



مجموعه محتوای آموزشی و اطلاع رسانی

هفته ی سلامت

۲۳-۱۷ اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۱



دستیابی به انرژی پاک

انرژی های تجدید پذیر (انرژی پاک)

زندگی همه انسان ها به معنی واقعی کلمه، مشروط به تولید و مصرف انرژی است و در سطح کلان هم انرژی، یکی از اجزای اصلی استراتژی توسعه هر کشوری محسوب می شود. منابع انرژی از مهم ترین عوامل و عناصر تعیین کننده در توسعه پایدار است. داشتن انرژی مناسب، عمده ترین عامل اقتصادی جوامع صنعتی، پس از نیروی انسانی است؛ چرا که انرژی یک نیاز اساسی برای استمرار توسعه صنعتی و اقتصادی، رفاه اجتماعی، بهبود کیفیت زندگی و امنیت جامعه است. ذخایر انرژی کره زمین از چند منبع گوناگون تامین می شود؛ انرژی این منابع را می توان به دو گروه تقسیم کرد:

• انرژی های قابل تجدید؛ آن دسته از انرژی هایی هستند که تجدید پذیرند و تا کره زمین و خورشید وجود دارند، خواهند بود. مانند انرژی حاصل از خورشید، آب، باد، امواج دریا، جزر و مد، گرمای آب اقیانوس ها، گرمای درون زمین
• انرژی های غیرقابل تجدید؛ آن دسته از انرژی هایی هستند که تجدیدناپذیرند. مانند نفت، گاز طبیعی، زغال سنگ، اورانیوم و ... که تجدید آن ها میلیونها سال وقت لازم دارد.

انرژی به سه شکل اصلی یافت می شود:

سوخت های فسیلی (نفت، گاز و زغال سنگ)

انرژی هسته ای (اتمی)

انرژی های تجدید پذیر (*Renewable Energy*) که برخی اوقات به آن ها انرژی های نو و انرژی های پاک هم می گویند که شاید کلمه دقیقی در توصیف این نوع انرژی ها نباشد.

انرژی تجدیدپذیر

در یک تعریف جامع، انرژی ناشی از فرآیندهای طبیعی که سرعت جایگزین شدن آن برابر یا حتی سریع تر از سرعت مصرف آن هست را انرژی های تجدید پذیر می گویند. طیف گسترده ای از فن آوری ها و تجهیزات تولید انرژی در گذر زمان برای بهره برداری از این منابع طبیعی توسعه یافته است. در نهایت، انرژی قابل استفاده می تواند در شکل های برق، بخار صنعتی، انرژی حرارتی برای گرم کردن هوای محیط و آب و سوخت های حمل و نقل تولید شود. جنبش های طرفدار حفظ محیط زیست که نگران گرم شدن کره زمین در اثر استفاده از انرژی های فسیلی هستند و نیز خطرات احتمالی استفاده از انرژی هسته ای را می بینند، خواهان استفاده از منابع انرژی های تجدیدپذیر هستند. محدود بودن منابع انرژی فسیلی و مشکلات ناشی از انتشار گازهای گلخانه ای، توجه بیش از پیش به انرژی های تجدیدپذیر را بر همگان روشن و ضروری کرده است و رویکرد استفاده از انرژی های تجدیدپذیر حتمی خواهد بود و باید یکی از برنامه های ضروری کشورها، بهره برداری از منابع تجدید پذیر برای تولید انرژی باشد.

سهم ایران و جهان در تولید انرژی خورشیدی

طبق اطلاعات منتشر شده ی سازمان انرژی های تجدیدپذیر، ایران با داشتن ۳۰۰ روز آفتابی در بیش از دو-سوم کشور و متوسط تابش ۵،۴ تا ۵،۵ کیلووات ساعت بر متر مربع در روز، از جمله کشورهایی به شمار می رود که پتانسیل بالایی در زمینه انرژی خورشیدی دارد. ایران قصد دارد تا سال ۲۰۳۰ میلادی، ۷۵۰۰ مگاوات برق از انرژی خورشیدی تولید کند بدین ترتیب ایران تا سال ۲۰۳۰ حدود ۱۰ درصد از برق تولیدی خود را از انرژی خورشیدی تامین خواهد کرد.

مدیریت حوادث و بلایا

بلایا و حوادث غیر مترقبه از دیرباز خسارات جانی و مالی فراوانی را بر ملل مختلف تحمیل نموده است. طی سه دهه اخیر سهم قاره آسیا از بلایای طبیعی، بیش از یک سوم بلایای طبیعی واقع شده در جهان بوده که کشور ما بعد از چین و هند و بنگلادش دارای بیشترین خسارت در جهان بوده است. بررسی‌ها نشان داده که از میان ۴۲ گونه بلایای طبیعی ثبت شده در جهان تاکنون، حدود ۳۳ نوع آن در ایران نیز رخ داده است. در ایران سیل، زلزله، طوفان و خشکسالی جزء پر تلفات ترین حوادث طبیعی می باشد. بنابر گزارش جهانی کاهش خطر بلایا که در سال ۲۰۰۹ انتشار یافته، سطح خطر ایران در برابر مخاطرات طبیعی ۸ از ۱۰ برآورد شده است و طی دو دهه گذشته همواره جزو ۱۰ کشور بلاخیز از نظر آمار وقوع بلایای طبیعی و مرگومیر ناشی از آن بوده است. از سال ۱۹۰۰ تا ۲۰۱۵ رخداد حدود ۱۹۰ مورد بلایا در ایران ثبت شده است. بیش از ۹۳٪ از مساحت کشور در معرض خطر متوسط به بالا از نظر امکان وقوع زلزله قرار دارد.

نقش پیش فعال نظام سلامت در مدیریت و کاهش خطر بلایا، رویکرد اصلی در مقابله با حوادث و بحران‌ها می باشد و تبلور این رویکرد در کاهش خطر بلایا در جامعه و تسهیلات و منابع نظام سلامت تجلی می یابد. در این ارتباط برای کاهش سطح خطر نیازمند اطلاعات پایه برای برنامه ریزی و تخصیص منابع با رویکرد مشارکت بین بخشی تمام مخاطرات و تمام جنبه های سلامت می باشیم.

نابرابری در اثرات سوء بلایا بر سلامتی مردم (آسیب بیشتر به گروه های آسیب پذیر مانند مادران باردار، کودکان، سالمندان، معلولین، بیماران مبتلا به بیماری های خاص و آسیب بیشتر به مناطق محروم و درآمد پایین)، مقاومت پایین ۹۷ درصد ساختمان های روستایی کشور در برابر زلزله و تجمع جمعیت و توسعه نامتوازن شهری از دلایل اهمیت بسیار زیاد مدیریت خطر بلایا در کشور میباشند. از طرفی توسعه بدون پرداختن به مباحث مدیریت خطر بلایا امکان پذیر نبوده و هیچ طرح و برنامه ای بدون در نظر گرفتن پیوست ایمنی موفق نخواهد بود.

