

نوید ایمنی و بهداشت کار

شماره ۳۷

فصلنامه تخصصی نوید ایمنی و بهداشت کار
سال نهم - شماره ۳۷ - زمستان ۱۴۰۳



لیست مطالب مجله نوید ایمنی شماره ۳۷

علائم کپیر زدن و شیوه‌های درمان / ۲
رمز و راز خوشتیپی / ۴
طلایی‌ترین روغن‌های خوراکی / ۶
لطفاً سماق بمکید! / ۹
از سگ چینی تا الماس کوه نور / 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

علائم کهمیر زدن و شیوه‌های درمان

به‌قلم

دکتر همافاتی
عضو انجمن علمی
لبزر ایران

کهمیر یا راش (Rash) ضایعات قرمز، برجسته و خارش‌دار پوستی است که گاهی به علت آلرژی ایجاد می‌شود. آلرژن، محرکی است که باعث واکنش آلرژیک می‌شود. زمانی که یک واکنش آلرژیک رخ می‌دهد، بدن پروتئینی به نام هیستامین آزاد می‌کند و هنگامی که هیستامین آزاد می‌شود از رگ‌های خونی کوچک معروف به مویرگ‌ها، مایع نشت می‌شود، این مایعات در پوست تجمع می‌یابند و باعث ایجاد این عارضه پوستی می‌شوند. این عارضه مسری و واگیردار نیست. در این مطلب به دلایل ایجاد کهمیر پوستی و روش‌های درمان آن می‌پردازیم.

علل ایجاد کپیر

۱. برخی مواد غذایی (به خصوص بادام زمینی، تخم مرغ، آجیل و صدف) برخی داروها مانند آنتی بیوتیک‌ها (به ویژه پنی سیلین)، آسپرین و ایبوپروفن ۳. نیش و گزش حشرات ۴. محرک‌های فیزیکی مانند فشار، سرما، گرما، ورزش یا قرار گرفتن در معرض آفتاب ۵. مواد لاتکس ۶. تزریق خون ۷. عفونت‌های باکتریایی مانند عفونت‌های دستگاه ادراری ۸. عفونت‌های ویروسی مانند سرماخوردگی، مونونوکلئوز عفونی و هپاتیت ۹. حیوانات خانگی ۱۰. گرده افشانی گیاهان ۱۱. برخی از گیاهان مانند بلوط سمی

علائم کپیر

میرآمدگی‌های برجسته دایره‌ای شکل که شبیه به نیش پشه هستند. • لکه‌ی بیرونی کپیرها قرمز و داخل آن‌ها سفید رنگ است. • معمولاً خارش موضعی وجود دارد. • یک کپیر تکی که طول عمر آن‌ها حدود دو تا چهار ساعت است

و به ندرت به ۲۴ ساعت می‌رسد.

• کپیرها به صورت دسته‌ای یا خوشه‌ای ظاهر می‌شوند. • هنگامی که یک دسته جدید به وجود می‌آید یک دسته دیگر ناپدید می‌شود. • در کپیر حاد، ممکن است بشورت‌های روزها یا هفته‌ها باقی بمانند. • در کپیر مزمن، ممکن است بشورت‌ها ماه‌ها تا سال‌ها و گاهی اوقات تا چند دهه باقی بمانند.

انواع کپیر پوستی

کپیر پوستی در واقع واکنش پوستی است که ممکن است حاد یا مزمن باشد. این دو نوع عارضه تفاوت‌هایی با هم دارند.

۱. **کپیر مزمن:** کپیرهای مزمن برای بیش از ۶ هفته روی پوست باقی می‌مانند. این نوع کپیرها به طور مداوم عود کرده و گاهی ماه‌ها یا سال‌ها این علامت تکرار می‌شوند. پیدا کردن علت کپیر مزمن اغلب مشکل است. ممکن است علت آن تیر و تپید، هپاتیت، عفونت یا سرطان باشد. نوع مزمن بیش از ۶ هفته طول می‌کشد. تقریباً

یک نفر از ۱۰۰۰ نفر به نوع مزمن مبتلا می‌شوند. علت دقیق نوع مزمن آن ناشناخته است؛ اما ممکن است مرتبط با سیستم ایمنی باشد. همچنین ویروس‌های توانمند باعث ایجاد آن شوند. در برخی موارد ممکن است به دلیل بیماری‌های خودایمنی مانند مشکلات تیروئید و لوپوس، نوع مزمن آن ایجاد شود. توجه داشته باشید آنژیوادماسیبه به کپیر است؛ اما تفاوت آن در این است که لایه‌های عمقی پوست را درگیر می‌کند.

۲. **کپیر حاد:** کپیرهای حاد در کوتاه مدت به وجود آمده و از بین می‌روند. این نوع کپیرها به طور ناگهانی ظاهر می‌شوند و پس از چند روز خودبه‌خود از بین می‌روند. شایع‌ترین علت ایجاد این نوع عارضه غذاها، دارو و عفونت است. شایع‌ترین نوع کپیر، نوع حاد است که علائم آن کمتر از ۶ هفته طول می‌کشد و معمولاً بر روی صورت و گردن، انگشتان دست، انگشتان پا و ناحیه تناسلی مردان تأثیر می‌گذارد. با این حال نوع حاد، در هر قسمتی از بدن می‌تواند ایجاد شود.

