



و اینک شماره پانزدهم ماستر فودز...





اهمیت بهداشت فردی

اگر همه‌ی ما به بهداشت فردی‌مان اهمیت دهیم علاوه بر اینکه شاهد کیفیت زندگی بهتر برای خودمان خواهیم بود قطعاً می‌توانیم به سلامتی هر چه بیشتر ذی‌نفعان (همکاران و مشتریان) نیز کمک کنیم.

۶

مربی‌گری و کار تیمی؛ وظیفه مشترک مدیران ماستر فوده

جناب آقای مهندس محمد کریمی، رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل شرکت صنایع غذایی ماستر فوده در احکام جداگانه‌ای جناب آقای دکتر شهریار یوسفی را به سمت «رئیس تدارکات داخلی» و سرکار خانم مهندس آزیتا مسلمی را به سمت «رئیس کنترل کیفیت» منصوب نمودند.

۳



طرحی نو در انداز...

داستان نوجوانانی که با دستان خالی توانستند تغییر را رقم بزنند

۴



درخشی آرمسترانگ در نمایشگاه ورزش و تجهیزات ورزشی

۲



بچرخ تا بچرخیم!

نگاهی بر سبک خاص ماستر فوده در چرخش شغلی

۳

درخشش آرمسترانگ در نمایشگاه ورزش و تجهیزات ورزشی

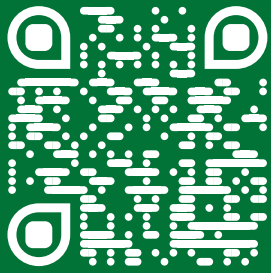
جوانان، محققان و اساتید دانشگاهی و عموم علاقه‌مندان به ورزش بود.

آرمسترانگ برندی نوظهور در حوزه پودرهای مکمل ورزشی است که تاکنون محصولاتی کاملاً منحصر به فرد و با کیفیت را برای تأمین پروتئین روزانه بدن و بهبود عملکرد ورزشکاران به بازار عرضه نموده است.



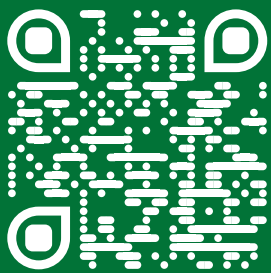
برند آرمسترانگ، تولیدکننده انواع مکمل‌های ورزشی با مواد اولیه اروپایی در بیست و دومین نمایشگاه ورزش و تجهیزات ورزشی حضوری بی‌نظیر و مثال‌زدنی داشت.

آرمسترانگ در این نمایشگاه از ۶ تا ۹ خرداد ۱۴۰۲ میزبان حضور گرم قهرمانان پرورش اندام، داوران و مربیان داخلی و خارجی نام‌آشنا، هنرمندان، مسئولان فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام، مدیران ستادی وزارت ورزش و



اسکن کنید و گزارش چند رسانه‌ای
این رویداد را ببینید

رویداد تبادل فناوری در صنعت غذایی با حضور شرکت ماسترفوده برگزار شد



اسکن کنید و گزارش چند رسانه‌ای
این رویداد را ببینید

شرکت صنایع غذایی ماسترفوده با همراهی شرکت گلرنگ ونچرز در رویداد تبادل فناوری در صنعت غذا شرکت کرد.

این رویداد با حضور گسترده شرکت‌های دانش‌بنیان و صنایع بزرگ، سه‌شنبه ۹ خرداد ۱۴۰۲ در صندوق نوآوری و شکوفایی ریاست جمهوری برگزار شد. در این رویداد شرکت‌های مطرح در صنعت غذا، نیازهای فناورانه خود را برای شرکت‌های دانش‌بنیان ارائه نمودند و در ادامه در جلسات مذاکره مستقیم، راهکارهای تبادل دانش و فناوری را با یکدیگر مرور نمودند.

در حاشیه این رویداد، نمایشگاه محصولات و دستاوردهای شرکت‌های دانش‌بنیان و شرکت‌های صنایع غذایی نیز برگزار شد.

دکتر علی اکبر همتی‌نژاد، مدیر واحد تحقیق و توسعه شرکت صنایع غذایی ماسترفوده، نیازهای فناورانه شرکت را افزایش پایداری رنگ‌های طبیعی در شلف‌لایف در محصول پاستیل و پوشاندن پس‌طعم‌های نامطلوب بر اثر افزودن ویتامین‌ها، مواد معدنی و انرژی‌زا در محصولات آدامس عنوان نمودند.





دو حکم انتصاب در خرداد ۱۴۰۲ مربی گری و کار تیمی؛ وظیفه مشترک مدیران ماستر فوده

جناب آقای مهندس محمد کریمی در احکام جداگانه‌ای جناب آقای دکتر شهریار یوسفی را به سمت «رئیس تدارکات داخلی» و سرکار خانم مهندس آریتا مسلمی را به سمت «رئیس کنترل کیفیت» منصوب نمودند. ایشان در این احکام ضمن آرزوی توفیق، جهت ایفای نقش مؤثر هر دو واحد در نیل به چشم‌اندازهای ۲۰۳۰ و ۲۰۵۰، انتظارات تخصصی مربوط به هر واحد را بیان داشتند.

نکته‌ی مشترک هر دو حکم، ساماندهی و تقسیم کار بین همکاران و جانشین‌پروری و پرورش سرمایه‌های انسانی توانمند و شایسته بود. مسئولیتی سنگین که بر روی دوش تمام مدیران ماستر فوده قرار دارد. باور داریم ماستر فوده جایی است که «خوب دستان صبور» را می‌یابد و از آنان «همراه نیک» می‌سازد و برای تحقق این مهم، نیاز به یک کارخانه انسان سازی داریم که مدیران وظیفه‌ای مهم و نقشی اساسی در آن دارند.