اولین و مهم ترین مطالبه مردم در زمان حوادث، بهداشت و سلامت و ارائه خدمات سلامتی هماهنگ، یکپارچه، مداوم و قابل دسترس است مدیریت مؤثر در بلایا بستگی به پیش بینی و شناسایی مشکلات حاصل از بلایا و در نظر گرفتن امکانات لازم در زمان و مکان مناسب و مقتضی دارد. یکی از مهم ترین مراحل مدیریت خطر بلایا در حوزه سلامت، توانمندی سیستم در ارزیابی خطر می باشد. در این ارتباط داشتن برنامه هایی در راستای ایمنی در برابر حوادث غیر مترقبه و ارتقاء آمادگی و کاهش اثرات بلایای طبیعی ضروری به نظر می رسد.

با توجه به موارد فوق بخش بهداشت با توجه به امکانات موجود در نظام شبکه به منظور افزایش تاب آوری در مواجهه با پیامدهای ناشی از حوادث غیر مترقبه در دو محور ارتقاء توان پاسخ سیستم بهداشتی و ارتقاء آگاهی مردم در راستای آمادگی خانوارها در مقابله با بلایا مشغول فعالیت می باشد. امید است با همکاری های بین بخشی، تخصیص منابع و تغییر نگرش مدیران و نیز بالا بردن آگاهی عموم جامعه در مسیر برنامه ریزی مناسب جهت مقابله با بلایا و کاهش اثرات ناشی از آن گام های موثری برداشته شود.

ارتقای سلامت خانواده و جوانی جمعیت

بحران جمعیت در ایران

جمعیت جوان به عنوان یکی از عوامل مهم اقتدار کشورها به شمار می رود. نیروی مولد و جوان به عنوان یکی از پایه های اصلی قدرت و رشد اقتصادی - اجتماعی کشورها محسوب می شود. قدرت و توسعه هر کشور در رابطه با نیروی انسانی و جمعیت معنا پیدا می کند. حرکت به سمت توسعه همه جانبه نیاز جدی به افزایش سرمایه انسانی دارد. یکی از مهم ترین مولفه های سرمایه انسانی، وضعیت سلامت مردم است. خوشبختانه امید به زندگی زنان و مردان در کشورمان در طول ۴۵ سال گذشته افزایش چشمگیری داشته و در حال حاضر امید به زندگی به بیش از ۷۵ سال رسیده است. کشور ما سال ها از جمعیت جوان برخوردار بوده و همچنان لازم است این ثروت حیاتی حفظ و تقویت شود. متأسفانه در سال های اخیر روند باروری در کشور شیب نزولی داشته است.

تغییر و تحولات باروری و موالید، بالا رفتن سن ازدواج، افزایش فاصله بین ازدواج و تولد فرزند اول، افزایش فاصله بین تولد فرزندان، تک فرزندی، افزایش سقط جنین عمدی و غیر عمدی، افزایش میزان ناباروری، روند رو به رشد شهرنشینی، تغییرات سبک زندگی، تحصیلات و اشتغال خانمها، افزایش میزان طلاق، شرایط اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی، مرگ و میر، مهاجرت و... می باشد.

سطح باروری خیلی پایین برای مدت طولانی می تواند منجر به سالخوردگی جمعیت و کاهش نیروی کار و رشد منفی جمعیت شود و یکی از آسیب های جدی بدنبال کاهش نرخ باروری، روند سریع سالمندی کشور می باشد. پیش بینی می شود در سال ۱۴۲۰ (در یک دوره بیست ساله)؛

- جمعیت سالمندان کشور حدوداً دو برابر شود که این روند در دیگر کشورها طی ۱۰۰ سال اتفاق افتاده است.

- افراد بالای شصت سال ۲۰/۶ درصد از جمعیت کشور (معادل بیست میلیون نفر) را تشکیل دهند. به عبارتی از هر ۴/۸ نفر، یک نفر سالمند خواهد بود.

در سال های اخیر، با توجه به تغییر و تحولات جمعیت در کشور، مقام معظم رهبری در این خصوص "سیاست های کلی جمعیت" (۳۰ اردیبهشت، ۱۳۹۳) را ابلاغ نمودند. در این سیاست هابه تاثیر مقوله جمعیت در اقتدار ملی و پویندگی، بالندگی و جوانی جمعیت کنونی کشور و به منظور جبران کاهش نرخ رشد جمعیت و نرخ باروری اشاره شده است تا با در نظر داشتن نقش جوانی جمعیت در پیشرفت کشور، برنامه ریزی جامع برای رشد اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی متناسب با سیاست های جمعیتی کشور انجام گیرد و اجرای سیاست ها به طور مستمر رصد شود.

قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت:

قانون « حمایت از خانواده و جوانی جمعیت » مشتمل بر ۷۳ ماده و ۸۱ تبصره در جلسه مورخ ۱۴۰۰/۷/۲۴ کمیسیون مشترک

طرح جوانی جمعیت و حمایت از خانواده مجلس شورای اسلامی بر اساس اصل ۸۵ قانون اساسی تصویب گردید و پس از موافقت

مجلس با اجرای آزمایشی آن به مدت ۷ سال، در تاریخ ۱۴۰۰/۸/۱۰ به تأیید شورای نگهبان رسید. و در تاریخ ۱۴۰۰/۸/۲۴ توسط

ریاست محترم جمهور به کلیه دستگاهها ابلاغ گردید.

وضعیت موجود استان همدان:

- در حال حاضر جمعیت استان همدان ۱/۷۷۸/۷۹۳ نفر است .
- ۵۲/۷٪ این جمعیت را جمعیت شهری و ۴۷/۳٪ آن را جمعیت روستایی تشکیل می دهد.
- ۳۲/۳ درصد جمعیت استان را زنان ۱۰-۵۴ ساله (۵۷۴۸۸۱ نفر) تشکیل می دهند.
- زنان همسر دار (۳۵۸۰۱۷ نفر) ، ۲۰/۱٪ زنان ۱۰-۵۴ ساله استان را تشکیل می دهند.
- میزان باروری کلی در استان از ۲/۰۷ فرزند به ازای هر زن در سال ۱۳۹۵، به ۱/۶۷ فرزند در سال ۱۴۰۰ رسیده که متأثر از کاهش آمار ازدواج، بالارفتن سن ازدواج، افزایش فاصله ازدواج تا تولد اولین فرزند، افزایش فاصله بین فرزندان و در نتیجه کاهش موالید می باشد.
- تعداد موالید زنده از ۳۱۹۲۰ تولد در سال ۱۳۹۵ به ۲۱۷۳۲ تولد در سال ۱۴۰۰ رسیده که بیانگر سیر نزولی فرزندآوری در استان در سالهای اخیر می باشد.
- با توجه به افزایش سرعت سالخوردگی جمعیت در کشور، استان همدان نیز از این امر مستثنی نبوده و درصد جمعیت سالمندان از ۸/۸ درصد در سال ۱۳۹۰ به ۱۲/۴ درصد در سال ۱۴۰۰ افزایش پیدا کرده است.

