

مبتلایان به آلرژی فصلی هم هستند که با گمان سرماخوردگی مزمن بطور مداوم انواع و اقسام دارو و آنتی بیوتیک مصرف می کنند.

- دانش آموزان مبتلا به آلرژی را بشناسید و در جریان داروهای مصرفی افراد مبتلا به آسم باشید. موارد حساسیتهای واقعی غذایی باید مشخص باشد تا هنگام نهار و تغذیه بین روز در مدرسه اشتباه جبران ناپذیری رخ ندهد. شناخت افراد دچار حساسیتهای دارویی بسیار مهم است چرا که بعضی مواقع (حوادث) پیش می آید که ناچار می شوید پیش از رسیدن اولیای دانش آموز، او را به درمانگاه ببرید.
  - علاوه بر آن باید با محدودیتهای این دانش آموزان آشنا باشید. مثلاً دانش آموزان مبتلا به آسم یا آلرژی تنفسی شدید نباید در هوای خیلی گرم یا سرد (بخصوص صبح زود) ورزش کنند، بعضی از آنان لازم است قبل از ورزش از اسپری تنفسی استفاده کنند اما به هیچ وجه آنان را بطور کامل از ورزش محروم نکنید مگر آنکه توصیه پزشک معالج باشد. افراد دچار آلرژی پوستی هم نباید زیاد عرق کنند، در هنگام کار در آزمایشگاهها هم دقت کنید که حتما دستکش بپوشند.
  - محیط مدارس نباید برای افراد آلرژیک محرک باشد. بر نظافت مدرسه نظارت بیشتری شود، گرد و غبار یکی از مهمترین آلرژن هاست. از سوی دیگر سعی شود که نظافت با مواد شوینده بعد از خروج دانش آموزان از مدرسه انجام شود. کلاسها را خیلی گرم نکنید. فراموش نکنید استرس نقش مهمی در عود علایم آلرژی (پوستی و تنفسی) دارد پس به دانش آموزان مبتلا بیش از اندازه سخت نگیرید.
  - دانش آموزانی که در طول یک فصل همیشه سرماخورده اند یا پوست خشک و ملتهبی دارند و یا بعد از خوردن یک خوراکی یا تماس با یک ماده خاص دچار علایمی مثل خارش و قرمزی شده اند را به واحد پزشکی ارجاع دهید. بسیاری از اولیاء نسبت به آلرژی فرزندشان آگاه نیستند.
  - پیشنهاد می شود مبحث آلرژی در برنامه آموزش خانواده گنجانده شود. می توانید از بانک اطلاعاتی اولیای پزشک (کمیته پزشکی\*) برای انتخاب مدرس مدد بگیرید.
- \* یک چهارم اعضای کمیته پزشکی برای آموزش حضوری در مدرسه اعلام آمادگی کرده اند



پیک سلامت ویژه کارکنان از خوانندگان مطالب و علاقمندان جهت ارسال اخبار و مقالات مفید پزشکی - بهداشتی با رعایت شرایط ذیل دعوت به همکاری می نماید:

- ۱- پیک سلامت در رد، قبول، ویرایش و تخلص مطالب آزاد است.
- ۲- مطالب باید در محدوده یکی از عناوین "اخبار سلامت/ مقالات سلامت/ نامه به سردبیر" قرار گیرند.
- ۳- مقالات به دو صورت تألیف و ترجمه با ذکر منابع قابل قبول است.
- ۴- در صورتیکه مقاله تألیفی شما قبلاً در همایشی ارائه و یا در نشریه ای چاپ شده است، موضوع را حتماً ذکر فرمایید.
- ۵- با توجه به محدودیت صفحات، لطفاً طبق جدول زیر رفتار نمایید.

عنوان مطلب	حداکثر تعداد کلمات
نامه به سردبیر	۳۰۰
اخبار سلامت	۲۰۰
مقالات سلامت	۴۵۰

۶- از ارائه نظرات، پیشنهادها و انتقادات خود دریغ نفرمایید.

