



راہکار

مہتاب خسرو شاہی

روزنامہ نگار

شاید بین همه
مکان های
شغلی
غریق نجات ها
استخرهای شن
تمیز ترین آنها
باشند. اما شغل
غریق نجاتی
به استخرهای
شنا محدود
نمی شود

A T I Y E H N O

• صاحب امتیاز:
 موسسه فرهنگی هنری آتی‌هنگ آتی‌ه
 (وابسته به سازمان تامین اجتماعی)
 • مدیر مسئول:
 مهناز هوشمند در حال تغییر
 (مدیر مسئول)
 • قائم مقام مدیر مسئول:
 روح‌الله علیراین
 • سردبیر:
 زین‌نظر شوری‌سرمدی
 • صفحه‌آرا:
 کاتیاون رحیمی
 • عکس:
 پرواز بازارگرد
 • ویراستار:
 کوروش اشرفی
 • حرفه‌فین:
 اکرم خاکویر
 • ناظر چاپ:
 علی توتونی
 • نشانی:
 میدان آزادی، رازتین، خیابان احمد قصیر
 خیابان دوازدهم، شماره ۲۲
 • تلفن:
 ۰۲۱-۴۵۳۴۶
 • تحریر به:
 داخلی ۱۳۱
 • بازگویی:
 داخلی ۱۳۲
 www.atiyehno.ir
 • چاپ:
 هنر سرزمین سبز

بیان خسرو شاہی

ز نامه نگار

یک بار، دو بار، سه بار و بار چهارم
نه تنها دست بر نمی‌دارد بلکه مسأله
را موشکافانه بررسی می‌کند. درست
مثل فیلم، حرف‌ها و حوادث و مسائل
را بارها مرور کرده و بارها بر تکرار آن،
مقدار بیشتری استرس و اضطراب به
خود تزریق می‌کند. نشخوار فکری
یکی از رفتارهای خطرناک روانی است
که ممکن است چهار و یا به دلیلی و در
مقطعی به آن دچار شوید. نشخوار فکری

منحصر به چه نوعی خواهد شد؛ دیگر به اضطراب یا تأثیر نامناسب پیشگیری نیز روی بدن خواهد داشت؛ پژوهشگران باره این اتفاق نظر جدیدی دارند که در ادامه می‌خوانید. نشانه‌های افسردگی که در حال حاضر بسیاری از جوانان به آن دچار هستند، می‌تواند به دلیل نشخوار فکری ایجاد شود. از سمت دیگر قضیه به آن نگاه کنیم، نشخوار فکری می‌تواند زمینه‌ساز افسردگی باشد. در واقع وقتی افسرده هستید، به راحتی می‌توانید به افکار و نشخوار فکری افتاده و نشانه‌های افسردگی، اضطراب و استرس شما افزایش یابد. پژوهشگران یک قدم بیشتر را بررسی کرده و معتقدند یکی از عوامل ایجاد حالت افسردگی و نشخوار فکری، مسأله «فراساخت منفی» است.

این به چه معناست؟ دکتر «لیف ادوار»
 «ولسن کنیر»، استاد گروه روانشناسی
 دانشگاه علوم و فناوری نروژ (NTNU)
 می گوید: «فرا تفکرها یا فرا شناختها
 یا افکار، مافاکار یا افکارهای هستند که از فکر
 رده بن به فکری که به آنها فکر می کنیم،
 شکل می گیرند». این روانشناس ادامه
 می دهد: «ما از افکار خود آگاه هستیم،
 این افکار می توانند مثبت و منفی باشند،
 تمرکز روی افکار منفی و مرور دائمی
 آنها نشخوار فکری ایجاد می کند. علاوه
 بر این مادر مورد مسائلی که از بیرون
 برای ما اتفاق می افتد به شکل مکرر فکر
 کرده و آنها را مرور می کنیم. این مورد
 نیز نشخوار فکری ایجاد کرده و مجموع
 این رفتارها می تواند به افسردگی منجر
 شود.» به عقیده دکتر لیف ادوار، حتی
 فکر کردن و مرور بیش از اندازه افکار
 مثبت نیز نوعی نشخوار فکری است
 و می تواند در دراز مدت روی جسم و
 روان تأثیر منفی بگذارد، شاید از خود
 بهره رسید: این فقط دچار این افکار
 بوده و غیر عادی نیست؟ پاسخ منی
 است. به این معنا که همه افراد می توانند
 به نشخوار فکری دچار شوند. نشخوار
 فکری می تواند به شکلی ادامه پیدا کند
 که شخص را دچار الگوی خود تنبیهی و
 منفی نگری کند. به عقیده دکتر پارسن:
 «ما زمانی دچار افسردگی می شویم که
 نتوانیم افکار ما را کنترل کرده و علاوه
 بر آن، آنها را دائماً مرور کنیم.» به عقیده
 فزنر، «ما همیشه از مردها معرض نشخوار
 و افسردگی قرار داریم.