تولید پاک و مدیریت پسماند

زباله خانگی چیست و زباله خطرناک خانگی به چه معناست؟

رشد جمعیت منجر به افزایش مصرف و به دنبال آن تولید زباله بیشتر می شود. در کشور ما نیز تغییر سبک زندگی مردم در سال های اخیر موجب افزایش شدید حجم زباله ها شده است، به طوری که در شهر های بزرگ، نیروهای شهرداری چندین باز سطل های زباله را در طول شبانه روز تخلیه می کنند. در ادامه همراه ما باشید تا به بررسی یکی از مشکل ساز ترین نوع زباله ها، یعنی زباله خانگی بپردازیم:

زباله خانگی چیست؟

انواع زباله خانگی

زباله خانگی خطرناک

تفکیک زباله های خانگی

یکی از بزرگترین چالش های مدیریت هر شهر، زباله ها می باشند. این مسئله مخصوصا در کلان شهر ها اهمیت بیشتری دارد. در شهر های بزرگ معمولا ساخت و ساز روند رو به رشدی دارد و این مسئله باعث می شود تا حجم زیاد نخاله های ساختمانی نیز یکی از دغدغه های مدیریت زباله و پسماند شهری شود. پیدا کردن محل مناسب دفن نخاله، انتقال و حمل نخاله، بازیافت پسماند های ساختمانی و... همگی مسائل پیش رو برای مدیریت تنها یک نوع از زباله های شهری است.

زباله خانگی چیست؟

به طور کلی به پسماند های باقی مانده از مصرف مواد که در حالت های مختلف جامد، نیمه جامد و یا مایع می باشد، زباله گفته می شود. زباله خانگی را می توان یکی از با اهمیت ترین نوع زباله ها دانست، زیرا در صورتی که تفکیک آن ها به درستی انجام گیرد می تواند از هدر رفتن بسیاری از سرمایه های ملی جلوگیری کند. اگر مدیریت زباله های جامد شهری به درستی انجام شود، می تواند از بروز بسیاری مشکلات بهداشتی و آسیب های زیست محیطی نیز جلوگیری کند.

زباله های خانگی به دلیل اینکه شامل موادی با ترکیبات مختلف می باشند، روش بازیافت و جمع آوری دشوار تری نسبت به سایر زباله ها مثل پسماند های ساختمانی و صنعتی دارند. اصلی ترین اجزای زباله خانگی را پسماند مواد غذایی، پسماندهای گیاهی، پسماند های حیوانی، کاغذ، شیشه، پلاستیک، پارچه و فلز تشکیل می دهد. باید توجه داشته باشید که بسیاری از موادی که به عنوان زباله دور ریخته می شوند در واقع زباله نیستند و قابل بازیافت می باشند.

انواع زباله خانگی

زباله خانگی می تواند انواع مختلف بسیاری داشته باشد. نوع زباله های خانگی تولید شده با توجه به عوامل مختلفی مانند شرایط آب و هوایی منطقه، سبک زندگی مردم و حتی فصول سال می تواند متغیر باشد. اصلی ترین مواد تشکیل دهنده زباله خانگی عبارتند از:

پسماند های غذایی

مواد باقی مانده از خوراکی ها شامل سبزیجات، استخوان، غذا و مایعات انواع پلاستیک :بطری ها، ظروف یکبار مصرف، کیسه های پلاستیکی، ظروف و بسته بندی ها و...
فلزات :اشیا و قوطی های فلزی
کاغذ :روزنامه، کتاب، دفتر و...
شیشه :آینه و شیشه های شکسته شده، بطری های شیشه ای و...

زباله خانگی خطرناک

در صورتی که زباله های خانگی دارای ترکیباتی باشند که برای سلامتی و بهداشت جامعه و یا محیط زیست تهدید کننده باشد، به آن زباله خانگی خطرناک گفته می شود. این نوع زباله ها را باید در شرایط خاصی دفع کرد، زیرا در صورتی که زباله های خانگی خطرناک به روش نامناسبی دفع شوند، می توانند تهدیدی علیه بهداشت عمومی و محیط زیست به شمار روند.
در صورتی که زباله ها شامل ترکیبات سمی، قابل اشتعال، واکنش دهنده و یا خورنده باشند، به آن ها زباله خانگی خطرناک گفته می شود. انواع حشره کش ها و سموم مورد استفاده برای دفع حیوانات و حشرات، رنگ و حلال ها، لامپ های فلوروسنت، باتری ها، دماسنج های جیوه ای، گازوئیل و سایر مواد شیمیایی، مواد بهداشتی و درمانی از جمله زباله های خطرناک خانگی به شمار می روند.

متأسفانه گاهی اوقات شهروندان به دلیل بی توجهی و یا نا آگاهی، زباله های خطرناک خانگی را در طبیعت و سطح شهر رها کرده و خسارات جبران ناپذیری به سلامت جامعه و محیط زیست وارد می کنند. با انجام اطلاع رسانی و آموزش های لازم در این باره می توان از خانواده ها خواست تا نسبت به تفکیک این گونه زباله های خطرناک اقدام کنند.

تفکیک زباله های خانگی

تفکیک زباله های خانگی در مبدا کار بسیار ساده ای است که در صورت چند بار انجام دادن آن می تواند به یک عادت مفید برای تمام افراد خانواده تبدیل شود. اولین اقدامی که لازم است در راستای تفکیک زباله های خانگی انجام دهید، استفاده از حداقل دو کیسه برای تفکیک زباله هاست. کیسه ای را مخصوص زباله های ترو کیسه ای را به زباله های خشک اختصاص دهید.
همانطور که می دانید پسماند های خوراکی و غذایی جزو زباله های تر می باشند و فلز، شیشه و کاغذ و ... از جمله زباله های خشک هستند. شما با انجام این حرکت، قدم بزرگی در راستای کمک به صنعت بازیافت انجام داده اید. توجه داشته باشید زباله های خطرناک خانگی را نباید جزو هیچ یک از زباله های خشک یا تر به شمار آورد، این نوع زباله را باید به صورت جداگانه دسته بندی کرد.

تغذیه سالم از مزرعه تا سفره

تغذیه سالم یکی از عوامل مهم در سلامتی انسان است. فردی می تواند شاداب، سالم، پر تحرک و با استعداد باشد که ضمن رعایت سایر نکات بهداشتی از تغذیه متنوع و متعادل هم برخوردار باشد. در جامعه ما بعضی افراد به علت کمی بضاعت مالی نمی توانند تغذیه مناسب داشته باشند ولی اگر نکات ظریفی را در زمینه مسائل تغذیه ای بدانند می توانند با همین بضاعت کم نیز حداقل نیاز روزانه خود و خانواده را تامین کنند. بعضی دیگر بضاعت متوسط یا خوبی دارند ولی آگاهی لازم را در زمینه اینکه چه نیاز های تغذیه ای دارند، چه غذایی بخورند، چگونه غذا ها را طبخ کنند، چگونه در ترکیب با سایر غذا هاسر سفره بگذارند و مصرف کنند، ندارند. طریقه نگهداری مواد غذایی خام یا پخته، طریقه طبخ آنها، طریقه مصرف آنها یعنی در چه زمانی و با چه حجمی مصرف شوند، همه این نکات در داشتن یک تغذیه خوب و سالم تاثیر دارند

کفایت، تعادل و تنوع در مصرف مواد غذایی رمز سلامت است و شرط اصلی سلامت، داشتن تغذیه صحیح است. در حقیقت تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل مهم تعادل و تنوع در مصرف روزانه مواد غذایی

۱. تعادل در مصرف یعنی ضمن اینکه روزانه از تمام مواد غذایی که در گروه های شش گانه که به شما معرفی می شوند مصرف کنید و در عین اینکه نیازهای بدنتان تامین می شود، وزن بدن شما اضافه نشود. یعنی تعادل مصرف انرژی و سوزاندن انرژی رعایت شود
۲. تنوع یعنی مصرف متنوع و گوناگون از اقلام غذائی موجود در گروههای غذائی در وعده های غذائی متفاوت وجود داشته باشد.

