



وقتی زندگی ماشینی بهداشت و سلامتی را نادیده بگیرد:

خورشت قورمه‌سبزی با طعم چمن وقتی نظارت نباشد

سپهرغرب، گروه سلامت – زهره عباسی: چند سالی است شاهد فعالیت برخی از مشاغل به‌صورت خانگی و در قالب مغازه‌هایی هستیم که کمتر امکان نظارت بر کار آن‌ها وجود دارد و می‌طلبید شهروندان ناظر بر کار آن‌ها باشند. امروزه بخش زیادی از خانم‌های خانواده شش‌اغل هستند و ساعت‌هایی از روز را بیرون از خانه و در محل کار خود سپری می‌کنند که دیگر وقتی برای انجام برخی کارهای غیرضروری خانه نمی‌گذارند. درواقع آن‌ها ترجیح می‌دهند با شرایطی که دارند از محصولات فرآوری شده استفاده کنند و همین مسئله موجب به وجود آمدن برخی مشاغل و کسب‌وکارهای کوچک برای کمک به خانم‌های خانه‌دار شده است؛ کسب‌وکارهای خدماتی که بیشتر در تلاش‌اند تا کار خانم خانه را آسان‌تر کنند و درعین‌حال برای خود درآمدزایی مناسبی هم داشته باشند.

یکی از این مشاغل وجود پارکینگ‌های منازل و مغازه‌های کوچکی است که در سطح شهر انواع سبزی‌ها را شسته و خرد می‌کنند یا به‌صورت خشک در اختیار مشتریان قرار می‌دهند در این مراکز معمولاً اقلام دیگری چون آب‌لبیو طبیعی و برخی ترشی‌ها نیز دیده می‌شود.

مودای که در چنین مکان‌هایی ارائه می‌شود تماماً محصولات مصرفی است و همیشه مشتری خود را دارد، اما اغلب می‌بینیم که برخی از مغازه‌های مربوط به این کسب‌وکار پس از مدتی جمع می‌شوند. بررسی‌ها نشان می‌دهد اصلی‌ترین دلیل این مسئله نداشتن مشتری ثابت است و مهم‌ترین عامل هم در نبود مشتری ثابت پایین بودن کیفیت محصولاتی است که ارائه می‌شود.

گفتنی است در بازار کنونی این کار، افراد زیادی واردشدند که متأسفانه برای سودآوری بیشتر محصولات کم کیفیت و بی‌کیفیتی ارائه می‌کنند مثلاً سبزی‌هایی که با ساقه بلند خرد می‌کنند یا لیموهای گندیده را آب می‌گیرند یا برای صرفه‌جویی در هزینه آب سبزیجات خود را شست‌وشو نمی‌دهند و همین مسئله موجب شده تا مشتریان خود را پس از یکبار مراجعه از دست بدهند.

خانمی در این رابطه می‌گفت مجبورم قورمه‌سبزی آماده بیرون بخرم چون خودم دیگر

فرصت چنین کارهایی را ندارم، اوایل از جایی که سبزی می‌خریدم مزه خوبی نداشت به‌گونه‌ای بود که انگار داخل خورشت قورمه‌سبزی چمن ریخته باشند اما در حال حاضر از طریق فردی آشنا به کسی معرفی‌شده‌ام که کارش واقعاً خوب است.

فردی در خصوص خرید آب‌لبیویی می‌گفت که قبلاً این محصول را به اسم طبیعی خرید می‌کرد اما انگار در آن آب مخلوط کرده باشند ضمن آن‌که مزه بدی نیز داشت که اکنون ترجیح می‌دهد آب‌لبیوی صنعتی تهیه کند.

فراموش نکنیم مهم‌ترین عامل تأثیرگذار در ماندگاری یک شغل کیفیت محصول است و جایی که بهداشت رعایت نشود نیز عواقب بدی به دنبال خواهد داشت. اکنون افرا بسیاری وجود دارند که حوصله یا توان پاک کردن سبزی را ندارد بنابراین به دنبال بسته‌های آماده خرید هستند البته بسته‌بندی سبزی از ابتدا تا انتها دارای مراحل مختلفی است و چه خوب خریدار خود این مراحلی که طی می‌شود ببیند و از رعایت نکات بهداشتی آن مطمئن باشد.

