نوید ایمنی و بهداشت کار
شماره ۳۷
فصلنامه تخصصی بهداشت، ایمنی و محیط زیست
سال نهم | شماره ۳۷ | زمستان ۱۴۰۳ | قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

H+SE

علائم کهیرزدن و شیوه‌های درمان



به نام خدا

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 کهیر زدن و شیوه‌های درمان /۲
رمز و راز خوشتیپی /۴
طلایی‌ترین روغن‌های خوراکی /۶
لطفا سماق بمکید! /۹
از سگ چینی تا الماس کوه نور /۱۰

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

علائم کهیرزدن و شیوه‌های درمان



به قلم
دکتر هما فاتحی
عضو انجمن علمی
لیزر ایران

کهیر 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 کهیر پوستی و روش‌های درمان آن می‌پردازیم.

علل ایجاد کهیر

۱. برخی مواد غذایی (به‌خصوص بادام‌زمینی، تخم‌مرغ، آجیل و صدف) ۲. برخی داروها مانند آنتی‌بیوتیک‌ها (به‌ویژه پنی‌سیلین)، 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. گرده‌افشانی گیاهان ۱۱. برخی از گیاهان مانند بلوط سمی

علائم کهیر

• برآمدگی‌های برجسته‌ی دایره‌ای شکل که شبیه به نیش پشه هستند.
• لبه‌ی بیرونی کهیرها قرمز و داخل آن‌ها آن سفید رنگ است.
• معمولاً خارش موضعی وجود دارد.
• یک کهیر تکی که طول عمر آن‌ها حدود دو تا چهار ساعت است و به ندرت به ۲۴ ساعت می‌رسد.
• کهیرها به صورت دسته‌ای یا خوشه‌ای ظاهر می‌شوند.
• هنگامی که یک دسته جدید به وجود می‌آید یک دسته دیگر ناپدید می‌شود.
• در کهیر حاد، ممکن است بثورات برای روزها یا هفته‌ها باقی بمانند.
• در کهیر مزمن، ممکن است بثورات ماه‌ها تا سال‌ها و گاهی اوقات تا چند دهه باقی بمانند.

انواع کهیر پوستی

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

۱. کهیر مزمن: کهیرهای مزمن برای بیش از ۶ هفته روی پوست باقی می‌مانند. این نوع کهیر همه به طور مداوم عود کرده و گاهی ماه‌ها یا سال‌ها این علائم تکرار می‌شوند. پیدا کردن علت کهیر مزمن اغلب مشکل است. ممکن است علت آن تیروئید، 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 ویروس‌ها می‌توانند باعث ایجاد آن شوند. در برخی موارد ممکن است به دلیل بیماری‌های خود ایمنی مانند مشکلات تیروئید و لوپوس، نوع مزمن آن ایجاد شود. توجه داشته باشید آنژیوادما شبیه به کهیر است؛ اما تفاوت آن در این است که لایه‌های عمقی پوست را درگیر می‌کند.

۲. کهیر حاد: کهیرهای حاد در کوتاه مدت به وجود آمده و از بین می‌روند. این نوع کهیرها به طور ناگهانی ظاهر می‌شوند و پس از چند روز خود به خود از بین می‌روند. شایع‌ترین علت ایجاد این نوع عارضه غذاها، دارو و عفونت است. شایع‌ترین نوع کهیر، 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.

تشخیص کهیر

هنگامی که یک بیمار کهیر داشته باشد، پزشک اغلب می‌تواند با نگاه کردن به پوست آن را تشخیص دهد. با این حال یافتن دلیل کهیر می‌تواند یک چالش باشد. این امر به‌خصوص برای کهیرهایی که بیشتر از ۶ هفته دوام داشته باشند، صادق است. جهت یافتن علت بروز کهیر، 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)
• نمونه‌برداری از پوست

به منظور نمونه‌برداری از پوست، پزشک یک بخش کوچک از پوست مبتلا به بیماری کهیر را جدا می‌کند به طوری که بتوان آن را زیر میکروسکوپ مورد بررسی قرار دهد.

