

نوید ایمنی و بهداشت کار

شماره ۳۴

فصلنامه تخصصی نوید ایمنی و بهداشت کار
سال نهم - شماره ۳۴ - بهار ۱۴۰۳



لیست مطالب مجله نوید ایمنی شماره ۳۴

- آشنایی با مناسک نوروز/ ۲
- نوروز در کشورهای دیگر/ ۵
- نکاتی برای خرید آجیل شب عید/ ۶
- مهمانی از نوع صبحانه!/ ۷
- دانستنی مهم پیرامون استفاده / ۸
- از شوینده ها در خانه تکانی / ۸
- برق انداختن شیرآلات آشپزخانه با ۷ روش ساده/ ۹
- خانه مفرح با گلهای بهاری/ ۱۰

صاحب امتیاز و سردبیر: مهندس غلامرضا چپاری
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 - ۶۶۳۶۳۲۵۵ - ۶۶۳۸۴۶۲۸
نمابر: ۶۶۳۷۵۱۲۹

ویژه نوروز

عید نوروز

آشنایی با مناسک نوروز

عید نوروز چون اعیاد اسلامی، از آداب و رسوم خاص اسلامی برخوردار است و علاوه بر آن، برخی آداب و رسوم نیکو نیز در ایام نوروز در میان مردم ایران زمین، دیده می‌شود، در ادامه به برخی از این آداب و رسوم اشاره می‌کنیم:

نظافت و لباس تمیز

یکی دیگر از آداب عید نوروز پوشیدن لباس نو و تمیز است. نظافت و رعایت بهداشت و نیز پوشیدن لباس تمیز و استفاده از عطر و بوی خوش در صورت امکان از وظایف اخلاقی و اجتماعی نوروز است. از امام صادق (ع) نقل شده است که فرمود: «والبس انظف ثيابک و تطیب باطیب طیبک»؛ «تمیزترین لباس را بپوش و با بهترین عطر طهرت خود را خوشبوی ساز»

نماز عید

یکی از آداب عید نوروز خواندن نماز عید است. شیخ طوسی (ره) فرموده است: نماز ظهر و عصر روز نوروز را که خواندی چهار رکعت نماز با دو سلام (دو رکعت دو رکعت) می خوانی رکعت اول پس از حمد ده بار سوره «قدر» رکعت دوم پس از حمد ده بار سوره «کافرون» رکعت سوم پس از حمد ده بار سوره «توحید» رکعت چهارم پس از حمد ده بار سوره «ناس» و «فلق» (معوذتین). و در پایان نماز سجده شکر بجا آور و در آن دعا کن تا خداوند گناهان ۵۰ سالهات را ببخشد.

خانه تکانی

یکی از رسوم پسندیده و ارزش های نیک عید، نظافت و خانه تکانی است که یکی دو هفته پیش از عید خانه تکانی یا رفت و روب انجام می گیرد و مجدداً اثاثیه را جابه جا می کنند و گردگیری می کنند و دوباره آن ها را می چینند در واقع مردم قبل از رسیدن سال نو تحولی در زندگی خود می کنند و خانه را برای پذیرانی از میهمانان عید آماده می سازند.



خرید لباس نو و سبز کردن گندم

سبز کردن گندم و خرید لباس از دیگر آداب و رسوم عید است. یکی دوروز مانده به آغاز سال جدید (نوروز)، افراد خانواده برای خرید لباس عیدشان به بازار و فروشگاه ها می روند و لباس های نو و پارچه های رنگین، خریداری می کنند. در واقع افراد خانواده با خرید لباس نو و تغییر ظواهر زندگی نشاط خاصی به زندگی خود می بخشند. در برخی از مناطق ایران، به رعایت این آداب و رسوم، بسیار تأکید شده است به عنوان مثال در شیراز، از یکی دو ماه به نوروز مانده شیرازی ها به بازار می روند و لباس عیدشان را می خرند پارچه هایی معمولاً خریداری می شود که دارای رنگ روشن و سرخ یا زرد باشد. آن ها معتقدند که لباس را خودشان بدوزند، پارچه آن را روزهای دوشنبه یا جمعه قیچی کنند و نیز روز پنجشنبه ساعت سنگین است و لباس مدتی روی دست می ماند تا دوخته شود، روز سه شنبه اگر بریده شود نصیب دزد یا مرده شور خواهد شد و روز چهارشنبه می سوزد و سایل خانه نیز باید عوض شود و یا تمیز گردد. پختن نان شیرین از جمله کارهایی است که حتماً باید قبل از عید و برای عید انجام بگیرد. سبز کردن گندم، عدس، تره تیزک، ده پانزده روز به عید مانده در خانه های شیراز صورت می گیرد. برای این کار از ظرفی استفاده می کنند که از جنس مس یا روی باشد و بعد مقداری دانه ابتدا به سلامتی آقا امام زمان (عج) می ریزند و به ترتیب بعد از آن نام اعضای خانواده را می آورند.



سبزه بدر

یکی دیگر از آداب عید نوروز اجرای مراسم سبزه بدر است. سبزه بدر در میان ایرانیان از دیرباز امری بسیار جدی بوده است که همواره با برپایی مراسمی خاص همراه بوده است. از آن جمله می توان به غذاهایی که مردم به طور سنتی در روز سبزه به در می خوردند اشاره کرد. خوردن کاهو سکنجبین و چغاله بادام از خوردنی های مرسوم عصر سبزه به در است.

