

نکته



گیتی دادمند

روزنامه‌نگار

آیا هویج معجزه‌ای برای  
جلوگیری از کروناست؟**نارنجی گران!**

از زمان شیوع ویروس کرونا، هرازگاهی قیمت برخی خوراکی‌ها سر به فلک می‌گذارد! دلیل آن هم توصیه‌ها به مصرف فلان میوه، سبزی یا داروی گیاهی برای تسریع روند درمان کرونا یا پیشگیری از ابتلا است. چند هفته‌ای است که «هویج» در سرخط خبرها قرار گرفته است. اما هویج واقعاً چنین تأثیری دارد که قیمت آن اکنون از موز هم پیشی گرفته است؟

هفته قبل فیلمی در فضای مجازی منتشر شد که هر کیلو هویج فقط با ارائه کارت ملی امکان‌پذیر است! از سوی دیگر، قیمت هر کیلو هویج از جناب موز هم پیشی گرفته و از این‌بعد می‌توانیم از هویج برای مهمانی‌های باکلاس! استفاده کنیم. قیمت موز و هویج روی نوار ۲۵ تا ۲۸ هزار تومان در نوسان است و این یک فاجعه است!

**شایعه؛ دلیل اصلی گرانی**

هویج مانند هر خوراکی مفید دیگری، دارای مواد مغذی است که باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود. اما ویتامین‌های موجود در هویج، مزیتی بر ویتامین‌های دیگر خوراکی‌ها ندارند. اما شایعه درمان کرونا با آب هویج و البته در کنار آن آب سیب! باعث شده تا قیمت هر کیلو هویج به طرز غیرعادی افزایش یابد. اما در حقیقت هیچ منبع علمی‌ای نشان نمی‌دهد که مصرف هویج یا آب هویج مانع از ابتلا به کرونا شده یا روند درمان بیماری کرونا را تسریع می‌کند.

**مفید است، اما به اندازه**

هویج حاوی آنتی‌اکسیدان «تارنچین» است؛ بنابراین به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. از سوی دیگر، باعث از بین رفتن رادیکال‌های آزاد ایجاد شده در بدن می‌شود. این خوراکی دارای فیبر بالایی است؛ بنابراین به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کند. علاوه بر این، در تنظیم قند خون مؤثر است. درصد بالای آب موجود در هویج به تأمین آب بدن به‌ویژه در شرایط اسهال و استفراغ کمک می‌کند. این ویژگی‌ها گرچه بسیار خوب است، اما آن را می‌توان در بسیاری از میوه‌ها و سبزی‌های دیگر نیز یافت.

**هجوم را تعطیل کنید**

برای کمک به درمان بیماران مبتلا به کرونا، رعایت تنوع غذایی – البته که این بیماران اشتهاى لازم را ندارند – مهم است. از سوی دیگر، کمبود آب بدن باید با مصرف انواع آبمیوه تازه، آب، دمنوش و سردنوش، جبران شود. بنابراین نیازی به تمرکز برای خرید هویج یا سیب نیست. مصرف هر نوع میوه و سبزی تازه برای درمان بیماری کرونا و افزایش تقویت سیستم ایمنی بدن برای جلوگیری از ابتلا مفید است.



[عکس: رضاحسینی]



مهدی خسروشاهی

روزنامه‌نگار

**بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.****بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت‌ها و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید.**

این روزها یافتن شغل مناسب، دغدغه بزرگی است؛ اما شرایط کاری باید به گونه‌ای باشد تا کارمندان یا کارگران به کار، دلگرم شوند. بخشی از این شرایط باید توسط کارفرما و بخشی دیگر می‌بایست توسط کارمندان مهیا شود. در واقع قدم‌های هماهنگ کارگر، کارمند و کارفرما می‌توانند میل به کار را در طرفین ایجاد کند. چهارم شهر یورماه، روز کارمند بود. به همین مناسبت نگاهی داریم به نیازهای مهم و اساسی کارمندان و کارگران که باید توسط کارفرما تأمین شوند. تأمین این نیازها باعث حفظ امنیت جسمی، روانی و شغلی فعالان هر حوزه خواهد شد.

