نوید ایمنی و بهداشت کار
شماره ۳۸
فصلنامه تخصصی بهداشت، ایمنی و محیط زیست
سال دهم | شماره ۳۸ | بهار ۱۴۰۴ | قیمت: ۹۰۰۰۰ تومان
HSE+



Spring season

چالش‌های حساسیت‌زا در فصل بهار

به نام خدا

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 چهاری
مدیرمسئول: مهندس مصطفی خدابخشی
مدیر هنری: مسلم پاک‌گهر
صفحه‌آرا: 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، پیشنهادها 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: ۶۶۳۸۴۶۰۶-۶۶۳۶۳۲۵۵-۶۶۳۸۴۶۲۸
نمابر: ۶۶۳۷۵۱۲۹

Spring season

چالش‌های حساسیت‌زا در فصل بهار

حکمای ایرانی بر این باور بودند که همان گونه که پیدایش بیماری نیاز به سبب دارد، تندرستی نیز بدون تدبیر و تدارک سبب‌های آن، پایدار و برقرار نمی‌ماند. حکما این اسباب را شش سبب می‌دانستند و آن‌ها را به نام "اسباب سته" یا "سته ضروریه" می‌خواندند و برای هر یک چندوچون بسیار برمی‌شمردند. این شش سبب عبارت‌اند از: هوا، خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، حرکت و سکون بدنی، خواب‌وبیداری، استفراغ (به معنی فراغت یافتن و آسوده شدن از مواد زاید وسمی 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) برشمرده می‌شوند، تدابیر مربوط به فصل‌های سال هستند. بر اساس آموزه‌های طب سنتی ایران، یکی از مهم‌ترین راه‌های نگهداری تندرستی (حفظ الصحهٔ) و پیشگیری از بیماری‌ها (تقدمهٔ الحفظ)، به کار بستن تدابیر متناسب با هر فصل در گذر سال است. حکمای ایرانی، آگاهانه و پیش بینانه راه و چاره‌هایی اندیشیده بودند تا تندرستان (و نیز بیماران) با مزاج‌های گوناگون بدانند که به‌مقتضای 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 آن که زودتر بدآن هماهنگی بازگردند. این بایست‌ونبایست‌ها و چندوچون‌ها، بخش‌هایی بس خواندنی از کتب طب سنتی را در برمی‌گیرد و جالب آن‌که باوجود آکندگی از نکته‌سنجی‌ها و ریزبینی‌های فراوان، همواره کل نگرانه و با دیدی باز و گشاده به موضوع تندرستی فرد، بیان شده است.



سال معتدل و غیر معتدل

به‌صورت 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 غیرعادی پیدا می‌کنند (مثلاً زمستان گرم یا تابستان خنک) بیماری‌ها طولانی می‌شوند؛ چراکه در حالت طبیعی، بیماری ناشی از سوء مزاج، در فصول بعد به علت تغییر و تخلف مزاج فصول، که بانظمی حکیمانه در پی هم می‌آیند؛ رو به بهبود می‌رود. در سال غیر معتدل این حالت اتفاق نمی‌افتد و بیماری‌های مزمن بیشتر بروز می‌کنند.

بهار طبّی، 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 برآوردن درختان و ظهور شکوفه‌ها، موجب سبزی و خرمی زمین است و باعث بارداری حیوانات، رونق چهره و بدن و فربهی و سرخی رنگ رو می‌گردد. شاید این معیارهای اخیر - یعنی سبزی زمین و ظهور شکوفه و برگ درختان - را بتوان معیار دیگری برای شروع بهار طبّی دانست. در مناطقی مانند تهران، معمولاً بین اوّل تا نیمه اسفند، بهار طبّی آغاز می‌شود.

طبیعت بهار

عدّه‌ای طبیعت بهار را معتدل، و برخی گرم و مرطوب می‌دانند امّا درواقع باید گفت که مزاج فصل بهار، گرم و مرطوب در حد اعتدال است و به سبب اعتدال مزاج و لطافت، مقوی قوا و روح طبّی است و موجب تقویت آن‌ها می‌گردد. این فصل موافق با تمام سنین است و به‌ویژه برای پیران و صاحبان مزاج سرد و خشک (سوداوی‌ها) مناسب‌ترین فصل برای زندگی و سلامت است امّا بلای جان دموی‌هاست که به خواب و خمیازه و کش آمدن بدن، گرفتارند.



