

Эрүүл мэндэд тустай хооллолт

28



Бага цалин, шахуу үйлдвэрлэл, ажил дуусах хугацаа, илүү цаг болон хэт ядарсан зэрэг нь ажилчдыг хангалттай шим тэжээлтэй хүнс худалдан авч хоол хийж идэх, эрүүл байх боломжийг олгодоггүй. Зарим үйлдвэрт ажилчдын хоолыг бэлтгэдэг хоолны газар байдаг. Бусад үйлдвэр нь ажиллагчдыг гаднаас худалдаж авсан эсвэл гэрээсээ авчирсан хоолоо идэх орчноор хангадаг. Гэвч маш олон үйлдвэрт хоол идэх боломж байдаггүй.

Бүх ажлын байранд дараах зүйлсийг заавал хангах ёстой:

- Үйлдвэрт хийсэн, гэрээс авчирсан эсвэл гаднаас худалдаж авсан хоолоо идэх цэвэр, аюулгүй газар;
- Эрүүл хоол худалдан авах, бэлдэх, идэх хангалттай цаг;
- Ажилчид хоол идэхийн өмнө болон дараа гараа цэвэрлэж, угаах хэсэг;
- Цалин нь ажилчид болон тэдний гэр бүлд шим тэжээлтэй сайн хүнс авах боломжийн хэмжээтэй байх.

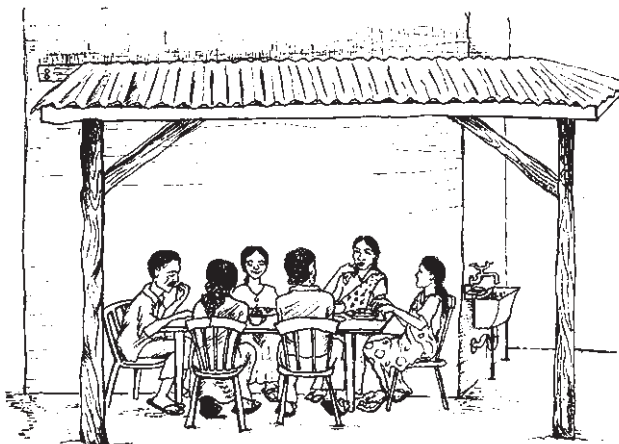
Үйлдвэрийн цайны газрын хоол

Олонх үйлдвэрт ажилчдын хоолны газартай байдаг бөгөөд тэнд ажилчид хоол худалдан авч идэх боломжтой байдаг. Хоол нь үнэгүй болон хямд байж болох ч ажилчид үүнийг ихэвчлэн тийм ч сайнгүй, цэвэр биш буюу эрүүл бус гэж гомдоллодог. Үйлдвэрийн эрүүл мэнд, аюулгүй байдлын зөвлөл нь хоолны аюулгүй байдалд анхаарал хандуулах хэрэгтэй.

Үйлдвэрт аюулгүй, эрүүл хоолтой байснаар ажилчид болон удирдлагад ашиг тустай байдаг. Үнэгүй эсвэл хямд үнэтэй хоолоор ажилчдын бие болон оюун санааг тэтгэснээр ажиллагчдын сэтгэл ханамж дээшилж, үйлдвэрийн үр ашиг ч нэмэгддэг.

Хоол идэх, хадгалах цэвэр газар

Байгууллага нь ажилчдыг хоолоор хангадаг ч бай, үгүй ч бай тэд ажиллагчдыг гэрээсээ авчирсан хоолоо хадгалах, бас идэх үедээ тухтай суух байр, орон зайгаар хангах ёстой. Энэ газар нь ажлын ширээ, тоног төхөөрөмж, химийн бодис, тоос болон үйлдвэрийн дуу чимээнээс хол байх хэрэгтэй. Үйлдвэр нь саван болон устай угаалгын хэсэг, ойрхон жорлонтой байрлалд хоол идэх газраар хангах ёстой ба тэгснээр ажилчид хоол идэхийн өмнө болон дараа гараа угааж чадна. Ажилчдад хоолоо идэх үедээ бохир хувцсаа солих, бас хадгалах газар хэрэгтэй байж болно.