خطرهای آمیخته با شغل را بدانید

احتمال تماس با خون، بزاق و نفس افراد وجود دارد. به این دلیل که باید برای نجات، تنفس مصنوعی و... به سرعت اقدام کنید.

از پوسست و بزاق: ویروس «تبخال نوع (A) باعث ایجاد جراثحت دهانی و پوسستی شده و روی سطح مخاطی بافت می شود. ویروس «سیتومگالو» در ترشحات بزاق وجود دارد. **چه باید کرد:** در صورت نیاز به تنفس مصنوعی از ماسک های ویژه این کار استفاده کنید. پس از تماس با پوسست بدن اشخاصی که آنها را نجات داده اید، بدن را بشوئید.

از خون: دو ویروس خطرناک شامل هپاتیت (B) و ویروس ایدز از طریق خون منتقل می شوند.

چه باید کرد: برای کمک به شخصی که دچار جراحت شده است، از دستکش، ماسک و دهان بند استفاده کنید. واکسن های مورد نیاز اعم از هپاتیت، کزاز و... را فراموش نکرده و در زمان مناسب خود تکرار کنید.

همان طور که به آن اشاره شد، کم نیست، موضوع نادیده گرفته می شود؛ بنابراین میزان امنیت شغلی این حرفه بالا نیست و نمی توان به راحتی روی آینده آن سرمایه گذاری کرد. این در حالی است که خطرات این حرفه، همان طور که به آن اشاره شد، کم نیست.

رودخانه و... را ننوشید، حتماً از دماغ گیر استفاده کنید. پس به خروج از استسخر، حتماً با گوش پاک کن گوش ها را پاک کنید. ورود آب آلوده به گوش نیز بیمار زاست.

۱- بررسی: در صورت بروز هر نوع نشانه بیماری، به پزشک مراجعه کنید. این عوامل شامل گلودرد، گوش درد، تغییرات روی پوست بدن، تغییر در وضعیت گوارشی، بی اشتها، بی بالارفتن دمای بدن و... است.

۲- توقف: اگر بیماری خاصی مانند اسهال و یروسی شیوع پیدا کرد یا خود شما بیمار شدید، تا پایان شیوع و در زمان خود از خود را مجاز به محل کار خوددار کنید. در صورتی که یکی از دو کان دچار نشانه‌هایی مانند بی حالی، استیلا، جازه ورود او به استسخر را اندھید و برای راجع به پزشک به والدین او اطلاع دهید.

یک تکه شیشه شکسته، پلاستیک تیز و برنده، لبه‌های شکسته صندلی و هر عامل خطری به این شکل می‌تواند در هر نقطه از بدن جراحت ایجاد کند. این جراحت می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به بیماری‌های مختلف باشد. برای جلوگیری از این آسیب به این موارد توجه کنید:

محافظ: صندلی با مایم استفاده کرده به هیچ‌وجه

۱- محافظ: از صندوق

کنید. این کار برای شما همیشگی و ضروری است.

۶- بررسی کنید: خطر ابتلا به سرطان پوست وجود دارد؛ بنابراین علاوه بر مراقبت‌های لازم در صورت بروز هر گونه تغییر در پوست، به پزشک مراجعه کنید.

شاید بین همه مکان‌های شغلی غریق نجات‌ها، استخرهای شنا تمیز ترین آنها باشند. اما شغل غریق نجاتی به استخرهای شنا محدود نمی‌شود. محدوده امن برای شنا در ساحل دریا، ها، اقیانوس‌ها، رودها، دریاچه‌ها و... همگی از مکان‌های غریق نجات هستند. فاضلاب‌ها وارد شده به آب‌ها - شنا هستند - منقسم از ابتلا به بیماری‌هایی مانند هپاتیت، ویروس‌های مختلف یا بیماری در رودها و بخش‌های دیگر دستگاه گوارش، سالمونلا، کریپتوسپوریدیوم و... است. به این موارد - که ناموازی از فاضولات انسانی است - لودگی با فاضولات حیوانی را نیز اضافه کنید. آلاینده‌های

در آستانه تابستان درباره فواید ورزش‌های آبی بیشتر بدانید

گزارش در عصبانیت، برای رفع عطش، برای رفع کوفتگی‌های جسمی، برای کسب آرامش بعد از یک روز پر تنش، برای تقویت عضلات بدن و برای بی‌شمار عارضه جسمی و روانی، «آب درماتی» توصیه می‌شود؛ روشی که واقعا اثر گذار است و می‌تواند بخشی از آسیب جسمی یا روانی را در مان کند؛ حتی به شکل موقت و مقطعی. هفته‌اول تیر و روز نخست تیر ماه به اسم جشن آب پاشونک و جشن آغاز تابستان نامگذاری شده‌است؛ مناسبی که بهانه کردیم تا درباره فواید ورزش‌های آبی بگوییم.