درمان کپیر

کپیرهای خفیف معمولاً بدون نیاز به انجام اقدامات درمانی بهبود می‌یابند. اقدامات درمانی با تمرکز بر از بین بردن علل زمینه‌ای مانند محرک‌ها انجام می‌شود. اگر کپیرها به بیماری‌های دیگر مربوط باشند، معمولاً درمان آن بیماری‌ها به بهبود کپیرها منجر می‌شود. اگر علت بروز کپیرهای پوستی مشخص نشد، معمولاً با زخم‌ها می‌توان کپیرها را درمان نمود. دارو: برای درمان کپیر، داروهای متعدد تجویزی و بدون نیاز به نسخه پزشک وجود دارد. در برخی موارد تریکیبی از داروها باید استفاده شود. داروهای زیر برای درمان کپیرهای پوستی به کار برده می‌شود. برخی داروهای تجویزی که برای درمان کپیرهای پوست و آنژیوادم به کار برده می‌شوند عبارت‌اند از:

• آنتی هیستامین‌های خوراکی: این داروها تولید هیستامین را در بدن متوقف کرده و به کاهش علائم کپیرهای پوستی کمک می‌کنند. به هر حال برخی داروهای آنتی هیستامین‌های زمینه‌ای را درمان کنند. آنتی هیستامین‌های خوراکی می‌توانند به تنهایی یا در ترکیب با داروهای دیگر مانند آنتاگونیست‌های H₂-۲ مصرف شوند. میزان دوز مصرفی داروها متفاوت بوده و برخی از بیماران باید چند روز این داروها را مصرف کنند تا کپیرهای ظاهر شده روی پوستشان به طور کامل برطرف شود.

• کورتیکواستروئیدها: مانند پردنیزون به سرعت عمل کرده و می‌توانند به مدت کوتاهی برای رفع کپیرها مورد استفاده قرار گیرند. پردنیزون به کاهش تورم، قرمزی و خارش پوست کمک کرده و از بازگشت دوباره کپیرها پیشگیری می‌کند. در موارد شدید، کورتیکواستروئیدها ممکن است به شکل تزریقی و تزریق در ورید به کار برده شوند. این داروها می‌توانند عوارض جانبی زیادی داشته باشند بنابراین این داروها باید با احتیاط و در حداقل دوز مؤثر استفاده شوند. • داروهای ضد خارش: درمان استاندارد برای رفع کپیر و آنژیوادم مصرف آنتی هیستامین، داروهای ضد خارش، ضد تورم و دیگر داروهای برطرف کننده علائم آلرژی است.

• داروهای ضد التهابی: برای کپیرهای شدید یا آنژیوادم، پزشکان ممکن است داروهای خوراکی کورتیکواستروئیدی مانند پردنیزون را برای کاهش تورم، قرمزی و خارش پوست تجویز کنند. • داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی بدن: اگر مصرف داروهای آنتی هیستامین و کورتیکواستروئیدها مؤثر واقع نشدند، پزشک ممکن است داروهایی که بیش فعالی سیستم ایمنی بدن را آرام می‌کنند تجویز نمایند. • داروهای مسکن و ضد تورم: کپیرهای مزمن و آنژیوادم ممکن است با داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی که به آن‌ها آنتاگونیست لکوترین گفته می‌شود درمان شوند.

• داروهای کنترل کننده پروتئین خون: اگر شما به صورت آرثی به آنژیوادم مبتلا هستید، داروهای متعددی وجود دارند که می‌توانند سطح پروتئین خون شما را تنظیم کرده و علائم بیماری شما را کاهش دهند. • اپینفرین: (تزریق آدرنالین) ممکن است در موارد اورژانسی برای پیشگیری از بروز شوک آنافیلاکتیک (واکنش سریع وحال آلرژیک) به کار برده شود. بیماران که واکنش‌های آلرژیک شدید دارند ممکن است نیاز به تزریق اپینفرین داشته باشند که می‌توانند آن را تزریق کنند. اقدامات درمانی اورژانسی برای کپیرهای شدید شامل تزریق وریدی مایعات و داروهای دیگر برای افزایش فشار و اکسیژن خون می‌شود که به بهبود تنفس هم کمک می‌کند.

تشخیص کپیر

هنگامی که یک بیمار کپیر داشته باشد، پزشک اغلب می‌تواند با نگاه کردن به پوست آن را تشخیص دهد. با این حال یافتن دلیل کپیر می‌تواند یک چالش باشد. این امر به خصوص برای کپیرهایی که بیشتر از ۶ هفته دوام داشته باشند، صادق است. جهت یافتن علت بروز کپیر، پزشک سابقه‌ی پزشکی شما را بررسی می‌کند و یک معاینه‌ی فیزیکی انجام می‌دهد. همچنین ممکن است به آزمایش‌های زیر نیاز داشته باشید:

- تست آلرژی (تست بر روی پوست یا خون)
- آزمایش خون (برای بررسی امکان بیماری یا عفونت)
- نمونه برداری از پوست

به منظور نمونه برداری از پوست، پزشک یک بخش کوچک از پوست مبتلا به بیماری کپیر را جدامی کند به طوری که بتوان آن را زیر میکروسکوپ مورد بررسی قرار دهد.

خطرات کپیر

کپیر منجر به مرگ نمی‌شود. جوش‌های ناشی از کپیر بدون هیچ عارضه‌ای برطرف می‌شوند، با این حال برخی افراد دچار خارش شدید می‌شوند. خراشیدن تهاجمی پوست باعث ایجاد زخم و خراش‌هایی می‌شود که خطر عفونت ثانویه را بالا می‌برد. عوارض احتمالی (امانادر) کپیر می‌تواند شامل موارد زیر باشند:

۱. آنژیوادم
۲. آنافیلاکسی
۳. اضطراب
۴. افسردگی
۵. کاهش انجام فعالیت‌های روزانه
- پیشگیری از کپیر
۱. اگر سابقه‌ی ابتلا به کپیر را داشته‌اید می‌توانید با تغییرات ساده‌ای از بروز مجدد آن جلوگیری کنید.
۲. اگر حساسیت دارید و عامل آن را می‌دانید، از قرار گرفتن در معرض ماده‌ی محرک خودداری کنید.
۳. تزریق آمپول آلرژی هم گزینه‌ی دیگری است که می‌تواند احتمال ایجاد کپیر را کاهش دهد.
۴. اگر اخیراً دچار کپیر شده‌اید از پوشیدن لباس‌های تنگ و قرار گرفتن در معرض دمای غیر متعادل و رطوبت بالا خودداری کنید.

