



A T I Y E H N O

#### شناسنامه

- صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری آتیه (وابسته به سازمان تامین اجتماعی)
- مدیر مسئول: مازیار هوشمند(در حال تعییر مدیر مسئول)
- ناظم مقام مدیر مسئول: روح الله عطاریان
- منقحه آرا: کتابون رحیمی
- عکس: پویا بازارگرد
- ویراستار: کورش اشرفی
- حروفچین: اکرم خاکپور
- ناظر چاپ: علی توتونی
- نشانی: میدان آرژانتین ، خیابان احمد قصیر خیابان دوازدهم، شماره ۲۲
- تلفن: ۰۲۱-۴۵۴۴۶۰
- تحریریه: داخلی ۱۴۳
- بازرگانی: داخلی ۱۲۲
- www.atiyehno.ir
- چاپ: هنر سرزمین سبز

#### تکته



#### تابان خسروشاهی

روزنامه نگار

## باید روی تان زیاد باشد!

وضعیت روی شما چطور است؟! پر روی هستنید یا اینکه دچار فقر روی بوده و همواره بیمار و خسته و عصبی هستنید؟ به نظر می رسد این عنصر کوچک با تلفظ خاص خود یعنی «روی» می تواند روی بعضی از بیماری ها را کم و کمبود آن نیز می تواند بسیاری از بیماری ها را بیدار کند. پژوهشگران درباره عنصر روی و تأثیر آن بر سلامت بدن به یافته های تازه ای دست یافته اند که در ادامه می خوانید. «فلفل نبین چه ریزه»، حکایت تأثیر عنصر روی یا زینک در بدن است. اصلی ترین تأثیر زینک بر عملکرد سیستم ایمنی بدن است. به همین دلیل در دوره کرونا، مصرف روی توصیه می شد اما به طور کلی دریافت مقدار کافی روی، باعث فعال بودن همیشگی سیستم ایمنی و افزایش مقاومت بدن در مقابل عوامل بیماری زاست. پژوهش های جدید نشان می دهند این عنصر تأثیر خاص تری نیز روی بدن دارد. روی، با مدیریت عملکرد سلول های بدن باعث کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع دوم یا اکتسابی می شود. از سوی دیگر بر اساس همین پژوهش ها، کمبود روی، زمینه ساز ابتلا به دیابت نوع (۲) است. دیابت نوع (۲) یا اکتسابی، یکی از شایع ترین انواع دیابت در جهان است. بر اساس آمار حدود ۳۷ میلیون نفر از مردم آمریکا به دیابت نوع (۲) مبتلا هستند. این بیماری زمانی بروز می کند که مقاومت سلول های بدن نسبت به هورمون انسولین - هورمون تنظیم کننده قند خون - افزایش می یابد. پژوهش های انجام شده در سال ۲۰۲۰ میلادی نشان داد که در بدن افراد مبتلا به دیابت نوع (۲)، کمبود زینک دیده می شود. از سوی دیگر افراد مبتلا به هر نوع مشکل در کنترل قند خون نیز دچار کمبود میزان روی در بدن هستند. علاوه بر این پایین بودن روی، نشانگر مهمی برای وجود مشکلات کنترل قند خون در کهنسالان است. زینک، عنصری است که در بسیاری از مواد غذایی مانند انواع لوبیا، غلات به ویژه انواع سبوس دار، محصولات لبنی، گوشت ها، گوشت ماهیان و انواع غذاهای دریایی مانند ماهی، میگو و... وجود دارد. این عنصر در آجیل های خام نیز یافت می شود. علاوه بر این با مصرف مکمل زینک به راحتی امکان تأمین مقدار کافی آن وجود دارد. اما پیش از مصرف مکمل زینک حتما با پزشک خود مشورت کنید. دلیل تأثیر روی بر عملکرد سیستم ایمنی بدن، خاصیت آنتی اکسیدانی آن است. علاوه بر این زینک به عنوان یک «کو-آنزیم»، برای تسهیل بسیاری از عملکردهای بدن ضروری است؛ بنابراین کمبود این عنصر می تواند در عملکرد بسیاری از واکنش های بدن نیز اختلال ایجاد کند.



