

۵ راهکار غلبه بر خواب‌آلودگی در ساعات کار

مهر- پژوهشگران اخیرا به منظور جلوگیری از خواب‌آلودگی در ساعات کاری دستورا عملی ارائه کرده‌اند که می‌تواند جایگزینی مناسب برای مصرف بیش از حد قهوه و سایر نوشیدنی‌های کافئین‌دار یا انرژی‌زا باشد. یعنی راه فرار از نوشیدنی‌هایی که شاید خوردن یکی دو بارشان در روز خوشایند باشد ولی گاه برای مقابله با خواب آن‌قدر مصرفشان را در دستور کار قرار می‌دهیم که ناخوشایند و آزاردهنده می‌شوند.

خواب‌آلودگی و احساس خستگی در محیط کار امری عمومی و شایع برای تمامی ساعات کاری است و به ویژه برای افرادی که در ساعات بعد از ظهر و شیفت‌های شبانه به کار می‌پردازند، حسی آزاردهنده و متداول است. بسیاری از افراد برای گریز از این حالت ناخوشایند به مصرف بیش از حد قهوه و نوشیدنی‌های کافئین‌دار روی می‌آورند که زیاده‌روی در مصرف آن‌ها چندان مطلوب نبوده و زیان‌آور است.

به تازگی محققان نکاتی را به عنوان جایگزین مصرف زیاد قهوه معرفی کرده‌اند که مورد تایید پزشکان بوده و برای سلامت انسان ضرری ندارند؛ راهکارهایی که کمترین فایده بهره جستن از آن‌ها، کم کردن مصرف استفاده از نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند قهوه است و البته به کار بستن آن‌ها چندان دشوار نبوده و حتی آسان هستند و عبارتند از:

■ برای چند دقیقه به خود استراحت داده و فیلمی کوتاه از حیات وحش یا بازی کردن گرهبه‌سانان تماشا کنید. این موضوع سبب تمدد اعصاب شما شده و قابلیت تمرکز ذهنی‌تان را افزایش می‌دهد.

■ نوشیدن یک لیوان بزرگ آب می‌تواند در رفع خواب‌آلودگی بسیار موثر باشد. پژوهشگران دریافته‌اند که کمبود آب در بدن دارای عوارضی متعدد از جمله خستگی، خواب‌آلودگی، گیجی، تپش قلب، ضعف و افزایش درجه حرارت بدن می‌شود.

■ برای چند دقیقه از جای خود بلند شده و به بدن خود تکان دهید. این حرکت سبب از بین رفتن رخوت شده و چند دقیقه کوتاه ورزش سبک می‌تواند خواب‌آلودگی را به طور کلی از شما دور کند.

■ برای چند دقیقه به موسیقی دلخواه خود گوش کنید. این موضوع سبب افزایش تمرکز ذهنی شما شده و در نتیجه انرژی بیشتری به دست خواهید آورد.

■ نور محیط اطراف خود را تنظیم کنید. در صورت روشن بودن هوا از نور طبیعی استفاده کرده و در غیر این صورت با افزایش نور محیط بر خواب‌آلودگی غلبه کنید. البته تاثیر نور خورشید در این زمینه بسیار بیشتر بوده و پژوهشگران دریافته‌اند که قدم زدن در زیر نور خورشید سبب کاهش سطح خواب‌آلودگی شده و شما را برای کل روز شارژ می‌کند.

پنجره

تاثیر خوش‌بینی در سلامت روان

فارس- دلبر نیروشک‌بایان اینکه زمانی که فرد احساس مثبتی دارد، در تمام لحظه‌های زندگی اش حس خوبی به خود، دیگران و آینده خواهد داشت، تصریح کرد: وقتی فرد احساس مثبتی نداشته باشد مهارت‌های موردنیاز خود را به طور ناخودآگاه فراموش می‌کند و در این لحظه توانایی‌های فرد برای حل مشکلات او کمک‌کننده خواهد بود. با اینکه احساساتی مانند خشم، غم و ترس را در بیشتر مواقع به گونه‌ای ادبیت‌کننده تجربه کرده‌ایم اما به این معنا نیست که این احساسات همیشه ناسالم هستند. وی احساساتی مانند خشم، غم و ترس را در شناسایی عوامل خطر کمک‌کننده عنوان کرد و افزود: این احساسات در پیشگیری از نتایج عوامل خطر، فرد را راهنمایی می‌کند. احساساتی مانند امیدواری، خوشحالی، خوش‌بینی، امنیت، شایستگی، قابل اعتماد بودن، توانایی، بالاستعداد بودن، سربلندی و نیرومندی جزو احساسات مثبت هستند که فرد در دوران‌های سخت از داشتن آن‌ها لذت می‌برد که این موضوع نقش مؤثری در سلامت روان او ایفا می‌کند.