کارهایی مثل تولید مربا یا تهیه غذاهای خانگی ... می‌توانند برای بسیاری از افراد به‌عنوان یک کسب‌وکار خانگی یا حتی شغل دوم درآمدزا باشد. امروزه فروش برخی مواد غذایی تهیه‌شده در داخل منازل به‌شدت رونق گرفته درحالی‌که نظارت و کنترلی توسط هیچ سازمانی بر روی این‌گونه مواد وجود ندارد و سلامت این‌گونه مواد غذایی تأیید نمی‌شود.

در شرایطی که برخی مواد غذایی آماده‌شده در منازل قابلیت کنترل و نظارت بر روند تهیه آن وجود ندارد مصرف این‌گونه مواد تحت هیچ شرایطی مورد تأیید وزارت بهداشت و سازمان‌های بهداشتی نیست بنابراین مصرف آن و عوارض ناشی از اعتماد بیش‌ازحد به مواد غذایی موجود بسر عهده خود مصرف‌کنندگان است.

همه مواد غذایی باید دارای بسته‌بندی معتبر، تاریخ تولید و انقضا باشند بنابراین فساد یا غیربهداشتی بودن مواد غذایی تولیدشده در منازل یا فروشگاه‌هایی که به‌صورت فله‌ای به فروش می‌رسانند قابل کنترل نبوده و احتمال بروز انواع بیماری‌ها و

اصل سلامت

کشاورزی ارگانیک، سلامت خاک‌ها، گیاهان، حیوانات، انسان‌ها و کره زمین را که هیچ‌یک از دیگری مجزا و مستقل نیست را باید حفظ و افزایش دهد. این اصل خاطرنشان می‌سازد که سلامت افراد و جوامع انسانی از سلامت اکوسیستم مجزا نبوده و خاک‌های سالم، محصولات سالم و حیوانات و انسان‌های سالم را به وجود می‌آورند. سلامت به معنی راستی و درستی در کلیه سیستم‌های زندگی است و فقط به نبود بیماری نیست بلکه نگهداری فیزیکی و عقلانی جامعه و اکولوژی را نیز شامل می‌شود. مصونیت، ارتقاء و پیشرفت، تهذیب اخلاق از صفات کلیدی و اختصاصی سلامت هستند.

نقش کشاورزی ارگانیک در کشاورزی، در فرآوری، توزیع یا مصرف، پایداری و افزایش سلامت اکوسیستم‌ها و ارگانیسم‌ها از کوچک‌ترین مخلوقات در خاک تا انسان است. کشاورزی ارگانیک در نظر دارد با تولید باکیفیت بالا و غذای مغذی به کاهش مراقبت‌های رفاهی و سلامتی کمک نماید از سوی دیگر باید از کاربرد تقویت‌کننده‌ها (کودها)،

سپهرغرب، گروه سلامت: به دلیل نیاز

روزانه مردم به تغذیه، کشاورزی از مهم‌ترین و بیش‌ترین فعالیت‌های بشر از ابتدا تا به‌حال و در آینده خواهد بود. تاریخ و ارزش‌های اجتماعی و فرهنگی، کشاورزی را احاطه کرده. به‌کارگیری این اصول در کشاورزی به داشتن احساس مسئولیت گسترده در حمایت از خاک، آب، گیاهان، حیوانات و دستورالعمل‌های تولید، فرآوری، توزیع غذا و سایر کالاها بستگی دارد. اعتقاد به اینکه زندگی‌های انسانی وابستگی شدیدی به پویایی باغ‌ها دارند و آن‌ها میراثی ارزشمند برای نسل‌های آینده هستند.

کشاورزی ارگانیک بر پایه اصول خالص پنهانده شده که آشنایی با این اصول جهت درک بهتر کشاورزی ارگانیک ضروری است، این اصول اساس رشد و توسعه کشاورزی ارگانیک را فراهم نموده و باعث بهبود و ارتقای جهانی کشاورزی شده‌اند. اصول کشاورزی ارگانیک برای کلیه حرکات ارگانیک در جهان و برای تمام جهات سودمند است و موجب توسعه، پیشرفت و هدایت کلیه برنامه‌ها و استانداردها و همچنین هماهنگی در جهان شده است.