Гадаа сүүдэрт хоол идэх нь ажиллагчдад амрах, тайвшрах, бас цэвэр агаараар амьсгалах боломжийг өгдөг.

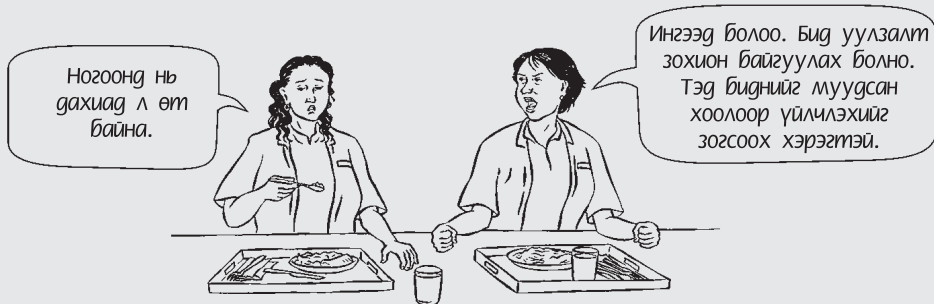
Ажилчид нь эрүүл бол байгууллагад ч бас сайн

Гватемала хотын Сан Педро Дисеносийн нэхмэлийн үйлдвэрийн менежерүүд ажилчдын шаардлагад хариу арга хэмжээ болгож, хөдөлмөрийн шинэ хуульд нийцүүлэн үйлдвэртээ хоолны шинэ хөтөлбөртэй болохоор шийдэв. Энэхүү хөтөлбөрт шим тэжээлтэй, хөнгөлөлттэй хоол идэх хэсэг, бүтэн цагийн хоолны завсарлага, өөрсдийн хүнсээ авчирсан ажилчдад хоолоо бэлдэх хэсгүүдийг багтаасан байна. Үйлдвэр өглөөний цай, өдрийн хоолны хөнгөлөлтийн зөрүүг авч, бас үнэгүй зууш болон завсарлагаанаар кофе санал болгов.

Ажилчид нь илүү аз жаргалтай, эрүүл байснаар үйлдвэрлэлийн бүтээмж нэмэгдэж, эрүүл мэндийн зардал, чөлөө авах нь багасаж, ажиллагчдын сэтгэл санааны байдал илүү дээрдэв.

Ажилчид илүү сайн хоол хүнс шаардаж, шинэ үйлдвэрчний эвлэлтэй болсон нь

Солонгосын компани Мексикийн төв хэсэгт ажиллагчдад хөдөлмөрийн хөлсний доод хэмжээнээс дээгүүр цалин, хоол, тээвэрлэлт, бас үйлдвэрчний эвлэл байгуулахыг амлаж хувцасны үйлдвэр нээсэн байна. Гэвч компани хэлсэн амандаа хүрсэнгүй. Цалин бага, ажлын цаг урт байгаагийн дээр дарга нь үйлдвэрлэлийн нормоо биелүүлж чадахгүй байгаа ажилчдыг дарамталж, заналхийлдэг аж. Бас үйлдвэр дэх хоолны газрын бүх хоол ихэвчлэн муудсан, буруу бэлтгэсэн, хоолоо бохир тавганд савлаж өгдөг байв. Олон ажилтан өвчтэй болов. Зарим нь хоолны хордлогоос болж эмнэлэгт хэвтэв.



(үргэлжлэл)

Ажилчид компанийн дэмжлэгтэй үйлдвэрчний эвлэлийн төлөөлөгчийг хоолны талаар ямар нэг юм хийхийг хүслээ. Тэд үүнийг хийгээгүй тул ажилчдын уулзалт хийв. Үйлдвэрчний эвлэлийн төлөөлөгч ч бас уулзалтад ирэв. Ажилчид хоолны өрөөг нэг өдөр бойкотлохоор шийдэж илүү сайн хоол шаардав.