هرم غذایی

گروه های غذایی

گروه نان و غلات

گروه سبزی ها

گروه میوه ها

گروه شیر و لبنیات

گروه گوشت و حبوبات

گروه متفرقه

گروه نان غلات :

نان همواره در نزد ایرانیان از جایگاه خاصی برخوردار بوده و غذای اصلی مردم کشورمان را تشکیل می دهد و بخش قابل توجهی از انرژی و پروتئین مورد نیاز مردم، از نان تامین می شود.

نان هایی که از آرد سبوس دار تهیه می شوند و با خمیر مایه و بدون استفاده از جوش شیرین عمل آوری می گردند و با حرارتی ملایم ، یکنواخت و شعله غیرمستقیم می پزند، سالم ترین نان ها هستند .

نان هایی که با استفاده از خمیر مایه تهیه می گردند، از ارزش تغذیه ای بالایی برخوردارند، قابلیت هضم خوبی داشته و ضایعات و دورریزی آنها بسیار کمتر از نان های تهیه شده با جوش شیرین است. عطر و بوی این نان ها به هیچ وجه قابل قیاس با نان های جوش شیرین دار نیست و ماندگاری بهتری دارد.

انواع نان: نان سنگک ، نان بربری ، نان لواش و تافتون ، نان های حجیم و نیمه حجیم

نکات تغذیه ای و بهداشتی در خرید و نگهداری نان :

- ❖ تا آنجا که می توانید نان را تازه مصرف کنید و از خرید بیش از اندازه نان خودداری کنید.
- ❖ در زمان خرید به نان تازه و داغ کمی فرصت دهید تا خنک شود. پس از خنک شدن نان، به آهستگی نان ها را در پارچه یا کیسه نایلونی قرار داده و به منزل ببرید.
- ❖ هرگز برای حمل نان، از ورقه های روزنامه و یا کیسه های نایلون سیاه استفاده نکنید.
- ❖ از خرید موادی مانند ماکارونی و رشته بصورت فله خودداری کنید
- ❖ از خرید نان های بسته بندی بدون مجوز وزارت بهداشت از سوپرمارکت ها خودداری کنید.
- ❖ از خرید و مصرف نان های سوخته یا فطیر شده اجتناب نمایید.
- ❖ از نانوائی هایی نان بخرید که در تهیه نان از مخمر استفاده می کنند.
- ❖ برای نگهداری، نان را برش داده، در کیسه های مخصوص فریزر قرار دهید و در فضای مناسبی از فریزر که از سایر بسته های مواد غذایی دور باشد، قرار دهید.
- ❖ از جمع آوری نان های داغ در داخل کیسه های نایلونی خودداری کنید، زیرا این عمل باعث می شود که نان به صورت خمیر درآید و دورریزی نان را افزایش دهد .
- ❖ چیدن نان داغ بر روی هم، کپک زدگی را تسریع و ضایعات نان را تشدید می کند .
- ❖ ضایعات نان کپک زده و فروش آنها به دستفروشان جهت تغذیه دام، سبب آلوده شدن شیر آنان به مواد مضر و سرطان زا خواهد شد.
- ❖ قرار دادن نان در یخچال، بیات شدن نان را تسریع می کند.
- ❖ نانی که پس از سرد شدن با سفره حمل و نگهداری شود، مطبوع تر و ماندگار تر خواهد بود.
- ❖ برنج، رشته آشی، رشته پلویی و ... باید در انبار خشک و خنک نگهداری شود.

گروه میوه ها :

میوه ها گروهی از مواد غذایی هستند که شامل ترکیباتی از قبیل آب، پروتئین، کربوهیدرات، ویتامین ها و املاح می باشند . آب فراوان ترین ترکیب موجود در میوه هاست. مقدار پروتئین ها معمولاً کمتر از ۱٪ وزن میوه تازه می باشد. کربوهیدرات های موجود در میوه ها شامل تک قندی ها، دو قندی ها و چند قندی ها (نشاسته و سلولز) هستند. قند اغلب میوه ها گلوکز و فروکتوز است.

میوه ها بر اساس ارزش تغذیه ای به ۳ گروه مختلف تقسیم بندی می شوند :

- میوه های حاوی ویتامین آ که معمولاً زرد یا نارنجی رنگ هستند مانند زردآلو، خرمالو، هلو
- میوه های حاوی ویتامین ث که معمولاً طیف وسیع رنگی از زرد و نارنجی تا قرمز و ارغوانی دارند مانند پرتقال، نارنگی، کیوی و انواع توت .
- سایر میوه ها که حاوی اسید فولیک و سایر ویتامین های گروه ب و املاحی چون آهن، پتاسیم، کلسیم و فسفر هستند مانند سیب، موز، گلابی و انگور ..

نکات تغذیه ای و بهداشتی در خرید و نگهداری میوه ها :

- ❖ میوه هایی خریداری شوند که بافت و پوست سالمی داشته باشند و بیش از حد نرم نشده باشند.
- ❖ میوه های تازه را در زمان و فصل خودشان خریداری کنید که ارزانتر هستند و بهترین مزه خود را دارا می باشند.
- ❖ میوه های بسته بندی شده (یا پاکت شده ای) را انتخاب کنید که شکر به آنها اضافه نشده باشد.
- ❖ میوه ها را با رنگ های مختلف انتخاب کنید. چون به این وسیله ویتامین های مختلف را به بدن می رسانید.
- ❖ در وعده صبحانه، از میوه ها به اشکال مختلف استفاده کنید.
- ❖ در وعده ناهار و شام، به سالاد خود از میوه ها اضافه نمودهو بعد از غذا میل کنید.
- ❖ میوه های خشک هم میان وعده خوبی محسوب میشوند، آنها به راحتی جابجا و ذخیره می شوند.
- ❖ خشک کردن، کمپوت کردن و فریز کردن از روش های نگهداری میوه ها در دراز مدت محسوب می شود. میوه ها را خشک و فریز کنید و یا با آب بپزید و نگهداری کنید تا همیشه منابع قابل دسترسی از میوه ها داشته باشید.
- ❖ میوه را نباید با نایلون در داخل یخچال قرار داد، زیرا تعریق امکان ایجاد فساد را بیشتر می کند.
- ❖ سعی کنید آنها را پس از شستشو و ضد عفونی، داخل ظروف با درب بسته در یخچال نگهداری کنید
- ❖ میوه های خرد شده و قطعه قطعه شده بایستی سریع مصرف شوند و یا تا زمان مصرف در یخچال نگهداری شوند، چون با پوست کندن و قطعه قطعه کردن و آسیب رسیدن به بافت، محتوای ویتامین در آنها کم خواهد شد.
- ❖ میوه های بهاری در صورت شستشوی نامناسب، ناقل انواع میکروب ها و بیماری ها است. با شستشوی آنها باقیمانده سموم و آلودگی های میکروبی آنها را از بین ببرید.
- ❖ برای کاهش باقیمانده سموم از میوه ها با یک برس مخصوص پوست آنها را برس بکشید.