#### همکاران این شماره

(به ترتیب الفبا):

دکتر زینب امیری مقدم  
آقای فرامرز حاجی مزدارانی  
دکتر ویدا ودودی  
آقای سید حسن وکیلی

#### منابع این شماره:

آلرژی (سری کتابهای راهنمای پزشکی خانواده) -  
علیرضا منجمی / اداره کل نظارت بر مواد غذایی  
وزارت بهداشت / بخش سلامت سایت سازمان صدا و  
سیما / پایگاه اطلاع رسانی پزشکی شفا / خبرگزاری  
دانشجویان ایران (ایسنا) / روزنامه جام جم / سایت  
سلامتیران / معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه شهید  
بهشتی / وبلاگ تغذیه و سلامت / هنر تندرست  
ماندن - دراتسیو وارلا

مو و پشم حیوانات، گرد و غبار، نیکل (که در جواهرات بدلی، زیپ، دکمه، بند ساعت و ... استفاده می شود)، عطریات، دود سیگار، لاستیک و مواد مصنوعی و...  
آلرژی مبحثی مفصل و بحث برانگیز در علم پزشکی است که در این مختصر نمی گنجد. اما به طور خلاصه می توان گفت: نشانه‌های آلرژی به سه دسته خفیف، متوسط و حاد تقسیم می شوند:

\* **علائم خفیف** شامل نشانه‌هایی است که یک ناحیه از بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد، مانند التهاب، خارش و آبریزش از چشم. علائم خفیف به بخش‌های دیگر بدن منتقل نمی شوند.

\* **علائم متوسط** عوارضی است که در بخش‌های مختلف بدن منتشر می‌شوند. مثلاً خارش چشم ممکن است به خارش گلو و تنگی نفس هم منجر شود.

\* **علائم حاد** - آنافیلاکسی (anaphylaxis) - یک موقعیت خطرناک و نادر است و از جمله فوریت‌های پزشکی به شمار می رود. در چنین مواردی، آلرژی در عرض چند دقیقه، به سرعت در تمام بدن پخش می شود و ممکن است التهاب مجاری تنفسی و گوارشی به حدی برسد که تنفس و بلع بسیار مشکل شود.

### آنچه که باید بدانید و عمل کنید

- آلرژی مشکلی شایع است اما کم اهمیت نیست. آنافیلاکسی یک موقعیت خطرناک و مهلک است که فقط به تزریق پنی سیلین مربوط نیست و در اثر خوردن یک خوراکی آلرژن یا نیش زنبور هم ممکن است ایجاد شود. علائم خفیف آلرژی ممکن است تبدیل به علائم متوسط یا ... شود. پس اگر خودتان دچار آلرژی هستید یا با افراد مبتلا سروکار دارید لازم است آگاهی تان را نسبت به این بیماری افزایش دهید.
- درخصوص آلرژی سوء تفاهم زیاد است: بعضی افراد در خوردن یک نوع خوراکی پرخوری می کنند و دچار دل درد می شوند بعد گمان می کنند که به آن حساسیت دارند، برخی به خاطر ترس از آمپول بعد از تزریق دچار غش و ضعف می شوند و فکر می کنند که مثلاً به پنی سیلین حساسیت دارند، به عکس این موارد بعضی

## فهرست مطالب

نامه به سردبیر	صفحه یک
مدارس، پیشرو در آموزش بهداشت	
<b>بخش اول - اخبار سلامت</b>	صفحات ۲-۳
(۱) هرم غذایی جدید	
(۲) رابطه آب و پوست!	
(۳) با ویتامین به جنگ افسردگی بروید	
<b>بخش دوم - سلامت باشیم</b>	صفحات ۴-۷
(۱) چرا همیشه خسته ام!؟	
(۲) ظروف یکبار مصرف؛ آنچه باید بدانید	
(۳) اول ارگونومی، بعد رایانه	
<b>بخش سوم - سلامت در مجتمع معلم</b>	صفحات ۸-۱۲
(۱) معرفی سایت واحد پزشکی	
(۲) آلرژی؛ شایعترین مشکل پزشکی دانش آموزان مجتمع معلم	

یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء

## مدارس، پیشرو در آموزش بهداشت

یکی از اقدامات پسندیده و مفید مجتمع آموزشی معلم تاسیس واحد پزشکی است که گامی فراتر و اثربخش تر از واحد بهداشت مدارس به شمار می رود. واحد پزشکی در خدمت رسانی پزشکی و اطلاع رسانی بهداشتی برای همکاران و دانش آموزان امور موثری انجام میدهد.

