

«خسته اید. کوهی از کار پیش رویتان است و زمان کافی برای انجام همه آن ها ندارید. اوضاع بد تر هم می شود. تلفتتان دائم رنگ می زند و مانع کارتان می شود. مسئله با این حقیقت وخیم تر می شود که همه به دفتر شما سر می زنند و از شما درخواست کمک می کنند. خلاصه کلام اینکه احساس می کنید از پا درآمده و گیج شده اید. در آن لحظه، همکاری دیگر به دفتر شما می آید. او از شما می خواهد کاری برایش انجام بدهید. بی خبر از استرس و وضعیت ذهنی شما. شما تمام طول روز به دیگران بله گفته اید و از این کار خسته شده اید. بدتر از آن، از دست خودتان عصبانی هم هستید که چرا دائم در حال برآوردن نیازهای همکارانتان هستید، در حالی که نیازهای خودتان را رها کرده اید. همکاران به دفتر شما می آید و می پرسد: می شه یه لطفی بهم بکنی؟»

«هنر نه گفتن؛ بدون احساس گناه، عنوان کتاب دیمن زاهار یادس است که بخشی از آن را در ابتدای متن خواندید. این کتاب به شما می آموزد که چگونه تقاضا، دعوت، خواهش یا هر چیز دیگری را که به حرم خصوصی تان تجاوز کرده است، بدون احساس گناه رد کنید و روش هایی را پیشنهاد می دهد که استفاده کردنشان سبب کم شدن حس ناامیدی و نا راحتی در خواست کننده ها بابت شنیدن پاسخ «نه» می شود. اما این به معنای آن هم نیست که نه گفتن آسان است، دست کم در ابتدا این طور نیست.

نویسنده کتاب باور دارد که انجام این کار همراه با اعتماد به نفس مانند استفاده از یک عضله بدن است و باید آن را قوی تر کنید. بنابراین شما را تشویق می کند تا روش های موجود در هنر نه گفتن را امتحان کنید و نتیجه آن را ببینید. برای نمونه می توانید این کار را با موقعیت های کم خطر و کوچک شروع کنید، مانند اینکه در یک رستوران به پیش خدمتی که سعی می کند در کنار غذا سر را هم به شما بقبولاند، بگویید: «نه، دسر نمی خواهم. متشکرم»، شاید باور نکنید، اما همین تمرین ساده در گذر زمان شما را قاطع تر خواهد کرد و خواهید دید که نه گفتن، خیلی هم سخت نیست و یاد می گیرید به عقاید خود متکی باشید. در نتیجه می بینید که دوستان، اعضای خانواده، همکاران و همسالانتان هم بیش از پیش به وقت و تصمیم های شما احترام خواهند گذاشت.



نویسنده: دیمن زاهار یادس
مترجم: زهرا ابراهیمی
تعداد صفحات: ۱۵۲ صفحه
نشر: پارسه
قیمت: ۱۰۷,۰۰۰ تومان

بارگیری وسایل در نهایت دقت و احتیاط

رعایت نکات ایمنی چه در زمان بارگیری و چه تخلیه بار، هم از آسیب وارد شدن جلوگیری می کند و هم سلامت جسمی کارگران را در پی دارد؟ می کند. توجه به این موضوع فقط به بارهای گران قیمت و خطرناک محدود نمی شود. تعداد کم و زیاد بار با قیمت متفاوت آن هم تأثیری در این امر ندارد. پس اگر قصد جابه جایی دارید، به این نکات بیشتر توجه کنید.

● بنویسید: با احتیاط حمل شود

مهم ترین نکته ایمنی درباره تخلیه و بارگیری، آگاهی کامل از نوع بار مانند شکستگی بودن، قابلیت اشتعال و حساسیت زیاد نسبت به ضربه است، به ویژه درباره حمل بارهای خطرناک که از وقوع اتفاقات ناگهانی جلوگیری می کند.

● فهرست بار تهیه کنید

داشتن فهرست یا سیاهه بار در ایجاد نظم برای حمل و نقل بار و جلوگیری از گم شدن لوازم مؤثر است و از دوباره کاری هم جلوگیری می کند. چون هر بسته در مکان مدنظر شما قرار می گیرد.

● روز را برای بارگیری و تخلیه وسایل انتخاب کنید

بهتر است که در روشنی روز کار انتقال بار انجام شود تا نور کافی برای بارگیری و تخلیه وجود داشته باشد. در صورت به وجود آمدن وضع اضطراری یا تغییرات آب و هوایی مانند باران شدید هم بارگیری و تخلیه را باید متوقف کرد.