گروه سبزی ها :

سبزی ها گروهی از مواد غذایی هستند که انواع مختلفی دارند. تنوع رویش فصلی و محلی سبزی ها امکان بر خورداری از کلیه ویتامین ها و املاح مورد نیاز سلول های بدن انسان را فراهم می کند. با این شرط که از این موهبت استفاده کرده در فصول مختلف و وعده های متفاوت غذایی از تنوع وسیعی که خداوند در اختیارمان قرار داده بهره مند شویم . سبزی ها سالم ترین و مفیدترین مواد غذایی هستند که در دسترس همه قرار دارد. چگونگی تهیه و استفاده از سبزی ها می تواند بر کیفیت مواد مغذی آنها تاثیر گذارد.

سبزی هایی مثل کاهو ، انواع کلم ، انواع کدوها و بادمجان همچنین پیاز و سیب زمینی در گروه سبزی ها هستند. سیب زمینی ، ذرت و باقلا و نخود فرنگی به علت محتوای زیاد نشاسته جز سبزی های نشاسته ای محسوب شده و انرژی زیادی وارد بدن می نمایند. در صورت مصرف بیش از حد منجر به چاقی و اضافه وزن خواهند شد.

سبزی ها براساس محتوای مواد مغذی به ۴ زیر گروه تقسیم می شوند:

- ❖ سبزیجات سبز تیره: کلم بروکلی کاهو با برگ های سبز پررنگ کلم پیچ برگ های سبز خردل اسفناج برگهای سبز شلغم شاهی آبی که منابع غنی اسید فولیک می باشند.
- ❖ سبزیجات نارنجی: کدو حلوائی هویج سیب زمینی شیرین که منابع غنی ویتامین آ می باشند.
- ❖ سبزیجات نشاسته ای: ذرت ، نخود سبز ، سیب زمینی که محتوای نشاسته بالائی دارند
- ❖ دیگر سبزیجات: کنگر، کلم بروکسل ، کلم گل ، کلم ، کرفس ، بادمجان ، لوبیا سبز، فلفل قرمز و سبز، قارچ، بامیه، پیاز ، زردک ، گوجه فرنگی، شلغم ، کدو سبز که بیشترین مقدار انواع ویتامین و املاح را در خود دارند .

نکات تغذیه ای و بهداشتی در خرید و نگهداری سبزیجات :

- ❖ بهتر است از سبزی های سبز برگ دار مانند کلم ، فلفل دلمه که از نظر تغذیه ای حاوی ویتامین ث ، بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین آ)، اسید فولیک و آهن هستند ، استفاده نمایید.
- ❖ روزانه یک سهم از سبزی های سبز زنگ (کلروفیلی) و یک سهم از سبزی های نارنجی رنگ (کاروتنوئید) مصرف کنید.
- ❖ سبزیجات تازه فصل را بخورید، آنها ارزانترو مغذی تر بوده و مزه و طعم بهتری دارند .
- ❖ انتخاب سبزیجاتتان را به منظور جذاب کردن وعده های غذایی متنوع کنید .
- ❖ با هر وعده اصلی غذا یک ظرف سالاد بخورید . یک چاشنی سالاد سبک استفاده کنید .
- ❖ می توانید از سبزی های رنگی استفاده کنید .سبزیجات مختلف را در غذاها و سس آنها استفاده کنید. به عنوان مثال در سس ماکارونی یا لازانیا بکار برید .
- ❖ در صورت استفاده از غذاهای آماده آنها را همراه سبزیجات فراوان میل کنید.
- ❖ سالاد را با اضافه کردن هویج تازه، کلم قرمز خرد شده، یا برگ اسفناج رنگی کنید. در طول سال به منظور متنوع ساختن (سالاد) از سبزیجات فصل استفاده کنید
- ❖ هرچه سبزی اندازه اش کوچکتر باشد، تردتر است، بنابراین توصیه می شود سبزیجات کوچکتر را خریداری کنید.
- ❖ به منظور حفظ آب و ویتامینهای موجود در آن، سبزیجات در محیط مرطوب نگهداری نمایید.
- ❖ از قسمت پایین یخچال برای نگهداری سبزی ها استفاده نمایید.
- ❖ برای خرید سبزیجات باید از پلاستیک روشن یا پاکت کاغذی استفاده کرد. از پلاستیک مشکی (زباله) و روزنامه استفاده نکنید.
- ❖ سبزیجات را به هنگام خرید، آماده کردن و ذخیره کردن جدا از گوشت، مرغ و ماهی خام نگهداری کنید.
- ❖ در صورت امکان سبزیجاتی مانند سیب زمینی ، بادمجان ، کدو و کلم را پس از پوست کندن ، یک تا دو ساعت در آب قرار دهید. این کار باعث کاهش نیترات موجود در آن می شود.
- ❖ برای کاهش باقیمانده سموم در سبزیجات با یک برس مخصوص پوست آنها را برس بکشید.

گروه شیر و لبنیات :

مصرف شیر و فرآورده های لبنی فوایدی برای سلامتی دارد ، افرادی که رژیم غذایی غنی از شیر و مواد لبنی دارند ، خطر پوکی استخوان در دوره زندگیشان کاهش می یابد . مواد غذایی موجود در گروه شیر ، ریز مغذیهایی شامل کلسیم ، پتاسیم ، ویتامین B2 ، ویتامین D و پروتئین را فراهم می سازند که برای سلامتی ضروری هستند . رژیم غذایی غنی از شیر و فرآورده های لبنی به ساخته شدن و حفظ توده استخوانی و دندانها در سراسر دوره زندگی کمک می کند . بنابراین خطر پوکی استخوان و پوسیدگی دندانی کاهش می یابد .

نکات تغذیه ای و بهداشتی در خرید و نگهداری شیر و لبنیات:

- ❖ روزانه از شیر و لبنیات پاستوریزه و کم چرب استفاده نمایید .
- ❖ از ماست های کم چرب حاوی پرو بیوتیک استفاده نمایید .
- ❖ بهتر است از دوغ به ویژه دوغ کفیر بعنوان نوشیدنی استفاده نمایید .
- ❖ پنیر خامه ای و پنیر پیتزا محتوای چربی و نمک بالایی هستند . بهتر است از انواع پنیر کم نمک و کم چرب استفاده نمایید .
- ❖ از خریداری لبنیات محلی به دلیل محتوای چربی بالا و احتمال آلودگی میکروبی خودداری نمایید .
- ❖ بستنی پاستوریزه میان وعده مناسبی برای کودکان در حال رشد می باشد .
- ❖ از خرید شیر خام (غیرپاستوریزه) خودداری کنید ؛ و در صورت اجبار به استفاده ، حتماً آن را جوشانده و ۱ دقیقه در حال جوش به هم بزنید .
- ❖ هنگام خرید کشک مایع دقت کنید تا علائم کپک زدگی و بوی نامطبوع نداشته باشد و قبل از مصرف آن را به مدت ۱۰- ۲۰ دقیقه بجوشانید .
- ❖ از خرید پنیر تازه بپرهیزید . پنیر تازه در صورتی قابل مصرف است که به مدت دو ماه در آب نمک در یخچال باقی بماند تا از آلودگی میکروبی عاری شود .
- ❖ توجه داشته باشید که لبنیات کم چرب حاوی میزان کلسیم بیشتری است .

