

نوید ایمنی و بهداشت کار

شماره ۳۱

فصلنامه تخصصی نوید ایمنی و بهداشت کار
سال هشتم - شماره ۳۱ - تابستان ۱۴۰۲



لیست مطالب مجله نوید ایمنی شماره ۳۱

اصول نگهداری بامبو در منزل/۲
بازنشستگی سالم با سبک زندگی مناسب/۴
کارکردهای حجامت و ملاحظات پزشکی آن/۶
پیامدهای ویرانگر سیگار در سالمندی / ۹

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 - نیش بوستان سعدی - پلاک ۶۶۶ - طبقه ۴ - واحد ۵
تلفن: ۶۶۳۸۴۶۰۶ - ۶۶۳۳۲۵۵ - ۶۶۳۸۴۶۲۸
نمابر: ۶۶۳۷۵۱۲۹



روش نگهداری از بامبو لوتوس در خانه و در دمای مناسب

همان‌طور که گفته شد زادگاه انواع گیاهان بامبو مناطق گرم تا معتدل است. پس همین‌طور که مشخص است هوای گرم ساختمان را بیشتر از هوای بسیار سرد تحمل می‌کند. اگر بخواهیم دمای مناسبی برای نگهداری از بامبو در آپارتمان در نظر بگیریم باید دما را بین ۱۸ تا ۲۵ درجه نگه‌داریم. چراکه از آنجایی که این گیاهان هوای بسیار گرم را دوست ندارند در دمای بالاتر از ۲۸ درجه شروع به پوسیدن می‌کنند. دل‌چسپ بودن دمای معتدل برای آن‌ها نیز باعث می‌شود در دمای پایین‌تر از ۱۰ درجه آسیب‌دیده و بیمار شوند. بنابراین سعی کنید دمای خانه را در فصل‌های سرد و گرم سال برای آن‌ها معتدل نگه‌دارید.

نور مناسب برای نگهداری از بامبو

شرایط مناسب برای نگهداری از بامبو ایجاب می‌کند که بر خلاف بسیاری از گیاهان از نور مستقیم آفتاب به دور باشند. چراکه نور مستقیم خورشید باعث رشد نکردن بامبو، سوختگی برگ‌ها و پوسیدگی ساقه آن‌ها می‌شود. زیرا زمانی که بامبو نور کمی دریافت کند ریشه آن بیشتر رشد کرده و در نتیجه رشد گیاه نیز بیشتر می‌شود. بهترین مکان برای قرار دادن گلدان این گیاه در فاصله زیاد از پنجره است. حتی گاهی گفته می‌شود این گیاهان در اتاق تاریک بیشتر دوام می‌آورند تا زیر نور خورشید.

میزان رطوبت مورد نیاز برای بامبو

خواستگاه مرطوب این گیاه باعث شده است بامبو همچنان محیط مرطوب را بیشتر از محیط خشک بپسندد. بنابراین اگر محیط خانه یا ساختمان شما خشک نیست برای آن مناسب است. اما اگر در شهری با آب و هوای خشک زندگی می‌کنید سعی کنید با جوشاندن آب هوا را برای نگهداری از بامبو مرطوب نگه‌دارید. شاید حتی بد نباشد هر از گاهی برگ‌های بامبو را با اسپری آب خیس و مرطوب کنید.

روش نگهداری از گل بامبو در خاک

با اینکه ترجیح این گیاه به نگهداری در آب است، اما همچنان بسیاری از افراد هنوز روش نگهداری از بامبو خاکی را انتخاب می‌کنند. البته باید این را نیز بگوییم که کاشت و مراقبت بامبو در خاک مزایایی هم دارد. یکی از آن‌ها این است که گیاه به نسبت مراقبت از آن در آب به میزان کمتری از کود احتیاج دارد. چراکه میزان مواد مغذی خاک خیلی بیشتر از آب است.

خاک مناسب برای گیاه بامبو

طریقه و طرز نگهداری از بامبو خاکی در منزل ایجاب می‌کند برای این گیاه خاک مناسبی در نظر گرفت که زهکشی مناسبی داشته باشد. چراکه خاکی برای آن مناسب است که آب را به مدت زیادی در خود نگه‌دارد. اگر چه اکثر از خاک‌های ژله‌ای برای نگهداری از بامبو در خاک استفاده می‌کنند اما ما در اینجا فرمول مناسبی از ترکیب خاک ارائه می‌کنیم که با تهیه آن با اطمینان خاطر می‌توانید از بامبو در خاک مراقبت کنید. این فرمول عبارت است از:

یک واحد خاک برگ مرغوب + یک واحد خاک باغچه + یک واحد پیت ماس + یک واحد پرلیت + مقداری قارچ کش

میزان آبیاری برای نگهداری از بامبو در خاک

طرز نگهداری گل بامبو در خاک به گونه‌ای است که خاک گیاه نباید خشک شود. درست است که برای آن خاکی تهیه کرده‌اید که آب را درون خود نگه دارد، اما باید بدانید چگونگی آبیاری آن نیز مهم است. به‌طور کلی هفته‌ای سه یا چهار مرتبه باید به بامبو آب بدهید. اما باید به‌طور مداوم خاک گیاه را چک کنید و به محض از دست دادن رطوبتش، به آن آب بدهید.

