

چند نکته ضد کرونایی برای کارمندان و ادارات



فرآخوانده شوند. درصورت امکان کارها به شکل دورکاری مدیریت شوند. ماموریت‌ها و سفرهای کاری غیرضرور لغو شوند. از ارباب رجوع خواسته شود وسایل خود را روی میزکارمندان نگذارند.

درصورت ردوبدل کردن مدارک، پوشه، خودکار یا هر وسیله دیگری حتماً از دستکش استفاده شود و شستشوی دست‌ها فراموش نشود.

جهت جلوگیری از تجمع ارباب رجوع، توصیه می‌شود از سیستم نوبت دهی استفاده شود و افراد برحسب نوبت و یکی یکی وارد اتاق اداری شوند و در خارج از اتاق نایز فاصله فیزیکی رارعايت

اگرچه در هفته‌های اخیر وضعیت حضور افراد در ادارات به روال عادی خود بازگشته، اما نباید فراموش کرد که خطر بیماری کرونا از بین نرفته است و کم‌اكان رعایت توصیه‌های بهداشتی برای پیشگیری از انتقال ویروس ضروری است.

به گزارش ایسنا، در این شرایط باید تاکید کرد همانگونه که همگی ما در مقابل مراقبت از خود و خانواده‌های خود مسئولیم، مسئولیت محافظت از سلامت مشتریان و ارباب رجوع هم بر عهده ماست. در این راستا رعایت موارد زیر میزان استرس افراد در محیط کار را کاهش می‌دهد و مراجعین آرامش بیشتری پیدا می‌کنند.

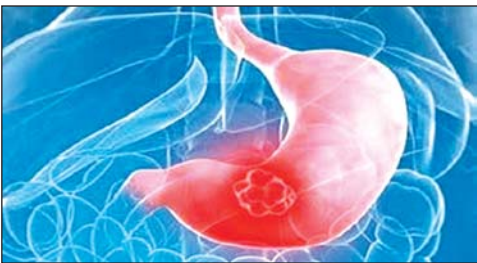
اطلاع رسانی و آموزش: نصب تابلوی بزرگی که به مراجعان تذکر دهد در صورت داشتن علائم سرماخوردگی مراجعه خود را به تاخیر بینانند.

به پرسنل و مراجعین یادآوری شود که فاصله فیزیکی بیش از یک متر را از سایر مراجعین و کارکنان رعایت کنند، در صورت عطسه یا سرفه با دستمال یا گودی آرنج خود از انتشار ویروس جلوگیری کنند.

علاوه بر آموزش پرسنل، با نصب اطلاعاتیه و پوستر در نقاط مختلف اداره شستشوی صحیح دست‌ها، رعایت فاصله و سایر نکات بهداشتی یادآوری شود.

معاینه مراجعین: در هنگام ورود با تب سنجی الکترونیک از ورود مراجعین تب دار مانعیت شود.

رعایت فاصله: کارمندان فقط برای کارهای ضروری به اداره



رئیس هیئت مدیره انجمن گوارش شاخه مازندران با اشاره به نقش میکروب‌ها در سلامت بدن گفت: باید از مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها پرهیز کرد چرا که می‌تواند باعث آسیب به میکروب‌های مفید در بدن شود.

به گزارش مهر، حسن طاهری، به «میکروبیوم» به عنوان موضوع اصلی هفته سلامت گوارش سال ۹۹ اشاره کرد و اظهار داشت: نخستین بار حدود ۲۰ سال قبل میجت میکروبیوم و میکروبیوتا که درباره میکروب‌هایی است که به طور طبیعی در بدن انسان زندگی می‌کنند به طور جدی وارد مباحث مربوط به سلامت دستگاه گوارش و بدن انسان شده است.

این فوق تخصص بیماری‌های دستگاه گوارش و کبد، افزود: میکروب‌ها در حال همزیستی با سلول‌های بدن بوده و وجودشان برای حفظ سلامتی بدن ضرورت دارد و نبود آنها ممکن است سبب مشکلاتی چون چاقی و عدم تأمین ریز مغذی

شکل میوه‌جات در عملکرد بدن تأثیری

ندارد



یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: شباهت ظاهری میوه‌جات با اعضای بدن، تأثیری در عملکرد آن ندارد.

کروشن صمدپور، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره میزان مصرف میوه جات در طول روز اظهار کرد: یکی از گروه‌های مهم غذایی مصرف میوه‌جات است که در برنامه غذایی روزانه افراد باید مورد توجه قرار بگیرد.

او افزود: مصرف میوه جات در طول روز باید به میزان کافی صورت پذیرد و از آن جایی که در ابتدای فصل تابستان هستیم برای تأمین آب روزانه در بدن باید از میوه جاتی که حاوی آب فراوان مانند هندوانه، طالبی و ... هستند، استفاده کنیم.