آمارهای غم انگیز سازمان جهانی بهداشت هر ساله بر این پیش بینی صحنه میگذارد که درصد بالایی از افراد جامعه سلامتی شان بطور جدی مورد تهدید است و اگر تغییر در شیوه زندگی و اقدامات پیش گیرانه صورت نگیرد وضع بدتر از این هم خواهد شد. اقدامات پیشگیرانه، آموزش و اطلاع رسانی مناسب را می طلبد که بدون شک هیچ نهاد و سازمانی تاثیرگذارتر و مهمتر از مدارس نخواهد بود.

کودکان و نوجوانانی که در اختیار ما هستند نسل آینده و امیدهای کشور اسلامی ما ایرانند، از یک سو معلمان و مربیان عزیز سهم عمده و موثری در آموزش خدمات بهداشتی، مهارتهای زندگی، بهداشت روانی و بخصوص اقدامات پیشگیرانه در موارد بهداشت فردی و اجتماعی خواهند داشت و از سوی دیگر ارتقاء سلامت دانش آموزان و محیط مدارس، پیشگیری از آسیب های اجتماعی و..... بخشی از وظایف اساسی آموزش و پرورش است. لذا امید داریم کارکنان این مجتمع با بکار بردن آموزشهای واحد پزشکی و همکاری فعال تر در برنامه های این مجموعه نقش تعیین کننده ای در هدایت و تربیت نوباوگان عزیز داشته باشند. انشاء.....

فرامرز حاجی مزدارانی

قائم مقام مدیر مجتمع آموزشی فرهنگلی معلم

## آلرژی؛ شایعترین مشکل پزشکی دانش آموزان مجتمع معلم

از بدو تاسیس واحد پزشکی مجتمع (ابتدای سال تحصیلی ۸۷-۱۳۸۶) شرح حالی از سوابق پزشکی دانش آموزان مجتمع از اولیای ایشان اخذ و ثبت شده است. بررسی پرونده های سلامت این ۴ سال تحصیلی نشان می دهد که آلرژی همواره شایعترین مشکل پزشکی دانش آموزان ما بوده است. ابتلا به آلرژی آنقدر فراگیر است که شیوع آن از مجموع میزان سایر مشکلات و بیماریهای مزمن دیگر در دانش آموزان بالاتر است. مثلاً در سال تحصیلی ۸۹-۱۳۸۸ از کل دانش آموزان، ۲۸٪ حداقل به یکی از انواع آلرژی دچار بودند در حالیکه مجموع دانش آموزان مبتلا به سایر مشکلات (ناهنجاریهای اسکلتی و قامتی، انواع کم خونی و بیماریهای مزمن) ۲۴٪ را شامل شد. البته آلرژی مشکل شایع کارکنان نیز هست (آمار سال ۸۸-۸۷ شیوع ۱۸٪ را نشان می دهد). این اعداد و ارقام لزوم توجه و آشنایی بیشتر کارکنان مجتمع با این مشکل را گوشزد میکنند.



## آلرژی چیست؟

آلرژی یا حساسیت، واکنش افراطی سیستم ایمنی بدن نسبت به عوامل مختلف است. کسانی که دچار حساسیت هستند (افراد آلرژیک)، دارای سیستم ایمنی فوق هوشیار هستند که نسبت به مواد ظاهراً بی ضرر موجود در محل زندگی، واکنشی بیش از حد معمول نشان می دهد. برای مثال گرده گیاهان، می تواند سیستم ایمنی شخص آلرژیک را طوری تحریک کند که گویی با یک خطر جدی روبرو شده است. هر ماده ای که سبب تحریک آلرژی شود آلرژن نام دارد.