در بهار سه اتّفاق مهم در بدن رخ می دهد:

۱- در فصل زمستان، مقدار غذایی که ما مصرف می کنیم در مقایسه با سایر فصل ها 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 ما در 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 غیرضروری به همراه دارد. به این ترتیب که حفره های ریز بدن و بافت های آن از این مواد زائد انباشته می شوند و چون افراد، در فصل زمستان نسبت به دیگر فصل ها 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 حفره های بدنی، روان و سیال شده وارد 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 اخلاط زیادتر خواهند بود. اگر در بهار، بدن نتواند این اخلاط را به طور کامل و از راه های طبیعی دفع نماید؛ این مواد زائد به سوی اندام های ضعیف مانند کشاله های ران، زیر پوست و اطراف بدن جاری می شوند و باعث تولید امراض شایع در این فصل مانند دمل ها، ورم های چرکی، جوش ها، خارش و جرب و ورم های حلق می گردند.
اگر این اخلاط فاسد، وارد مغز شده به بطن های مغزی برسند، موجب بروز صرع و سکته می گردند و اگر به غشاهای مغزی وارد شوند وسواس سوداوی را باعث می شوند. ریزش این مواد به بینی و سینوس ها، زکام، گرفتگی صدا، سرفه و....(آلرژی بهاره) و ریزش آن ها به مفاصل باعث ورم های چرکی مفصلی و درد مفاصل می گردد.

۲- سرما و برودت به طور کلی، فعالیت عوامل بیماری زا را در طبیعت و در بدن انسان کند و در بسیاری مواقع متوقف می کنند. بنابراین در فصل های سرد، به ویژه فصل زمستان، امکان فعالیت این عوامل بیماری زا که ممکن است در بدن نیز موجود باشند به شدت کاهش پیدا می کند. امّا با نزدیک شدن بهار و گرم شدن هوا، امکان فعالیت این عوامل بیماری زا و میکروارگانیسم ها بیشتر و بیشتر می شود. به این ترتیب با آمدن بهار، احتمال ابتلا به برخی بیماری ها به ویژه بیماری های عفونی در بدن افزایش پیدا می کند که اگر این عوامل و دیگر مواد زائدی که در بدن وجود دارد به درستی پاک سازی و تخلیه شوند، امکان ابتلا به بیماری ها به حداقل می رسد. اوریون، سرخجه، سرخک، آبله مرغان و سرماخوردگی از جمله رایج ترین بیماری هایی 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 برودتی بدن شکسته شده، زمینه فعالیت عوامل بیماری زا فراهم می شود. از طرفی، افزایش حرارت غریزی بدن در آستانه بهار، موجب فعال شدن این عوامل بیماری زا شده، به طور خودبه خود آن ها را بیدار و فعال می کند و آن ها را وارد جریان گردش خون کرده، سبب بروز بیماری ها می شوند.
نکته: هر بیماری که ماده آن در زمستان ساکن باشد، در این فصل به هیجان آمده، نضج یافته و دفع می گردد. پس شدت یافتن بیماری ها در این فصل لزوماً اتّفاق بدی نیست؛ بلکه تلاش طبیعت برای پاک سازی 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، خون سازی تشدید می شود و شخص ممکن است دچار غلبه خلط دم شود، به ویژه اگر تدابیر این فصل را رعایت نکند یا مزاج ذاتی او، دموی باشد. به همین دلیل، در بهار، بیماری هایی همچون دگرگون شدن خون (اختلاف الدم)، خون دماغ، ترک برداشتن رگ ها، پیدایش بزاق خون آلود و سرفه به وجود می آید.
نکته: در سال های اخیر، دلیل دیگری برای شدّت گرفتن بیماری ها در بهار پیداشده و آن هم مسافرت های زیاد است. تغییر مکان و در نتیجه مواجهه با آب و هواهای جدید و متغیر، در کنار مشکلات بهداشتی و تغذیه ای مسافرت، اوضاع بیماری ها در بهار را بدتر می کند.