توجه به مصرف روزانه میوه بر اساس رنگ آنها این متخصص تغذیه و رژیم درمانی توصیه کرد: افراد حتماً از رنگ‌های متفاوت میوه استفاده کنند؛ چرا که هر رنگی حاوی آنتی اکسیدان‌های مخصوص به خود بوده و خواص آن برای مصرف و تأمین انرژی روزانه لازم است. برای مثال توت فرنگی یکی از مهم‌ترین منابع برای تأمین ویتامین A، هندوانه منبع خوب بتاسیم و تأمین کننده آب مورد نیاز در بدن خواهد بود و به همین ترتیب بهتر است تا برنامه روزانه مصرف میوه، در طول روز متغیر باشد.

کودکان خود را به مصرف میوه عادت دهید

صمدپور با بیان اینکه کودکان باید مصرف میوه را جایگزین میان وعده‌های ناسالم کنند و آن را عادت روزانه خود قرار دهند تاکید کرد: افراد به خصوص کودکان باید حداقل روزی ۳ واحد میوه در طول روز مصرف کنند. بهترین زمان برای مصرف در میان وعده‌های غذایی است. این تصور که مصرف میوه بعد از غذا باعث فاسد شدن معده می‌شود از نظر علمی پذیرفته نیست.

بی‌اهمیت بودن زمان مصرف میوه

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: زمان مصرف میوه مهم نیست و نکته حائز اهمیت این است که میوه حتماً باید سالم و بهداشتی باشد. خوشبختانه در ایران تنوع میوه وجود دارد و برای افراد به راحتی قابل دسترس است.

او با بیان اینکه شباهت ظاهری میوه با اعضای بدن، تأثیری در عملکرد بهتر آن ندارد، گفت: از آن جایی که گردو شبیه مغز انسان است، آن را به نام غذای مغز می‌شناسند. برخی افراد مدعی هستند که برای مغز عملکرد بهتری دارد اما این فرضیه از نظر علمی کاملاً نادرست است. گردو امگا ۳ فراوان دارد. مصرف ۴ عدد مغز گردو در روز، اسید چرب ضروری امگا ۳ را در بدن افزایش می‌دهد.

صمدپور دریایان یادآوری کرد: مصرف گوجه فرنگی به خصوص نوع پخته آن به علت کاهش مقدار زیادی نیکوتین در خود برای پیشگیری از سرطان مثانه و پروستات تأثیر زیادی دارد.

فشار خون بالا خطر مرگ بیماران کووید ۱۹ را افزایش می دهد



محققان دریافتند در بین بیماران چینی مبتلا به کووید ۱۹، افراد مبتلا به فشارخون بالا دو برابر بیشتر با ریسک مرگ ناشی از این بیماری روبرو

خواص شگفت انگیز گل نسترن؛ از تقویت مو تا درمان سنگ کلیه



یک متخصص طب سنتی درباره خواص شگفت‌انگیز میوه و دمنوش گل نسترن توضیحاتی ارائه کرد.

نوشیدن این دمنوش باعث تقویت موهای تان خواهد شد.محمدرضا حاجی حیدری متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره فواید گل نسترن، اظهار کرد: نسرين و يا گل نسترن در طب سنتی ایران دارای مزاج گرم و خشک بوده و پویدن آن باعث تقویت قلب، مغز و حواس می‌شود.

او افزود: نوشیدن دمنوش گل نسترن برای ورم حلق، لوزه‌ها و تپش قلب مفید بوده و تقویت کننده معده و کبد است.

تقویت موها با گل نسترن

حاجی حیدری با اشاره به تأثیر گل نسترن بر تقویت مو، اظهار کرد: استفاده از گل نسترن به طور موضعی همراه با حنا روی موی سر باعث تقویت مو خواهد شد. همچنین روزانه مصرف دو تا چهار گرم گل خشک نسترن به مدت یکسال از سفید شدن موی سر پیشگیری می‌کند.

این متخصص طب سنتی با بیان اینکه گل نسترن با نام علمی Rosa canina یکی از گیاهان دارویی است، تاکید کرد: گل، دانه و میوه گل نسترن خواص درمانی زیادی دارد که به صورت جوشانده و دم کرده مورد استفاده قرار می‌گیرد.

یافته جدید محققان بریتانیایی؛

مردان طاس در معرض ریسک بالاتر ابتلا

به کووید ۱۹ هستند

محققان دریافتند طاسی باید به عنوان یک فاکتور برخطر در بیماری کووید ۱۹ در نظر گرفته شود.

به گزارش مهر، محققان دانشگاه براون انگلستان دریافتند مردان طاس در معرض ریسک بالا ابتلاء به بیماری کووید ۱۹ قرار دارند.