دلایل بروز سوءهاضمه از دیدگاه طب سنتی



عدم رعایت تدابیر غذاخوردن موجب ضعف معده‌می‌شود. البته عادت کردن به انجام تدابیر صحیح غذاخوردن ممکن است به سرعت صورت‌نپذیرد ولی به تدریج عادت می‌شود. یکی از تدابیر صحیح غذاخوردن این است که تا گرسنه نشدیم، اقدام به غذا خوردن نکنیم. این دستوری است که چه افراد سالم و چه بیمار باید رعایت کنند.

خالی شدن معده معمولا دو تا سه ساعت بعد از صرف غذا اتفاق می‌افتد و گرسنگی در آن ساعات اتفاق نمی‌افتد بلکه چند ساعت بعد بروز پیدا می‌کند. البته افراد دارای

بیماری‌های خاص شرایطشان فرق می‌کند کبد عضو مهمی بعد از معده است که ادامه هضم در آنجا انجام می‌شود؛ کبد و بقیه بدن مشغول هضم غذای قبلی هستند و هنوز احساس گرسنگی ایجاد نشده است. درحالی که عدم احساس گرسنگی علامت بسیار مهمی است برای اینکه بدن هنوز مشغول هضم غذای قبلی است. اگر بدون توجه به این علامت، غذا مصرف شود، اختلال در هضم غذا ایجاد می‌شود و همچنین توان انرژی هضمی را کاهش می‌دهد.

شناخت مزاج بر اساس رنگ پوست



تسنیم- سیدجواد علوی کارشناس طب سنتی گفت: مزاج شناسی مهم‌ترین اصل در طب سنتی است. تشخیص مزاج کاری دشوار و پیچیده است چرا که بسیاری از عوامل بیرونی و درونی بر ساختار مزاج اثر می‌گذارد.

در مزاج گرم و تر، پوست سرخ یا متمایل به سرخی می‌شود. به اصطلاح می‌گویند صورت فرد گل انداخته است. اما در صفراوی‌ها که گرم و خشک هستند، پوست زرد یا مایل به زردی و اکثرا چو گندمی است. وی افزود: اصولا حرارت موجب قرمزی و زردی

در پوست، چشم و زبان می‌شود. رنگ سفید چشم‌ها، معیار مهمی در گرمی مزاج است؛ در مزاج گرم‌ها، عروق سفیده چشم گشاد و واضح است. به خصوص دردموی‌ها چشم‌ها قرمز به نظر می‌رسد. در صفراوی‌ها، گاهی اگر پلک تحتانی را پایین بکشید، هاله زردی در قسمت تحتانی سفیده چشم ملاحظه می‌شود. البته زردی ناشی از کم‌خونی و زردی بیماری‌های شدید و مزمن، بازردی طبیعی- که زیابوستنیده است- فرق دارد و نباید اشتباه شود.

اشتغال زنان یا فرزندآوری؟

مسئله این است!



ثمین چراغی - «یک سوم زنان پس از مرخصی زایمان اخراج می‌شوند»، این خبر را معاون تامین اجتماعی داده بود. طرح افزایش جمعیت و تعالی خانواده حالا به نظر می‌رسد به یکی از اهرم‌های فشار خانه‌نشین شدن زنان تبدیل شده باشد.

