

نوید ایمنی و بهداشت کار

شماره ۳۸

فصلنامه تخصصی نوید ایمنی و بهداشت کار
سال دهم - شماره ۳۸ - بهار ۱۴۰۴



لیست مطالب مجله نوید ایمنی شماره ۳۶

چالش‌های حساسیت‌زا در فصل بهار / ۲
بهترین مقاصد گردشگری در نوروز / ۶
۶ ماده غذایی که هرگز نباید با شیر ترکیب شوند / ۱۰
دنیای پر خاصیت سمنو / ۱۱

صاحب امتیاز و سردبیر: مهندس غلامرضا چهری
مدیرمسئول: مهندس مصطفی خدابخشی
مدیر هنری: مسلم پاک‌گهر
صفحه آرا: محبوبه مهران‌فر

اسامی همکاران در این شماره:
دکتر محمد رضا غفارزاده رزاقی - مهندس عاطفه نیتی - مهندس مهدی کمری - مهندس سمانه بابانژاد

چاپ: کهن

نسخه الکترونیکی شماره‌های قبل فصلنامه نوید ایمنی و بهداشت کار را در www.hseqiran.com ببینید.

خوانندگان گرامی می‌توانند نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را در خصوص مجله و محتوای آن با شماره تلفن‌های مجله در میان بگذارند. همچنین خوانندگان گرامی می‌توانند از طریق همین وب سایت عضو مجله شوند.

فصلنامه نوید ایمنی و بهداشت کار مجله‌ای مستقل است و وابستگی به هیچ سازمان یا موسسه‌ای ندارد. مطالب چاپ شده بیانگر نظر نویسندگان آن‌ها است. به دلیل محدودیت فضا منابع مطالب حذف شده‌اند و چنانچه لازم باشد در دفتر مجله موجوداند. ماهنامه نوید ایمنی و بهداشت کار در رد، اصلاح یا دخل و تصرف مطالب ارسالی آزاد است.

نشانی: تهران - خیابان خوش - نبش بوستان سعدی - پلاک ۶۶۶ - طبقه ۴ - واحد ۵
تلفن: ۶۶۳۸۴۶۰۶ - ۶۶۳۳۲۵۵ - ۶۶۳۸۴۶۲۸
نمابر: ۶۶۳۷۵۱۲۹

چالش‌های حساسیت‌زا در فصل بهار

در فصل بهار

حکمای ایرانی بر این باور بودند که همان‌گونه که پیدایش بیماری نیاز به سبب دارد، تندرستی نیز بدون تدبیر و تدارک سبب‌های آن، پایدار و برقرار نمی‌ماند. حکمای این اسباب را شش سبب می‌دانستند و آن‌ها را به نام "اسباب سته" یا "سته ضروریه" می‌خواندند و برای هر یک چند و چون بسیار برمی‌شمردند. این شش سبب عبارت‌اند از: هوا، خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، حرکت و سکون بدنی، خواب و بیداری، استفراغ (به معنی فراغت یافتن و آسوده شدن از مواد زاید و سمی از طریق دفع از راه‌های طبیعی) و احتباس (نگهداری مواد حیاتی در بدن) و رویدادهای نفسانی، بخشی از اموری که زیر گروه سبب ضروری نخستین (هوا) بر شمرده می‌شوند، تدابیر مربوط به فصل‌های سال هستند. بر اساس آموزه‌های طب سنتی ایران، یکی از مهم‌ترین راه‌های نگهداری تندرستی (حفظ الصحة) و پیشگیری از بیماری‌ها (تقدمة الحفظ)، به کار بستن تدابیر متناسب با هر فصل در گذر سال است. حکمای ایرانی، آگاهانه و پیش‌بینانه راه و چاره‌هایی اندیشیده بودند تا تندرستان (و نیز بیماران) با مزاج‌های گوناگون بدانند که به مقتضای چگونگی سرشت خود و به تناسب دور فلک و گردش فصول، باید از چه اموری گریز و پرهیز کنند و به چه اعمالی روی آورند تا از هماهنگی داخلی و اعتدال مزاجی بیرون نروند و یا آن‌که زودتر بدان هماهنگی باز گردند. این پایست و نایست‌ها و چند و چون‌ها، بخش‌هایی پس خواندنی از کتب طب سنتی را در برمی‌گیرد و جالب آن‌که با وجود آکندگی از نکته‌سنجی‌ها و ریزبینی‌های فراوان، همواره کل نگرانه و بادیدی باز و گشاده به موضوع تندرستی فرد، بیان شده است.

سال معتدل و غیر معتدل

به صورت کلی اگر سالی معتدل باشد؛ یعنی فصول، مطابق انتظار باشند؛ بیماری‌ها در آن کمتر رخ می‌دهند ولی در سال‌های غیر معتدل که فصول از نظر مزاجی شبیه هم می‌شوند یا مزاج غیر عادی پیدا می‌کنند (مثلاً زمستان گرم یا تابستان خنک) بیماری‌ها طولانی می‌شوند؛ چرا که در حالت طبیعی، بیماری ناشی از سوء مزاج، در فصول بعد به علت تغییر و تخلف مزاج فصول، که با نظمی حکیمانه در پی هم می‌آیند؛ رو به بهبود می‌رود. در سال غیر معتدل این حالت اتفاق نمی‌افتد و بیماری‌های مزمن بیشتر بروز می‌کنند.

بهار طبی، بهار نجومی

تعریف منجمان و طبیبان از فصل بهار متفاوت است. بهار نجومی، فصلی است ۹۳ روزه که با تحویل سال، آغاز و با پایان خردادماه تمام می‌شود؛ از نظر طبیبان، فصل بهار، برهه‌ای از سال است که مردم سرزمین‌های معتدل نیازمند پوشیدن لباس گرم به علت سردی هوا و یا خنک کردن هوا به علت گرمی آن نباشند. شروع بهار، به سبب روییدن گیاهان و برگ بر آوردن درختان و ظهور شکوفه‌ها، موجب سبزی و خرمی زمین است و باعث بارداری حیوانات، رونق چهره و بدن و فربهی و سرخی رنگ رومی گردد. شاید این معیارهای اخیر - یعنی سبزی زمین و ظهور شکوفه و برگ درختان - را بتوان معیار دیگری برای شروع بهار طبی دانست. در مناطقی مانند تهران، معمولاً بین اول تانیمه اسفند، بهار طبی آغاز می‌شود.

