

در پیچ و تاب تالاب بزرگ پیش می رود. باران نم نم شروع به باریدن می کند.

ناگهان با صدای رگباری از جای می پریم و دوباره خود را بر سر مزارها می یابیم و آنها را، که شانه به شانه هم زیر باران ایستاده اند. پنج مرد دلاور، رها از زنجیر نام و نشان، از جای این سرزمین پهناور سال هاست که از این تپه مشرف به تهران، شهر را به نظاره ایستاده اند. شهری خفته در دود و آهن و سیمان، با مردمانی گرفتار که خیلی وقت ها علاج دل گرفته شان، نم بارانی است که به رگباری بند است.

کیلومترها دورتر از این شهر، زیر آفتاب سوزان جنوب، بر بالای نخلی که حالا تا اوج آسمان قد کشیده است، پنج نام حک شده بر سینه ی پنج پلاک، تن به رقص باد سپرده و زیر پرتوهای خورشید می درخشند و مستانه می خندند به گروه تفحصی که برای یافتن نام مردان آسمانی، زمین را کندوکاو می کنند. (آذر ماه ۹۳)

اول کار، پس کی ایمنی!!!

نیروی کار هر کشور، به ویژه کشورهای در حال توسعه بخش پر اهمیتی از سرمایه ملی دانسته شده و از پایه های توسعه اقتصادی و اجتماعی به شمار می رود. بدون شک شکوفایی و خودکفایی اقتصاد و صنعت بدون داشتن نیروی کار سالم امکان پذیر نخواهد بود. از این رو حفاظت از سلامت نیروی کار و بهسازی محیط کار از اهمیتی شایان توجه برخوردار است.

آیا تا کنون به این موضوع فکر کرده اید که علت بروز حوادث چیست و چگونه می توان از به وقوع پیوستن آنها جلوگیری نموده و یا تعداد آنها را کاهش داد؟ بروز حوادث، ناشی از رفتار و شرایط نایمن است و البته اغلب به رفتار نایمن بر می گردد که آینه فرهنگ ایمنی هر سازمان می باشد. در صورتی که فرهنگ ایمنی یک سازمان قوی باشد، رفتارهای افراد در آن ایمن تر است و در نتیجه حوادث کمتری رخ می دهد و به تبع آن خسارت های وارده به طور چشمگیری کمتر می باشد. لذا ضروری است در صدد تقویت فرهنگ ایمنی حاکم بر شرکت باشیم.

فرهنگ در لغت یعنی الگویی ثابت برای رفتارها و عملکردهای افراد با حد و مرز مشخص. فرهنگ، واقعیاتی است که به طور سلسله وار در افراد یک جامعه یا سازمان خاص، منجر به تولید رفتارهای مشخص

گمنام! (به مناسبت سوم خرداد روز آزاد سازی خرمشهر)

از پیچ و تاب جاده باریک کوهسار که بالا می روم، سمت راست جاده تابلویی مرا به خود می خواند. بارها از اینجا گذشته ام و یکی دو بار هم آنجا رفته ام. اما این بار هوای ابری غروب جمعه و دل گرفته ای که به رگباری بهانه باریدن داشت، دلیل دیدار دوباره بود. به محض ورود پیر مردی با تبسمی بر لب چای تعارف ام می کند. لیوانی برمی دارم و حبه قندی و روی نیمکت کنار مزارها می نشینم، پنج مزار همه یک رنگ و یک نام در کنار هم آرام گرفته اند. پیر زنی چادر بر صورت افکنده زیر لب مناجات می خواند. همین یک ناله کافی بود که فاتحه خشک و خالی ام، با شور دل مرطوب شود. عطر خاک باران خورده در فضا می پیچد، در حالی که به مزارها خیره شده ام، غرق در خیال به سال های دور سفر می کنم.