گروه گوشتها و تخم مرغ :

گوشت به بافت های حیوانی اطلاق می شود که برای مصرف غذایی مناسب باشند . به اعضای خوراکی مانند دل، جگر، قلوه، مغز و زبان نیز اصطلاحاً ضمائم گوشتی گفته می شود . گروه گوشتها شامل انواع گوشت گوسفند، گاو، مرغ، ماکیان ، ماهی می باشند که مواد مغذی بسیاری دارند . این مواد مغذی شامل پروتئین ، ویتامین های گروه B (نیاسین، تیامین، ریبوفلاوین و B6)، ویتامین E، آهن ، روی ، فسفر و گوگرد و منیزیم می باشند . این گروه از مواد غذایی در حفظ و ترمیم بافتهای بدن ، رشد ، تقویت سیستم ایمنی ،خونسازی و..... نقش بسیار مهمی دارند.

نکات تغذیه ای و بهداشتی در خرید و نگهداری انواع گوشت :

- ❖ مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید و بجای آن از گوشت مرغ و ماهی استفاده نمایید.
- ❖ مصرف دل و جگر و قلوه و کله پاچه را کاهش دهید.
- ❖ بهتر است بجای کباب کردن و سرخ کردن، گوشت ها را بخار پز نمایید.
- ❖ قبل از پخت گوشتها چربیهای قابل رویت گوشت را از آن جدا کنید.
- ❖ برای تامین اسیدهای چرب ضروری و مفید مانند امگا ۳، هفته ای دو بار ماهی مصرف کنید.
- ❖ از اضافه کردن جوش شیرین برای پخت سریع گوشت، خودداری کنید.
- ❖ بهتر است همراه مواد غذایی کباب شده باشعله مستقیم از سبزیجات مثل (گوجه فرنگی و....) استفاده کنید.
- ❖ از مصرف انواع گوشتهای فرآوری شده مثل انواع سوسیس و کالباس خودداری نمایید.
- ❖ در هنگام خرید توجه داشته باشید که گوشت قرمز نباید دارای بوی نامطبوع و سطح لزج باشد و کشتار گوشت باید مجاز و ممهور به مهر دامپزشکی باشد .
- ❖ در صورت استفاده از گوشت بسته بندی برای خانوار باید مجوز بسته بندی دامپزشکی کشور و تاریخ بسته بندی و انقضای آن مشخص باشد .
- ❖ از خرید گوشت های چرخ کرده از قبل، خودداری کنید .
- ❖ از مصرف همبرگر دست ساز خودداری شود .
- ❖ از مصرف مرغ های با وزن بیش از ۱۹۰۰ گرم و کمتر از ۱۵۰۰ گرم خودداری کنید. بهترین وزن ۱۶۰۰-۱۷۰۰ گرم است.
- ❖ گوشت مرغ تازه، رنگ و بوی طبیعی داشته و پوست آن عاری از چروکیدگی است .
- ❖ گوشت مرغ فاسد، تیره، پر خون یا کبود بوده و زیر بال آن بوی نامطبوع می دهد.
- ❖ تحلیل رفتن عضلات گوشت مرغ بویژه در ناحیه سینه نشانه ابتلای آلودگی انگلی است.
- ❖ وجود لکه های روی پوست و عضلات مرغ بعلت انجماد زیر پوست و عضلات است و مصرف چنین گوشتی بلا مانع است.
- ❖ بهتر است روزانه یک تخم مرغ مصرف کنید.
- ❖ زمان خرید تخم مرغ بسته ای، از بی عیب و ترک خوردگی آن اطمینان کنید.

- ❖ تخم مرغ باید پوسته ای سخت و محکم داشته باشند و زمانی که تخم مرغ را در ظرفی می شکنیم، زرده آن باید گرد و برجسته و سفیده آن ژله مانند باشد .
- ❖ برای آزمون تازگی تخم مرغ، یک تخم مرغ در داخل کاسه ای پر از آب انداخته شود، اگر تخم مرغ در ته ظرف ته نشین شود، تازه است و اگر روی آب شناور بماند، دلیل بر کهنه بودن آن است .
- ❖ در هنگام خرید ماهی دقت کنید که ماهی باید سفت و دارای سطحی براق باشد
- ❖ هرگونه علامت از پوسته پوسته شدن یا شل بودن گوشت ماهی می تواند به علت ماندگی ماهی باشد. از خرید آن خودداری کنید.
- ❖ دقت کنید یک ماهی مناسب و تازه هرگز بوی تند و زننده ای ندارد بلکه تمامی ماهی های تازه دارای بوی ملایمی باشند. تنها یک ماهی فاسد و کهنه می تواند دارای بوی ترش، تند و تیز باشد.
- ❖ دقت کنید که آبشش ها باید به رنگ صورتی روشن و یا صورتی مایل به قرمز باشند. همچنین باید دارای کمی رطوبت باشند، ماهی کهنه دارای آبشش های فرورفته و خشک است.

گروه حبوبات و مغز دانه ها :

شامل انواع حبوبات مانند عدس ، نخود،لوبیاهای ، سویا وانواع آجیل می باشند. این گروه از مواد غذایی علاوه بر اینکه یک منبع خوب پروتیین می باشند حاوی مواد معدنی ضروری مانند آهن ، روی ، منیزیم و انتی اکسیدان می باشند . این گروه از مواد غذایی تامین کننده چرب مفید مانند امگا ۳ می باشند .

نکات تغذیه ای و بهداشتی در خرید و نگهداری انواع حبوبات ، مغز دانه ها :

- ❖ روزانه در وعده های غذایی خود از حبوبات استفاده نمایید.
- ❖ برای افزایش کیفیت پروتیین حبوبات، بهتر است که حبوبات را در کنار غلات مصرف نمایید.
- ❖ مغز دانه ها میان وعده مناسبی برای کودکان می باشند .
- ❖ سعی کنید از انواع میان وعده خام و بدون نمک استفاده نمایید.
- ❖ سعی کنید آجیل تازه را خریداری کنید. آجیل تازه نباید بوی نامطبوعی داشته باشد، نه بوی نا، نه بوی ماندگی، نه بوی تند و نه بوی ترشیدگی .
- ❖ دقت کنید که پس دادن رنگ آجیل در دست مشت کرده، نشانه غیربهداشتی بودن آجیل است.
- ❖ از خرید پسته هایی که پوست بسیار زرد و براق یا مغز قرمز رنگ شده دارند، خودداری شود.
- ❖ از خرید پسته لب خندان پرهیز شود؛ زیرا پسته ها را در ظرف آب گرم می ریزند تا باد کنند، بعد داخل ظرف آب سرد می ریزند تا پوستشان بترکد. این اختلاف دمای ناگهانی روی کیفیت پسته تاثیر منفی می گذارد و موجب نم کشیدن و فساد زودتر آنها می شود.