ویژه نوروز



جمع شدن تمام افراد خانواده بر سر سفره عید در لحظه تحویل سال نو

موقع تحویل سال نو همه اهل خانه بالباس نو بر سر سفره می‌نشینند، مادر اسپند دود می‌کنند، یکی از بچه‌ها شمع روشن می‌کند، پدر قرآن می‌خواند و... هر کدام از این آداب و رسوم عید، فلسفه خاص خود را دارد؛ مادر اسپند دود می‌کند برای دوری از چشم‌زخم حسود، با روشن کردن شمع، بر روشنائی خانه و زندگی تأکید می‌شود و از خانواده‌بزرگان افراد خانواده می‌خواهند تا در سال



دیدوبازدید و دادن عیدی

ایام عید فرصت مناسبی برای صلح و رسیدگی به وضع خویشان و بستگان است که این نیز یکی از نشانه‌های اخلاق و سنن مرضیه اسلامی و انسانی است. از همان روز اول نوروز، دیدوبازدیدها آغاز می‌شود. در همه خانواده‌ها رسم بر آن است که افراد خانواده ابتدا به دیدن بزرگ‌ترهای فامیل می‌روند و عید را به آن‌ها تبریک می‌گویند. سپس به خانه‌بر می‌گردند و منتظر می‌مانند تا بزرگ‌ترها به آن‌ها سر بزنند. در این دیدوبازدیدها عیدی هم داده می‌شود. علاوه بر دیدوبازدید از بستگان، دوستان، همسایگان و بزرگان فامیل، با جمعی از مصیبت دیدگان در سال گذشته نیز دیدار می‌شود. دیدوبازدیدها تا روز سیزده‌بدر، (سیزدهمین روز سال نو)، ادامه داد.



سال نو مبارک

دعای تحویل سال نو

مجلسی در کتاب زادالمعاد در خصوص دعای سال نو روایت می‌کند که در وقت تحویل سال این دعا را بسیار بخوانید: «یا مقلب القلوب والابصار یا مدبر اللیل والنهار یا محول الحول والاحوال حول حالنا الی احسن الحال». علامه مجلسی (ره) همچنین خواندن این دعا را در نوروز مناسب دانسته است: «اللهم هذه سنة جديدة وانت ملك قديم اسالك خیرها وخیر مافیها واعوذ بک من شرها وشر مافیها واستغفیک موونتها و شغلها یا ذا الجلال والاکرام؛ بارها! این سال جدید است و تو خدایی ازلی و قدیم هستی. خیر این سال و خیر آنچه را در این سال پیش می‌آید، از تو خواستارم و از شر این سال و شر آنچه در این سال پیش خواهد آمد، به تو پناه می‌برم...»



زیارت اهل قبور

یکی دیگر از آداب عید نوروز، رفتن به زیارت اهل قبور در آغازین روزهای سال نو و نیز برگزاری مراسم تحویل سال در کنار قبور شهدا از دیگر آداب دینی نوروز است. تشریف و حضور در اماکن مقدسه و مشاهد مشرفه و برگزاری مراسم تحویل سال نو در آن مکان‌ها نیز از جمله آداب نوروز می‌باشد.





نوروز در کشورهای دیگر

آداب عید نوروز در تہ کمستان

در کشور ترکمنستان، طبق رسم قدیم و جدید، دو بار در سال جشن سال نو گرفته می‌شود. یکی از این جشن‌ها بااستاد به تقویم میلادی که به تأیید سازمان ملل رسیده، به‌عنوان جشن بین‌المللی «سال نو» شناخته می‌شود و دیگری به برگزاری عید نوروز به نشانه‌ی احیای دوباره‌ی آداب و رسوم دیرینه‌ی مردم ترکمنستان است. مردم ترکمنستان در این ایام با پختن غذاهای معروف نوروزی مانند نوروز کچه، سمنو و اجرای بازی‌های مختلف جوانان ترکمن، حال و هوای دیگری به این جشن و شادی می‌دهند. در ایام نوروز مسابقات مختلفی در ترکمنستان به برگزاری می‌شود که می‌توان به مسابقات اسب‌دوانی، پرش برای گرفتن دستمال از بلندی، خروس جنگی و... اشاره کرد.

آداب عید نوروز در افغانستان

نوروز در افغانستان یا به عبارتی در بلخ و مرکز آن مزار شریف، هنوز به همان شکوه پیشین بر گزار می شود. در روزهای اول سال، همه ی دشت های بلخ و دیوار و پشت بام های گلی آن پر از گل سرخ می شود. گویی بلخ سبزی از گل سرخ است! رسم است که در اولین روز عید نوروز، علم امام علی با مراسم خاص و باشکوهی در صبح آن روز برافراشته شود. با فراشته شدن آن، جشن نوروز نیز رسماً آغاز می شود و تا چهل شبانه روز ادامه می یابد. در این چهل شبانه روز حاجتمندان و بیماران برای شفا در پای این علم مقدس به چله می نشینند. مردم این سرزمین بر این باورند که اگر برافراشته شدن علم به آرامی و بدون لرزش و توقف از زمین بلند شود، سالی که در پیش است نیکو و میمون است. از آیین و رسم نوروز در سرزمین بلخ می توان به شستشوی فرش های خانه و دزدن گردوغبار پیش از آمدن نوروز و انجام مسابقات مختلف از قبیل بز کشی، شتر جنگی، شتر سواری، قوچ جنگی و کشتی خاص این منطقه اشاره به کرد.

آداب عید نوروز در پاکستان

در میان مردم پاکستان، تقویم و روز شمار یاسال نمای امروز از اهمیت خاصی برخوردار است. از آداب و رسوم عید نوروز در میان مردم پاکستان می توان به خانه تکانی و یا به عبارتی پاکیزه کردن خانه و پوشیدن لباس نو و تهیه کردن انواع شیرینی و همچنین پختن غذاهای معروف این ایام وعیدی دادن و گرفتن و دیدوبازدید اقوام اشاره کرد. در ایام نوروز مردم پاکستان از گفتار نامناسب پرهیز کرده و یکدیگر را با احترام صدامیزنند.

