

نکته



تابان خسروشاهی

روزنامه‌نگار

مراقبت از خود در برابر
جهش‌های کرونايي

دلنار از خود برانید

هر دم از این باغ، بری می‌رسد! درست حکایت زندگی مساو زندگی ویروس کروناست! هر چه تلاش می‌کنیم و در مقابل این ویروس تجهیز می‌شویم، کرونا یک پله خطرناک‌تر می‌شود. از چند روز قبل، بحث موج پنجم شیوع کرونا و حضور نوع جدیدی از این ویروس یعنی نوع «دلنا» دوباره لـرز ه به اندام همه انداخته است. این ویروس از چه نظر خطرناک است و باید در مقابل ابتلا به آن، باید به چه وسایل و رفتارهایی مسلح شد؟

نوع «دلنا»ی ویروس کرونا، در کشور هند شناسایی شد. بعد از آن در ۷۰ کشور جهان، این ویروس منتشر شد. در حال حاضر، شکل غالب ویروس کرونا، نوع دلنای آن است. بنابراین می‌توان به این نتیجه رسید که نوع دلنا، قابلیت انتقال و سرعت سرایت بسیار بالایی دارد. نوع دلنا از نوع آلفا که اولین بار در انگلیس شناسایی شد، ۶۰ درصد سرعت انتقال بالایی دارد (در بعضی تحقیقات، سرعت انتقال ۱۰ تا نایه ذکر شده است)، بنابراین اگر تا پیش از این فرصتی برای جمع‌وجور کردن خودمان داشتیم و ماسک را سریع روی دهان و بینی می‌گذاشتیم، در رویارویی با این نوع جدید، فرصت محافظت چندانی نداریم. چه باید کرد؟

در منزل ماسک بزنید

اگر تاپیش از این بدون توجه به خطراها، داخل آسانسور یا پارکینگ و... ماسک می‌زدید، حالا باید ماسک را در منزل روی دهان و بینی بزنید و بعد از خانه خارج شوید. دلیل آن هم سرعت بالای انتقال ویروس جهش یافته دلناست. بهتر است کماکان از دو ماسک استفاده کنید.

فاصله مهم است

رعایت فاصله ایمنی را جدی بگیرید. دلیل آن هم سرعت سرایت بالای این ویروس است. از حضور در مکان‌های شلوغ ب‌رهیز کنید به این دلیل که در این مکان‌ها، علاوه بر بالا بودن حجم تنفس و بالا رفتن خطر انتقال، امکان حفظ فاصله ایمنی مناسب (یکونیم تا دو متر) امکان‌پذیر نیست.

نشست و شو و تغذیه مهم است

دست و صورت خود را مدام بشویید. حتماً الکل به همراه داشته باشید. علاوه بر این با تغذیه مناسب (رعایت تنوع غذایی برای دریافت مواد مغذی ضروری) سیستم ایمنی بدن را فعال نگه دارید. از میوه و سبزی‌ها، بیش از پیش استفاده کنید.

هنوز مقاوم نیستید

آنهایی که فقط دوز اول واکسن کرونا را دریافت کرده‌اند، هنوز به گونه دلنا ایمن نیستند. بنابراین اگر واکسن زده و یا دوز دوم را دریافت نکرده‌اید، بیشتر مراقب باشید.



مهتاب خسروشاهی

روزنامه‌نگار

از نظر آنهایی که گیاهخوار نیستند؛ همه افرادی که به شکل رایج غذا مصرف نمی‌کنند، گیاهخوار محسوب می‌شوند اما در واقع گیاهخواری فقط یک نوع نیست

هنگامی که به ظرف غذای همکاران مان سرک می‌کشیم؛ انواع میوه‌ها و سبزی‌ها داخل ظرف وجود دارند اما از پروتئین حیوانی، خبری نیست! از رشک پلو با مرغ غذای همکار دیگری است و ظرف غذای آن یکی همکار حاوی تخم‌مرغ پخته، چند برگ کاهو، گوجه و خیار است. ماجرا از چه قرار است؟ این تفاوت به انتخاب الگوی غذایی آنها بازمی‌گردد. درباره الگوی غذایی گیاهخواری حرف و حدیث زیاد است؛ بعضی آن را خوب و بعضی دیگر آن را نامناسب و آسیب‌رسان می‌دانند. به همین دلیل روز جشن «خام گیاهخواری»، پانزدهم تیرماه، را بهانه کردیم تا با انواع رژیم غذایی گیاهخواری آشنا و از نکته‌های مثبت و منفی این نوع رژیم غذایی آگاه شویم.

گزارش

اگر کمی به اطراف خود نگاه کنیم، متوجه می‌شویم تعداد افرادی که رژیم غذایی گیاهخواری را انتخاب می‌کنند، رو به افزایش است. این افراد دلایل مختلفی را هم برای گرایش به این نوع رژیم غذایی عنوان می‌کنند. برای مثال حفظ حقوق حیوانات و یا بوی خاص گوشت حیوانات، اما بسیاری نیز دلیل گرایش به رژیم گیاهخواری را حفظ سلامتی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف می‌دانند که البته در مواردی در دست هم است.