Тэр өдөр нэг ч ажилтан хоолны өрөө рүү яваагүй юм. Дарга нь үйлдвэрчний эвлэлийн төлөөлөгчөөс яагаад хэн ч хоол идээгүй талаар асуухад ажилчид гомдоллосон гэж тэднийг буруутгав. Байгууллага 5 ажилтныг ямар ч шалтгаангүйгээр халав. Үйлдвэрчний эвлэл юу ч хийсэнгүй. 850 ажилтны 600-аас илүү нь үйлдвэрийг эзэлж, ажил хаялт зарласан ба дараах зүйлийг шаардав:

- Шинэ, аюулгүй, илүү сайн боловсруулсан хоолоор үйлдвэрийн хоолны газар үйлчлэх;
- Ажилчдаас сонгогдсон шинэ үйлдвэрчний эвлэлийг хүлээн зөвшөөрөх;
- Халагдсан ажилчдыг ажилд нь буцааж авах.

Ажилчдын ажил хаялт нь ширүүсч, цагдаагийн хүчээр тараасан ч ажиллагчдаар удирдуулсан үйлдвэрчний эвлэл 9 сарын турш үргэлжлүүлэн тэмцэв. Тэд Солонгосын компани, Мексикийн засгийн газарт шахалт үзүүлж, бас брэндийг худалдан авагчид буюу Nike, Reebok болон АНУ-ын үйлдвэрчний эвлэлээр шинэ үйлдвэрчний эвлэлийн шаардлага, Мексикийн хууль, ОУХБ-ын конвенцуудыг хэрэгжүүлэхийг хүлээн зөвшөөрүүлэв. Ажилчид эцэст нь ялалт байгуулж, үйлдвэрчний эвлэл нь Мексикийн Пуэбла мужийн хувцасны үйлдвэрээс хараат бус болж чадав. Энэ үйлдвэрчний эвлэлтэй хамтран тэд мөн илүү сайн нөхцөл, аюулгүй байдлаа хангуулж, цэвэр хүнсээр үйлчлүүлэх асуудлаа шийдэн ялалт байгуулав.

Үйлдвэрээс гадуур хоол борлуулагчид

Хоол борлуулагчид нь ихэвчлэн хямд, бас түргэн хоол санал болгодог ба үйлдвэрийн ажилчдад нийтлэг алдартай хоолыг хүргэдэг. Зарим үйлдвэрт ажилчдаа хооллох цэс байдаггүй тул хоол борлуулагчдыг үйлдвэр дотор орж ирж хоол нийлүүлэх боломж олгосон гэрээ хийдэг. Ихэнх борлуулагчид үдийн завсарлагаанаар үйлдвэрийн гадна хоол зардаг.

Гудамжны хоол нь амттай, бас ихэнхдээ шинэ байдаг ч борлуулагчид нь хоолоо бэлтгэх, үйлчлэх, бас хоолоо зарахдаа гараа угаадаггүй, зохих температурт хоолоо хадгалдаггүй тул тэдний хоолыг идээд хоолны хордлогод

орох магадлалтай. Аяга таваг, сав суулгаа зохих ёсоор угаагаагүй бол мөн өвчин тараадаг. Бас ширээ сандал байхгүй тул ажилчид газар суух эсвэл үйлдвэрийн орох хэсгийн хашлага дээр суух ёстой болдог.

Хоол борлуулагчид нь орон нутгийн хүмүүс учир тэдний бизнесийг дэмжих нь орон нутагт сайн зүйл болдог. Хэрвээ борлуулагч нарыг эрүүл биш хоол санал болгож байна гэж үзвэл ажилчид нь борлуулагч болон үйлдвэрийн удирдлагатай хамтран асуудлыг шийдэх арга олох үйл ажиллагааг зохион байгуулж болох юм. Жишээлбэл, үйлдвэрийн эзэд борлуулагчдыг үйлдвэрийн нэг хэсэгт гар болон аяга тавгаа угаахыг зөвшөөрч болох юм. Мөн борлуулагчдад илүү эрүүл хоол сонгохыг санал болгож болно.

Олон төрлийн хоол идэх

Биед хоол тэжээл дутагдсанаас болж сул дорой болох үед үргэлж ядарсан мэт санагдаж, ойр ойрхон өвдөж болно. Өлссөн, ядарсан байх үед хүн илүү амархан гэмтдэг.

