





### شناسنامه:

گاهنامه الکترونیکی معاونت آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر خراسان رضوی

شماره ۱۶ - مرداد ماه یک هزار و چهارصد

مدیر مسئول: سید مجتبی احمدی (مدیر عامل جمعیت هلال احمر خراسان رضوی)

سر دبیر: مریم یوسفی (معاون آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر خراسان رضوی)

مدیر اجرایی: حسن پرگار (رئیس اداره آموزش و پژوهش)

هیات تحریریه: مریم یوسفی، ناهید احمدی زاده، آصفه اردکانی، اعظم فراوانی، حمید

خدادادگان، محمدصادق توکلی ثانی

صفحه آرایی و طراحی: مهدی رفیعی

همکاران این شماره: آصفه اردکانی، اعظم فراوانی



جمعیت هلال احمر  
استان خراسان رضوی  
معاونت آموزش و پژوهش

### سخن سردبیر

محرمی دیگر از راه می رسد و بهار اشک دیگری بر عاشقان ولایت، که در آن غبار از جان های خسته خویش زدایند و وجودشان را به عطر حسینی معطر کنند.

محرمی که با نام حسین پیوند خورده و با آمدنش فکرها و دل ها متوجه روزی می شود که بزرگ ترین روزهای مصیبت است. اشک ها در غم برترین انسان های عالم جاری می شوند. وقتی که فرشتگان آسمانی بر حسین گریانند و پریان و پرندگان در زمین و هوا بر او نوحه گردند؛ آیا نباید انسان ها با این آفریدگان هم نوایی کنند و با یادآوری آن چه بر خاندان ولایت گذشت، گریه و نوحه ای همیشگی داشته باشند؟!

از آن واقعه قرن ها می گذرد؛ اما شعله عشق حسینی هم چنان در دل ها فروزان است؛ چرا که به فرموده پیامبر(ص) «از شهادت حسین(ع) حرارتی در قلب های مؤمنان است که هرگز به سردی نمی گراید».

آری! این عشق و شور حسینی که هر ساله با آمدن محرم به اوج خود می رسد، ودیعه ای است از سوی خداوند در دل های مؤمنان.

امسال دومین محرم است که مردم عزیزمان گرفتار ویروس منهوس کرونا هستند و آنگونه که می خواهند نمی توانند شور حسینی را به منصفه ظهور برسانند. اما ما از این مکتب آموخته ایم که باید در راه عزت حسینی با پایبندی بیشتر به دستورات عملی های بهداشتی در راه ریشه کنی این ویروس منحوس گام برداریم.

همزمان با فرارسیدن ایام محرم، با هدف خدمت رسانی و ارائه خدمات و آموزش توصیه های بهداشتی به عزاداران حسینی، از ۱۸ تا ۳۰ مرداد ماه، طرح نذر سلامت ۲، توسط اعضای جوان و داوطلب سازمان جوانان هلال احمر در سراسر کشور برگزار می شود.

در اجرای این طرح، اعضای داوطلب هلال احمر مثل سنوات گذشته، در ورودی های آنها اقدام به تب سنجی، غربالگری نموده و همچنین در نشانه گذاری، تعیین فواصل استقرار عزاداران، ضد عفونی کردن محل برگزاری مراسم قبل و بعد از هر برنامه، راهنمایی عزاداران برای رعایت فاصله ۲ متری، کنترل پوشش ماسک عزاداران و آموزش در خصوص رعایت دستورات عملی های بهداشتی همکاری می نمایند.

گاهنامه سفیر نجات آماده دریافت نظرات، انتقادات، پیشنهادات، مقالات و نوشته های علمی تمامی عزیزان می باشد. علاقمندان می توانند مطالب خود را به آدرس مشهد مقدس، بلوار سجاد، بزرگمهر شمالی ۱، معاونت آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر خراسان رضوی ارسال نمایند.

# ۹ شماره با شما

مریم یوسفی

معاون آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر خراسان رضوی

آموزش همگانی فرآیندی فرا بخشی است و گستردگی آن شامل آحاد جامعه است. جمعیت هلال احمر بر حسب وظیفه ذاتی و مسئولیت قانونی خود باید در حوزه حوادث و سوانح فعالیت های بشردوستانه، آگاهی بخشی به جامعه را به انجام رساند و بر این اساس برای اینکه بتوان آموزش های موثر و اثر بخش برای عمومی مردم طراحی و پیاده سازی نماید.

