



گذرگاه کهنسالی



تغذیه و سالمندان در زمان آلودگی هوا

آلودگی هوا زمانی اتفاق می افتد که حجم زیادی از ذرات یا مواد مضر از قبیل گازها و ذرات، وارد اتمسفر کره زمین شود. بیش از ۱۰ درصد مرگ و میر جهان به آلودگی هوا نسبت داده می شود. قسمت عظیمی از این آمار مربوط به سالمندان و افراد با بیماری های زمینه ای است که آسیب پذیری بیشتری نسبت به این آلاینده ها دارند. تغییرات آناتومیک و فیزیولوژیک بدن در سنین سالمندی، افراد را مستعد بیماری ها و تروماها می کند. همین امر معضل آلودگی هوا را برای سالمندان بیش از دیگر افراد جامعه خطر آفرین کرده است. اثر آلودگی هوا روی افراد سالمند، به شکل کاهش اکسیژن موجود در خون که سبب کاهش رسیدن اکسیژن به قلب و ایجاد مشکل ایسکمی قلب می شود و نیز ایجاد اختلال تنفسی به ویژه در افراد مبتلا به آسم، برونشیت مزمن و آمفیزم بروز می کند. ایجاد سردرد، خستگی، درد سینه، اختلال ضربان قلب و سکتة قلبی نیز از پیامدهای آلودگی هواست. در افراد مسن به علت عدم وجود مکانیسم دفاعی کارآمد در ریه، خطر عفونت های تنفسی افزایش می یابد.

افزایش فشار خون نیز به علت آلودگی با سرب در بزرگسالان دیده می شود. کاهش مدت حضور در فضای آلوده به ویژه برای کودکان، زنان باردار، سالمندان و بیماران قلبی و عروقی و ریوی ضروری است. این افراد باید از هرگونه فعالیت اضافی و ورزش نامناسب خودداری کنند. درمان بیماران ریوی با احساس تنگی نفس حتماً نیاز به مراجعه به پزشک دارد. این افراد، باید از کشیدن سیگار و حضور در هوای آلوده به دود سیگار جدا پرهیز کنند. سالمندان باید به خاطر داشته باشند که در شرایط بحران آلودگی هوا نباید از اتاق و یا دفتر کار خود خارج شوند. همواره باید پنجره ها بسته باشد و از سیستم تهویه ای که دارای فیلترهای کامل است استفاده کنند. در صورتی که اعلام شود آلودگی هوا ادامه خواهد داشت بهتر است سالمندان موقتاً از منطقه خارج شده و در محل هایی که هوای پاکي دارند مستقر شوند تا آلودگی هوا برطرف شود. استفاده از وسایل حفاظت شخصی و ماسک های شیمیایی بهترین وسیله جلوگیری کننده از استنشاق ذرات آلوده است. در روزهای آلوده حس تشنگی زیادی به سالمندان دست می دهد که باید هر دو تا سه ساعت آب بیاشامند. این عزیزان باید در روزهای آلوده از آب خالص استفاده کنند؛ زیرا آب میوه و جای به هیچ عنوان نمی تواند جایگزین آب خالص شود. مصرف زیاد آب و مایعات در زمان آلودگی هوا مورد تأکید قرار گرفته و باعث شست و شوی دستگاه گوارش و رفع عطش و خشکی دهان ناشی از این شرایط هوایی می شود. از سوی دیگر با مصرف آب، بخشی از آلودگی هوا که وارد بدن شده، از راه ادرار دفع می شود. در شرایط آلودگی هوا، مصرف نوشابه های گازدار به دلیل ایجاد اختلال در جذب عناصر مفید در بدن، می تواند آثار سوء آلودگی هوا را دو برابر افزایش دهد. مردم به ویژه گروه های حساس باید شیر و لبنات کم چرب مصرف کنند. نوشیدن روزانه دو لیوان شیر کم چرب به کاهش عوارض ناشی از آلودگی هوا کمک می کند؛ زیرا کلسیم موجود در شیر مانع از جذب آلاینده هایی مانند فلزات سنگین می شود. مصرف میوه های دارای ترکیبات آنتی اکسیدان از سلول های بدن در مقابل آسیب دیدن در شرایط آلودگی هوا محافظت می کند. سیب یکی از این میوه هاست. به طور کلی میوه های دارای ویتامین A و C خاصیت آنتی اکسیدانی دارند. همچنین مرکبات و میوه های با رنگ نارنجی، زرد و قرمز، موز، خرمالو، انواع فلفل های سبز و نارنجی، هویج، چای سبز و سیاه، روغن های سویا، آفتابگردان، کلزا و زیتون نقش آنتی اکسیدانی دارند و در شرایط آلودگی هوا از بدن سالمندان مراقبت می کنند. همچنین مصرف دو وعده ماهی در هفته در این شرایط بسیار مهم است. ماهی به دلیل وجود ویتامین E و امگا ۳ به کاهش عوارض آلودگی هوا کمک کرده و بسیار مفید است.

