درک کند و نهایتا اینکه باور دارد که خودش تغییر می‌کند و دیگران هم تغییر می‌کنند و اینکه همیشه قرار نیست این رنج باشد و این نگاه، امید بوجود می‌آورد.

به گزارش سلامت نیوز، در این مطلب چند علت شگفت‌انگیز که خطر ابتلا به این عارضه را تشدید می‌کنند، معرفی شده‌اند.

ژنتیک

در برخی از افراد، بدن به دلایل ژنتیکی قادر به جذب اگزالات نیست و این افراد حتی اگر سبک زندگی سالمی هم داشته باشند، در معرض خطر ابتلا به سنگ کلیه هستند.

مصرف نوشابه

بر اساس تحقیقات، فروکتوز موجود در این نوشیدنی‌ها باعث افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه می‌شود. مصرف روزانه یک قوطی نوشابه خطر

روزنامه

طلوع آگهی

و مشترک

می‌پذیرد

۳۲۳۴۴۷۷۲

۴۲۲۲۹۲۴۶

۳۵۳۹۸/۱۹۳۶۸۴

۹۶۶ م الف

علی اصغر زمانی بخش – شعبه چهارم شورای حل

اختلاف کازرون