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، چاره ای برای آن اندیشیده شود. تدابیری که در ادامه ذکر می شوند بر اساس همین منطق استوار شده اند:

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 راه های دفعی دیگر مثل روده ها 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 سبک تر و بر زمین گذاشتن آن آسان تر است.



۲-تدابیر بهاری

الف-خون‌گیری

با توضیحات بالا معلوم می‌شود که چرا بهار بهترین فصل برای اقداماتی مانند حجامت، فصد و زالواندازی است. این تدابیر، هم اخلاط فاسد را از بدن خارج می‌کنند و هم غلبه خون را می‌کاهند. شاید به همین دلیل ساده است که بسیاری از افراد دچار آلرژی بهاری، تنها با یک حجامت ساده، درمان می‌شوند. البته نیاز به تذکر ندارد که این کارها باید با مشورت و نظر پزشک مجرّب صورت بگیرد. اگر در زمره مخالفان حجامت هستید، کم کردن خون از راه خون دادن و یا فلبوتومی در سازمان انتقال خون می‌تواند تا حد قابل قبولی به شما کمک کند.

ب-سایر پاک‌سازی‌ها

تخلیه و تصفیه مزاج به‌ویژه قی کردن و استفاده از مسهلات: بهترین زمان شروع پاک‌سازی بهاره، در آغاز بهار، پیش از انبساط و تخلخل اخلاط و پر شدن رگ‌ها و اندام‌ها از آن است.

ج-تدابیر تغذیه‌ای

بهترین کار در بهار، کم خوردن و کم نوشیدن است. با این کار، بار دفعی بدن کم‌تر می‌شود و اشتغال طبیعت به هضم هم کاهش می‌یابد و خواهد توانست با تمام توان، به چاره‌جویی مشکلات این فصل بپردازد.

نبایدهای تغذیه‌ای در بهار

۱-از پرخوری و برهم خوری پرهیز شود.

۲- غذاهای خون‌ساز مثل گوشت‌ها، شیرینی‌های قوی، روغن‌ها، تخم‌مرغ و... کمتر مصرف شوند.

۳-خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های با طبع گرم و به‌ویژه 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 کله‌پاچه، گوشت گاو، خامه، ماست ترش و... خودداری شود.

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

۷- مرسومات تغذیه‌ای امروزی بهار (آجیل‌های بوداده؛ شیرینی‌های قنادی؛ شکلات و کاکائو و...؛ انواع پلوها و چلوها با خورش‌های گوشتی و کباب‌ها و...) همه و همه در جهت بدتر شدن اوضاع بهاری بدن عمل می‌کند و باید از آن‌ها پرهیز کرد.

۸- غذاهایی مانند فست فودها در بهار هم مثل همیشه در فتنه‌انگیزی بدنی نقش ویژه‌ای دارند.

یک روش مناسب برای پیشگیری از آلرژی‌ها

افرادی که عموماً با آغاز فصل بهار دچار حساسیت‌ها و آلرژی‌های فصلی می‌شوند با رعایت نکات و تدابیری که در متون طب سنتی ایران به آن اشاره شده، می‌توانند از ابتلا به این بیماری‌ها در این فصل پیشگیری کنند. این افراد با نزدیک شدن بهار می‌توانند به رعایت یک رژیم غذایی ساده به مدت ۳ روز از ابتلا به آلرژی‌ها و حساسیت‌های فصل بهار پیشگیری کنند. این افراد باید به مدت ۳ روز تنها از ماءالشعیری که به‌صورت 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 سبزی‌های پخته‌شده، بدون ادویه و کم‌حجم به‌عنوان غذا استفاده کند.

چگونه خارش گلو را درمان کنیم؟

در بسیاری از حساسیت‌ها، فرد مبتلا به آلرژی از خارش گلوی خود شکایت دارد. گاهی این خارش به حدی تشدید می‌شود که صبر و طاقت فرد را از او گرفته و او را کلافه می‌کند. درمانگران طب سنتی برای درمان این عارضه از جوشانده‌ای گیاهی استفاده می‌کنند و نوشیدن آن را یک‌بار در روز به بیماران توصیه می‌کنند. 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 باقی‌مانده را صاف کرده و شب پیش از خواب میل کنید اما در افرادی که خارش گلویشان خیلی زیاد است و باعث می‌شود از برنامه‌های روزانه خود باز بمانند، توصیه‌شده 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 عطسه‌های ناشی از آلرژی و حساسیت فصلی، استفاده از روغن بنفشه و بادام را به بیمارانشان توصیه می‌شود. به‌این 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 می‌شود از شدت عطسه‌ها کم شده؛ در مواردی نیز به‌طور کامل برطرف شود. در کنار استفاده از روغن بنفشه، رعایت تدابیر غذایی فوق‌الذکر هم بسیار مهم است.

تسکین خارش پوست با خرفه

گیاه خرفه یکی دیگر از سبزی‌های فصل بهار است که خواص بسیار زیادی از جمله اثرات تصفیه‌کنندگی خون از فضولات و مواد زائد به‌ویژه مواد صفراوی است. درمانگران طب سنتی معتقدند خوردن این سبزی به‌عنوان سبزی‌خوردن در وعده‌های غذایی، تأثیر بسیار زیادی در درمان خارش‌های فصل بهار و از بین رفتن تلخی دهان در این فصل دارد. نوشیدن آب این سبزی نیز در کاهش عوارض و خارش‌های ناشی از حساسیت‌های فصلی بسیار مؤثر است.

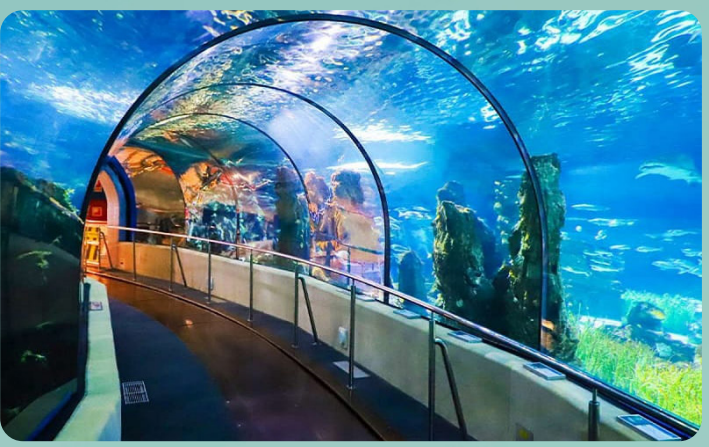




بهترین مقاصد گردشگری در نوروز

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 با یک 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 خلیج‌فارس است که در روزهای آغازین بهار، آب‌وهوای بسیار فوق‌العاده ای دارد و سفری چندروزه به کیش می‌تواند نوید یک سال خوب و پر از انرژی را برای شما داشته باشد. جزیره رؤیایی کیش در قلب خلیج‌فارس طرفداران زیادی دارد. این جزیره خوش آب‌وهوا که بسیار مدرن و شیک است از سرسبزترین جزایر خلیج‌فارس نیز به شمار می‌رود. این جزیره در دهه‌های اخیر بسیار مورد توجه بوده است به‌مقصدی 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، کشتی یونانی، شهر زیرزمینی کاریز، گذر هنرمندان، آب‌انبار، پارک ساحلی میر مهنا، روستای باغو، پارک ساحلی سیمرغ، پارک شهر، دلفیناریوم و پلاژ بانوان. این شهر علاوه بر جاذبه‌های تاریخی و طبیعی مقصد گردشگران خرید نیز هست. در این جزیره باوجود پاساژهای مدرن و زیبا می‌توان کالاها را با قیمتی بسیار مناسب تهیه کرد و این لذت خرید را دوچندان می‌کند. تفریحات دریایی، رستوران‌ها و مراکز خرید کیش از محبوبیت بالایی نزد مسافران برخوردار است.

سفر به قشم در نوروز









بزرگ‌ترین جزیره جنوب ایران در نوروز، منتظر شماست. جزیره قشم با طبیعتی بسیار زیبا و شگفت‌انگیز می‌تواند شروعی به‌یادماندنی در سال جدید باشد. در این جزیره شما با طبیعتی روبه‌رو هستید که از عجایب هفتگانه به شمار می‌رود. اگر در تعطیلات نوروز به دنبال سفری متفاوت هستید و یا به ایران گردی در نوروز فکر می‌کنید، جزیره قشم را حتماً در صدر لیست انتخاب‌های خود برای تور نوروز بگذارید.

حتماً نام جنگل‌های حرا به گوشتان خورده است. اگر در تور نوروز قشم را انتخاب کرده اید می‌توانید در عید آن را از نزدیک مشاهده کنید. جنگلی در دل دریا حتماً شما را مجذوب خود می‌کند. زیبایی‌های این جزیره بی‌شمار است و ما نام برخی از معروف‌ترین‌های آن را به شما می‌گوییم: دره ستارگان، بندر لافت، تنگه چاه کوه، دره تندیس‌ها، سدوروستای گوران، جزیره هرمز، جزیره ناز و جزیره هنگام. این اسامی هرکدام در دل خود تاریخ‌ها و جاذبه‌های فراوان دارد که هر مسافری دل‌بسته‌ی آن می‌شود. آب‌وهوای گرم و شرجی قشم در فصل بهار بسیار دل‌نشین خواهد بود. همین طور برای آن دسته از مسافرانی که خرید در سفر را در اولویت قرار داده اند بسیار جای مناسبی است.

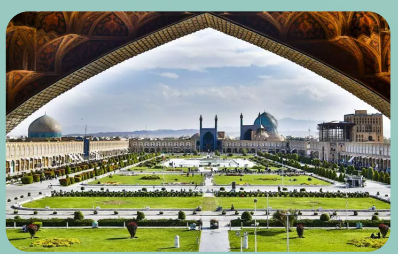


مشهد از بهترین مقاصد گردشگری در نوروز

یکی دیگر از بهترین مقاصد گردشگری در نوروز، شهر زیارتی مشهد است. مشهد به‌عنوان پایتخت مذهبی کشور سالانه مسافران داخلی و خارجی زیادی در خود جای می‌دهد 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 خیلی‌ها اولین گزینه سفر است چرا که می‌خواهند در زمان تحویل سال کنار حرم مطهر امام رضا (ع) باشند.



سفر به اصفهان در نوروز



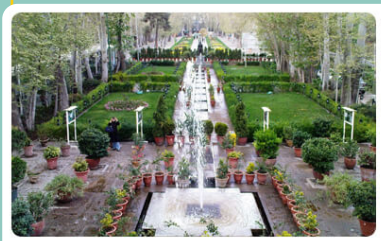
اصفهان شهری تاریخی است که جاذبه‌های تاریخی بسیاری را در خود جای داده است. در فصل بهار زیبایی این شهر دوچندان می‌شود. اگر در عید به اصفهان رفتید برای بودن در جاهای دیدنی اصفهان بازدید از عمارت هشت بهشت، سی و سه پل، منار جنبان، کلیسای وانک و آتشکده را در برنامه خود قرار دهید. گردش در تونل آکواریوم و باغ پرندگان نیز خالی از لطف نیست. به‌طور کلی در بین گزینه‌های مختلف تور نوروز تور اصفهان را کسانی انتخاب می‌کنند که به تاریخ و معماری بناهای قدیمی این شهر علاقه دارند.

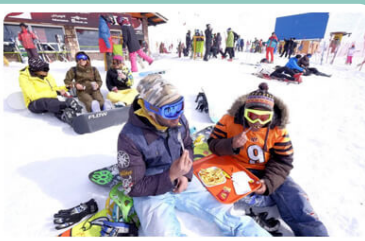


سفر به شیراز در نوروز

شهر تاریخی و باستانی شیراز و نماد قدرت پادشاهان هخامنشی، چشم‌انتظار شماست. 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 به‌بزرگی ایران دارد. از جاهای دیدنی شیراز می‌توان به بازار وکیل، باغ ارم، حرم‌شاه‌چراغ، مسجدنصیرالملک، پاسارگاد، پرسپولیس، ارگ کریم‌خان، مسجد و حمام وکیل، باغ نارنجستان، خانه زینت الملک، آرامگاه سعدی و آرامگاه حافظ اشاره کرد.

سفر به تهران در نوروز





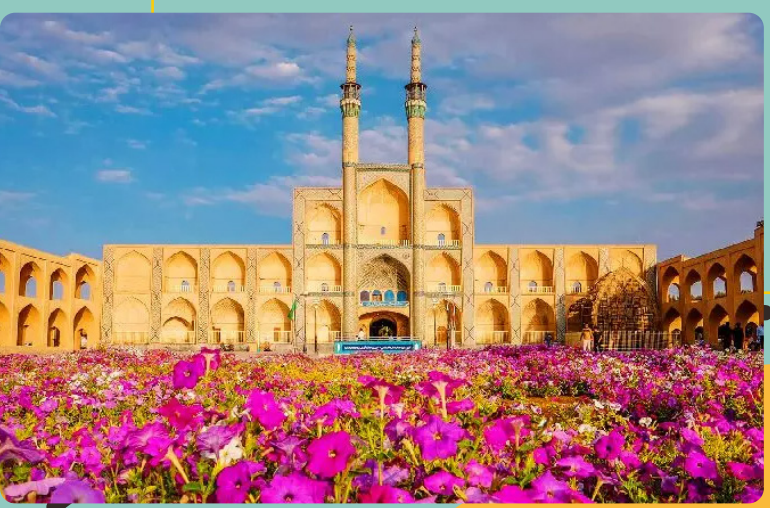




پرجمعیت‌ترین شهر ایران و پایتخت این سرزمین پهناور، در تعطیلات نوروز در خلوت‌ترین و همچنین پاک‌ترین هوای خود به سر می‌برد. بهترین زمان سفر به شهر تهران، تعطیلات نوروز است. این شهر شلوغ و پرحاشیه در عید نوروز به بهشتی برای تهرانی‌هایی که در عید سفر نمی‌کنند و آن دسته از مسافرانی که از شهرهای دیگر به تهران می‌آیند تبدیل می‌شود. چراکه خیابان‌ها خلوت و بدون ترافیک است و آسمان آبی و هوای پاک این شهر را در لیست مقاصد ایران‌گردی 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 به‌شمار 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 پل طبیعت به‌عنوان یک پل سه‌طبقه پیاده‌رو و غیر خودرویی بوستان‌های طالقانی در شرق و آب‌وآتش در غرب را به هم وصل می‌کند. همین طور 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 برجسته‌ترین بوستان‌های تهران به‌شمار 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، شهرک سینمایی غزالی، دریاچه چیتگر و موزه حیات‌وحش دارآباد 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 ایران‌گردی در نوروز لذت ببرید.

سفر به یزد در نوروز

عروس کویر برازنده 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 ایران‌گردی می‌پردازند و در میان شهرها حتماً سری به یزد می‌زنند. در تور یزد مهم‌ترین نقاط این شهر مورد بازدید قرار می‌گیرد مانند: مسجد جامع، ایوان رفیع، مجموعه امیر چخماق، باغ دولت‌آباد، آتشکده ورهرام، ساباط، بازار مسگرها، موزه آیینه و روشنایی، برج خاموشان، آسیاب آبی اشکذر، بازار و حمام خان، روستای خرانق، مدرسه ضیائیه یا زندان اسکندر، مسجد جامع فهرج، چک‌چک، کویر کاراکال، خانه آقازاده‌ها، کویر سیاه کوه، خانه صولت و خانه لاری‌ها. هر نقطه از این شهر پر رمز و راز می‌تواند شما را مجذوب خود کند.

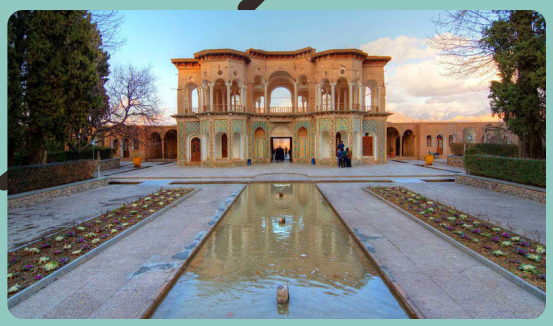


سفر به شمال ایران در نوروز

شمال ایران و استان های گیلان و مازندران، در تمامی روزهای سال و در تمام فصل ها پذیرای مسافران بسیاری است. اما در تعطیلات نوروز، شلوغی حضور مسافران در جای جای این شهرها که در سواحل و جنگل های این مناطق حضوری پررنگ دارند، حس زندگی را در آدم ایجاد می کند. دریا و جنگل های بی نظیر مناطق شمالی کشور هیچ وقت خالی از مسافر و گردشگر نیست. غذاهای خوشمزه شمالی می تواند یکی دیگر از دلایل سفر به این منطقه باشد. غذاهای خاص در آب و هوایی مطبوع در دل جنگل های سرسبز لحظاتی شاد و به یادماندنی را برای مسافران رقم می زند. شمال کجاست؟ خطه سرسبز شمال ایران در مجاورت با دریای خزر که دارای دو استان گیلان و مازندران است در اصطلاح ما ایرانی ها شمال است. هر یک از این استان ها علاوه بر ویژگی های خاص شمال دارای جاذبه های طبیعی و تاریخی منحصر به فرد خود هستند.







سفر به کرمان در نوروز

کرمان، شهر خشت ، شعر و داستان است، «ارگ بم»، «احمدرضا احمدی» و «هوشنگ مرادی کرمانی». ارگ بم، بزرگ‌ترین شهر خشتی جهان است و احمدرضا احمدی اش، شاعر افسرده‌ای که به ظرافت‌های کلامی و طبع شوخش شهره داشت. قصه‌های مجید هم که سفره اش در دل هر ایرانی 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 برمی گردد. 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 برمی گردد و به فرمان «توران شاه سلجوقی» ساخته شده است. اما از مهم‌ترین و به یادگار ماندنی ترین آثار هنر معماری در قرن هشتم مربوط به کرمان، مسجد جامعه مظفری و مسجد پامنار است.



سفر به لرستان در نوروز

لرستان به خاطر آب‌وهوای معتدل، طبیعت زیبا و جنگل های بلوط فوق العاده دل‌نشینش در تعطیلات نوروز مسافرین زیادی به خودش جذب می کند. لرستان قدمتی ۴۰۰۰ ساله داره و به همین علت هرسال گردشگران خارجی زیادی به‌خصوص باستان شناسان این منطقه رو برای سفر و اکتشاف انتخاب می کنند. با برخی از جاذبه‌های گردشگری لرستان مانند قلعه فلک الافلاک, گرداب سنگی, دریاچه کیو, پل شاپوری, آبشار بیشه, گردشگاه چغاسرخه, بوستان فدک و باغ پرندگان, دریاچه گهر, غار کلماکره, مناره آجری آشنا شوید. متأسفانه هرساله در سفرهای نوروزی، بسیاری از خانواده ها دچار حوادث جاده ای می شوند و خاطره ای تلخ به جای می گذارند. امیدواریم در زمان سفر با رعایت نکات ایمنی و احترام به قوانین رانندگی و همچنین صبر و حوصله، سال خوبی داشته باشید.

۶ ماده غذایی که هرگز نباید با شیر ترکیب شوند

مصرف شیر با مواد غذایی مختلف یکی از اشتباه ترین عادت‌های تغذیه‌ای افراد است، چندین مواد غذایی وجود دارد که نباید با شیر ترکیب کنید. آیا می 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 آیا می دانستید که خوردن برخی از مواد غذایی باهم 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 آیتم‌های 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.



مواد غذایی ترش‌مزه

شما نباید مواد غذایی ترش‌مزه یا اسیدی را با شیر ترکیب کنید و همچنین میوه‌های غنی از ویتامین C نباید با شیر ترکیب شوند. شیر به مدت‌زمان بیشتری برای هضم شدن نیاز دارد و زمانی که در معده با میوه‌های اسیدی مانند لیمو ترکیب شود، فاسد شده و این مسئله منجر به سوزش معده و نفخ می‌شود. همچنین برخی از افراد به قند لاکتوز موجود در شیر حساس هستند و به همین دلیل نمی‌توانند شیر بخورند و آن را هضم کنند.



موز

ترکیب شیر و موز برای معده سنگین است و زمان زیادی طول می کشد تا هضم شود. هم‌زمان 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 آسان‌تر شود.

تربچه

خوردن شیر همراه با تربچه دمای بدن را بالا می‌برد و فرایند هضم را به تأخیر می‌اندازد. بنابراین از این پس از ترکیب این مواد باهم خودداری کنید



تخم‌مرغ، گوشت، و ماهی

از خوردن ماهی و هر نوع گوشت دیگری با شیر پرهیز کنید زیرا ترکیب آن‌ها باهم باعث سنگینی و مشکلات هاضمه می‌شود.