فیزیکی نیاز دارد، امکان پذیر نیست. با این حال، برای سازمان هایی که امکان دور کاری دارند، یکی از راه های آزاد کردن بودجه محسوب می شود. در این راستا باید کارمندانی که قرار است در لیست افراد دور کار قرار بگیرند را مشخص و قوانین روشنی را برای آن ها در نظر گرفت. خیلی از مدیران شرح وظایف در این شرایط را بیان نمی کنند. بنابراین کارکنان نمی دانند چه کاری باید انجام دهند و چه میزان حقوق قرار است دریافت کنند؟ پس شرایط را به طور کامل برای کارکنان دور کار خود توضیح دهید. شاید لازم باشد با این وضعیت، جلسات به صورت حضوری برگزار نشوند. شما باید در جریان پیگیری جلسات قرار بگیرید و افرادی که قرار است در جلسه شرکت کنند را مشخص و هدایت کنید. هزینه های عملیاتی شامل تمام هزینه های مورد نیاز است که روزانه کسب و کار شما را سر پا نگه می دارد. این هزینه ها شامل هزینه های مربوط به اجاره، قبوض آب و برق، حقوق و دستمزد، بازاریابی و فروش، امور اداری و... می شود. در واقع باید بار دیگر تک تک هزینه ها را مشخص کنید. در هر صورت به عنوان مدیر سازمان در جریان هستید که استفاده از چه ابزارهایی در حال حاضر ضرورت ندارد. می توانید فضای کاریشان را کوچک تر کنید یا شاید لازم باشد تقاضای اضافه کاری نیروها را به طور موقت لغو کنید. حواستان باشد با سیاست پیش بریود و همه را از خودتان ناخرسند نکنید.

این تنها راه ممکن نیست

تعدیل نیرو تنها راه کاهش هزینه ها و عبور از شرایط بحرانی نیست اما بسیاری از کارفرمایان نمی دانند که باید قبل از آن چه کارهایی انجام دهند. به همین دلیل ضررهای غیرقابل جبرانی به سازمانشان وارد می کنند. پس شما مدیر عزیز ابتدا باید آنالیزی از کارمندان فعلی داشته باشید تا کارتان به تعدیل نیرو نرسد و اگر هم رسید آسیب کمتری را حس کنید. بهتر است قبل از تعدیل نیرو پتانسیل کارمندان را کشف کنید؛ چرا که اگر نقش ها در سازمان درست تعریف نشده باشند با تعدیل نیرو هم تغییر مثبتی را حس نخواهید کرد. چشم انداز جدید را بسنجید و تمرکزتان را روی اهداف و قوانین جدید بگذارید. موضع افراد را مشخص کنید و قبل از اینکه این اتفاق بیفتد شاخص هایتان را بررسی کنید. هدف هایی که باعث سودرسانی به شرکت می شوند را موشکافی و تا جایی که امکان دارد از تعدیل کردن نیروها جلوگیری کنید.

بررسی راهکارهایی که می تواند از تعدیل نیرو بکاهد

این راه آخر نیست



در این راستا با اقداماتی می توان شرایط را برای این نیروها مساعد کرد. به یاد داشته باشید که حس ناامنی شغلی، روحیه را تضعیف و کیفیت عملکرد شغلی را نابود می کند.