رمز و راز خوشتیپی

محققان به این نتیجه رسیده‌اند نوع لباس سالمندان می‌تواند روی سلامت فرد سالمند و اطرافیان، تأثیر بسزایی داشته باشد. به همین دلیل، مهم‌ترین نکاتی که باید در باره نوع پوشش این عزیزان به آن‌ها توجه شود، اشاره می‌کنیم

بجایم

روناک عطاری

کارشناس برنامه سالمندان مرکز
بهداشت شهرستان کرمانشاه



بهتر است رنگ لباس سالمندان شاد باشد. رنگ‌های تیره‌ای مانند مشکی یا سرمه‌ای برای لباس‌های آن‌ها، به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. این رنگ‌ها می‌توانند باعث مکدر شدن روحیه افراد سالمند بشوند. سفید، صورتی و پیراهن‌های ساده یا راه‌راه و سایر رنگ‌های روشن، می‌توانند انتخاب مناسبی برای لباس افراد مسن باشند چهارخانه با ترکیب رنگ‌های روشن (برای آقایان و) لباس‌های طرح دار یا گل‌داری که زمینه روشنی دارند (برای خانم‌ها)، می‌توانند در بالا بردن روحیه سالمندان عزیز، مؤثر باشند.

شاد باشد

لباس سالمندان باید متناسب با فصل باشد. معمولاً برخی از سالمندان، به خصوص آقایان، دوست دارند بیشتر وقت‌ها با لباس‌های رسمی در مجالس و محافل حاضر شوند. لباس‌های رسمی هم معمولاً گرم و سنگین هستند و استفاده مداوم از آن‌ها در فصل‌ها و روزهای گرم سال، می‌تواند باعث گرم‌زدگی و کم‌آبی بدن آن‌ها بشود بنابراین انتخاب نوع لباس با توجه به فصلی که در آن قرار داریم، برای سالمندان اهمیت زیادی دارد.

مناسب فصل باشد

بدون اجبار

سالمندان را مجبور به پوشیدن لباس‌های مورد نظر خودتان نکنید. متأسفانه گاهی فرزندان لباس‌هایی با طرح و مدل و رنگ‌هایی خاص برای پدر و مادر سالمند خود می‌خرند و آن‌ها را وادار به پوشیدن آن لباس‌ها می‌کنند. این کار می‌تواند نوعی احساس لجبازی در پوشیدن برخی لباس‌ها را در افراد سالمند به وجود بیاورد بنابراین بهتر است هنگام خرید، خود سالمندان را همراه بپروید و نظرشان را در مورد رنگ و طرح لباس بپرسید و دست آن‌ها را، در انتخاب نوع پوششان (البته با توجه به نکته‌هایی که گفتیم) باز بگذارید.

بدون استفاده از شوینده‌های قوی

باید از شوینده‌های مناسب برای شستن لباس سالمندان استفاده شود. برخی از شوینده‌ها مواد شیمیایی بسیار قدرتمندی دارند و اگر مقدار بسیار اندکی از این مواد داخل لباس‌ها باقی بمانند، می‌توانند باعث ایجاد برخی ضایعات پوستی در بدن سالمندان بشوند. به همین دلیل توصیه می‌شود لباس سالمندان به خصوص لباس‌های زیر آن‌ها را با شوینده‌هایی مانند صابون یا شامپوی کودکان که کمتر ایجاد حساسیت می‌کنند و مواد شیمیایی و قلیایی کمتری دارند، بشوید.

طبیعی باشد

لباس زیر سالمندان باید از الیاف طبیعی باشد. بهترین جنس لباس‌های زیر که می‌توان برای افراد سالمند انتخاب کرد، لباس‌هایی با جنس کتان یا نخ است. به دلیل اینکه قدرت الاستیکی یا کششی پوست افراد سالمند خیلی کم است و پوست آن‌ها حالت شکنندگی دارد، استفاده از لباس‌هایی که با پارچه الیاف مصنوعی و پلاستیکی مانند پلی‌اکریل تهیه شده، می‌تواند باعث ایجاد حساسیت و بثورات پوستی در این گروه از افراد شود.

تنوع داشته باشد

لباس سالمندان باید تنوع داشته باشد. بهتر است خود فرد سالمند، لباس‌هایش را انتخاب کند و تنوع رنگ و طرح لباس‌های وی به نحوی باشد که بتواند برای مراسم و مکان‌های مختلف، لباس‌های متنوعی انتخاب کند. تنوع در نوع پوشش، باعث می‌شود سالمندان روحیه بهتری در طول روز داشته باشند.

پوشیده باشد

لباس سالمندان باید به اندازه کافی پوشیده باشد. از آنجا که امکان ابتلا به سرطان پوست در سالمندان بیشتر است به آن‌ها و خانواده‌شان توصیه می‌کنم لباس‌هایی تهیه کنند که کاملاً از پوست بدن آن‌ها در برابر اشعه‌های مضر آفتاب محافظت کند و آن‌ها بپوشانند. لباس افراد سالمند حتماً باید قسمت‌هایی از بدن آن‌ها مانند دست‌ها یا گردن را که به‌طور مستقیم با نور آفتاب در تماس است، بپوشاند.