نگاهی بر سبک خاص ماستر فوده در چرخش شغلی

بچرخ تا بچرخیم!



وقتی چرخ ماستر فوده تندتر می‌چرخد خانواده ماستر فوده از پدیده چرخش شغلی تجربه خوبی را کسب کرده است. اگر بخواهیم علت کسب این تجربه‌ی موفقیت‌آمیز را بررسی کنیم؛ اولین نکته شناخت دقیق از افراد است. سرمایه‌های انسانی توانمند مهم‌ترین رکن چرخش شغلی موفقند. شناخت دقیق ظرفیت‌ها، سوابق، علاقه‌مندی‌ها و توانایی‌های افراد به سازمان کمک می‌کند تا تصمیمات درستی را در زمینه چرخش شغلی برای کارکنان خود بگیرد. نکته‌ی مهم دیگر که توانسته این تجربه موفق را رقم بزند، طراحی مناسب سازمان است. سازمان به گونه‌ای طراحی شده است که افراد می‌توانند پذیرش چرخش شغلی را داشته باشند. از طریق سپرده شدن مسئولیت و آماده‌سازی مستمر، این فرهنگ در اعضای سازمان نهادینه شده است که در جریان کارهای همکاران خود و سیستم‌ها و فرآیندهای کاریشان قرار بگیرند. مسئله‌ای که باعث می‌شود در موعد چرخش شغلی، هر فرد به این باور رسیده باشد که توانایی پذیرش شغل دیگر را دارد. برای مثال چند نمونه از چرخش‌های شغلی موفق ماستر فوده را ذکر می‌کنیم.

مسئله‌ای که می‌تواند در دراز مدت تبدیل به یکی از عناصر وفاداری سازمانی و ایجاد محیط کاری ایده‌آل باشد. چرخش شغلی چه کمکی به افراد می‌کند؟ همانطور که گفته شد مزایای متعددی برای چرخش شغلی ذکر شده است. به وسیله‌ی چرخش شغلی می‌توان افراد جزءنگر را به کل‌نگر تبدیل کرد. کسانی که مسائل را در ابعاد وسیع‌تری ببینند. پژوهشی دیگر نشان داده است اگر چرخش شغلی بر اساس شایستگی‌ها، تجربیات و دانشی که افراد در دوران کاری خود کسب کرده‌اند انجام شود؛ باعث ارتقاء افراد به مشاغل بالاتر می‌شود. به واسطه این کار افراد با مشاغل بیشتری آشنا می‌شوند و در کار خود تنوع بیشتری را می‌بینند. آشنایی مدیران با مسائل و مشکلات قسمت‌های دیگر سازمان، افزایش هماهنگی و بهبود تصمیم‌گیری با کسب تجارب و آموختن مطالب جدید، جلوگیری از انحصاری شدن مشاغل و ایجاد روحیه ریسک‌پذیری، کاهش تعصبات نسبت به شغل و اهمیت‌دادن به مشاغل دیگر تنها برخی از مزایای چرخش شغلی است.

چرخش شغلی، یک تدبیر مدیریتی در حوزه‌ی منابع انسانی است که طی آن کارکنان در مشاغل گوناگون، با انگیزه‌های مختلف به طور مشروط و اقتضایی جابه‌جا می‌شوند. بر اساس پژوهش‌های انجام‌شده اگر وفاداری سازمانی پایین باشد، منجر به تمایل جستجو برای کار دیگر، قصد ترک و جابه‌جایی خواهد شد. محققان مختلف پیامدهای مثبت و منفی متعددی را برای چرخش شغلی برشمرده‌اند اما مهم‌ترین حسن آن را افزایش انگیزه‌ی کارکنان می‌دانند.



طرحی نو در انداز...

دوران نوجوانی از حساس‌ترین و در عین حال ارزشمندترین سال‌های زندگی انسان است. در همین دوران است که انسان برای اولین بار به طور جدی به چرایی آفرینش خود فکر می‌کند و صدها سؤال بی‌جواب ذهنش را احاطه می‌نماید: به نقش خود در آفرینش می‌اندیشد و به دنبال رسالتی برای معنابخشی به زندگی است. روحیه‌ی حساس دوران بلوغ و نگرانی از آینده‌ای مبهم که هنوز نیامده است؛ همه و همه از نوجوان، فردی مسئول و دغدغه‌مند می‌سازد. نوجوان از یک سو در این فکر است که چگونه می‌تواند دنیا را تغییر دهد و فلک را سقف بشکافد و طرحی نو در اندازد؛ به گونه‌ای که جهان جای بهتری برای زندگی باشد (چه برای خود و خانواده‌اش و چه برای دیگران)؛ و از سوی دیگر به این می‌اندیشد که مسیر زندگی را چگونه بگذراند که توشه‌ای اندوخته باشد درخور آخرت، که خدا از او خوشنود باشد و خود رستگار شود.