آموزش در هر زمینه ای باید مبتنی بر یک برنامه ریزی دقیق متکی بر آخرین متون و فناوری آموزشی مناسب باشد تا بتواند فنون و شیوه هایی را که موجب مشارکت مردم مردم می گردد یافته و نیرو های حرفه ای را نیز به این فنون و مهارت ها مجهز نماید.

بر اساس بند (۳) **قانون اساسنامه جمعیت هلال احمر** مبنی بر برنامه ریزی و اقدام در جهت آمادگی مقابله با حوادث و سوانح ، آموزش عمومی در این زمینه ، تربیت کادر امدادی و نیروی انسانی مورد نیاز و همچنین بند (ب) **قانون مدیریت**

**بحران کشور** ، مبنی بر آموزش آحاد جامعه در برابر حوادث و سوانح و نیز برنامه پنج ساله جمعیت هلال احمر با عنوان ارتقاء فرهنگ خود امدادی با ترویج فعالیت های آموزشی برای مخاطبین و تغییر باور های رفتار اجتماعی، پس از بررسی های لازم بر آن شدیم با وجود ظرفیت های موجود به انتشار نشریه الکترونیکی به منظور غنی سازی توان علمی امدادگران ، نجاتگران و همکاران عزیز جمعیت هلال احمر استان خراسان پردازیم.

در این راه ضمن تشکر از همه ی عوامل نشریه از حمایت های معنوی کارشناسان ، مدیران و معاونین محترم ، بویژه مدیر عامل فرهیخته استان بهره مند بوده ایم. بعضی از اهداف انتشار را به اختصار بر می شماریم. امیداست همچنان ما را در ادامه این راه با نظرات ارزشمندتان یاری نماید.

- ۱- استفاده از ظرفیت پرسنل محترم استان
- ۲- تشویق به مطالعه همکاران با برگزاری آزمون های ضمن خدمت با منبع سفیر نجات
- ۳- تهیه و تولید محتوای آموزشی جهت مخاطبین
- ۴- استفاده از ظرفیت شبکه های مجازی در اجرای آموزش های همگانی و تخصصی و...



تاریخ انتشاره: مرداد ۹۸

در این شماره می خوانیم

- نجات در حوادث ترافیکی شهری
- سوختگی
- توانمندی های زنان داوطلب جمعیت هلال احمر در حوادث
- فرآیند های آموزش تخصصی
- احیاء قلبی ریوی مغزی پایه
- آسیب شناسی مدیریت پوشش اخبار



تاریخ انتشاره: بهمن ۹۸

در این شماره می خوانیم

- پشتیبانی در عملیات
- تغذیه و سلامت در بحران سیل
- سرطان های شایع زنان
- اصول جستجو و نجات در آوار
- احیاء قلبی ریوی مغزی پایه
- امواج موبایل و آسیب های آن



تاریخ انتشاره: اسفند ۹۸

در این شماره می خوانیم

- دستورالعمل اجرایی نحوه برخورد با بیماران مشکوک به کرونا و پروس
- نحوه مراقبت از بیماران با علامت خفیف کووید ۱۹
- بسته آموزشی کرونا و پروس ویژه افراد دارای بیماری مزمن
- استفاده از ماسک برای عموم در مقابله با کرونا
- توصیه های تغذیه ای
- آسیب شناسی مدیریت پوشش اخبار



تلفن: ۰۵۱-۲۲۳۳۳۳۳۳ | پست الکترونیک: info@saber-naja.com



تلفن: ۰۵۱-۲۲۳۳۳۳۳۳ | پست الکترونیک: info@saber-naja.com



تلفن: ۰۵۱-۲۲۳۳۳۳۳۳ | پست الکترونیک: info@saber-naja.com





## تاریخ انتشاره فروردین ۹۹

## در این شماره می خوانیم

- تغییرات احیا قلبی ریوی در کمک های اولیه با توجه به شیوع ویروس کرونا
- کتاب راهنمای اسفیر Sphere
- بعد از کرونا در دوران نقاهت چه کار کنیم؟