از طرفی اگر این کار به صورت مکرر اتفاق بیفتد سازمان محبوبیتش را از دست خواهد داد. از سوی دیگر این اتفاق باعث می شود سازمان هزینه های جبران ناپذیری را تحمل کند. مثل پیگیری های قانونی کارکنان و طی کردن مراحل پس از آن. بنابراین هر جور که بخواهید حساب کنید این کار ریسک بزرگی است و برای مدیران و کارفرمایان پروسه سخت و دشواری به همراه خواهد داشت.

دورکاری و کاهش هزینه های اجرایی

از زمان شیوع ویروس کرونا، اگر نگوییم همه، اکثر شرکت هایی که دارای کارکنان دانش مدار هستند شرایط را برای دور کاری فراهم کرده اند. خلاص شدن از شر اجاره نامه یا فروش اموالی که برای فضای اداری استفاده می شود، پولی را در اختیار کارفرمایان قرار می دهد که می توانند به وسیله آن، حقوق را پرداخت کنند. دور کاری برای مشاغلی که ارائه محصولات یا خدماتشان به حضور افراد در یک مکان

هزینه های سازمان را تا حدی کاهش داد اما این تمام ماجرا نیست. قطع همکاری با نیروهای سازمان باعث ایجاد ترس و اضطراب و حتی ناراحتی در سایر نیروها می شود.

مرز باریک بین اخراج و تعدیل نیرو

به عنوان مدیر یک سازمان حتما در مواقع بحرانی دچار سردرگمی شده اید که آیا باید تعدیل نیرو داشته باشید یا نه؟ بدون شک برای سازمان ها کار دشواری است که به این موقعیت برسند و بهترین تصمیم گیری را انجام دهند؛ چراکه زندگی فعلی و آینده افرادی که در مجموعه شما فعالیت می کنند، به شدت تحت الشعاع این مسئله قرار خواهد گرفت. بعضی مدیران اخراج کارکنان را با تعدیل نیرو اشتباه می گیرند. درست است که در برهه ای از زمان مدیر ناچار به فسخ قرارداد با کارمندان می شود اما باید به وضوح برای آن ها توضیح دهد که منظور از تعدیل نیرو چیست و با چه هدفی انجام می گیرد؟ گاهی یک سازمان به خاطر پاره ای از تغییرات، تعدیل نیرو می کند و لازم می داند که همکاری خود را با برخی از نیروها قطع کند. گاهی برای نگه داشت سازمان ضروری است که تعدیل نیروی انسانی انجام شود.