شماره ۲۹ خرداد ۱۴۰۱ • شماره

## نگاهی به چالش های شغلی تورلیدرها

# دردسرهای گردشگرگرداندن!

کافی است نام شهرهای مختلف ایران را به خاطر بیاورید تا نام بی شمار آثار باستانی در ذهن شما مرور شود؛ آثار ارزشمندی که بسیاری از آنها به ثبت ملی یا جهانی رسیده اند، اما مسأله حفظ و توسعه میراث فرهنگی و گردشگری و کسب در آمد از این حوزه، مدت هاست که به چالشی بزرگ تبدیل شده است. به این مسأله، همه گیری کرونا را هم اضافه کنید؛ عاملی که باعث شد تا گردشگری به صنعتی ورشکسته تر از قبل تبدیل شود. در این میان، راهنمایان گردشگری و هر آنچه مرتبط به این حوزه بود، با ضررهای هنگفتی روبه رو شد. به پایان فصل امتحانات دانش آموزان و شروع فصل تابستان و فصل گردشگری نزدیک شده ایم. به این بهانه در این شماره به سراغ بررسی آسیب های شغلی راهنمایان گردشگری رفته ایم که در ادامه می خوانید.

#### راهکار

جولوگیری می کند. بالاست، از دیگر اقدامات است. علاوه بر این در فضاهای بسته مانند اتوبوس های گردشگری بهتر است نزدیک پنجره نشسته و یا از ماسک استفاده کنید تا بالا بودن تعداد نفرات عاملی برای افزایش خطر انتقال و ابتلا به بیماری نباشد.

● **جریان هوا:** اگر داخل فضای بسته فعالیت می کنید سعی کنید در معرض جریان هوا قرار بگیرید. جابه جایی هوا خطر ابتلا به بیماری را کاهش می دهد.

● **کفش و جوراب:** از کفش مناسب استفاده کنید. این کفش باید طبی بوده و گودی کف پا را کاملاً پر کند. علاوه بر این مناسب فصل نیز باشد. باید بتوانید با آن به راحتی راه بروید و اگر برای دقایقی نشستید، به پا فشار وارد نکرده و باعث تورم آن نشود. بهترین کفش، کفش های ورزشی با امکان گردش هوا داخل پاها است. جوراب باید نخی بوده و کش بالای مچ به پا فشار وارد نکند.

● **سطح مناسب:** اگر مدتی ایستاده یا نشسته اید باید پاها را موازی باسن یا کمی بالاتر از آن قرار دهید تا جریان خون در پاها تسهیل شده و دچار مشکل واریس نشوید. در فرصت استراحت حتماً کفش و جوراب را از پا در آورید.

● **تغییر وضعیت:** اگر مدتی ایستاده یا نشسته اید، حتماً وضعیت خود را تغییر دهید. این تغییر وضعیت برای حفظ عملکرد مناسب بدن ضروری است.

● **رسیدگی کنید:** اگر در اثر ایستادن طولانی مدت و توضیح دادن مطالب به گردشگران دچار سرگیجه شدید، به سرعت نشسته یا دراز کشیده و پاها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید. از نوشیدنی شیرین استفاده کنید. اما بهتر است پیش از بروز چنین اتفاقی اولاً مدت زمان ایستادن را تنظیم کرده و ثانیاً در حین کار حتماً آب یا نوشیدنی شیرین مصرف کنید. ایستادن بیش از اندازه باعث افت قند خون و بروز سرگیجه خواهد شد.

● **سیراب شوید:** به مقدار کافی آب بنوشید. بهتر است از آب دتوکس استفاده کنید. برای ایسن کار چند برگ نعنا یا تازه یا چند حلقه لیمو ترش را داخل آب بریزید. از نوشیدنی های مناسب هر فصل، به ویژه در فصل تابستان استفاده کنید.

● **لباس مناسب:** درست است که باید از لباس فرم استفاده کنید اما این لباس را از انواعی با الیافت طبیعی یا نخی انتخاب کنید. اگر این امکان وجود ندارد، زیر لباس حتما از الیافت نخی استفاده کنید تا کمتر دچار تعرق شوید. این نکته به ویژه در فصل تابستان بسیار مهم است و مانع از گرمزدگی می شود. همچنین در فصل های دیگر سال نیز مانع از عرق سوز شدن پوست و آسیب به آن خواهد شد. این نکته را در اداره رکش نیز رعایت کنید. امکان جریان هوا در پا علاوه بر اینکه مانع از افزایش دمای بدن و گرمزدگی می شود، از بروز بیماری های پوستی پوست پا و ناخن نیز

و تعطیلی است. برای مثال در نوروز سال ۹۸ که شاهد سیل فراگیر در استان های مختلف کشور بودیم، گردشگری با مشکل اساسی روبه رو شد و پس از آن نیز کرونا، ضربه دیگری به این روند خاموشی وارد کرد؛ بنابراین امنیت شغلی در شغل راهنمایان گردشگری بسیار پایین است.