نوروز در جمهوری آذربایجان

یکی از جشن‌های بزرگ مردم جمهوری آذربایجان نوروز است. مردم این سرزمین به جهت اعتقادات شدید به آیین و مراسم نوروز، برای باشکوه‌تر انجام شدن جشن نوروز، برای این مراسم تدارکات ویژه‌ای می‌بینند؛ از قبیل سرودن ترانه‌های پیش از نوروز، تدارک بساط شادی ایام نوروز، تهیه‌ی لوازم و مواد مورد نیاز، سفره‌ی نوروز، تهیه‌ی چیستان‌های نوروزی، ستایش و نفرین‌های نوروزی، پند و امثال نوروزی و انجام آیین و مراسم نوروزی. در میان مراسم نوروزی، مراسم خاطره‌انگیزی هم‌چون ارسال خوان‌سمنو، انداختن کلاه پوس‌سین به‌درها، آویزان کردن کیسه و توپ‌باز سوراخ‌بام در شب عید و درخواست تحفه‌ی عید در این سرزمین موسوم است. البته برپایی عید نوروز در کشورهای دیگری مثل تاجیکستان، ازبکستان، قرقیزستان، بعضی از مناطق مصر، و حتی مناطق کرندشیر، عراق و ترکیه هم برگزار می‌شود.

نو، خانه آن‌ها را با شمع وجود پدر و مادر نورانی کند؛ قرآن خوانده می‌شود تا در آغاز سال نو دل‌ها به‌سوی خداوند بزرگ سوق داده شود و از صاحب قرآن خواسته شود که در این سال جدید نیز یار و مددکار اهل خانه باشد، حضور ثابت و گسترده قرآن در تنهادر سفر عید بلکه در تمام آداب اجتماعی نوروز نشان از مردم ایران زمین توجه به قرآن دارد و قرائت قرآن و بوسیدن آن در ساعات تحویل سال از جمله آداب سال تحویل است. بر سر سفره عید، سکه، برنج، آب، ماهی قرمز، آیینه و... نیز دیده می‌شود که سکه نشان از خیر و برکت و رفاه؛ برنج، نشانی از خیر و برکت و فراوانی؛ آب، نشان صافی و پاکی و روشنایی و گشایش کار؛ ماهی قرمز، شگون دارد؛ آیینه، برای رفع کدورت و نشانی از صفای پاک و یکرنگی است. افراد خانواده بعد از تحویل سال نو با هم و بوسی کرده و عید را به هم تبریک می‌گویند و برای هم سال نو مبارک می‌گویند. آرزو می‌کنند.

تهیه سفره هفت سین

تهیه سفره هفت‌سین از دیگر آداب عید نوروز است. بزرگ‌ترین نماد آیین نوروز "هفت‌سین"، است. "محمدعلی دادخواه" که اخیراً پژوهشی با عنوان "نوروز و فلسفه هفت‌سین" را به نگارش درآورده، در این باره می‌نویسد: "عدد هفت برگزیده و مقدس است. در سفره نوروزی انتخاب این عدد بسیار قابل توجه است. ایرانیان باستان این عدد را با هفت اشماسیند یا هفت جاودانه مقدس ارتباط می‌دادند. در نجوم عدد هفت، خانه آرزوهاست و رسیدن به امیدها را در خانه هفتم نوید می‌دهند. علامه مجلسی می‌فرماید: آسمان هفت طبقه و زمین هفت طبقه است و هفت ملک یا فرشته‌موکل بر آنند و اگر موقع تحویل سال، هفت‌ایه قرآن مجید را که با هفت‌سین شروع می‌شود بخوانند آنان را از آفات زمین و آسمان محفوظ می‌دارند." هفت‌سین عبارت است از: سماق و سبزی، سنجد، سمنو، سکه، سرکه، سبزی.

Persian New Year





نکاتی برای خرید آجیل شب عید

آجیل شب عید با قیمت‌های بسیار متفاوتی در بازار وجود دارند که باید نسبت به خرید آن‌ها نکاتی را مدنظر قرار داد. رعایت نکات زیر برای خرید آجیل و مصرف آن در ایام نوروز به شما کمک می‌کند.

● در خرید آجیل عید نوروز آجیل‌هایی را که مزه‌ی ترش دارند و بوی نامطبوعی می‌دهند نخرید. حتی اگر آجیل خریدید و در مغزل متوجه ترش بودن آن‌ها شدید فوراً آجیل‌ها را پس بدهید آجیل ترش باعث بیماری می‌شود.

● سعی کنید آجیل کم‌نمک بخرید. زیرا نمک مضرات فراوانی دارد، دقت کنید زیر ادویه‌های بعضی مواقع برای پنهان کردن ترش بودن و بوی بد آجیل به آن‌ها نمک می‌زنند پس سعی کنید همیشه ترجیحاً آجیل خام بخرید.

● رنگ آجیل را با دستتان کنترل کنید. اگر دستتان رنگی شد احتمال دارد آجیل‌ها را بارنگ‌های غیرمجاز یا خوراکی رنگ کرده باشند و باید از خرید آن خودداری کنید.

● از خرید بسته‌هایی که زیادی خندان هستند، خودداری کنید؛ زیرا فروشنده‌گان آن‌ها را در ظرف‌های آب جوش می‌ریزند و سپس ناگهان در آب سرد قرار می‌دهند تا در اثر شوک حرارتی سرباز کنند و خندان شوند البته این شوک حرارتی، کیفیت بسته را نیز پایین می‌آورد.

● در خرید مغز گردو باید خیلی دقت کنید که کهنه نباشد. روغن فراوان موجود در مغز گردو، در اثر کهنگی، تغییر حالت داده و طعم نامطبوع پیدای می‌کند.