● از افراد متخصص کمک بگیرید

اگر بار وسیله ای خاص مانند ماشین آلات صنعتی است، باید از افراد متخصص و تجهیزات تخصصی استفاده کرد تا خسارتی ناشی از بی تجربه گی یا کمبود تجهیزات به وجود نیاید.

● از خودرو مناسب استفاده کنید

خودرو مدنظر برای حمل بار باید متناسب با نوع، ابعاد و وزن بار باشد تا بارگیری درست انجام شود و طول مسیر انتقال، به دلیل وجود دست اندازها و پیچ ها، بار جابه جانشود و خسارتی هم به وجود نیاید.

● خودرو و حمل بار را بدون مراقب نگذارید

خودرو حمل بار، در هر مرحله از بارگیری و تخلیه، نباید بدون مراقب باشد. فردی امین باید در همه مدت با دقت و مهارت زیاد از بار و خودرو مراقبت کند تا در صورت وقوع اتفاق، به موقع واکنش نشان دهد.

● وسایل را در جای خود ثابت کنید

با توجه به نوع بار به لوازم مهار، مختلفنی مانند تسمه، بند و زنجیر نیاز است تا با محکم کردن وسایل در جای خود، از جابه جاشدن و تغییر زاویه پیدا کردن بار در طول مسیر انتقال جلوگیری شود.

خوردن این غذاها زوال عقل می آورد

دسته ای از غذاها هستند که بسیار خوش مزه اند و به همان اندازه مضر، به این غذاها غذا های فوق فراوری شده، می گویند. غذا هایی که موادی مانند رنگ ها، طعم دهنده های مصنوعی و مواد نگهدارنده دارند، مانند تنقلات شور، هات داگ، فست فود ها، کیک ها و کوکی های بسته بندی شده، سس ها و شیرهای گیاهی. مصرف این غذاها با افزایش خطر زوال عقل و ابتلا به سرطان ارتباط زیادی دارد. هضم این غذا ها ساده تر است و دسترسی بدن به چربی های پر انرژی و قندهای ساده را بیشتر می کند. در نتیجه، با مصرفشان قند خون خیلی سریع به بالا می رود و سپس پایین می آید. از طرفی، مصرف زیاد این نوع غذاها با افت فشارخون و تغییر می دهد و تمایل بدن به مصرف غذاهای سالم را کمتر می کند و این یعنی رواج سبک زندگی ناسالم و آغاز مسیر ابتلا به انواع بیماری ها.

خطر مسمومیت های تابستانی

در این روزهای گرم برای پیشگیری از مسمومیت، مراقب خورد و خوراکمان باشیم

معصومه متین نژاد | با گرم شدن هوا و شروع سفرهای تابستانی، آمار بیماری های منتقل شده از آب و غذا مانند مسمومیت های غذایی، اسهال و استفراغ، بیماری های عفونی دستگاه گوارش، تب حصبه و وبا هم بیشتر می شود. این بیماری ها با راه اقتصادی زیادی برای جامعه دارند و گاهی ما را تا دم مرگ هم پیش می برند. در حالی که پیشگیری از آن ها سخت نیست و می توان با رعایت چند نکته ایمنی ساده از آسیب های جسمی فراوان آن ها در امان ماند.

در بین این بیماری ها که به بیمار های فصل گرم هم معروف هستند، مسمومیت های غذایی را به مستقیم تری با گرمای هوا دارند. چون زمینه فساد مواد غذایی در این شرایط بیشتر فراهم می شود و ضعف بدنی هم بیشتر خودش را نشان می دهد. مسئله ای که سالانه مرگ حدود هزار نفر را در کشورمان رقم می زند و این در حالی است که می توان از آن ها به راحتی پیشگیری کرد.



سالانه در جهان ۶۰۰ میلیون بیماری از مصرف غذای ناسالم گزارش می شود.

۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ بیماری

نشانه های مسمومیت غذایی یک تا سه روز پس از خوردن غذای آلوده شروع می شود.

۳ تا ۱ روز

۱۰ تا ۲۰ دقیقه
برای جلوگیری از مسمومیت باید کنسروها را ۱۰ دقیقه، غذاهای آب دار مانند خورش و سوپ را ۱۵ دقیقه و شیر را ۱ دقیقه پیش از مصرف جوشانند.