بدون وسواس

داشته‌اند، علاقه نشان می‌دهند و مدام اصرار به پوشیدن آن‌ها دارند. استفاده مداوم از یک لباس، می‌تواند باعث پوسیدگی و از بین رفتن آن شود و مشکلات جسمی خاصی را برای فرد سالمند به وجود بیاورد. از طرف دیگر، پوشیدن بیش از اندازه یک لباس می‌تواند روی روحیه خود فرد سالمند و اطرافیان او تأثیر منفی بگذارد بنابراین به آن‌ها یا اطرافیان‌شان توصیه می‌شود یک لباس تقریباً شبیه به رنگ و طرح آن لباس خاص خریداری و از آن استفاده کنند.

سالمندان نباید از یک لباس به‌طور وسواس گونه، استفاده کنند. متأسفانه برخی از سالمندان به‌طور وسواس گونه علاقه شدیدی نسبت به یکی از لباس‌های خود پیدا می‌کنند. علاقه شدیدی به این لباس خاص، ممکن است به مراسمی که سالمند برای اولین بار آن لباس را پوشیده است، مربوط باشد. مثلاً برخی از سالمندان به لباسی که در مراسم ازدواج فرزندان‌شان پوشیده‌اند، علاقه دارند، برخی به لباس دامادی‌شان و برخی دیگر به لباسی که اولین روز کاری یا هنگام بازنشستگی به تن

نتیجه:

سعی کنید برای بهتر شدن روحیه سالمند او را در مهمانی و دورهمی‌های خانوادگی شرکت دهید. البته بودن در این مراسم حتماً با رضایت خود سالمند باشد.



طلایی‌ترین روغن‌های خوراکی

بفلم

دکتر منصور ریسمانچیان
پزشک عمومی

همواره در رسانه‌ها تبلیغات بسیاری در مورد انواع روغن ساخته می‌شود که اغلب آن‌ها هم این ادعا را دارند که بهترین روغن خوراکی برای پخت و پز هستند، کمترین کلسترول را به شما می‌رسانند و سلامتتان را تضمین می‌کنند. ولی به راستی بهترین روغن برای پخت و پز که بتواند کمترین ضرر را داشته باشد کدام است؟ در دهه‌های اخیر که مصرف فست فودها به شدت افزایش پیدا کرده است، چربی‌های مضر و آلودگی‌های وارده در خون می‌شوند و یاد از زیر پوست تجمع پیدا می‌کنند که هم موجب چاقی می‌شوند و هم سلامت بدن را به خطر می‌اندازند. یکی از نکته‌های مهم برای جذب چربی‌های مفید در بدن، این است که روغنی را انتخاب کنید تا مناسب مصارف مختلف مانند پخت و پز، سالاد و روغن مخصوص سرخ کردن باشد.

برای یخت ویز روغن جامد بهتر است یا مایع؟

طبیعتاً روغن مایع به دلیل چربی‌های غیر اشباعی که دارنده‌ترین گزینه برای یخت ویز محسوب می‌شود و روغن نباتی جامد به دلیل داشتن چربی‌های اشباع شده در مقایسه با روغن خوراکی مایع سبب مسدود شدن عروق می‌شود و خطر حملات قلبی را بالاتر می‌برد.

روغن‌های سرخ کردنی با روغن مایع چه تفاوتی باهم دارند؟

روغن‌های مایع برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی و پایین آوردن چربی‌های بد و کلسترول خون بسیار خوب هستند اما در اثر حرارت بالا برای سرخ کردن، این روغن‌ها تغییر ماهیت می‌دهند و تبدیل به اسید چرب ترانس دار می‌شوند. به همین دلیل استفاده از این روغن‌ها برای سلامت قلب و عروق مفید نیستند و مصرف روغن‌های مخصوص سرخ کردن در این گونه موارد توصیه می‌شود. تحمل این روغن‌ها در برابر حرارت بالاتر است و خیلی دیرتر از روغن‌های مایع معمولی تغییر ماهیت می‌دهند. البته روغن‌های سرخ کردنی از نظر تغذیه‌ای کیفیت پایین‌تری نسبت به روغن‌های مایع عادی دارند و برای یخت ویز بهتر است استفاده نشوند، اما به هر حال روغن‌های سرخ کردنی از روغن‌های جامد در جایگاه بهتری قرار دارند.

مصرف روغن‌های حیوانی مثل دنبه و روغن زرد چغندر؟

اسید آراشیدونیک روغن‌های حیوانی سبب افزایش HDL و کاهش LDL می‌شود و از این لحاظ می‌توان به مفید بودن این دست روغن‌ها اشاره کرد. ولی باید تأکید کرد به‌طور کلی چربی‌های جامد حاوی اسیدهای چرب اشباع هستند و برای سلامتی مضر هستند. همان‌طور که بارها شنیده‌اید اولین علت مرگ و میر در کشور ما، بیماری‌های قلبی - عروقی می‌باشد و این بیماری رابطه مستقیم با نحوه تغذیه و مصرف چربی دارد.