## تاریخ انتشاره اردیبهشت ۹۹

## در این شماره می خوانیم

- آشنایی با اختلال سوگ به بهانه شیوع بیماری کرونا
- تشکر
- عواملی که در موفقیت یک عملیات امداد و نجات تاثیر دارند.
- هنگام وقوع زلزله چه باید کرد
- پیشگیری از شیوع بیماری کرونا قبل، حین و پس از وقوع زلزله



## تاریخ انتشاره مرداد ۹۹

## در این شماره می خوانیم

- پیشنهاد سلگمن
- گزارش وبینار مروری بر ۲۰ سال مدیریت بحران در جامعه ایرانی؛ از زلزله ۶۹ممنجیل تا کرونا ۹۹
- غرق شدگی (علل، عوارض، اقدامات)
- هوش مصنوعی و کرونا ویروس



## تاریخ انتشاره آبان ۹۹

## در این شماره می خوانیم

- گذری بر کاهش اثرات بلایای طبیعی از منظر دین
- مخاطرات طبیعی
- خلاصه مقالات در مورد کرونا
- اهداف توسعه پایدار بر اساس سند سندی (۲۰۳۰-۲۰۱۵)



## تاریخ انتشاره دی ۹۹

## در این شماره می خوانیم

- بررسی اجمالی از کتاب گزارش جهانی سوانح ۲۰۲۰
- بلا یا در طی بیماری همه گیر COVID-19
- درنگ، اساطیر نجات بخش
- مجموعه پوستر های آماده باشیم به مناسبت ۵ دی ماه روز ایمنی در برابر زلزله



## تاریخ انتشاره مرداد ۱۴۰۰

## در این شماره می خوانیم

- ۹ شماره با شما
- باورهای سمی و یادزهر آنها
- نکات تغذیه ای برای سلامت زنان
- خود سنجی سلامت روان





# باورهای سمی و پادزهر آنها

گردآوری و تنظیم: آصفه اردکانی

کارشناس ارشد روانشناسی

ریشه بسیاری از مشکلات ما باورهای سمی، عقاید نادرست یا خطاهای فکری هستند. آرنولد لازاروس، خطاهای فکری را باورهای سمی می نامد که اینجا ده مورد از این باورها همراه پادزهرشان ذکر می شود.

**تفریح کردن، اتلاف وقت است.**

**پادزهر:** استراحت، سرگرمی و آرامش در زندگی لازم هستند.

**به نفع تو است که دیگران را کنترل کنی.**

**پادزهر:** اگر میخواهی دیگران با تو کنار بیایند، آن ها را کنترل نکن. دست از کنترل دیگران بکش تا آسوده شوی.

**بهتر است عقده دلت را خالی کنی**

**پادزهر:** به جای آن که عقده دلت را خالی کنی، ابراز وجود کن.

**هر طور رفتار کنم خانواده و دوستان باید عاشقانه دوستم داشته باشند.**

**پادزهر:** عملکرد تو؛ از این که چه کسی هستی مهم تر است.

**مهربان باش و همواره با کسانی که با تو نامهربانند، با مهربانی رفتار کن.**

**پادزهر:** اگر نامهربانی دیدی، با قاطعیت رفتار کن و به آن ها رفتارشان را گوشزد کن. به دیگران اجازه نده با تو بدرفتاری کنند.

**اتمام حجت، همیشه بهترین راهی است که جر و بحث را تمام می کند.**

**پادزهر:** تا وقتی می توان از مذاکره استفاده کرد و جواب گرفت، چرا تهدید و اتمام حجت؟

**جواب ابلهان خاموشی است.**

**پادزهر:** سکوت همیشه راهکاری موثر نیست. برخی موارد او نمی داند چه خطایی مرتکب شده و سکوت گیجش می کند. در برخی از موارد هم لازم است به جای سکوت صحبت و از حریم خود دفاع کنیم، در این موارد سکوت به معنای خجالت و بی مرز بودن است.

**اگر می خواهی کارها درست پیش بروند، همیشه خودت آنها را انجام بده.**

**پادزهر:** اولویت بندی کن. مسئولیت هایت را متعادل کن. برخی از آنها را به دیگران محول کن و اجازه بده کارها را به روش خودشان انجام بدهند.

