

## ۲۱ بهمن روز جهانی حبوبات



سازمان ملل برای اولین بار در سال ۲۰۱۹، روز دهم فوریه را به عنوان روز جهانی حبوبات نام گذاری کرده است. این رویداد جهانی توسط سازمان ملل متحد برای ترویج مصرف، شناخت، اهمیت و مزایای تغذیه ای حبوبات تعیین شده است. همچنین سازمان ملل معتقد است که حبوبات به توسعه سیستم های غذایی پایدار برای ریشه کنی فقر در جهان و افزایش امنیت غذایی کمک می کند. حبوبات دانه های خوراکی گیاهی و غلاف دار، متشکل از دانه های خوراکی خانواده بنشن از جمله انواع عدس، لوبیا، نخود و نخود فرنگی گفته می شود که در اشکال، اندازه و رنگ های مختلف وجود دارند و بخش عظیمی از غذاهای سراسر جهان را تأمین میکنند. پر مصرف ترین انواع حبوبات در جهان لوبیا و نخود و عدس هستند.

### خواص حبوبات

- تقویت سیستم ایمنی بدن و سلامت قلب
- تثبیت سطح قند خون و مقاومت به انسولین
- منبع عالی فیبر و موثر در کنترل چربی های خون
- منبع پروتئین و جایگزین مناسب گوشت ها
- بهبود فعالیت دستگاه گوارش بدن

### تأثیر حبوبات در کشاورزی

قابلیت حبوبات در تثبیت نیتروژن اتمسفر در خاک بسیار بالا است که باعث افزایش بهره وری خاک و انعطاف پذیری سیستم های کشاورزی می شود که به کشاورزان در مناطق کم آب کمک شایانی می کند. حبوبات با نیاز آبی کمی که دارند، می توانند تأثیر خشکسالی و بلایای مرتبط با آب و هوا را به طرز قابل چشمگیری کاهش دهند.

## حبوبات را در برنامه غذایی خود بگنجانید:

**بهرتر است بیشتر برنج را به صورت مخلوط با حبوبات مثل باقلا، پلو، عدس پلو، ماش پلو، لوبیا چشم بلبلی با پلو و ... مصرف کنید که ارزش پروتئینی آن بیشتر شود.**

**حبوبات و غذاهای پخته شده با آن را هفته ای ۲ تا ۳ بار بخورید.**

**مصرف حبوبات همراه با غلات مثل عدس پلو یا لوبیا با نان جانانستین پروتئین برای گوشت و منبع خوبی از پروتئین گیاهی هستند.**

**مصرف حبوبات به علت داشتن فیبر از اضافه وزن و چاقی جلوگیری می کند.**

**در وعده های غذایی اصلی (مثل صبحانه)، خوراک هایی مثل عدس و لوبیا پخته بخورید.**

**حبوبات منبع خوبی از پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی هستند.**

خبرنامه داخلی پیام آوران ایمنی و سلامت  
شرکت عملیات غیر صنعتی  
واحد HSE  
انتخاب اول مشتریان با ارائه خدمات سرآمد  
سال سوم / شماره ۳۵ - بهمن ماه ۱۴۰۳  
مناسبت های مهم در بهمن ماه ۱۴۰۳

### فهرست و آنچه در این شماره میخوانیم

- ۱ مناسبت های مهم تقویم در بهمن ماه
- ۱ شعار روز جهانی ایمنی و سلامت کار
- ۲ تاثیر تالاب ها بر تغییر شرایط اقلیمی
- ۳ ۱۰ توصیه برای پیشگیری از سرطان
- ۴ ۲۱ بهمن روز جهانی حبوبات
- ۴ حبوبات را در برنامه غذایی خود بگنجانید

**۷ بهمن ماه**  
روز جهانی کمک به جذامیان

**۱۴ بهمن ماه**  
روز جهانی تالاب

**۲۱ بهمن ماه**  
روز جهانی مبارزه با سرطان

**شعار روز جهانی ایمنی و سلامت کار سال ۲۰۲۵**  
این موضوع و محوریت، تکنولوژی های نوظهور متعددی را در ارتباط با ایمنی و سلامت کار مورد آشنایی قرار خواهد داد شامل:

**شعار روز جهانی ایمنی و سلامت کار سال ۲۰۲۵**  
شعار روز جهانی ایمنی و سلامت کار سال ۲۰۲۵، بر اثرات دیجیتالی شدن و هوش مصنوعی (AI) بر ایمنی و سلامت نیروهای کار متمرکز شده است.

**شعار روز جهانی ایمنی و سلامت کار سال ۲۰۲۵**  
این موضوع و محوریت، تکنولوژی های نوظهور متعددی را در ارتباط با ایمنی و سلامت کار مورد آشنایی قرار خواهد داد شامل:

**شعار روز جهانی ایمنی و سلامت کار سال ۲۰۲۵**  
این کمپین همچنین به شیوه های کاری جدیدی مانند اتوماسیونی کردن وظایف، تحلیل کلان داده ها، سیستم های دیجیتال هوشمند و مدیریت کارگران از طریق هوش مصنوعی خواهد پرداخت.

**شعار روز جهانی ایمنی و سلامت کار سال ۲۰۲۵**  
این کمپین همچنین به شیوه های کاری جدیدی مانند اتوماسیونی کردن وظایف، تحلیل کلان داده ها، سیستم های دیجیتال هوشمند و مدیریت کارگران از طریق هوش مصنوعی خواهد پرداخت.

**شعار روز جهانی ایمنی و سلامت کار سال ۲۰۲۵**  
این کمپین همچنین به شیوه های کاری جدیدی مانند اتوماسیونی کردن وظایف، تحلیل کلان داده ها، سیستم های دیجیتال هوشمند و مدیریت کارگران از طریق هوش مصنوعی خواهد پرداخت.

۸ الی ۱۵ بهمن هفته ملی

مبارزه با سرطان

# ۱۰ توصیه برای پیشگیری از سرطان



در معرض اشعه ایکس، رادون و پرتوهای فرابنفش خورشید قرار نگیرید.



از دخانیات و دود دست دوم آن دوری کنید.



چربی‌های اشباع کمتر و میوه و سبزی و غلات سبوس‌دار بیشتری مصرف کنید.



بدانید که الکل خطر ابتلا به سرطان‌های دهان، حنجره، مری، کبد، روده بزرگ و سینه را افزایش می‌دهد.



وزنتان را در محدوده سلامت نگه دارید. چاقی با افزایش خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها همراه است.



ورزش کنید. فعالیت بدنی به کاهش خطر ابتلا به سرطان کولون، سینه و دستگاه تناسلی کمک می‌کند.



ویتامین D کافی دریافت کنید. این ویتامین احتمال ابتلا به سرطان پروستات، کولون و... را کاهش می‌دهد.



از عفونت‌هایی مانند هیپاتیت، HIV و پاپیلوماوی انسانی که منجر به سرطان می‌شوند پیشگیری کنید.



در معرض سموم صنعتی و محیطی مانند فیبرهای آریست، بنزن، آمین‌های آروماتیک و... قرار نگیرید.

به خواب باکیفیت اهمیت دهید. کمبود خواب می‌تواند موجب افزایش وزن و در نتیجه افزایش احتمال ابتلا به سرطان شود.



## ما در مواجهه با تغییر اقلیم ناتوان نیستیم...

### تالابها به ما کمک می‌کنند تا بهتر...



کربن را جذب و ذخیره نمایم



سیلاب‌ها را کاهش دهیم



خشکسالی را تعدیل کنیم



خطوط ساحلی را از امواج طوفان‌ها حفاظت کنیم

### تخریب تالابها را متوقف کنید!



احیای تالاب



حفاظت از تالاب



بهره برداری خردمندانه



تالابها را خشک نکنیم



روی تالابها ساخت و ساز نکنیم



تالابها را آلوده نکنیم

۳۵٪ از تالاب‌های جهان از سال ۱۹۷۰ تاکنون از دست رفته‌اند. ما باید با یکدیگر همکاری نماییم تا این اکوسیستم‌های شگرف را حفاظت و احیا کنیم. چرا که این تالابها به ما کمک میکنند خود را در مواجهه با تغییر اقلیم، از پیش آماده کنیم و بهتر با آن سازگار شویم و بر آن غلبه کنیم.