میزان نیاز به کود برای نگهداری از بامبو خاکی

برای رساندن مواد مغذی مورد نیاز و نگهداری از بامبویی که در خاک کاشته شده است می‌توانید هم از کودهای محلول در آب و هم از نوع پودری آن استفاده کنید. بهترین راه برای این منظور نیز مصرف کود سه بیست برای بامبو است. اما از هر کودی که استفاده می‌کنید باید به این نکته دقت کنید که میزان استفاده از آن باید کاملاً کنترل شده باشد. چراکه یکی از دلایل زرد شدن بامبو، مصرف بیش از حد انواع کودهای مغذی است.

طرز نگهداری از گیاه لاکسی بامبو در گلدان آب

یکی از رایج‌ترین شیوه‌های نگهداری از بامبو در آپارتمان، مراقبت آن در گلدانی آب است. چراکه این گیاهان با رطوبت میانه بهتری دارند تا خشکی. همچنین به‌طور طبیعی در سرزمینی رشد یافته‌اند که میزان بارش زیادی داشته است. اما باید به این دقت کنید که هر آبی برای آن مناسب نیست و مراقبت از آن در آب باعث آن نمی‌شود که کنترل‌های لازم برای سلامتی آن انجام نشود. به همین منظور در ادامه قصد داریم شما را به طریقه صحیح به کارگیری این روش برای پرورش بامبو آشنا کنیم.

آب مناسب برای نگهداری از بامبو

به همان میزانی که خاک گلدان برای گیاهان اهمیت دارد، کیفیت آبی که در گلدان می‌ریزید تا بامبو را درون آن قرار دهید بسیار مهم است. در ابتدا باید بدانید آب باید بدون میکروب، بدون کلر و فلوراید باشد. بنابراین بهتر است قبل از مصرف آب شیر، آن را بجوشانید و سپس برای نگهداری از بامبو از آن استفاده کنید. لازم به ذکر است مقدار آبی که در گلدان می‌ریزید باید به اندازه‌ای باشد که تنها ریشه‌ها درون آن قرار بگیرند.

میزان نیاز به کود برای بامبو در آب

بهترین روش برای رساندن مواد مغذی و نگهداری از گیاه بامبویی که در آب گذاشته شده است استفاده از کودهای مایع است. در بین انواع مختلف کودهای شیمیایی، خواص کود سه بیست باعث شده است این محصول برای بامبو بسیار مناسب باشد. بهتر است ماهی یک بار برای گیاه از این کود استفاده کنید.

تمیز کردن گلدان آب

طرز نگهداری از بامبو لوتوس در منزل بسیار مهم است. به خصوص وقتی از گلدانی آب برای مراقبت از آن استفاده می‌کنید. چراکه باید حداقل ماهی یک بار آب آن را تعویض کنید. همچنین لازم است به‌طور مداوم زلال بودن این آب را چک کرده و اگر لجن یا مواد دیگری در آب دیدید سریعاً نسبت به عوض کردن آن اقدام کنید. ولی تنها تعویض آب نیست. بلکه باید حداقل ماهی یک بار گلدان آب تمیز شود، با مواد شوینده کاملاً شسته و پس از خشک شدن کامل دوباره گیاه درون آن قرار داده شود.

اصول نگهداری

بامبو در منزل

بامبو یا گیاه خیزران از تیره گندمیان محسوب می‌شود که در واقع نوعی علف است که بیشتر در مناطق گرمسیر تا معتدل و آب و هوای مرطوب رشد می‌کند. به همین دلیل یکی از گیاهان مناسب برای کاشت در باغچه در این مناطق بامبو است. اما امروزه به دلیل مزایای زیاد نگهداری از آن و همچنین زیبایی خیره‌کننده آن در بین علاقه‌مندان به پرورش گل‌ها و گیاهان آپارتمانی محبوب شده است.

طرز نگهداری از گل لاکسی بامبو یا بامبو خوش‌شانس در منزل به گونه‌ای است که هم می‌توان در آب رشد کند و هم در خاک مخصوص به خودش. البته باید به ترجیح گیاه به رشد در آب توجه کرد. همچنین انواع مختلف این گیاهان از جمله برگ‌سبز، جوانه، طلایی و سیلور روش‌های یکسانی برای مراقبت دارند. بنابراین مادر ادامه سعی کرده‌ایم به‌طور کلی این شیوه‌ها را آموزش دهیم.