**چند قدم بعد را بدانید**

به هزار و یک علت، امکان پیش‌بینی آینده شغلی بسیاری از سازمان‌ها و شرکت‌ها امکان‌پذیر نیست؛ به‌ویژه پس از شیوع کرونا که ضررهای هنگفتی بر پیکره اقتصادی بسیاری از مشاغل وارد شد. اما، بهتر است کارگران- کارمندان از آینده شغلی خود، حداقل تا شش ماه آینده آگاه باشند. همین مقدار امنیت شغلی به‌ویژه در کشوری مانند کشور ما، بسیار مهم است؛ بنابراین تا حد ممکن، نیروهای کاری خود را از شرایط شغلی مطلع سازید.

**کنار هم باشید**

بسیاری از مشاغل تا پیش از شیوع کرونا، دورهمی‌های ویژه داشتند. این دورهمی‌ها بسیار مهم است. تلاش کنید تا بایرگزار ماهیانه اینگونه برنامه‌ها، همراهی و همدلی میان نیروهای خود با یکدیگر و با خود را فراهم کنید.

**صندوقی برای همه**

بسیاری از شرکت‌ها و سازمان‌ها از این قبیل صندوق‌های مشارکتی دارند. اگر در مجموعه کاری شما چنین فرصت و امکاناتی وجود ندارد، این فرصت را فراهم کنید. همراهی اعضا در رفع مشکلات اقتصادی بسیار مهم است.

**فرصت‌های فردی فراهم کنید**

هرازگاهی به دور از جلسه‌های گروهی برای تصمیم‌گیری‌های کلان، جلسه‌های خصوصی نیز با کارمندان برگزار کنید. در این جلسه‌ها علاوه بر آگاهی از شرایط محیط کار می‌توانید درباره مشکلات فردی افراد، مشکلات آنها در محیط کار، نیازهای محیط کار و... نیز آگاه شوید؛ به این دلیل که افراد مختلف از نگاه خود، نقطه‌نظرات مختلفی ارائه می‌کنند که قطعاً راهگشاست.

• **ناگهانی نباشد:** اگر افراد به طور مکرر در معرض تصمیم‌های ناگهانی قرار گیرند، اطمینان به شغل و کارفرما را از دست داده و در نتیجه به کار، نگاهی گذرا خواهند داشت.

• **جایگاه:** یکی از راهکارهای ایجاد تعلق خاطر، داشتن مکانی برای ارتباط است. کمد، میز، صندلی، اتاق و... اگر چه ابزار کار محسوب می‌شوند، اما در نظر گرفتن آنها برای کارگران- کارمندان بسته به شغل و نیاز آنها بسیار مهم است. داشتن «مکانی از خود»، تعلق خاطر ایجاد می‌کند.

**از زیر سنگ نباشد**

در بسیاری از جوامع- از جمله جامعه ما- نان از زیر سنگ درمی‌آید! دلیل آن هم مشکلات اقتصادی و علاوه بر آن، تهاجم کروناست. اگر چه تمام انگیزه کار در حقوق و مزایا خلاصه نمی‌شود؛ اما این موارد انگیزه ایجاد می‌کنند. تا حد ممکن به وضعیت معیشتی کارمندان خود توجه داشته باشید. هدایای تشویقی، ایجاد شرایط خاص برای برخورداری از مزایا و... از دیگر ضروریات تلاش کارفرما برای ایجاد امنیت شغلی در کارمندان است.