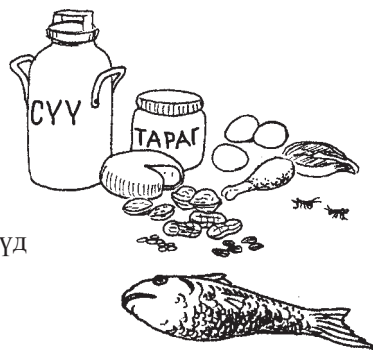
Орон нутгийн шим тэжээл сайтай шинэ хоол идэх хэрэгтэй. Хангалттай хоол идэх нь ялангуяа жирэмсэн, хүүхдээ хөхөөр хооллодог эмэгтэй болон эрүүд мэндийн асуудалтай байгаа хэн бүхэнд маш чухал байдаг.



Нүүрс ус нь үндсэн хүнс ба ихэнх хүмүүс хооллох бүртээ будаа, эрдэнэ шиш, гурил, шар будаа, кассава, таро, боловсруулсан банан, талх, жимс эсвэл гоймон иддэг. Эдгээр нь биед энерги өгдөг ч бусад жимс болон ногоотой хамт хэрэглэх хэрэгтэй. Бүхэл үрийн болон бор будаа нь боловсруулсан үр тариа, цагаан будаанаас илүү их шим тэжээлтэй байдаг ба илүү удаан цагтгалан явуулах болно.



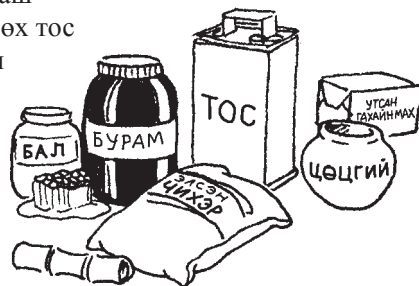
Уураг нь яс, цус болон булчинд хэрэгтэй. Уурагтай хүнсэнд буурцагт (шош, вандуй, сэвэг зарам) ургамал, самар, үр, мах, загас болон сүүн бүтээгдэхүүн багтдаг. Цус болон дотор эрхтний мах буюу элэг, зүрх, бөөр нь мах, өндөг, загас болон тахиаг бодвол илүү хямд үнэтэй ч шим тэжээллэг чанар сайтай байдаг. Аюулгүй байх үүднээс хүүхэд, жирэмсэн эмэгтэйчүүд өөх тос ихтэй загасыг долоо хоногт нэгээс илүү хэрэглэхээс татгалз.



Ногоо, жимс нь витамин болон эрдэс агуулдаг ба биеийг халдвартай тэмцэхэд болон нүд, арьс, ясны эрүүл мэндэд тусалдаг. Олон янзын жимс, ногоо нь төрөл бүрийн шим тэжээлтэй байх тул аль болох өнгө алаглуулан хэрэглэхийг хичээ. Та адилхан хэмжээний шим тэжээлийг лаазалсан эсвэл боловсруулсан жимснээс авч болох ч эдгээр боловсруулсан жимсний шүүс нь элсэн чихэр их хэмжээгээр агуулдаг тул кола, хийжүүлсэн ундаа уусантай адил муу байх болно.



Чихэр ба өөх тос нь биед энерги өгдөг ч танд маш бага хэмжээгээр хэрэгтэй юм. Хэт их чихэр эсвэл өөх тос нь таргалалт, чихрийн шижин, бас зүрхний асуудал гэх мэт ноцтой асуудлууд үүсэх шалтгаан болдог. Байгалийн чихэр, өөх тосыг сонго: шинэ жимс, зөгийн бал, чихрийн нишинг, молассес амт оруулагч нь бүгд элсэн чихэр агуулдаг эрүүл хүнс юм. Самар, үр, авокадо, ургамлын тос, цөцгий, шар тос, гахайн өөх, бас өөхтэй мах нь өөх тос агуулдаг хүнс юм.