بازنشستگی سالم

باسبک زندگی مناسب

زندگی بعد از بازنشستگی مجال است تا با آزادی بیشتری برای وقتتان برنامه ریزی کنیم. در حالی که برخی در اندیشه سپری کردن روزهای آرام، به دور از استرس و افت و خیز دوران شاغلی خود هستند؛ برخی دیگر به دنبال کشف ماجراجویی های جدید هستند. بازنشستگی در واقع شروعی دوباره برای کسب تجارب است که سال ها به دلیل مشغله های کاری فرصت انجام آن ها را نداشتید. مطالعات نشان می دهند که انسان در دو مرحله زمانی از زندگی اش بسیار آسیب پذیر است، نخستین سال پس از تولد و اولین سال پس از بازنشستگی. از آنجاکه هر کس بیشترین زمان عمرش را به کار می گذراند، تغییر سبک زندگی پس از این دوران با دشواری هایی همراه خواهد بود. فارغ شدن از کار و تغییر شیوهی زندگی که عمری به آن عادت داشتید از یک سو، برنامه ریزی برای سپری کردن اوقات خود با توجه به امکانات و شرایط این دوران از سوی دیگر می تواند چالش برانگیز شود. برای مثال، موقعیت زندگی در دوران بازنشستگی ممکن است با میزان پس انداز و بودجه شما محدود شود. لذا، نگرانی های مالی می تواند عاملی باشد که سبک زندگی بازنشستگی کیفیت مطلوب را نداشته باشد.



چگونه می توان با مدیریت هزینه ها، دوران بازنشستگی شادی را سپری کرد؟

با یک برنامه ریزی اقتصادی پیش بروید. مقصد بودن، واژه های است که بعضی آن را یک قابلیت به حساب می آورند که با بهره گیری از آن کنترل اوضاع را در دست می گیرند؛ و برای برخی به معنی محدود کردن خوش گذرانی هاست که موجب هراس آن ها می شود! اما سؤالی که اینجا مطرح است این است که چرا هر دو نه؟ در حقیقت دوران بازنشستگی، پاداش یک عمر کار و تلاش مستمری است که فرد با پرداخت سال های عمر خود در جهت خدمت به جامعه به دست می آورد. و حال سزاوار است که از این دوران نهایت لذت را ببرد. بازنشستگی به این معنی نیست که شما محدود شده اید، و البته آن گونه هم نیست که بی توجه به شرایط و امکانات موجود پیش بروید. در واقع، این امکان وجود دارد که با آماده شدن و کسب مهارت های لازم، مثل همه دوران دیگر زندگی یادگیری هم که چگونه مفید، پویا، لذت بخش و در آرامش زندگی کنیم. شاید برای اینکه شما بتوانید تصور روشن تری از زندگی دلخواه خود در دوران بازنشستگی داشته باشید، و برای یک انتخاب شایسته تر ابتدا، بهتر باشد گزینه های موجود و ایده آل های خود را ارزیابی کنید. آیا تمایل دارید در خانه، محله یا شهری که سال هاست در آنجا

زندگی می کنید بمانید؟ یا وقت آن رسیده به مکانی آرام تر یا حتی یک شهر کوچک تر به دور از هیاهوی دوران پر مشغله سابق خود نقل مکان کنید؟ زندگی در خانه و شهر کوچک تر به مراتب کم هزینه تر است. مخارج کم تر یعنی نقدینگی بیشتر؛ بنایه ضرورت، کوچک کردن زندگی، شماره ای به این فکر واهی دارد که از شر برخی وسایل اضافی که دیگر چندان بکارتان نمی آید خلاص شوید. در حالی که ممکن است تعدادی از آن ها را به دیگران اهدا کنید، می توانید بخشی را بفروشید و مبلغ دریافتی را برای برنامه های آتی زندگی جدید خود پس انداز کنید.

عادت های روزمره جدید برای خود بسازید

اگر شما هم یکی از افرادی هستید که در اولین روز از دوران بازنشستگی خود چشم از خواب گشودید و حس ترس شما را فرا گرفت، که دیگر قرار نیست سر کار بروم!

خودتان را در شرایط روحی و جسمی متعدالی نگه دارید

اگر می خواهید به طور هوشمندانه ای در هزینه ها صرفه جویی کنید؟ نامی توانید از خود مراقبت کنید. داشتن یک بدن سالم

تعیین هدف های کوچک

تجربه ثابت کرده هدف های کوچک شما را به سمت موفقیت های بزرگ هدایت می کنند. انتخاب هدف های بزرگ و دور از دسترس می تواند دلسرد کننده و موجب بی انگیزگی شما شود. بهتر است از فرمول جادویی ما برای تعیین هدف استفاده کنید. اما هدف کوچک سبب می شود که احساس دست یافتنی بودن بیشتری به مایدها، در نتیجه افراد با انگیزه بیشتری برای رسیدن به آن تلاش می کنند. در واقع، هر بار که یک موفقیت کوچک اتفاق می افتد مغز پادامین ترشح می کند که شما را به سمت پیروزی های بعدی تشویق می کند. نکته کلیدی این است که گام های نخست را آن قدر کوچک و قابل مدیریت بردارید که بدون نیاز به انگیزه و اراده به طور خود کار آن را انجام دهید.