سال ها پیش، خیلی سال پیش، در سایه روشن های نی زار هور، پنج نفر به نشان عهدی که بسته بودند، زنجیر نام هایشان را در هم گره زده و به نخلی می آویزند. قرار بود برای شناسایی عملیات اعزام شوند. نزدیک های سحر زودتر از همه و زودتر از همیشه دست از سفره می شویند و با اشاره، طوری که دیگران متوجه نشوند، از چادر خارج می شوند. کنار چادر وضو می گیرند و در حالی که پلاک هایشان را بر نخلی می آویزند، عهد می بندند که هر کدام زنده برگردد، آنها را به خانواده هایشان برساند. هوای سنگین و شرعی در سکوتی مرموز هور را فرا گرفته است. لحظاتی بعد قایق شناسایی آرام و بی صدا لابه لای نی زار ها می خزد و

حوادث و بیمه نبودن همه کارگران، از کل حوادث آمار دقیقی در دست نیست. با وجود این بررسی‌های انجام شده بر روی حوادث ناشی از کار در ایران نیز حکایت از ابعاد وسیع ضرر و زیان‌های جانی و مالی دارد. سوال این است که چرا از این حوادث درس عبرتی گرفته نمی‌شود و مهم‌تر از آن چرا مساله ایمنی در ایران دست‌کم گرفته شده است؟ عواملی که در ایجاد و ترویج فرهنگ ایمنی در یک سازمان موثر هستند عبارتند از:

۱- تهیه و توزیع دستورالعمل‌ها و استانداردهای ایمنی کار

۲- آموزش اصول و مقررات ایمنی

۳- تجهیزات حفاظت فردی

۴- سیستم نظارت بر ایمنی پیمانکاران و کارکنان و تاثیر آن در ارزشیابی آنان

۵- پایگاه اطلاع رسانی و هشدارهای ایمنی و مدیریت فرآیند حوادث

۶- سیستم نگهداری و تعمیرات و لحاظ نمودن ایمنی کار

۷- حمایت مدیریت.

برای ایجاد فرهنگ ایمنی در هر سازمان باید به همه این فاکتورها اهمیت ویژه داد. از آنجا که فرهنگ سازمانی و در نتیجه آن فرهنگ ایمنی توسط رهبران سازمان اعمال می‌شود، این فاکتورها نیز بسیار حیاتی است.

نشانگرهای رنگی تغذیه ای، راهنمایی مطمئن ...

آیا مایل هستید برای تغذیه سالم انتخاب مناسبی داشته باشید؟ نشانگرهای رنگی به ما کمک می‌کنند زمانی که تصمیم به خرید یک محصول غذایی داریم در یک نگاه ارزیابی و انتخاب مناسبی داشته باشیم. پنج عامل مهم تغذیه ای که برای حفظ سلامت باید به آن توجه شود عبارتند از: انرژی، قند، چربی، نمک و اسیدهای چرب ترانس.

به برچسب‌های محصولات غذایی که با رنگ‌های سبز، نارنجی و یا قرمز مشخص شده اند دقت کنیم. با استفاده از نشانگرهای رنگی تغذیه ای می‌توانید محصولات غذایی را با توجه به مقدار انرژی، قند، چربی، نمک و میزان اسید چرب ترانس موجود در آن انتخاب و به سلامت خود کمک کنید.

می‌گردد. فرهنگ ایمنی اولین بار پس از حادثه چرنوبیل در سال ۱۹۸۶ رواج یافت. حادثه‌ای که به علت وجود یک فرهنگ ایمنی ضعیف، خطاها و تخلفاتی رخ داد که باعث اختلال در فرآیند‌های عملیاتی و در نهایت آن فاجعه بزرگ گردید. ایمن کار کردن یک نگرش انسانی و فرهنگی است، این بدین معناست که زمانی فرهنگ ایمنی در یک سازمان به نحو مطلوب گسترش می‌یابد که نگرش پرسنل سازمان نسبت به لزوم رعایت اصول ایمنی، به سمت ایده آل سوق یابد. ضعیف بودن فرهنگ ایمنی در سازمان‌ها، هزینه‌ها و خسارت‌های مالی و انسانی بسیار زیادی را به بار می‌آورد.