امنیّت شغلی مادران شاغل در خطر است

«فرزند بیشتر، زندگی بهتر»، این پرکاربردترین شعار افزایش جمعیت در ایران بود. طرحی که این روزها به بن بست رسیده است. وقتی معاون تامین اجتماعی در موضعی رسمی از اخراج ۳۳ درصد از زنان بعد از مرخصی زایمان خبر داد، مشخص شد که دو راه بیشتر برای مادران شاغل وجود ندارد. یا بچه‌دار شوند و از مرخصی زایمان استفاده نکنند یا اگر خواستند پای در این مسیر بی بازگشت بگذارند، دور شغلشان را خط بکشند. سال ۸۶ بود که افزایش مرخصی زایمان در دستور کار مجلس قرار گرفت و بلافاصله تصویب شد، اما آن زمان نه حرفی بود از جمعیت رو به پیری ایران، نه گمانه‌زنی‌هایی راجع به طرح افزایش جمعیت. اردیبهشت ۹۴ اما همه چیز عوض شد، عزم دولت برای افزایش جمعیت جزم و همه چیز برای افزایش مرخصی زایمان مهیا شده بود تا بالاخره اعلام شد: «مرخصی زایمان به ۹ ماه افزایش پیدا کرد». اما داستان وقتی غم‌انگیز می‌شود که بدانیم مرخصی زایمان از سوی دولت، فقط برای مادران شاغل رسمی یا همان دولتی اجرا می‌شود، آن هم اگر بشود. آزمون‌های استخدامی همه و همه مهر تایید می‌گذارند بر عدم تمایل سازمان‌ها یا ارگانهای دولتی جهت استخدام زنان.

۴۷هزار مادر، تا امروز اخراج شدند

شهیندخت مولاوردی، معاون رئیس‌جمهور در امور زنان ماجرای اخراج ۴۷هزار زنی را که پس از استفاده از مرخصی زایمان اخراج شدند، تایید می‌کند. معاون رئیس‌جمهور در این رابطه گفته است: «پیگیری اجرای افزایش مرخصی زایمان به ۹ ماه، وقت و انرژی ما را گرفت. در این دو سال به رغم تصویب این قانون و متعاقب آن تصویب مصوبه مرخصی دو هفته‌ای پدران، برخی دستگاه‌ها از اجرای این قانون‌ها استنکاف می‌کنند. در ۱۸ ماه اخیر نیز در میان زنانی که از مرخصی ۶ ماهه زایمان استفاده کرده‌اند، حدود ۴۷هزار اخراجی از محیط کار داشتیم.»

مولاوردی در همایش جهانی هفته تعذیه با شیر مادر، حتی به بازگرداندن مهد کودک‌ها به ادارات هم اشاره کرده است و گفته است این نوع مهد کودک‌ها می‌تواند در اداراتی که نمی‌خواهند مرخصی ۹ ماهه را اجرا کنند، بسیار مفید واقع شود.

اما اخبار کامل تر در مورد زنان شاغلی که از مرخصی زایمان خودشان استفاده کردند و بازنگشتند، توسط سازمان تامین اجتماعی ارائه شده است. تامین اجتماعی در تازه‌ترین آمارش اعلام کرد حدود ۴۷هزار زن از ۱۴۵ هزار زنی که از مرخصی زایمان استفاده کردند، بعد از بازگشت به کار اخراج شدند. «شرایط بازار کار» علت اخراج این زنان و بازنگشتن آن‌ها به محیط کار عنوان شد. تامین اجتماعی، امحرف‌های دیگری هم زده است. این سازمان دولتی از بیشتر شدن آمار زنان اخراجی در صورت رعایت نکردن اصول و مقررات هشدار داده است.

طرح افزایش مرخصی به ۹ ماه، معلق در هوا

افزایش مرخصی به ۹ ماه قطعی است، اما به دلایل مختلف، دولت

خودش را ملزم به اجرای این قانون نکرد، سال ۱۳۹۴ این مشکل هم برطرف شد، اما درست از همان زمان مشکلات تامین اعتبار مالی این طرح باعث شد تا بسیاری از وزارتخانه‌ها و سازمان‌ها زیر بار اجرای این قانون نروند و توپ را به زمین دیگری بیندازند. موضوع جالب اینجاست که این مسئله باعث شد زنان زیادی، در حدود بیش از ۵هزار نفر از اجرا نشدن این مصوبه شکایت کنند و در تمام موارد رای به نفع زنان صادر شد. حالا به نظر می‌رسد تامین اجتماعی شمشیر را از رو بسته باشد، این سازمان به صراحت می‌گوید اگر دولت ۳۲۰میلیارد تومان منابع مالی این طرح را به حساب سازمان واریز کند، این مصوبه را اجرا می‌کنیم، گرچه هیچ کس نمی‌داند در صورت موفقیت دولت به تهیه منابع مالی و اعطای ۹ ماه مرخصی به مادران شاغل، چند نفر از آنان می‌توانند به محل کارشان بازگردند. آیا در تحقیق بعدی سازمان تامین اجتماعی، مادران شاغل کفه سنگین‌تری از ترازو را به خودشان اختصاص می‌دهند یا مادرانی که بعد از مرخصی زایمان، نتوانستند به کارشان برگردند و برای همیشه خانه‌نشین شدند؟