دکتر «فرانک گابریل»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «این ارتباط بسیار قوی است و ما معتمدیم طاسی عامل پیش بینی کننده دقیقی برای شدت بیماری کووید ۱۹ است.» داده‌های بدست آمده از زمان شیوع کووید ۱۹ در ووهان چین نشان می‌دهد

سلامت

کنند. ضدعفونی: میز، تلفن‌ها، موبایل‌ها، صفحه کلید، موس و پد موس و سایر اجزای کامپیوترها، دستگیره‌های درها، کشوها و قفسه‌ها، دسته‌های صندلی‌ها باید مرتباً ضدعفونی شوند.

همچنین فضای کار به تهویه مناسب نیاز دارد. سرویس‌های بهداشتی بیشتر از گذشته به نظافت وضدعفونی احتیاج دارند.

وسایل بهداشتی: وجود صابون و مواد ضدعفونی کننده کافی در سرویس بهداشتی و در فضای اداره مرتب چک شود.

جعبه دستمال کاغذی در دسترس همه کارکنان و مراجعان قرار داشته باشد.

کارمندان درصورت مواجهه مستقیم با همدیگر و با ارباب رجوع از ماسک و دستکش استفاده کنند.

شناسایی و جداسازی موارد مشکوک: به کارکنان

آموزش دهید که در صورت داشتن علائم شبه سرماخوردگی به محل کار نیایند و توصیه جدی به قرنطینه خانگی شوند. به آن‌ها آموزش دهید که جهت پیگیری علائم با سامانه ۴۰۳۰ تماس برقرار کنند.

امضاء و اثر انگشت: خودکار مشترک در دسترس ارباب رجوع نگذارید، در صورت نداشتن خودکار شخصی، حتماً خودکار امانتی را پس از مصرف ضد عفونی کنید.

در صورت استفاده از اسامپ یا دستگاه الکترونیک ثبت اثر انگشت، محلول ضد عفونی را برای تمیز کردن انگشت در اختیار مراجعان قرار دهید.

یک فوق تخصص گوارش و کبد تاکید کرد:

تبعات مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها

نقش میکروب‌ها در سلامت بدن

ها در بدن و ایجاد نقص در سیستم دفاعی بدن و کارکرد طبیعی دستگاه عصبی مرکزی شود.

طاهری با اشاره به این مطلب که ساختار ژنتیکی سلول‌های بدن انسان‌ها حدود ۹۹ درصد مشابه یکدیگر است، گفت: آنچه سبب تفاوت انسان‌ها می‌شود ساختار ژنتیکی میکروب‌های بدن آنهاست. بیشتر ژن‌های بدن انسان مربوط به میکروب‌ها است و ساختار ژنتیکی این میکروب‌ها در انسان‌ها حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد تفاوت دارد و این تفاوت‌ها در بروز مشکلاتی همچون آلرژی، چاقی، و... نقش دارد.

وی با بیان اینکه میکروب‌ها در بخش‌های مختلف بدن از جمله پوست، دهان، اندام‌های جنسی، روده و معده و دستگاه تنفس قرار دارند، اظهار داشت: میکروب‌های موجود در بدن نوزاد از زمان تولد تغییر و تحول و گسترش پیدا می‌کند و پس از حدود ۲.۵ سال جنس میکروب‌ها موجود در بدن کودک و انسان بالغ تقریباً مشابه خواهد بود.

رئیس هیئت مدیره انجمن گوارش شاخه مازندران

موسسه حقوقی و داوری میزان عدل

✓ ارائه خدمات حقوقی
✓ رسیدگی به دعاوی حقوقی از طریق مرجع داوری

✓ متخصص در حوزه روابط کار
✓ دعاوی کارگر و کارفرما
✓ بازنشستگی سخت و زیان آور
✓ دعاوی ثبت احوال، تغییر نام و نام خانوادگی

تلفن: ۰۲۲۰۱۷۰۰۸ ۰۲۲۰۱۷۰۰۷
همراه: ۰۹۱۶۵۳۰۶۳۰۰۰-۰۹۳۶۸۷۸۹۰۰۱

آدرس: اهواز، چهارراه آبادان، بلوار آیت ا... بهبهانی (ره) بین خیابان‌های شهید صدرالسادات (سیروس) و نادری طبقه دوم، طبقه فوقانی ستاد بازسازی عتبات عالیات

عوامل ایجاد عصبانیت و

روش‌های کنترل آن را بشناسید

عصبانیت از مشکلات شایع در میان افراد است و به دلایل گوناگون بروز می‌کند که برای کنترل آن راهکارهای فراوانی وجود دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان عصبانیت یا پرخاشگری یکی از مشکلات شایع در جوامع بشری است که ممکن است به علت‌های گوناگون از قبیل خستگی زیاد فشارکاری مشکلات مالی یا اقتصادی و ... رخ دهد.