گروه چربیها و شیرینی ها و مواد متفرقه :

چربی ها و روغن های خوراکی نقش مهمی در تغذیه انسان دارند. بدیهی است مقدار کافی چربی در رژیم غذایی برای حفظ سلامتی ضروری است ولی از سوی دیگر دریافت زیاد چربی از طریق رژیم غذایی خطر بروز برخی از بیماریهای غیر واگیر مرتبط با رژیم غذایی از جمله بیماری کرونر قلب (CHD)، سرطان و چاقی را افزایش می دهد. این گروه از مواد حامل ویتامین های محلول در چربی: چربی غذا حامل ویتامین های محلول در چربی A،D،E و K می باشد.

نکات تغذیه ای و بهداشتی در خرید و نگهداری انواع روغن ها :

- ❖ بهتر است از مصرف بیش از حد انواع روغن خودداری نمایید .
- ❖ از مصرف روغنهای نباتی و مواد غذایی تهیه شده از آن مانند انواع کیک و کلوچه اجتناب کنید.
- ❖ از مصرف بیش از حد کره ،خامه و..... خودداری نمایید.
- ❖ از سرخ کردن مواد غذایی اجتناب نمایید و در صورت لزوم از روغنهای مخصوص سرخ کردن استفاده نمایید.
- ❖ از روغن زیتون و کنجد برای سالاد استفاده نمایید.
- ❖ حتی الامکان پس از بازکردن درب روغن، آن را در یخچال یا جای خنک نگهداری نمائید.
- ❖ درب ظرف روغن را پس از هر بار مصرف باید بست و در جای خنک و دور از نور نگهداری نمود.
- ❖ ظرف روغن را در جای خشک، خنک و بدور از تابش نور خورشید قرار دهید.
- ❖ برای کنترل مصرف روغن ها برای ریختن روغن از قاشق استفاده نمایید.
- ❖ مصرف نمک را کاهش دهید و نمکدان را از سر سفره حذف کنید.
- ❖ همان مقدار کم را هم از نمک های ید دار تصفیه شده استفاده کنید.
- ❖ از مصرف نمک های دریا به دلیل مقدار ید کم و آلودگی با فلزات سنگین خودداری کنید.
- ❖ از مصرف انواع نوشابه ها و آب میوه های پاستریزه، شیرینی و شکلات خودداری نمایید.
- ❖ مصرف انواع سس های چرب و نوشابه های گاز دار را محدود کنید.
- ❖ بجای استفاده از سس در سالاد از سبزیجات معطر ، آبلیمو ، آبلیمو ، آبغوره و آب نارنج استفاده نمائید.

کاهش / کنترل مصرف دخانیات

حقایق استعمال دخانیات

دخانیات مهمترین عامل خطر بیماری های غیر واگیر در جهان شناخته شده است که سالانه موجب مرگ ۸ میلیون نفر از مردم جهان می شود؛ این میزان معادل ۱۳ درصد مرگ و میر جهانی است. به دلیل نبود یا ضعف اجرای قوانین کنترلی، شیوع مصرف این مواد و در نتیجه مرگ و میر ناشی از ابتلا به بیماری های مرتبط در کشورهای با درآمد پایین و متوسط، با سهم بیش از ۷۰ درصدی در بین کشورهای جهان، در حال گسترش است. علیرغم کاهش شیوع مصرف دخانیات در کشورهای با درآمد بالا، تعداد مصرف کنندگان این مواد در کشورهای با درآمد پایین در حال افزایش است. مهمترین دلایل این افزایش، شامل افزایش جمعیت، درآمد و ضعف اجرای قوانین کنترلی در این کشورها، خصوصا ساختار ضعیف مالیاتی می باشد.

مصرف دخانیات با تحمیل هزینه بسیار گزاف بر بخش سلامت موجب کاهش بهره وری اقتصادی می شود
هزینه های اقتصادی مصرف دخانیات بیش از ۱,۶ تریلیون دلار در سال برآورد می شود که معادل ۱,۸ درصد تولید ناخالص ملی در سطح جهان است (هزینه ای بالغ بر ۴۲۲ میلیارد دلار در بخش سلامت برای درمان بیماری های مرتبط و ۱۰۰۰ میلیارد دلار بر بخش اقتصادی بابت از دست دادن بهره وری).

سرعت رشد ابتلا به سرطان در کشور به شکل قابل توجهی افزایش یافته است و کشور ما بالاترین روند رشد ابتلا به سرطان را در دنیا داراست، ۳۰ تا ۳۵ درصد علت سرطان ها به عوامل خطری باز می گردد که علت اصلی آن دخانیات است و ۳۰ درصد مرگ های ناشی از سرطان مستقیما با دخانیات در ارتباط است.

هر چند مبارزه با دخانیات به یک خواست جهانی بدل گشته و حتی قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات در کشور تصویب و ابلاغ شده است، اما متأسفانه گام های عملی و متقنی که توانسته باشد مانعی بر توسعه مصرف سیگار و قلیان در کشور بویژه در بین جوانان باشد، هنوز مورد انتظار خیر خواهان عرصه سلامت کشور است. قلیان تفریحی است که هر روز فاصله جوانان را با مرگ و نیستی کمتر می کند و آنان را به ورطه فلاکت می کشاند.

آخرین آمار منتشر شده از سوی وزارت بهداشت نیز گویای آن است که ۱۵ درصد جوانان ۱۳ تا ۱۵ سال در کشور مصرف کننده قلیان هستند و سالانه در مجموع ۳۵ هزار تن تنباکو در کشور دود می شود.

هر چند این تحفه استعماری در طول تاریخ در زندگی اجتماعی ایرانیان ریشه دوانیده است و لیکن امروزه توسعه این ناهنجاری با توجه به مضرات فوق العاده ای که برای سلامت آحاد جامعه ایجاد نموده است به عنوان یک معضل اجتماعی شناخته می شود و می توان گفت قلیان دروازه ورود نوجوانان به مصرف سایر مواد دخانی است و شیوع مصرف قلیان در بین حدود ۳۷ درصد از نوجوانان و جوانان کشور، خطری جدی برای سلامت این نسل است.

هر چند مصرف سیگار ساده تر و شیوع آن بیشتر از قلیان است اما میزان منوکسید کربن وارد شده به بدن انسان در اثر استعمال قلیان شش برابر سیگار و میزان عامل سرطانی قلیان ۴۶ برابر بیشتر از سیگار است.

دیگر عوامل سرطانی مانند آرسنیک در قلیان چهار برابر سیگار و سرب در قلیان ۲۰۲ برابر سیگار است و تجارت انواع تنباکوها با رنگ و بوی مختلف از اسانس های گوناگون از یک طرف و فروش و نمایش انواع قلیان های داخلی و خارجی از کیفی تا جیبی از طرف دیگر سبب گردیده است که آثار زیانبار این عامل دخانی دوصد چندان گردد. بیماریهای عفونی واگیردار در اثر استفاده مشترک از شیلنگ قلیان و افزودن الکل یا داروهای روانگردان به تنباکوی قلیان، افزایش شدید نیکوتین پلاسما و ضربان قلب و خطر ابتلا به سرطان دهان، مثانه و ابتلا به آسم، حساسیت آلرژیک و سل ریوی از دیگر ره آوردهای این تحفه استعماری است.