سپهرغرب، گروه سلامت: آب‌نمک یا نمک حالت ضدعفونی دارد که در جای خودش مفید است. دهان‌شویه نیز برای مشکلات خاصی توسط دندان‌پزشک توصیه می‌شود که آن‌هم جای خودش را دارد. پس آب‌نمک یا دهان‌شویه را با نظر پزشک خودتان مصرف کنید.

یک دندان‌پزشک اجتماعی و متخصص بهداشت و سلامت دهان اظهار کرد: در افرادی که عفونت‌های مکرر دارند، لوزه‌ها متورم مشاهده می‌شود و حالت گل‌گلمی پیدا می‌کند و در شرایطی مواد غذایی گیر می‌کند و همین می‌تواند عاملی برای بوی بددهان باشد.

محمدرضا خامی ادامه داد: رسیدگی به این مشکل کار متخصص گوش، حلق و بینی است که باید درمان‌های خاص را که شامل تخلیه شیارها و شایه تخلیه لوزه‌ها است را انجام دهد.

وی در پاسخ به این پرسش که برای افرادی که سطح هوشیاری آن‌ها کم است یا ناتوان هستند چه توصیه‌ای دارید؟ گفت: جواب این سؤال مقوله مفصلی است و بسته به نوع ناتوانی فرد متفاوت است و کسی باید این کار را برای فرد توان‌خواه انجام دهد به‌عنوان مثال افرادی که ناتوانی حرکتی دارند برایشان مسواک مخصوص که دسته ضمیمه‌تری دارد و خود فرد هم می‌تواند انجام دهد توصیه می‌شود.

این دندان‌پزشک اجتماعی و متخصص بهداشت و سلامت دهان در ادامه یادآوری کرد: چون رساندن خدمات دندان‌پزشکی برای این افراد بسیار مشکل است و گاه قادر به بیان مشکل خود نیستند پیشگیری بسیار کمک‌کننده است چون گاه این افراد قادر به باز کردن فک نیستند یا ممکن است اجازه ندهند دندان‌پزشک کاری برای آن‌ها انجام دهد بنابراین ممکن است تحت بی‌هوشی کانول‌های عفونی دهان آن‌ها توسط دندان‌پزشک از بین برود و لازم است خدمات پیشگیری توسط افرادی که به

مسئومیت‌های غذایی را در مصرف‌کنندگان افزایش می‌دهد. استفاده از روغن‌های چند بار مصرف، عدم مصرف مواد شوینده لازم جهت ضدعفونی کردن مواد غذایی، بی‌توجهی به بهداشت تهیه مواد غذایی، استفاده از چربی بیش‌ازحد در تهیه موادی نظیر قورمه‌سبزی، پیاز و... ازجمله نکات منفی مصرف آن محسوب می‌شود.

تمامی مواد غذایی تولیدشده در منازل و در فروشگاه‌های خاص دارای مشابه کارخانه‌ای و صنعتی هستند که در آزمایشگاه‌های لازم تحت نظارت مسئولان فنی تولید و از جانب وزارت بهداشت تأیید می‌شوند بنابراین توصیه می‌شود در شرایط استقبال بالای مردم از این اقلام، از نوع کارخانه‌ای و صنعتی آن استفاده شود.

قرار دادن آب‌غوره و آب‌لبیو در معرض آفتاب اشترات زیانباری به همراه دارد چیزی که اکنون در برخی از مغازه‌های آب‌لبیوگیری شاهدش هستیم. قرار دادن آب‌غوره در آفتاب باعث ایجاد تغییرات شیمیایی درترشی می‌شود و لازم است از قرار گرفتن چنین مواد غذایی در آفتاب جدا جلوگیری شود.

نگهداری آب‌غوره و آب‌لبیو در ظروف پلاستیکی و با توجه به اسیدی بودن این مواد، اسید مواد

اصول اساسی کشت محصولات ارگانیک

سلامتی بکار!