متخصصان روانپزشکی معتقد هستند که عصبانیت در طولانی مدت باعث آسیب به سیستم ایمنی بدن شده و ممکن است شانس ابتلا به بیماری‌های گوناگون از جمله سکنه قلبی

و مغزی را افزایش دهد. به همین علت در صورت عصبی شدن حتماً آرامش خود را حفظ کنید و بعد از کشیدن چند نفس عمیق به کار خود ادامه دهید. در ادامه به عواملی که باعث

ایجاد عصبانیت در افراد می‌شوند، پرداخته‌ایم.

داد و فریاد کردن بیش از حد، خروج از حق در سخن گفتن، برافروخته شدن چهره، تغییر رفتار به سرعت از آرامش به خشم، استفاده از لفاظ

ناپسند و دشنام در سخن گفتن از علائم عصبانیت در افراد است که بلافاصله بعد از مشاهده فرد باید برای درمان تحت نظر قرار بگیرد تا به این صورت از آسیب به افراد دیگر به

خصوص خانواده او جلوگیری شود. همانند سازی و تقلید از والدین و دوستان وجود صفاتی مانند حسادت، کبر و غرور حرص

حب مال، عدم اعتماد به نفس کافی خود کم‌بینی و کم ظرفیتی، ناامکی و شکست تحقق نیافتن آرزوها، بدشناسی، احساس بدیختی و ... عواملی هستند که باعث ایجاد عصبانیت در افراد می‌شوند.

در صورت نزدیکی با فرد عصبی یا پرخاشگر در درجه لول آرامش و خونسردی خود را حفظ

کنید و سپس فضا یا مکانی که در آن با فرد عصبی کنار هم هستید را تغییر دهید. لمس

دست یا شانه فرد عصبانی و پیشنهاد رلهی برای حل مشکل از دیگر راه‌ها برای رفتار با فرد عصبی است. همچنین در صورتی که حرف شما باعث

عصبی شدن طرف مقابل شده است حتماً بابت لشتباهتان از او معذرت خواهی کنید. اگر شما عامل عصبانیت فرد نیستید از معذرت خواهی

پرهیز کنید؛ زیرا فرد مقابل شما بد عادت شده و تحت هر شرایطی حتی اگر حق با او نبود عصبی خواهد شد. اگر قصد آرام کردن فرد عصبی را

دارید حتماً از او بپرسید که چه چیزی ناراحتش کرده است؟ و در صورت امکان واقعیت‌ها را مد

نظر قرار دهید و منطقی حرف بزنید. احساسی حرف زدن در این زمان و حمایت از فرد عصبی و

گناهکار تنها شرایط را بدتر می‌کند، در واقع فرد پرخاشگر با دانستن واقعیت باید کنترل لعصاب

خود را داشته باشد.

استخدام

یک واحد تولیدی واقع در شهرک صنعتی شماره ۳ اهواز جهت تکمیل کادر فنی خود نیاز به نیروی کار دارد

شماره تماس: ۳۴۴۲۷۳۱۳ ساعت تماس: ۱۰ صبح لغایت ۱۸

استخدام

یک شرکت مهندسی مشاور جهت تکمیل کادر فنی خود در اهواز از مهندسیین معمار مسلط به امور دفتر فنی و نرم افزار تکسا، با حداقل ۱۰ سال سابقه کار دعوت به همکاری می نماید

علاقمندان رزومه کاری خود را جهت بررسی به شماره واتساپ ۰۹۱۲۴۶۸۷۸۴۹ ارسال نمایند

استخدام

گروه صنایع غذایی مجید

جهت تکمیل کادر خود به افراد ذیل نیازمند است

اپراتور آقا (۲ نفر)

✓ مسلط به نرم افزار حسابداری

✓ تسلط به office و شبکه

✓ مدرک : لیسانس

✓ با سابقه کار مرتبط

۰۶۱-۳۲۹۰۷۰۶۵-۹

۰۹۳۷۲۳۷۸۶۹۳

ساعت تماس: همه روزه به جز روزهای تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۶

آدرس: شهرک صنعتی شماره ۳ خیابان صنعت ۱ پخش صنایع غذایی مجید

ویزیتور خانم و آقا (۱۰ نفر)

شرایط :

✓ سابقه کار در پخش مواد غذایی

✓ فن بیان بالا

✓ مدرک حداقل دیپلم

۰۹۳۶۱۷۳۸۸۱۸

ساعت تماس: همه روزه به جز روزهای تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۶

آدرس: شهرک صنعتی شماره ۳ خیابان صنعت ۱ پخش صنایع غذایی مجید