

خبرنامه داخلی پیام آوران ایمنی و سلامت
شرکت عملیات غیر صنعتی
واحد HSE

انتخاب اول مشتریان با ارائه خدمات سرآمد

سال چهارم / شماره ۴۵ - بهمن ماه ۱۴۰۴

مناسبت های مهم در بهمن ماه ۱۴۰۴

فهرست و آنچه در این شماره میخوانیم

مناسبت های مهم تقویم در بهمن ماه	۱	
نکات مهم در شرایط بحرانی	۱	
۲۱ بهمن روز جهانی تالاب ها	۲	
درباره سرطان بیشتر بدانید	۳	
۲۱ بهمن روز جهانی حبوبات	۴	
خواص حبوبات	۴	

پانسمان اضطراری در شرایط بحرانی

آماده سازی اولیه

- شدت و محل خونریزی را بررسی کنید.
- خونسرد باشید. اول آرامش خودتان را حفظ کنید.
- اگر ممکن است، دست ها را بشویید یا از دستکش تمیز استفاده کنید.
- اطراف زخم را با پارچه یا دستمال تمیز خشک کنید.

جایگزین های خانگی

- به جای گاز استریل: تی شرت، روسری یا پارچه نخی تمیز
- به جای باند: شال، روسری، یا نوار پارچه ای
- به جای چسب: چسب پارچه ای، چسب طبی، یا حتی گیره مو

نحوه پانسمان

- پارچه یا گاز را روی زخم بگذارید و فشار ملایم وارد کنید.
- باند یا پارچه را بکنواخت و محکم ببندید.
- مراقب باشید: محل پانسمان بی حس یا سرد نشود.
- درد، ورم یا رنگ پریدگی ایجاد نشود.
- مطمئن شوید باند نه خیلی سفت است و نه خیلی شل.

در لحظه بحران، این نکات را فراموش نکن!

خونسردی خود را حفظ کنید
آرامش شما کلید کمک به دیگران است

از تجمع در محل حادثه خودداری کنید و مسیر آمادگاری را باز نگذارید

	خودرو را در خیابان پارک نکنید و از خروج غیر ضروری خودداری نمایید		آموزش های اولیه امداد و کمک های اولیه را فرا بگیرید.
	با رعایت نکات ایمنی، همه ما می توانیم امدادگر باشیم		به سالمندان، کودکان و معلولان حمایت اجتماعی ضروری است
	از انتشار شایعات و عکس برداری خودداری کنید فقط منابع رسمی را دنبال کنید		در صورت نشانی گاز یا آتش سوزی، بلافاصله با آتش نشانی تماس بگیرید و از وسایل برقی استفاده نکنید
	کیف امداد و نجات شامل آب، مسکن، چراغ قوه و دارو همیشه همراه داشته باشید.		اطلاع رسانی دقیق و همراهی با امدادگران، کلید عبور از بحران است

آمدادگی همیشه نجات بخش است

۲۱ بهمن روز جهانی حبوبات

سازمان ملل برای اولین بار در سال ۲۰۱۹، روز دهم فوریه را به عنوان روز جهانی حبوبات نام گذاری کرده است. این رویداد جهانی توسط سازمان ملل متحد برای ترویج مصرف، شناخت، اهمیت و مزایای تغذیه ای حبوبات تعیین شده است. همچنین سازمان ملل معتقد است که حبوبات به توسعه سیستم های غذایی پایدار برای ریشه کنی گرسنگی و فقر در جهان و افزایش امنیت غذایی کمک می کند. حبوبات دانه های خوراکی گیاهی و غلاف دار، متشکل از دانه های خوراکی خانواده بنشن از جمله انواع عدس، لوبیا، نخود و نخود فرنگی گفته می شود که در اشکال، اندازه و رنگ های مختلف وجود دارند و بخش عظیمی از غذاهای سراسر جهان را تامین میکنند. پر مصرف ترین انواع حبوبات در جهان لوبیا و نخود و عدس هستند.

فواید حبوبات برای کودکان

یکی از معضلات خانواده ها مسئله چاقی کودکان می باشد که به شدت آنها را نگران و مضطرب کرده است. برای فرزندان خود یک برنامه غذایی مناسبی طراحی کرده و از تمام مواد مغذی و مفید در آن استفاده کنید. علاوه بر مصرف میوه و سبزی که بسیار مؤثر هستند، حبوبات را نیز در برنامه آنها جای دهید. حبوبات در حفظ سلامتی کودکان مفید می باشد و برای جلوگیری از چاقی هم کارآمد هستند. فیبر زیادی که حبوبات به خود اختصاص داده اند موجب احساس سیری در افراد می شود و میل کمتری نسبت به غذا پیدا می کنند.

