

نکته



تابان خسروشاهی

روزنامه‌نگار

**با تغذیه، سیستم را ارتقاء دهید!**

کرونا که آمد، اسم «سیستم ایمنی بدن» و ضرورت عملکرد درست آن بیش از پیش مورد توجه قرار گرفت؛ به همین دلیل در افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای، خطر ابتلا به کرونا به دغدغه بزرگی تبدیل شد. یکی از گروه‌های آسیب‌پذیر، افراد مبتلا به «ایدز» هستند. اگر چه توفان کرونا، نشسته است؛ اما هنوز هم خطر ابتلا به این بیماری مودی، دور از انتظار نیست. چهارم تا دهم هفته جهانی و دهم آذرماه، روز جهانی اطلاع‌رسانی و مبارزه با ایدز است. یکی از راهکارهای تقویت سیستم ایمنی بدن، تغذیه مناسب است. این نکته را به خاطر بسپاریم.

**سوخ‌ت کافی دریافت کنید**

بدن به انرژی کافی نیاز دارد. علاوه بر این باید وزن بدن در حد متعادلی بوده و توان مقابله با عوامل مهاجم بیرونی را داشته باشد؛ بنابراین به میزان کالری دریافتی متناسب با وزن بدن دقت کنید. این کالری مربوط به افرادی است که دچار اضافه وزن نیستند.

- به ازای هر نیم کیلوگرم وزن بدن، روزانه نیاز به ۱۷ کیلوکالری انرژی دارید.

- اگر دچار بیماری عفونی شده‌اید به ازای هر نیم کیلوگرم وزن، روزانه به ۲۰ کیلوکالری انرژی نیاز دارید.

- اگر دچار کاهش وزن شده‌اید، به ازای هر نیم کیلوگرم وزن بدن، روزانه ۲۵ کیلوگرم کالری دریافت کنید. منبع دریافتی کالری‌ها باید از منابع سالم شامل هیدرات کربن طبیعی، چربی مفید و پروتئین‌های سالم باشد.

**به ساختمان بدن رسیدگی کنید**

ماهیه‌های بدن نباید دچار تحلیل شوند. برای این منظور باید روزانه مقدار کافی پروتئین دریافت کنید. علاوه بر این دریافت مقدار کافی پروتئین، باعث تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود. برای دریافت پروتئین باید این موارد را رعایت کنید.

- در مردان (HIV) مثبت، میزان نیاز روزانه به پروتئین، ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم است.

- زنان (HIV) مثبت، نیازمند روزانه ۸۰ تا ۱۰۰ گرم هستند.

- اگر دچار مشکلات کلیوی هستید، نباید بیش از ۱۵ تا ۲۰ درصد از کالری دریافتی روزانه شما از منابع پروتئینی باشد. بیش از این مقدار به کلیه‌های بیش از پیش آسیب وارد می‌شود.

-از منابع پروتئینی سالم اعم از گوشت سینه مرغ، گوشت قرمز بدون چربی، انواع غذاهای دریایی و محصولات لبنی بدون چربی استفاده کنید.

- برای دریافت منابع پروتئینی گیاهی سالم نیز می‌توانید از کره بادام زمینی، روغن‌های مایع تهیه شده از دانه‌های روغنی مانند کنجد، آفتابگردان، سیب‌زمینی و... استفاده کنید. نکته دیگر مصرف میوه و سبزی تازه و استفاده از سبزی‌های بخارپز است.

**شربتی‌های خوب، خوبند**

یکی از منابع مهم تأمین انرژی مورد نیاز بدن، هیدرات‌های کربن مفید است. از بهترین منابع آن می‌توان به میوه و سبزی‌های تازه اشاره کرد. مصرف روزانه سه فنجان مخلوط میوه و سبزی تازه بسیار مناسب است.



مهتاب خسروشاهی

روزنامه‌نگار

در نظر گرفته شود. به این ترتیب علاوه بر حس خوبی که در افراد دارای کم یا ناتوانی جسمی ایجاد می‌شود؛ خطر برخورد دیگران با این وسایل و بروز آسیب کاهش می‌یابد.

**خستگی که همیشه مزمن است**

راندمان کاری افراد متفاوت است. این موضوع بستگی به عوامل مختلف جسمی و روانی آنها دارد. اما در افراد مبتلا به کم یا ناتوانی جسمی، شرایط بدنی، خستگی زودرس و اغلب مزمن را به همراه دارد؛ بنابراین برای این افراد باید ساعت و راندمان کاری خاصی را در نظر گرفت. به این دلیل که توانایی این افراد به شکل طبیعی، به اندازه افراد بدون کم یا ناتوانی نیست. بنابراین کارفرما باید به این مسئله دقت کند.