**وقتی کارها پیش نمی روند، باید مقصر پیدا و مجازات شود.**

**پادزهر:** به جای تمرکز بر مقصریابی، ابتدا به دنبال راه حلی باش که کار پیش برود

**همیشه اول دیگران، بعد خودت.**

**پادزهر:** خودت را به اندازه دیگران دوست داشته باش.

## نکات تغذیه ای برای سلامت زنان



گردآوری و تنظیم: اعظم فراوانی

کارشناس آموزش

اگر دو تکه گوشت داخل خورش باشد، یکی را به فرزندان و دیگری را به همسران می‌دهید. اگر فرصت خرید میوه نداشته باشید و چند عدد بیشتر میوه باقی نمانده باشد، حتماً آن را برای فرزند و همسران کنار می‌گذارید و اگر مریض شوید، خم به ابرو نمی‌آورید تا اهل منزل، کسل و افسرده نشوند. این یعنی سبک زندگی اغلب زن - مادران سرزمین ما؛ که البته شیوه درستی هم نیست! انسان‌ها: فارغ از نقشی که دارند، باید سالم و خوب زندگی کنند، چون در مقابل خود و سلامت‌شان مسئول هستند.

### صبحانه قدم اول

می‌خواهید به همه امور منزل رسیدگی کنید و بعد از منزل خارج شوید؛ از صبحانه بچه‌ها تا آماده کردن مقدمات نهار. همه اینها باعث می‌شود بدون صبحانه از منزل خارج شوید؛ اما مغز شما به هیدرات کربن

(قند) طبیعی و سالم نیاز دارد تا بتواند با انرژی روز را آغاز کند. از طرفی خوردن صبحانه کامل باعث جلوگیری از ریزه‌خواری در طول روز شده و مانع از اضافه وزن می‌شود. برای آنکه به کار و صبحانه برسید، می‌توانید از شب قبل مقدمات صبحانه را آماده کنید. برای مثال سفره، استکان‌ها، کارد و چنگال و بشقاب و... را داخل سینی گذاشته و آماده بگذارید. اگر امکان آن وجود دارد، از شب قبل، اینها را روی میز یا پیشخوان آشپزخانه آماده بگذارید. اگر هیچ فرصتی ندارید، حتما لقمه‌ای آماده کنید و در مسیر منزل تا محل کار بخورید.

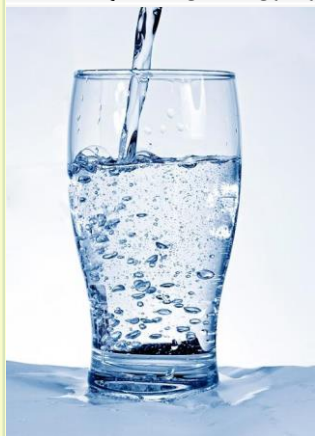
### سیراب شدن؛ قدم دوم

ساعت‌ها نشستن، کار کردن و بدون تحرک بودن برای کلیه‌ها و سیستم گردش خون، مضر است. به عکس، اگر هم دائماً در حال حرکت هستید، باز هم بدن شما نیاز به آب کافی دارد. علاوه‌براین، بدن زنان برای تنظیم ترشح هورمون‌ها به آب کافی نیاز دارد. بنابراین اول صبح، یک بطری آب همراه خودتان سر کار ببرید تا بتوانید به راحتی، ۸ تا ۱۰ لیوان آب در طول روز بنوشید. نوشیدن آب به مقدار کافی جریان خون را تنظیم کرده و از طرفی به شادابی پوست نیز کمک می‌کند.

### کلسیم کافی؛ قدم سوم

همه می‌دانیم که کلسیم برای حفظ سلامت موها، استخوان‌ها و دندان‌ها مهم است؛ اما در زنان کارمند - کارگر، به‌ویژه آنهایی که مدت طولانی می‌نشینند و یا آنهایی که محل کار آنها دور از نور آفتاب هستند، مصرف کلسیم بسیار مهمتر است. کمبود کلسیم در بدن می‌تواند باعث کاهش آستانه تحمل و خشم، استرس و اضطراب و اختلال خواب شود. با توجه به اینکه نشستن طولانی مدت و کم‌تحرکی و دور بودن از نور آفتاب، زمینه‌ساز پوکی استخوان است، بنابراین باید در رژیم غذایی روزانه خود، حتماً به مقدار کافی کلسیم یا مکمل کلسیم مصرف کنید. تنظیم ضربان قلب و عملکرد سیستم عصبی به وجود کلسیم کافی نیاز دارد.