خطرات کهیر

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

۱. آنژیوادم
۲. آنافیلاکسی
۳. اضطراب
۴. افسردگی
۵. کاهش انجام فعالیت‌های روزانه

پیشگیری از کهیر

۱. اگر سابقه‌ی ابتلا به کهیر 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 کهیر را کاهش دهد.
۴. اگر اخیراً دچار کهیر شده‌اید از پوشیدن لباس‌های تنگ و قرار گرفتن در معرض دمای غیر متعادل و رطوبت بالا خودداری کنید.

درمان کهیر

کهیرهای 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 کهیر همه به بیماری‌های دیگر مربوط باشند، معمولاً درمان آن بیماری‌ها به بهبود کهیر هم منجر می‌شود. اگر علت بروز کهیرهای پوستی مشخص نشد، معمولاً باز هم می‌توان کهیرها را درمان نمود.

دارو: برای درمان کهیر، داروهای متعدد تجویزی و بدون نیاز به نسخه پزشک وجود دارد. در برخی موارد ترکیبی از داروها باید استفاده شود. داروهای زیر برای درمان کهیرهای پوستی به کار برده می‌شود. برخی داروهای تجویزی که برای درمان کهیرهای پوست و آنژیودم به کار برده می‌شوند عبارت‌اند از:

• آنتی هیستامین‌های خوراکی: این داروها تولید هیستامین را در بدن متوقف کرده و به کاهش علائم کهیرهای پوستی کمک می‌کنند. به هر حال برخی داروها نمی‌توانند بیماری‌های زمینه‌ای را درمان کنند. آنتی هیستامین‌های خوراکی می‌توانند به تنهایی یا در ترکیب با داروهای دیگر مانند آنتاگونیست‌های H-۲ مصرف شوند. میزان دوز مصرفی داروها متفاوت بوده و برخی از بیماران باید چند روز این داروها را مصرف کنند تا کهیرهای ظاهر شده روی پوستشان به طور کامل برطرف شود.
• کورتیکواستروئیدها: مانند پردنیزون به سرعت عمل کرده و می‌توانند به مدت کوتاهی برای رفع کهیرها مورد استفاده قرار گیرند. پردنیزون به کاهش تورم، قرمزی و خارش پوست کمک کرده و از بازگشت دوباره کهیرها 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 کهیر و آنژیودم مصرف آنتی هیستامین، داروهای ضد خارش، ضد تورم و دیگر داروهای برطرف کننده علائم آلرژی است.
• داروهای ضد التهابی: برای کهیرهای شدید یا آنژیودم، 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: کهیرهای مزمن و آنژیودم 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 ارثی به آنژیودم 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 و حاد آلرژیک) به کار برده شود. بیمارانی که واکنش‌های آلرژیک شدید دارند ممکن است نیاز به تزریق اپی‌پن داشته باشند که می‌توانند آن را تزریق کنند. اقدامات درمانی اورژانسی برای کهیرهای شدید شامل تزریق وریدی مایعات و داروهای دیگر برای افزایش فشار و اکسیژن خون می‌شود که به بهبود تنفس هم کمک می‌کند.



رمز و راز خوشتیپی

محققان به این نتیجه رسیده‌اند نوع لباس سالمندان می تواند روی سلامت فرد سالمند و اطرافیانش، تأثیر بسزایی داشته باشد. به همین دلیل، مهم ترین نکاتی که باید درباره نوع پوشش این عزیزان به آن‌ها توجه شود، اشاره می کنیم

بقلم
رونا ک عطاری
کارشناس برنامه سالمندان مرکز
بهداشت شهرستان کرمانشاه



مناسب فصل 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 گرمازدگی و کم آبی بدن آن‌ها بشود بنابراین انتخاب نوع لباس با توجه به فصلی که در آن قرار داریم، برای سالمندان اهمیت زیادی دارد.

شاد باشد

بهتر است رنگ لباس سالمندان شاد باشد. رنگ‌های تیره‌ای مانند مشکی یا سرمه‌ای برای لباس‌های آن‌ها، به هیچ‌وجه 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.