در کشاورزی ارگانیک چراگاه‌ها و سیستم‌های برداشت از منابع وحشی (طبیعی) باید متناسب با بالانس‌های اکولوژیکی و سیکل‌های طبیعی باشند. مدیریت ارگانیک باید با شرایط محلی مانند اکولوژی و فرهنگ تنظیم گردد. عوامل و نهاده‌ها باید به‌وسیله استفاده مجدد (بازیافت)، باز چرخ مواد، مدیریت مناسب مواد و انرژی کاهش یابد و ارتقاء کیفیت محیط و کاهش فشار بسر منابع در دستور کار قرار گیرد.

کشاورزی ارگانیک باید در میان برنامه‌های نظام کشاورزی به تعادل و بالانس اکولوژیکی، استقرار طبیعت حفظ تنوع ژنتیکی و کشاورزی توجه شود. کسانی که محصولات کشاورزی ارگانیکی را تولید، فرآوری، تجارت یا مصرف می‌نمایند باید از محیط عمومی شامل باغ‌ها، مکان‌های طبیعی، زیستگاه‌ها و آب‌وهوا حمایت نمایند و به آن‌ها سود برسانند.

خالقی مجد بایبان اینکه د امکان کنترل لحظه‌ای این اماکن توسط بازرسان بهداشت وجود ندارد، تأکید کرد: اگر مردم به دنبال آب‌لبیوی تازه و بسته‌بندی هستند از نوع صنعتی آن استفاده کنند که زیر نظارت سازمان غذا و دارو و اداره استاندارد است و نحوه تولید و شرایط استاندارد، نحوه انبارداری، ناوگان حمل‌ونقل و محل عرضه آن مشخص است. وی با اشاره به اینکه اگر مردم به دنبال آب‌لبیوی سنتی و طبیعی هستند باید در محل آب‌لبیوگیری روی را انتخاب و آبگیری کنند، افزود: گاهی شهروندان سهل‌انگاری می‌کنند و از محل آب‌لبیوگیری، آب‌لبیویی را که در بطری‌ها به‌صورت آماده وجود دارد به اسم آب‌لبیوهای تازه خریداری می‌کنند.

مسئول بهداشت محیط حرفه‌ای مرکز بهداشت شهرستان همدان بایبان اینکه گاهی آب‌لبیوهایی از مراکز خریداری می‌شود که دستگاه آب‌لبیوگیری ندارند مثل میوه‌فروشی‌هایی که آب‌لبیو می‌فروشند، خاطرنشان کرد: همکاران بهداشت اگر محلی که فاقد دستگاه آب‌لبیوگیری و آب‌غوره گیری باشد اما آب‌لبیو و آب‌غوره عرضه کند را بر اساس ماده ۱۱ قانون مواد خوردنی که بدون مشخصات به شمار می‌آید جمع‌آوری می‌کنند.

وی با اشاره به اینکه نسبت به عدم رعایت نکات بهداشتی در نحوه آب‌لبیوگیری دو مورد شکایت توسط شهروندان همدانی ارائه‌شده است، گفت: با بازرسی مشترک بازرسان تعزیرات حکومتی و نمونه‌برداری صورت گرفته از آب‌لبیوهای منطقه سر گذر مشکلی در این زمینه وجود نداشت و آب‌لبیوها طبیعی بوده است.

خالقی مجد با تأکید به عدم خریداری آب‌لبیوهای دپو شده که معلوم نیست چه زمانی تهیه‌شده است، افزود: شهروندان همدانی حتماً آب‌لبیو را در بطری‌های شیشه‌ای نگهداری کنند و از استفاده آن را در ظروف یکبارمصرف به‌طورجدی پرهیز نمایند چراکه آب‌لبیو ماده اسیدی با ph پایین است و نگهداری‌اش در ظروف پلیمری برای مدت طولانی مناسب نیست و امکان دارد فعل‌وانفعالات شیمیایی رخ دهد. استفاده از آن خطرناک شود. وی تصریح کرد: متأسفانه شهروندان آب‌لبیوهای در ظروف پلیمری را خریداری و به همان صورت نیز

کشاورزی ارگانیک بدون انصاف و عدالت نمی‌شود

کشاورزی ارگانیک باید با توجه به فرصت‌ها و قابلیت‌های زندگی و محیط‌های عمومی اطمینان از انصاف را ایجاد نماید.