**رئیس و مرئوس باشید؛ اما...**

اگر کارفرما از قاطعیت، مهارت و توانایی مدیریتی برخوردار نباشد، مجموعه او به درستی فعالیت نخواهد کرد. اما تلاش کنید با کلام، رفتار، همراهی، وقت گذاشتن و... فاصله مناسب و منطقی‌ای بین خود و کارمندان برقرار کنید. اگر کارمندان احساس کنند- در واقعیت- کارفرما به مشکلات و نیازهای آنها توجه می‌کند، با دلگرمی بیشتری کار می‌کنند.

کار در همان نقطه دچار اشکال می‌شود، افرادی تحت نظارت آن شخص نیز با او همکاری لازم را نخواهند داشت.

۳- **دستیابی به هدف:** بهتر است در لحظه «کنون» زندگی کنیم، اما این تفکر همیشه درست نیست. شغل، آینده شغلی و هدف از انجام آن؛ مواردی نیستند که بتوان آنها را در زمره تفکرات اکنونی و گذرا قرار داد. بنابراین مجموعه کاری باید «هدفی» را تعریف و دنبال کند تا کارگران- کارمندان نیز احساس سرگردانی، بی‌تکلیفی و غیرهدفمندی نداشته باشند تا با دلگرمی کار کنند.

**انگیزه‌ها را ایجاد کنید**

تفاوت در شرایط فرهنگ- اقتصادی جوامع، انتظار آنها از کار را تعریف می‌کند؛ به این معنا که در شرایط نامناسب اقتصادی، کارگران- کارمندان فقط به «دریافتی» خود فکر می‌کنند. اما در صورتی که افراد- جامعه از ثبات اقتصادی لازم برخوردار باشند، تعریف تازه‌ای از کار در ذهن کارگر- کارمندان شکل می‌گیرد. به این معنا که به ایجاد «انگیزه» و «هدف بالاتر» فکر کرده و همین نقطه، آغاز خلاقیت در کار است. بنابراین سعی کنید در جایگاه کارفرما، امنیت شغلی افراد را تأمین کنید.

**تعلق بیافرینید**

انسان باید به گروه، مکان، شخص، فرهنگ و... تعلق داشته باشد؛ در غیر این صورت انگیزه‌ای برای فعالیت، رشد شخصیتی و پیشرفت نخواهد داشت. برای این منظور چه باید کرد؟

• **مشارکت:** کارفرما باید بسته به جایگاه حرفه‌ای، تجربه کاری و توانایی افسرد، آنها را در کارها، برنامه‌ها، تصمیم‌گیری‌ها و... مشارکت دهند.

از همان زمانی که جایگاهی به عنوان کارفرما و کارمند مشخص شد، قوانین متعددی نیز برای این دو جایگاه تعریف شد. در آخرین به‌روزرسانی این قوانین «هوش هیجانی» کارفرما به عنوان کلیدی برای موفقیت مجموعه و ارتباط درست کارمند- کارگر و کارفرما تعریف شده است؛ شاید به این دلیل که در حال حاضر افراد بیش از گذشته به استقلال، شخصیت و هویت خود اهمیت می‌دهند. بنابراین رفتارهایی که باعث محدود کردن استقلال آنها یا آسیب به شخصیت و هویت آنها شود را بر نمی‌تابند. هوش هیجانی کارفرما باعث می‌شود تا ضمن رعایت نیازهای روانی- جسمی کارگران- کارمندان، کار را نیز به‌نوع مناسبی پیش ببرد.

• **نکته:** دربرابر «هوش هیجانی» مطالعه کنید. تلاش کنید هوش هیجانی خود را به عنوان کارفرما افزایش دهید.

**۳ حس انسانی را بشناسید**

بر اساس قوانین صندوق بین‌المللی کار، کارفرمایان باید این سه نیاز کارگران- کارمندان را در رأس تأمین نیازهای نیروی انسانی خود قرار دهند.

۱- **آرزو:** رفتار کارفرما باید به گونه‌ای باشد تا ارزش و شأن انسانی هر فرد مورد توجه قرار گرفته و افراد احساس نکنند در محل کار مانند اشیاء یا آنها برخورد می‌شود. رفتار درست باعث احساس تعلق خاطر کارگر- کارمند به کار، محل کار و همکاران خواهد شد.