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، بشویید

بدون اجبار

سالمندان را مجبور به پوشیدن لباس‌های موردنظر 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 نپوشیدن برخی لباس‌ها را در افراد سالمند به وجود بیاورد بنابراین بهتر است هنگام خرید، خود سالمندان را همراه ببرید 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.

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 آن را بپوشاند. لباس افراد سالمند حتماً باید قسمت‌هایی از بدن آن‌ها مانند دست‌ها یا گردن را که به‌طور مستقیم با نور آفتاب در تماس است، بپوشاند

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

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 پلی اکریل تهیه‌شده، می‌تواند باعث ایجاد حساسیت و بثورات پوستی در این گروه از افراد شود.

بدون وسواس

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 شدید 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 دامادی شان و برخی دیگر به لباسی که اولین روز کاری یا هنگام بازنشستگی به تن 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.

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

بقلم
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 پخت‌وپز هستند، کمترین کلسترول را به شما می‌رسانند و سلامتتان را تضمین می‌کنند. ولی به راستی بهترین روغن برای پخت‌وپز که بتواند کمترین ضررها را داشته باشد کدام است؟ در دهه‌های اخیر که مصرف فست‌فودها به‌شدت افزایش پیدا کرده است، چربی‌های مضری وارد گردش خون می‌شوند و یا در 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 پخت‌وپز، سالاد و روغن مخصوص سرخ کردنی باشد.



برای پخت‌وپز روغن جامد بهتر است یا مایع؟

طبیعتاً روغن مایع به دلیل چربی‌های غیراشباعی که دارد بهترین گزینه برای پخت‌وپز 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 پایین تری نسبت به روغن‌های مایع عادی دارند و برای پخت‌وپز 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 چطور؟

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 مرگ‌ومیر 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 آن‌هااست. به دلیل آن که اسیدهای چرب غیراشباع 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 افزوده‌شده و مصرف زیاد آن می‌تواند موجب افزایش کلسترول بد خون شود و برای بیماران قلبی-عروقی، کبدی و مبتلایان به تری گلیسیرید 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 مصرف کننده ایجاد کند.



روغن دانه‌های روغنی سالم و مفید تر از نوع بسته‌بندی‌اش هستند؟

روغن‌گیری‌هایی 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 می‌توان این دسته از روغن‌ها را جزو بهترین فرآورده‌ها دانست در حالی که باید به روش تهیه و بهداشت آن هم توجه ویژه‌ای داشت. چراکه روغن‌های بسته‌بندی‌شده در کارخانه‌ها از جهات مختلف آنالیز و بررسی می‌شوند و از سلامت، کیفیت و بهداشت مراحل تولید تا بسته‌بندی این دسته روغن‌ها مطمئن هستیم

آیا روغن زیتون را برای پخت‌وپز مناسب می‌دانید؟

روغن زیتون یا به تعبیری طلای مایع، به علت دارا بودن چربی‌های غیراشباع MUFA باعث اتساع سرخرگ‌ها شده و از این طریق سبب کاهش بیماری‌های قلبی عروقی و ابتلا به فشارخون بالا می‌شود و قطعاً به همین دلیل یکی از بهترین گزینه‌ها برای پخت‌وپز به شمار می‌رود. همچنین روغن زیتون به دلیل دارا بودن دو آنتی‌اکسیدان مهم به نام‌های پلیفنولها و فلاونوئیدها یکی از بهترین ترکیب‌ها برای کاهش استرس‌های اکسیداتیو و پیشگیری از سرطان‌هاست. همچنین این روغن به دلیل عملکرد محافظتی که برای معده ایجاد می‌کند این ارگان را از زخم و التهاب محافظت می‌کند و سبب افزایش ترشح صفرا و هورمون‌های لوزالمعده می‌شود، در نتیجه از تشکیل سنگ‌های صفراوی و یبوست و مشکلات رودهای هم جلوگیری می‌کند.