ماست

ترکیب شیر با ماست، یا ترکیب کردن شیر با هر ماده تخمیری دیگری ممنوع است. زیرا می‌تواند باعث شود رگ‌ها یا دیگر قسمت‌های بدن دچار گرفتگی شوند و حتی مشکلاتی مانند عفونت و دردهای شکمی به‌وجود می‌آورد.



خربزه

شیر و خربزه هر دو مسهل هستند و در نتیجه اگر آن‌ها را باهم مصرف کنید، در عملکرد معده اختلال ایجاد می‌کنند. بر اساس تحقیقات پیش رو، اسیدهایی که برای هضم خربزه ترشح می‌شوند؛ عملکرد هضم شیر را مختل می‌کنند و در نتیجه این اتفاق، مشکلات گوارشی به‌وجود می‌آید.

دنیای پر خاصیت سمنو

سمنو ماده غذایی است که از جوانه گندم تهیه‌شده و هیچ شیرین کننده مصنوعی به آن اضافه نمی شود و برای سلامت و رشد بدن به‌خصوص کودکان بسیار مفید است. خوردن سمنو به‌عنوان 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 تهیه‌شده و هیچ شیرین کننده مصنوعی به آن اضافه نمی شود و برای سلامت و رشد بدن به‌خصوص 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 (сумалак) 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

- سمنو به کاهش وزن کمک می کند.
- حاوی ویتامین های A، B و E است.
- سمنو برای بیماران مبتلا به دیابت مفید است.
- سمنو سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.
- سمنو جذب کلسترول و چربی را کاهش می دهد.
- سمنو باعث افزایش شیر مادران می شود.
- به دلیل فیبر بالا، احتمال بروز سرطان را کاهش می دهد.
- به دلیل ویتامین B از بروز افسردگی جلوگیری می کند.
- در درمان سرطان کولون مؤثر است.
- به درمان یبوست کمک می کند.
- به سلامت سیستم گوارشی کمک می کند.
- سمنو برای دیابت ضرر ندارد، ولی نباید زیاده روی کرد.
- 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

مشخصات مشترک

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

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

زمینه‌ی فعالیت .....نشانی.....

کد پستی (ده رقمی)..... صندوق پستی.....تلفن ..... همراه .....

نمابر..... پست الکترونیکی..... آدرس الکترونیکی.....Email: www: .....

مدت و هزینه اشتراک

درخواست اشتراک از شماره‌ی .....تا شماره‌ی .....تعداد.....نسخه

هزینه‌اشتراک

-اشتراک یکساله تهران ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال

-اشتراک یکساله شهرستان ۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال

نحوه‌ی واریز هزینه‌های اشتراک

-کلیه مشترکین می‌بایست وجه اشتراک خود را به شماره حساب ۴۹۹۵۸۸۹۹۲۰ بانک ملت یا شماره کارت ۶۱۰۴-۳۳۷۹-۶۷۰۹-۲۸۲۴ به نام آقای غلامرضا چهاری 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 سفارشاتی 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 می‌توانید 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 صاحبنظران

ماهنامه «نوید ایمنی و بهداشت کار» از شما عزیزان و خوانندگان محترم، اساتید و.... دعوت به همکاری می‌نماید. 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، پدیدآورنده، مترجم و.... میزان تحصیلات و رشته تحصیلی، سمت اجرایی، نشانی و تلفن تماس.
۴. ارسال متن اصلی مطالب ترجمه شده.
۵. ارسال عکس‌های مرتبط با مقاله و جدا از متن و به صورت jpg و با رزولویشن ۳۰۰ dpi بوده و در صورت استفاده از نمودار می‌بایست 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 ارسالی 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 می‌دارم.

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

تلفن‌های تماس: ۶۶۳۶۳۲۵۵-۶۶۳۸۴۶۰۶-۶۶۳۸۴۶۲۸-۰۲۱ دورنگار: ۶۶۳۷۵۱۲۹-۰۲۱







مجله تخصصی ایمنی، بهداشت، محیط زیست

TEL: 021 - 66384606

66 36 32 55-66 38 46 28

FAX : 66 37 51 29

www.hseqiran.com