

آمادگی در برابر زلزله احتمالی



شادفر

زلزله ۴٫۶ ریشتری بامداد جمعه در مشهد، با اینکه بدون خطر جانی و خسارت مالی برای شهروندان به پایان رسید، هشدار می‌دهد برای آمادگی بیشتر در برابر چنین بلاهای طبیعی، شاید برای خیلی‌ها بعد از زلزله این پرسش به وجود آمده که حالا باید چه کار کنیم؟ چند ساعت برای پس‌لرزه احتمالی آماده باشیم؟ و سؤالاتی از این دست. یکی از کارهای مهمی که برای مقابله با خطرهای زلزله می‌توان انجام داد مقاومت‌سازی اشیای غیرسازه‌ای است. بنابراین آمارهای رسمی، تلفات ناشی از آسیب‌بخش‌های غیرسازه‌ای، ۵۵ درصد تلفات زلزله را شامل می‌شود که در نوع خود رقم خیلی بالایی است. در این بخش، روش‌های آسان و ارزان برای حفاظت از خود در برابر برخی از آسیب‌هایی که زلزله می‌تواند وارد کند، اشاره می‌کنیم.

- در محل زندگی یا محل کار حتماً گنجه، یوفه یا کتابخانه را در جای خود محکم و ثابت کنید به‌گونه‌ای که این وسایل با ابزارهایی مانند (نبشی) و ارزان به صورت مخفی که به زیبایی آن‌ها لطمه نزنند، به دیوار متصل شوند و در هنگام زلزله در اثر واژگونی آسیب و تلفات نشوند. لازم به ذکر است که کتابخانه و یوفه در اثر واژگونی در هنگام زلزله می‌توانند سبب مرگ شوند.
- در محل کار بلندگوهایی که در قسمت‌های مختلف راهروها نصب شده‌اند، باید محکم بسته شوند.
- در محل کار، رایانه و دستگاه‌های کپی را با بست‌های فلزی یا کمر بندهایی محکم به میز متصل کنید.
- کپسول‌های آتش‌نشانی نیز باید در محل مناسب به خوبی مهار شوند.
- در محل کار از کارمندان بخواهید که میزهای کار خود را در کنار پنجره یا زیر لامپ‌ها و اشیای آویزان قرار ندهند.
- اشیای سنگین را در قفسه‌های باگانی قرار ندهید، چرا که احتمال سقوط آن‌ها وجود دارد.
- در محل کار، قفسه‌ها، فایل‌ها و کتابخانه‌ها را به صورت مناسبی به دیوار متصل کنید.
- پارکینشن‌ها نیز در محل کار یا منزل، در محل مناسب با بست فلزی محکم بسته شوند.
- چراغ‌ها به صورت کامل مطمئن به سقف متصل شوند.
- برای جلوگیری از افتادن کانال‌های تهویه‌ها، این قطعات باید در محل خود به‌طور صحیحی مهار شوند.

سیرابی؛ یک وعده سرشار از پروتئین



مطالعات نشان داده‌اند که مصرف غذاهایی با پروتئین بالا در رژیم لاغری، به کم کردن اشتها کمک می‌کند. سیرابی، غذایی سرشار از پروتئین، سلنیوم، ویتامین B۱۲ و روی است که خوردن آن می‌تواند در کنترل اشتها و وزن تأثیر به‌سزایی داشته باشد. یکی دیگر از فواید سیرابی کالری کم آن است به طوری که صد گرم سیرابی و شیردان پخته شده، ۹۴ کالری دارد. بنابراین مصرف این غذا به دلیل کالری پایین و داشتن مواد مغذی مختلف، در رژیم غذایی توصیه می‌شود.

همچنین سیرابی منبع غنی سلنیوم است و حدود ۱۷ درصد از سلنیوم مورد نیاز بدن انسان در طول روز را تأمین می‌کند. سلنیوم یک ماده معدنی کلیدی است که به عنوان یک آنتی‌اکسیدان در بدن برای کمک به خنثی کردن رادیکال‌های آزاد و محافظت در برابر آسیب سلولی و بیماری‌های مزمن عمل می‌کند.

ویتامین B۱۲ موجود در این غذا نیز در پیشگیری از کم‌خونی مؤثر است.

رگ‌های واریسی فقط در پا ظاهر نمی‌شوند

دکتر غبیره نورمحمدی
متخصص زنان و زایمان

- شهروند: حدود یک سال از زایمانم می‌گذرد اما دو ماه است وقتی بیشتر کار یا پیچه بغل می‌کنم دست‌ها و بازوهایم شروع به گزگز می‌کنند و خواب می‌روند. به تازگی استخوان‌های دست و پاها هم تیر می‌کشند. لطفاً راهنمایی‌ام کنید به کجا مراجعه کنم.
- این گزگز می‌تواند غیرمستقیم به دلیل وضعیت بد شیردهی یا بغل کردن کودکان باشد. همچنین می‌تواند از عوارض دوران بارداری هم باشد که شکمتان بزرگ شده بود. در هر حال فشار روی عصب، سبب به وجود آمدن این حالت می‌شود. بهتر است به یک متخصص مغز و اعصاب یا ارتوپد مراجعه کنید.

- شهروند: اگر قطره منتول غیرخوراکی اشتباهی خورده شود، روی شیر مادر تأثیر دارد؟
- مصرف یک بار آن با مقدار کم نمی‌تواند مشکلی جدی را ایجاد کند اما باید مراقب آنچه می‌خورید، باشید.

