

Veselība un karjera

Laura Jurkeviča

2021. gada 14.aprīlī



Mērķis:

Iepazīstināt visus, kuri vēlas strādāt par pavāru, ar iespējamajām veselības problēmām un kā tās novērst.



Uzdevumi:

- Apkopot pavāra profesijai raksturīgākās veselības problēmas
- Uzskaitīt ar veselību saistītos riskus pavāra profesijā
- Atrast risinājumus, kā izvairīties ar veselību saistītiem riskiem darba vietā.
- Sniegt ieskatu pavāra ikdienā
- Veikt aptauju un uzzināt, ar kādām veselības problēmām saskaras vietējie pavāri, kādus ieteikumus viņi dod, lai saglabātu veselību.



Par veselību

- Jāprot sabalansēt darbu un atpūtu, jo bieži ir tā, ka jaunie pavāri, lai nopelnītu vairāk, ņem papildus maiņas, mājās paguļ dažas stundas un atkal uz darbu, tā 3-4 gados sevi var nomocīt un iegūt profesionālās slimības- paplašinātas kāju vēnas, liekais svars un kuņģa problēmas sakarā ar neregulāru ēšanu, jo nav noslēpums, ka tieši pavāri ēd nepareizi, jo nav laika mierīgi paēst.



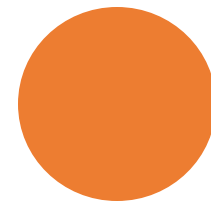
Biežāk iegūstamās veselības problēmas

- Veselības problēmas izraisa darbs uz kājām visas dienas garumā, kā arī smagu priekšmetu celšana. Parasti virtuvēs ir standarta virsmu augstums, un tas nozīmē, ka tās visdrīzāk nebūs piemērotas konkrētam darba veicējam, jo arī pavāri ir dažāda auguma cilvēki.
- Noliekšanās, gatavojot ēdienu, var izkustināt saites muguras lejasdaļā, tādējādi radot stipras sāpes.
- Visbiežāk pavāri sastopas ar kāju veselības problēmām, piemēram, vēnu varikozī, var būt sāpes gurnos, potītēs un ceļgalos.



Kā izvairīties no veselības problēmām?

- No dažādām kāju veselības problēmām var izvairīties, izvēloties pareizos apavus.
- Muguras eksperti iesaka, strādājot virtuvē, pacelt vienu kāju uz neliela ķebliša, tādējādi samazinot spiedienu uz nerviem, kas palīdz izvairīties no sāpēm mugurā.
- Lai mazinātu veselības riskus, eksperti iesaka priekšmetus turēt tuvāk sev, jo tas samazina sasprindzinājumu uz muguru, kaklu un pleciem.
- Ieteicams būtu no rīta vai pēc darba veikt fiziskus vingrinājumus, piemēram, atspiešanās, palēcieni-kājas plati, kājas kopā, pietupieni, dūrē savilkta pirkstus virzi uz priekšu un atpakaļ.