تأکیدات این اصل بیان می‌کند: آن‌هایی که درگیر کشاورزی ارگانیک شده‌اند باید روابط انسانی را به طریقی هدایت نمایند که در تمام سطوح از رعایت عدالت و انصاف برای تمام اعضای دست‌اندرکار، کشاورزان، کارگرا، فرآوری کنندگان، تجار و مصرف‌کنندگان اطمینان حاصل نمایند. کشاورزی ارگانیک باید برای هر شخصی که درگیر آن می‌شود، کیفیت مطلوبی از زندگی را ایجاد نماید و به کاهش تنگدستی، فقر و حاکمیت غذای سالم کمک نماید. این اهداف به‌منظور تولید و عرضه شایسته مواد غذایی و سایر محصولات باکیفیت بالا است. این اصل بیان می‌نماید که حیوانات باید در طول زندگی به شرایطی که مطابق با فیزیولوژی و رفتارهای طبیعی و رفاه آن‌هاست پرورش یابند. منابع طبیعی و محیطی که برای تولید مورداستفاده قرار می‌گیرند ازلحاظ اکولوژیکی و اجتماعی

سکته مغزی: سومین علت مرگ در دنیا

۴ علامت هشداردهنده سکته مغزی را بشناسید

این فیزیوتراپ بایبان این‌که تغذیه نامناسب و مصرف غذاهای چرب، کم‌تحریکی، تنفس هوای ناسالم و استرس و مصرف دخانیات را ازجمله عوامل بروز سکته مغزی است، ادامه داد: کهن‌سالی، وجود سابقه سکته مغزی در خانواده، جنسیت و نژاد نیز از عوامل مؤثر در بروز سکته مغزی هستند که خارج از کنترل انسان قرار دارند. وی خاطرنشان کرد: سکته مغزی، مردان را بسیار بیشتر از زنان تهدید می‌کند باین‌وجود زنان در بیشتر مواردی که سکته مغزی بروز می‌کند جان خود را از دست می‌دهند سکته مغزی، آفریقایی-آمریکایی تبارها، سرخ‌پوست‌ها و اسکیموها را بیشتر از سایر نژادها تهدید می‌کند.

واشقالی همچنین اضافه کرد: بهترین روش پیشگیری از سکته مغزی تغییر عادات زندگی مانند کم کردن میزان چربی در رژیم غذایی، ترک سیگار و قلیان، استفاده از گیاهانی مانند سیر، زنجبیل و زردچوبه است؛ این مواد غذایی با جلوگیری از لخته شدن خون و خواص ضدالتهابی در پیشگیری از سکته مغزی بسیار مؤثر هستند همچنین رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزیجات، غلات سبوس‌دار به بهبود کیفیت زندگی و طول عمر افراد کمک شایانی می‌کند.

وی درباره راههای تشخیص سکته مغزی نیز، گفت: کلمه FAST را به خاطر بسپارید و با این کلمه خود یا فرد مشکوک را آزمایش کنید و سکته مغزی را تشخیص دهید؛ F (face): از فرد موردنظر بخواهید لبخند بزند سپس به دنبال علامت افتادگی صورت در یک سمت باشید A (Arms): از بیمار بخواهید دست‌هایش را بالا ببرد ببینید که آیا در بالا بردن یکی از آن‌ها دچار مشکل می‌شود یا خیر S(speech): از او بخواهید یک عبارت را تکرار کند T(time): زمان را از دست ندهید اگر فرد علامت سکته مغزی را داشت بلافاصله با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.

تا ۱۵ درصد افرادی که به سکته‌های مغزی مبتلا می‌شوند رخ می‌دهد، وی با تأکید بر اینکه تشخیص زودهنگام عارضه می‌تواند کمک چشمگیری به جلوگیری از آن یا کاهش آسیب‌های سکته مغزی داشته باشد، تصریح کرد: پیش‌بینی عاقبت یک سکته مغزی بسیار دشوار است و بستگی بسیاری به عوامل ایجادکننده آن دارد معمولاً یک‌سوم افراد بعد از سکته مغزی به بهبودی کامل یا نسبتاً کامل می‌رسند یک‌سوم دیگر نیز دچار ناتوانی‌های دائمی می‌شوند. اگر مشکلاتی که برای افراد بعد از سکته مغزی ایجاد شد در طول شش ماه بهبود نیابد احتمالاً تبدیل به مشکلات دائمی می‌شوند.