- ### خواص حبوبات
- تقویت سیستم ایمنی بدن و سلامت قلب
 - تثبیت سطح قند خون و مقاومت به انسولین
 - منبع عالی فیبر و موثر در کنترل چربی های خون
 - منبع پروتئین و جایگزین مناسب گوشت ها
 - بهبود فعالیت دستگاه گوارش بدن

تأثیر حبوبات در دیابت

حبوبات از مواد مغذی بسیاری تشکیل شده و بر پایه گیاه می باشد، افرادی که دیابت دارند برای کنترل دیابت، پیشنهاد می شود که از انواع حبوبات در برنامه غذایی خود استفاده کنند. این ماده غذایی علاوه بر بهبود بیماری دیابت، از مبتلا شدن به آن هم جلوگیری می کند. یکی از دلایلی که فرد به دیابت مبتلا می شود چاقی است که در کاهش وزن هم مؤثر است. برای کاهش فشار خون و کنترل کلسترول نیز مفید عمل می کند.



تأثیر حبوبات در پیشگیری از سرطان

سرطان بیماری است که اگر مبتلا شوید ممکن است خوب شوید یا ممکن است که بهبود نیابید، پیشگیری از آن از درمان بوده و به جای درمان بهتر است با مصرف مواد معدنی و مغذی از مبتلا شدن به این بیماری جلوگیری کنید. حبوبات با خاصیت فوق العاده خود تأثیر مفیدی در حفظ سلامتی بدن برای جلوگیری از سرطان دارند. بنابراین یکی از خواص بی نظیر حبوبات در راستای سلامتی بدن، پیشگیری و کمک به درمان سرطان است.

تأثیر حبوبات در کاهش وزن

یکی از خواص بی نظیر حبوبات در سلامتی، کاهش وزن است. مشکل بسیاری از افراد اضافه وزن می باشد که بیش تر آن تحت تأثیر تغذیه است. برای کاهش وزن، حبوبات را حتماً در برنامه رژیم خود داشته باشید که مصرف آن احساس سیری را در فرد ایجاد می کند و بدن فیبر و مس کافی را از این ماده مغذی دریافت می کند.

درباره لسرطان بیشتر بدانیم

علائم اولیه سرطان

- تغییرات طولانی در نظم و دفع مدفوع یا ادرار.
- هر زخم سطحی که بعد از ۱۰ روز بهبود نیابد.
- هر نوع خونریزی و هر نوع ترشح غیر طبیعی از منافذ بدن.
- پیدایش هر توده ای در بدن.
- سوء هاضمه و مشکل در بلع.
- تغییرات واضح در شکل و رنگ خال که قبلاً وجود داشته.
- سرفه های مکرر و مزاحم و کلفت شدن صدا.

اهمیت سرطان

بعد از بیماری های قلبی و عروقی سرطان به عنوان دومین عامل مرگ و میر در کشورهای توسعه یافته مطرح است. در صورت عدم کنترل در سال های آینده، سرطان اولین عامل مرگ و میر خواهد بود. حدود ۲۰ میلیون نفر در جهان مبتلا به سرطان هستند و پیش بینی می شود این رقم به ۳۰ میلیون نفر در ۲۰ سال آینده برسد. سالانه ۷/۱ میلیون نفر در جهان در اثر ابتلا به سرطان جان خود را از دست می دهند. عادات غذایی غلط علت ۳۰٪ کل سرطان ها در کشورهای غربی و حدود ۲۰٪ سرطان ها در کشور های در حال توسعه هستند.

سرطان چیست؟

در برخی از شرایط به عللی یک سلول تغییر شکل پیدا کرده و تبدیل به یک سلول سرطانی می شود. سلول سرطانی شباهت زیادی به سلول های طبیعی بدن ندارد و تقسیم بندی بی هدف و سریع سلول های سرطانی در هر نقطه از بدن که باشد به تدریج تومور یا توده تشکیل می دهد. این توده با ترشح موادی به داخل بدن و یا فشار به اعضاء مجاور موجب اختلالات عظیمی در بدن می گردد. از اجتماع این سلول های سرطانی و تخریب سلول های بافت های سالم، توده ای به نام تومور ایجاد می شود.

شیوع سرطان در ایران

براساس آمار ثبت سرطان در کشور ۵۲٪ سرطان ها در مردان و کمتر از ۴۸٪ در زنان دیده می شود. سرطان معده رتبه نخست در مردان و رتبه سوم در زنان را دارد. سرطان سینه در زنان رتبه نخست فراوانی را دارد و ۲۳٪ از کل سرطان ها را تشکیل می دهد.