آیا کره گیاهی و مارگارین واقعیت دارد و چون گیاهی هستند مصرفشان بی‌ضرر است؟

به کره‌ای که از روغن گیاهی تهیه می‌شود، مارگارین گفته می‌شود، ولی پایه اصلی آن شیر نیست. این محصول اغلب از انواع روغن‌های نباتی تهیه می‌شود. به صراحت می‌توان گفت این کره فاقد ویتامین‌های موجود در شیر بوده و از لحاظ املاحی چون آهن، روی و مس فقیر است و متأسفانه برخلاف تصور مردم که فکر می‌کنند این نوع کره فاقد کالری و یا انرژی است باید گفت این کره هم مثل سایر روغن‌ها حاوی انرژی بالایی است و هر گرم آن ۹ کیلوکالری انرژی دارد. متأسفانه نکته قابل تأمل در این کره‌ها میزان بالای اسید چرب ترانس در آن‌ها است. به دلیل آن که اسیدهای چرب غیر اشباع روغن‌های گیاهی طی فرآیندهای حرارتی و هیدروژنه به چربی‌های اشباع تبدیل و از فرم طبیعی خود خارج می‌شوند، بر میزان چربی اشباع ترانس محصول تولیدی افزوده شده و مصرف زیاد آن می‌تواند موجب افزایش کلسترول بد خون شود و برای بیماران قلبی - عروقی، کبدی و مبتلایان به تری‌گلیسیرید و کلسترول بالا مضر باشد. از طرفی مصرف طولانی مدت اسیدهای چرب ترانس می‌تواند با تضعیف سیستم ایمنی بدن، التهاب و واکنش‌های آلرژیک را در مصرف‌کننده ایجاد کند.



روغن هسته انگور چه مزایایی دارد و چگونه باید مصرف شود؟

روغن هسته انگور حاوی اسیدهای چرب بایک باند دوگانه است و به روغن زیتون شباهت زیادی دارد. روغن هسته انگور با توجه به مقاومتش در برابر اکسیداسیون برای مصارف خوراکی و پخت و پز مورد استفاده قرار می گیرد. از سوی دیگر، روغن هسته انگور ماده‌ای به نام روزراترول دارد که یکی از پلیفنولهای بسیار قوی و با اهمیت در رژیم غذایی است و می تواند از بسیاری بیماری‌ها از جمله بیماری‌های چشمی، قلبی، کلیه و دیابت پیشگیری کند. مهم‌ترین ویژگی هسته انگور، خاصیت بالقوه آنتی اکسیدانی موجود در آن است. به طوری که خاصیت آنتی اکسیدانی آن چندین برابر ویتامین C و ویتامین E که آنتی اکسیدان‌های بالقوه هستند، در نظر گرفته می شود.

آنتی اکسیدان‌ها موادی هستند که رادیکال‌های آزاد (مواد مضر در بدن) را تخریب می کنند. رادیکال‌های آزاد در واقع یون‌های اکسیژنی هستند که با جذب بعضی الکترون‌ها در سطح سلولی موجب صدمه زدن به DNA سلول و در نهایت تخریب آن می شوند. رادیکال‌های آزاد به طور طبیعی در بدن تولید می گردند، اما این روند با افزایش سن، تشدید می شود. همچنین بعضی عوامل محیطی نظیر دود سیگار، بعضی داروها، اشعه ماوراء بنفش و آلودگی هوا نیز روند تولید آن‌ها را سرعت می بخشند. در بررسی‌های جدید انجام شده، افزایش سطح آنتی اکسیدان خون به دنبال تجویز مکمل هسته انگور مشاهده شد. رادیکال‌های آزاد همچنین در بروز عارضه پیری و مشکلات بسیاری از قبیل بیماری‌های قلبی و سرطان دخیل هستند. آنتی اکسیدان‌های موجود در هسته انگور قادر به خنثی سازی تأثیر رادیکال‌های آزاد هستند و از بروز اغلب عوارض آن‌ها جلوگیری می کنند.

نکته‌ای که مهم است و باید به آن توجه کرد، آن است که روغن هسته انگور یا هر روغن دیگری را هر چقدر هم که مفید باشد نباید به طور کامل جایگزین سایر روغن‌ها کرد. در تغذیه همواره باید تعادل و توازن را مورد توجه قرار داد. وقتی مصرف روغن‌های جامد را کم می کنیم، می توانیم از روغن‌های مایع مثل روغن زیتون، آفتابگردان و هسته انگور استفاده کنیم. اما نباید روغن‌های مصرفی ما فقط روغن هسته انگور باشد. از آنجاکه روزراترول به حرارت حساس است، نباید روغن هسته انگور را به قصد پخت و پز حرارت دهیم. حتی اگر روی بسته بندی این روغن نوشته شده باشد: «مقاوم به حرارت»، نباید از آن برای پخت و پز استفاده کرد زیرا در این صورت مواد مفید داخل روغن از بین می روند.

بهتر است از این روغن به عنوان روغن سالاد در غذاهایی که حرارت نمی بینند، استفاده شود. طبیعتاً خواصی که در روغن هسته انگور وجود دارد و با مصرف آن به بدن می رسد، با جویدن هسته انگور هم به بدن خواهد رسید. منتها این از جمله مواردی است که نمی توان همیشه روی آن حساب کرد. برخی افراد ممکن است به دلیل تنبلی روده‌شان، خراش مری یا حتی به خاطر طعم گس خود این محصول، تمایلی به مصرف آن نداشته باشند اما اگر این مشکلات وجود نداشته باشد، مصرف هسته انگور راهی برای ورود روزراترول به بدن است و مصرف روغنش نیز از مصرف خود هسته انگور راحت تر است.

تربیب چربی موجود در روغن هسته انگور چیست؟

روغن هسته انگور حاوی مقدار قابل توجهی اسید چرب امگا-۶ است، به طور که حدود ۶۸ درصد محتوای چربی آن از نوع اسید لینولئیک می باشد، ولی از نظر امگا-۳ بسیار ضعیف است، به طور که فقط حدود ۲/۰ درصد اسید لینولئیک دارد. بقیه اسیدهای چرب آن شامل اسید اولئیک (خانواده امگا-۹) حدود ۱۹ درصد، اسید پالمیتیک (اشباع) ۲/۷ درصد و اسید استئاریک ۸/۴ درصد است. برخلاف روغن زیتون که تحمل درجه حرارت بالا را ندارد، روغن هسته انگور دمای پخت بالا را می تواند تحمل کند، چون نقطه ذوب بالایی ندارد و تغییر ناخوشایندی در ساختمان آن به وجود نمی آید، ضمن اینکه هیچ بو و مزه‌ای ندارد و ممکن است برای ذائقه افرادی که بوی روغن زیتون را دوست ندارند، مقبولیت بیشتری داشته باشد. البته مهم است بدانید که محتوای آنتی اکسیدانی آن نیز بیشتر از روغن زیتون است.