- شهروند: ۲ سال پیش باردار شدم و هم‌زمان با آن سینه‌هایم بزرگ و بسیار دردناک شدند. پس از زایمان هم رگ‌های آبی‌رنگی به صورت برجسته روی آن ظاهر شدند. ۲ بار سونوگرافی انجام دادم و گفتند مشکلی نیست. برای این موضوع خیلی نگرانم. لطفاً راهنمایی‌ام کنید.
- رگ‌های آبی‌رنگی که شما از آن یاد کردید رگ‌های واریسی هستند که ممکن است هم‌زمان با بارداری و شیردهی ایجاد شوند. اگر دوران شیردهی شما تمام شده است و بهبود پیدا نکرده‌اید، حتماً به یک متخصص عروق مراجعه کنید.

- شهروند: آیا می‌توان مصرف قرص یازار روز هفتم عادت ماهیانه شروع کرد؟ یعنی اگر از روز آخر شروع کنیم، تأثیری در جلوگیری دارد؟
- خیر، مصرف قرص به این صورت باعث پیشگیری نمی‌شود.

اول سلامت، بعد کار

درباره استرس‌های شغلی که در روابط و سلامت افراد تأثیر منفی دارد

ملیحه ابراهیمی‌یزدی | اگر به تازگی مضطرب می‌شوید، زود از کوره درمی‌روید، بی‌طاقت هستید یا سریع دلخور می‌شوید و زمان زیادی می‌گذرد تا خوابتان ببرد باید بدانید این‌ها نشانه‌هایی است که هشدار می‌دهد مراقب سلامت روانتان نیستید. از آنجا که ساعت‌های زیادی را بسیاری از مادر محیط کار می‌گذرانیم به جرئت می‌توان گفت عده زیادی از ما دچار فرسودگی شغلی شده‌ایم. گاهی استرس و اضطراب با فرسودگی روانی همراه است که باعث بروز برخی رفتارها می‌شود و توانایی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. نتایج تحقیقات به دست آمده حاکی از آن است که بین استرس ناشی از محیط کار با عملکرد شغلی رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد، بدین معنی که با افزایش استرس شغلی عملکرد شغلی کاهش پیدا خواهد کرد.



قبل از انتخاب کار ابعاد شخصیتی خود را بشناسید

سبک تفکر

۷۳٪

برونگراها (حسن‌گراها): دوست دارند با پدیده‌های ملموس مثل آدم‌ها، اطلاعات و دستگاه‌ها کار کنند.

۲۷٪

درونگراها (شهودگراها): دوست دارند با پدیده‌های انتزاعی مثل نظریه‌ها، ایده‌ها و احتمالات کار کنند.

سبک انرژی

۴۹٪

بیرون‌گراها: دوست دارند همراه دیگر آدم‌ها در گروه فضاهای شلوغ کار کنند.

۵۱٪

درون‌گراها: دوست دارند به‌طور مستقل در گروه‌های کوچک و فضاهای آرام و ساکت کار کنند.

سبک زندگی

۵۴٪

درون‌گراها (قضاوت‌گراها): علاقه به کارهای سازمانی و دارای ساختار منظم هستند.

۴۶٪

برونگراها (مشاهده‌گراها): علاقه به انعطاف‌پذیری و آزادی دارند و اندکی به هم‌ریختگی آزارشان نمی‌دهد.

سبک ارزشی

۴۰٪

درون‌گراها (تفکرگراها): علاقه به کارهایی دارند که در آن از هوششان استفاده کنند و به آن‌ها امکان پیشرفت دهد.

۶۰٪

برونگراها (احساس‌گراها): علاقه به کارهایی دارند که منعکس‌کننده ارزش‌هایشان باشد و بتوانند به دیگران کمک کنند.

راهکارهای کاهش استرس شغلی



- به جنبه‌های مفید و لحظات لذت بخش محیط کار فکر کنید.
- تمرکز به مسائل قابل کنترل داشته باشید. به عنوان نمونه اگر نمی‌توانید رفتار دیگران را کنترل کنید واکنش خودتان را تغییر دهید.
- کارهای مهم و ناخوشایند را اولویت بندی کنید تا از استرس‌تان کم شود.
- تمام روزگوشی همراهمان را برای پیام‌های کاری چک نکنید.
- مدیریت زمان داشته باشید. مثلاً کارها را فترت کنید، اولویت بندی داشته باشید. برنامه‌ریزی داشته باشید، هنر نه گفتن را یاد بگیرید.
- زمانی برای استراحتتان قائل شوید...
- به فکر سلامت جسمتان هم باشید. مثلاً اصولی پشت میز بنشینید، صدای گوشی را با محیط کار تنظیم کنید، تحرک داشته باشید حتی چند قدم راه بروید یا برای چند دقیقه کوتاه بایستید، آب بنوشید و...

۲۳٪

مشاغلی با فشار و استرس بیش از حد مجاز، خطر بروز حملات قلبی را تا ۲۳ درصد افزایش می‌دهد.

۷۰٪

نتایج مطالعات متعدد نشان می‌دهد استرس شغلی تا ۷۰ درصد می‌تواند بیرون از محل کار فرد را همراهی کند.

۱۵٪

استرس شغلی می‌تواند تا ۱۵ درصد باعث تخریب سلامت رفتاری افراد شود.

۵۰٪

استرس‌های شغلی باعث فروپاشی بیش از ۵۰ درصد روابط خانوادگی می‌شود.

۲ برابر

افراد که بیش از یازده ساعت در روز کار می‌کنند دو برابر بیشتر از دیگران گرفتار افسردگی، اعتیاد به مواد مخدر، خواب نامنظم و بروز انواع بیماری‌ها و مرگ زودرس می‌شوند.

زنان بیشتر از مردان

خطر ابتلا به بیماری دیابت و پیری زودرس در زنانی که از فشارهای شغلی رنج می‌برند بیشتر از مردان است