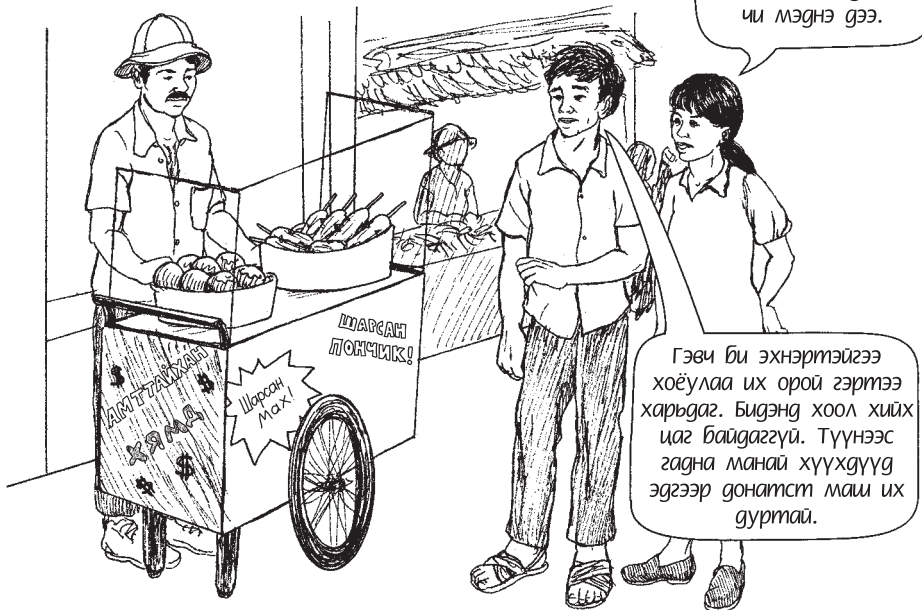
Эрүүл бус хоол хүнснээс татгалзах

Эрүүл бус хүнс худалдаанд элбэг байдаг. Тэдний ихэнх нь орон нутгийн хүнснээс илүү дээрд тооцогдон зарагддаг ч эрүүл байх нь ховор. Орон нутгийн байгалийн хүнс, бидний эмээ өвөөгийн иддэг байсан хүнс нь боловсруулсан эсвэл чанар муутай хүнснээс хамаагүй дээр юм. Эрүүл, бас хүчтэй байхын тулд бид зөвхөн эрүүл, шим тэжээлтэй хоол идэхээс гадна эрүүл бус хүнс идэхээс татгалзах ёстой. Эрүүл бус хүнс нь хямд байж болох ч ихэвчлэн өөрийгөө цагтахуйц хангалттай ихийг авахад их үнэтэй болно.

Үйлдвэрийн эргэн тойронд та ихэвчлэн түргэн хоол, гамбургерийн ресторонууд эсвэл боловсруулсан мах болон хийжүүлсэн ундаа, ууттай чихэр, давсалсан зууш зарж байгааг олж харах болно. Эдгээр хүнсэнд витамин болон минерал агуулагддаггүй. Эдгээрийг шош, ногоо, жимс, бүхэл үрийн болон боловсруулаагүй махнаас авч чадна. Боловсруулагдсан хүнсэнд ихэвчлэн олон химийн бодис, давс, элсэн чихэр агуулагддаг тул гоё амттай болгодог, бас донтуулдаг юм. Эдгээр нь чихрийн шижин, цусны даралт ихдэх өвчин, зүрхний өвчин, таргалалт, толгойн өвчин, бас хоол боловсруулах эрхтний асуудал үүсгэдэг. Чихэр ихтэй хүнс нь бас шүдийг гэмтээнэ.



Жимс, ногоо нь эрүүл бус хүнс авсантай ойролцоо үнэтэй байдаг ч эрүүл бус хүнс нь таны эрүүл мэндэд муу нөлөөтэй.



Энэ хоол чамд болон гэр бүлд чинь ч тийм ч сайн бий гэдгийг чи мэднэ гээ.

Гэвч би эхнэртэйгээ хоёулаа их орой гэртээ харьдаг. Бидэнд хоол хийх цаг байдаггүй. Түүнээс гадна манай хүүхдүүд эдгээр донатст маш их гуртай.

Бага мөнгө, бага цагтай ч сайн хоол идэх

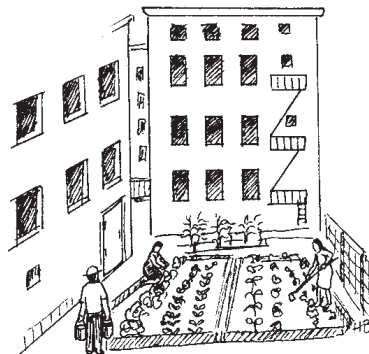
Маш бага зав цагтай ажилчид ч бэлтгэхэд их цаг орохооргүй ч амттай, бас шим тэжээл ихтэй хүнс олж авч чадна.