این روزها در بین نوجوانان و جوانان با غیرت و سختکوش بخش نوبران افرادی را می‌بینم که مشتاقانه به دنبال راهی هستند تا بتوانند برای آبادانی زادگاه خود گامی مؤثر بردارند. چند روز پیش

محمد کریمی

رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل
شرکت صنایع غذایی ماسترفوده

اگر قرار بود ماینرکانتی دوباره زنده شود اقتصاد آن باید تقویت می‌شد. بیشتر چیزهایی که یک اقتصاد را تقویت می‌کند- سرمایه‌گذاری، کارآفرینی، مهاجرت- از اختیار دانش‌آموزان خارج بود. ولی آن‌ها چیزی را کشف کردند که خیلی تحت سلطه ایشان بود: خرج کردن پول در محل. آن‌ها نخستین شعار گردهمایی‌شان را یافتند بگذارید پول‌های اهالی ماینر در ماینرکانتی خرج شود.

معلمشان، پاری، از دانش‌آموزان خواست یافته‌هایشان را به جامعه ارائه کنند. دانش‌آموزان این مبارزه طلبی را پذیرفتند و سخنرانی را آماده کردند.

علاقه دانش‌آموزان به احیاء جامعه‌شان با تلاش دیگران همراه شد. گروه دیگری از شهروندان مجموعه‌ای از گردهمایی‌ها را برگزار کردند تا از مردم استان بخواهند درباره آینده صحبت کنند. آن‌ها پنج گردهمایی برگزار کردند، برخی در دبیرستان و برخی در خانه مردم، و از اقشار مختلف دعوت به عمل آوردند تا نظرات خود را بیان کنند از جمله کشاورزان، بازرگانان، روحانیون و بازنشستگان. آن‌ها همه را به مبارزه‌طلبی دعوت کردند: برای آن که به ماینرکانتی توانی نو بدهیم چه کار کنیم؟

در دبیرستان هوارد دانش‌آموزان تازه خواندن کتابی را درباره مرگ جوامع روستایی در آیووا تمام کرده بودند. یک روز آن‌ها گفتند: «این ما هستیم. از حالا تا هفتاد سال دیگر وقت داریم. چطور می‌توانیم این وضع را تغییر دهیم؟»

ناتوانی تصمیم‌گیری در این وضعیت را تصور کنید. فکر کنید چند عامل بر سلامت یک شهر اثر می‌گذارد: تاریخ آن، جمعیت آن، موقعیت جغرافیایی آن، پایه اقتصادی آن، آب و هوا و عوامل بی‌شمار دیگر. مشکل آنقدر پیچیده بود که کسی نمی‌توانست آن را حل کند. این به خاطر فقدان انگیزه نبود، همه در ماینرکانتی می‌خواستند دست به کاری بزنند تا جامعه را جوان کنند. جماعت آماده حرکت بود. اما به کجا؟ چند نفر آدم برای احیای یک استان چه کاری می‌توانستند بکنند؟

دانش‌آموزان به تحقیق درباره این موقعیت پرداختند، یک نظرخواهی را طراحی کرده و آن را بین ۱۰۰۰ نفر رأی‌دهندگان ثبت‌نام شده که گروه نمونه به شمار می‌آمدند، پخش کردند. یافته‌ای بخصوص خاطرشان را پریشان کرد: آن‌ها کشف کردند نیمی از ساکنان بیرون از این استان خرید می‌کنند. یک ساعتی را سوار بر خودرو به صیهوز فالز می‌روند تا از فروشگاه‌های بزرگتر خرید کنند.

در سال ۱۹۹۵ همان سالی که کاردوسو، رئیس جمهوری برزیل، خصوصی‌سازی خطوط آهن را اعلام کرد، گروهی از دانش‌آموزان دبیرستانی در هوارد واقع در ایالت داکوتای جنوبی طرح احیاء شهرشان را ریختند. آن‌ها می‌خواستند کاری انجام دهند، هر کاری تا جامعه رو به مرگشان را نجات دهند.

جمعیت شهر هوارد و استان ماینرکانتی محاط بر آن برای چندین دهه در حال کم شدن بود. مشاغل کشاورزی به آهستگی از بین می‌رفتند، و چیزی جایگزین آن‌ها نمی‌شد. متوسط قیمت خانه‌ها در هوارد تنها ۲۶،۵۰۰ دلار بود. جمعیت حدود ۳۰۰۰ نفر و در حال کم شدن بود. این منطقه (ماینرکانتی) بیشترین جمعیت مسن، و همچنین بالاترین میزان مهاجرت جوانان را در داکوتای جنوبی را داشت، یعنی زمانی که جوانان به سن مناسب می‌رسیدند آنجا را ترک می‌کردند و دیگر بر نمی‌گشتند.

راندی پاری شهروندی که از دیرباز در این محل سکونت داشت و در یک دبیرستان محلی درس علوم بازرگانی را تدریس می‌کرد گفت، «نود سال بود که ما مسیر انحطاط را می‌پیمودیم.» او مربی تیم بسکتبال مدرسه هم بود و کنار خیابان دکه بستنی‌فروشی داشت.

تغییر به سرعت گسترش یافت. مثل گلوله برفی بود که از دامنه کوه پایین می‌آید و به اندازه‌اش افزوده می‌شود. ناگهان به دلیل آنکه استان، مالیات بیشتری جمع‌آوری کرد؛ پول برای تأمین سرمایه‌ی پیشنهادات و طرح‌های عمرانی که گروه‌های محلی در نظر داشتند در دسترس بود.

چند سال پس از این حرکت دانش‌آموزان، درآمد حاصل از مالیات رو به افزایش بود که جامعه را قادر می‌ساخت تا با مشکلات بزرگتر با جاه‌طلبی روبه‌رو شود. بعدها شهر هوارد و استان ماینرکانتی ۶ میلیون دلار برای ساخت مؤسسات مختلف و دامن‌زدن به تغییر، کمک مالی دریافت کرد.