آلرژی انواع مختلفی دارد که شایعترین آنها عبارتند از: آسم، اگزما، تب یونجه، حساسیت فصلی، حساسیت های غذایی، کهیر و واکنش (آنافیلاکسی) به نیش حشرات یا داروها. آلرژن ها هم نامحدودند و هر ماده ای بطور بالقوه ممکن است آلرژن باشد اما شایعترینها عبارتند از: مواد شیمیایی (شوینده ها، مواد آرایشی و...)، خوراکی ها (شیرگاو، شکلات، توت فرنگی، گندم، بادام زمینی و...)، عوامل فیزیکی (سرما، گرما، نور)، گرده گلها، داروها،

برای اولیای ایشان ارسال می شود. در پایان هر سال تحصیلی مجموعه این آموزشها نیز در قالب فایل PDF روی سایت قرار می گیرد.

✓ آموزشهای موردی: سایر آموزشهای خارج از سه قالب مذکور نیز در همین قسمت اطلاع رسانی و محتوای آن در اختیار بازدیدکنندگان قرار می گیرد. مثلاً در حال حاضر اخبار، تصاویر و مطالب مربوط به کارگاه آموزشی کمکهای اولیه در یک صفحه مجزا طراحی شده که لینک دسترسی به آن در همین بخش فعال است.

## ۲- غربالگری و معاینات سالیانه (سمت راست)

در این قسمت ضمن توضیح مختصر معاینات هشت گانه روتین واحد پزشکی، نتایج و آمار معاینات ارائه شده است. برای مشاهده نتایج باید روی لینک دسترسی (نتایج معاینات) کلیک کنید. هم اکنون آمار معاینات اسکلتی، بینایی، دندانپزشکی و رشد ارائه شده و سایر موارد نیز انشاء... به زودی تکمیل می شود. قابل ذکر است که این آمار مرتباً در حال گسترش است پس به یکبار بازدید از صفحه اکتفا نکنید.

## ۳- بهداشت و درمان (وسط صفحه- زیر بخش رویدادها)

فعالاً شامل معرفی کمیته پزشکی مجتمع و ارائه آمار مراجعات به واحد پزشکی است.

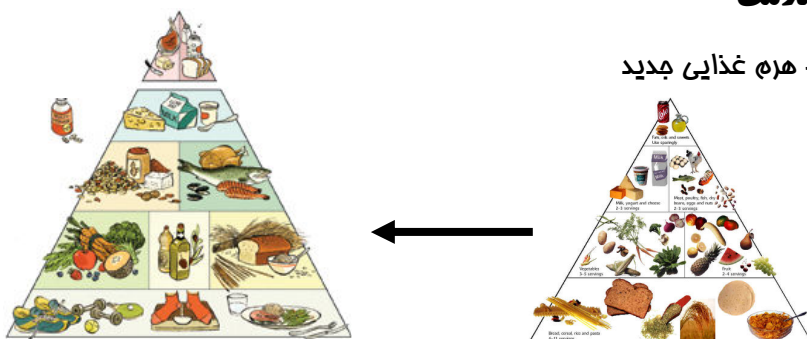
## آشنایی با مولفه های دیگر سایت:

- ✓ تصویر و نکته آموزشی ماه (سمت چپ و راست بالای صفحه)
- ✓ رویدادها؛ اخبار و رویدادهای مرتبط با واحد پزشکی که هر ماه به روز خواهد شد.
- ✓ آرشیو مطالب (لینک: پایین صفحه)؛ با اضافه شدن مطالب جدید مطالب قبلی حذف نمی شود و علاقمندان با مراجعه به این بخش می توانند از آنها استفاده کنند.
- ✓ دسترسی به پرونده سلامت (لینک: پایین صفحه)؛ این بخش هنوز فعال نشده است اما امید می رود با تکمیل نرم افزار پرونده سلامت، دسترسی آنلاین میسر شود.

\* نسخه معرفی شده نسخه آزمایشی است که ان شاء... به مدد نظرات ارزنده شما ارتقاء خواهد یافت.