منابع کلسیم: انواع لبنیات، انجیر، انواع ماهی، کلم بروکلی، بادام خام، کاهو





## ضرورت گنجاندن «ماهی» در برنامه غذایی زنان و دختران

زنان باید به منظور حفظ سلامت خود و اعضای خانواده جهت جلوگیری از ابتلا به افسردگی و آلزایمر، در برنامه غذایی خود از روغن ماهی و گوشت ماهی استفاده نمایند. مصرف حداقل یک تا دو بار ماهی در برنامه غذایی هفتگی، خصوصاً انواع ماهی‌های چرب مانند ماهی تن و ماهی سالمون، می‌تواند بسیار مؤثر باشد. جایگزین کردن روغن ماهی بجای روغن‌های جامد و حیوانی می‌تواند منجر به پیشگیری از ابتلا به امراض قلبی و عروقی شود.



## آهن‌سازی، قدم پنجم

بخشی از آهن بدن، با هر ماه خونریزی در دوره عادت ماهیانه از دست می‌رود. کمبود آهن در بدن زمینه‌ساز کم‌خونی، اختلال در اکسیژن‌رسانی به سلول‌های بدن، زرد شدن رنگ پوست بدن و صورت، کاهش آستانه صبر و تحمل و افسردگی و عصبانیت دائمی می‌شود. کمبود آهن می‌تواند نشانه‌هایی شبیه افسردگی در فرد ایجاد کند. در دوره نوجوانی میزان نیاز به آهن، روزانه ۱۵ میلی‌گرم و در بزرگسالی، ۱۸ میلی‌گرم است. منابع آهن: دانه آفتابگردان، انواع آجیل‌های خام، غلات کامل، انواع لوبیا، سبزی‌های پهن برگ با رنگ سبز تیره مانند اسفناج.

مصرف چای (خصوصاً چای پررنگ) بلافاصله پس از خوردن غذا موجب می‌شود آهن غذا با ترکیبات موجود در چای ترکیب شده و از جذب آهن جلوگیری کند. این در حالی است که این عادت غذایی نادرست در کشور ما ایران رایج است و خود می‌تواند یکی از دلایل بروز کم‌خونی و فقر آهن در دختران و زنان شود.

پوکی استخوان از مشکلات شایع در دوران سالمندی و پس از یائسگی در زنان است و برای پیشگیری از بروز این مشکل، دختران بایستی از دوران کودکی و نوجوانی نسبت به دریافت کافی کلسیم توجه نمایند. در دوران نوجوانی مصرف روزانه سه تا چهار واحد شیر و لبنیات می‌تواند بطور مناسبی تأمین‌کننده نیاز بدن به کلسیم باشد. این میزان را می‌توان با مصرف یک لیوان شیر، یک لیوان ماست و به اندازه یک قوطی کبریت پنیر تأمین نمود.

امروزه شاهد آن هستیم که دختران اغلب در سنین نوجوانی و جوانی با پیروی از رژیم‌های غذایی غلط و بسیار سخت، برای لاغری‌های مفرط، بدن خود را از دریافت ریزمغذی‌ها از جمله کلسیم محروم می‌کنند. اگر کلسیم دریافتی روزانه اندک باشد منجر به تخریب سریع استخوان‌ها می‌شود. باید توجه داشت که برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان، علاوه بر مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم از جمله شیر و لبنیات، انجام روزانه فعالیت‌های ورزشی نیز توصیه می‌شود. انجام فعالیت‌های ورزشی روزانه، علاوه بر اینکه به جذب کلسیم کمک می‌کند، می‌تواند به حفظ سلامت عمومی بدن خصوصاً بهبود عملکرد قلب منجر شود.

## ویتامین (D) و منیزیم؛ قدم چهارم

نام کلسیم و منیزیم و کلسیم و ویتامین (D) را زیاد کنارهم شنیده‌اید. بیشتر داروها و مکمل‌ها هم مخلوطی از هر دو هستند. به این دلیل که ویتامین (D) برای تجزیه کلسیم و آماده کردن آن برای جذب و منیزیم برای جذب کامل و مؤثر کلسیم کاربرد دارد. مصرف مکمل ویتامین (D) و منیزیم برای زنانی ضروری است که اول به دلیل شرایط کاری، ساعت‌ها بدون تحرک می‌نشینند و دوم، شرایط کاری آنها به شکلی تعریف شده که دور از نور آفتاب هستند. به این ترتیب خطر پوکی استخوان، آسیب به سلامت موها، ناخن و دندان‌ها تا حدی کاهش می‌یابد.

منابع ویتامین (D): شیر، انواع تخم‌پرندگان، مکمل حاوی ویتامین (D)

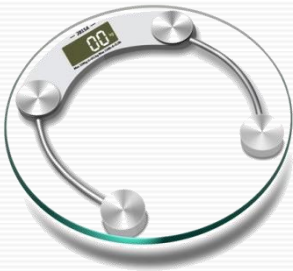
منابع منیزیم: کلم بروکلی، سبزی‌های برگ پهن مانند کاهو، کدو و کدوخلوایی، لوبیا سبز، مکمل حاوی منیزیم

## نوسانات وزن زنان

با انجام فعالیت‌های منظم ورزشی جهت حفظ توده عضلانی و استفاده از رژیم غذایی غنی از میوه و سبزی، مصرف کربوهیدرات‌هایی که به آهستگی هضم می‌شوند مانند ماکارونی، غذاهای پروتئینی بدون چربی مانند مرغ و ماهی و محصولات لبنی کم چربی می‌توان عواملی را که باعث چاقی می‌شوند محدود کرد و وزن را حتی با افزایش سن در حد ثابتی حفظ نمود.

با مصرف انواع میوه، سبزی و غلات صبحانه سبوسدار، می‌توان بسیاری از ویتامین‌ها، مواد معدنی و

فیتونوترینت‌های ضروری برای حفظ سلامت و شادابی پوست، چشم‌ها، لثه‌ها، ناخن‌ها و مو را برای بدن تامین نمود.



## به تاخیر انداختن سالمندی در زنان

به نظر می‌آید که مواد مغذی آنتی‌اکسیدان مانند ویتامین‌های C، E و بتاکاروتن مانند فیتونوترینت‌های موجود در بسیاری از میوه‌ها، سبزی‌ها و نوشیدنی‌ها مانند چای در به تاخیر انداختن سالمندی موثرند. شواهد بدست آمده نشان می‌دهند که این مواد غذایی به کاهش صدمات بینایی ناشی از بالا رفتن سن، بهبود استحکام کلاژن زیر پوست و کاهش خطر بیماری قلبی کمک می‌کنند، بعضی از این مواد غذایی نیز در کاهش بعضی علائم دوران قاعدگی موثرند.

در دوران بارداری نیز با توجه به نیاز جنین به آهن، نیاز مادر به مصرف آهن بالا می‌رود. از این رو، توصیه می‌شود که زنان باردار از پایان ماه چهارم تا سه ماه پس از زایمان، روزانه یک عدد قرص فرسولفات مصرف کنند تا از بروز کم‌خونی و فقر آهن در دوران بارداری جلوگیری بعمل آورند. برای پیشگیری از بروز کم‌خونی و فقر آهن در کودکان زیر ۲ سال، نیز با توجه به اینکه شیر مادر از نظر آهن فقیر است، مادران بایستی از پایان شش ماهگی که غذای کمکی کودک شروع می‌شود تا پایان ۲۴ ماهگی، به غذای کودک پانزده قطره آهن اضافه کنند.

## خانواده (B)، قدم ششم

یکی از توصیه‌های همیشگی به خانم‌ها -به‌ویژه در صورت اقدام به بارداری -دریافت میزان کافی اسید فولیک یا فولات است؛ اما این ترکیب مهم که یکی از اعضای خانواده (B) است، برای سلامتی (فارغ از دوران پیش و در حین بارداری) مهم است. این ویتامین مانع از ابتلا به بسیاری از انواع سرطان‌ها شده و مانع از ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی نیز می‌شود. علاوه بر این، برای حفظ سلامت دستگاه عصبی مهم است.

**منابع:** انواع آجیل خام، غلات، انواع نان سبوس‌دار، ماکارونی سبوس‌دار، انواع لوبیاه‌ها، انواع نخودها

## دور از چربی‌ها؛ قدم هفتم

تحرک بدنی شما کم است. ساعت‌های زیادی از روز را نشسته‌اید؛ مگر اینکه به شکل جدی، کار بدنی انجام دهید. حتی اگر سخت هم کار کنید و اصطلاحاً کار یدی داشته باشید، بازهم خوردن مواد غذایی حاوی چربی اشباع شده، یعنی همان روغن جامد یا غذاهای تهیه شده با گوشتی که دنبه دارد، مضر است؛ اما بدن برای تأمین انرژی به چربی مفید نیاز دارد. چربی‌های مفید، چربی‌های غیراشباع و اغلب گیاهی مانند روغن زیتون است.

**منابع:** روغن‌های گیاهی مایع مانند روغن زیتون، اسیدچرب امگا (۳) یا (۶) به صورت کپسول یا با مصرف ماهی.





## سوء تغذیه زنان و دختران و پیامدهای آن

سوء تغذیه به دریافت نامناسب انرژی، پروتئین، و ریزمغذی‌ها اطلاق می‌شود که به دو صورت کم و ناکافی و یا بیش از حد نیاز بدن می‌تواند بروز کند. در کشور ما، سوء تغذیه انرژی - پروتئین از شایع‌ترین مشکلات دوران کودکی است که موجب کوتاه قدی و کم‌وزنی کودکان و نیز کاهش توان سیستم ایمنی بدن و افزایش ابتلا به بیماری‌های مختلف می‌شود.



همچنین ابتلا به این نوع سوء تغذیه خصوصاً در دو سال اول می‌تواند بر رشد و تکامل مغزی تأثیرات منفی و جبران‌ناپذیری داشته و موجب کاهش بهره هوشی شود و در نتیجه در قدرت یادگیری و افت تحصیلی دختران تأثیر داشته باشد.



سوء تغذیه علاوه بر آثار نامطلوب بر رشد ذهنی کودک، می‌تواند دارای آثار سوء بر سلامت و رشد جسمانی باشد؛ و این امر خصوصاً در مورد دختران می‌تواند بیش از پیش مشکل‌ساز شود. کوتاه قدی و اختلال در رشد استخوان می‌تواند در سنین باروری برای زنان مشکلاتی را بدنبال داشته باشد. بطور نمونه کوچک بودن لگن و احتمال بدبنا آوردن نوزادان کم وزن (کمتر از ۲۵۰۰ گرم) می‌تواند برای نوزاد و مادر، خطر آفرین باشد. برگرفته از سلامت نیوز

## مواد غذایی که نباید مصرف شوند



مصرف غذاهای سرخ شده، فرآورده‌های گوشتی، بیسکوئیت‌ها، کیک‌ها، شکلات‌ها و میان‌وعده‌های اشتها برانگیزی که دارای مقادیر زیادی چربی هستند، باید به کمترین حد ممکن کاهش یابند.



همان‌طور که در قبل اشاره شده از آنجا که مقدار انرژی حاصله از یک گرم چربی ۲ برابر انرژی حاصله از ۱ گرم پروتئین یا کربوهیدرات است این قبیل مواد غذایی و خوراکی‌ها احتمال چاقی و اضافه وزن را افزایش می‌دهند.

غذاهای فرآوری شده و قندی که سطح قند خون را به سرعت بالا می‌برند معمولاً باعث پرخوری فرد در مدت زمان کوتاهی می‌شوند از طرف دیگر غذاهای شیرین اغلب چربی زیادی نیز دارند که می‌توانند اثرات مخرربی بر کنترل اشتها داشته باشند.

## خود سنجی سلامت روان

در بین ابزارهای سنجش سلامت روان ، پرسشنامه سلامت عمومی ، یکی از ابزارهایی است که بطور وسیعی در سراسر جهان از آن استفاده می شود . هم چنین یکی از معتبرترین ابزارهای غربالگری و تعیین مشکلات روانشناختی و شناسایی موارد مثبت در جمعیت عمومی است .

پرسشنامه سلامت عمومی **General Health Questionnaire** اولین بار توسط گلدبرگ (۱۹۷۲) تنظیم گردید . فرم اصلی آن دارای ۶۰ سوال است و فرمهای کوتاه آن از ۱۲ تا ۲۸ سوالی نیز تهیه و به ۳۸ زبان ترجمه شده و مطالعات روان سنجی بر روی آن در ۷۰ کشور جهان به انجام رسیده است . آزمون علائم فرد را از یک ماه قبل تا زمان اجرای آزمون مورد ارزیابی (خودسنجی) قرار می دهد و هدف اصلی آن شناسایی مشکلات روانشناختی در افراد می باشد . در جدول زیر پرسشنامه ۱۲ سوالی (GHQ12) برای آگاهی و خودسنجی شما طراحی شده است ؛ با پاسخ به سوالات و سپس بررسی کلید آزمون می توانید به آسانی سلامت روان خود را ارزیابی نمایید .

**\* لطفا در پاسخ به سوالات این پرسشنامه عملکرد یک ماه گذشته خود را در نظر بگیرید و سپس به سوالات پاسخ دهید .**

### پرسشنامه GHQ 12

ردیف	عنوان	هرگز	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	همیشه
۱	به دلیل نگرانی زیاد دچار بیخوابی شده اید ؟				
۲	قادر به تمرکز بر کارها و امور خود بوده اید ؟				
۳	احساس کرده اید که نقش مفیدی در انجام کارها داشته اید ؟				
۴	قادر به تصمیم گیری در امور خود بوده اید ؟				
۵	احساس کرده اید که دائما تحت فشار هستید ؟				
۶	قادر به روبرو شدن با مشکلات خود بوده اید ؟				
۷	احساس افسردگی و غمگینی داشته اید ؟				
۸	احساس اعتماد به نفس خود را از دست داده اید ؟				
۹	خود را آدم بی ارزشی پنداشته اید ؟				
۱۰	روی هم رفته نسبت به زندگی احساس خرسندی داشته اید ؟				
۱۱	احساس نموده اید که نمی توانید بر مشکلات خود فائق آید ؟				
۱۲	از فعالیت های روز مره خود لذت برده اید ؟				

برای تفسیر پرسشنامه پس از پاسخ دقیق به سوالات باتوجه به کلید زیر پاسخ های خود را نمره گذاری نمایید .

در سوالات ۱، ۵، ۷، ۸، ۹ و ۱۱ نمره گذاری بصورت زیر است :

هرگز (۱) / گاهی اوقات (۲) / بیشتر اوقات (۳) / همیشه (۴) نمره دارد .

در سوالات ۲، ۳، ۴، ۶، ۱۰ و ۱۲ نمره گذاری بصورت زیر است :

هرگز (۴) / گاهی اوقات (۳) / بیشتر اوقات (۲) / همیشه (۱) نمره دارد .

پس از نمره گذاری پرسشنامه ، مجموع نمرات شما نشان دهنده ارزیابی عمومی سلامت روان شما می باشند ؛ در صورتی که نمره ۱۲ را کسب نموده باشید در حال حاضر از لحاظ سلامت روان نمره عالی کسب نموده اید نمرات بین ۱۲-۲۷ حالت نرمال و پایدار را نمایش می دهد و هرچه نمره شما به ۱۲ نزدیکتر باشد بیانگر کفایت شما در رویارویی با مشکلات است . در صورتی که نمره شما از ۲۷ بالاتر می باشد . بهتر است برای کاهش مشکلات از راهنمایی های یک روانشناس بهره مند گردید .  
آصفه اردکانی-پیامگزار سلامت جمعیت هلال احمر

باز این چه سحره است که درین صفت عظیمت بجز درین  
لاچین بن الشهدا علی  
نبی زخم خاسته اعطی است  
لاچین بن الشهدا علی  
این صافه چه سحره است  
لاچین بن الشهدا علی

# لطفاً با ماسک وارد شوید



روز الطحوس  
مجموعه حال احراز کاشان  
موسسه آموزشی و تحقیقاتی دانشجویان و هیئت مدیران  
© 2020 h m r \_ r o o