رانندی پاری شغل تدریس را رها کرد و به سرپرست گروه احیاکنندگان جامعه بدل شد که شغلی تمام وقت به شمار می‌آمد. در شهر هوارد تجارت‌های مختلف خاص قرن بیست و یک پا گرفت. از جمله تولید گوساله‌هایی که به طور طبیعی در مراتع پرورش می‌یافتند و یک فروشگاه تعمیر توربین‌های بادی.

به گفته پاری: «اول تلاش‌های کوچکی صورت گرفت. مثل موقعی که من مربی تیم بسکتبال دبیرستان شدم. فصلی بود که بچه‌های تیم مدام می‌باختند و نمی‌شد مردم را وادار کرد که به ورزشگاه بیایند. بعد چند بازی را برنده شدیم و عده‌ای به تماشایمان آمدند و بعد عده بیشتری آمدند. آن وقت بود که ما دلگرم شدیم و مدام پیروز می‌شدیم. امروز پاری ماجرای احیای ماینرکانتی را با رهبران جوامع از سی‌وسه ایالت مختلف آمریکا در میان گذاشته است.

کردم اگر به کمک نیاز داشته باشید حتماً زنگ می‌زنید. اما بعد فکر کردم، اوه آن‌ها خیلی گرفتار هستند و شاید یادشان برود که به من تلفن بزنند بنابراین خودم آمدم. او بر یخچالش در منزل یادداشتی چسبانده بود که می‌گفت: «آن سال‌های طلایی چه شد؟»

وقتی دانش‌آموزان دبیرستان آماده شدند تا توصیه‌های خود را اعلام کنند، هشتاد و پنج نفر از اهالی شهر در سالن ورزش دبیرستان جمع شدند تا به سخنان آن‌ها گوش دهند. در بین آن‌ها مقامات مهم شهرهای استان ماینرکانتی حضور داشتند. هیئت امنای مدارس، اعضای انجمن شهر و نمایندگان عالی‌رتبه استان ماینرکانتی حضور داشتند.

جمعیت با دقت به سخنان دانش‌آموزان دبیرستان گوش داد. پاری گفت: «مثل آن که جرقه‌ای زده شد. مردم، گفتند ما نمی‌توانیم به این پیشنهادات «نه» بگوییم زیرا می‌خواهیم این مکان جوری شود که بچه‌های ما روزی به زادگاهشان بازگردند. انتخاب دیگر آن است که همین‌طور بنشینیم و دست روی دست بگذاریم و انحطاط اوضاع را تماشا کنیم، و به زودی تنها چیزی که باقی می‌ماند گرد و غبار است.»

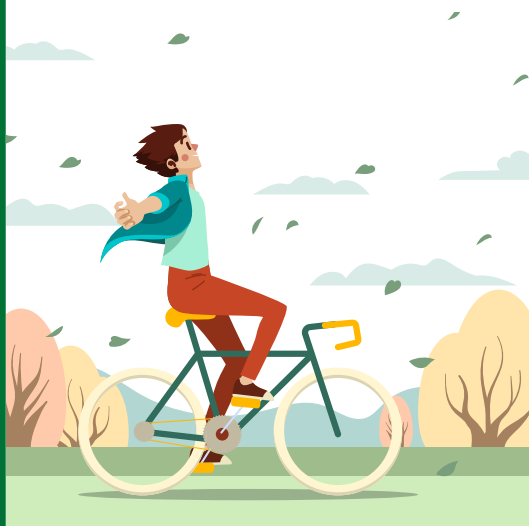
دانش‌آموزان تعدادی گزارش‌های رایانه‌ای و نمودار و جدول که نتایج تکان‌دهنده‌ای از آن‌ها اقتباس می‌شد را آماده کرده بودند. اما آن‌ها این اطلاعات پیچیده را به یک واقعیت ساده و غافلگیرکننده خلاصه کردند: طبق محاسبه ایشان اگر اهالی هوارد تنها در آمدشان را ۱۰ درصد بیشتر در شهرشان خرج کنند می‌توانستند ۷ میلیون دلار اقتصاد محلی را تقویت کنند. حاضران تحت تأثیر قرار گرفته بودند، و این سخنرانی بهتر از آنچه انتظار می‌رفت عمل کرد. دانش‌آموزان پنج حرکت مهم را برای ماینرکانتی نوشته بودند و اهالی فوری به آن لبیک گفتند و به طور آگاهانه پولشان را بیشتر در استان خرج کردند. سال بعد اداره مالیات داکوتای جنوبی عدد اعجاب‌آوری را اعلام کرد. مقدار پولی که در ماینرکانتی خرج شده بود، حدود ۱۵٫۶ میلیون دلار افزایش یافته که بیش از دو برابر افزایشی بود که بچه‌ها پیش‌بینی کرده بودند.

موضوعاتی که مطرح شد پیش پا افتاده و قدیمی بود: چرا شهر ما این قدر کثیف و به هم ریخته است، با این خودروهای زنگ‌زده در خیابان؟ چرا یک کشاورز یارانه می‌گیرد اما یک تاجر یارانه نمی‌گیرد؟ چرا ما یک خیابان اصلی و زیبا نداریم؟ بسیاری از این موضوعات حقیقت داشت و جامعه برای حل کردن آن‌ها نمی‌توانست کاری انجام دهد. بسیاری از طرح‌ها نیازمند سرمایه‌گذاری بود اما با پول مالیات محدودی که جمع‌آوری می‌شد، معلوم نبود پول برای اصلاحات باید از کجا فراهم شود. اما چند کار وجود داشت که آن‌ها می‌توانستند به دست خود انجام دهند.