## اخبار سلامت

### فبر اول- هرم غذایی جدید



احتمالاً با هرم غذایی آشنایی دارید، اما برخی نکات مغفول مانده در هرم غذایی مرسوم باعث شد که این هرم تغییراتی کند. هرم سمت چپ در حال حاضر جدیدترین هرم غذایی است. در هرم قبلی (راست) قاعده هرم گروه نان و غلات بود که توصیه میشد بیشترین انرژی دریافتی از این گروه باشد، در طبقه دوم دو گروه سبزیجات/ میوه ها و در طبقه سوم دو گروه گوشت و جانسپینها/ لبنیات و در طبقه آخر قندها و چربیها قرار داشت که با کوچک شدن هر طبقه سهم رژیم غذایی هم از آن کاسته میشد. این ساختار در هرم جدید هم نسبتاً حفظ شده است اما قاعده هرم اختصاص به فعالیت بدنی، کنترل وزن و رعایت رژیم غذایی سالم دارد، به این معنی که رعایت این سه اصل مهمتر از این است که هر گروه غذایی چند درصد از سهم غذای روزانه را به خود اختصاص دهد. در طبقه دوم سه گروه غلات کامل<sup>۱</sup> / روغنهای سالم/ میوه ها و سبزیجات با هم قرار دارند که نشانگر توجه بیشتر به میوه و سبزی، روغنهای گیاهی بدون ترانس و نیز اهمیت کامل بودن غلات است). طبقه سوم شامل پروتئینهای حیوانی/ حبوبات و مغزهاست اما فقط گوشت سفید (مرغ و ماهی) در این طبقه قرار دارد و گوشت قرمز به طبقه آخر تبعید شده است! طبقه چهارم لبنیات و طبقه پنجم (متفرقه یا تبعیدی ها!) شامل گوشت قرمز، کره، غلات فرآوری شده (برنج، ماکارونی و نان سفید)، سیب زمینی، نمک، قند و نوشیدنیهای شیرین است. مکملها<sup>۲</sup> (خارج هرم) نیز بر حسب ضرورت تجویز می شود.

<sup>۱</sup> غلات کامل شامل: برنج سبوس دار، ماکارونی با آرد کامل، نان جو و...<sup>۲</sup> مثل مولتی ویتامین

**فبر دوم- رابطه آب و پوست !**

بسیاری از مردم وقتی به فردی با پوست صاف و شفاف می رسند راز این زیبایی و سلامت را می پرسند اما آیا در مورد میزان مصرف آب هم از او سوال می کنند؟ به گفته پژوهشگران انگلیسی نوشیدن مرتب آب می تواند باعث کاهش چین و چروک های پوستی شود. پژوهش آنان نشان می دهد مصرف ۸ لیوان آب در روز پوست را شفاف و جوان می کند، لکه های پوست را از بین می برد و سبب مرطوب ماندن پوست می شود. همچنین آب باعث بهبود بخشیدن به جریان خون در پوست می شود و امکان تغذیه بهتر پوست را فراهم می کند در نتیجه خطوط ریز و شیارهای پوست کاهش یافته، پوست جوان می شود. این مطالعه به مدت ۸ هفته و با بررسی روی زنان انجام شده است.

**فبر سوم- با ویتامین به جنگ افسردگی بروید**

اخیراً سایت اینترنتی مدیکال نیوز، فهرست اسامی بهترین مکمل های طبیعی برای مقابله با افسردگی را ارائه داده است:

- ۱- اسید فولیک (ویتامین B۹)؛ در میوه ها و سبزیجات برگ پهن یافت می شود. در بدن بیشتر افراد افسرده مقدار آن کم است و از بهترین گزینه ها برای مقابله با افسردگی است.
  - ۲- اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶؛ نقش مهمی در عملکرد سروتونین و دوپامین ایفا می کنند که دو هورمون و ماده شیمیایی شادی آفرین هستند.
  - ۳- تیامین (ویتامین B۱)؛ این ویتامین قند را به انرژی تبدیل می کند. کمبود آن سبب افسردگی و خستگی می شود.
  - ۴ و ۵- نیاسین (ویتامین B۳) / اسید پانتوتنیک (ویتامین B۵) ؛ کمبود این دو ویتامین هم موجب اضطراب همراه با خستگی و خواب آلودگی است.
  - ۶- پیریدوکسین (ویتامین B۶)؛ منبع سروتونین، ملاتونین و دوپامین است و کمبود آن سبب سردرگمی ذهنی می شود. بیشتر رژیم های غذایی این ویتامین را تامین نمی کنند.
- \* در این فهرست به زعفران (ادویه سنتی ایران) هم اشاره شده است که در این زمینه نافع است.

