

## معرفی یک رژیم غذایی ضد سرطان

چه شما سابقه‌ای از سرطان در میان اعضا خانواده‌تان داشته باشید و چه در حال حاضر با این بیماری درگیر باشید، شیوه زندگی شما از جمله رژیم غذایی‌تان، می‌تواند تأثیری چشمگیر در کمک به روند بهبودی‌تان داشته باشد.

برخی از غذاها، می‌توانند موجب افزایش ریسک خطر ابتلا به سرطان باشند، حال آن‌که برخی دیگر باعث تقویت و افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن شما می‌شوند. با انتخاب درست مواد غذایی، شما می‌توانید از سلامتی‌تان محافظت کرده، احساس شادابی بیشتری داشته باشید و توانایی جسمی خود را در مقابله با سرطان یا هر نوع بیماری دیگر افزایش دهید.

در این مطلب، نکات مهمی که باید در مورد نقش رژیم غذایی در پیشگیری از ابتلا به انواع سرطان مورد توجه قرار دهید، آورده شده است. همه مشکلات مربوط به سلامتی قابل پیشگیری نیستند، اما شما بیش از آنچه تصور می‌کنید بر آنها تسلط دارید. تحقیقات نشان می‌دهند که درصد بالایی از بیماری‌های مرتبط با سرطان، با برخی عادات بد شما مثل کشیدن سیگار، مصرف مشروبات الکلی، کم‌تحرکی و یک رژیم غذایی ناسالم مرتبط هستند. اعمالی چون ترک سیگار، کاهش مصرف الکل و یک برنامه ورزشی منظم مقدمه خوبی برای مقابله با سرطان خواهند بود. اما همچنان توجه به عادات غذایی بهترین کمک به بهبود بیماری است.

### نکات مربوط به رژیم غذایی ضد سرطان

#### ۱ - تمرکز بر غذاهای گیاهی یا اغذیه‌هایی بر پایه

#### گیاهان

بهترین رژیم برای مقابله یا جلوگیری از ابتلا به سرطان، رژیمی است مبتنی بر سبزیجات متنوع، میوه‌جات و غلات. منظور از رژیم با پایه گیاهی، غذاهایی است که از گیاهان تهیه می‌شوند مثل سبزیجات، میوه‌ها مغزها غلات و دانه‌ها.

#### ۲ - استفاده فراوان از فیبر

فیبر بخشی از بافت گیاه است که در میوه، سبزی، غلات و دانه‌های خوراکی به وفور یافت می‌شود. البته بدن شما قادر به هضم آن نیست. پس فایده استفاده از آن چیست؟

در واقع فیبر نقش مهمی در پاکیزگی و سلامت دستگاه گوارش شما بازی می‌کند. فیبر به حرکت مواد غذایی در مسیر گوارش کمک کرده، همچنین ترکیبات سرطانی را قبل از اینکه آسیبی ایجاد کنند از بدن دفع می‌کند.

#### ۳ - کاهش مصرف گوشت

تحقیقات نشان داده که گیاه‌خواران پنجاه درصد کمتر از گوشت‌خواران به سرطان مبتلا می‌شوند. واقعاً چه ارتباطی بین مصرف گوشت و ریسک ابتلا به سرطان وجود دارد؟ دلیل اول کمبود فیبر و نیز سایر مواد مغذی در گوشت است. دلیل دیگر مربوط به مقادیر بالای چربی‌های اشباع‌شده در فرآورده‌های گوشتی است. در واقع رابطه مستقیمی بین میزان بالای چربی و ابتلا به سرطان وجود دارد و چربی‌های اشباع شده قطعاً خطرناک هستند. باید گفت که برای جلوگیری از ابتلا به سرطان لازم نیست گیاه‌خوار باشید فقط کافی است مصرف گوشت خود را اندکی کاهش دهید. در واقع اغلب مردم بیش از نیاز روزانه‌شان گوشت مصرف می‌کنند.

#### ۴ - دقت در مصرف چربی‌ها

مهم‌ترین فایده کاهش مصرف گوشت قرمز، کاهش مصرف چربی‌های مضر است. البته قطع مصرف چربی به تنهایی راه حل مناسبی به شمار نمی‌آید چرا که برخی از انواع چربی‌ها مفید بوده و برای حفظ سلامت لازمند. در نتیجه بهترین راهکار استفاده درست از چربی‌هاست.