خود را آماده تغییر کنید

احتمالاً این ضرب المثل را شنیده اید که «عادت های قدیمی سخت از بین می روند» اما این بدان معنا نیست که غیر قابل تغییر هستند. طبق تحقیقات روانشناسی در زمینه عادت ها، شما می توانید با آگاهی و آمادگی به راحتی یک عادت جدید (در راستای سبک جدید زندگی تان)، بسازید. اگر مایلید یک رفتار را به شکل عادت در بیاورید ابتدا باید موانع یا احتمالا بهانه هایی که ممکن است انجام آن کار مختل و یا به تعویق بی اندازد را حذف کنید. به طور مثال، اگر می خواهید به طور منظم به باشگاه بروید مطمئن شوید که از قبل تمام لباس ها و تجهیزات تمرین خود را آماده کرده اید، تا زمان رفتن به باشگاه هیچ بهانه ای وجود نداشته باشد. به عبارتی ساده تر برای ساختن یک عادت جدید، تا حد امکان مقدمات را برای انجام آن ساده کنید و برعکس برای ترک یک عادت انجام آن را سخت کنید.

به خودتان پاداش دهید

هر بار که به هدفی رسیدید، هر چند کوچک پاداش خودتان را تشویق کنید. خارج از برنامه به خودتان پاداش دهید. پاداشی تماس بگیرید و در مورد موفقیت خود با او صحبت کنید. یا حتی با اطرافیان تان جشن کوچکی برای خود ترتیب دهید!

صبور باشید

در نهایت، هر تغییری در طول زمان اتفاق می افتد. برای اینکه بتوانید به شیوه جدید زندگی خود عادت کنید به خودتان زمان بدهید. فقط صبور باشید و اگر در ابتدا موفق به پذیرش و کنترل تغییرات نبودید، خود را شکست خورده تصور نکنید. رسیدن به نقطه تعالی در زمانی کوتاه امری ناممکن است؛ سعی کنید به تدریج و به طور مستمر کیفیت زندگی بازنشستگی تان را بهبود ببخشید.

کارکردهای حجامت و ملاحظات پزشکی آن

پروفسور

دکتر مرتضی مجاهدی
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل و متخصص طب ایرانی

حجامت با تشخیص و تجویز و زیر نظر پزشک طب ایرانی و در مراکز معتبر و مجهز و با رعایت اصول و موازین بهداشتی و در زمان‌هایی خاص باید انجام گیرد. در طب ایرانی به حجامت بیش و پیش از یک راهکار درمانی، به‌عنوان اقدامی برای حفظ سلامتی نگاه می‌شود و از این منظر حجامت به شرط رعایت آداب آن برای افراد سالم و غیر بیمار هم می‌تواند مفید باشد. از دیدگاه طب ایرانی، حجامت جزء اعمال یداعی محسوب می‌شود. اقدامات درمانی که به تشخیص پزشک و در صورت لزوم در کنار اقدامات اساسی پیشگیری و درمان مانند اصلاح سبک زندگی، تدابیر تغذیه‌ای، دستورات دارویی و غیره پزشک طب ایرانی، ممکن است توصیه به انجام آن نماید.

مهم‌ترین کاری که با حجامت انجام می‌شود این است که از موضع مورد نظر، خلط ناشی از خون و صفرا را خارج می‌کنیم که این عمل باعث پاک‌سازی موضع می‌شود و بر خلاف باور عامه باعث خروج مواد مغذی بدن نمی‌شود. حجامت بدن را سبک و بر خلاف خون دادن، قوت بدن را نمی‌گیرد اما موضع حجامت تا زمان التیام کمی ضعیف می‌شود. وقتی لیوان حجامت بر روی پوست قرار می‌گیرد، مقداری کشش روی پوست ایجاد می‌کند و در اثر آن فاکتورهای دفاعی ساکن در جداره عروق و اعصاب فعال کرده و باعث می‌شود این فاکتورها دفاع خونی را چندین برابر کنند و به تقویت سیستم ایمنی عضو مورد نظر و سپس کل بدن کمک کنند. اگر چه تاکنون تحقیقات زیادی در مراکز پژوهشی دنیا در باره خواص و اثرات حجامت انجام شده و غالب آن مؤید اثر بخشی آن در پیشگیری و درمان برخی بیماری‌ها است، لیکن همچنان باید تحقیقات بیشتر در این زمینه صورت پذیرد.