#### همه جا حضور ندارند

اگرچه بیش از گذشته راهنمایان گردشگری را در مراکز فرهنگی - گردشگری می بینیم اما هنوز هم شغل راهنمای گردشگری برای بسیاری از مراکز فرهنگی - گردشگری، به معنای واقعی قابل قبول نیست؛ بنابراین از مهارت توانایی این افراد آنطور که باید استفاده نمی شود. در واقع این افراد برای این کار آموزش می بینند اما بسیاری از آنها به دلیل تفکر نادرست در برخی شرکت های گردشگری به کار دعوت نمی شوند.

#### در خطر ابتلا هستند

در تعداد بالای جمعیت، امکان ابتلا به بیماری بالاست. راهنمایان گردشگری نیز معمولاً با تورها سفر کرده و یا در مکانی که فعالیت می کنند، با عده زیادی از افراد در ارتباط هستند. خطر ابتلا به بیماری هایی که از راه تنفس منتقل می شوند، یکی از تهدیدها است. ابتلا به سرماخوردگی، آنفولانزا، کرونا و دیگر بیماری های ویروسی - باکتریایی از خطرهایی است که باید به آن دقت کنند.

#### چه باید کرد؟

- **رعایت فاصله:** بهتر است در حین توضیح دادن به گروه گردشگران فاصله حداقل یک تا یک و نیم متری با جمعیت رعایت شود. سعی کنید در معرض جریان هوا نباشید و افراد اطراف شما حلقه زده و راه جریان هوا را مسدود نکنند. این نکته به ویژه در فضاهای سر بسته بسیار مهم است.
- **رعایت ایمنی:** استفاده از ماسک به ویژه در فصل هایی از سال که خطر ابتلا به بیماری های ویروسی یا باکتریایی

کرونا و بیکاری؛ دو عاملی است که مدت سه سال است همه مشاغل و به طور خاص مشاغلی که با جامعه به طور مستقیم سرو کار دارند را دستخوش آسیب جدی کرده است. گردشگری، بدون حضور مردم تعطیل است و طی سه سال از آغاز دوره کرونا، این صنعت به شکل جدی دچار مشکل شده است. در این بین «راهنمایان گردشگری» بیکار شده اند و این بیکاری آنها را به انجام مشاغل غیر از حرفه اصلی خود سوق داده است؛ بنابراین بیکاری را می توان بزرگترین و آسیب رسان ترین مسأله شغلی در صنعت گردشگری دانست. بیکاری و عدم امنیت شغلی دو عامل اثرگذاری بر سلامت جسمی و روانی افراد است. بنابراین از این نگاه، راهنمایان گردشگری طی دوره کرونا از آسیب پذیرترین اقشار جامعه بوده اند.



#### پژمان سلطانی

روزنامه نگار

## امروزه اگر چه بیش از گذشته راهنمایان گردشگری را در مراکز فرهنگی - گردشگری می بینیم اما هنوز هم شغل راهنمای گردشگری برای بسیاری از مراکز فرهنگی - گردشگری، به معنای واقعی قابل قبول نیست

افراد شاغل، همواره به «بیمه» توجه خاصی دارند؛ به این دلیل که عمر کاری در مشاغل مختلف اگر چه متفاوت است، اما در نهایت روزی زمان بازنشستگی فرامی رسد. در کشور ما، «راهنمای گردشگری» به عنوان یک شغل در رده مشاغل قرار نمی گیرد تا در پی آن شامل مسأله بیمه مطرح شده و به فعالان این حوزه بیمه تعلق گیرد؛ بنابراین آینده شغلی این افراد از این نگاه، مبهم است.

#### هر تنش، یک ترس، یک تعطیلی

وضعیت همه مشاغل، تأثیر گرفته از شرایط اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی است. اما شرایط کاری بعضی مشاغل، با آنچه در جامعه اتفاق می افتد، گره خورده است. یکی از این مشاغل، گردشگری است. کافی است در یکی از مسیرها، قطاری از ریل خارج شود، هواپیمایی به دلیل نقص فنی سقوط کرده و یا در گوشه ای از کشور سیل آمده و یا در وضعیت معیشتی مردم تغییر منفی ای ایجاد شود، گردشگری و به دنبال آن شرایط شغلی راهنمایان گردشگری تغییر خواهد کرده و گاهی تا مدت ها در رکود