#### ۵ - روشهای سالم برای پخت غذا

انتخاب غذاهای سالم به تنهایی فاکتوری تعیین کننده نیست و نحوه پخت و نگهداری غذاها نیز به همان اندازه حائز اهمیت است.

# پنجره

شماره دوم - تابستان ۹۲

## معرفی یک رژیم غذایی ضد سرطان



## مهمترین ارکان موفقیت شفلی



تهیه و تنظیم:

روابط عمومی معاونت درمان

## از مهمترین ارکان موفقیت شغلی

موفقیت در کسب و کار مطمئناً دارای پارامتری هایی می باشد که نقش اصلی در موفقیت کسب و کارتان دارد ؛ حال به تعدادی از آن ها اشاره کنیم تا برای شما همکاران و خوانندگان فهیم مفید واقع شود.

\*برای حل مشکلات احتمالی، دوراندیش باشید و مطمئن باشید با در نظر داشتن چند راهکار تخصصی، هرگز در موارد اضطراری غافلگیر نخواهید شد.

\*اگر از موضوعی علمی اطلاعی ندارید، یا احتیاج به توضیحات بیشتری دارید، بدون هیچ تردیدی سوال کنید \*نحوه چیدمان میز کارمندان و محل استقرار آنها را طوری انتخاب کنید که افراد فراموش نکنند در محل کارشان هستند و نباید بیش از حد مجاز باز هم به گفت‌وگو پردازند. \*همیشه به خاطر داشته باشید تواضع و متانت بر شکوه شما می‌افزاید.

\*اگر قاطعیت مدیر با مهربانی توأم باشد، تأثیر شگفت‌انگیزی بر اطرافیان خواهد داشت و فرمانبری با ترس جای خود را به انجام وظیفه با حس مسوولیت‌پذیری می‌دهد.



\*صبر و حوصله را از مهمترین ارکان موفقیت تلقی کنید. \*با بی‌اهمیت جلوه دادن کارهای کارمندان، زحمات آنان را بی‌ارزش نکنید.

\*همیشه سر و وضع مرتبی داشته باشید، در زمان مقرر وارد دفتر بشوید، و در موقع معین نیز آنجا را ترک ننمایید. بهتر است صبح ها خودتان را پر انرژی نشان دهید.

\*میز خود را همیشه تمیز و مرتب نگاه دارید و روی آن وسایلی را قرار دهید که در ذهنتان معانی خاصی را تداعی می‌کنند.

\*امام علی می‌فرمودند: «تمام شدن کارها به کامل کردن آن‌هاست»

\*زمانی که رئیس و یا همکارانتان به کمک شما نیاز دارند درنگ نکنید و نشان دهید که شما نیز در کار گروهی سهیم و شریک می‌باشید.

\*به کسی اجازه ندهید که فکر کند شما کار می‌کنید چون مجبورید آن کار را انجام دهید بلکه طوری کار کنید که نشانه علاقه قلبی شما به آن کار باشد.

## ای برادر/خواهر کارمند و مسنول!

با مشکلات و دردهای مردم چگونه برخورد می‌کنید؟

چه فکر برطرف کردن مشکلات دیگران هستید؟ آیا راه حلی مناسب ارائه می‌کنید؟

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 می‌شود. کارکنان، از مهم‌ترین ذینفعان سازمان هستند که باید رضایت آنها جلب شود. شاخص‌های ادراکی کارکنان، نمایانگر تصورات و ادراک آنها از سازمان است. همان‌گونه که در مدل تعالی سازمانی EFQM تصریح شده است، نظرسنجی معمول‌ترین راه‌حل دستیابی به این ادراکات است. این مدل، در معیار کارکنان (معیار a3) توصیه می‌کند که از نتایج نظرسنجی‌ها در بهبود خطمشی، راهبرد و برنامه‌های منابع انسانی استفاده شود.

نظرسنجی الکترونیکی می‌تواند در حل این مشکلات، اثربخش و کارآمدی سیستم بسیار مؤثر باشد. این روش کمک می‌کند 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 می‌شوند و حس بهتری نسبت به اثربخشی نتیجه نظرسنجی‌ها دارند.

همکار گرامی!



در راستای بهبود روند فعالیت های مرتبط با حوزه درمان، نظرات و پیشنهادات خود را از طریق واحد روابط عمومی و یا بصورت اینترنتی از طریق پورتال معاونت به اطلاع مدیران مجموعه رسانده و پیگیر موارد مطرح شده باشید.

با تشکر

روابط عمومی معاونت درمان