فقط یک نوع نیست

از نظر آنهایی که گیاهخوار نیستند؛ همه افرادی که به شکل رایج غذا مصرف نمی‌کنند، گیاهخوار محسوب می‌شوند اما در واقع گیاهخواری فقط یک نوع نیست.

۱- و جترین‌ها را بشناسید: این گروه از گیاهخواران، به سه گروه «لاکتو اوو و جترین» ها و «لاکتو و جترین» ها و «اوو و جترین» ها تقسیم‌بندی می‌شوند. هر کدام از این گروه‌ها با اینکه گیاهخوار محسوب می‌شوند، اما با هم تفاوت‌هایی دارند.

• لاکتو اوو و جترین‌ها: این گروه، علاوه بر انواع میوه و سبزی، محصولات لبنی و تخم‌مرغ نیز مصرف می‌کنند؛ به این دلیل که عقیده دارند برای تهیه محصولات لبنی و تخم‌مرغ، حیوانی ذبح نشده و آزار نمی‌بیند.

• لاکتو و جترین‌ها: این گروه در کنار مصرف میوه و سبزی، لبنیات نیز مصرف نمی‌کنند و تخم‌مرغ هم نمی‌خورند.

• اوو و جترین‌ها: این گروه نیز عادت ویژه خودشان را دارند و علاوه بر مصرف میوه و سبزی، تخم‌مرغ نیز مصرف می‌کنند اما به محصولات لبنی، لب نمی‌زنند.

۲- وکن‌ها چه عادت‌ی دارند: این گروه تقریباً هیچ‌گونه محصول حیوانی مصرف نکرده و فقط از سبزی‌ها و میوه‌ها

آشنایی با سبک زندگی گیاهخواران در «روز گیاهخواری» فقط سبز باشید!

تغذیه می‌کنند. این نوع رژیم غذایی بسیار سختگیرانه است.

۳- پس‌سکاترین‌ها در میانه: به نیمه گیاهخواران، پس‌سکاترین می‌گویند؛ به این دلیل که غذاهای دریایی در برنامه غذایی این گروه قرار داشته و از میگو، ماهی و... استفاده می‌کنند.

۴- خام گیاهخواران، فقط گیاه: در بین همه رژیم‌های غذایی گیاهخواری، خام گیاهخواران سختگیرترین گروه هستند. به این دلیل که مقید به مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها به شکل کاملاً خام بوده و معتقدند هیچ فرایندی، حتی پختن نباید روی گیاهان انجام شود.

گیاهخواری سالم یا ناسالم؟

درباره رژیم گیاهخواری زیاد شنیده‌ایم. گروهی معتقدند انسان ذاتاً گیاهخوار بوده و مصرف پروتئین‌های حیوانی با معده او سازگاری ندارد. از طرفی امکان دریافت همه مواد غذایی از طریق مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها وجود دارد. گروه دیگر عقیده دارند بعضی ترکیب‌های مغذی فقط در منابع حیوانی وجود داشته و در صورت حذف آنها از رژیم غذایی، دچار کمبود مواد مغذی خواهیم شد. به نظر شما نظر کدام گروه درست است؟ می‌توان گفت «هر دو گروه» اما با ملاحظاتاتی که به آنها اشاره می‌کنیم.

در فهرست خوب‌ها بنویسید

گیاهخواری می‌تواند به عنوان یکی از رژیم‌های غذایی سالم، انتخاب شود. به این دلیل که با رعایت رژیم غذایی گیاهخواری، خطر ابتلا به بعضی بیماری‌ها کاهش یافته و عوارض ناشی از ابتلا به بعضی دیگر از بیماری‌ها کاهش یافته و کنترل می‌شوند که از آن جمله می‌توان به اضافه وزن و دیابت اشاره کرد. کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های

قلبی - عروقی؛ کاهش میزان کلسترول بد خون، کاهش و کنترل فشار خون بالا، کاهش میزان چربی خون، کمک به درمان بیماری‌های مختلف ناشی از مصرف تنقلات مضر و... اشاره کرد. کنترل میزان استرس و اضطراب نیز از دیگر ویژگی‌های رعایت رژیم غذایی گیاهخواری است.