● از خرید مغزهای پوست‌کنده اجتناب کنید؛ چرا که این مغزها با توجه به بهداشتی مصرفشان زیاد میل می‌شوند و این امر می‌تواند سبب افزایش دریافت انرژی و اضافه‌وزن شود.

● برای خرید آجیل شب عید تعداد مهمان‌ها را احسب کنید یک‌بار فهرست تمام کسانی را که ممکن است به خانه شما بیایند را سرانگشتی بشمارید، به‌اضافه چند خانواده بیشتر برای در نظر گرفتن همه احتمالات ممکن. حالا از فروشنده خشکبار فروشی بخواهید از مواد موردنیاز شما آن قدری در اختیارتان بگذارد که به اندازه پذیرایی کردن همین تعداد افراد کافی باشد نه چند برابر آن. زمانی که شما به اندازه خرید کنید، نه زیادی هزینه کرده‌اید و نه مواد اضافه آمده را بعد از گذشت زمان و از دست دادن طعم و مزه‌شان دور ریخته‌اید.

● اگر آجیل نوروزی‌تان زیاد آمد و خواستید آن را برای استفاده‌های بعدی کنار بگذارید، سعی کنید آجیل را با پوست درون ظرف‌های در بسته و در محلی خشک و خنک قرار بدهید.

● یک ترکیب دوست‌داشتنی برای آجیل شب عید شاه‌دانه به همراه کنجد و مغز تخمه آفتابگردان از آن دست خوراکی‌هایی هستند که به راحتی پیدا می‌شوند. می‌توانید آن‌ها را با قیمت مناسبی تهیه کنید و یک ترکیب خوشمزه را درست کنید؛ ترکیبی که بیشتر طعم‌های نوستالژی دوران کودکی را زنده می‌کند و در عین حال سالم و کم‌هزینه است.

● به هر حال در ایام نوروز آجیل‌های فراوانی را مصرف می‌کنیم پس بهتر است علاوه بر خرید آجیل در خوردن آن هم دقت کنیم. آجیل‌ها را با میوه‌های خشک مخلوط کنید تا تنقلات سالم‌تری داشته باشید.

● می‌توانید از آجیل‌ها و دانه‌های روغنی در سالادها، همراه با کباب یا سبزی‌زمینی سرخ کرده استفاده کنید. آجیل‌ها را خرد کنید و در تهیه نان، بیسکویت، نوشیدنی‌ها، کیک و در تهیه انواع سس از آن‌ها استفاده کنید.



مهمانی از نوع صبحانه!

01

یک مکان دنج در خانه

در گام اول و قبل از مهمانی یک تغییر اساسی در آرایه آشپزخانه دهید. میز صبحانه خانوادگی تان را کنار پنجره و رو به آفتاب بگذارید. ۲-۳ گلدان ریحان و نعناع را کنار پنجره بگذارید و چند برگ از آن را هم کنار ظرف نیمروی تان بگذارید. چندتایی از ظروف قدیمی که سال‌هاست دم‌دست تان نبوده را بیرون بیاورید. بشقاب‌های گل‌سرخ جان می‌دهد برای سرو املت. اگر حیاط خلوت یا بالکن دارید، یکدست میز پلاستیکی با پایه‌های جداشونده دست‌وپا کنید و مراسم صبحانه خوری را در آنجا برگزار کنید. از پارچه‌های چهارخانه نخ، یک رومیزی و چند بالشک دور چین دار بدوزید. به لبه بالشک‌ها ۲ انوار اضافه کنید تا بتوانید آن‌ها را به دسته‌های صندلی گره بزنید و ثابت نگه دارید. اگر در خانه گلدانی دارید، آن را به کنار میز صبحانه منتقل کنید. یک گلدان گل وحشی یا یک شاخه گل روی هر دستمال سفره، حال هر بیننده‌ای را خوش می‌کند.

01

بازی با رنگ‌های طبیعی

در وعده صبحانه از میوه‌های تازه استفاده کنید. ظرف میوه‌ها را کنار هم بگذارید و هر میوه را داخل یک ظرف بریزید، از مخلوط کردن اجزای صبحانه پرهیز کنید. تفاوت و تضاد رنگی را در میز تان رعایت کنید؛ مثلاً ظرف کبوی خردشده و خیار را کنار هم نگذارید. اگر ظرفی از میوه را برای پذیرایی از مهمان‌ها در نظر گرفته‌اید، آن را هم روی میز صبحانه بگذارید اما یادتان باشد از خرد کردن میوه‌هایی مانند سیب و موز خودداری کنید چون زود سیاه می‌شوند. می‌توانید پر تقال‌ها را برش بزنید و در ظرفی جداگانه بچینید. یادتان نرود یک گلدان کوچک گل هم روی میز تان بگذارید تا همه مهمان‌ها حسابی به حسن سلیقه شما غبطه بخورند.

صبحانه چی می‌خورید؟

خوراکی‌های یک میز صبحانه بسیار متنوع است؛ از خوراکی‌های گرم نظیر انواع املت، پنکیک، نیمرو و انواع صبحانه‌های سرد مانند نان و پنیر، کره، مربا و عسل تا نوشیدنی‌هایی مانند چای و قهوه و شیر و انواع آبمیوه. اما برای مواردی که لازم است حتماً روی میز صبحانه شما وجود داشته باشند، حداقل‌ها و حداکثرهایی وجود دارد. سعی کنید برای میز صبحانه تان ۲ نوع نان در نظر بگیرید. پیشنهاد ما حتماً نان سنگک و یک نوع نان حجیم یا شیرمال است. بهتر است تخته چوبی تان را از توی کابینت بیرون بکشید و پنیر را هم روی آن، در گوشه‌ای خرد کنید. در گوشه دیگری مقدار خیار و گوجه را خرد کرده و با مقداری گردو و جعفری تازه آن را تزیین کنید. مرباها را در ظرف‌های شبیه به هم، در یک گوشه بگذارید. نان الای یک دستمال سفید قرار دهید. اگر نان‌ها را از قبل تکه کرده‌اید، آن‌ها را در سبدهای چوبی یا حصیری بگذارید. کیک و انواع شیرینی‌ها را هم در نزدیکی نان‌ها قرار دهید.