یک صاحب پمپ بنزین در شهر فدورا با جمعیت ۱۵۰ نفر گله می‌کرد که شهروندان سال‌ها پیش مقدار زیادی درختان بیمار را قطع کرده‌اند؛ اما کنده‌ی آن‌ها هنوز در منطقه باقی بود و باعث می‌شد شهر فدورا مخروبه و غمگین به نظر برسد. گروهی از شهروندان نگران تصمیم گرفتند کنده‌ی درختان شهر فدورا را از ریشه در بیاورند. یک روز شنبه، کشاورزان در حالی که اره‌های زنجیری به دست داشتند سوار بر تراکتورها و لودرهایشان به سوی فدورا رانند. بقیه ساکنان ساندویچ و شیرینی درست کردند تا از کارگران پذیرایی کنند.

در عوض یک روز، این گروه چهارصد کنده درخت را از ریشه در آوردند. کالیتی کالیز که آن روز بر کار کارگران آشپزخانه نظارت داشت گفت اعجاب‌آور بود که بیینی پنجاه نفر از ۵ ساله تا ۹۵ ساله گرد هم جمع شدند تا کاری برای جامعه‌شان انجام دهند. کالیز به خاطر می‌آورد که در پایان روز مردم می‌گفتند: «نگاه کنید ما در یک روز چقدر کار انجام دادیم. موقعی که شما کنده درختان را از ریشه در می‌آورید متوجه می‌شوید برای بهبود جامعه‌تان عقاید مشترکی دارید و بعد اتفاقات خوب کم کم رخ می‌دهد.»

جامعه این حرکت را به صورت مختلف تقویت کرد. کالیز به خاطر می‌آورد که آن روز فیلیس، یک خانم محترم هشتاد و چند ساله که به جامعه‌اش اهمیت می‌داد، به دفتری که محل تجمع و دیدار شهروندان علاقه‌مند بود رفت. فیلیس اعلام کرد: «من منتظر بودم شما به من تلفن بزنید. فکر



بهداشت فردی و اهمیت آن

می‌توانید از بروز برخی بیماری‌ها در خود، اطرافیان و مشتریان جلوگیری کنید.

برای مثال اگر فردی در محل کار با رعایت نکردن اصول بهداشتی به یک بیماری مسری، مثل برخی بیماری‌های پوستی مبتلا شود، سلامت سایر افراد را نیز به خطر انداخته است. رعایت بهداشت با اینکه مسئله‌ای آسان و پیش‌پا افتاده است، اما تأثیر به‌سزایی در کیفیت زندگی ما می‌گذارد.

برای حضور در سایر اماکن هم حتماً باید به رعایت اصول بهداشتی اهمیت ویژه‌ای بدهید. فردی را تصور کنید که در یک محیط بسته مثل اتوبوس قرار دارد و هیچ یک از اصول بهداشتی را رعایت نکرده باشد!

تحمل حضور چنین فردی حتی برای لحظاتی کوتاه هم دشوار است. شاید خود فرد متوجه علت دوری مردم و نگاه‌های سنگین آن‌ها نشود، اما قطعاً دیگران را از خود رنجانده است. بنابراین اگر نمی‌خواهیم در اجتماع مورد نكوهش قرار بگیریم، باید اصول بهداشت فردی را به صورت تمام و کمال انجام دهیم.

چه خوب است که با آموزش اصول بهداشتی به فرزندانمان از سنین کودکی، آن‌ها را با اهمیت رعایت بهداشت در خانه و جامعه آشنا کنیم. کودکان در سنین پایین‌تر کمتر به اصول بهداشتی پایبند بوده و همین امر می‌تواند زمینه‌ساز بروز بیماری‌های گوناگون در آن‌ها بشود.

شاید توجیه کودکان برای انجام دقیق تمام موارد بهداشت فردی کار آسانی نباشد، بنابراین باید خودمان تلاشمان را بکنیم تا مراقب سلامت و بهداشت این عزیزان باشیم.

چند نکته مفید برای رعایت بهداشت فردی

بهداشت پوست

همان‌طور که می‌دانید پوست یک سپر محافظتی برای بدن محسوب می‌شود و وظیفه حفاظت بدن در مقابل ورود میکروب‌ها، حفظ تعادل دمای بدن و دفع سموم را به عهده دارد. پس قطعاً یکی از مواردی که باید در بهداشت فردی خود رعایت کنیم، بهداشت پوست است.

بدن ما هنگام تعریق، شروع به خنک‌شدن می‌کند و این‌گونه دما را متعادل نگه می‌دارد. نکته مهم اینجاست که بهداشت پوست به معنی جلوگیری از تعریق نیست، بلکه این اتفاق امری طبیعی و لازم است. تنها کافیست بوی بد عرق را با استحمام به موقع از خود دور کنیم.

عرق به خودی خود، بوی نامطبوعی ندارد اما زمانی که به سطح پوست می‌رسد؛ میکروب‌های روی پوست باعث ایجاد این بوی آزاردهنده می‌شوند. میزان تعریق افراد با هم متفاوت است و ما هنگامی که هوا گرم می‌شود عرق می‌کنیم تا سیر طبیعی از اتفاقات در بدنمان رخ دهد.

معمولاً در سنین بلوغ میزان عرق نیز بیشتر خواهد بود و با هیجان، عصبانیت، ورزش، کمی گرما و استرس دچار تعریق می‌شویم. بعضی از اشخاص زمان تعریق، بوی بدنشان را استشمام نمی‌کنند اما متأسفانه باعث آزار اطرافیان می‌شوند.