## در مقابل هجوم اخبار منفی چطور باید از روان مراقبت کرد؟ کلاغ ها را از روی سیم ها بپرانید

#### گزارش



#### مehdi Khorroshahi

روزنامه نگار

به فاصله یک چشم برهم زدن، خبر بد جدیدی می شنویم. در پلک زدن بعدی، خبر بدتر و در بعدی، احساس می کنیم در گردابی از خطر ها و اخبار ناخوشایند در حال غرق شدن هستیم. در این شرایط باید چه کار کرد؟ آیا باید دل به دریازد و اخبار را خواند و شنید یا گوش و چشم ها را بست و از دنیای خبر بود؟ طبیعی است که بی خبری مطلق و یا درگیر شدن با اخبار رفتار مناسبی نیست. برای اینکه روان را از آسیب اخبار منفی در امان نگه داشت، باید چه کرد؟ ماسه را نچکانید! این نخستین گام برای فرو رفتن در گرداب افکار منفی است. برای مثال، فکر کردن و یادآوری شکست عاطفی در گذشته، فکر کردن به مسائل استرس زار، قرار گرفتن در موقعیت اضطراب آور، ناتوانی در حل مسائل - عاطفی یا غیرعاطفی - می تواند مانند ماسه عمل کنند. حالا ذهن «تحریک شده» و آماده در یافت

و جذب اخبار و افکار منفی است. همراه با افکار منفی و تکانه های ناشی از آن معمولاً با رفتارهایی مانند پر خوری، آسیب زدن به خود، اختلال خواب، اضطراب، خشم، افسردگی و... به جسم و روان هجوم وارد می کنند. به محض مشاهده این تغییرات، برای بازیابی مجدد آرامش جسم و روان این طور عمل کنید.

۱- **تنظیم مصرف:** برای مشاهده یا شنیدن اخبار از رسانه ها زمان را تنظیم کنید. این به دو معنا است؛ نخست اینکه در طول روز، مدت زمانی را برای این کار در نظر بگیرید؛ برای مثال دو ساعت در شبانه روز. دوم اینکه به سمت شب، اخبار را دنبال نکنید.

۲- **به حداقل برسانید:** فضای مجازی و سرک کشیدن در اپلیکیشن های مختلف یکی از عوامل ایجاد اضطراب است؛ بنابراین تا حد ممکن از این فضا فاصله بگیرید و یک یادو فضای مناسب و مطلوب با پیگیری صفحه ها و مطالب مناسب را انتخاب کنید. هر چه مدت

زمان حضور شما در فضای مجازی و برنامه ها کاهش یابد، به همان نسبت آرامش بیشتری نیز خواهید داشت. بهتر است در این فضا از اشخاصی که با انتشار اخبار و اطلاعات نادرست، به روان شما آسیب وارد می کنند نیز فاصله بگیرید.

۳- **انکار ممنوع:** احساس ناشی از شنیدن هر خبری را سرکوب نکنید. اگر لازم است، گریه کنید. این کار کمک می کند تا احساسات منفی یا حتی مثبت در شما تجمع نیابد.

۴- **رهاسازی مهم است:** برای تخلیه انرژی منفی تلاش کنید. ورزش شامل پیاده روی، ورزش های آرام تنی یا ورزش های تند؛ تغذیه سالم؛ معاشرت با افرادی که به آرامش شما کمک می کنند، می تواند باعث رهاسازی حس نامطلوب ناشی از اخبار منفی می شوند.

۵- **یک نشانه:** برای ادامه، همه نیازمند یک نقطه امید هستیم؛ بنابراین سعی کنید

نقطه امید را یافته و روی آن متمرکز شوید. این نقطه یا کورسومی تواند خرید یک جفت جوراب باشد! سعی کنید در شرایطی که وضعیت اجتماعی یا شرایط زندگی خودتان خوب نیست، به دنبال یک نکته مثبت، بگردید و به آن بیاویزید.

۶- **حقیقت را ببینید:** ممکن است در طول روز، در معرض هزار و یک خبر عجیب و ناخوشایند قرار بگیرید. اما به هر خبری اعتماد نکنید. اخبار را تجزیه و تحلیل کنید تا حقیقت را کشف کنید. اگر به نتیجه نمی رسید، حتماً با شخصی یا اشخاصی که

صلاحیت این کار را دارند، گفت و گو کنید. هر خبری را نپذیرید.

۷- **یک مسیر تازه:** همیشه شروع یک کار جدید، می تواند به روان و جسم ما انرژی تازه تزریق کند؛ به این دلیل که ذهن را به سمت اتفاق جدید سوق می دهد. کار جدید می تواند از مطالعه یک کتاب جدید تا فراگیری هنر یا حرفه جدیدی باشد.

۸- **کمک بگیرید:** اگر با وجود انجام همه راهکارهایی که به آن اشاره شد، باز هم نتوانستید به نتیجه مطلوب برسید، از روانپزشک یا روانشناس کمک بگیرید.