- **Хямдхан орон нутгийн хүнс буюу шош, үр тариа ав.** Заримдаа бидний зарим нь эдгээрийг ядуу хүний хоол гэж хардаг ба илүү их мөнгө олох юм бол үүнийг идэхээ болино гэж боддог. Гэвч ихэнхдээ тэдгээр нь хамгийн их шим тэжээлтэй байдаг.
- **Ногооны ногоон хэсгийг нь битгий хая,** эдгээр нь газар доор ургасан манжин эсвэл редиск зэрэг юм. Тэдгээрийг хоол хийхдээ тавган дээрээ нэм, дүүрэн витамин, бас эрдэс бодистой байдаг.
- **Шош, мах эсвэл ногоо буцалгасан усаа хадгал.** Усанд эрдсүүд нь үлддэг тул та үүнийг ууж эсвэл будаа агшаахдаа хэрэглэж болно.
- **Жимс, самар, үр, бяслал, бас болгосон эсвэл түүхий ногоог боломжийн хурдан бэлтгэж болдог.**



Гэртээ хийсэн хоолоо ажил дээрээ авчрах нь хамгийн хямд, бас эрүүл хүнс идэх аюулгүй арга юм. Өмнөх өдрийн хоолноосоо багахангй өглөөний цай, үдийн хоол эсвэл дараагийн өдрийн оройн хоолонд хадгалж болно. Энэ нь таныг хоолны газарт орох эсвэл худалдаачдаас хоол худалдаж авах шаардлагагүй болгоно.

- **Мөнгөө шинэ болон байгалийн бүхлээрээ байгаа хүнс авахад зарцуулах буюу савласан, лаазалсан хүнс авахад зарцуулахын оронд өөрөө хоол хийж болох зүйлд зарцуул.**
- **Та хотод амьдардаг, ногоо ургуулах газар байхгүй байсан ч хүнсээ тарьж чадна.** Та жишээлбэл хүнсээ саванд тарьж болно. Олон ногоо маш багахан



хэсэг шороонд, нартай, бас тогтмол усалгаатай байхад л ургах болно. Олон нийтийн цэцэрлэг нь шинэ, эрүүл хүнс маш бага үнээр хангадаг. Хөршүүд хамтдаа тахиа өсгөөд, өндөг, махыг нь хуваалцах боломжтой.

Хоол худалдан авах, хийх ажлаа хуваалцах

Хамтран ажиллагчид эсвэл хэд хэдэн гэр бүл ихэвчлэн их хэмжээний хүнс авч хувааж, хадгалдаг. Нэг явалтаар илүү их хүнс авах нь тээвэрлэлтийн мөнгө хэмнэдэг. Хүмүүс дэлгүүр явах ээлжээ болоход хүн бүр цаг, мөнгөө хэмнэдэг.

Насанд хүрсэн бүх хүн ажил хийж цалин авч байхад ихэвчлэн гэрийн ажил, бас хоол хийх, цэвэрлэх ажил хийж байгаа эмэгтэйчүүд цалин авч чаддаггүй. Хоол бэлтгэх ажил эрх тэгш төлөвлөгдөж, хуваалцах үед бүгд илүү эрүүл хоол идэж, илүү сайн амарч, бас арай бага стресст ордог. Хэдий танай гэр бүл долоо хоногт ердөө ганц удаа хамтаараа иддэг ч бай энэ нь сайн завсарлага болж чадна. Энэ нь мөн хамтаараа амарч ярилцах маш сайн арга юм. Хооллолтоо төлөвлөж, бас шийд:

- Нэг хүн, нэг айл хэр их мөнгө хүнсэнд зарцуулах;
- Яаж, хэзээ хүнс авах мөнгөө цуглуулах;



- Цаашид хоолны цэсээ яаж бэлдэх;
- Хэрхэн хүн бүрийг болон гэр бүлийн гишүүдийг хоол хийлгэх хуваарьт оруулах;
- Дэлгүүр явах, хоол бэлдэх, хийх, бас цэвэрлэх ээлжийг яаж гаргах;
- Яаж хүн бүрт амттай, бас шим тэжээлтэй хүнс бэлдэж сурахад нь туслах.