روغن دانه‌های روغنی سالم و مفید تر از نوع بسته بندی‌اش هستند؟

روغن گیری‌هایی که این روزها در اغلب فروشگاه‌ها و نمایشگاه‌های مواد غذایی شاهد آن هستیم از دو منظر قابل بررسی است. به دلیل تازگی و طبیعی بودن می توان این دسته از روغن‌ها را جزو بهترین فرآورده‌ها دانست در حالی که باید به روش تهیه و بهداشت آن هم توجه ویژه‌ای داشت. چرا که روغن‌های بسته بندی شده در کارخانه‌ها از جهات مختلف آنالیز و بررسی می شوند و از سلامت، کیفیت و بهداشت مراحل تولید تا بسته بندی این دسته روغن‌ها مطمئن هستیم

آیا روغن زیتون را برای پخت و پز مناسب می دانید؟

روغن زیتون یا به تعبیری طلای مایع، به علت دارا بودن چربی‌های غیر اشباع MUFA باعث اتساع سرخرگ‌ها شده و از این طریق سبب کاهش بیماری‌های قلبی عروقی و ابتلا به فشارخون بالای می شود و قطعا به همین دلیل یکی از بهترین گزینه‌ها برای پخت و پز به شمار می رود. همچنین روغن زیتون به دلیل دارا بودن دو آنتی اکسیدان مهم به نام‌های پلیفنول‌ها و فلاونوئیدها یکی از بهترین ترکیب‌ها برای کاهش استرس‌های اکسیداتیو و پیشگیری از سرطان هاست. همچنین این روغن به دلیل عملکرد محافظتی که برای معده ایجاد می کند این ارگان را از زخم و التهاب محافظت می کند و سبب افزایش ترشح صفرا و هورمون‌های لوزالمعده می شود. در نتیجه از تشکیل سنگ‌های صفراوی و یبوست و مشکلات رودهای هم جلوگیری می کند.

نظر شما در مورد روغن کنجد چیست؟

یکی دیگر از انواع روغنی که در فهرست بهترین‌ها قرار دارد، روغن کنجد است. در واقع روغن کنجد منبع غنی از ویتامین E و آنتی اکسیدان است و به همین دلیل از علائم متداول پیری پوست جلوگیری می کند. چربی موجود در این روغن یک آنتی اکسیدان قوی است که مانع ایجاد چین و چروک و خطوط ریز پوست می شود. از مهم ترین خواص درمانی روغن کنجد پیشگیری و درمان سرطان‌های سینه، پروستات و سرطان‌های دستگاه گوارش، سکنه‌های قلبی و بسته شدن عروق (تصلب شریانی) است که با وجود این خواص درمانی بی نظیر، این روغن به ملکه روغن‌ها بدل شده است. از دیگر فواید روغن کنجد می توان به کاهش ابتلا به بیماری پارکینسون و جلوگیری از بیماری‌های مفصلی و آرتروز اشاره کرد. همچنین ویتامین E موجود در آن از بیماری آلزایمر و کلسترول خون جلوگیری می کند و به دلیل اینکه تحریک پذیری غشاء مخاطی را کم می کند از این روغن برای درمان سرفه، یبوست، آرتروز و پوست خشک استفاده می شود.

آیا از روغن‌هایی که در کنسرو ماهی است هم می توان استفاده کرد؟

روغن مورد مصرف در تهیه کنسرو ماهی تن، باید روغن‌های مایع مجاز خوراکی مانند (روغن زیتون تصفیه شده) باشد و در زمان خرید باید به برچسب و مواردی که روی آن نوشته شده توجه ویژه کرد. اما باز با این حال به دلیل مصرف نمک بالا در کنسرو ماهی تن، بهتر است این روغن مصرف نشود.

روغن ماهی و قرص‌هایی که به همین نام در داروخانه‌ها وجود دارد هم در دسته روغن‌ها قرار می گیرد؟

روغن ماهی منبع غنی و کاملی از چربی‌های مفید به خصوص امگا-۳ و ویتامین A و D و اسیدهای چرب ضروری برای بدن است به همین دلیل در کاهش بروز بیماری‌های قلبی و عروقی بسیار مؤثر است. روغن ماهی اغلب از ماهی‌هایی مثل: ساردین، تن و قزل آلا گرفته می شود و مصرف آن سبب کاهش التهاب، آرتروز، افسردگی و اضطراب، جلوگیری از بیماری‌های پوست و مو و سرطان‌های شود و با کاهش تری گلیسیرید سبب گردش و بهبود جریان خون می شود. بنابراین بهتر است مصرف ماهی به سه بار در هفته از تقا پیداکرده و یا قرص‌های روغن ماهی استفاده کرد.

حاوی آنتی اکسیدان است

سماق سرشار از چندین ترکیب آنتی اکسیدانی است که از سلول های شمادر برابر آسیب محافظت می کند و استر ساکسیداتیور را در بدن کاهش می دهد. همچنین ممکن است التهاب را کاهش داده و از بیماری های التهابی مانند بیماری های قلبی و سرطان جلوگیری کند. کارشناسان معتقدند این ممکن است دلیل اصلی افزایش پتانسیل درمانی سماق باشد.