فاطمه عزیزاده: نوروز فرصت خوبی برای به هم زدن عادت‌های کهنه و دست‌وپاگیر است. گاهی بد نیست عادت‌هایمان را تغییر بدهیم و بر خلاف روال همیشگی، برای دور هم بودن، فقط به مهمانی شام و ناهار بسنده نکنیم. وعده صبحانه یک فرصت مناسب و البته هیجان‌انگیز برای مهمانی‌های نوروز است. تنوع مواد غذایی سالم در آن بسیار بیشتر از سایر وعده‌هاست و قسمت عمده آن از قبل آماده است و شما فقط باید برای چیدن آن‌ها وقت بگذارید. صبح‌ها همه سر حال‌تر هستند و همه رغبت بیشتری برای خوردن غذای شما دارند. بازی با ترکیب رنگی خوراکی‌ها و قرار دادن آن‌ها در ظروف چوبی یا سفالی و تزیین میز با یک رومیزی یا طرح گل‌های بهاری همه را به اشتها می‌آورد. اگر از این ایده استقبال می‌کنید، پیشنهاد می‌کنیم تا نکات مربوط به یک صبحانه جانانه را با ما مرور کنید.



01

اول بسم الله: برنامه ریزی

بهترین زمان برای یک مهمانی صبحانه، روزهای تعطیل است. اگر کسی از افراد خانواده تان در تعطیلات نوروز مجبور است سر کار برود، اول برنامه را با او هماهنگ کنید. بهترین زمان صرف صبحانه در تعطیلات ساعت صبح است تا همه با خیال راحت به خوابشان برسند و مهم‌تر از آن اینکه در این ساعت مهمان‌ها حسابی گرسنه هستند و بالذت فراوان به میز صبحانه تان نگاه می‌کنند. شما هم در فاصله آمدن آن‌ها به کارهایتان که پر است از نکات ریز و خرد می‌رسید.

01

یک استکان چای قند پهلوی

انواع شربت‌ها، چای و قهوه و همین‌طور لیوان‌ها را در طرف دیگری از فضایی که می‌خواهید صبحانه تان را بگذرانید، آماده کنید. اگر از قوری و یک کتری شیشه‌ای برای ریختن چای استفاده می‌کنید زیر آن شمعی قرار دهید تا آب سرد نشود. یک تکه چوب‌دار چین یا چند دانه هل در قوری چای بیندازید تا حصار باریختن یک فنجان از آن، کلی سرخوشان‌شان بشود.

01

یک خاطر ه فراموش نشدنی

مطمئن باشید اگر مهمانان تان را به یک مراسم صبحانه خوران سنتی به صرف کله‌پاچه و حلیم دعوت کنید، کسی دست رد به سینه تان نمی‌زند و همه رأس ساعت در مهمانی حاضر می‌شوند. رومیزی قلمکاری اصفهان و ظرف‌های سفالی آبی لاچوردی جان می‌دهند برای این وعده. فرقی نمی‌کند مهمانی شما کوچک است یا بزرگ، رسمی است یا دورهمی؛ در هر حالتی بهتر است برای چیدمان سفره کمی وقت بگذارید و بعد با خیال راحت در کنار دیگران، به صرف آن خوراکی‌ها بپردازید و این وعده را به یک دورهمی خاطر ه‌انگیز برای کوچک‌ترها و بزرگ‌ترها تبدیل کنید. شاید آن‌ها سلامتی و آرزوهای به بعد صبحانه خوردنشان را به شما مدیون شوند.



ویژه نوروز



دکتر محمد مهدی سهرابی
متخصص طب کار

دانستنی مهم پیرامون استفاده از شوینده ها در خانه تکانی

مسمومیت‌های شدید با مواد شوینده در آستانه نوروز، نتیجه استفاده نامناسب از مواد شوینده و بهداشتی است. چون زنان به عنوان مدیر امور داخلی منزل بیشترین مسئولیت را در نظافت خانه بر عهده دارند، شاید به همین دلیل بیشترین موارد مسمومیت خانگی مربوط به زنان است.

توصیه‌هایی برای کاهش عوارض استفاده از مواد شوینده
- آسیب‌های بهداشتی هنگام استفاده از مواد شوینده، ممکن است در کوتاه‌مدت اثر چندانی نداشته باشد اما در بلندمدت مشکلات ریوی و پوستی، عوارض چشمی و آلرژی‌های مختلف تا سرطان را به همراه دارد.

- ترکیب مواد شوینده یا پاک‌کننده‌ها با مواد سفیدکننده در فضای کوچکی مانند حمام یا دستشویی خطرناک است زیرا از فعل و انفعالات شیمیایی ترکیب این مواد گاز کلر آزاد شده که با رطوبت مخاط دهان اسید کلریدریک ایجاد می‌کند که بسیار قوی و سوزاننده است و استنشاق آن در فضاهای کوچک علامت‌شدید تنفسی ایجاد می‌کند.

- بدترین شکل استفاده از مواد پاک‌کننده و شوینده آن است که آن‌ها را با آب گرم مخلوط و یا از آن‌ها در محیط‌های بسته‌ای که بخار آب وجود دارد، استفاده کنند.