طبیعت بهار

عده‌ای طبیعت بهار را معتدل، و برخی گرم و مرطوب می‌دانند اما در واقع باید گفت که مزاج فصل بهار، گرم و مرطوب در حد اعتدال است و به سبب اعتدال مزاج و لطافت، مقوی قوا و روح طبی است و موجب تقویت آن‌ها می‌گردد. این فصل موافق با تمام سنین است و به ویژه برای پیران و صاحبان مزاج سرد و خشک (سوداوی‌ها) مناسب‌ترین فصل برای زندگی و سلامت است اما بالای جان دمو‌هاست که به خواب و خمیازه و کش آمدن بدن، گرفتارند.



تدابیر فصل بهار

با توجه به آنچه گفتیم مشخص می شود که در بهار باید به بدن کمک کرد تا مواد فاسد را بیرون بریزد و در صورت غلبه خون، چاره‌ای برای آن اندیشیده شود. تدابیری که در ادامه ذکر می شوند بر اساس همین منطق استوار شده‌اند:

۱- تدابیر پیش از بهار

واقع این است که برای داشتن بهاری خوشایند، باید زمستانی مطلوب را پشت سر گذاشت. به این معنا که در زمستان، غذا، متناسب و به مقدار خورده شود؛ با انجام ورزش به تعریق و دفع مواد زائد کمک کرد و راه‌های دفعی دیگر مثل روده‌ها را مراقب بود تا دچار مشکل نشوند و مثلاً در صورت یبوست، به درمان آن اقدام کرد. اگر این گونه باشد، با شروع فصل بهار، بار بدن سبک‌تر و بر زمین گذاشتن آن آسان‌تر است.

در بهار سه اتفاق مهم در بدن رخ می دهد:

۱- در فصل زمستان، مقدار غذایی که ما مصرف می کنیم در مقایسه با سایر فصل‌ها کمی بیشتر است و سهم غذاهای مقوی و غلیظ هم در رژیم غذایی افزایش پیدا می کند. این اتفاق به این دلیل می افتد که بدن مادر هوای سرد زمستانی، انرژی بیشتری برای تأمین حرارت بدن و مقابله با سرما نیاز دارد. افزایش مصرف مواد غذایی، به دنبال خود، افزایش میزان مواد زائد و غیر ضروری به همراه دارد. به این ترتیب که حفره‌های ریز بدن و بافت‌های آن از این مواد زائد انباشته می شوند و چون افراد، در فصل زمستان نسبت به دیگر فصل‌ها کمتر عرق می کنند این مواد زائد، امکان خروج از طریق پوست را پیدا نمی کنند.

اما به مرور با گرم شدن طبیعت و آغاز فصل بهار این فضولات منجمد شده در حفره‌های بدنی، روان و سیال شده و از جریان خون می شوند؛ درست مانند اتفاقی که برای برف و یخ زمستانی پیش می آید؛ به خصوص اگر فرد، در زمستان، زیاد، خورده و کم، ورزش کرده باشد؛ این اختلاط زیادتر خواهند بود. اگر در بهار، بدن نتواند این اختلاط را به‌طور کامل و از راه‌های طبیعی دفع نماید؛ این مواد زائد به‌سوی اندام‌های ضعیف مانند کتاله‌های ران، زیر پوست و اطراف بدن جاری می شوند و باعث تولید امراض شایع در این فصل مانند دمل‌ها، ورم‌های چرکی، جوش‌ها، خارش و جرب و ورم‌های حلق می گردند.

اگر این اختلاط فاسد، وارد مغز شده به بطن‌های مغزی برسند، موجب بروز صرع و سکته می گردند و اگر به غشاهای مغزی وارد شوند و سواس سوداوی را باعث می شوند، ریزش این مواد به بینی و سینوس‌ها، زکام، گرفتگی صدا، سرفه و... (آلرژی بهار) و ریزش آن‌ها به مفاصل باعث ورم‌های چرکی مفصلی و درد مفاصل می گردند.

۲- سرما و برودت به‌طور کلی، فعالیت عوامل بیماری‌زا را در طبیعت و در بدن انسان کند و در بسیاری مواقع متوقف می کنند. بنابراین در فصل‌های سرد، به‌ویژه فصل زمستان، امکان فعالیت این عوامل بیماری‌زا که ممکن است در بدن نیز موجود باشند به‌شدت کاهش پیدا می کند. اما باز دیک شدن بهار و گرم شدن هوا، امکان فعالیت این عوامل بیماری‌زا و میکروارگانیسم‌ها بیشتر و بیشتر می شود. به این ترتیب با آمدن بهار، احتمال ابتلا به برخی بیماری‌ها به‌ویژه بیماری‌های عفونی در بدن افزایش پیدا می کند که اگر این عوامل و دیگر مواد زائدی که در بدن وجود دارد به‌درستی پاک‌سازی و تخلیه شوند، امکان ابتلا به بیماری‌ها به حداقل می رسد. اور یون، سرخچه، سرخک، آبله‌مرغان و سرماخوردگی از جمله رایج‌ترین بیماری‌هایی هستند که با فرارسیدن فصل بهار در میان بزرگسالان و کودکان دیده می شود. چنانکه گفته شد، این اتفاق به این دلیل بروز می کند که با گرم شدن هوا، حصار بروندی بدن شکسته شده، زمینه فعالیت عوامل بیماری‌زا فراهم می شود. از طرفی، افزایش حرارت غریزی بدن در آستانه بهار، موجب فعال شدن این عوامل بیماری‌زای شده، به‌طور خودبه‌خود آن‌ها را بیدار و فعال می کند و آن‌ها را وارد جریان گردش خون کرده، سبب بروز بیماری‌های می شوند.

نکته: هر بیماری که ماده آن در زمستان ساکن باشد، در این فصل به‌هیچ‌ان آمده، نضج یافته و دفع می گردد. پس شدت یافتن بیماری‌ها در این فصل لزوماً اتفاق بدی نیست؛ بلکه تلاش طبیعت برای پاک‌سازی بدن و دفع فضولات از آن می باشد.

۳- به دلیل از بین رفتن سرما و گرما و رطوبت معتدل بهاری، قوای بدنی تقویت شده، خون‌سازی تشدید می شود و شخص ممکن است دچار غلبه خلط دم شود، به‌ویژه اگر تدابیر این فصل را رعایت نکند یا مزاج ذاتی او، دموی باشد. به همین دلیل، در بهار، بیماری‌هایی همچون دگرگون شدن خون (اختلاف الدم)، خون‌دماغ، ترک برداشتن رگ‌ها، پیدایش بزاق خون‌آلود و سرفه به وجود می آید.

نکته: در سال‌های اخیر، دلیل دیگری برای شدت گرفتن بیماری‌ها در بهار پیدا شده و آن هم مسافرت‌های زیاد است. تغییر مکان و در نتیجه مواجهه با آب‌وهوای جدید و متغیر، در کنار مشکلات بهداشتی و تغذیه‌ای مسافرت، اوضاع بیماری‌ها در بهار را بدتر می کند.



۲- تدابیر بهاری الف- خون گیری

با توضیحات بالا معلوم می شود که چرا بهار بهترین فصل برای اقداماتی مانند حجامت، فصد و زالواندازی است. این تدابیر، هم اخلاط فاسد را از بدن خارج می کنند و هم غلبه خون را می کاهند. شاید به همین دلیل ساده است که بسیاری از افراد دچار آلرژی بهاری، تنها با یک حجامت ساده، درمان می شوند. البته نیاز به تذکر نداریم که این کار باید با مشورت و نظر پزشک مجرب صورت بگیرد. اگر در زمره مخالفان حجامت هستید، کم کردن خون از راه خون دادن و یا فلبیوتومی در سازمان انتقال خون می تواند تا حد قابل قبولی به شما کمک کند.

ب- سایر پاک سازی ها

تخلیه و تصفیه مزاج به ویژه قی کردن و استفاده از مسهلات:

۳- خوردنی ها و آشامیدنی های با طبع گرم و به ویژه با طبع گرم و تر، محدود شوند.

۴- از خوردن غذاهای شور، تلخ و تند و تیز پرهیز شود.

۵- از خوردن غذاهای غلیظ مانند کله پاچه، گوشت گاو، خامه، ماست ترش و ... خودداری شود.

۶- مصرف غذاهای کنسروی و مانده در این فصل حتی از فصول دیگر هم مضر تر است.

۷- مرسومات تغذیه ای امروزی بهار (آجیل های بوداده؛ شیرینی های قنادی؛ شکلات و کاکائو و ...؛ انواع پلوها و چلوها با خورش های گوشتی و کباب ها و ...) همه و همه در جهت بدتر شدن اوضاع بهاری بدن عمل می کنند و باید از آن ها پرهیز کرد.

۸- غذاهایی مانند فست فودها در بهار هم مثل همیشه در فتنه انگیزی بدنی نقش ویژه ای دارند.

بهترین زمان شروع پاک سازی بهاره، در آغاز بهار، پیش از انبساط و تخلخل اخلاط و پر شدن رگ ها و اندام ها از آن است.

ج- تدابیر تغذیه ای

بهترین کار در بهار، کم خوردن و کم نوشیدن است. با این کار، بار دفعی بدن کم تر می شود و اشتغال طبیعت به هضم هم کاهش می یابد و خواهد توانست با تمام توان، به چاره جویی مشکلات این فصل بپردازد.

نباید های تغذیه ای در بهار

۱- از پر خوری و پر هم خوری پرهیز شود.

۲- غذاهای خون ساز مثل گوشت ها، شیرینی های قوی، روغن ها، تخم مرغ و ... کمتر مصرف شوند.

یک روش مناسب برای پیشگیری از آلرژی ها

افرادی که عموماً با آغاز فصل بهار دچار حساسیت ها و آلرژی های فصلی می شوند با رعایت نکات و تدابیری که در متون طب سنتی ایران به آن اشاره شده، می توانند از ابتلا به این بیماری هادر این فصل پیشگیری کنند. این افراد با نزدیک شدن بهار می توانند به رعایت یک رژیم غذایی ساده به مدت ۳ روز از ابتلا به آلرژی ها و حساسیت های فصل بهار پیشگیری کنند. این افراد باید به مدت ۳ روز تنها از ماءالشعیری که به صورت سنتی و بدون استفاده از مواد شیمیایی و نگهدارنده تهیه شده، استفاده کنند و نباید از ماده غذایی دیگری استفاده کنند. پس از اتمام این رژیم غذایی ۳ روزه نیز بیمار باید از سبزی های پخته شده، بدون ادویه و کم حجم به عنوان غذا استفاده کند.

چگونه خارش گلورادرمان کنیم؟

در بسیاری از حساسیت ها، فرد مبتلا به آلرژی از خارش گلوی خود شکایت دارد. گاهی این خارش به حدی تشدید می شود که صبر و طاقت فرد را از او گرفته و او را کلافه می کند. درمانگران طب سنتی برای درمان این عارضه از جوشانده های گیاهی استفاده می کنند و نوشیدن آن را یکبار در روز به بیماران توصیه می کنند. برای تهیه این جوشانده لازم است چند گرم گل بنفشه و شکر تیغال را در ۲ لیوان آب ریخته و روی حرارت ملایم بجوشانیم تا یک لیوان آن باقی بماند. دمنوش باقی مانده را صاف کرده و شب پیش از خواب میل کنید اما در افرادی که خارش گلوی شان خیلی زیاد است و باعث می شود از برنامه های روزانه خود باز بمانند، توصیه شده علاوه بر شب، صبح بعد از بیدار شدن از خواب یک لیوان دیگر از این دمنوش گیاهی بنوشند.

تسکین عطسه بهاره با روغن بنفشه

برای درمان عطسه های ناشی از آلرژی و حساسیت فصلی، استفاده از روغن بنفشه و بادام را به بیماران نشان توصیه می شود. به این ترتیب که روزی ۲ بار، هر بار دو قطره روغن بنفشه در بینی بچکانند. علاوه بر این با استفاده از همین روغن، پیشانی خود را نیز ماساژ دهند. این کار موجب می شود از شدت عطسه ها کم شده؛ در مواردی نیز به طور کامل برطرف شود. در کنار استفاده از روغن بنفشه، رعایت تدابیر غذایی فوق الذکر هم بسیار مهم است.

تسکین خارش پوست با خرفه

گیاه خرفه یکی دیگر از سبزی های فصل بهار است که خواص بسیار زیادی از جمله اثرات تصفیه کننده گی خون از فضولات و مواد زائد به ویژه مواد صفراوی است. درمانگران طب سنتی معتقدند خوردن این سبزی به عنوان سبزی خوردن در وعده های غذایی، تأثیر بسیار زیادی در درمان خارش های فصل بهار و از بین رفتن تلخی دهان در این فصل دارد. نوشیدن آب این سبزی نیز در کاهش عوارض و خارش های ناشی از حساسیت های فصلی بسیار مؤثر است.





بهترین مقاصد گردشگری در نوروز

رفته‌رفته به روزهای آخر سال می‌رسیم و روزهای آغازین فروردین و جشن سال نو فرصتی است تا برنامه سفر بچینیم. ادب این مقاله قصد داریم بهترین مقاصد گردشگری در نوروز ۱۴۰۲ را معرفی کنیم تا بتوانیم بایک برنامه‌ریزی مناسب، سال خوبی را آغاز کنیم.

کیش از بهترین مقاصد گردشگری در نوروز

یکی از بهترین مقاصد گردشگری در نوروز، جزیره زیبای کیش است. جزیره مرجانی کیش یکی از زیباترین جزایر خلیج فارس است که در روزهای آغازین بهار، آب و هوای بسیار فوق العاده ای دارد و سفری چندروزه به کیش می تواند نوید یک سال خوب و پر از انرژی را برای شما داشته باشد. جزیره رؤیایی کیش در قلب خلیج فارس طرفداران زیادی دارد. این جزیره خوش آب و هوا که بسیار مدرن و شیک است از سرسبزترین جزایر خلیج فارس نیز به شمار می رود. این جزیره در دهه های اخیر بسیار مورد توجه بوده است به مقصدی مفرح برای تعطیلات نوروز تبدیل شده است.

کیش جاهای دیدنی فراوانی دارد: بوستان آهوان کیش، خانه بومیان، اسکله تفریحی، ساحل مرجان، جزیره هندورابی، شهر حریره، گشتی یونانی، شهر زیرزمینی کاریز، گذر هنرمندان، آب انبار، پارک ساحلی میر مهنا، روستای باغو، پارک ساحلی سیمرغ، پارک شهر، دلفیناریوم و پلاژ بانوان. این شهر علاوه بر جاذبه های تاریخی و طبیعی مقصد گردشگران خرید نیز هست. در این جزیره با وجود پاساژهای مدرن و زیبایی می توان کالاها را با قیمتی بسیار مناسب تهیه کرد و این لذت خرید را دوچندان می کند. تفریحات دریایی، رستوران ها و مراکز خرید کیش از محبوبیت بالایی نزد مسافران برخوردار است.



سفر به قشم در نوروز

بزرگ ترین جزیره جنوب ایران در نوروز، منتظر شماست. جزیره قشم با طبیعتی بسیار زیبا و شگفت انگیز می تواند شروعی به یادماندنی در سال جدید باشد. در این جزیره شما با طبیعتی روبه رو هستید که از عجایب هفتگانه به شمار می رود. اگر در تعطیلات نوروز به دنبال سفری متفاوت هستید و بابه ایران گردی در نوروز فکری می کنید، جزیره قشم را حتما در صدر لیست انتخاب های خود برای تور نوروز بگذارید.

حتمالاً نام جنگل های حرا به گوشتان خورده است. اگر در تور نوروز قشم را انتخاب کرده اید می توانید در عید آن را از نزدیک مشاهده کنید. جنگلی در دل دریا حتماً شما را مجذوب خود می کند. زیبایی های این جزیره بی شمار است و ما نام برخی از معروف ترین های آن را به شما می گوئیم: دره ستارگان، بندر لافت، تنگه چاه کوه، دره تندیس ها، سد و روستای گوران، جزیره هرمز، جزیره ناز و جزیره هنگام. این اسامی هر کدام در دل خود تاریخ ها و جاذبه های فراوان دارد که هر مسافری دل پسته ای آن می شود. آب و هوای گرم و شرجی قشم در فصل بهار بسیار دل نشین خواهد بود. همین طور برای آن دسته از مسافرانی که خرید در سفر را در اولویت قرار داده اند بسیار جای مناسبی است.



مشهد از بهترین مقاصد گردشگری در نوروز

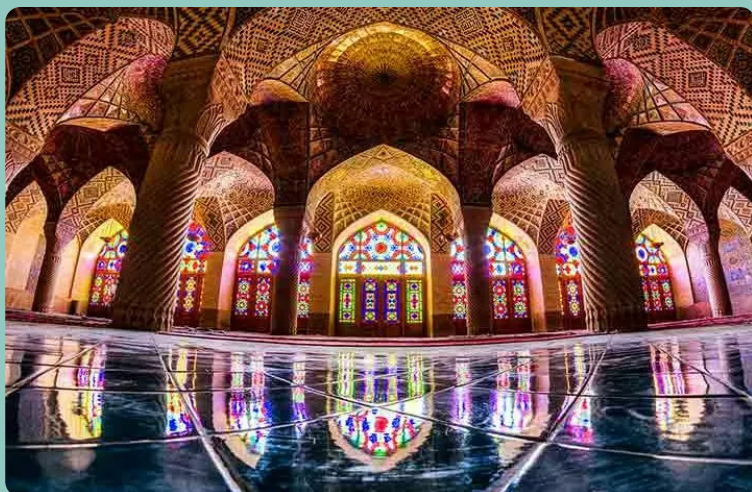
یکی دیگر از بهترین مقاصد گردشگری در نوروز، شهر زیارتی مشهد است. مشهد به عنوان پایتخت مذهبی کشور سالانه مسافران داخلی و خارجی زیادی در خود جای می دهد و این امر به سبب وجود حرم مطهر امام هشتم شیعیان، امام رضا (ع) است. همین امر باعث شده تا جاهای دیدنی مشهد بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است. مشهد در تعطیلات نوروز برای خیلی ها اولین گزینه سفر است چرا که می خواهند در زمان تحویل سال کنار حرم مطهر امام رضا (ع) باشند.



سفر به اصفهان در نوروز

اصفهان شهری تاریخی است که جاذبه های تاریخی بسیاری را در خود جای داده است. در فصل بهار زیبایی این شهر دوچندان می شود. اگر در عید به اصفهان رفتید برای بودن در جاهای دیدنی اصفهان باز دیدار از عمارت هشت بهشت، سی وسهیل، منار جنبان، کلیسای وانک و آتشکده را در برنامه خود قرار دهید. گردش در تونل آکواریوم و باغ پرندگان نیز خالی از لطف نیست. به طور کلی در بین گزینه های مختلف تور نوروز تور اصفهان را کسانی انتخاب می کنند که به تاریخ و معماری بناهای قدیمی این شهر علاقه دارند.



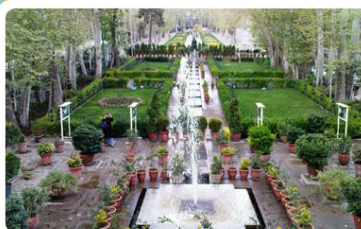


سفر به شیراز در نوروز

شهر تاریخی و باستانی شیراز و نماد قدرت پادشاهان هخامنشی، چشم انتظار شماسست. شیراز شهر شعر و ادب ایران است. این شهر تاریخی در بهار زیبایی چشم‌نوازی دارد که هر مسافری را شیفته خود می‌سازد. شهر حافظ و سعدی تاریخی به بزرگی ایران دارد. از جاهای دیدنی شیراز می‌توان به بازار وکیل، باغ ارم، حرم شاه چراغ، مسجد نصیرالملک، پاسارگاد، پرسپولیس، ارگ کریم خان، مسجد و حمام وکیل، باغ نارنجستان، خانه زینت‌الملک، آرامگاه سعدی و آرامگاه حافظ اشاره کرد.

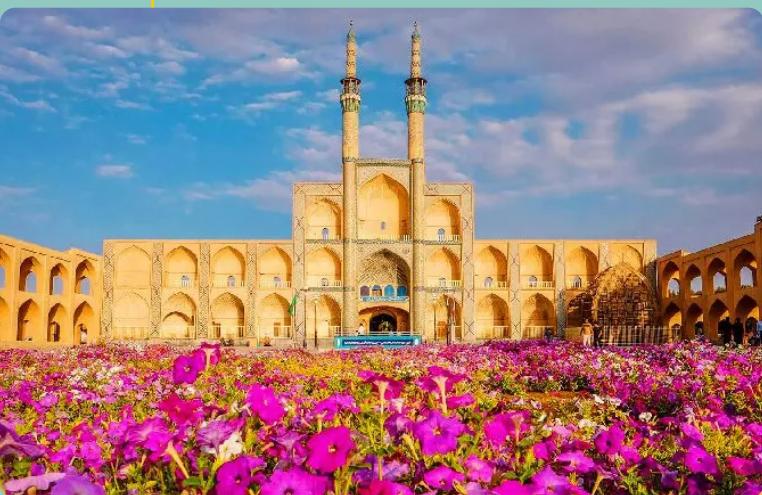
سفر به تهران در نوروز

پرجمعیت‌ترین شهر ایران و پایتخت این سرزمین پهناور، در تعطیلات نوروز در خلوت‌ترین و همچنین پاک‌ترین هوای خود به سر می‌برد. بهترین زمان سفر به شهر تهران، تعطیلات نوروز است. این شهر شلوغ و پر حاشیه در عید نوروز به بهشتی برای تهرانی‌هایی که در عید سفر نمی‌کنند و آن دسته از مسافرانی که از شهرهای دیگر به تهران می‌آیند تبدیل می‌شود. چرا که خیابان‌ها خلوت و بدون ترافیک است و آسمان آبی و هوای پاک این شهر را در لیست مقاصد ایران گردی در نوروز قرار می‌دهد. خلوتی و تمیزی در این کلان‌شهر باعث می‌شود که جاهای دیدنی تهران مورد استقبال قرار بگیرد و مسافران و اهالی به گردش و تفریح در جاهای دیدنی تهران در تعطیلات نوروز بپردازند. در تور تهران می‌توانید از بازار تجریش که از قدیمی‌ترین بازارهای شمیران به شمار می‌رود دیدن کنید. این بازار در شمال شهر تهران و در میدان تجریش قرار دارد که بافت سنتی خود را همچنان حفظ کرده است. یک مسجد و حسینیه نیز در این بازار قرار دارد و همچنین از بخشی از بازار می‌توانید خود را به حرم امامزاده صالح برسانید اگر به دنبال فضاهای سرسبز هستید و می‌خواهید روزهایتان را در طبیعت بگذرانید یک پل سه طبقه پیاده‌رو و غیر خودروبی بوستان‌های طالقانی در شرق و آب‌آتش در غرب را به هم وصل می‌کند. همین‌طور باغ پرندگان در شمال شرق تهران در خیابان کوهستان می‌تواند گزینه خوبی باشد. باغ ملی گیاه‌شناسی، پارک ملت، پارک جمشیدیه و پارک جنگلی لویزان از زیباترین بوستان‌های تهران به شمار می‌رود. مناطق تاریخی همچون کاخ سعدآباد، کاخ نیاوران، بازار چه عود لاجان، کاخ گلستان، برج آزادی و موزه ایران باستان برای آن دسته از علاقه‌مندان به تاریخ بسیار جذاب خواهد بود. برج میلاد نیز یکی دیگر از جاذبه‌های تفریحی و مراکز خریدی است که می‌توانید ساعاتی را در آن به خوشی بگذرانید. اگر به این شهر سفر کردید حتماً به بام تهران، شهر سینمایی غزالی، دریاچه چیتگر و موزه حیات وحش داراباد سری بزنید. این شهر پر است از کافه‌ها و رستوران‌هایی که در فضاهای تاریخی و مدرن قرار دارند. در هر بخشی از تهران می‌توانید تفریح، خرید و استراحت کنید و از ایران گردی در نوروز لذت ببرید.



سفر به یزد در نوروز

عروس کویر برانزده شهری چون یزد است. در این شهر زیبا معماری ایرانی را با تمام ظرافت‌های آن می‌توان دید. در کوچه‌پس کوچه‌های این شهر جذاب می‌توان جاهای دیدنی یزد را از نزدیک مشاهده کرد و از فرهنگ و هنر مردمانش لذت برد. ایرانی‌ها در تعطیلات نوروز به ایران گردی می‌پردازند و در میان شهرها حتماً سری به یزد می‌زنند. در تور یزد مهم‌ترین نقاط این شهر مورد بازدید قرار می‌گیرند: مسجد جامع، ایوان رفیع، مجموعه امیر چخماق، باغ دولت‌آباد، آتشکده و هرام، ساباط، بازار مسگرها، موزه آینه و روشنایی، برج خاموشان، آسیاب آبی اشکذر، بازار و حمام خان، روستای خرانق، مدرسه ضیائییه یازندان اسکندر، مسجد جامع فهرج، چک‌چک، کویر کاراکال، خانه آقازاده‌ها، کویر سیاه‌کوه، خانه صولت و خانه لاری‌ها. هر نقطه از این شهر پر از موزا می‌تواند شما را مجذوب خود کند.



سفر به شمال ایران در نوروز

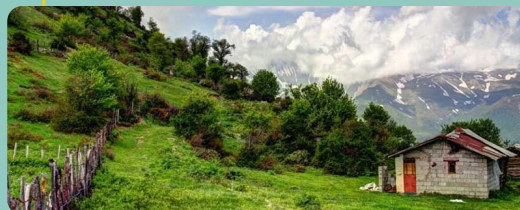
شمال ایران و استان‌های گیلان و مازندران، در تمامی روزهای سال و در تمام فصل‌ها پذیرای مسافران بسیاری است. اما در تعطیلات نوروز، شلوغی حضور مسافران در جای جای این شهرها که در سواحل و جنگل‌های این مناطق حضوری پررنگ دارند، حس زندگی را در آدم ایجاد می‌کند. دریا و جنگل‌های بی‌نظیر مناطق شمالی کشور هیچ‌وقت خالی از مسافرو گردشگر نیست. غذاهای خوشمزه شمالی می‌تواند یکی دیگر از دلایل سفر به این منطقه باشد. غذاهای خاص در آب و هوایی مطبوع در دل جنگل‌های سرسبز لحظاتی شاد و به یادماندنی را برای مسافران رقم می‌زند. شمال کجاست؟ خطه سرسبز شمال ایران در مجاورت با دریای خزر که دارای دو استان گیلان و مازندران است در اصطلاح ما ایرانی‌ها شمال است. هریک از این استان‌ها علاوه بر ویژگی‌های خاص شمال دارای جاذبه‌های طبیعی و تاریخی منحصر به فرد خود هستند.



سفر به کرمان در نوروز

کرمان، شهر خشت، شعر و داستان است، «ارگ بم»، «احمد رضا احمدی» و «هوشنگ مرادی کرمانی». ارگ بم، بزرگ‌ترین شهر خشتی جهان است و احمد رضا احمدی اش، شاعر افسرده‌ای که به ظرافت‌های کلامی و طبع شوخش شهره داشت. قصه‌های مجید هم که سفره اش در دل هریرائی پهن است، پسته و خرما و زیره که خب بهترین هایش را در کرمان می‌توانید پیدا کنید.

اگر اهل تاریخ هستید، هویت واقعی تاریخ کرمان را در تمدن‌های «تل ابلیس»، «تپه یحیی» و «شهداد» جست‌وجو کنید، کشفیات گروه باستان‌شناسی پروفسور «کلدول» از تل ابلیس نشان می‌دهد که عمر ساختمان‌های اینجا به اواخر هزاره‌ی پنجم قبل از میلاد برمی‌گردد. مسجد ملک یکی دیگر از بناهای مقدسی است که در برنامه‌ریزی سفرتان باید گنجانده شود. این مسجد از مهم‌ترین بناهای معماری کرمانی است که به روایتی قدمت آن به سال ۴۷۸ قمری برمی‌گردد و به فرمان «توران شاه سلجوقی» ساخته شده است. اما از مهم‌ترین و به یادگار ماندنی‌ترین آثار هنر معماری در قرن هشتم مربوط به کرمان، مسجد جامع مظفری و مسجد پامنار است.



سفر به لرستان در نوروز

لرستان به خاطر آب و هوای معتدل، طبیعت زیبا و جنگل‌های بلوط فوق العاده دل‌نشینش در تعطیلات نوروز مسافرین زیادی به خودش جذب می‌کند. لرستان قدمتی ۴۰۰۰ ساله دارد و به همین علت هر سال گردشگران خارجی زیادی به خصوص باستان‌شناسان این منطقه رو برای سفر و اکتشاف انتخاب می‌کنند. بابرخی از جاذبه‌های گردشگری لرستان مانند قلعه فلک الافلاک، گرداب سنگی، دریاچه کیو، پل شاپوری، آبشار بیشه، گردشگاه چغاسر خه، بوستان فدک و باغ پرندگان، دریاچه گهر، غار کلماکره، مناره آجری آشنا شوید. متأسفانه هر ساله در سفرهای نوروزی، بسیاری از خانواده‌ها دچار حوادث جاده‌ای می‌شوند و خاطره‌ای تلخ به جای می‌گذارند. امیدواریم در زمان سفر با رعایت نکات ایمنی و احترام به قوانین رانندگی و همچنین صبر و حوصله، سال خوبی داشته باشید.





موز

ترکیب شیر و موز برای معده سنگین است و زمان زیادی طول می کشد تا هضم شود. هم زمان با هضم این وعده شما احساس خستگی خواهید کرد. بهتر است که موز را با کمی دارچین یا پودر جوز هندی مصرف کنید تا هضم آن آسان تر شود.

مواد غذایی ترش مزه

شما نباید مواد غذایی ترش مزه یا اسیدی را با شیر ترکیب کنید و همچنین میوه های غنی از ویتامین C نباید با شیر ترکیب شوند. شیر به مدت زمان بیشتری برای هضم شدن نیاز دارد و زمانی که در معده با میوه های اسیدی مانند لیمو ترکیب شود، فاسد شده و این مسئله منجر به سوزش معده و نفخ می شود. همچنین برخی از افراد به قند لاکتوز موجود در شیر حساس هستند و به همین دلیل نمی توانند شیر بخورند و آن را هضم کنند.

ترکیب آن ها با هم باعث سنگینی و مشکلات هاضمه می شود.
از خوردن ماهی و هر نوع گوشت دیگری با شیر پرهیز کنید زیرا تخم مرغ، گوشت، و ماهی



ترپچه

خوردن شیر همراه با ترپچه دمای بدن را بالا می برد و فرایند هضم را به تأخیر می اندازد. بنابراین از این پس از ترکیب این مواد با هم خودداری کنید



۶ ماده غذایی که هرگز نباید با شیر ترکیب شوند

مصرف شیر با مواد غذایی مختلف یکی از اشتباه ترین عادات های تغذیه ای افراد است، چندین مواد غذایی وجود دارد که نباید با شیر ترکیب کنید. آیامی دانستید که شیر خود به تنهایی یک وعده غذایی کامل است و نباید با برخی از خوراکی های خاص ترکیب شود؟ ما اغلب دو یا چند ماده غذایی را با هم ترکیب می کنیم تا از طعم غذا لذت بیشتری ببریم اما آیامی دانستید که خوردن برخی از مواد غذایی با هم می تواند سلامت شما را تهدید کند؟ این ترکیبات ناسازگار می توانند منجر به معده درد، نفخ، خستگی و ناراحتی شما شوند. اگر در طولانی مدت مواد غذایی نامناسبی را مصرف کنید؛ منجر به جوش، مشکلات هاضمه مزمن، و تنگی نفس نیز خواهند شد. شیر یکی از اصلی ترین و رایج ترین آیتم های غذایی روزانه است اما یک پروتئین حیوانی است و نباید با دیگر مواد غذایی پروتئینی ترکیب شود. لیست ارائه شده در این بخش شامل مواد غذایی است که نباید با شیر ترکیب بشوند.

خریزه

شیر و خربزه هر دو مسهل هستند و در نتیجه اگر آن ها را با هم مصرف کنید، در عملکرد معده اختلال ایجاد می کنند. بر اساس تحقیقات پیش رو، اسیدهایی که برای هضم خربزه ترشح می شوند؛ عملکرد هضم شیر را مختل می کنند و در نتیجه این اتفاق، مشکلات گوارشی به وجود می آید.



ماست

ترکیب شیر با ماست، یا ترکیب کردن شیر با هر ماده تخمیری دیگری ممنوع است. زیرا می تواند باعث شود رگ ها یا دیگر قسمت های بدن دچار گرفتگی شوند و حتی مشکلاتی مانند عفونت و دردهای شکمی به وجود می آورد.



دنیاک پر خاصیت سمنو

سمنو ماده غذایی است که از جوانه گندم تهیه شده و هیچ شیرین کننده مصنوعی به آن اضافه نمی شود و برای سلامت و رشد بدن به خصوص کودکان بسیار مفید است. خوردن سمنو به عنوان یک میان وعده بیشترین تأثیر را دارد. فیبر بالا و آنتی اکسیدان های موجود در سمنو احتمال بروز سرطان و تومور را کاهش می دهد، مصرف روزانه سمنو در حد کم باعث کاهش اثرات سرطان کولون می شود. سمنو ماده غذایی است که از جوانه گندم تهیه شده و هیچ شیرین کننده مصنوعی به آن اضافه نمی شود و برای سلامت و رشد بدن به خصوص کودکان بسیار مفید است.

از خواص سمنو چه می دانید؟

این خوراکی مقوی و لذیذ علاوه بر ایران، در بسیاری از کشورهای آسیای میانه از جمله ازبکستان، تاجیکستان، افغانستان و قرقیزستان پخته می شود و به آن سمنو (сумаляк) می گویند. طبخ سمنو در مراسمی به نام سمنوپزان، معمولاً از یک هفته مانده به نوروز شروع می شود و طی مراسمی تا پایان سال ادامه دارد. در گذشته برای تهیه سمنو فقط از جوانه گندم و آب استفاده می کردند؛ ولی با گذشت زمان و برای تسریع در پخت سمنو، از کمی آرد نیز استفاده می شود. سمنو شبیه به یک پودینگ محبوب در فنلاند و سوئد است. از این دسر بیشتر برای زنان باردار، کودکان و سالمندان استفاده می شود. سمنو مملو از فیبر است. این غذای کم کالری و بدون چربی، بهترین رژیم برای بیماران محسوب می شود. فیبر بالای سمنو هضم غذا را آسان می کند و برای سلامت روده و قلب مفید است.

برخی از مهم ترین فواید سمنو

حاوی ویتامین های A، B و E است.

سمنو به کاهش وزن کمک می کند.

سمنو سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

سمنو برای بیماران مبتلا به دیابت مفید است.

سمنو باعث افزایش شیر مادران می شود.

سمنو جذب کلسترول و چربی را کاهش می دهد.

به دلیل ویتامین B از بروز افسردگی جلوگیری می کند.

به دلیل فیبر بالا، احتمال بروز سرطان را کاهش می دهد.

به درمان یبوست کمک می کند.

در درمان سرطان کولون مؤثر است.

سمنو برای دیابت ضرر ندارد، ولی نباید زیاده روی کرد.

به سلامت سیستم گوارشی کمک می کند.

حاوی مواد معدنی فسفر، کلسیم و پتاسیم است.

سمنو بهترین ماده غذایی قبل از ورزش است و از انقباض عضلات جلوگیری می کند.

فرم درخواست اشتراک

لطفاً تمامی اطلاعات درخواستی را صحیح و با دقت وارد نمایید.

مشخصات مشترک

نام و نام خانوادگی متقاضی سمت/شغل نام سازمان/شرکت

زمینه فعالیت نشانی

کد پستی (ده رقمی) صندوق پستی تلفن همراه

نمبر پست الکترونیکی Email: آدرس الکترونیکی www:

مدت و هزینه اشتراک

درخواست اشتراک از شماره ی تا شماره ی تعداد نسخه

هزینه اشتراک

- اشتراک یکساله تهران ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال

- اشتراک یکساله شهرستان ۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال

نحوه واریز هزینه های اشتراک

- کلیه مشترکین می بایست وجه اشتراک خود را به شماره حساب ۴۹۹۵۸۸۹۹۲۰ بانک ملت یا شماره کارت ۶۷۰۹-۶۷۰۹-۳۳۷۹-۶۱۰۴ به نام آقای غلامرضا چهری واریز نمایند و از طریق پست و یا نمابر به شماره ۶۶۳۸۴۶۰۶ فیش واریزی را به امور مشترکین ماهنامه ارسال نمایند و تاریخ واریز را در قسمت مربوط به فرم اشتراک مرقوم فرمایند. بدیهی است به سفارشات که در آن شماره فیش واریزی درج نشده باشد و یا اصل فیش یا نمابر آن به امور مشترکین ماهنامه نرسیده باشد، ترتیب اثر داده نخواهد شد.

- شما می توانید از طریق کد پیگیری که پس از ثبت به شما داده می شود، در صورت ارسال نشدن ماهنامه حداقل پس از ۱۰ روز کاری با دفتر نوید ایمنی و بهداشت کار تماس حاصل فرمایید.

- ارسال از طریق پست صورت می گیرد، لذا ممکن است با چند روز تأخیر به دست مشترک برسد.

دعوت به همکاری از مؤلفان و نویسندگان و صاحب نظران

ماهنامه «نوید ایمنی و بهداشت کار» از شما عزیزان و خوانندگان محترم، اساتید و ... دعوت به همکاری می نماید. شما عزیزان می توانید مقالات، مطالب، مباحث علمی و خبری خود (کلیه مباحث HSE) را به سایت مجله ارسال کنید تا با نام خودتان در مجله چاپ شود. نویسندگان و مترجمان محترم (سایر افراد) می توانند آثار خود را به دفتر مجله ارسال دارند تا برای چاپ در نشریه مورد بررسی قرار گیرد. بدیهی است که مقالاتی که تألیفی باشند نسبت به مقالات اقتباسی و مقالات اقتباسی نسبت به مقالات ترجمه دارای اولویت انتخاب خواهند بود. در ارسال مطالب رعایت نکات زیر ضروری است:

۱. ارسال فایل Word مقاله به دفتر مجله الزامی است.
۲. متن فارسی مقالات حداکثر در ۱۰ صفحه با قلم B Nazanin ۱۴ و متن لاتین با قلم Time New Roman تایپ شود.
۳. درج کامل نام و نام خانوادگی مولف، پدید آورنده، مترجم و ... میزان تحصیلات و رشته تحصیلی، سمت اجرایی، نشانی و تلفن تماس.
۴. ارسال متن اصلی مطالب ترجمه شده.
۵. ارسال عکس های مرتبط با مقاله و جدا از متن و به صورت jpg و با رزولوشن ۳۰۰ dpi بوده و در صورت استفاده از نمودار می بایست نمودار نیز به صورت jpg باشد.
۶. ارسال عکس نویسنده.

ویژگی مقالات

این مجله از مطالب و مقالات علمی- پژوهشی- کاربردی- آموزشی جهت استفاده بهره می گیرد و هیأت تحریریه کلیه مقالات ارائه شده به مجله نوید ایمنی و بهداشت کار را مورد ارزیابی قرار خواهد داد که در صورت تأیید و پس از ویرایش به چاپ خواهد رسید. مسئولیت علمی مقاله به عهده نویسنده است و چاپ آن، الزاماً به معنی تأیید دیدگاه نویسنده یا نویسندگان مقاله نیست. مجله در ویرایش فنی و ادبی مقالات آزاد است. مطالب آرسالی نیز مسترد نخواهد شد.

مشخصات فردی

اینجانب شغل دارای تحصیلات از دانشگاه آمادگی خود را برای همکاری با ماهنامه «نوید ایمنی و بهداشت کار» اعلام می دارم.

نشانی: تهران، خیابان خوش، نبش بوستان سعدی، پلاک ۶۶۶، طبقه ۴، واحد ۵.

تلفن های تماس: ۰۶۶۳۸۴۶۰۶-۰۶۶۳۸۴۶۲۸-۰۶۶۳۸۴۶۲۸-۰۶۶۳۷۵۱۲۹-۰۲۱ دورنگار: ۰۶۶۳۷۵۱۲۹-۰۲۱