نوید ایمنی و بهداشت کار

شماره ۳۴

فصلنامه تخصصی بهداشت، ایمنی و محیط زیست

سال نهم | شماره ۳۴ | بهار ۱۴۰۳ | قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

HSE+1



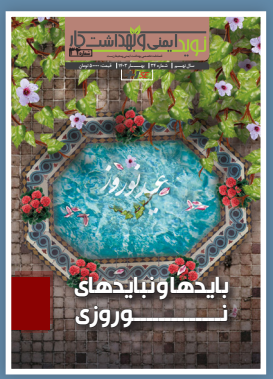
بایدها و نبایدهای نوروزی

به نام خدا

نوید ایمنی و بهداشت کار

شماره ۳۴

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



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

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



عید نوروز

آشنایی با مناسک نوروز

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

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) می‌خوانی 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.

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 ثیابک و تطیب باطیب طیبک»؛ «تمیز ترین لباست را بپوش و با بهترین عطرت خود را خوشبوی ساز»



خانه تکانی

یکی از رسوم پسندیده و ارزش‌های نیک عید، نظافت و خانه تکانی است که یکی دو هفته پیش از عید خانه تکانی یا رفت‌وروب انجام می‌گیرد و مجدداً اثاثیه را جابه‌جا می‌کنند و گردگیری می‌کنند و دوباره آن‌ها را می‌چینند درواقع مردم قبل از رسیدن سال نو تحولی در زندگی خود می‌کنند و خانه را برای پذیرانی از میهمانان عید آماده می‌سازند.



سیزده‌بدر

یکی دیگر از آداب عید نوروز اجرای مراسم سیزده‌بدر است. سیزده‌بدر در میان ایرانیان از دیرباز امری بسیار جدی بوده است که همواره با برپایی مراسمی خاص همراه بوده است. از آن جمله می‌توان به غذاهایی که مردم به‌طور سنتی در روز سیزده به در می‌خوردند اشاره کرد . خوردن کاهو سکنجبین و چغاله بادام از خوردنی‌های مرسوم عصر سیزده به در است.



خرید لباس نو و سبز کردن گندم

سبز کردن گندم و خرید لباس از دیگر آداب و رسوم عید است. یکی دو روز مانده به آغاز سال جدید (نوروز)، افراد خانواده برای خرید لباس عیدشان به بازار و فروشگاه‌ها می‌روند و لباس‌های نو و پارچه‌های رنگین، خریداری می‌کنند. درواقع افراد خانواده با خرید لباس نو و تغییر ظواهر زندگی نشاط خاصی به زندگی خود می‌بخشند.
در برخی از مناطق ایران، به رعایت این آداب و رسوم، بسیار تأکید شده است به‌عنوان مثال در شیراز، از یکی دو ماه به نوروز مانده شیرازی‌ها به بازار می‌روند و لباس عیدشان را می‌خرند پارچه‌هایی معمولاً خریداری می‌شود که دارای رنگ روشن و سرخ یا زرد باشد. آن‌ها 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 می‌ماند تا دوخته شود، روز سه‌شنبه اگر بریده شود نصیب دزد یا مرده‌شور خواهد شد و روز چهارشنبه می‌سوزد وسایل 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، ده‌پانزده روز به عید مانده در خانه‌های شیراز صورت می‌گیرد. برای این کار از ظرفی استفاده می‌کنند که از جنس مس یا روی باشد و بعد مقداری دانه ابتدا به‌سلامتی آقا امام زمان (عج) می‌ریزند و به ترتیب بعداز آن نام اعضای خانواده را می‌آورند.



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

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



دیدوبازدید و دادن عیدی

ایام عید فرصت مناسبی برای صله‌رحم 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 خانه برمی‌گردند 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.





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. تشرف و حضور در اماکن مقدسه و مشاهد مشرفه و برگزاری مراسم تحویل سال نو در آن مکان‌ها نیز از جمله آداب نوروز می‌باشد.

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 مقلب‌القلوب وال ابصار یا مدبر اللیل والنهار یا محول الحول و الاحوال حول حالنا الی احسن الحال.» علامه مجلسی(ره) همچنین خواندن این دعا را در نوروز مناسب دانسته است: «اللهم هذه سنه جدیده و انت ملک قدیم اسألک خیرها و خیرمافیها واعوذبک من شرها و شرمافیها واستلفیک موونتها و شغلها یا ذالجلال و الاکرام.؛ بارالها! 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...»