۲- **صلاحیت:** شعار «شایسته‌سالاری» را شنیده‌ایم. این شعار به معنای انتخاب افراد در جایگاه شغلی مختلف بر اساس صلاحیت آنهاست. اگر شخصی در جایگاهی قرار گیرد که صلاحیت انجام کار یا پذیرش مسئولیت مورد نظر را نداشته باشد؛ علاوه بر اینکه چرخ‌دنده‌های

**برای مقابله با سندرم خستگی مزمن ناشی از کرونا چه باید کرد؟****چنگال‌های ویروس بر تن رنجور...**

پس از رهایی از چنگال ویروس کرونا، جای زخم‌های آن باقی می‌مانند. این زخم‌ها هر دقیقه به شکلی سر باز می‌کنند و هر لحظه بخشی از جسم و روان را آزار می‌دهند. می‌خواهیم با یکی از آسیب‌های باقیمانده از کرونا یعنی «سندرم خستگی مزمن» و راهکارهای مراقبت از خود، آشنا شویم.

معمولاً دو تا سه هفته بعد از طی دوره بیماری کرونا، بیماران می‌توانند به زندگی عادی خود بازگردند. اما بعضی دیگر از آنها ممکن است تا مدت‌ها دچار مشکلات فیزیکی- حرکتی باشند. در واقع بسیاری از بهبودیافتگان، دچار «سندرم خستگی مزمن» می‌شوند. این سندرم معمولاً پس از ابتلا به بیماری ویروسی و

گزارش

یا تحمل استرس طولانی مدت اتفاق می‌افتد. در بیماری کرونا، ما شاهد هر دو عامل به شکل همزمان یعنی تهاجم ویروسی و استرس طولانی مدت هستیم.

این خستگی با نشانه‌هایی مانند درد و کوفتگی بدن، ناتوانی در انجام کارهای روزمره (که پیش از این مشکلی در انجام آنها وجود نداشت)، اختلال خواب، خستگی‌ای که با استراحت طولانی یا حتی خواب کافی نیز برطرف نمی‌شود؛ سردرد، سرگیجه، کج خلقی، مشکلات شناختی، تغییرات خلقی، بی‌حوصلگی، گریه یا آشفتگی بدون دلیل مشخص از دیگر نشانه‌هاست. این علائم ممکن است تا شش ماه پس از بهبود کامل ادامه داشته باشند. برای درمان به این راهکارها توجه کنید:

۱- **کم حجم و مفید:** دستگاه گوارش شما از مبارزه با ویروس خسته است. بنابراین برای بازیابی نیروی خود، نیازمند مدارا است. غذا

خوردن را با وعده‌های کم و مغذی شروع کنید. انواع سوپ، آش (بدون نخود و لوبیا که دیر هضم هستند)، شیربرنج، عدسی و بهترین گزینه‌ها هستند. مصرف انواع سرخ‌کردنی‌ها و مواد غذایی فرآوری شده (انواع ترشی، کنسرو، غذاهای حاضری و...) را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

۲- **نوشتنی زیاد بنویسید:** در طول روز علاوه بر آب، نوشتن‌هایی مانند انواع آبمیوه تازه، چای رقیق، انواع دمنوش و سردنوش و... بنویسید. نوشتن‌های کافئینی را نیز کاهش دهید.

۳- **ورزش سبک:** شما حداقل به مدت دو تا سه هفته، بدون تحرک، زندگی را سپری کرده‌اید. این حالت به لحاظ جسمی و روانی روی شما اثر منفی گذاشته است. بنابراین سعی کنید با شروع ورزش‌های سبک مانند پیاده‌روی، بدن را دوباره فعال کنید. علاوه بر این با پیاده‌روی زیر نور ملایم آفتاب، ویتامین

سهادادمند

روزنامه‌نگار