راهکار

«موتیسم» یا «لالی انتخابی» یک اختلال اضطرابی است که با ناتوانی در صحبت کردن و برقراری ارتباط در موقعیت های اجتماعی خاص مانند مدرسه یا محل کار مشخص می شود. این اختلال را معمولاً اولین بار در دوران کودکی تشخیص می دهند. حتماً شما هم بارها متوجه شده اید که کودکان در برخی موقعیت های خاص از برقراری ارتباط یا صحبت کردن اجتناب می کنند. اکثر والدین در چنین شرایطی با فشار آوردن برای حرف زدن، فرزند خود را بیشتر خجالت زده می کنند. آن ها بر این باورند که کودکان لجبازی می کند و عمدأ حرف نمی زند. اما تا به حال به این موضوع فکر کرده اید که شاید فرزند شما توانایی خود را برای برقراری ارتباط از دست داده باشد؟ در این لحظه اصرار شما بیشتر او را شرمگین می کند و آثار این فشارهای روانی می تواند تا بزرگسالی در فرد باقی بماند. موتیسم که به آن لالی انتخابی هم می گویند بدین معنی است که کودک یا بزرگسال نمی تواند در مکان خاص، با افراد خاص یا در حین فعالیت اجتماعی به خصوصی صحبت کند. در واقع کودکان مبتلا به لالی انتخابی، سکوت را انتخاب نمی کنند. آن ها می خواهند صحبت کنند و سعی می کنند حرف بزنند اما اضطراب متوقفشان می کند. انتظار برای صحبت با افراد خاص باعث ایجاد یک واکنش انجماد با احساس اضطراب و وحشت می شود. در این وضعیت صحبت کردن برای فرد مبتلا به اختلال موتیسم غیرممکن است. با این حال فرد مبتلا به صورت طبیعی با خانواده، دوستان و اعضای نزدیک به خود صحبت می کند و مشکل اصلی او در موقعیت های خاص یا با افراد خاص بروز پیدا خواهد کرد. محیط و نوع رفتار کودکان در ماندگاری این وضعیت نقش مهمی ایفا می کند. کودکانی که از لحاظ رفتاری بازدارنده هستند یا مشکلات زبانی دارند بیشتر در معرض ابتلا به موتیسم قرار می گیرند. همچنین ابتلای والدین به اضطراب اجتماعی باعث الگوبرداری از رفتارهای بازدارنده آن ها توسط کودکان می شود. با مراقبت و انتخاب روش درمانی مناسب، مشکل لالی انتخابی در بسیاری از افراد قابل حل است. البته هرچه سن فرد مبتلا بیشتر باشد، درمان بیشتر طول می کشد. درمان های موجود بر گفتار فرد تأثیر نمی گذارند اما می توانند با از بین بردن اضطراب بیمار، منجر به گفتار راحت شوند. در روش درمان شناختی-رفتاری روانشناسی به فرد کمک می شود تا دریابد که در مورد خود، دیگران و جهان چگونه فکر می کند و چگونه درک انسان از این روابط منجر به درک احساسات و افکار او می شود. از این طریق می توان رفتارها را تغییر داد و آن ها را مدیریت کرد. در این روش سعی بر این است که فرد به تدریج در موقعیت هایی قرار گیرد که بتواند صحبت کردن با دیگران را تمرین کند. در این زمینه توصیه می شود به تدریج در موقعیت هایی قرار بگیرید که نیاز به گفت وگو و معاشرت است. زمانی که سندرم لالی منجر به ایجاد مشکلات دیگری مانند افسردگی در فرد شود، استفاده از دارو از سوی پزشک دور از ذهن نخواهد بود.

انتخاب می کنم لال باشم!