دارای مواد مغذی مهمی است

آزمایشی که سال ۲۰۱۴ انجام شده نشان می دهد که سماق خشک شامل حدود ۷۱ درصد کربوهیدرات، ۱۹ درصد چربی و ۵ درصد پروتئین است. بیشتر چربی موجود در سماق از دو نوع چربی خاص به نام اسید اولئیک و اسید لینولئیک تشکیل شده است.



لطفا سماق بمکید!

نگاهی به خواص چهارگانه سماق

محققان

شهرزاد محمدیان
متخصص تغذیه ورزشی از استرالیا

سماق احتمالاً به عنوان ادویه های آشپزی شناخته می شود و مردم نیز قرن ها است که آن را در شیوه های سنتی طب گیاهی استفاده می کنند. در این مقاله معروف ترین مزایای که سماق برای سلامتی دارد را معرفی می کنیم:

کاهش احتمال بروز پوکی استخوان

پوکی استخوان یک بیماری شایع است که با ضعف و شکنندگی استخوان ها و افزایش خطر شکستگی مشخص می شود. خطر پوکی استخوان با افزایش سن به طور پیوسته افزایش می یابد و مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها تخمین می زنند که نزدیک به ۲۵ درصد زنان بالای ۶۵ سال به پوکی استخوان در استخوان ران، گردن و ستون فقرات کمر مبتلا هستند.

راهی برای تسکین درد عضلات

مطالعه ای که به منظور بررسی احتمال تسکین درد عضلانی توسط سماق انجام شد، نشان می دهد گروهی که نوشیدنی سماق دریافت کرده اند به دلیل ورزش در مقایسه با گروهی که دریافت نکرده اند، درد عضلانی قابل توجه کمتری را تجربه کرده اند و این گروه نیز افزایش قابل توجهی در سطح آنتی اکسیدان ها داشته اند. محققان اظهار داشتند که این امر ممکن است باعث تسکین درد قابل توجه شود، اگر چه این نتایج امیدوار کننده است، اما برای درک چگونگی بروز این امر، تحقیقات بیشتری لازم است.



غارت‌های تاریخی یک کشور؛ از سگ چینی تا الماس کوه نور

در حالی که این روزها بحث درباره بازگشت آثار تاریخی به خاستگاه اصلی شان بیش از گذشته مطرح شده است، بریتانیا و موزه‌های آن همچنان بزرگ‌ترین محل نگهداری آثار تاریخی غارت‌شده از دیگر ملل است. بیست و یک اثر گران بها از برنزهای بنین که ۱۲۵ سال پیش از پادشاهی سابق غرب آفریقای بنین غارت شد، در حالی توسط آلمان به دولت نیجر به بازگردانده شد که با سکوت مداوم کشوری همراه است که اولین بار آن‌ها را از دیده: بریتانیا. مجموعه برنزهای بنین در سال ۱۸۹۷ میلادی و با لشکرکشی سربازان بریتانیا به پادشاهی بنین ر بوده شدند. به دنبال آن، کاخ سلطنتی بنین به آتش کشیده و غارت شد و بعداً این آثار تاریخی به موزه‌های آلمان در برلین، هامبورگ، اشتوتگارت و کلن فروخته شد. «آنانا بروک»، وزیر امور خارجه آلمان اخیراً در مراسمی یکی از زیباترین مجسمه‌های برنزی بنین را به دستان «لای محمد»، وزیر فرهنگ نیجر به سپرد و این نمونه‌ای از بیش از هزار قطعه از برنزهای بنین است که مالکیت آن‌ها از سوی دولت آلمان به نیجر به واگذار شد و با هواپیما از فرودگاه کلن به آبوja، پایتخت نیجر به منتقل شده است. آخر هفته گذشته، این آثار تاریخی گران بها برای نخستین بار در سالن کنفرانس وزارت خارجه نیجر به به نمایش گذاشته شدند. در حالی ملت نیجر به بازگشت میراث فرهنگی از دست رفته خود را جشن گرفتند، که هنوز بزرگ‌ترین مجموعه برنزهای بنین در موزه بریتانیا نگهداری می‌شود و بریتانیا بیش از یک قرن است از استرداد این آثار تاریخی امتناع کرده و چندان از شرایطی که کشورهای دیگر با استرداد اشیاء تاریخی به وجود آورده‌اند، خرسند نیست و سیاست سکوت را در پیش گرفته است. «گادوین او باسکی»، فرماندار ایالت ادو که مرزهای آن در جنوب نیجر به بسیاری از مناطقی را که قبلاً به امپراتوری بنین تعلق داشت، در بر می‌گیرد، در این باره اظهار کرده است: «بریتانیا بیشتر آثار را در اختیار دارد و ما فکر می‌کردیم که آن‌ها در این امر پیش قدم می‌شوند، آن‌ها کسانی بودند که به اینجا آمدند و امپراتوری را ویران کردند، آن‌ها بودند که برنزهای بنین را از اینجا غارت کردند و آن‌ها باید در بازگرداندن این آثار پیشرو باشند.»