حجامت به معنای رد کردن اهدای خون نیست

توصیه به انجام حجامت به معنای رد کردن خواص و اثرات اهدای خون و منع آن نیست و فراموش نکنیم که اهدای خون، اهدا زندگی است و حس نوع دوستی انسان‌ها اقتضا می‌کند با اهدا خون در یاری بیماران نیازمند بکوشند. بلاشک زمانی حجامت در پیشگیری و درمان، اثر خواهد گذاشت که توسط پزشک طب ایرانی و به‌عنوان جزئی از برنامه درمانی و در کنار سایر تدابیر در نظر گرفته شود و با این تفسیر، ممکن است در موارد زیادی حجامت یا اندیکاسیون کاربرد نداشته باشد، یا اثرات مثبت چندانی نداشته و یا حتی مضر باشد. اهدا خون، اهدا زندگی است اگر می‌خواهید علاوه بر حجامت، خون نیز اهدا نمایید، ضمن انجام حجامت در مراکز بهداشتی، در مورد فاصله زمانی بین حجامت و اهدا خون با پزشکتان مشورت کنید. پزشک طب ایرانی با در نظر گرفتن شرایط فرد از جمله مزاج فرد، وضعیت سلامت و بیماری‌های فرد، آداب حجامت از جمله زمان‌هایی که برای حجامت توصیه شده و یا منع شده در مورد اثر بخشی آن تصمیم‌گیری و توصیه می‌نماید. جای تأسف است که عده‌ای طب سنتی را مترادف با اعمالی مانند حجامت می‌دانند، در صورتی که در بین مبانی، دستورات و تدابیر طب ایرانی، حجامت سهم کوچکی را به خود اختصاص داده و از سوی دیگر عده‌ای نیز با اغراق در خواص حجامت، سعی در بزرگنمایی و سودجویی آن دارند.

از حجامت چه می‌دانید؟

در کتب طب سنتی ایرانی حجامت برای کودکان زیر ۲ سال و افراد بالای ۶۰ سال توصیه نشده است، استقامت اعضا در کودکان کمتر بوده و حجم خون کم است و در سالمندان چون اغلب خونسشان غلیظ و پوست و گوشت خشکی دارند و تنها با حجامت، خون رقیقشان خارج می‌شود، احتمال افزایش غلظت خون و خشکی بیشتر مزاج در این گروه سنی زیاد است. کسانی که سابقه هموفیلی، کم‌خونی، صرع و سکته قلبی دارند یا در گروه سردمزاجان بوده و خونسشان رقیق و کم فشار است و مدام دچار سرگیجه و سردرد می‌شوند یا از داروهای شیمیایی و آرفارین و هپارین که ضد انعقادند، استفاده

می‌کنند، نمی‌توانند حجامت کنند و در این موارد تشخیص دقیق ممنوعیت یا مجوز حجامت با پزشک است. حجامت در فصل بهار خصوصاً نیمه دوم ماه قمری توصیه بیشتری شده است و همچنین حجامت در سایر فصول سال در زمان‌های خاصی مورد تأکید و در برخی زمان‌ها منع گردیده است. حجامت در ماه مبارک رمضان ساعتی پس از یک افطار سبک بلامانع است، در مورد بانوان، انجام حجامت در ایام عادت ماهیانه، بارداری و شیردهی ممنوع است و حجامت در اکثر موارد برای افراد بلغمی و سرد مزاج ممنوع و مضر است.

احتیاط‌های حجامت

حجامت‌های متوالی و غیر اصولی با فواصل کوتاه، اشتباه و حتی گاه مضر است و زمان‌بندی حجامت بر اساس طبع افراد، نوع بیماری و وضعیت بدنی آنان متفاوت می‌باشد. بنابراین، تکرار حجامت باید با نظر و توصیه پزشک و طبق زمان‌بندی وی باشد. قبل از حجامت، پزشکتان را از بیماری احتمالی و داروهایی که مصرف می‌نمایید، مطلع کرده و اگر جهت بیماری یا مشکل خاصی قصد انجام حجامت دارید، حتماً با پزشک مشورت کنید. از دیدگاه طب ایرانی، درمان برخی بیماری‌ها روشی غیر از حجامت لازم دارد و اگر هم حجامت نیاز باشد، مستلزم انجام برخی تمهیدات و رعایت‌های خاص بوده و انجام حجامت به تنهایی مؤثر نیست. این امر بیشتر در مورد بیماران صادق است و گرنه افراد سالمی که جهت سلامت حجامت می‌نمایند، نیاز چندان به دستورات خاص ندارند. از مراجعه به افراد غیر پزشک و نیز افراد سودجویی که بدون آشنایی به اصول درمان طب ایرانی، مدعی انجام حجامت بوده و متأسفانه روز به روز در حال افزایش هستند، جدا خودداری فرمایید.

حجامت در جایگاه پیشگیری از بیماری‌ها

انجام حجامت به عنوان پیشگیری و حفظ سلامتی، برای اکثر افراد مفید است، توصیه‌های لازم در خصوص رعایت تدابیر طب ایرانی در زمینه‌های تغذیه، ورزش، خواب، بهداشت روان، اصلاح مزاج، کنترل وزن و غیره ارائه و مراعات شود و از انجام آن در افراد، زمان‌ها و شرایطی که در منابع طب سنتی به‌عنوان موارد منع حجامت ذکر شده، اجتناب گردد. افراد با خون غلیظ در ایام قبل از حجامت با مصرف غذاهای بسیار سبک، مانند سوپ و میوه و کاهو و برخی نوشیدنی‌ها بر اساس مزاج خود بدن را آماده حجامت نموده و چند ساعت قبل از حجامت حمام بروند تا خون غلیظ کمی رقت پیدا کرده و به سطح بدن نزدیک شود. اما افرادی که خونسشان رقیق است از ۱۲ ساعت قبل از حجامت نباید استحمام کنند. تشخیص این موارد با پزشک متخصص طب ایرانی است.