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 نه‌تنها در سفر عید بلکه در تمام آداب اجتماعی نوروز نشان از مردم ایران‌زمین 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 خیروبرکت و رفاه؛ برنج، نشانی از خیروبرکت و فراوانی؛ آب، نشان صافی و پاکی و روشنایی و گشایش کار؛ ماهی قرمز، شگون دارد؛ آیینه، برای رفع کدورت و نشانی از صفا و پاکی و یکرنگی است. افراد خانواده بعد از تحویل سال نو باهم روبوسی کرده و عید را به هم تبریک می‌گویند و برای هم‌سال خوب و پربرکتی را آرزو می‌کنند.

تهیه سفره هفت‌سین

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، دراین‌باره می‌نویسد: "عدد هفت برگزیده و مقدس است. در سفره نوروزی انتخاب این عدد بسیار قابل توجه است. ایرانیان باستان این عدد را با هفت امشاسپند 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 هفت‌طبقه و زمین هفت‌طبقه است و هفت ملک یا فرشته موکل بر آنند و اگر موقع تحویل سال، هفت آیه از قرآن مجید را که با حرف سین شروع می‌شود بخوانند آنان را از آفات زمینی و آسمانی محفوظ می‌دارند." هفت‌سین عبارت است از سماق، سیر، سنجد، سمنو، سکه، سرکه، سبزی.





نوروز در کشورهای دیگر

آداب عید نوروز در ترکمنستان

در کشور ترکمنستان، طبق رسم قدیم و جدید، دوبار در سال جشن سال نو گرفته می‌شود. یکی از این جشن‌ها با استناد به تقویم میلادی که به تائید سازمان ملل رسیده، به‌عنوان جشن بین‌المللی «سال نو» شناخته می‌شود و دیگری برگزاری عید نوروز به نشانه‌ی احیای دوباره‌ی آداب‌ورسوم دیرینه‌ی مردم ترکمنستان است. مردم ترکمنستان در این ایام با پختن غذاهای معروف نوروزی مانند نوروز کجه، سمنو و اجرای بازی‌های مختلف جوانان ترکمن، حال‌وهوای دیگری به‌این جشن‌وشادی می‌دهند. در ایام نوروز مسابقات مختلفی در ترکمنستان برگزار 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 برگزار می‌شود. در روزهای اول سال، همه‌ی دشت‌های بلخ و دیوار و پشت‌بام‌های گلی آن پر از گل سرخ می‌شود. گویی بلخ سبدی 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 افراشته شدن آن، جشن نوروز نیز رسماً آغاز می‌شود و تا چهل شبانه‌روز ادامه می‌یابد. در این چهل شبانه‌روز حاجتمندان و بیماران برای شفا در پای این علم مقدس به چله می‌نشینند. مردم این سرزمین بر این باورند که اگر برافراشته شدن علم به‌آرامی 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 می‌توان به شستشوی فرش‌های خانه و زدودن گرد و غبار پیش از آمدن نوروز و انجام مسابقات مختلف از قبیل بزکشی، شتر جنگی، شترسواری، قوچ جنگی و کشتی خاص این منطقه اشاره کرد.

آداب عید نوروز در پاکستان

در میان مردم پاکستان، تقویم و روزشمار یا سال نمای نوروز از اهمیت خاصی برخوردار است. از آداب‌ورسوم عید نوروز در میان مردم پاکستان می‌توان به خانه‌تکانی 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 صدا می‌زنند.

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 موردنیاز، 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 خوان سمنو، انداختن کلاه پوستین به درها، آویزان کردن کیسه و توبره از سوراخ بام 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 کردنشین عراق و ترکیه هم برگزار می‌شود.



ویژه نوروز

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 آجیل هایی را که مزه‌ی ترش دارند و بوی نامطبوعی می‌دهند نخرید. حتی اگر آجیل خریدید و در منزل 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 زیرا در 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 با رنگ‌های غیرمجاز یا خوراکی رنگ کرده باشند و باید از خرید آن خودداری کنید.