مهرهای پارتون

سنگ مهرهای پارتون که به عنوان «مهرنماهای الگین» نیز شناخته می‌شوند، منبع بحث داغ دیگری در مورد بازگشت آثار تاریخی از موزه بریتانیا هستند. سنگ‌های مرمر که نمایانگر جشن تولد الهه آتنا و نبرد سانتورها و لا پیت‌هاست، بین سال‌های ۱۸۰۱ تا ۱۸۰۵ میلادی از پارتون یونان گرفته شده‌اند. یونان از سال ۱۴۵۳ میلادی به مدت نزدیک به ۴۰۰ سال توسط امپراتوری عثمانی اداره می‌شد. «لرد الگین»، سفیر بریتانیا در امپراتوری یونان حدود نیمی از مجسمه‌های باقی‌مانده از خرابه‌های پارتون را به کشور بُرد، اما یونان از آن زمان به این اقدام اعتراض کرده‌است. این آثار تاریخی در زمان امپراتوری عثمانی گرفته شده‌اند و بنابر این پرسش مطرح می‌شود آیا امپراتوری عثمانی از اختیار قانونی و اخلاقی برخوردار بود که به «لرد الگین» اجازه داد این اشیاء با این اهمیت فرهنگی را به انگلستان ببرد؟ موزه بریتانیا تاکنون از بازگرداندن سنگ‌های مرمر خودداری کرده و برداشتن این آثار از پارتون را «اقدامی خلاقانه» خوانده‌است.

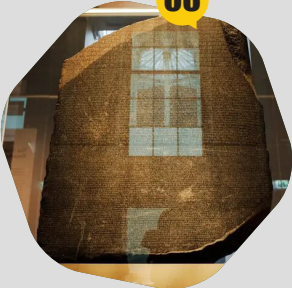
02



سنگ‌روزتا

«سنگ‌روزتا» که در موزه بریتانیا قرار دارد، به عنوان یک شیء تاریخی شناخته می‌شود که محققان را قادر می‌سازد تا فرهنگ‌ها و تاریخ مصر باستان را رمزگشایی و درک کنند. این سنگ در اصل توسط ناپلئون بناپارت از مصر گرفته شده، اما بریتانیایی‌ها پس از شکست دادن فرانسوی‌ها در سال ۱۸۱۵ میلادی، سنگ‌روزتا را گرفتند. سنگ‌روزتا یکی دیگر از شیء‌های فرهنگی است که درخواست زیادی برای بازگشت آن به کشور مبدأ آن، مصر شده‌است، اگرچه برخی کارشناسان معتقدند که بعید است موزه بریتانیا یکی از معروف‌ترین دستاوردهای خود را رها کند.

03



الماس کوه‌نور

«کوه‌نور»، یکی از بزرگ‌ترین الماس‌های تراش خورده در جهان، در بالای تاج مخملی و پلاتین ملکه انگلیس قرار دارد. این جواهر در ابتدا تحت طاووس مغول رازینت می‌داد و چندین بار در میان جناح‌های متخاصم دست‌به‌دست شد تا این که در نهایت پس از الحاق هند به بریتانیا در سال ۱۸۴۹ میلادی به ملکه ویکتوریا تحویل داده شد. از آنجا که تاریخ خونین الماس کوه‌نور شامل جنگ‌های زیادی بین مردان است، در خرافات آمده که برای مردان بدیمن است و بنابر این فقط به زنان خانواده سلطنتی بریتانیا منتقل شده‌است. امروزه این الماس در خانه جواهرات برج لندن به نمایش گذاشته شده‌است. اگرچه دولت‌های هند، پاکستان، ایران و افغانستان همگی ادعای مالکیت کوه‌نور را داشته‌اند و از زمان استقلال هند در سال ۱۹۴۷ خواستار بازگرداندن آن شده‌اند، اما دولت بریتانیا این ادعاها را رد کرده و استدلال می‌کند که این جواهر قانونی به دست آمده‌است.

04



برنزهای بنین در موزه بریتانیا

در مراسم تحویل بخشی از برنزهای بنین از آلمان، وزیر فرهنگ نیجریه ابراز امیدواری کرد این اقدام آلمان، بریتانیا را به آغاز مذاکرات درباره استرداد آثار موجود در موزه بریتانیا تشویق کند و همچنین عنوان کرد موزه بریتانیا باید درک کند که دیگر موقع بازگرداندن این آثار فرارسیده‌است.

ماه گذشته یکی از موزه‌های دولتی بریتانیا به نام هورنیمان، شش قطعه از برنزهای بنین را به نماینده دولت نیجریه بازگرداند، اما موزه بریتانیا که بزرگ‌ترین مجموعه از این آثار تاریخی را در اختیار دارد، هنوز اقدامی نکرده‌است.

رهبران سیاسی نیجریه امیدوارند این اقدام برلین آغازگر یک حرکت سیاسی باشد که دولت بریتانیا را وادار کند به سکوت یک قرن خود در این زمینه پایان دهد.

اما این نخستین باری نیست که بریتانیا پس از غارت آثار تاریخی کشورهای دیگر از استرداد آن‌ها به سرزمین اصلی‌شان امتناع می‌کند. در طول تاریخ، بریتانیا باریشه‌های استعماری خود شناخته می‌شود و حالا این کشور با فشار فزاینده‌ای از سوی دیگر کشورهای فعالان برای بازگرداندن اشیائی که ادعای می‌کنند توسط امپراتوری بریتانیا به غارت رفته، مواجهه‌است.

بسیاری از آثار فرهنگی که اکنون در موزه‌های بریتانیا به نمایش گذاشته شده‌اند، از ملت‌های مستعمره غارت شده‌است. «جفری رابرت سون»، وکیل حقوق بشر استدلال می‌کند که موزه بریتانیا که بیش از هشت میلیون شیء مانند برنزهای بنین و مهرهای پارتون را در خود جای داده‌است، دارای بیشترین تعداد کالاهای در دیده شده‌است. در زیر به برخی از این آثار تاریخی دیگر اشاره شده که توسط بریتانیا به تاج رفته و تاکنون هرگز به خاستگاه اصلی خود بازگردانده نشده‌اند.



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
 نامبر 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 نامبر 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 نامبر 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