مطالعات سازمان OSHA در آمریکا نشان می‌دهد، به ازای هر یک دلار هزینه مستقیم در حادثه‌ها ۹ تا ۶۳ دلار هزینه غیرمستقیم وجود دارد که البته این بازه بستگی به افراد و صنعت مربوطه دارد. بنابراین پرواضح است که هر حادثه هزینه‌های مستقیم و غیرمستقیم زیادی را بر جامعه تحمیل می‌کند که لزوم پیشگیری از حوادث، سالم‌سازی و ایمن کردن محیط کار را به یک الزام و اجبار برای هر کشوری تبدیل می‌کند.

بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، سالانه حدود ۱۲۰ میلیون حادثه شغلی در سراسر دنیا رخ می‌دهد و سالانه حداقل ۶۸ میلیون انسان، به بیماری‌های ناشی از شغل خود مبتلا شده و بیش از دو میلیون کارگر دچار معلولیت می‌شوند. هر سال حدود ۱۷۰ میلیون روز کاری در سراسر جهان به خاطر حوادث ناشی از کار تلف می‌شوند و در هر ثانیه حداقل چهار نفر مجروح می‌شوند. در ایران به دلیل عدم ثبت دقیق

مفهوم رنگهای نشانگر رنگی تغذیه ای چیست؟

رنگ سبز: به معنی کم می باشد و ما را به یک انتخاب مطمئن تر و سالم تر راهنمایی می کند.

رنگ نارنجی: به معنی متوسط می باشد و ما را به یک انتخاب نسبتاً خوب راهنمایی می کند، اگر چه انتخاب سبز بهتر است. محصولات غذایی با نشانگرهای نارنجی رنگ در اکثر مواقع انتخاب های نسبتاً مناسبی محسوب می گردند. هر چند که سبزها مناسب ترین هستند.

رنگ قرمز: به معنی مقادیر زیاد در ماده غذایی می باشد. باید دقت کرد با توجه به فعالیت فیزیکی و شرایط جسمانی، چه زمانی و چه مقدار مصرف کنیم.

در خصوص آن دسته از محصولات غذایی و آشامیدنی که حاوی قند، نمک، چربی می باشند باید به نشانگرهای رنگی دقت نمود. ما می توانیم با استفاده از نشانگرهای رنگی تغذیه ای و مقادیر آنها بین دو ماده غذایی مثلاً بین دو بیسکویت،



بین دو ماست یا بین دو کیک مناسب ترین را انتخاب کنیم. اگر چه نشانگرهای رنگی تغذیه ای بر روی یک محصول نشان می دهد که یک محصول با ویژگی های تغذیه ای متفاوت تولید می

شوند، اما همه آنها مطابق با ضوابط سازمان غذا و دارو و تحت شرایط مورد تایید اجازه تولید دارند و در صورت نداشتن پروانه های بهداشتی غیر مجاز بوده و قابل مصرف نمی باشد.

نشان ایمنی و سلامت: نشان ایمنی و سلامت محصولات یک سیب سبز رنگ (نماد سلامت) می باشد که عبارت ایمنی و سلامت در کنار آن نوشته شده است. این نشان بر روی برچسب محصولاتی درج می شود که علاوه بر سالم و ایمن بودن دارای یک یا چند خاصیت تغذیه ای مناسب و سلامت بخش مثل غنی شدن با املاح و ویتامین ها، کم بودن میزان چربی، نمک و نداشتن قند افزوده و بدون افزودنی های مصنوعی و شیمیایی باشند. همواره محصولات غذایی دارای نشان ایمنی و سلامت را در اولویت خرید خود قرار دهید. با خود بگویید من مسئول سلامتی خود هستم. من قول می دهم برای حفظ سلامت خود و پیشگیری از اضافه وزن و چاقی، دیابت، بیماری قلبی، عروقی و انواع سرطان ها:

- مصرف قند، نمک و چربی ها را کاهش دهم.
- فعالیت و تحرک خود را افزایش دهم.
- مصرف سبزیجات و میوه ها را افزایش دهم.
- به نشانگرهای راهنمای تغذیه ای دقت کنم.
- دوستان و خانواده خود را به بسیج ملی اصلاح الگوی مصرف صحیح قند، نمک و چربی دعوت کنم.



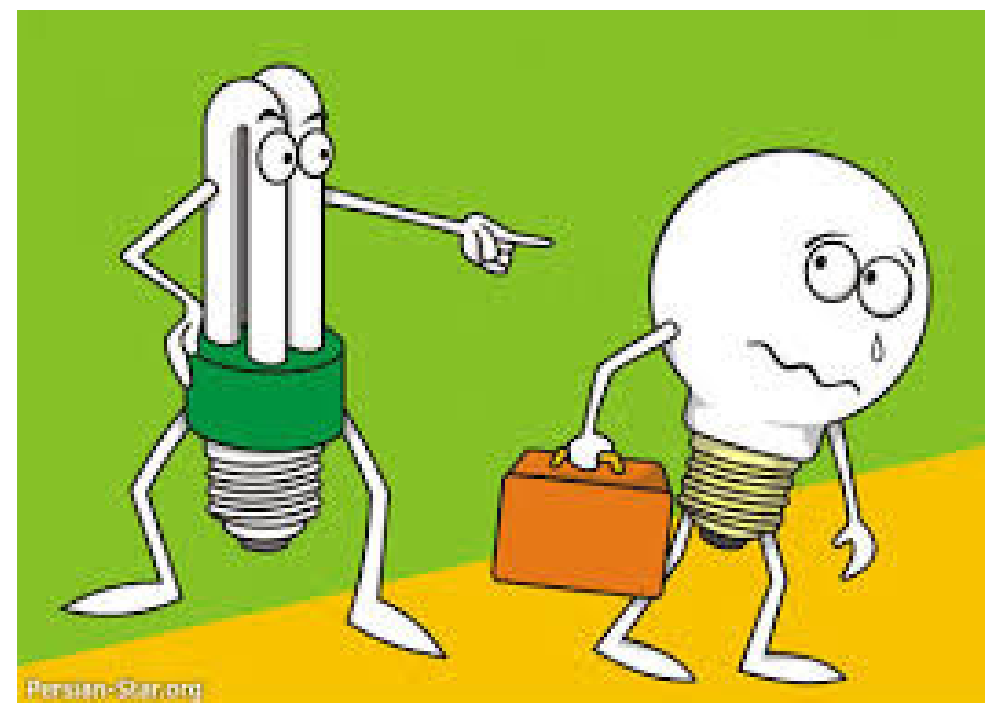
معیار قابل فهم هر سهم/مقدار محصول + میزان سهم محصول بر حسب گرم یا میلی لیتر	
انرژی	کیلوکالری
قند	گرم
چربی	گرم
نمک	گرم
اسیدهای چرب ترانس	گرم
اندک	متوسط
زیاد	

مفهوم نشانگرهای رنگی تغذیه ای وقتی یک محصول هر سه رنگ را دارند چیست؟ نشانگرهای رنگی تغذیه ای علاوه بر رنگ، مقادیر هر کدام از شاخص ها در یک مقدار مشخص و معین که قابل فهم می باشد را نیز نشان می دهد. نشانگرهای رنگی تغذیه ای به منظور مقایسه یک محصول با محصول دیگر نمی باشد. بلکه مقایسه یک محصول با تولید متفاوت می باشد. اولویت انتخاب با محصولی هست که با توجه به شرایط فیزیکی و جسمانی ما مناسب تر می باشد. مثلاً در مقایسه دو محصول، فرض کنید کنسرو تن ماهی شماره یک دارای ۱۶/۲ گرم چربی کل بوده و به رنگ قرمز می باشد و کنسرو تن ماهی شماره دو دارای ۱۳/۵ گرم چربی کل بوده و به رنگ نارنجی می باشد. انتخاب با شماست کدامیک برای سلامتی شما مناسب می باشد؟

روش هایی جهت کاهش مصرف برق ...