- از خرید پسته‌هایی که زیادی خندان هستند، خودداری کنید؛ زیرا فروشندگان 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 پسته 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 پیدا می‌کند.

- از خرید مغزهای پوست کنده اجتناب کنید؛ چرا که این مغزها با توجه به راحتی مصرفشان زیاد میل می‌شوند و این امر می‌تواند سبب افزایش دریافت انرژی و اضافه‌وزن شود.

- برای خرید آجیل شب عید تعداد مهمان‌ها را حدس بزنید
یک‌بار فهرست تمام کسانی را که ممکن است به خانه شما بیایند را سرانگشتی بشمارید، به اضافه چند خانواده بیشتر برای در نظر گرفتن همه احتمالات ممکن. حالا از فروشنده خشکبار فروشی بخواهید از مواد مورد نیاز شما آن قدری در اختیارتان بگذارد که به اندازه پذیرایی کردن همین تعداد از 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 دربسته 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 به‌راحتی 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.

- به‌هر 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 سیب‌زمینی سرخ کرده استفاده کنید. آجیل‌ها را خرد کنید و در تهیه نان، بیسکوییت، نوشیدنی‌ها، کیک و در تهیه انواع سس از آن‌ها استفاده کنید.

مهمانی از نوع صبحانه!

فاطمه علیزاده: نوروز فرصت خوبی برای به هم زدن عادت‌های کهنه و دست و پاگیر 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 سرحال‌تر 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 تزئین میز با یک رومیزی با 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 بسم‌الله: برنامه‌ریزی

بهترین زمان برای یک مهمانی صبحانه، روزهای تعطیل است. اگر کسی از افراد خانواده‌تان 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 با لذت فراوان به میز صبحانه‌تان نگاه می‌کنند. شما هم در فاصله آمدن آن‌ها به کارهایتان که پر است از نکات ریز و خرده می‌رسید.

01 یک استکان چای قند پهلو

انواع شربت‌ها، چای و قهوه و همین‌طور لیوان‌ها را در طرف دیگری از فضا بچینید، تا مهمانتان موقع برداشتن غذا به هم برخورد نکنند و با خیال راحت لیوان‌هایشان را پر کنند. اگر از قوری و یک کتری شیشه‌ای برای ریختن چای استفاده می‌کنید زیر آن شمعی قرار دهید تا آب سرد نشود. یک تکه چوب‌دارچین یا چند دانه هل در قوری چای بیندازید تا حضار با ریختن یک فنجان از آن، کلی سرخوشانشان بشود.

01 یک خاطره فراموش نشدنی

مطمئن باشید اگر مهمانانتان را به یک مراسم صبحانه خوران سنتی به صرف کله‌پاچه و حلیم دعوت کنید، کسی دست رد به سینه‌تان نمی‌زند و همه رأس ساعت در مهمانی حاضر می‌شوند. رومیزی قلمکاری اصفهان و ظرف‌های سفالی آبی لاجوردی 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 خاطره‌انگیز برای کوچک‌ترها و بزرگ‌ترها تبدیل کنید. شاید آن‌ها سلامتی و از این به بعد صبحانه خوردنشان را به شما مدیون شوند.

01 یک مکان دنج در خانه

در گام اول و قبل از مهمانی یک تغییر اساسی در آرایه آشپزخانه بدهید. میز صبحانه خانوادگی‌تان را کنار پنجره و رو به آفتاب بگذارید. ۳-۲ گلدان ریحان و نعناع را کنار پنجره بگذارید و چند برگ از آن را هم کنار ظرف نیمروی‌تان بگذارید. چندتایی از ظروف قدیمی که سال‌هاست دم‌دست‌تان نبوده را بیرون بیاورید. بشقاب‌های گل‌سرخی جان می‌دهد برای سرو املت. اگر حیاط‌خلوت یا بالکن دارید، یکدست میز پلاستیکی با پایه‌های جداشونده دست‌وپا کنید و مراسم صبحانه خوری را در آنجا برگزار کنید. از پارچه‌های چهارخانه نخی، یک رومیزی و چند بالشتک دورچین دار بدوزید. به لبه بالشتک‌ها ۲ نوار 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 طبیعت