واشقالی ادامه داد: در درمان سکته مغزی ثانیه‌ها نیز اهمیت دارند. وقتی اکسیژن به مغز نمی‌رسد مرگ سلول‌های مغز در چند دقیقه آغاز می‌شود به‌شرط مصرف داروهای متلاشی کننده لخته خون در سه ساعت ابتدایی پس از بروز سکته مغزی می‌توان موجب کاهش گسترش آسیب دیدن مغز شد. در بیشتر موارد سکته‌های مغزی، درمان‌های توان‌بخشی مانند فیزیوتراپی و گفتاردرمانی چه در بیمارستان و چه در خانه ضروری است.

وی درباره مراقبت‌های بعد از سکته مغزی نیز، گفت: اقدامات توان‌بخشی و فیزیوتراپی باید، بهبود حسی- حرکتی، جابجا کردن مرتب بیمار و استفاده از تشک مواج برای جلوگیری از زخم بستر، مراقبت تنفسی جهت تخلیه بهتر خلط و تنفس و تأمین بیمار، مراقبت دستگاه‌های قلب و جزء مراقبت‌های بعد از سکته مغزی قرار دارند. با توجه به این‌که سکته مغزی اشترات مادی، معنوی و اجتماعی بسیاری دارد به همین دلیل پیشگیری بهتر از درمان است پس آشنایی افراد جامعه با علل اصلی بروز سکته مغزی می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در زمینه جلوگیری از بروز آن ایفا کند.

سپهرغرب، گروه سلامت: یک فیزیوتراپ به تشریح علل و علائم سکته مغزی و همچنین چگونگی پیشگیری از بروز آن را پرداخت:

زینب واشقالی بایبان اینکه سکته مغزی سومین عامل مرگومیر در جهان است، اظهار کرد: با ایجاد اختلال در خون‌رسانی به بخشی از مغز، سلول‌های آن ناحیه عملکرد طبیعی خود را از دست می‌دهند که به آن سکته مغزی می‌گویند. باید بیمار را بعد از بروز سکته مغزی به‌سرعت در بیمارستان بستری کنیم تا از بروز صدمات دائمی به مغز جلوگیری شود. عوارضی که بعد از سکته مغزی ایجاد می‌شود بستگی به محل سکته و وسعت بافت‌های گرفتارنده مغز دارد.

وی درباره عوارض این نوع سکته نیز توضیح داد: عوارض سکته مغزی از عوارض خفیف و گذرا مانند تاری دید تا عوارض فلج‌کننده دائمی یا حتی مرگ را شامل می‌شود. در بیشتر افراد علائم سکته مغزی به‌سرعت در عرض چند ثانیه یا چند دقیقه بعد از وقوع سکته خود را نشان می‌دهند و بسته به محل ضایعه بسیار گسترده است.

به گفته این فیزیوتراپ نشانه‌هایی مانند ضعف، کرختی یا حتی فلج شدن صورت و اندام‌های فوقانی و تحتانی یک‌طرف بدن، ناتوانی در حفظ تعادل، اختلال در تکلم، اشکال در بلع، اشکال در درک وضعیت و موقعیت، دوبینی یا تاری دید، سردرد شدید و ناگهانی، از دست دادن حافظه، اختلال در قضاوت، سرگیجه بدون دلیل و سقوط ناگهانی، بی‌اختیاری ادرار و مدفوع، ناتوانایی در انجام حرکات ظریف و... در سکته‌های مغزی شدید رخ می‌دهد و ممکن است قسمت‌هایی از مغز که کنترل تنفس و فشارخون را بر عهده‌دارند گرفتار شود همچنین احتمال به اغما رفتن و فوت کردن فرد وجود دارد. این اتفاق در ۱۰