

فعالیتتان را در آخر زمستان زیاد کنید



امیرمقدم

«شباط، نام آخرین ماه از زمستان است که در آن باد‌های مختلفی می‌وزد. از این رو، خوردن سیر در آن توصیه شده است، چون در این ماه فشارخون بالا می‌رود و برای حفظ اعتدال آن باید از خوردنی‌هایی مانند سیر استفاده کرد. خوردن گوشت پرندگان و شکار هم در این ماه بسیار سودمند است، زیرا هنوز سرمای زنده وجود دارد و بدن محتاج کسب حرارت است. از این رو، این انرژی را باید از میان خوراکی‌هایی مانند گوشت تأمین شود.

خوردن میوه‌های خشک نیز مفید است؛ منظور خشکباری مانند پسته، بادام، فندق، گردو و سنجد است.

باید از مقدار مصرف شیرینی در این ماه کم کرد. در فصل زمستان به‌ویژه در اواخر آن پوست بدن خشک و استخوان‌ها سخت و پوک می‌شوند. جریان خون نیز به مشکل می‌خورد. از این رو، امراض پوستی و بیماری‌هایی مانند حصه، روماتیسم زیاد خواهد شد. پیدایش و زیاد شدن این بیماری‌ها معمولاً به علت اختلالات مزاجی است.

پس از ماه شباط، فصل بهار آغاز می‌شود که فصل فعالیت گیاهان و حیوانات است. از این رو، توصیه به فعالیت زیاد و کارهای سخت می‌شود تا اعصاب بیدار، عمل تعریق زیاد و سلول‌های مرده از بدن خارج شوند و به دنبال آن، تندرستی و نشاط روحی برای بدن فراهم شود.

نکته

روز

کوله‌ای هم قد و قواره بچه‌ها

شادفر

از ویژگی‌های کوله‌پشتی استاندارد، ابعاد آن است که باید متناسب با اندام فرد انتخاب شود. در هنگام انتخاب اندازه کوله‌پشتی دقت کنید بر اساس نیاز و متناسب با توان حمل آن را انتخاب کنید. یک کوله‌پشتی بزرگ برای کودک دبستانی و یک کوله کوچک برای فرد بزرگ‌سال مناسب نیستند. ویژگی‌های کوله‌پشتی مناسب برای کوهنوردی یا ویژگی‌های کوله سفری، دانش‌آموزی و دانشجویی فرق می‌کند. افزون بر این‌ها، توصیه‌های کاربردی دیگری می‌باید برای انتخاب کوله‌پشتی در نظر داشت که در ادامه می‌آید.

- بهتر است افراد ریزنقش از کوله‌هایی ظریف‌تر یا بند کوتاه‌تر استفاده کنند.
- افراد بلندقد هم نباید از کوله‌هایی با بند کوتاه استفاده کنند، زیرا در این صورت کوله‌پشتی در جای درستی روی پشت فرد قرار نمی‌گیرد.
- به تعداد وزن وسایلی که قصد حمل آن‌ها را در کوله‌پشتی دارید، توجه کنید.
- از ویژگی‌های کوله‌پشتی استاندارد برای

دانش‌آموزان این است که در حالت طبیعی بعد از به‌دوش انداختن، حدود سه سانتی‌متر بالاتر از خط گودی کمر فرد قرار بگیرد.

- در زمان استفاده از کوله‌پشتی باید اندازه بندها طوری تنظیم شود که از ناحیه آخرین مهره کمر شما که به موازات خط ناف در ناحیه پشت قرار دارد، پایین‌تر نیاید و سبب نشود شانه‌ها به سمت عقب بروند.

- کوله‌پشتی باید دارای دو بند ضخیم باشد و نباید از بند نازک برای حمل آن‌ها استفاده شود.
- بند نازک سبب می‌شود به رگ‌های خونی و عصبی آسیب وارد شود. اگر استفاده از بندهای نازک ادامه یابد، به مرور زمان تا ناحیه‌های پوستی و درد‌های عصبی مزمن به‌سراغ فرد می‌آید.
- آویزان کردن کوله‌پشتی از یک سمت به‌تدریج سبب آسیب دیدن مهره‌ها و کج شدن اندام شخص می‌شود. این حالت به‌ویژه در کودکان و نوجوانان که اندام‌های در حال رشد دارند، بسیار آسیب‌زاست، بنابراین همه باید شیوه حمل درست کیف و کوله‌پشتی مدرسه را بدانند و این اصول ساده را رعایت کنند.
- از نکته‌های مهم در موقع استفاده از کوله این است که تسمه‌های آن باید متقارن تنظیم شود. نداشتن تقارن سبب به هم خوردن تعادل بدن می‌شود.
- عرض بندهای کوله‌پشتی باید دست کم پنج سانتی‌متر باشد و هنگام استفاده روی سینه قرار بگیرد. داخل بعضی بندها هم کپسول هوا یا پد مخصوصی برای سلامتی بیشتر استخوان‌های بین کتف و گردن جاسازی شده است.



پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۳۷۲۸۸۸۱۱-۵ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۰۲۱-۷۲۸۹۳۰۰۰ پیام‌رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۶۰

شهریار

۴شنبه
۱۴ فروردین ۱۴۰۱
شماره ۱۷۷۷۷
SHAHRAHNEWS.IR

۱۲



همسایه

فرهنگ‌سازی کار جمعی از خانه

شکی نیست که ترویج دادن کار گروهی از خانه و خانواده آغاز می‌شود. بعد از آن، رسانه‌ها نقش مؤثری در این زمینه دارند تا کار گروهی در مدرسه، دانشگاه و جامعه گسترش پیدا کند. برای فرهنگ‌سازی کار جمعی در خانه، مادر می‌تواند از فرزندش بخواهد در هر سنی به کارهای شخصی‌اش بپردازد؛ این کار می‌تواند قراردادن اسباب‌بازی‌ها در سبد مخصوص باشد یا جمع‌وجور کردن اتاق شخصی. همچنین همسران هم با کمک به یکدیگر می‌توانند فرهنگ کار گروهی را بین فرزندانشان جا بیاورند. پیامبر گرامی اسلام (ص) خطاب به امام علی (ع) می‌فرمایند: هر کسی خدمت کردن به خانواده خود را انگ نداند، خداوند او را بدون حساب به بهشت داخل می‌کند.

گروهی بدرخشیم

باور اینکه به‌تنهایی نمی‌توان کاری از پیش برد، انگیزه ما را برای شرکت در کارهای جمعی بیشتر می‌کند

سمیرا شاهیان | حتما شنیده‌اید که یک دست صد ندارد. این ضرب‌المثل حاکی از موفقیت در سایه اتحاد و همکاری است؛ اتحاد و همکاری‌ای که شاید در مقایسه با بعضی کشورها در بین ایرانیان یعنی همان مردمانی که در گذشته در شغل‌های کشاورزی و دامداری فعال بودند و روحیه جمعی داشتند، خیلی به چشم نمی‌آید. برخی روان‌شناسان معتقدند که ایرانیان بیشتر به کارهای فردی گرایش دارند. شاهد این ادعا پشان راهم همان مدال‌های طلائی کشتی، وزنه‌برداری و تیراندازی در مقابل جام‌های از دست داده فوتبال و بسکتبال و... می‌آورند. فارغ از این موضوع، ردپای بی‌میلی به، کار جمعی، بین ایرانی‌ها را می‌توان در بسیاری از گروه‌های فرهنگی، اجتماعی و مجموعه‌های اقتصادی خرد و کلان کشور هم دید. اما علت موفقیت‌های فردی بیشتر در مقابل موفقیت‌های گروهی ما چیست؟ شکست‌های مالی پیامد شرکت و پیش رفتن پروژه‌های علمی و تحصیلی در دوره‌های تحصیلات تکمیلی می‌تواند نمونه‌هایی از تجربه‌های تلخ گذشته باشد که تمایل ما به کار گروهی را از بین برده است. با این همه، تاهمی کار گروهی کردن یک انتخاب نیست، بلکه وظیفه است. موضوعی که در مطلب امروز به جنبه‌های مختلف آن و اثر مثبتی که می‌تواند در تقویت روحیه جمع‌گرای ما داشته باشد، نگاهی انداخته ایم.

همسایه‌داری

در آپارتمان نشینی برخی کارها باید در محدوده چهار دیواری اختیاری باشد تا مزاحمتی برای همسایگان نداشته باشد. اما بعضی کارها هم باید گروهی و مشارکتی پیش برود. برای نمونه، برگردیم به روزهای زمستانی سخت امسال و برف اندکی که بارید، اما به دلیل برودت هوا چند روز زمان برد که برف و یخ‌بندان‌ش ذوب شود. از جمله کارهای گروهی‌ای که می‌توانستیم در روزهایی که گذشت انجام دهیم، برف‌روبی مقابل درهای ورودی آپارتمان، عایق‌پلاستیک کشیدن پنجره‌های راهروها، سرو سامان دادن پشت‌بام و همکاری در رتق و تقق کارها در قسمت‌های مشاع بود. در این مواقع باید یک نفر حواسش باشد اطلاعیه‌های لازم را بنویسد و به تابلو اعلانات نصب کند، مثل اینکه شیرهای کولر را ببندید. ساکنان دیگر هم می‌توانند در پهن کردن پادری نم‌گیر در جلو آسانسور و پاگردها همکاری کنند. تنبیه جایی در باغچه یا گوشه حیاط برای غذای پرندگان که در روزهای سرد به آن نیاز فوری دارند و... مصداق‌هایی از کار گروهی در آپارتمان است. در مناسبت‌ها و برنامه‌های جمعی هم کار گروهی بیشتر به چشم می‌آید و جزئی فراموش‌نشدنی در یک ساختمان است.