است که آنها به طور دائمی با آنها روبه‌رو هستند؛ بنابراین باید کارفرما و همکاران باید این تنش‌ها را کاهش داده و کنترل کنند. برای این منظور فراهم کردن امکانات لازم در سرویس‌های بهداشتی، آشپزخانه، کمدهای وسایل شخصی، دستگیره پله‌ها، مسیرهای مشخص برای عبور بدون خطر این افراد و... از نکات ضروری است.

**مکان مناسب مهیا کنید**

بسته به نوع معلولیت، اشخاص از ابزارهای کمکی مختلفی مانند صندلی چرخدار، عصا، واکر و... استفاده می‌کنند. اما پس از رسیدن به سالن کار، این ابزارها در حین کار مورد استفاده قرار نمی‌گیرند. بنابراین باید مکان مناسب برای نگهداری این ابزارها

مناسب افراد کم یا ناتوان جسمی نیز تعبیه شود. **۵- قابلیت حمل و دوام:** ابزار انتخاب شده برای فرد اعم از میز و صندلی یا هر وسیله دیگری که برای فرد کم یا ناتوان جسمی در نظر گرفته می‌شود، باید توانایی تحمل وزن، ابعاد و توان جابه‌جایی فرد را داشته باشد. علاوه بر این، فرد کم یا ناتوان باید بتواند وسایل مورد نیاز خود را نیز به راحتی جابه‌جا کرده و از آنها استفاده کند.

**۶- امنیت محیط:** فضای کاری باید از نظر رطوبت، دما، نور، آلودگی صوتی، آلودگی هوا و... در شرایط مناسبی باشد. این نکته به‌ویژه برای افراد کم یا ناتوان جسمی که امکان دسترسی و تنظیم دائمی کردن پنجره را ندارند، مهم است.

از سوی دیگر، ممکن است نشستن طولانی‌مدت، اضافه وزن، اضطراب و استرس دائمی بسیاری از این افراد باعث احساس گرما یا سرما، متفاوت از افراد دیگر باشد؛ بنابراین باید به این موارد دقت ویژه داشت.

**۷- متناسب با نیاز:** امکان جابه‌جایی قطعات، اتصال یا انفصال هر بخش و هر نوع تغییر دیگری باید در وسایل مورد استفاده وجود داشته باشد تا استرس و اضطراب مضاعف به فرد وارد نکند.

**همیشه در اضطراب می‌مانند**

آستانه تحمل افراد درگیر با کم یا ناتوانی جسمی، پایین‌تر از دیگران است. دلیل آن هم تنش و اضطرابی

مسأله «ارگونومی» یا چیدمان وسایل در هر مکانی بسیار مهم است؛ به این دلیل که ارتباط مستقیم با سلامت جسم و روان افرادی دارد که در آن مکان حضور دارند. در بحث حضور افراد کم یا ناتوان جسمی در محل کار، مسأله ارگونومی از حساسیت بیشتری برخوردار است. در طراحی فضای کاری باید به این موارد توجه کرد:

**۱- پیشگیری از آسیب:** طراحی فضای کار باید به شکلی باشد که به فرد کم یا ناتوان جسمی، آسیب وارد نشود. برای مثال نحوه چیدمان میز و صندلی‌ها، داکت‌های عبور سیم‌ها از کف زمین محل کار، رمپ‌ها و... طوری طراحی شوند که علاوه بر امکان استفاده مناسب، آسیب مضاعفی به فرد وارد نکند.

**۲- سهولت استفاده:** سهولت استفاده از میز و صندلی، قفسه‌ها، رایانه و... باید کاملاً در نظر گرفته شود. علاوه بر این باید افراد کم یا ناتوان جسمی بتوانند به راحتی در و پنجره‌ها را باز کرده و مشکلی از بابت استفاده از این وسایل نیز نداشته باشند.

**۳- بهره‌وری بیشتر:** وسایل و ابزارهای طراحی شده برای کار افراد کم یا ناتوان جسمی باید به بهره‌وری بیشتر آنها کمک کرده و بر توانایی آنها بیفزایند. در واقع هر وسیله انتخاب شده، باید باعث سهولت کار و افزایش میزان آرامش روانی - جسمی آنها شود.

**۴- سازگاری و تطابق:** در طراحی مسیر حرکت تا ابزارهای مورد استفاده، باید توانایی یا ناتوانی‌های فرد در نظر گرفته شود. برای مثال، علاوه بر دستگیره معمولی برای در و پنجره، کشوها و... باید دستگیره

**کارفرمایان در قبال کارگران معلول جسمی چه وظایفی دارند؟****دوشادوش کم توانان بایستید...**

گزارش

بسیاری از افراد کم توان یا ناتوان جسمی نشان داده‌اند که «معلولیت، محدودیت نیست». این موضوع نشان می‌دهد، اراده آنها بر عارضه جسمی چیره شده است. اما، فقط اراده برای بیرون آمدن از منزل و کار کردن کافی نیست؛ چون شرایط خاص آنها ایجاب می‌کند تا به عنوان شهروند، مسئولان شهری و به عنوان کارمند، کارفرما، تسهیلاتی را برای سهولت کار آنها فراهم کند. در غیر این صورت، این افراد هر چقدر هم که اراده داشته باشند، وقتی نتوانند نیازهای اولیه خود را در شهر یا محل کار تأمین کنند، به ناچار خانه‌نشین خواهند شد. ۱۲ آذرماه، روز جهانی معلولان است؛ مناسبتی که بهانه‌ای شد تا به نیازهای این گروه از شهروندان در محل کار بپردازیم.