در فهرست بد‌ها بنویسید

منع مصرف مواد غذایی پروتئین حیوانی باعث کاهش دریافت میزان کافی اسیدهای آمینه موجود در آنها می‌شود. این ترکیب‌های مغذی فقط در گوشت حیوانات قرار دارند. دشواری رعایت رژیم غذایی گیاهخواری در دسری دیگر است. به همین دلیل هم بعضی افراد طاقت نیابوده و پس از چند سال برنامه غذایی خود را تغییر می‌دهند. دشواری رعایت این نوع رژیم غذایی می‌تواند روی روان افراد تأثیر منفی بگذارد. کمبود ریز مغذی‌ها، به‌ویژه «ویتامین B12»، «ویتامین E»، «کلسیم» و «اسیدچرب امگا ۳» در افراد گیاهخوار دیده می‌شود. اما در گروه خام گیاهخواران، کمبودهای بیشتر و خاص‌تری دیده می‌شود که از این موارد می‌توان به کمبود آهن، کلسیم، روی، سلنیوم و پروتئین اشاره کرد. کمبود کلسیم، باعث کاهش چشمگیر تراکم استخوانی

۲ کمبود مهم را بشناسید

حذف بعضی از خوراکی‌ها از برنامه غذایی گیاهخواران، باعث ایجاد کمبودهای اساسی در رژیم غذایی این افراد می‌شود. از مهمترین آنها می‌توان به کمبود دو ماده مغذی مهم یعنی «یکوزانتانویک اسید» و «دکوزا هگزانونیک اسید»، دو زیرشاخه اسیدچرب امگا (۳) اشاره کرد. این دو ماده فقط در غذاهای حیوانی دیده می‌شوند. بنابراین در افرادی که رژیم غذایی گیاهخواری را انتخاب کرده‌اند، امکان جبران کمبود این دو ترکیب اصلاً وجود ندارد. البته کمبود این دو ماده مغذی در گیاهخواری که از تخم‌مرغ و غذاهای دریایی استفاده می‌کنند، کمتر دیده می‌شود. بنابراین شاید بهتر باشد از سنی به بعد، برای جلوگیری از کاهش ذخایر این ترکیب‌های مهم، در نوع رعایت رژیم غذایی گیاهخواری، تجدیدنظر کنید.

اگر از کسی دلخور هستید، چگونه آن را کامل و مؤثر بیان کنید؟

درست بگویید تا رها شوید...

گزارش

دلخور هستید. بغض و کلافگی یا خشم و انزجار، تمام وجودتان را در بر گرفته است. می‌خواهید آنقدر گر به کنید تا از دلخوری و رنج خالی شوید یا آنقدر فریاد بزنید تا خشم فروخورده شما تمام شود. اما می‌دانید این راه حل درستی برای رفع این حالت‌ها و بیان دلخوری نیست. پس باید چه کار کرد؟ نباید گفت؟ یا باید گفت؟ اگر قرار باشد دلخوری مان را عنوان کنیم، باید به چه مواردی دقت کنیم تا حرف ما اثر داشته باشد.

صحبت کنید تا به نتیجه مناسب برسید.

انعطاف داشته باشید

دوست داریم حق به جانب ما باشد و همیشه ما برنده باشیم! اما همیشه این طور نیست. گاهی ممکن است دلایل، زاویه نگاه به مسأله، شرایط روانی در زمان وقوع حادثه و... ما درست و خوب نباشد. به همین دلیل با لجبازی، روی موضع خود می‌ایستیم، اما این درست نیست. سعی کنید به مسأله پیش‌آمده بار دیگر نگاه کنید. کمی انعطاف داشته باشید تا به نقطه مطلوب برسید.

کلمه‌ها مهم هستند

صبح با همسرتان بگویم که داشته‌اید. بعد از ظهر قرار است یکدیگر را دوباره در خانه ببینید. برای بیان دلخوری

خود، باید روش درستی را انتخاب کنید و مهمترین نکته، «کلمه‌ها» و «جمله‌هایی» است که قرار است بین شما و همسرتان ردوبدل شود. این کلمه‌ها و جمله‌ها، علاوه بر اینکه نباید باعث تشدید دلخوری شوند، نباید توهین آمیز، به قصد تحقیر، به قصد مقصر جلوه دادن و هر نوع احساس منفی دیگری باشند. بنابراین در انتخاب کلمه‌ها و جمله‌ها کامل دقت کنید. در یک کلام؛ کلمه‌ها و جمله‌ها را مزمزه کنید و سپس بیان کنید.

شمارانگاه نمی‌کند

شنونده و گوینده باید ارتباط چشمی و کلامی مناسبی بین هم برقرار کنند. علاوه بر این نباید در حال رفت‌وآمد، مشغول شدن به کار، تماشای تلویزیون، نگاه کردن به تلفن همراه و... باشند. اگر یکی از طرفین در این حالت قرار گرفت، گفت‌وگو را متوقف کرده و زمانی که هر دو



طرف زمان و حوصله کافی دارید، گفت‌وگو کنید.

اگر نمی‌توانید بگویید؛ بنویسید

خشم، بغض، کلافگی، گریه، اضطراب و... همگی عواملی است که مانع از حرف زدن یا منطقی حرف زدن می‌شوند. بنابراین اگر به هر دلیل توان صحبت کردن رودررو را ندارید، آن‌ها را بنویسید. به این ترتیب هم به طور کامل صحبت کرده‌اید و هم اینکه به طرف مقابل اجازه می‌دهید تا همه حرف‌ها و در دل‌های شما را کامل و دقیق بشنوند. گاهی احساسی که به ما غلبه می‌کند، مانع بزرگی برای حرف زدن و منطقی و کامل حرف زدن است.



سها دادمند

روزنامه‌نگار