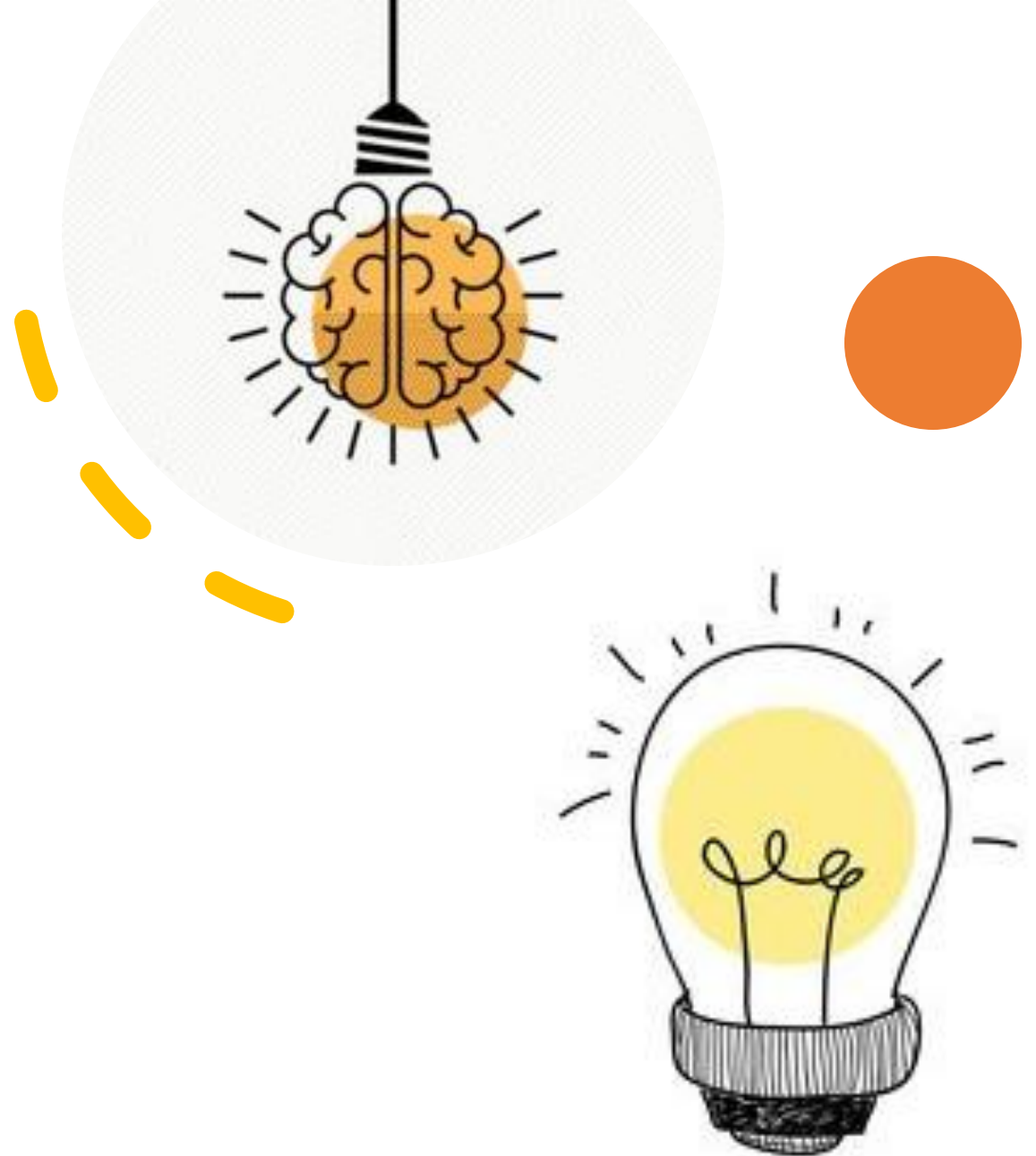
Ar stresu saistītās veselības problēmas

- Stress, strādājot virtuvē, var negatīvi ietekmēt veselību. Tas nav nekas pārsteidzošs, tāpēc daudzi pavāri saskaras ar stresu saistītām veselības problēmām.
- Darba vides dēļ pavāriem var būt paaugstināts asinsspiediens. Tāpat pavāriem var rasties veselības problēmas atkarībā no tā, kā viņi izvēlas atpūsties starp maiņām vai arī darba dienas beigās. Daudzi pavāri mēģina tikt galā ar spriedzi darbā smēķējot.



Kā izvairīties no stresa un ar to saistītajām veselības problēmām?

- Stresa līmeni var mazināt katrs pats, piemēram, turoties pie nosprausta mērķa, ja tāda nav, mēģināt to atrast.
- Saprast un nesatraukties par lietām, kuras nevar mainīt.
- Censties sadzīvot un labi komunicēt ar kolēģiem, tādejādi būs vēlme strādāt un nebūs iemesla satraukties, ja lietas izdarīsi nepareizi.
- Mēģināt atrast hobijus un pievērsties tiem pēc darba, lai tur atstātu dienā uzkrātās emocijas, piemēram, dejoj, cept kūkas.



Psihologiskā noturība

- Psihologiskā noturība ir ļoti svarīga, jo pavārs strādā komandā, visu laiku ir jākomunicē ar kolēģiem, ar vadību, jābūt pozitīvam, jā saglabā miers arī ierobežota laika apstākļos, jo vienmēr ēdiens jāgatavo noteiktā laikā.
- Psihologiskā noturība ar laiku parādīsies un nostabilizēsies. Ieteikums - komunicēt ar cilvēkiem ne tikai darba laikā, bet arī pēc tā.



Veselīgs uzturs pavāra profesijā



- Veselīga uztura pamatprincipi ir dažādība, sabalansētība un mērenība.
- Veselīgs uzturs piegādā cilvēkam enerģiju un uzturvielas tādā daudzumā, lai apmierinātu vesela cilvēka vajadzības.
- Uzturā jābūt pietiekamā daudzumā olbaltumvielām, taukiem, ogļhidrātiem u.c. Lai uzņemtu visas šīs vērtīgās vielas, ieteicams lietot dažādus produktus. Lai nodrošinātu organismu ar visām uzturvielām un citām veselībai nepieciešamām vielām, jāveido veselīga ēdienkarte, izmantojot uztura piramīdu.
- Ikdienas sāls patēriņam nevajadzētu būt lielākam kā 5 g. Optimālais diennaktī organismam nepieciešamais šķidrums daudzums, kas jāuzņem ēdot un dzerot, ir aptuveni 1,5-2 litri. Ieteicams samazināt margarīna, trekna gaļa, sviesta patēriņu, tā vietā lietojot nedaudz eļļas. Vairākas reizes dienā uzturā lietojiet dārzeņus, augļus un ogas.
- Ņemot vērā augstāk minētos faktus var ļoti labi sastādīt ēdienkartes.