- بهتر است از مواد شوینده و پاک‌کننده‌ای استفاده شود که آسیب کمتری می‌رساند، استفاده از پودرهای شوینده که آنزیم دارند، بسیار ایمن‌تر از استفاده از مواد سفیدکننده‌ای است که بخار دارد.

- از پاک‌کننده استاندارد استفاده کنید، از مصرف مواد شوینده و پاک‌کننده‌ها در فضاهای بسته خودداری کنید.

- بخار متصاعد شده از ترکیب جوهر نمک و وایتکس بسیار برای چشم، پوست و ریه خطرناک است و خانم‌ها باید از ترکیب این دو ماده جدا بپرهیزند.

- هنگام شست‌وشوی حمام و دستشویی از ماسک‌های محافظ استفاده کنید، پنجره‌ها را باز و تهویه را روشن کنید تا جریان هوا برقرار شود، توجه کنید بسیاری از مواد ضد عفونی‌کننده به‌راحتی از ماسک‌های کاغذی عبور می‌کنند و می‌توانند موجب آسیب ریه شوند.

- تهویه مناسب محل، روشن کردن هواکش و باز کردن پنجره‌ها، استفاده نکردن از محلول‌های غلیظ و بستن دستمال ضخیم مرطوب بر روی دهان و بینی می‌تواند تا حد زیادی از بروز آلرژی‌ها و پیشگیری از این مشکلات کمک کند.

- به توصیه‌های ایمنی روی برچسب محصولات توجه کنید. مثل پوشیدن دستکش و ماسک هنگام استفاده از محصولات سوزاننده، استفاده از مواد شوینده شیمیایی ممکن است باعث تشدید بیماری‌های قلبی-عروقی و ریوی شود.

- مواد شوینده شیمیایی روی زنان باردار، افراد مسن و کودکان بیش‌تر آسیب‌رسان است، مطمئن شوید که استفاده، نگهداری و دفع مواد شیمیایی، مطابق با دستورالعمل سازنده است.

- مواد خطرناک باید در مکانی دور از دسترس بچه‌ها نگهداری شوند.

- در محصولات شیمیایی و پاک‌کننده‌ها را محکم ببندید،



برق انداختن شیرآلات آشپزخانه با ۷ روش ساده

یکی از شیرآلاتی که در خانه استفاده زیادی می‌شود، شیر آب آشپزخانه است. تمیز کردن با پارچه معمولاً لکه‌های کوچک را روی شیرآلات از بین می‌برد، اما برای از بین بردن مواد معدنی جدی‌تر، باید از روش‌های دیگری استفاده کنید.



۴. با آب لیمو رسوبات را محو کنید

رسوبات قرمز یا قهوه‌ای مایل به قرمز را با آب لیمو تمیز کنید. زنگ‌زدگی و آهن را باید با اسید پاشی تمیز کرد.

۵. رسوبات سبز رنگ را با آمونیاک نابود کنید

رسوبات سبز را با آمونیاک پاک کنید. برای رسوبات سبز یا سبز مایل به آبی، مقدار مساوی آب و آمونیاک را مخلوط کنید. برای استفاده از مخلوط از دستکش و پارچه استفاده کنید. پس از پایان کار، شیرآلات را به خوبی بشویید تا آمونیاک اضافی از بین برود.

۶. از ترکیب سرکه و جوش شیرین استفاده کنید

اثر کف مایع ظرف‌شویی را با سرکه سفید تمیز کنید. برای از بین بردن کف و به ویژه اثر آب از سرکه سفید استفاده کنید. می‌توانید آن را با جوش شیرین مخلوط کنید. سپس روی شیرآلات بمالید و بگذارید بماند. بعد از مدت کوتاهی آن را بشویید و خشک کنید.

۷. از جوش شیرین و مسواک استفاده کنید

مسواک‌های با سر نرم که به جوش شیرین آغشته شده‌اند می‌توانند در از بین بردن لکه‌های سرسخت به شما کمک کنند.

۱. پارچه خیس بکشید

لکه‌هایی که معمولی هستند و عمیق نیستند را با آب تمیز کنید. لکه‌های کوچک بدون هیچ محلول تمیزکننده‌ای پاک می‌شوند. می‌توانید در این حالت شیر آب را با یک پارچه خیس به راحتی تمیز کنید. همیشه بعد از خیس شدن شیر آب، آن را خشک کنید.

۲. از سرکه استفاده کنید

برای از بین بردن لکه‌های سخت‌تر از یک پاک‌کننده ملایم مانند مایع ظرف‌شویی استفاده کنید. از یک دستمال مرطوب و پاک‌کننده ملایم برای پاک کردن شیر آب استفاده کنید.

۳. از اسفنج استفاده نکنید

برای ضد عفونی کردن از سرکه یا سفیدکننده استفاده کنید. هنگامی که حس کردید شیر آب با میکروب‌ها و باکتری‌ها تماس پیدا کرد، می‌توانید از سفیدکننده یا سرکه برای ضد عفونی کردن استفاده کنید. برای استفاده از این محلول از اسفنج استفاده نکنید، زیرا اسفنج به سرعت باکتری‌ها و میکروب‌ها را در خود جذب می‌کند.

در صورت جابجا کردن مواد، بقیه ماده را در ظرف اصلی بازگردانید.

فرآورده‌های حاوی مواد شیمیایی پرخطر را در ظروف ویژه نگهداری کنید، هرگز برچسب روی ظروف مواد شیمیایی را برنندارید، اگر برچسب روی ظروف دچار پوسیدگی شده مجدداً روی آن برچسب بزنید.

اولین و بهترین اقدام برای مسمومان ریوی، خروج سریع فرد از محل سر بسته و استفاده از هوای آزاد و قرار گرفتن در معرض جریان هواست چراکه استنشاق هوای تازه، تنفس را تسهیل می‌کند و باعث ایجاد آرامش می‌شود.

استفاده از بخور، به خصوص بخور سرد بسیار کارآمد است، خودداری از صحبت کردن، مفید است، اگر چه هر چه سریع‌تر به پزشک یا تماس با اورژانس ضروری است.

انواع مواد شیمیایی می‌توانند به چشم آسیب برسانند، مواد شوینده و رنگ‌بر از جمله خطرناک‌ترین مواد برای چشم به شمار می‌روند و در صورت تماس با چشم به سرعت قرنیه را زخم کرده و حتی در موارد شدیدتر می‌توانند به سوراخ شدن کره چشم منجر شوند.

مواد شوینده همچنین می‌توانند موجب ایجاد زخم‌های شدید در پلک شده و چسبندگی‌های کره چشم و پلک را به همراه داشته باشند. آسیب ناشی از این مواد ممکن است آن قدر جدی باشد که بینایی به طور کامل از بین برود. استفاده از عینک حفاظتی جهت کاهش آسیب چشم‌ها توصیه می‌شود.

کودکان به علت کنجکاوی ممکن است در تماس با این مواد قرار گیرند، بی‌دقتی و سهل‌انگاری در استفاده، نگهداری یا جابجا کردن مواد پاک‌کننده و سفیدکننده کودکان را در معرض خطر قرار می‌دهد. مصرف اتفاقی این مواد منجر به التهاب و سوختگی دستگاه گوارش می‌شود و عمل بلع را با مشکل مواجه می‌کند.

محصولات شیمیایی و شوینده را همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری کنید. هیچ‌گاه این مواد را در ظروف مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید. این عمل سبب خورده شدن اشتباهی این مواد توسط کودکان می‌شود.

والدین در صورت مسمومیت خوراکی فرزندان، آن‌ها را وادار به استفراغ نکنند زیرا این کار موجب آسیب دیدگی و سوختگی بیشتر دستگاه گوارش می‌شود. بلافاصله دهان کودک را شستشو داده کودک آب نخورد چون وقتی ماده شوینده با آب ترکیب می‌شود، جذب آن سریع‌تر می‌شود و وضعیت بدتر می‌شود. همچنین بهتر است تارساندن مصدوم به بیمارستان یا مراکز درمانی با خوراندن شیر عمل رقیق‌سازی انجام شود.



ویژه نوروز

خانه مفرح با گل‌های بهاری

نزدیک تمام شدن سال و شروع یک سال جدید است. خوب است که در کنار همه تغییرات دکوراسیون و خانه تکانی‌ها، از گیاهان طبیعی برای زیبایی و طراوت فضای خانه استفاده کنیم. آماده کردن باغچه، کاشتن گل‌های زیبا و استفاده از گل‌های طبیعی بهاری در دکوراسیون داخلی خانه به سرزندگی و زیبایی خانه شما کمک می‌کند و مطمئناً مهمانان شما هم از انرژی مثبت و زیبایی خانه شما لذت می‌برند. در این مطلب می‌خواهیم گل‌های زیبای بهاری را که شما می‌توانید در باغچه حیاط خود بکارید و یا در دکوراسیون داخلی خانه خود استفاده کنید، معرفی کنیم.



گل میمون

گل در گیاه میمون به صورتی بسیار زیبایی روید، یعنی خوشه‌ای از گل‌های رنگی روی این گیاه تیره ظاهر می‌شود که زیبایی فراوانی به فضای منزل شما خواهد بخشید. گیاهی دائمی است ولی چون تنها تا دمای صفر درجه سانتی‌گراد را قادر به تحمل می‌باشد اکثراً به عنوان گیاه یک‌ساله کشت می‌شود. در نواحی که دارای زمستان‌های نه‌چندان سرد هستند (حداقل حرارت صفر درجه) این گیاه سرمای زمستان را تحمل نموده و در سال دوم گلدهی خوبی دارد ولی در سال‌های بعد چنانچه باقی بماند مرغوبیت خود را از دست می‌دهد. کاشت گل میمون نیز همانند بنفشه است تا در فصل زیبای بهار گل‌های آن جلوه بخش منزل شما شوند. بذر میمون بسیار ریزی است و تنها بایرد روی سطح خاک پاشیده شوند و با اندکی فشار به خاک بچسبند. بهتر است گل میمون در محل‌های آفتاب گیر کاشته شود، البته حاشیه‌های نیمه سایه نیز مناسب هستند. شایان ذکر است که فضای میمون در اوایل زمستان برای فروش عرضه می‌شود که می‌توانید آن‌ها را خریداری کنید و در باغچه منزلتان بکارید.



گل بنفشه

گل بنفشه یکی از گل‌هایی است که می‌توانید آن را در فصل زمستان در باغچه خانه بکارید تا سال جدید باغچه‌ای زیبا و تزئین شده با گل بنفشه داشته باشید. این گل در اکثر مناطق ایران به خوبی رشد می‌کند و احتمالاً این گل را در خیابان‌های شهر هم دیده باشید. گل بنفشه آفتاب را دوست دارد و چند ساعت سایه را تحمل می‌کند. به آبیاری منظم نیاز دارد ولی آبیاری بیش از اندازه بسیار مضر است. اگر شما هم تصمیم دارید گل بنفشه را برای سال جدید در باغچه خود داشته باشید، باید نشان آن را از گل فروشی‌های خریداری کنید و در اسفندماه در باغچه بکارید.



گل سنبل

یکی دیگر از گل‌های زیبای بهاری که سفره هفت‌سین شما را بسیار زیبایی کند گل سنبل است که مانند گل لاله جزو گیاهان پیازی است و می‌توانید پیاز آن را چند سال نگهداری کنید و بکارید. بهترین فصل برای کاشتن پیازهای سنبل در گلدان یا ظروف آب اواخر پاییز است اما برای اینکه گل‌هایی مثل لاله و سنبل در اوایل بهار سر گل باشند پیازشان را در اوایل زمستان می‌کارند. سنبل گیاهی است که پیاز آن در بهار شکوفه‌های زیبا و معطر می‌دهد. انواع مختلف سنبل در رنگ‌های بنفش، آبی، سفید، صورتی و زرد وجود دارند. گل سنبل فضای منزل و یا محل کارتان را درخشان و زیبایی می‌سازند. گل سنبل از پیاز آن رشد داده می‌شود. پیازهای با کیفیتی را انتخاب کنید که کاملاً خشک نشده باشند. هر چه پیازی که انتخاب می‌کنید بزرگ‌تر باشد، گیاه و گلی که در بهار سال بعد خواهید داشت بزرگ‌تر خواهد بود؛ پیاز این گل را نیز می‌توانید چندین بار بکارید.



گل شب بو

یکی دیگر از گل های معطر و زیبایی است که در نوروز طرفداران زیادی دارد. این گل بهاری را می توانید در اسفندماه به صورت نشاء تهیه کنید و در اوایل بهار در باغچه بکارید و یا گلدان آن را برای استفاده در دکوراسیون خانه و یا سفر هفت سین نوروز به کار ببرید. گل شب بو در رنگ های مختلف سفید، زرد، قرمز و بنفش وجود دارد. این گل آفتاب کامل را دوست دارد و سایه به صورت جزئی تحمل می کند. میزان آبیاری این گیاه باید به صورت متوسط باشد، و به آبیاری زیاد حساس است.



گل لاله

گل لاله یکی از گل های پیازی است که اغلب خانواده های ایرانی برای تزئین سفره هفت سین نوروز از آن استفاده می کنند. شمامی توانید برای تزئین دکوراسیون خانه خود از این گل های زیبا استفاده کنید. گیاهان پیازی در فصل سرما رشد می کنند و در عید به گل می نشینند در نتیجه اگر گل لاله را برای زیبایی باغچه خانه انتخاب کرده باشید باید پیاز آن را از دو سه ماه قبل از زمان کاشته باشید (اوایل زمستان). گل لاله یک الی دو ماه باقی می ماند و بعد از بین رفتن ساقه، می توانید پیاز آن را نگهدارید و برای سال بعد دوباره بکارید. این گیاه به نور آفتاب کافی نیاز دارد. عمق کاشت پیاز لاله؛ ۱۰ الی ۱۵ سانتیمتر زیر خاک است. اگر دوست دارید برای سال جدید گل لاله داشته باشید ولی آن را نکاشته اید، نگران نباشید می توانید گلدان لاله به گل نشسته را از گل فروشی های معتبر خریداری کنید و برای دکوراسیون بهاری خانه استفاده کنید.

گل مینای چمنی

انواع پرپر و گل درشت مینای چمنی در گلدان در ایام بهار برای پشت پنجره ها نیز مناسب است. این گل توأم با بنفشه جلوه بسیار زیبایی را در اوایل بهار خواهد داشت. همچنین فرش مناسبی برای لاله های زرد رنگ یا سفید به شمار می رود. به طور کلی مینا چمنی به رنگ های سفید، صورتی، بنفش و قرمز است. مینا چمنی خاک های خوب سبک و نقاط آفتابی و سایه آفتاب را ترجیح می دهد. ولی در خاک های زیاد مرطوب ریشه ها می پوسد و در نتیجه در سرما از بین می رود. در این صورت برای محافظت از سرما در حاشیه ها توسط پوشش سبکی از شاخه های کوچک آن را می پوشانند. اگر منطقه زندگی شما تابستان های خنک دارد می توانید اواسط زمستان کاشت دانه را در فضای بسته شروع کنید و اواسط بهار آن ها را بیرون ببرید. برای داشتن رنگ های بهاری در بستر یا جعبه های گل جلوی پنجره ها، مینا های چمنی فوق العاده هستند. وقتی آن ها را در حاشیه یک مسیر می کارید خارق العاده به نظر می رسند، در دسته گل هم وجود گل های این گیاه به جذابیت و زیبایی دسته گل می افزاید.



گل لاله عباسی

یکی از گل های زیبایی بهاری است که گل های رنگی آن تا چندین ماه باقی می ماند. می توانید این گل را با استفاده از بذر در اواخر زمستان و یا اوایل بهار بکارید. این گیاه به سرما حساس است. گل لاله عباسی در مناطق گرمسیری در تمام طول سال گل می دهد. اگر بخواهید گل لاله عباسی را با استفاده از بذر بکارید باید در ابتدا در گلدان بکارید و بعد از اینکه کمی رشد کرد به باغچه منتقل کنید. گل لاله عباسی مانند اغلب گل های بهاری به نور مستقیم آفتاب نیاز دارد.



گل پامچال

یکی از زیباترین گل های آپارتمانی است که نزدیک عید آن را در گل فروشی های می بینیم. شاید به همین دلیل است که آن را به اسم گل نوروز هم می شناسند. گل پامچال در رنگ های متنوع و زیبایی وجود دارند و شما می توانید برای به وجود آوردن حس و حال بهاری در دکوراسیون خانه خود از گل های رنگی پامچال استفاده کنید. گل پامچال به دمای بالا حساس است و در صورت بالا بودن دمای هوا، گل های خود را از دست می دهد. این گیاه نور غیر مستقیم را دوست دارد و بهتر است پشت پنجره های بالا یا یغای از پرده قرار بگیرد.



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، پدیدآورنده، 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