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 میزتان رعایت کنید؛ مثلاً ظرف کیوی خردشده و خیار را کنار هم نگذارید. اگر ظرفی از میوه را برای پذیرایی از مهمان‌ها در نظر گرفته‌اید، آن را هم‌روی میز صبحانه بگذارید اما یادتان باشد از خرد کردن میوه‌هایی مانند سیب و موز خودداری کنید چون زود سیاه می‌شوند. می‌توانید پرتقال‌ها را برش بزنید و در ظرفی جداگانه بچینید. یادتان نرود یک گلدان کوچک گل هم‌روی میزتان بگذارید تا همه مهمان‌ها حسابی به حُسن 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 صبحانه‌تان ۲ نوع نان در نظر بگیرید. پیشنهاد ما حتماً نان سنگک و یک نوع نان حجیم یا شیرمال است. بهتر است تخته چوبی‌تان را از توی کابینت بیرون بکشید و پنیر را هم‌روی آن، در گوشه‌ای خرد کنید. در گوشه دیگرش مقداری خیار و گوجه را خرد کرده و با مقداری گردو و جعفری تازه آن را تزئین کنید. مرباها را در ظرف‌های شبیه به هم، در یک گوشه بگذارید. نان را لای 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.



ویژه نوروز

دانستنی مهم پیرامون استفاده از شوینده ها در خانه تکانی



به قلم
دکتر محمدمهدی سهرابی
متخصص طب کار

مسمومیت‌های شدید با مواد شوینده در آستانه نوروز، نتیجه استفاده نامناسب از مواد شوینده و بهداشتی است. چون زنان به‌عنوان مدیر امور داخلی منزل بیشترین مسئولیت را در نظافت خانه‌بر عهده‌دارند، 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 پاک کننده‌ها با مواد سفید کننده در فضای کوچکی مانند حمام یا دستشویی خطرناک است زیرا از فعل‌وانفعالات شیمیایی ترکیب این مواد گاز کلر آزادشده که با رطوبت مخاط دهان اسید کلریدریک ایجاد می کند که بسیار قوی و سوزاننده است و استنشاق آن در فضاهای کوچک علائم شدید تنفسی ایجاد می کند.

-بدترین شکل استفاده از مواد پاک کننده 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 پاک کننده‌ای استفاده شود که آسیب کمتری می‌رساند، استفاده از پودرهای شوینده که آنزیم دارند، بسیار ایمن‌تر از استفاده از مواد سفید کننده‌ای است که بخار دارد.

-از پاک کننده استاندارد استفاده کنید، از مصرف مواد شوینده و پاک کننده‌ها 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 جداً 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 ضدعفونی کننده به‌راحتی از ماسک‌های کاغذی عبور می کنند و می توانند 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 می تواند 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 درمکانی دور ازدسترس بچه‌ها نگهداری شوند.

-درب محصولات شیمیایی و پاک کننده‌ها را محکم ببندید،



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 برندارید، اگر برچسب روی ظروف دچار پوسیدگی شده مجدداً روی آن برچسب بزنید.

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

-استفاده از بُخور، به‌خصوص بُخور سرد بسیار کارآمد است، خودداری از صحبت کردن، مفید است، ارجاع هرچه سریع تر به پزشک یا تماس با اورژانس ضروری است.

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

-مواد شوینده همچنین می توانند موجب ایجاد زخم‌های شدید در پلک شده و چسبندگی های کره چشم و پلک را به همراه داشته باشند. آسیب ناشی از این مواد ممکن است آن‌قدر جدی باشد که بینایی به‌طور 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 پاک کننده و سفید کننده 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 می کند.

-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 آسیب‌دیدگی 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 تا رساندن مصدوم به بیمارستان یا مراکز درمانی با خوراندن شیر عمل رقیق‌سازی انجام شود.



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.



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 به‌راحتی 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 ضدعفونی 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 ضدعفونی کردن استفاده کنید. برای استفاده از این محلول از اسفنج استفاده نکنید، زیرا اسفنج به‌سرعت باکتری‌ها و میکروب‌ها را در خود جذب می‌کند.

۴. با آب‌لیمو رسوبات را محو کنید

رسوبات قرمز یا قهوه‌ای مایل به قرمز را با آب‌لیمو تمیز کنید. زنگ‌زدگی و آهن را باید با اسیدپاشی 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 به‌خوبی 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 به‌ویژه اثر آب از سرکه سفید استفاده کنید. می‌توانید آن را با جوش‌شیرین 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 جوش‌شیرین آغشته شده‌اند می‌توانند در از بین بردن لکه‌های سرسخت به شما کمک کنند.