- شایع ترین سرطان ها در جهان
۱. رند
 ۲. سینه
 ۳. روده بزرگ
 ۴. پروستات
 ۵. معده

عوامل غذایی مهار کننده سرطان

مواد غذایی غنی از فیبر: فیبر را می توان به وسیله غذاهایی مثل گندم کامل (سبوس دار)، میوه ها، سبزیجات، حبوبات، آجیل و دانه ها تأمین کرد.
سبزیجات و میوه های تازه، مصرف سبزیجات تیره، نارنجی یا متمایل به زرد، فلفل دلمه ای، کلم پیچ، گل کلم، چغندر، هویج، پیاز، مارچوبه، سیر و زردچوبه توصیه می شود.
مواد غذایی غنی از کلسیم و ویتامین D
ماهی و اسید چرب امگا-۳
ویتامین B12، E، C، A، اسید فولیک، سلنیوم

عوامل غذایی تحریک کننده سرطان

چربی های اکسید شده مانند روغن که به دفعات سرخ شده است.
گوشت قرمز فرآوری و پردازش شده مانند: سوسیس، کالباس، گوشت های دودی و نمک سود شده.
مواد غذایی که به شدت سرخ یا کباب شده و به رنگ قهوه ای تیره درآمده است.
آفت کش ها و سایر سموم مربوط به کشاورزی.
رنگ های غذایی مصنوعی به ویژه رنگ های قرمز.
مصرف زیاد الکل به طور مرتب و نوشیدنی های خیلی داغ.

۱۴ بهمن روز جهانی تالاب ها

سه واقعیت در رابطه با آب شیرین

- تنها ۲/۵٪ از منابع آب کره زمین آب شیرین است. بیشتر آن ها در یخچال های طبیعی، گوه های یخ و سفره های آب زیرزمینی قرار دارند.
- تنها ۱٪ از آب شیرین موجود قابل استفاده است.
- رودها و دریاچه ها تنها ۳٪/۰ از آب های سطحی را در خود جای می دهند.

مصرف آب شیرین

ما روزانه ده میلیارد تن آب شیرین مصرف می کنیم:

- ۷۰٪ برای زراعت و کشت مواد غذایی استفاده می شود.
- ۲۲٪ برای مصارف صنعتی و تولید انرژی استفاده می شود.
- مصرف آب در ۱۰۰ سال گذشته شش برابر افزایش یافته است و سالانه ۱٪ بر این میزان افزوده می شود.

تاثیر تخریب تالاب ها

مصرف آب توسط ما به معنی آب کمتر برای طبیعت است. تخریب و از دست دادن تالاب و آلوده شدن آن ها بحران آب را تشدید کرده و در نتیجه کلیت حیات بر روی زمین را تهدید می کند:

- از سال ۱۷۰۰ تا کنون تقریباً ۹۰٪ از تالاب های جهان را از دست داده ایم و تالاب های باقیمانده با سرعت سه برابر جنگل ها در حال از میان رفتن هستند.
- ۲۵٪ از تمام گونه های تالابی و از هر سه گونه آب های شیرین، یک گونه در معرض خطر انقراض قرار دارند.
- تغییرات اقلیمی باعث شدند که در مناطق خشک میزان آب های سطحی و زیرزمینی کاهش قابل ملاحظه ای داشته باشند و در نتیجه رقابت برای دسترسی به منابع آبی افزایش یافته است.



بحران آب

رشد جمعیت، توسعه شهری و الگوی مصرف، فشار غیر قابل تحملی را بر تالاب ها و آب درون آن ها آورده است:

- تقریباً تمامی منابع آب جهان در معرض آلودگی قرار گرفته اند و ۸۲٪ از جمعیت جهان در معرض سطح بالایی از آلودگی ناشی از منابع آب هستند.
- عدم دسترسی ۲/۲ میلیارد نفر به آب سالم سالانه هزینه ای بالغ بر ۲۴۰ میلیارد دلار بر اقتصاد دارد.
- مقدار آبی معادل مقدار آب جاری در طول یک سال در رودخانه ولگا (طولانی ترین رودخانه اروپا) جریان می یابد. در قالب ۱/۳ میلیارد تن موادغذایی که از تولید تا مصرف هدر می روند، از بین می رود.
- عدم امنیت در تامین منابع آب و کمبود آن عامل اصلی درگیری ها در حداقل ۴۵ کشور در سال ۲۰۱۷ بوده است.
- با پیش بینی جمعیت ۱۰ میلیاردی کره زمین در سال ۲۰۵۰، ما به ۱۴٪ آب بیشتر برای تولید ۷۰٪ غذای بیشتر مورد نیاز این جمعیت احتیاج خواهیم داشت.

پنج راهکار

- ما می توانیم آب کافی برای مصرف خودمان و نیاز طبیعت داشته باشیم اگر:
- از تخریب تالاب ها دست کشیده و روند احیای تالاب ها را در پیش بگیریم.
 - از سدسازی و برداشت بی رویه از آبخوان ها دست بکشیم.
 - به وضعیت آلاینده های آب رسیدگی کرده و منابع آب شیرین را پاکسازی کنیم.
 - الگوی مصرف بهینه تری را پیش گرفته و از تالاب ها خردمندانه استفاده کنیم.
 - در طرح های توسعه ای و مدیریت منابع ملاحظات مرتبط با آب و تالاب ها را نیز در نظر بگیریم.