در شرایطی که مصرف سالانه ۶۰ میلیارد نخ سیگار در کشور، سلامت و اقتصاد جامعه را به یغما می برد و علی رغم تمام مصائبی که این عامل دخانی ایجاد نموده است، بحث استعمال قلیان و رواج آن در بین دختران و پسران جوان نقل محافل و رسانه های گوناگون است و مدیران دو سازمان متولی وزارت بهداشت و نیروی انتظامی نسبت به عواقب شکل گیری آمارهایی درباره استعمال دخانیات بویژه قلیان در میان این قشر از جامعه هشدار می دهند اما پاسخ مناسبی در این خصوص دریافت نمی شود.

وضعیت اسفبار استعمال قلیان در محافل خصوصی، قهوه خانه ها، رستوران ها معضلی است که رفع آن عزمی ملی و حرکتی جهادی را می طلبد و نیاز است تا جناب عالی به عنوان رئیس جمهور شخصا میدان داری این حرکت جهادی را بر عهده بگیرید و با ایجاد جنبش ملی مبارزه با قلیان زمینه را برای پیشگیری از نابودی نسل جوان این کشور فراهم نموده تا شرمنده نسل آینده نشویم. افزایش مالیات دخانیات موجب نجات جان انسان ها و تولید درآمد برای کشورها می شود.

افزایش مالیات بر مواد دخانی میلیون ها نفر را نجات خواهد داد. در پایین ترین میزان، افزایش مالیاتی که موجب افزایش ۲۰ درصدی قیمت محصولات دخانی شود، می تواند بیش از ۱۰ میلیون مرگ و میر زود هنگام ناشی از آن را در طول ۵۰ سال آینده پیشگیری کند چنانچه این افزایش مالیات موجب افزایش ۵۰ درصدی قیمت محصولات دخانی شود، می تواند بیش از ۲۷ میلیون مرگ و میر زود هنگام ناشی از آن را در طول ۵۰ سال آینده پیشگیری کند که در این فاصله با حفظ حدود ۵۳۵ میلیون سال عمر، درآمدی بیش از ۳ تریلیون دلار اضافی را برای کشورهای جهان خواهد داشت. برای ارائه چشم اندازی از این ارقام، اگر همه کشورها مالیات دخانیات را ۵۰ درصد افزایش دهند، تعداد مرگ و میری که جلوگیری خواهد نمود معادل کاهش تمام مرگ و میرهای سرطانی جهانی در مدت ۳ سال می باشد (حدود ۸ میلیون در سال).

طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت هر وعده مصرف قلیان، دودی معادل مصرف ۵ تا ۱۰ پاکت سیگار (۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ) وارد ریه فرد می شود.

ترکیبات موجود در تنباکوی معسل یا میوه ای و اثرات ناگوار مصرف آن بر سلامتی:

دود دریافتی در هر وعده ۶۰ دقیقه ای مصرف قلیان ۲۰۰ برابر بیشتر از مصرف یک نخ سیگار است و به همین ترتیب حجم نیکوتین و مواد سمی دریافتی به مراتب بیشتر می باشد.

۷۰۰۰ ماده شیمیایی که سرطان زایی حداقل ۷۰ نوع آن به اثبات رسیده است در دود قلیان و مواد دخانی وجود دارد. ۱۰۰ نوع هیدروکربن های چند حلقه ای که بیشتر آن عامل ایجاد سرطان است در اثر سوخت ناقص ذغال و مواد ناخالص محتوی آن تولید می شود.

میزان منو اکسید کربن ناشی از احتراق ذغال قلیان ۳۰ برابر بیشتر از اکسیژن است و این خاصیت مانع جذب آن در آب شده و به طور مستقیم به ریه فرد مصرف کننده وارد می شود.

تنباکوی معسل / معطر حاوی ۷۰ تا ۸۰ درصد مواد افزودنی و اسانس و ترکیبات شیمیایی می باشد که به دلیل ایجاد بو و طعم میوه های و گیاهان پرفایده بسیاری از جوانان و افراد را با ایجاد تصور ذهنی غلط نسبت به مفید بودن مصرف آن گمراه می کند. در بررسی های انجام شده روی این نوع تنباکوها مقادیر بسیاری مواد سمی و سرطان زای قطعی به ویژه ترکیبات بنزن و هیدروکربن های معطر چند حلقه ای (PAH)، و فلزات سنگین شناسایی شده است. لازم به ذکر است مواجهه با بنزن طی سه تا ۱۵ سال باعث بروز سرطان به خصوص سرطان خون می شود و بیشترین راه جذب آن از طریق تنفس می باشد.

ترک دخانیات

- آیا می دانید دود سیگار شامل ۴۰۰۰ ماده شیمیایی است که ۴۰۰ نوع بیماری زا و ۴۰ نوع آن سرطانزاست؟
- سالانه هزاران مورد مرگ ناشی از مصرف سیگار در کشور رخ می دهد. ترک سیگار و قلیان مهمترین قدمی است که برای سلامتی خود بر می دارید.

فواید ترک دخانیات

فشار خون و ضربان قلب طبیعی می شود، میزان اکسیژن خون به حد طبیعی برمی گردد، گاز سمی مونوکسید کربن از بدن خارج می شود، ترشحات مجاری تنفسی تخلیه می شود، حس بویایی و چشایی بهبود می یابند، گردش خون، فعالیت قلبی و عملکرد ریه ها بهتر می شود، توانایی ورزش و فعالیت های بدنی افزایش می یابد، خطر بروز سکنه قلبی و مغزی کاهش می یابد، احتمال بروز سرطان کاهش می یابند.

ترک دخانیات:

- ❖ برای این کار خود را آماده کنید:
 - ❖ باید بدانید به چه دلیل سیگار یا قلیان می کشید.
 - ❖ مشخص کنید به چه دلیل می خواهید دخانیات را ترک کنید.
 - ❖ تاریخ ترک را تعیین کنید.
 - ❖ روش ترک را انتخاب کنید.
 - ❖ برای ترک اقدام کنید.
 - ❖ در روز تعیین شده مصرف دخانیات را کنار بگذارید.
- از علائم ناشی از ترک دخانیات نهراسید و بدون اضطراب آن را تحمل کنید (خشکی سینه، سبکی سر، بی قراری، کسالت، بی خوابی، نفخ و یبوست، گرسنگی، سردرد، عدم تمرکز، چاقی)
- هوس دخانیات را با تنفس عمیق، آدامس جویدنی، وقفه در روشن کردن سیگار و قدم زدن کنترل کنید.

در نهایت برای پیشگیری از عود مصرف ؛

- ❖ از همنشینی با سیگاری ها بپرهیزید،
- ❖ استرس خود را کنترل کنید،
- ❖ الکل یا قهوه مصرف نکنید،
- ❖ خواب کافی داشته باشید،
- ❖ مصرف میوه و سبزیجات تازه را فراموش نکنید.
- ❖ ورزش را جز برنامه هی اصلی روزانه خود قرار دهید.