در طول روز فعالیت غدد چربی و تعریق بدن باعث ایجاد آلودگی روی

اگر همه‌ی ما به بهداشت فردی‌مان اهمیت دهیم علاوه بر اینکه شاهد کیفیت زندگی بهتر برای خودمان خواهیم بود قطعاً می‌توانیم به سلامتی هر چه بیشتر ذی‌نفعان (همکاران و مشتریان) نیز کمک کنیم.

شاید همه‌ی ما عبارت بهداشت فردی را بارها شنیده باشیم. معمولاً از دوران مدرسه، آموزش‌هایی پیرامون این مسئله‌ی بسیار مهم به ما داده می‌شود.

اما به مرور زمان ممکن است نسبت به رعایت این نکات غافل شویم. گاهی اوقات عده‌ای از مردم سهل‌انگاری می‌کنند و این نکات خیلی ساده و در عین حال ضروری را انجام نمی‌دهند.

باید بگوییم رعایت بهداشت فردی هیچ ارتباطی با سن و سال افراد ندارد و هر شخص باید همیشه خود را موظف بداند تا این مسائل بهداشتی را در زندگی شخصی خود به کار گیرد و از انتقال آموزش‌های لازم به افراد ناآگاه نیز دریغ نکند.

اگر دقت کرده باشید در کشورهایی که از نظر بهداشت وضعیت نابسامانی دارند مردم هم از سلامت کافی برخوردار نیستند. پس بهداشت فردی ارتباط مستقیمی با سلامت افراد یک جامعه دارد. البته با پیشرفت علم پزشکی همواره روش‌ها و اقدامات جدیدی هم در این راستا کشف می‌شود که خوب است ما نیز اطلاعات بهداشتی خود را به‌روز کنیم.

بهداشت فردی چیست؟

اینکه خودمان را موظف بدانیم تا بعضی عادات صحیح بهداشتی را وارد زندگی‌مان کنیم، کار چندان سخت و طاقت‌فرسایی نیست؛ اما در عوض، بدنمان را در مقابل خیلی از بیماری‌ها واکسینه می‌کنیم. همیشه می‌گویند پیشگیری بهتر از درمان است و قطعاً یکی از راه‌های اساسی در مقابله با بیماری‌ها رعایت بهداشت فردی است.

هر شخص باید به‌طور مسئولانه نسبت به رعایت بهداشت و انجام فعالیت‌های صحیح حول این موضوع اقدام کند تا وضعیت سلامت خود و دیگران را به بهترین نحو ممکن ارتقاء دهد.

خوب است بدانید رعایت بهداشت فردی می‌تواند به شکل مؤثری به افزایش طول عمر شما کمک کند. باید سعی کنید هر آنچه را که به سلامت اعضای داخلی بدن، پوست و مو، دهان و دندان و تغذیه شما تأثیر می‌گذارد، به خوبی شناسایی کنید. حتی اقداماتی که در جهت بهبود وضعیت خواب و یا سلامت روح و روانتان هم انجام می‌دهید، در دسته‌ی بهداشت فردی قرار می‌گیرند.

اگر تا به امروز خود را ملزم به رعایت بهداشت نمی‌کردید، پس وقت آن رسیده است که تغییر رویه دهید. قطعاً سلامتی نعمتی بزرگ است که افراد تا وقتی آن را از دست ندهند قدرش را نخواهند دانست.

از آنجا که سلامتی مهم‌ترین بخش از زندگی‌مان است قطعاً باید برای حفظ آن هم تلاش کنیم. در این مقاله قصد داریم بیشتر، درباره چند مورد از نکات مربوط به بهداشت فردی و عادات درست و نادرست در این زمینه بحث کنیم.

اهمیت بهداشت فردی

اکنون که با مفهوم بهداشت فردی آشنا شدید، حتماً به اهمیت استفاده از آن نیز پی برده‌اید. با رعایت این اصل در محل کار

برای حفظ سلامت گوش‌هایتان توصیه می‌کنیم هر چند وقت یک بار به پزشک مراجعه کنید و شنوایی‌تان را مورد ارزیابی قرار دهید که این امر به‌طور سالیانه در محل کار پایش می‌شود. مخصوصاً افرادی که در معرض صداهای بلند هستند و یا به‌واسطه‌ی شغلشان از گوش خود زیاد استفاده می‌کنند باید حتماً برای اطمینان بیشتر به پزشک مراجعه کنند.

بهداشت مو

بهداشت مو یکی از نکات بسیار مهم است که هرگز نباید از آن غافل شد. اگر به دنبال داشتن مویی زیبا و پرپشت هستید، پس باید به خوبی از موهایتان نگهداری کنید. در این قسمت به چند مورد مهم اشاره می‌کنیم:

ویتامینه کردن موها

شاید خیلی از مردم عادت داشته باشند موهایشان را مدام با شامپو شست‌وشو دهند و خیال می‌کنند این کار باعث سالم‌ماندن مو می‌شود.

در حالی که باید بگوییم شست‌وشوی بیش از اندازه، چربی پوست را از بین می‌برد و موها هم کدر و بدحالت می‌شوند. سعی کنید در استفاده از شامپوها اعتدال را رعایت کنید تا موهایتان آسیب نبینند. البته برای کمک به بهبود سلامت موها هر چند وقت یک بار با استفاده از حنا، تخم مرغ و دیگر مواد طبیعی مفید، موهایتان را ویتامینه کنید. با این کار موهایی براق و سالم خواهید داشت.

نکات مربوط به شست و شوی مو

هر زمان که احساس کردید موهایتان کثیف شده است حتماً حمام کنید.