باشکم‌گر سینه و یا خیلی پر حجامت نکنید

مصرف مایعات فراوان، آمیوه، شربت عسل (مخلوط یک قاشق غذاخوری عسل در یک لیوان آب ولرم)، ماء‌الشعیر و خصوصاً آب انار و رب انار در روزها و ساعات قبل و بعد از حجامت در تأثیر گذاری بیشتر حجامت بسیار توصیه شده است. از انجام فعالیت زیاد، ورزش سنگین، استرس روحی، مقاربت جنسی، خوردن غذاهای سنگین و چرب و شور، ماهی و ترشیجات روز قبل و بعد از حجامت (خصوصاً ساعات اولیه قبل و بعد از حجامت) اجتناب نمایید. با توجه به اینکه در معدودی از افراد ممکن است پس از حجامت ضعف، سرگیجه، سردرد، تپش قلب، گرفتگی عضلانی و برخی ناراحتی‌های جزئی دیگر بروز نماید، این موارد پس از چند ساعت کاملاً برطرف می‌شود اگر این گونه ناراحتی‌ها آزار دهنده باشد و یا بیش از حد معمول طولانی گردد، با پزشک خود مشورت نمایید.

اگر موضع حجامت کبود و دردناک و متورم شود می‌توانید برای کاهش درد، مقدار یخ داخل نایلون گذاشته و ۵-۶ مرتبه و هر بار حدود یک دقیقه، محل حجامت را با آن کمپرس کنید و پس از حجامت حتی الامکان از مصرف داروهای شیمیایی خودداری نمایید و از استعمال هر گونه پماد و یا کرم در موضع حجامت جدا اجتناب کنید. با توجه به اینکه ۱۲ ساعت پس از حجامت می‌توانید استحمام نمایید، پس از آن نیازی به پانسمان مجدد نیست. البته دقت داشته باشید که محل حجامت را با آب ولرم شسته و از شستشوی آن با لیف و صابون خودداری نمایید. اگر با حجامت بار اول، تأثیر درمانی مطلوب و مورد انتظار دیده نشود و حتی پس از آن، علائم شما موقتاً تشدید یافت تا بدون هیچ‌گونه نگرانی و عجله با پزشک خود مشورت نموده و طبق برنامه پیشنهادی او و در زمان تعیین شده، مجدداً حجامت نمایید. جهت انجام حجامت اول و تعیین مزاج خود نتها در مراکز که اصول بهداشتی رعایت می‌گردد و با نظارت پزشک و افراد با تجربه انجام می‌شود و از وسایل حجامت بهداشتی، استریل و یک‌بار مصرف استفاده می‌شود.



جملاتی که به «بچه‌ها» نباید گفت

"تو خوشگل‌ترین بچه فامیل هستی"، "تو باهوش‌ترین دانش آموز مدرسه هستی"، "تو دوست داشتنی‌تر از همه سالانت هستی" . بیان این جملات اغراق آمیز باعث می‌شود وقتی کودک و نوجوان در جمعی از همسالان قرار گیرد و در آن جمع احساس کند این ویژگی‌هایی که دائماً والدین برای او تکرار می‌کردند در او وجود ندارد و غیر واقعی بوده است؛ دچار افسردگی و انزواگزی می‌شود. معمولاً والدین سعی دارند برای افزایش اعتماد به نفس فرزندان از این جملات استفاده کنند، حال آنکه بیان این جملات می‌تواند در بچه‌ها اعتماد به نفس کاذبی را شکل دهد و در نهایت مشکلات روان شناختی را برایشان ایجاد کند.



گوهر بیستا انزانی
روانشناس

از به کار بردن جملاتی نظیر جملات یاد شده خودداری کنند

وقتی بچه‌ها در جمع همسالان قرار گیرند و متوجه شوند این جملات اغراق آمیز بدون پایه و اساس که دائماً می‌شنیدند حقیقت نداشته است، دچار افسردگی، انزواگزی، افزایش اضطراب، افزایش علامت‌ترس‌های درونی نظیر ترس از دوست داشتنی نبودن، ترس از تنها بودن و... می‌شوند و رفتار خود تخریبی آن‌ها زیاد می‌شود. هر کدام از کودکان و نوجوانان دارای "آی کیو" و بانمره هوشی خاص خود هستند و والدین به جای بیان جملاتی که بر پایه حقیقت نیستند باید بر روی توانایی‌ها و ویژگی‌های مثبت فرزندان تمرکز کرده و این ویژگی‌ها را به بچه‌ها گوشزد کنند. هر فردی ویژگی‌های مثبت و منفی و توانمندی‌ها و محدودیت‌های خاص خود را دارد و والدین اگر بتوانند به فرزندان خود کمک کنند تا با به کارگیری ویژگی‌های مثبت و توانمندی‌ها، محدودیت‌ها و ویژگی‌های منفی خود را کاهش دهند، به افزایش اعتماد به نفس فرزند کمک بزرگی کرده‌اند. کودکان و نوجوانی که نسبت به توانایی‌ها و محدودیت‌های خود آگاه است و باور دارد که می‌تواند به کمک توانایی‌هایش ویژگی‌های منفی خود را کاهش دهد، فردی "متعادل" است و والدین با آگاهی نسبت به این نکته باید از بیان جملات تحسین برانگیز غیر واقعی به بچه‌ها خودداری کنند.

ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان

والدین در عین حالی که باید نسبت به شناخت توانایی‌های فرزندان و رشد استعداد آن‌ها گام بردارند، باید در آموزش مهارت‌های زندگی نظیر چگونگی شناخت اهداف، چگونگی بروز رفتار جرأت‌مند، چگونگی برقراری ارتباط مؤثر، مدیریت خشم و استرس، خودآگاهی و مبارزه با ترس درونی و شناخت افکار و احساس و رفتار به بچه‌ها نیز اهتمام داشته باشند. والدین باید مهارت برقراری ارتباط مؤثر با فرزندان را به خوبی بلد باشند و بدانند بایه کار بردن چه جملاتی می‌توانند اعتماد به نفس فرزند را افزایش دهند و در عین حال از تحسین بیش از حد، تحقیر و نصیحت بیش از حد، تشویق و بازجویی بیش از حد فرزندان نیز بپرهیزند.

فرزندان در حیطه آرزوها و علایق والدین

بعضاً والدین بدون در نظر گرفتن استعداد فرزند، او را در حیطه علایق و آرزوهای سرکوب شده خود قرار می‌دهند تا آرزوهای خود را بر روی فرزند فراکن کنند، نباید فراموش کنیم که بسیاری از اوقات والدین به جای شکوفا کردن استعداد فرزند، آرزوهای سرکوب شده خود را بر روی بچه‌ها فراکن می‌کنند و آن‌ها را در مسیر قرار می‌دهند که خودشان و نه فرزند دوست دارند. هوش افراد معمولاً متوسط است؛ اما تمام افراد در یک حیطه خاص مثل نقاشی، ریاضی، موسیقی و... توانمندی خاصی دارند. بنابراین بچه‌ها باید سنجش و استعدادیابی شوند و در مسیر توانایی و هوش خود قرار گیرند و آموزش لازم را ببینند تا بتوانند استعداد خود را شکوفا کنند. این گونه اعتماد به نفسشان بدون شنیدن جملات غیر واقعی، افزایش می‌یابد؛ چرا که شاهد شکوفا شدن توانایی‌ها و استعداد خود هستند.

پیامدهای ویرانگر سیگار در سالمندی

تحقیقات سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد در هر ۸ ثانیه یک نفر در دنیا به خاطر استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهد. هر چه سن شروع سیگار کشیدن، پایین‌تر باشد و تعداد سیگارهای مصرفی و عمق استنشاق آن بیش‌تر باشد، در صد مرگ و میر بالاتر می‌رود. دانستن بعضی عوارض سیگار، سیگاری‌ها را حتی بیش‌تر از مرگ می‌ترساند. نتایج تحقیقات بیان‌کننده آن است چنانچه افراد در سنین نوجوانی شروع به کشیدن سیگار کنند (بیش از ۷۰ درصد موارد سیگاری شدن در این مرحله اتفاق می‌افتد) و مدت ۲۰ سال یا بیشتر به این عمل ادامه بدهند بین ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از افرادی که به هیچ وجه در زندگی سیگار نکشیده‌اند، جانشان را از دست می‌دهند.

عوارض ریوی سیگار

در گذشته اگر فردی سرفه‌های مزمن داشت، اولین تشخیصی که به ذهن هر کسی می‌رسید، «سل» بود اما مروزه مهم‌ترین علت سرفه‌های مزمن طولانی، استفاده از سیگار و دیگر دخانیات است. البته همه‌می‌دانند که سیگار باعث سرفه می‌شود ولی شاید خیلی‌ها ندانند که سیگار درازمدت باعث تخریب ریه می‌شود و ریه را از بین می‌برد. این تخریب به حدی پیشرفت می‌کند که سالمند برای ادامه‌ی زندگی خود، نیازمند پیوند ریه می‌شود و بدون کپسول اکسیژن نمی‌تواند زنده بماند و حتی از

سرطان ریه و سیگار

در سیگاری‌ها احتمال به وجود آمدن سرطان ریه، به شدت بالاست به طوری که در افراد و سالمندانی که تا ۱۴ نخ سیگار در روز می‌کشند، احتمال بروز سرطان ریه، ۸ برابر در آن‌ها بیش‌تر می‌شود. اگر این تعداد به ۲۵ نخ برسد، احتمال بروز سرطان ریه تا ۲۰ برابر بیشتر می‌شود. خطر مرگ ناشی از سرطان ریه، با افزایش تعداد نخ مصرفی سیگار، افزایش می‌یابد یعنی هر چه فرد تعداد سیگار بیش‌تری بکشد، سرطان ریه در او کشنده‌تر می‌شود. احتمال سرطان ریه در زنان سیگاری، ۲۰ برابر و در مردان، ۱۰۰ برابر افراد غیر سیگاری است. این خطر بیش از آن که به تعداد نخ سیگار مصرفی وابسته باشد، به مدت مصرف دخانیات ارتباط دارد. از هر ۱۰۰۰ نفری که به علت سرطان ریه فوت می‌کنند، ۹۰۰ نفرشان سیگاری هستند.