گزارش



روزنامه نگار

روزنامه نگار

فعالیت ماهیچه‌ها و استخوان‌ها در گروه ورزش‌های استقامتی تقسیم‌بندی می‌شوند. علاوه بر این، شننا می‌تواند ورزش بسیار مفیدی برای جلوگیری از اضافه وزن می‌شود؛ مسأله‌ای که بسیاری از افراد بویژه نوجوانان و جوانان با آن درگیر هستند.

ذهن باز، ذهن شناور

همان‌گونه که بین اندام‌ها، عضله‌ها و جهت‌یابی درست و طی مسیر، همگی باعث افزایش تمرکز ذهن و افزایش عملکرد حافظه می‌شود. آموزش شنا از کودکی، یکی از بهترین راهکارهای تقویت ذهن است. این نکته در کهنسال‌ی نیز بسیار مهم است؛ چراکه زوال مغز را به تعویق می‌اندازد. شنا، حجم ریه‌ها و رافه‌افزایش دانه و باعث بهبود تنفس خواهد شد.

می‌دانستید اسپانیایی‌ها در بین مردمان اروپا، از متوسط عمر بالاتری برخوردار هستند؟ بر اساس گزارش WHO (سازمان بهداشت جهانی)، متوسط عمر مردم اسپانیا، ۸۲٫۸ سال است. دلیل آن هم رژیم غذایی بر پایه غذاهای دریایی و ورزش‌های آبی است. این نشان می‌دهد آب، مایه حیات است. به این معنا که مصرف غذاهای دریایی و ورزش‌های آبی می‌تواند باعث طول عمر و حفظ سلامتی شود. این تأثیر از کجا سرچشمه می‌گیرد؟

استقامت با شناوری

شنا و بسیاری از ورزش‌های آبی مجموعی از ورزش‌های ایروبیک و غیرایروبیک به شمار می‌روند و در نتیجه باعث افزایش استقامت بدن می‌شوند. شنا و غواصی با افزایش سوخت انرژی در بدن و افزایش

A large indoor swimming pool with a diving board, lane markers, and people swimming. The pool is surrounded by a tiled deck and has a high ceiling with large windows. The water is blue and there are several people in the pool. A diving board is visible on the left side of the pool. Lane markers are visible in the water. A person is sitting on the edge of the pool on the right side. The pool is located in a large building with a high ceiling and large windows. The floor is made of light-colored tiles. The walls are made of light-colored concrete or stone. There are several windows along the top of the walls. The ceiling is white with recessed lighting. The overall atmosphere is bright and clean.

درمان روان آبی
استرس و اضطراب بازندگی ما گره خورده است. از این دو عارضه روانی رهایی نداریم! اما یکی از بهترین راهکارهای کنترل

درمان درد آبی

برای درمان افسردگی نیز ورزش بسیار خوبی است. دلیل این تأثیر مثبت افزایش ترشح هورمون‌های شادی‌بخش مانند «سرتونین» و کاهش هورمون «کورتیزول» در اثر ورزش شناخته شده است.

یک شست و شوی کامل

ورزش‌های آبی باعث افزایش سوخت‌وساز بدن می‌شوند؛ بنابراین خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد. درمان اختلال‌های روانی و جسمی با انجام ورزش‌های آبی می‌تواند باعث بهبود و افزایش عملکرد سیستم ایمنی بدن شوند.

کار گروهی، امکان حضور کودکان و نوجوانان در اجتماع را تسهیل کرده و سازگاری آنها با اجتماع را نیز افزایش می‌دهد.

همکاری شناور

مهمترین ویژگی‌های ورزش شنا است. پاکسازی رگ‌ها از چربی‌های اضافی، افزایش حجم برون‌ده قلب و بهبود عملکردی‌ها به طور همزمان خطر بروز سکته قلبی و بیماری‌های قلبی دیگر را کاهش می‌دهد.

شنا باعث آموزش مهارت کار گروهی می‌شود. در زمان آموزش شنا به کودکان و نوجوانان و پس از آن، در صورتی که افراد در گروه‌های شنا، واترپلو، غواصی و... فعالیت کنند، این مهارت بیشتر تقویت خواهد شد. فراگیری مهارت