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 تکانی ها، از گیاهان طبیعی برای زیبایی و طراوت فضای خانه استفاده کنیم. آماده کردن باغچه، کاشتن گل های زیبا و استفاده از گل های طبیعی بهاری در دکوراسیون داخلی خانه به سرزندگی و زیبایی خانه شما کمک می کند و مطمئناً مهمانان شما هم از انرژی مثبت و زیبایی خانه شما لذت می برند. در این مطلب می خواهیم گل های زیبای بهاری را که شما می توانید در باغچه حیاط خود بکارید و یا در دکوراسیون داخلی خانه خود استفاده کنید، معرفی کنیم.



گل بنفشه



گل بنفشه یکی از گل هایی است که می توانید 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 می کند و احتمالاً این گل را در خیابان های شهر هم دیده باشید. گل بنفشه آفتاب را دوست دارد و چند ساعت سایه را تحمل می کند. 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 نشا آن را از گل فروشی ها خریداری کنید و در اسفندماه در باغچه بکارید.

گل میمون

گل در گیاه میمون به‌صورتی بسیار زیبا می روید، یعنی خوشه‌ای از گل های رنگی روی این گیاه تیره ظاهر می شود که زیبایی فراوانی به فضای منزل شما خواهد بخشید. گیاهی دائمی است ولی چون تنها تا دمای صفر درجه سانتی گراد را قادر به تحمل می باشد اکثراً به‌عنوان گیاه یک‌ساله کشت می‌شود. در نواحی که دارای زمستان های نه‌چندان سرد هستند (حداقل حرارت صفر درجه) این گیاه سرمای زمستان را تحمل نموده و در سال دوم گلدهی خوبی دارد. ولی در سال های بعد چنانچه باقی بماند مرغوبت خود را از دست می دهد. کاشت گل میمون نیز همانند بنفشه است تا در فصل زیبای بهار گل های آن جلوه بخش منزل شما شوند. بذر میمون بسیار ریزی است و تنها باید روی سطح خاک پاشیده شوند و با اندکی فشار به خاک بچسبند. بهتر است گل میمون در محل های آفتاب گیر کاشته شود، البته حاشیه‌های نیمه سایه نیز مناسب هستند. شایان ذکر است که نشای میمون در اواخر زمستان برای فروش عرضه می شود که می توانید آن ها را خریداری کنید و در باغچه منزلتان بکارید.



گل سنبل

یکی دیگر از گل های زیبای بهاری که سفره هفت‌سین شما را بسیار زیبا می کند گل سنبل است که مانند گل لاله جزو گیاهان پیازی است و می توانید 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 گل هایی مثل لاله و سنبل در اوایل بهار سر گل باشند پیازشان را در اوایل زمستان می کارند. سنبل گیاهی است که پیاز آن در بهار شکوفه‌های زیبا و معطر می دهد. انواع مختلف سنبل در رنگ‌های بنفش، آبی، سفید، صورتی و زرد وجود دارند. گل سنبل فضای منزل و یا محل کارتان را درخشان و زیبا می سازند. گل سنبل از پیاز آن رشد داده می شود. پیازهای باکیفیتی را انتخاب کنید که کاملاً خشک نشده باشند. هرچه پیازی که انتخاب می کنید بزرگ‌تر باشد، گیاه و گلی که در بهار سال بعد خواهید داشت بزرگ‌تر خواهد بود؛ پیاز این گل را نیز می توانید چندین بار بکارید.





گل لاله

گل لاله یکی از گل‌های پیازی است که اغلب خانواده‌های ایرانی برای تزئین سفره هفت‌سین نوروز از آن استفاده می‌کنند. شما می‌توانید برای تزئین دکوراسیون خانه خود از این گل‌های زیبا استفاده کنید. گیاهان پیازی در فصل سرما رشد می‌کنند و در عید به گل می‌نشینند در نتیجه اگر گل لاله را برای زیبایی باغچه خانه انتخاب کرده باشید باید پیاز آن را از دو سه ماه قبل از زمان گلدهی کاشته باشید (اوایل زمستان). گل لاله یک الی دو ماه باقی می‌ماند و بعد از بین رفتن ساقه، می‌توانید 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 نکاشته‌اید، نگران نباشید می‌توانید گلدان لاله به گل نشسته را از گل فروشی‌های معتبر خریداری کنید و برای دکوراسیون بهاری خانه استفاده کنید.