نظر شما در مورد روغن کنجد چیست؟

یکی دیگر از انواع روغنی که در فهرست بهترین‌ها قرار دارد، روغن کنجد است. درواقع روغن کنجد منبع غنی از ویتامین E و آنتی‌اکسیدان است و به همین دلیل از علائم متداول پیری پوست جلوگیری می‌کند. چربی موجود در این روغن یک آنتی‌اکسیدان قوی است که مانع ایجاد چین و چروک و خطوط ریز پوست می‌شود. از مهم‌ترین خواص درمانی روغن کنجد پیشگیری و درمان سرطان‌های سینه، پروستات و سرطان‌های دستگاه گوارش، سکته‌های قلبی و بسته شدن عروق (تصلب شرایین) است که باوجود این خواص درمانی بی‌نظیر، این روغن به ملکه روغن‌ها بدل شده است. از دیگر فواید روغن کنجد می‌توان 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 می‌کند و به دلیل اینکه تحریک‌پذیری غشاء مخاطی را کم می‌کند از این روغن برای درمان سرفه، یبوست، آرتریت و پوست خشک استفاده می‌شود.

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

روغن مورد مصرف در تهیه کنسرو ماهی تن، باید روغن‌های مایع مجاز خوراکی مانند (روغن زیتون تصفیه‌شده) باشد و در زمان خرید باید به برچسب و مواردی که روی آن نوشته‌شده 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 می‌گیرد؟

روغن ماهی منبع غنی و کاملی از چربی‌های مفید به خصوص امگا۳ 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 می‌شود و مصرف آن سبب کاهش التهاب، آرتروز، افسردگی و اضطراب، جلوگیری از بیماری‌های پوست و مو و سرطان‌ها می‌شود و با کاهش تری گلیسیرید سبب گردش و بهبود جریان خون می‌شود. بنابراین بهتر است مصرف ماهی به سه بار در هفته ارتقا پیدا کرده و یا از قرص‌های روغن ماهی استفاده کرد.

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

روغن هسته انگور حاوی اسیدهای چرب با یک باند دوگانه است و به روغن زیتون شباهت زیادی دارد. روغن هسته انگور با توجه به مقاومتش در برابر اکسیداسیون برای مصارف خوراکی و پخت‌وپز مورد استفاده قرار می‌گیرد. از سوی دیگر، روغن هسته انگور مادهای به نام رزوراترول دارد که یکی از پلیفنولهای بسیار قوی و بااهمیت در رژیم غذایی است و می‌تواند از بسیاری بیماری‌ها از جمله بیماری‌های چشمی، قلبی، کلیه و دیابت پیشگیری کند. مهم‌ترین ویژگی هسته انگور، خاصیت بالقوه آنتی‌اکسیدانی موجود در آن است، به طوری که خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن چندین برابر ویتامین C و ویتامین E که آنتی‌اکسیدان‌های بالقوه هستند، در نظر گرفته می‌شود.

آنتی‌اکسیدان‌ها موادی هستند که رادیکال‌های آزاد (مواد مضر در بدن) را تخریب می‌کنند. رادیکال‌های آزاد درواقع یون‌های اکسیژنی هستند که با جذب بعضی الکترون‌ها در سطح سلولی موجب صدمه زدن به DNA سلول و درنهایت تخریب آن می‌شوند. رادیکال‌های آزاد به‌طور طبیعی در بدن تولید می‌گردند، اما این روند با افزایش سن، تشدید می‌شود. همچنین بعضی عوامل محیطی نظیر دود سیگار، بعضی داروها، اشعه ماوراءبنفش و آلودگی هوا نیز روند تولید آن‌ها را سرعت می‌بخشند. در بررسی‌های جدید انجام‌شده، افزایش سطح آنتی‌اکسیدان 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. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در هسته انگور قادر به خنثی‌سازی تأثیر رادیکال‌های آزاد هستند و از بروز اغلب عوارض آن‌ها جلوگیری می‌کنند.