هنگام استفاده از شامپو دقت داشته باشید که ابتدا آن را با آب رقیق کنید تا آسیب کمتری به موهایتان وارد شود.

این که فکر کنید شست‌وشوی طولانی و به دفعات زیاد می‌تواند مو را تمیز کند، سخت در اشتباه هستید. کافیست فقط یک بار و آن هم به آرامی موهایتان را در حمام بشویید.

شامپو را برای مدت طولانی روی پوست سر نگه ندارید، این کار می‌تواند برای سلامت پوست و موی شما مضر باشد.

روش نگهداری مو

علاوه بر رعایت نکات گفته شده برای سلامت موها، عوامل دیگری هم در این مسئله دخیل هستند.

شما باید سعی کنید در برنامه غذایی روزانه‌تان از میوه‌جات و سبزیجات تازه نیز استفاده کنید تا کمبود ویتامین به سراغتان نیاید.

معمولاً فقر آهن، کمبود ویتامین‌های گروه B و روی می‌تواند به ریزش مو منجر شود. یکی دیگر از موارد تأثیرگذار در سلامت موها روغن مالی و یا ماساژ پوست سر است که امری رایج و بسیار صحیح می‌باشد. می‌توانید با انگشتانتان به صورت دورانی پوست سر را ماساژ دهید تا خون‌رسانی به پوست بیشتر صورت بگیرد.

بهداشت دهان و دندان

رعایت بهداشت دهان و دندان کاریست که باید برای حفظ سلامت دندان‌ها و همین‌طور سلامت عمومی بدنمان انجام دهیم.

اگر دندان‌های تمیز و دهانی خوش‌بو داشته باشیم یعنی به‌طور موفق‌تری بهداشت فردی‌مان را در این زمینه رعایت کرده‌ایم. دندان

پوست می‌شود که این آلودگی‌ها منافذ پوستی‌مان را می‌بندد. با شست‌وشوی به موقع بدن می‌توانیم پوستی لطیف و سالم داشته باشیم و منافذ پوستمان را با آب و صابون کاملاً پاکسازی کنیم.

برای جلوگیری از ایجاد بوی بد عرق باید علاوه بر استحمام به موقع، استفاده از مواد بو بر مخصوص بدن، تعویض مرتب لباس‌های زیر و از بین بردن موهای زائد را فراموش نکنیم. البته بعضی از افراد هم طبق عادات نادرستشان مدام در حال دوش گرفتن هستند که این کار باعث خشکی پوست خواهد شد و توصیه نمی‌کنیم.

همچنین به یاد داشته باشید تمام لوازم حمامتان باید شخصی باشند و بعد از اتمام کار آن‌ها را در هوای آزاد خشک کنید.

در خصوص شست‌وشوی دست‌ها نیز به موارد و نکات زیر توجه فرمائید:

چطور دست‌ها را بشوئیم؟



بهداشت گوش

یکی دیگر از مسائلی که باید در جهت حفظ بهداشت فردی با آن آشنا شوید بهداشت گوش است. محافظت از این عضو بسیار حساس بدن باید کاملاً اصولی و با دقت انجام شود.

شاید خیلی از مردم با جرم گوش خود مشکل داشته باشند و بخواهند مدام گوششان را جرم‌گیری کنند. اما در واقع باید بگوییم این ماده زرد رنگ برای سلامت گوش بسیار مهم بوده و کمک می‌کند تا حشرات و باکتری‌ها به داخل گوش ورود نکنند.

بهترین کاری که می‌توانید در جهت بهداشت گوش خود انجام دهید این است که اشیای نوک تیز را هرگز وارد گوشتان نکنید. با دستکاری کردن کانال گوش ممکن است پرده بسیار نازک آن آسیبی جدی ببیند.

برای تمیز نگه‌داشتن گوش کافیست بعد از استحمام با یک تکه پنبه و یا دستمال کاغذی بهداشتی به آرامی گوشتان را تمیز کنید تا فشاری به انتهای مجرای آن وارد نشود. با داخل کردن هر جسم خارجی در طول کانال گوش می‌توانید به سلامت این عضو حیاتی بدن لطمه بزنید.

برای اینکه سطوح دو طرف دندان‌ها نیز به خوبی مسواک شود، باید مسواک را به صورت ۴۵ درجه گرفته و از پایین لثه‌ها مسواک را به سمت بالا بکشید. لازم است گوشزد کنیم که نه تنها دندان‌ها بلکه سطح زبان هم نیاز به مسواک و نظافت دارد تا باکتری‌های مضر از روی آن پاک شوند.

چک‌آپ‌های دائم

معمولاً توصیه می‌شود که هر ۶ ماه یک بار به دندان پزشک مراجعه کنید تا از سلامت دندان‌ها و لثه خود مطمئن شوید. البته افرادی که به بیماری‌های طولانی دهان و دندان مبتلا هستند باید زودتر از این موعد به پزشک خود رجوع کنند.

فایده‌ی این چک‌آپ‌ها این است که در صورت بروز هر مشکلی در دهان، مانع سرایت آن به قسمت‌های دیگر می‌شویم و با معالجه‌ی یک دندان پوسیده دندان‌های کناری را نجات می‌دهیم.

در کنار این توصیه نقش مؤثر رژیم غذایی سالم را از یاد نبرید. خوردن غذاهای حاوی کلسیم، ویتامین A، D، و C برای داشتن دندان و لثه‌ی سالم بسیار ضروری است.

سخن پایانی

رعایت بهداشت فردی امری است که باید به صورت خودکار و بدون تذکر دیگران انجام شود و هر کدام از ما وظیفه داریم برای حفظ سلامت خود و دیگران این مسئله را جدی بگیریم. رعایت خیلی از نکات مهم در این رابطه، زمانی از شما نمی‌گیرند و حتی هزینه‌ای هم روی دستتان نمی‌گذارند. پس از اهمیت آن‌ها غافل نشوید.

همه ما به دنبال داشتن بدنی سالم و فاقد هر بیماری هستیم اما شاید ندانیم با رعایت بهداشت فردی قادر خواهیم بود خیلی از بیماری‌ها را از خود دور نگاه داریم.

با رعایت بهداشت می‌توانیم زنجیره‌ی انتقال بسیاری از بیماری‌های مسری را نابود کنیم و گامی مؤثر در جهت سلامت خود و اطرافیانمان برداریم. گاهی اوقات عدم رعایت این مسائل به ظاهر پیش پا افتاده، می‌تواند روی روابط ما با دیگران تأثیر نامطلوبی بگذارد و مورد قضاوت‌های آزاردهنده‌ی قرار بگیریم. تهیه: مهدی تمیزی

سالم می‌تواند نقش مهمی در سلامتی ما ایفا کند که در این قسمت از مطلب می‌خواهیم به طور مختصر آموزش‌هایی را خدمت شما ارائه دهیم:

استفاده از نخ دندان

متأسفانه بعضی افراد به استفاده از نخ دندان اهمیت چندانی نمی‌دهند که باید بگوییم اشتباه بزرگی مرتکب می‌شوند.

حتی تعدادی هم که این موضوع را رعایت می‌کنند ممکن است، روش اصولی این کار را ندانند و به شکل غلطی نخ دندان بکشند.

روش صحیح بدین صورت است که ۳۰ سانت از نخ دندان را جدا کنید و آن را بین انگشتان قرار داده و به آرامی لای دندان‌ها به وسیله انگشت شصت و سبابه خود تمیز کنید.

برای نخ کشیدن بین هر شیار از قسمت تمیز نخ استفاده کنید تا اگر عفونتی بین دو دندان وجود دارد به جای دیگری منتقل نشود.

مسواک زدن

مسواک زدن هم به اندازه نخ دندان بسیار حائز اهمیت می‌باشد. هرچند که بعضی از افراد دل‌به‌خواهی از مسواک استفاده می‌کنند. علاوه بر روش صحیح مسواک زدن، انتخاب نوع مسواک و همین‌طور خمیر دندان هم اهمیت دارد.

برای اینکه این فرآیند را به خوبی انجام دهید عجله نکنید زیرا مسواک زدن مفید، باید بین ۵ تا ۷ دقیقه طول بکشد. بهترین زمان مسواک بعد از صرف غذا و علی‌الخصوص خوردن مواد شیرین است.

البته باید بدانید که شب قبل از خواب و صبح پس از بیدار شدن مسواک را هرگز فراموش نکنید چون در طول خواب دهان می‌تواند مکان تجمع باکتری‌های مضر باشد. اگر امکان مسواک زدن برایتان مهیا نبود، سعی کنید با آب خالی یا آب نمک، دهانتان را بشویید. حواستان باشد هنگام مسواک زدن، نظم خاصی را رعایت کنید تا دندان‌ها را برای نظافت جا نگذارید. از یک فک شروع کنید و به آرامی با حرکات رفت و برگشتی سطح دندان‌ها را تمیز کنید و بعد به سراغ فک دیگر بروید و این کار را تکرار کنید.

دانستنی‌های حقوقی

منظور از خيارات در حقوق چیست؟

خيار در لغت، به معنی اختيار يا اجازه انجام کاری است. در واقع خيار حقی است که قانون‌گذار، برای طرفین قرارداد در نظر گرفته است که به موجب آن دارنده خيار می‌تواند اقدام به برهم زدن معامله منعقدشده نماید.

گاهی اوقات بر اساس قانون، یکی از طرفین قرارداد یا هر دو طرف قرارداد می‌توانند عقد لازم (عقد غیرقابل فسخ برای طرفین) را به استناد خيارات قانونی، فسخ کنند. خيارات در قانون، ۱۲ نوع دارند که در اینجا به مهم‌ترین آن‌ها می‌پردازیم:

خيار شرط: هر گاه در معامله شرط شود که یکی از متعاملین یا هر دو یا شخص ثالثی، حق فسخ معامله را در مدت معین داشته‌باشد، این حق فسخ خيار شرط نامیده می‌شود.

خيار غبن: غبن به معنای ضرر و زیان‌رساندن و یا فریب دادن است. یعنی یکی از طرفین در معامله فریب خورده است به این معنا که معامله به معنای غیر واقعی باشد. بنابراین اگر هر یک از دو طرف معامله درباره ارزش واقعی مال مورد معامله فریب بخورد می‌تواند از خيار غبن استفاده کند و معامله را فسخ کند.

خيار تدلیس: تدلیس به معنای پنهان کردن و عملیاتی است که موجب فریب طرف معامله شود. مثلاً نسبت دادن صفتی که در واقع، مال فاقد آن است و باعث شود خریدار آن را بخرد، برای وی حق فسخ بر مبنای خيار تدلیس ایجاد می‌کند.

اسقاط کافه خيارات به چه معناست؟

«اسقاط» به معنی از بین بردن و «کافه» به معنای تمام می‌باشد و در واقع به معنای از بین بردن تمام خياراتی است که براساس آن می‌توان عقد را یک‌جانبه فسخ کرد. تهیه: مونا مختاری