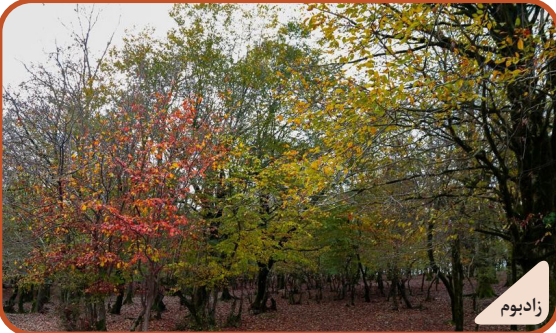
لنگرگاه

تالابی متحرک در جوار درختان



در نقشه ایران، به هر سو که چشم بیندازید، از شمال تا جنوب، می توانید آدرس تالاب های کشور را مشخص کنید. تالاب ها محیط هایی با ویژگی های مشترک میان خشکی و آب هستند که باعث شکل گیری اکوسیستم های فوق العاده ای می شوند. تالاب ها شامل مرداب ها، مانداب ها، خلش ها، خلنگزارها، لشاب ها و آب بندان ها هستند. کشور ایران تالاب های فراوانی دارد که هر کدام با داشتن ویژگی منحصر به فردی اهمیت بالقوه ای دارد. «تالاب استیل» یکی از مشهورترین تالاب های ایران است و از مقاصد طبیعت گردی و جاذبه های استان گیلان به شمار می آید. این تالاب میزبان پرندگان مهاجر از دیگر گوشه های جهان است و با درختان متحرک خود شهرت دارد. تالاب استیل یکی از تالاب های پر اهمیت کشور و از جاهای دیدنی آستارا محسوب می شود. مردم بومی در زبان تالشی این تالاب را هستل (با معنای آبگیر) می نامند. این تالاب به دلیل برخورداری از چشم اندازهای کوهستان و جنگل در کنار مزارع کشاورزی، در میان گردشگران محبوبیت زیادی دارد. همچنین حضور پرندگان مهاجر بر جذابیت بکر استیل افزوده است. تالاب استیل از سال ۱۳۸۴ یکی از پنج منطقه نمونه گردشگری استان گیلان خوانده می شود که به رشد اقتصادی این استان کمک بسیاری کرده است. خوشبختانه در سال ۱۳۹۳ نیز با اعلام اداره کل حفاظت محیط زیست استان گیلان، در پی بارش های فراوان باران، وسعت این تالاب به میزان قابل توجهی افزایش یافت. تالاب استیل در استان گیلان، حدود هفت کیلومتری جنوب مرکز شهر آستارا و کنار جاده اصلی تالش قرار دارد. برای رسیدن به تالاب استیل ابتدا به آستارا سفر کنید. از این شهر به سمت جنوب حرکت کنید و خودتان را به جاده آستارا-رشت برسانید. بعد از طی حدود پنج کیلومتر به تالاب خواهید رسید. یک جاده کمربندی دورتادور تالاب کشیده شده که با طی آن چشم اندازهای بسیار زیبایی را مشاهده خواهید کرد. برای ورود می توانید از قسمت شمالی اقدام کنید. تالاب استیل در مجموع میزبان بیش از ۸۰ گونه گیاهی و جانوری است که برخی از آن ها در خطر انقراض قرار دارند. این تالاب و محیط اطراف آن امروزه به عنوان منطقه شکارممنوع اعلام شده است. در غرب تالاب استیل می توان جنگل های سرسبز و در شرق آن درختان توسکا را مشاهده کرد. ریشه درختان توسکا در واقع درون آب قرار گرفته اند. از این رو این درختان همواره در حال جابه جایی هستند. به همین دلیل، این تالاب به تالاب درختان شناور نیز مشهور است. تالاب استیل سالانه میزبان سیل مهاجرت پرندگان بی شماری است که از مناطقی مانند اروپای مرکزی، شمال دریای خزر و مناطق قطبی به این سمت پرواز می کنند. برخی از این پرندگان مانند چینگیر نوک سرخ، در دسته پرندگان کمیاب قرار می گیرند. از دیگر جاندارانی که در این ناحیه زندگی می کنند می توان به نوعی موش بزرگ تالابی به نام نوتریا و انواع مار و لاک پشت اشاره کرد. تالاب استیل محیطی بکر است که تفریحات زیادی را در آن می توان تجربه کرد. می توانید با کرایه قایق های پدالی یا موتوری، در تالاب گشت و گذار کنید. همچنین اگر اهل عکاسی هستید، بی شک سوزه های متعددی برای عکاسی خواهید یافت. از آب ساکن تالاب گرفته تا درختان توسکا. برای بازدیدهای خانوادگی و دوستانه نیز پیک نیک را توصیه می کنیم. زیراندازی پهن کنید و روزی را با شادی و آرامش در جوار تالاب استیل سپری کنید.

طبیعت پاییزی - سفاکسار گیلان



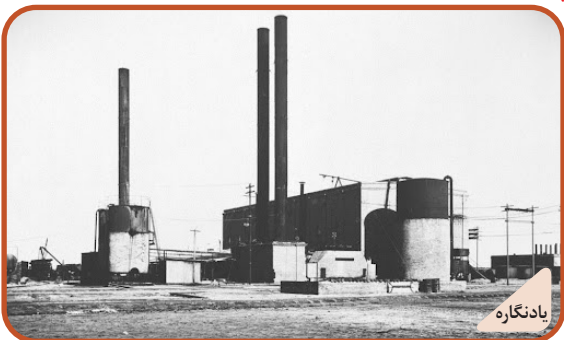
زادبوم



من فهمیده ام که...

پیشرفت روزانه کوچک، در طولانی مدت منجر به نتایج خیره کننده خواهد شد

رواق



یادنگاره

پالایشگاه نفت آبادان - ۱۳۲۰