**معرفی سایت واحد پزشکی\***

از ابتدای زمستان سال جاری همزمان با تغییر ساختار و به روزرسانی سایت مجتمع، سایت واحد پزشکی هم راه اندازی شد. کلیه اقدامات واحد پزشکی در سه حیطه آموزش و پیشگیری/ غربالگری و معاینات سالیانه/ بهداشت و درمان قرار می گیرد. این حیطه ها در سایت واحد هم مجزا شده اند تا دسترسی علاقمندان به هر مبحث تسهیل شود:



**۱- آموزش و پیشگیری (سمت چپ)**

- ✓ پیک سلامت دانش آموز: از ابتدای سال تحصیلی گذشته (۸۸-۸۹) با اجرای طرح هماهنگ سازی آموزشهای بهداشتی مقاطع، فصلنامه پیک سلامت متولد شد. فایل PDF فصلنامه مقاطع ۴گانه از شماره اول تا کنون در این قسمت قابل دریافت است.
- ✓ پیک سلامت کارکنان: از ابتدای سال ۸۹ به صورت دوفصلنامه طراحی شد. فایل PDF آن نیز در سایت موجود است.
- ✓ آموزشهای ماهیانه پیش دبستان: به جبران محرومیت نوآموزان پیش دبستان از پیک سلامت (به دلیل بی سوادی!) از سال تحصیلی ۸۸-۸۷ آموزشهای بهداشتی ماهیانه

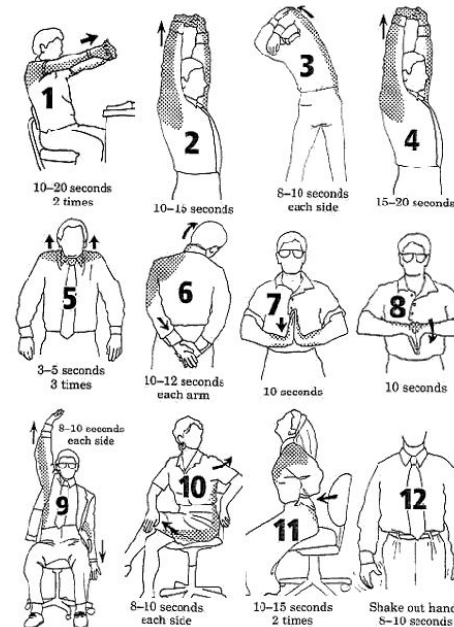


الف- شرایط مطلوب محیط کار و ابزار

۱. محیط کار باید تهویه مناسب و روشنایی کافی داشته باشد. روشنایی بهتر است مخلوطی از نور سفید و زرد بوده، با میزان نور مانیتور هماهنگ باشد.
۲. صندلی کار باید قابلیت تنظیم ارتفاع داشته و زاویه پشتی آن هم قابل تغییر باشد، در قسمت گودی کمر یک قوس محدب و در قسمت پشت قوس مقعر داشته باشد.
۳. ارتفاع میز را مناسب قد خود انتخاب کنید (ارتفاع میز بطور معمول ۶۶-۷۱ سانتیمتر است). سطح صفحه کلید و موس باید تقریباً هم سطح با آرنج و دسته صندلی باشد. استفاده از زیرپایی هم الزامی است.
۴. مانیتور را جایی قرار دهید که تا چشمان شما ۶۰-۵۰ سانتیمتر فاصله داشته باشد بطوریکه مرکز آن حدود ۲۰-۱۰ سانتیمتر پایین تر از سطح چشم قرار بگیرد تا حین کار پلکها پایین تر باشند و سطح کمتری از چشم در معرض هوا و خشکی باشد. تنظیم روشنایی و کنتراست مانیتور را هم فراموش نکنید.