Pavāra ikdiena

- Sākot nopietni strādāt virtuvē bez iepriekšējas pieredzes, sāp kājas, rokas, mugura, kamēr organisms pierod.
- Pavārs strādā tad, kad citi atpūšas, līdzīgi kā aktieri, bārmeņi utt.
- Profesionāla virtuve ir emocionāli saspringta vide, kurā strādāt.
- Pavāram ir jāseko līdzi visām jaunākajām tendencēm un jāspēj visu laiku attīstīties. Ja vēlies kļūt izcils pavārs, tas nozīmē, ka ir visu laiku jāmacās un jāpilnveido sevi.
- Pavāri parasti strādā maiņās 12h, tāpēc jābūt labai veselībai un fiziski izturīgam pret slodzēm.

Kas ir nepieciešams veiksmīgam pavāram?

- Jāprot ne tikai pagatavot garšīgs, skaists un drošs ēdiens, bet jāzina arī fizika, ķīmija, matemātika.
- Labi attīstītas ne tikai profesionālās prasmes, bet arī spēja sadarboties un komunicēt.
- Ir jābūt labām garšas sajūtām, personības un rakstura īpašībām.
- Fiziskā izturība, mērķtiecība, radošums u.c.



-
- Tika izveidota aptauja, kuru veidoja 3 jautājumi, kas tika nosūtīta dažiem pavāriem.

Aptaujas jautājumi:

1. Kādus veselības riskus pavāru darbā jūs varat nosaukt?
2. Ar kādiem riskiem jūs esat saskāries?
3. Kā jūs ieteiktu rīkoties, lai pavārs saglabātu labu veselību?



- Apkopojot sniegtās atbildes, tika secināts, ka visbiežāk pavāri saskaras ar sekojošām veselības problēmām: muguras, sprandas sāpes, jo visu laiku ir noliekta galva; vēnu problēmas; apdegumi; traumas ar virtuves iekārtām; svaiga gaisa trūkums organismam, jo telpas, kurās pavāri strādā, bieži vien ir mazas un grūti vēdināmas; pārslodze; krasa temperatūras maiņa- ledusskapji, krāsnis; smagumu pārvietošana, celšana; ilgstošs darbs uz kājām; viendabīgas mehāniskās kustības- griešana, klapēšana utt.
- Intervētie pavāri visbiežāk saskaras ar tādām veselības problēmām kā- galvas reibšana, muguras sāpes, apdegumi, traumas ar nazi.
- Lai saglabātu labu veselību, pavāri iesaka- ikdienā iekļaut fiziskās aktivitātes; sekot līdzī veselībai- nepārstrādāties; veikt sev ķermeņa masāžas; nodarboties ar peldēšanu; regulāri veikt veselības pārbaudes; sakārtot darba vidi; uzņemt nepieciešamos vitamīnus; izvēlēties pareizu darba slodzi; regulāri ņemt nelielas atelpas.





Kāpēc es izvēlējos šo tēmu?

Es izvēlējos šo tēmu, jo tā mani uzrunāja un vēlējos iedziļināties, kas mani sagaida nākotnē-

- ar kādām veselības problēmām varu saskarties;
- kā izvairīties no veselības problēmām;
- kāda ir pavāra ikdiena.



Secinājumi:

- Pavāra profesijā pastāv daudz un dažādi ar veselību saistīti riski, bet tie ir jāapzinās un jāatpazīst, lai neiedzīvotos veselības problēmās.



Paldies par uzmanību!

Informācijas avoti:

- <http://www.riebini.lv/lv/jaunumi/sidemenu/nozares/izglitiba/karjeras-izglitiba>
- https://www.google.com/search?q=chef+health+problems&sxsrf=ALeKk03w1WCtG-ORB4TdQLZX1Yasda4-3g:1612694001880&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiJyPOoydfuAhVxiYsKHRjgBBsQ_AUoAXoECA8QAw&biw=1024&bih=635
- <https://www.youtube.com/watch?v=Sy7xRhQv3Yk>
- <https://fnserviss.lv/darba-vides-riski-pavaru-profesija/>
- <https://www.finedininglovers.com/article/how-become-successful-chef>
- <https://www.eveseliba.gov.lv/sakums/informativie-raksti/veselibas-veicinasana/uzturs>