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 به‌طور کامل جایگزین سایر روغن‌ها کرد. در تغذیه همواره باید تعادل و توازن را مورد توجه قرار داد. وقتی مصرف روغن‌های جامد را کم می‌کنیم، می‌توانیم از روغن‌های مایع مثل روغن زیتون، آفتابگردان و هسته انگور استفاده کنیم. اما نباید روغن‌های مصرفی ما فقط روغن هسته انگور باشد. از آنجاکه رزوراترول به حرارت حساس است، نباید روغن هسته انگور را به قصد پخت‌وپز حرارت دهیم. حتی اگر روی بسته‌بندی این روغن نوشته‌شده باشد: «مقاوم به حرارت»، نباید از آن برای پخت‌وپز استفاده کرد زیرا در این صورت مواد مفید داخل روغن از بین می‌روند.

بهتر است از این روغن به عنوان روغن سالاد در غذاهایی که حرارت نمی‌بینند، استفاده شود. طبیعتاً خواصی که در روغن هسته انگور وجود دارد و با مصرف آن به بدن می‌رسد، با جویدن هسته انگور هم به بدن خواهد رسید. منتها این از جمله مواردی است که نمی‌توان 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 رزوراترول به بدن است و مصرف روغنش نیز از مصرف خود هسته انگور راحت‌تر است.

ترکیب چربی موجود در روغن هسته انگور چیست؟

روغن هسته انگور حاوی مقادیر قابل توجهی اسید چرب امگا-۶ است، به‌طور که حدود ۶۸ درصد محتوای چربی آن از نوع اسید لینولئیک می‌باشد، ولی از نظر امگا-۳ بسیار ضعیف است، به‌طور که فقط حدود ۲/۰ درصد اسید لینولنیک دارد. بقیه اسیدهای چرب آن شامل اسید اولئیک (خانواده امگا-۹) حدود ۱۹ درصد، اسید پالمتیک (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 می‌تواند تحمل کند، چون نقطه ذوب بالاتری دارد و تغییر ناخوشایندی در ساختمان آن به وجود نمی‌آید، 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 آنتی‌اکسیدانی آن نیز بیشتر از روغن زیتون است.

دارای مواد مغذی مهمی است

آزمایشی که سال ۲۰۱۴ انجام شده نشان می‌دهد 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.

حاوی آنتی اکسیدان است

سماق سرشار از چندین ترکیب آنتی اکسیدانی است که از سلول‌های شما در برابر آسیب محافظت می‌کند و استرساکسیداتیو را در بدن کاهش می‌دهد. همچنین ممکن است التهاب را کاهش داده و از بیماری‌های التهابی مانند بیماری‌های قلبی و سرطان جلوگیری کند. کارشناسان معتقدند این ممکن است دلیل اصلی افزایش پتانسیل درمانی سماق باشد.



لطفا سماق بمکید!

نگاهی به خواص چهارگانه سماغ

سماق احتمالاً به عنوان ادویه‌ای آشپزی شناخته می‌شود و مردم نیز قرن‌هاست که آن را در شیوه‌های سنتی طب گیاهی استفاده می‌کنند. در این مقاله معروف‌ترین مزایایی که سماق برای سلامتی دارد را معرفی می‌کنیم:

به قلم
شهزاد محمدیان
متخصص تغذیه ورزشی از استرالیا

راهی برای تسکین درد عضلات

مطالعه‌ای که به منظور بررسی احتمال تسکین درد عضلانی توسط سماق انجام شد، نشان می‌دهد گروهی که نوشیدنی سماق دریافت کرده‌اند به دلیل ورزش در مقایسه با گروهی که دریافت نکرده‌اند، درد عضلانی قابل توجه کمتری را تجربه کرده‌اند و این گروه نیز افزایش قابل توجهی در سطح آنتی اکسیدان‌ها داشته‌اند. محققان اظهار داشتند که این امر ممکن است باعث تسکین درد قابل توجه شود، اگرچه این نتایج امیدوار کننده است، اما برای درک چگونگی بروز این امر، تحقیقات بیشتری لازم است.