ب- اصول بهداشتی کار با رایانه

۱. هنگام کار سعی کنید گردن خود را راست نگه دارید و شانه ها را عقب بدهید. صاف نشستن را مرتب به خود یادآوری کنید.
۲. به تناوب از پشت میز کار با رایانه بلند شده و این نرمش ها را انجام دهید. بیش از ۴۵ دقیقه مداوم پشت رایانه ننشینید.
۳. هر از چندگاه بطور ارادی پلک بزنید و هر ۲۰ دقیقه یکبار به دورترین نقطه دید چشم بدوزید.



## چرا همیشه خسته ام؟!\*

اگر از علل خستگی مزمن آگاه شوید بهتر می توانید با این حس ناخوشایند مقابله کنید؛

\* **خواب ناکافی یا منقطع:** رایج ترین و اولین علت است. بزرگسالان باید هر شب ۷ ساعت خواب راحت داشته باشند. یک علت خواب منقطع، وقفه های مکرر تنفسی حین خواب (آپنه خواب) است. چون هر وقفه، شما را برای لحظه ای بیدار می کند که ممکن است از آن آگاه هم نشوید. آپنه خواب اغلب افراد دچار اضافه وزن و سیگاری را مبتلا می کند. راه حل هم که مشخص است! همچنین سعی کنید برنامه منظمی برای خواب داشته باشید. تلویزیون، رایانه، تلفن همراه و... را از اتاق خواب خارج کنید و به حد کافی بخوابید. اگر باز هم مشکل دارید از پزشک کمک بگیرید.

\* **تغذیه ناکافی یا نادرست:** دو مثال- اگر شما روز خود را با خوردن شیرینی جات شروع کنید، قند خون شما به سرعت افزایش یافته و به همان سرعت نیز پایین می آید در نتیجه پس از مدت کوتاهی احساس خستگی می کنید. مصرف بیش از حد کافئین (نوشابه، چای و قهوه) هم موجب خستگی هم می شود. پس تغذیه خود را اصلاح کنید، صبحانه کامل بخورید و به تدریج مصرف قهوه، چای، شکلات و نوشابه را کاهش دهید.

\* **برخی بیماریها:** کم خونی در خانم ها شایع است اما تشخیص و درمان آن هم ساده است. افسردگی هم می تواند باعث خستگی مزمن شود پس از آن غفلت نکنید و برای درمان به پزشک مراجعه کنید. کم کاری تیروئید با کاهش سوخت و ساز بدن احساس کسالت به همراه می آورد که البته با دارو درمان می شود. خستگی ممکن است تنها نشانه عفونت پنهان دستگاه ادراری هم باشد که با تست ادرار قابل بررسی است. دیابت هم که هیچ قسمت بدن را بی نصیب نمی گذارد. علت کمبود انرژی دیابتی ها عدم امکان استفاده سلولها از قند خون است. همچنین بروز خستگی حین انجام فعالیت های روزانه ممکن است نشانه ای از مشکلات قلبی باشد که البته تشخیص آن با پزشک است.

\* کم شدن آب بدن: چه کار پرتحرک داشته باشید و چه پشت میز نشین باشید سلولهای بدن شما به آب نیاز دارند. پس در طول روز به مقدار کافی آب بنوشید.

\* حساسیت های غذایی: آلرژی به بعضی مواد غذایی می تواند باعث خواب آلودگی و خستگی شود. چنانچه پس از خوردن بعضی مواد غذایی خاص دچار کسالت می شوید، احتمال حساسیت به آن ماده غذایی را در نظر بگیرید.

\* سندرم خستگی مزمن: اگر خستگی شما بیش از ۶ ماه طول کشیده یا به قدری شدید است که نمی توانید فعالیت های روزانه خود را انجام دهید، احتمال سندرم خستگی مزمن نیز ممکن است. راه حل: مشورت با پزشک و انجام دادن بعضی تمرینات بدنی خاص و تغییراتی در سبک زندگی باعث بهبودی می شود.