66

**بلندتر از آنها نایستید**

حس خوبی نیست وقتی با کسی صحبت می‌کنید، بر او مسلط باشید. این نکته به‌ویژه در افرادی که شرایط خاصی دارند، بسیار مهم است. باید به نیازهای روانی افراد کم یا ناتوان جسمی توجه ویژه داشت. به این موارد دقت کنید:

- **هم‌انداز:** اگر روی صندلی چرخ‌دار نشینند، حتماً روی صندلی، مقابل آنها نشسته و صحبت کنید. نحوه نشستن یا ایستادن شما نباید حس تسلط یا برتری نسبت آنها را در ذهن‌شان متبادر کند. در واقع در حین صحبت کردن باید چشم‌در چشم شوید.
- **با آنها صحبت کنید:** اگر همکار شما کم‌شنوا یا کم‌بیناست؛ در حین صحبت کردن مستقیم به او نگاه کنید؛ حتی اگر واسطه‌ای، حرف‌های شما را به آنها منتقل می‌کند.

**طبیعت را به منزل بیاورید**

در فصل پاییز، طبیعت خاموش است، به همین دلیل بسیاری از افراد در فصل پاییز، دچار غم پاییزی می‌شوند. برای برطرف شدن این حس، می‌توانید نشانه‌هایی از طبیعت را به محل کار یا منزل خود اضافه کنید.

برای مثال چند تکه سنگ با رنگ زیبا، چند گلدان سبز رنگ که بهتر است گل داشته باشند و یا وسایل چوبی‌ای که می‌تواند حس تازگی و زندگی را به فضای سکونت یا کار شما اضافه کند. کاغذ دیواری سبز رنگ، گلدان‌های سفالی یا شیشه‌ای رنگی، وسایل مختلف سفالی و... حال و هوای منزل یا محل کار را تغییر می‌دهند.

**تکه‌های کوچک رنگی**

تغییر دکوراسیون کار هزینه‌بر است؛ بنابراین اگر تصمیم به هزینه کردن ندارید، می‌توانید با تغییرات کوچک، تحولات بزرگ ایجاد کنید. رومیزی جدید کتانی با طیف‌های رنگی نارنجی، زرد، قرمز؛ سبدها

**با چند تغییر ساده در پاییز، منزل یا دفتر کار خود را متحول کنید****با رنگ‌های نو، تازه شوید**

گزارش

معمولاً شروع هر تغییری را به فصل بهار موكول می‌کنیم. بهانه خوبی است؛ اما تغییر همیشه لازم است و اگر از سالی یک‌بار به هر شش یا سه ماه یک‌بار آن را تغییر دهیم، تأثیر مثبت بیشتری بر روان ما خواهد داشت. پاییز یکی از این فرصت‌هاست؛ به‌ویژه که با تغییر رنگ و دکوراسیون منزل یا محل کار، دلگیری روزهای کوتاه و شب‌های بلند پاییز نیز از بین می‌رود.

فصل پاییز هستند. تناسب و تضاد این رنگ‌ها دلیل اصلی زیبایی پاییز است؛ بنابراین می‌توانید با الهام گرفتن از همین تناسب و زیبایی، محل کار یا منزل را دگرگون کنید. بهترین انتخاب برای مبلمان، پرده و فرش، رنگ‌های سنگین مانند قهوه‌ای و بژ است. برای تکمیل دکور از رنگ‌های زرد، سببز و طلایی استفاده کنید به این دلیل که این رنگ‌ها به نسبت رنگ‌های سنگین زودتر چشم‌آزار می‌شوند. بنابراین در صورت نیاز به تغییر، هزینه کمتری بر دوش شما تحمیل خواهد شد.

برای ایجاد تحول از یک دیوار شروع کنید. کافی است یکی از دیوارهای منزل یا محل کار را به رنگ یکی از رنگ‌های پاییزی، تغییر رنگ دهید؛ برای مثال، رنگ‌آمیزی با رنگ نارنجی. اگر از این رنگ گرم استفاده می‌کنید، با کمک چند گلدان سبز رنگ، تعادل رنگ را برقرار کنید. اگر از گلدان‌های تصفیه‌کننده هوا استفاده کنید که تأثیر این تغییر صدچندان است.

**با رنگ‌ها بازی کنید**

سبز، زرد، طلایی، قهوه‌ای و بژ، رنگ‌های طبیعت در