کاهش احتمال بروز پوکی استخوان

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



غارت‌های تاریخی یک کشور؛

از سگ چینی تا الماس کوه نور

در حالی که این روزها بحث درباره بازگشت آثار تاریخی به خاستگاه اصلی‌شان بیش از گذشته مطرح شده است، بریتانیا و موزه‌های آن همچنان بزرگ‌ترین محل نگهداری آثار تاریخی غارت‌شده از دیگر ملل است. بیست‌ویک اثر گران‌بها از برنزهای بنین که ۱۲۵ سال پیش از پادشاهی سابق غرب آفریقای بنین غارت شد، در حالی توسط آلمان به دولت نیجریه بازگردانده شد که با سکوت مداوم کشوری همراه است که اولین بار آن‌ها را دزدیده: بریتانیا. مجموعه برنزهای بنین در سال ۱۸۹۷ میلادی و با لشکرکشی سربازان بریتانیا به پادشاهی بنین ربوده شدند. به دنبال آن، کاخ سلطنتی بنین به آتش کشیده و غارت شد و بعدا این آثار تاریخی به موزه‌های آلمان در برلین، هامبورگ، اشتوتگارت و کلن فروخته شد. «آنالنا بربوک»، وزیر امور خارجه آلمان اخیرا در مراسمی یکی از زیباترین مجسمه‌های برنزی بنین را به دستان «لای محمد»، وزیر فرهنگ نیجریه سپرد و این نمونه‌ای از بیش از هزار قطعه از برنزهای بنین است که مالکیت آن‌ها از سوی دولت آلمان به نیجریه واگذار شد و با هواپیما از فرودگاه کلن به آبوجا، پایتخت نیجریه منتقل شده است. آخر هفته گذشته، این آثار تاریخی گران‌بها برای نخستین بار در سالن کنفرانس وزارت خارجه نیجریه به نمایش گذاشته شدند. در حالی ملت نیجریه بازگشت میراث فرهنگی از دست‌رفته 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 اوباسکی»، فرماندار ایالت ادو که مرزهای آن در جنوب نیجریه بسیاری از مناطقی را که قبلا 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 پیش‌قدم 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.»



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 فرا رسیده است.

ماه گذشته یکی از موزه‌های دولتی بریتانیا به نام هور نیمان، 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 نکرده است.

رهبران سیاسی نیجریه امیدوارند این اقدام برلین آغازگر یک حرکت سیاسی باشد که دولت بریتانیا را وادار کند به سکوت یک قرنی 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 کشورها و فعالان برای بازگرداندن اشیائی که ادعا می‌کنند توسط امپراتوری بریتانیا به غارت رفته، مواجه است.

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



مرمرهای پارتنون

سنگ مرمرهای پارتنون که به‌عنوان «مرمرنماهای 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 لاپیت‌ها است، بین سال‌های ۱۸۰۱ تا ۱۸۰۵ میلادی از پارتنون 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 پارتنون را به کشور بُرد، اما یونان از آن زمان به این اقدام اعتراض کرده است. این آثار تاریخی در زمان امپراتوری عثمانی گرفته شده‌اند و بنابراین 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 پارتنون را «اقدامی خلاقانه» خوانده است.



سنگ روزتا

«سنگ روزتا» که در موزه بریتانیا قرار دارد، به‌عنوان 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 شد، اما بریتانیایی‌ها پس از شکست دادن فرانسوی‌ها در سال ۱۸۱۵ میلادی، سنگ روزتا را گرفتند. سنگ روزتا یکی دیگر از شیءهای فرهنگی است که درخواست زیادی برای بازگشت آن به کشور مبدأ آن، مصر شده است، اگرچه برخی کارشناسان معتقدند که بعید است موزه بریتانیا یکی از معروف‌ترین دستاوردهای خود را رها کند.



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 تخت طاووس مغول را زینت می‌داد و چندین بار در میان جناح‌های متخاصم دست به‌دست شد تا این که در نهایت پس از الحاق هند به بریتانیا در سال ۱۸۴۹ میلادی به ملکه ویکتوریا تحویل داده شد. از آنجاکه تاریخ خونین الماس کوه‌نور شامل جنگ‌های زیادی بین مردان است، در خرافات آمده که برای مردان بدیُمن است و بنابراین فقط به زنان خانواده سلطنتی بریتانیا منتقل شده است. امروزه این الماس در خانه جواهرات برج لندن به نمایش گذاشته شده است. 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 به‌دست آمده است.



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