اما یک راه حل سریع برای درمان خستگی: چنانچه شما به خستگی متوسط که هیچ دلیل خاص پزشکی برای آن پیدا نشده است دچارید، ممکن است ورزش کردن یک راه حل خوب باشد. یک پیاده روی یا دوچرخه سواری ۲۰ دقیقه ای به مدت ۳ روز در هفته راه بسیار مناسبی برای غلبه بر خستگی است. امتحان کنید

## ظروف یکبار مصرف؛ آنچه باید بدانید

در زندگی امروز گریزی از ظروف یکبار مصرف نیست. پس بهتر است آنها را بهتر بشناسیم. این ظروف سه حُسن بزرگ دارند که استفاده از آنها را رواج داده است: اول- اطمینان بیشتر از نظر پاکیزگی و بهداشت، دوم- وزن سبک و سهولت مصرف، سوم- صرفه جویی در وقت به دلیل عدم نیاز به شستشو و البته دو عیب غیر قابل چشم پوشی: اول- خطرناک برای سلامت انسان، دوم- مشکل آفرین برای محیط زیست. آگاهی و انتخاب درست می تواند این دو خطر را تا حد زیادی کاهش دهد:

ظروف یکبار مصرف از پلاستیک (پلیمر) ساخته شده اند. پلیمرها برای سلامت انسان بی خطر هستند اما اجزاء تشکیل دهنده آنها (مونومر ها) سمی و خطرناکند.

پلیمرهای رایج عبارتند از:

۱. پلی اتیلن (PE)؛ مناسب برای نگهداری روغن، سرکه، لبنیات و مواد مرطوب و داغ.
۲. پلی پروپیلن (PP)؛ مناسب برای نگهداری زیتون، لبنیات و مواد مرطوب و داغ.
۳. پلی استایرن؛ فقط برای مواد غذایی در دمای معمولی شامل نوع شفاف (GPPS)، فوم دار (EPS) و سفید (HIPS) که استفاده از ظروف نوع فوم دار و سفید برای مواد غذایی مرطوب و گرم (زیر ۶۵ درجه سانتی گراد) مجاز است اما مواد خیلی داغ نباید در آن ریخت. این ظروف برای نگهداری مواد چرب مثل کره هم مناسب نیستند.
۴. پلی اتیلن ترفتالات (PET)؛ مناسب برای نگهداری آبلیمو، سرکه و عرقیات گیاهی.
۵. پلی ویتیل کلراید (PVC)؛ ظروف PVC برای نگهداری مواد غذایی ممنوع است.

**نکات کاربردی:** در هنگام خرید دقت کنید که حروف اختصاری نوع محصول درج شده باشد و ظرف از مواد بازیافتی تهیه نشده باشد (این گونه ظروف کدر هستند و بوی نامطبوعی دارند). همیشه ظروف سفید یا شیری تهیه کنید. ظروف شفاف حاوی لایزر و ظروف رنگی حاوی رنگدانه هستند که هر دو این مواد می توانند وارد غذا شوند. ظروف پلی استایرنی را در میکروویو قرار ندهید.

درنهایت، به فکر جایگزین باشید؛ ظروف یکبار مصرف گیاهی (ساخته شده از نشاسته) نیز در بازار مصرف وجود دارند. این ظروف هیچکدام از دو عیب بزرگ ظروف پلیمری را ندارند البته اگر بتوانید با قیمت بیشتر و بوی خاص آنها کنار بیایید!

## اول ارگونومی، بعد رایانه

ارگونومی شاخه ای از مهندسی است که به طراحی ابزار برای حفظ سلامت فیزیکی بدن هنگام کار می پردازد. با به کارگیری اصول آن از مشکلات جسمی ناشی از کار پیشگیری می شود، حوادث شغلی کاهش می یابد و بهره وری در کار ارتقاء پیدا می کند. بسیاری از کارکنان مجتمع با رایانه سروکار دارند و مشکلات جسمی ناشی از آن هم فراگیر است پس "ارگونومی در کار با رایانه" را برگزیده ایم: