

اشتباهاتی که نباید هنگام صرف صبحانه

مرتکب شویم

بیشتر افراد صبحانه را صرفاً به این دلیل حذف می‌کنند که هر زمان صبحانه می‌خورند، بیشتر از زمانی که نمی‌خورند احساس گرسنگی به آنها دست می‌دهد. به نظر تان این دلیل برایتان آشنا نیست؟ اما در واقع آنها به این دلیل که صبحانه می‌خورند، گرسنه نمی‌شوند؛ آنها در خوردن صبحانه اشتباهاتی را مرتکب می‌شوند که منجر به بروز مشکل شده و آنها را از عادت به صرف صبحانه دور می‌کند

کمبود پروتئین مورد نیاز در صبحانه :

پروتئین آهسته‌تر از کربو هیدرات هضم می‌شود؛ به همین دلیل شما زودتر گرسنه خواهید شد نه دیرتر. اگر نمی‌خواهید شیر بنوشید، جهت دریافت پروتئین بیشتر یک تخم‌مرغ آب‌پز به صبحانه خود اضافه کنید. همچنین می‌توانید ۱۰۰٪ پروتئین را با خوردن یک نان سبوسدار تامین کنید، به شرطی که فقط با لایه نازکی از کره بادام زمینی نپوشانید. سعی کنید از خوردن نان سبوسدار با کره زیاد لذت برده و پروتئین بیشتری را جذب کنید.

میزان ناکافی مواد غذایی :

میوه منبع غنی از آنتی‌اکسیدان، ویتامین و مواد معدنی است، اما برای صبحانه کافی نیست. به جای خوردن یک سیب در مسیر رسیدن به محل کار، بهتر است یک صبحانه کامل را در خانه میل کنید. شما در فاصله زمانی بیدار شدن تا زمان نهار، حداقل به ۳۰۰ تا ۴۰۰ کالری نیاز دارید. انرژی‌ای که با مصرف یک میوه مانند یک سیب، برطرف نمی‌شود. در صورتی که این میزان کالری در هنگام صبحانه به بدن نرساند، پرخوری در هنگام صرف نهار اجتناب‌ناپذیر و بروز مشکلاتی مانند چاقی غیرقابل پیشگیری است.

فیبر کم در اغذیه صبحگاهی :

هر چه مقدار شیرینی در صبحانه شما بیشتر باشد، با سرعت بیشتری هضم شده و شما زودتر گرسنه می‌شوید. اما مقدار زیاد فیبر شما را مدت زیادی سیر نگه می‌دارد. بنابراین پیشنهاد می‌شود سعی کنید همیشه حداقل مقدار پنج گرم فیبر را در هنگام صرف صبحانه به بدن خود برسانید. به یاد داشته باشید که مقدار فیبر همیشه باید بیشتر از شیرینی باشد. برای به دست آوردن فیبر اضافه می‌توانید از دانه‌های چیا یا کتان استفاده کنید اما در نظر داشته باشید که قبل از مصرف به خوبی آنها را خرد کنید، در غیر اینصورت فیبر به خوبی جذب نمی‌شود.

کمبود چربی :

یک وعده غذایی بدون چربی می‌تواند بعد از یک ساعت شما را مجدداً گرسنه کند. خوردنی‌هایی مانند ماست‌های بدون چربی، غلات با فیبر بالا و میوه‌جات، غذاهای سالمی هستند ولی چربی آنها کجاست؟ توصیه می‌شود در صورت مصرف ماست، ماست با چربی دو درصد را انتخاب کنید و یا حداقل مقداری آجیل که حاوی چربی است را نیز برای پیشگیری از گرسنگی مصرف کنید.

مصرف دیر هنگام صبحانه :

بهترین زمان صرف صبحانه، ابتدای روز و اول صبح است؛ درست زمانی که از خواب بیدار می‌شوید. هر چه برای خوردن صبحانه صبر کند بعد از آن بیشتر گرسنه می‌شوید. به خاطر داشته باشید که هدف اصلی صبحانه فراهم کردن سوخت کافی برای بدن شما بعد از یک مدت طولانی است که چیزی نخورده‌اید. هنگامی که زمان صبحانه به زمان نهار نزدیک باشد، کارایی خود را ندارد.