۲ تا ۵ روز
گوشت مرغ و گوشت خورشتی خرد شده را نباید بیشتر از دو روز و برش های کامل گوشت گاو و گوسفند را نباید بیشتر از پنج روز در ترچاشنی ها مانند آب لیمو نگهداری کرد.

۲ تا ۵ روز

۵ تا ۶۰ درجه
دمای ۵ تا ۶۰ درجه دمای مناسب برای رشد عوامل مسمومیت زاست و نباید غذاهای فاسد شدنی را در این وضع قرار داد.



نشانه های بروز مسمومیت

- ✓ مصرف خوراکی هایی که چند بار سرد و گرم شده اند
- ✓ مصرف غذاهای رستوران های بین راهی
- ✓ استفاده چند باره از بطری های پلاستیکی آب
- ✓ مصرف آب رودخانه ها، چشمه ها و منابع آبی مشکوک
- ✓ مصرف سوسیس و کالباس و فرآورده های گوشتی
- ✓ مصرف محصولات لبنی مانند شیر و بستنی
- ✓ مصرف آب میوه های غیر پاستوریزه
- ✓ حالت تهوع
- ✓ اسهال
- ✓ استفراغ
- ✓ سرگیجه
- ✓ بی حالی
- ✓ تپش قلب
- ✓ بی اشتها
- ✓ گرفتگی عضلات شکم
- ✓ تب خفیف
- ✓ کاهش وزن

علت های شایع مسمومیت

- ✓ مصرف خوراکی هایی که چند بار سرد و گرم شده اند
- ✓ مصرف غذاهای رستوران های بین راهی
- ✓ استفاده چند باره از بطری های پلاستیکی آب
- ✓ مصرف آب رودخانه ها، چشمه ها و منابع آبی مشکوک
- ✓ مصرف سوسیس و کالباس و فرآورده های گوشتی
- ✓ مصرف محصولات لبنی مانند شیر و بستنی
- ✓ مصرف آب میوه های غیر پاستوریزه

راهکارهای پیشگیری از مسمومیت

- ✓ غذاها را متناسب با هر نوع ماده غذایی آن در دمای مناسب نگهداری کنید.
- ✓ هنگام خرید مواد غذایی به تاریخ انقضا و روش نگهداری آن توجه کنید.
- ✓ به ظرف غذاهای بسته بندی شده و کنسروی دقت کنید که برآمدگی یا فرو رفتگی نداشته باشد.
- ✓ غذاهایی را که باید منجمد باشند، اگر از حالت فریز خارج شده اند، نخورید.
- ✓ هنگام تهیه غذا به بهداشت دست ها، ظرف ها و متعلقات آن توجه کنید.
- ✓ در طول سفر به آبی که برای آشامیدن یا شست و شوی ظرف ها استفاده می کنید، دقت کنید.
- ✓ خطر مسمومیت های غذایی ناشی از مصرف گوشت را با افزودن سرکه یا آب لیمو به چاشنی های تر کم کنید.
- ✓ گوشت، مرغ و ماهی را به خوبی بپزید.
- ✓ غذاهای پخته را در دمای معمولی کمتر از دو ساعت سرد کنید و سپس در ظرفی در دار در فریزر نگهداری کنید.
- ✓ محصولات پیش شسته بازاری را یک بار دیگر بشویید.
- ✓ گوشت خوابانده شده در چاشنی های تر را در یخچال و نه روی پیشخوان آشپزخانه نگهداری کنید.
- ✓ در خرید و نگهداری مواد غذایی مانند عسل، سوسیس و کالباس، کنسروها و کشک خام بیشتر از دیگر مواد غذایی دقت کنید.
- ✓ مواد غذایی منجمد را ۲۴ ساعت پیش از استفاده در یخچال قرار دهید تا یخ زدایی به آرامی صورت بگیرد یا از آب سرد استفاده کنید. البته بدون یخ زدایی هم می توان یخ را را انجام داد که بهتر است حدود ۵۰ درصد به زمان یخ ت افزود.
- ✓ سبزی ها و میوه های شسته نشده را در یخچال کنار دیگر مواد غذایی قرار ندهید.
- ✓ دمای یخچال را روی ۸ درجه سانتی گراد و کمتر و دمای فریزر را روی ۲۰- درجه سانتی گراد و کمتر تنظیم کنید.

در صورت وجود خون در مدفوع یا استفراغ، تب بالا (۳۸/۵) درجه سانتی گراد، از دست دادن زیاد مایعات بدن یا در مواردی که نشانه ها بیش از یک روز طول می کشد، باید به پزشک مراجعه کرد.

زمان مراجعه به پزشک