گل شب‌بو

یکی دیگر از گل‌های معطر و زیبایی است که در نوروز طرفداران زیادی دارد. این گل بهاری را می‌توانید در اسفندماه به‌صورت نشا تهیه کنید و در اوایل بهار در باغچه خانه بکارید و یا گلدان آن را برای استفاده در دکوراسیون خانه و یا سفره هفت‌سین نوروز به کار ببرید. گل شب‌بو در رنگ‌های مختلف سفید، زرد، قرمز و بنفش وجود دارد. این گل آفتاب کامل را دوست دارد و سایه به‌صورت جزئی تحمل می‌کند. میزان آبیاری این گیاه باید به‌صورت متوسط باشد، و به آبیاری زیاد حساس است.



گل مینای چمنی

انواع پرپر و گل درشت مینای چمنی در گلدان در ایام بهار برای پشت پنجره‌ها نیز مناسب است. این گل توأم با بنفشه جلوه بسیار زیبایی را در اوایل بهار خواهد داشت. همچنین فرش مناسبی برای لاله‌های زرد رنگ یا سفید به شمار می‌رود. به‌طور کلی مینا چمنی به رنگ‌های سفید، صورتی، بنفش و قرمز است. مینا چمنی خاک‌های خوب سبک و نقاط آفتابی و سایه آفتاب را ترجیح می‌دهد. ولی در خاک‌های زیاد مرطوب ریشه‌ها می‌پوسد و در نتیجه در سرما از بین می‌رود، در این صورت برای محافظت از سرما، در حاشیه‌ها توسط پوشش سبکی از شاخه‌های کوچک آن را می‌پوشانند. اگر منطقه زندگی شما تابستان‌های خنک دارد می‌توانید اواسط زمستان کاشت دانه را در فضای بسته شروع کنید و اواسط بهار آن‌ها را بیرون ببرید. برای داشتن رنگ‌های بهاری در بستر یا جعبه‌های گل جلوی پنجره‌ها، میناهای چمنی فوق‌العاده هستند. وقتی آن‌ها را در حاشیه یک مسیر می‌کارید خارق‌العاده به نظر می‌رسند، در دسته گل هم وجود گل‌های این گیاه به جذابیت و زیبایی دسته گل می‌افزاید.



گل لاله‌عباسی

یکی از گل‌های زیبای بهاری است که گل‌های رنگی آن تا چندین ماه باقی می‌ماند. می‌توانید این گل را با استفاده از بذر در اواخر زمستان و یا اوایل بهار بکارید. این گیاه به سرما حساس است. گل لاله‌عباسی در مناطق گرمسیری در تمام طول سال گل می‌دهد. اگر بخواهید گل لاله‌عباسی را با استفاده از بذر بکارید باید در ابتدا در گلدان بکارید و بعد از اینکه کمی رشد کرد به باغچه منتقل کنید. گل لاله‌عباسی مانند اغلب گل‌های بهاری به نور مستقیم آفتاب نیاز دارد.



گل پامچال

یکی از زیباترین گل‌های آپارتمانی است که نزدیک عید آن را در گل فروشی‌ها می‌بینیم. شاید به همین دلیل است که آن را به اسم گل نوروز هم می‌شناسند. گل پامچال در رنگ‌های متنوع و زیبایی وجود دارند و شما می‌توانید برای به وجود آوردن حس و حال بهاری در دکوراسیون خانه خود از گل‌های رنگی پامچال استفاده کنید. گل پامچال به دمای بالا حساس است و در صورت بالا بودن دمای هوا، گل‌های خود را از دست می‌دهد. این گیاه نور غیر مستقیم را دوست دارد و بهتر است پشت پنجره‌ای با لایه‌ای از پرده قرار بگیرد.

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 می‌شود، 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 می‌گیرد، 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 می‌توانید 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) می‌توانند 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 می‌گیرد 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