پنجره

شماره اول - فروردین ۹۲

اشتباهاتی که نباید هنگام صرف

صبحانه مرتکب شویم

نکاتی که ما در محیط کار باید به آنها

توجه داشته باشیم

تهیه و تنظیم:

روابط عمومی معاونت درمان

نکاتی که ما در محیط کار باید به آنها توجه داشته باشیم

- ۱- وسایل برقی که در حالت standby یا همان آماده باش قرار می گیرند حدود ۱۵٪ انرژی مصرفی را به خود اختصاص می دهند.
- ۲- جالب است بدانید لوازم خانگی، اداری و برخی دیگر از دستگاه های برقی مشابه حتی در زمانی که از آنها استفاده نمی شود نیز برق مصرف می کنند.
- ۳- در زمان اتمام کار کلیه تجهیزات الکترونیکی بطور کامل از برق کشیده شوند.
- ۴- با پاک کردن گرد و غبار از روی لامپ ها و جابجایی بر نور آنها بیفزایید؛ زیرا یک لایه گرد و غبار می تواند ۵۰٪ کارایی لامپ را کاهش دهد.



۷- رایانه، چاپگر، اسکنر و دستگاه کپی را هنگامی روشن کنید که به آنها نیاز دارید. ضمناً از خاموش بودن این وسایل پیش از ترک محل کار خود مطمئن شوید.

✚ یک تبسم کافی است تا احساس محبت و صمیمیت را در مراجعین بوجود آورد و اصولاً برخورد خوب با هر ارباب رجوعی همیشه خاطره خوبی در ذهن آنان باقی می گذارد.

✚ ارزش یک کارمند را موقعیت و پست سازمانی او مشخص نمی کند، بلکه ارزش هر کارمندی وابسته به میزان رضایتی است که در مشتری ایجاد می کند چون رضایت خالق نیز با رضایت مخلوق به دست می آید.

✚ در برخورد با همگان و ارباب رجوع می بایست با نرمی و مهربانی صحبت نمود؛ امام علی(ع) فرمودند: زبانت را به نرم گویی و سلام کردن عادت بده تا دوستانت افزون شوند و دشمنانت کاهش یابند.

✚ **ای برادر/خواهر کارمند و مسئول!**

با مشکلات و دردهای مردم چگونه برخورد می کنید؟

به فکر برطرف کردن مشکلات دیگران هستید؟

آیا راه حلی مناسب ارائه می کنید؟

آیا شده است از آبرو و موقعیت خود برای برطرف

شدن مشکلات دیگران به خاطر خدا سرمایه

گذاری کنید؟

آیا؟

نظرسنجی از کارکنان!

امروزه مشارکت کارکنان به عنوان رکن اصلی در مباحث رهبری

سازمانی مطرح می شود. کارکنان، از مهم ترین ذینفعان سازمان

هستند که باید رضایت آنها جلب شود. شاخص های ادراکی کارکنان،

نمایانگر تصورات و ادراک آنها از سازمان است. همان گونه که در

مدل تعالی سازمانی EFQM تصریح شده است، نظرسنجی

معمول ترین راه حل دستیابی به این ادراکات است. این مدل، در معیار

کارکنان (معیار a۳) توصیه می کند که از نتایج نظرسنجی ها در بهبود

خطامشی، راهبرد و برنامه های منابع انسانی استفاده شود.

نظرسنجی الکترونیکی می تواند در حل این مشکلات، اثربخش و

کارآمدی سیستم بسیار مؤثر باشد. این روش کمک می کند تا فرایند

نظرسنجی به صورت ساده و بدون مصرف کاغذ انجام شود. در این

روش، تعداد پاسخ دهندگان بسیار زیادتر از روش کاغذی خواهد بود

زیرا معمولاً افراد نسبت به اثربخشی نظرسنجی کاغذی اطمینان

ندارند. پاسخ دهندگان به صورت on-line از نتایج نظرسنجی آگاه

می شوند و حس بهتری نسبت به اثربخشی نتیجه نظرسنجی ها دارند.

همکار گرامی!



در راستای بهبود روند فعالیت های مرتبط با حوزه درمان،

نظرات و پیشنهادات خود را از طریق واحد روابط عمومی

به اطلاع مدیران مجموعه رسانده و پیگیر موارد مطرح

شده باشید.

با تشکر

روابط عمومی معاونت درمان