اتحاد جمعی در بحران‌ها

یکی دیگر از موقعیت‌های اجتماعی که کار گروهی در آن نمود دارد، در زمان بحران‌ها و حوادث است. به غیر از سیل و زلزله و آتش‌سوزی، تصادف جزو آن دسته از اتفاقاتی است که روزانه در شهر شاهد آن هستیم. معمولاً بر خورد وسایل نقلیه با یکدیگر یا وسایل نقلیه با عابر پیاده، در مکان‌هایی اتفاق می‌افتد که در معرض دید افراد جامعه است و می‌تواند برای همیاری یا حادثه دیدگان و همچنین، همکاری برای رفع مشکل و برداشتن موانع از سراسر سایر خودروهای عبوری، شهروندان از کار گروهی در چنین موقعیت‌هایی در بیخ نکند. تماس با اورژانس، تمرکز برای یادآوری جزئیات حادثه و پاک‌سازی صحنه تصادف از بقایای برخورد وسایل با یکدیگر برای رفع مزاحمت خودروهای عبوری نمونه‌هایی از کارهایی است که می‌توانیم با کار گروهی به درستی به آن‌ها بپردازیم.

در مشارکت‌های اجتماعی و فرهنگی نیز باید کار جمعی را پررنگ کنیم. طرح‌های متعددی در محلات اجرا می‌شود که می‌توان شهروندان را به مشارکت در آن‌ها فراخواند. شوراهای اجتماعی محلات، نمونه‌بازاری از تقویت مشارکت‌های محلی است که اعضای آن می‌توانند با پیشنهاد پروژه‌های فرهنگی و عمرانی، نقشی مؤثر در بهسازی، نوسازی و متعالی ساختن محله‌شان داشته باشند.

گام نخست، آموزش

آموزش، نخستین راهکار برای ترویج فرهنگ کار جمعی است؛ البته آموزشی که کاربردی باشد.

گام دوم، تبلیغات

دومین راهکار هم تبلیغات است. اگر تبلیغات محیطی، مستمر انجام شود، اثرش را بر پیکره جامعه خواهد گذاشت. برای نمونه، در شهر بیلوردایی نصب کنیم که در آن به جای تبلیغ انواع دمنوش‌ها، درباره فرهنگ کار جمعی توصیه شود.

مزایای کار جمعی

- افزایش احساس ارزشمندی در افراد
- اجرای کامل برنامه‌ها
- کاهش هزینه‌خدمات
- ایجاد انگیزه و ارزش درونی برای مشارکت‌کنندگان
- تقویت احساس مسئولیت
- توسعه بهینه و رفع وابستگی کشور
- افزایش ارزش دانش بومی و انجام امور به شیوه درست



موانع جدی کار گروهی

- بی‌اعتمادی یا کاهش اعتماد به اعضای گروه
- فرار از پذیرش مسئولیت در جمع
- ترس از پاسخگویی به تعهداتی که در گروه مشخص می‌شود



با اینکه درست کردن گروه متحد و یک‌دست مشکل است، اگر همه کارکنان یک سازمان برای یک هدف مشترک متحد شوند، در برابر هر رقیبی و در هر زمان به موفقیت دست می‌یابند. البته ممکن است کارکنان در روزهای نخست کمی گرفتار سختی و گندی در کارها شوند، اما پس از یک زمان معقول انجام همه کارها و خدمات بهبود می‌یابد و سازمان پیشرفت چشمگیری می‌کند. از این روست که کار جمعی و گروهی در سازمان‌ها و ادارها باید نهادینه شود.

در کشورهایی مانند ژاپن، کار گروهی بخشی از فرهنگ عمومی است و طبیعتاً همان فرهنگ بر شیوه شکل‌گیری کار جمعی در سازمان‌ها هم تأثیر گذاشته است.



نیلد های کار گروهی

پژوهش‌های زیادی در زمینه نتایج مثبت کار گروهی انجام شده است که گواهی می‌دهند سرانجام فعالیت و مشارکت‌های گروهی بهتر از اقدامات فردی است. اما گاهی مواقع از برخی اعضای گروه رفتارهای بی‌تدبیرانه بروز می‌کند که نتیجه معکوس را به همراه دارد. افرادی که قصد دارند در کارهای گروهی مشارکت کنند بایستی به یکسری نکات توجه ویژه داشته باشند:

- هیچ وقت و به هیچ عنوان اظهار نظر غیر رسمی نکنید.
- درباره آنچه نمی‌دانید، قضاوت نکنید.
- هیچ کس را بابت هیچ چیز مقصر ندانید.
- سعی نکنید بیش از اندازه منطقی باشید. به مسائل عاطفی هم بپردازید
- اطلاعات شخصی افراد را بر ملا نکنید.
- از این فرصت برای تبلیغ محصولات و خدمات شخصی استفاده نکنید.
- اگر قصد مشارکت در کار گروهی را ندارید، نگوئید، نظری ندارم، در مقابل می‌توانید بگوئید به چه دلیل اکنون قادر به اظهار نظر یا همراهی نیستید.