فراکسیون زنان مجلس، پیگیر ماجرا

در عین حال، مدت‌ها پیش فراکسیون زنان مجلس شورای اسلامی هم به خودش تکانی داد و اعلام کرد قضیه را پیگیری خواهد کرد. این فراکسیون در اظهار نظر رسمی، بیان کرد معاونت زنان ریاست جمهوری، باید قوانین مصوب در مجلس را پیگیری کند. فراکسیون زنان مجلس شورای

اسلامی، از آن زمان تاکنون که نزدیک به ۲ سال از آن می‌گذرد، در حال پیگیری ماجراست و هیچ خبری از نتایج تحقیق و نقحشش به گوش نرسیده است.

فارغ از حرف و حدیث‌هایی که پیرامون طرح افزایش مرخصی زایمان وجود دارد، به نظر می‌رسد دولت تمایل چندانی برای تخصیص بودجه به این طرح را ندارد. تامین اجتماعی حرف آخرش را زده است: «بودجه از دولت، اجرا از ما»، اما دلیل اجرایی نشدن طرح از سمت دولت چیست؟ حتی دولت آن‌قدر خودش را از مسئولیت بری می‌داند که می‌گوید اگر قرار باشد این قانون با امتیازهای یک جانبه اجرایی شود و در نهایت امنیت شغلی زنان را به خطر بیندازد، اجرایی نخواهد شد. هنوز هم دولت در قبال تامین بودجه سکوت کرده است و همه چیز معلق است. شاید جالب باشد اگر بدانید تنها دستگاه دولتی که این قانون را رعایت می‌کند، آموزش و پرورش است و مابقی دستگاه‌ها و وزارتخانه‌ها، مشغول بررسی امر هستند. در اصل، دولت لایحه را تصویب و به تمامی دستگاه‌ها ابلاغ کرده است، اما دستگاه‌ها آن را اجرا نمی‌کنند.

موضوع اخراج بانوان بعد از مرخصی زایمان اما حالا پایش به مجلس هم کشیده شده است، وکلای ملت اعلام کردند اخراج مادران شاغل، ممنوع است و دستگاه‌های دولتی نه‌تنها موظف به اجرای آن هستند، بلکه باید هر چه زودتر نسبت به اجرای مرخصی ۹ ماهه زنان باردار هم بکوشند. حال باید منتظر ماند و دید جدال بین دولت و تامین اجتماعی، آیا به زودی تمام می‌شود؟

نمک خوری ایرانی‌ها بالاتر از استاندارد جهانی

مهر – مدیرکل نظارت و ارزیابی فرآورده‌های غذایی، آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو با اشاره به مصرف بی‌رویه نمک در کشورمان، گفت: مصرف نمک در ایران ۵۸ درصد، بیشتر از استانداردهای جهانی است. دکتر هدایت حسینی به مصرف شکر و چربی در کشور اشاره کرد و افزود: مصرف شکر ۳۰ درصد و چربی ۵/۲۱ درصد در کشور، بیشتر از استانداردهای جهانی است. وی با اشاره به برنامه‌های سازمان جهانی بهداشت در حوزه ایمنی غذا و سلامت، گفت: کاهش مصرف نمک چربی و شکر از فاکتورهای اساسی این برنامه هاست. البته کشورمان موفقیت‌هایی در زمینه ایمنی و سلامت مواد غذایی هم به دست آورده که می‌بایست تداوم بیابند. به عنوان مثال در ۱۰ سال گذشته وزارت بهداشت توانسته مصرف اسیدهای چرب ترانس مصرفی خانوار را از ۲۵ درصد به ۵ درصد کاهش دهد که مقرر شده در ادامه آن را با شیئی ملایم به صفر برساند.