صرفه جویی در انرژی یعنی نگاهی جدید به تسهیلاتی که تا دیروز نادیده می گرفتیم. گاهی لامپ های برقی را با شمع جایگزین کنید! نیازی نیست که کلاً دست از استفاده از لامپ های الکتریکی بردارید، کافی است با استفاده از شمع در چند شب در هفته به خود و خانواده بیاموزیم که انرژی الکتریکی که امروز به سهولت با یک کلید کوچک در دسترس ما قرار دارد، چه تاریخچه ای را طی کرده است و با چه هزینه هایی به دست ما می رسد. این کار علاوه بر صرفه جویی در انرژی الکتریکی و مدیریت هزینه های خانواده، درس عملی خوش آیند و جالبی برای فرزندانمان خواهد بود زیرا فضای خانه را از یکنواختی درآورده و محیطی سنتی و صمیمی تر در خانه ایجاد می کند. علاوه بر این روش، می توان از پتانسیل های دیگری برای صرفه جویی در مصرف برق و مدیریت هزینه خانواده استفاده نمود.

۱- از نور طبیعی بهره ببرید. در طول روز، خورشید را اولین منبع نور خود بدانید و خانه و محل کارتان را طوری ترتیب دهید که بتوانید از نور آفتاب نهایت استفاده را ببرید. پرده ها را کنار بکشید و اجازه دهید نور به طور کامل فضای خانه را روشن کند.



۲- لامپ های تان را عوض کنید. لامپ های قدیمی بیشتر انرژی خود را به صورت گرما می سوزانند تا اینکه نور تولید کنند. آنها را با لامپ های LED یا فلورسنت جایگزین کنید که هر دو آنها انرژی کمتری مصرف می کنند. کارشناسان معتقدند ۹۰ درصد برق مصرفی لامپ های رشته ای

به گرما و حرارت تبدیل شده و فقط حدود ۱۰ درصد برق مصرفی این لامپ ها به روشنایی تبدیل می شود. چنانچه در خانه از دو لامپ کم مصرف ۲۰ وات به جای دو لامپ رشته ای ۱۰۰ وات استفاده شود هزینه برق مصرفی خانوار در یک سال حدود ۱۲ هزار تومان کاهش می یابد.

۳- لامپ های فلورسنت فشرده تقریباً ۱/۴ انرژی لامپ های قدیمی را مصرف می کنند. آنها با مقدار بسیار کمی جیوه تولید شده اند، بنابراین دقت کنید که وقتی سوختند از آنها دوری کنید. لامپ های LED از سایر انواع لامپ ها گران تر هستند اما دوام بیشتری داشته و جیوه هم ندارند.

۴- استفاده از ماشین ظرفشویی به جای شستشوی دستی ظروف. دقت کنید که هر بار که دستگاه را روشن می کنید، کاملاً پر باشد

۵- همه وسایل برقی را از برق بکشید. وسایل برقی، وقتی به پریز برق متصل باشند، حتی اگر خاموش باشند، باز هم مقداری انرژی می گیرند. عادت کنید که هر زمان که کارتان با یک وسیله برقی تمام شد، آن را از برق بکشید، مخصوصاً در مورد کامپیوتر، تلویزیون و سیستم صوتی که بیشترین انرژی را می گیرد.

۶- در هنگام خرید وسایل برقی حتماً به برچسب مصرف انرژی که روی محصول نصب شده توجه کنید و سعی کنید محصولاتی با درجه مصرف A و B انتخاب کنید.

۷- از قرار دادن غذای گرم در یخچال بپرهیزید، این کار هم به موتور یخچال شوک وارد کرده و عمر آن را کاهش می دهد هم باعث مصرف مقدار زیادی انرژی می شود.

۸- برفک های داخل یخچال را از بین ببرید چون باعث بالا رفتن مصرف برق تا حد زیادی می شوند.

۹- کولر آبی را در سایه و کولر گازی را در مسیر باد قرار دهید، تا خانه شما را بیشتر خنک کنند و مصرف کمتری از انرژی داشته باشند.

همان طور که می بینید راهکارهای بالا تأثیر چندانی بر زندگی روزمره شما ندارند ولی تا حد باورنکردنی ای می توانند مصرف برق شما را کاهش دهند. تنها با کمی فکر کردن می توانیم راهکارهای بسیار کارآمد دیگری برای صرفه جویی در مصرف برق و دیگر انرژی ها پیدا کنیم. با مصرف درست می توانیم هم دنیایی زیباتر داشته باشیم و هم آینده زمین را برای فرزندانمان تضمین کنیم.