عوارض قلبی و عروقی

امروزه از هر سه مورد مرگ و میر در جهان، یک مورد به علت عارضه‌ی قلبی است. سیگار، اصلی‌ترین عامل ایجادکننده این بیماری است. خطر حمله‌ی قلبی در افراد سیگاری زیر ۴۰ سال، ۵ برابر افراد غیر سیگاری است. این واقعیت از آنجا مورد اهمیت قرار می‌گیرد که افراد جوان سیگاری، هرگز خود را در این سنین،

مستحق بیماری قلبی و مرگ ناگهانی نمی‌دانند.

بنابر این، ترک راه میان‌سالی و سالمندی که سن شیوع این بیماری هاست، موکول می‌کنند ولی متأسفانه به تکرار مواردی از مرگ ناگهانی، ایست قلبی در خواب و بیداری در افراد جوان سیگاری، بدون هیچ بیماری یا مشکل زمینه‌ای، دیده شده است. سیگار با

تنگ کردن رگ‌های داخلی بدن، باعث می‌شود قلب

بیش‌تر تلاش کند تا بتواند با فشار بیش‌تری، خون را در رگ‌های تنگ به جریان اندازد که باعث فشار دوچندان به قلب و عوارض حاصل از آن می‌شود. سرطان قلب و عروق، از سرطان‌های رایج در افراد و سالمندان سیگاری است.

مجموعه‌ای از مسائل و مشکلات بهداشتی

سرطان ریه یا بیماری‌های قلبی تنها پیامدها و عارضه استعمال دخانیات نیست، بلکه مجموعه‌ای از مسائل و مشکلات بهداشتی در ارتباط با مصرف مواد دخانی وجود دارد که می‌تواند به لحاظ شرایط جسمانی و مقاومت ایمنی در افراد سیگاری بروز می‌کند، که برخی از آن‌ها عبارتند از:

۱- از دست دادن موها

باضعیف شدن سیستم ایمنی در افراد و سالمندان سیگاری در اثر مصرف مواد دخانی، بدن این افراد مستعد ابتلا به انواع بیماری‌ها از جمله «لوپوس اریتماتوز» می‌شود که این بیماری می‌تواند باعث از دست دادن موها، ایجاد زخم در دهان، جوش‌های پوست روی صورت، سر و دست‌ها شود.

۲- آب مروارید یا کاتاراکت

افراد و سالمندان سیگاری ۴۰ درصد بیش‌تر از افراد دیگر در معرض ابتلا به آب مروارید، کدر شدن عدسی چشم و ممانعت از عبور نور و در نهایت نابینایی هستند.

۳- چین و چروک

استعمال دخانیات باعث از بین بردن پروتئین‌های انعطاف دهنده پوست می‌شود؛

کوچک‌ترین فعالیت‌های روزمره نیز عاجز و ناتوان می‌شود. دود سیگار در درازمدت با فلج کردن مژک‌های سلول‌های جدار مجاری تنفسی، باعث می‌شود استعداد سالمند در به وجود آمدن عفونت‌های ریوی بیشتر شود. سالمندان افرادی که سیگار می‌کشند، زودتر به آنفولانزا دچار می‌شوند و بیماری‌های آنان نیز دیرتر خوب می‌شود. ۹۰ درصد سرطان‌های ریه و ۷۰ درصد بیماری‌های ریوی در افراد و سالمندان، در ارتباط با مصرف دخانیات است.

بیماری‌های انسدادی و مزمن ریه

علت اصلی بیماری‌های انسدادی و مزمن ریه، سیگار است، البته عامل‌هایی چون ژنتیک و شغل می‌تواند درجه‌هایی از این بیماری‌ها را ایجاد کند ولی عامل اصلی، سیگار است. حتی آلودگی نیز تنها می‌تواند تشدیدکننده‌ی بیماری باشد و عامل بیماری نیست. این بیماری تا حد زیادی غیر قابل بازگشت است و شامل انواع مختلفی می‌باشد که عمده‌ترین آن، «برونشیت مزمن» و «آمفیزم» است. البته این دو شکل با درجه‌های متفاوت در هر بیمار وجود دارند و یکی پر دیگری غلبه دارد. تمام انواع دخانیات مانند سیگار، پیپ، قلیان و سیگار برگ می‌توانند در ایجاد این بیماری تأثیر داشته باشند و تعداد سیگار که استفاده می‌شود و مدت مصرف، در شدت بیماری تأثیر دارد. تنها در مان اصلی این بیماری، سیگار نکشیدن و ترک کردن سیگار است. اگر چه در مواردی، این بیماری غیر قابل بازگشت است ولی اگر سیگار زیر سن ۵۰ سالگی قطع شود، مسیر پیش‌رونده‌ی عوارض، کم می‌شود به این دلیل که در این سنین، ریه هنوز قدرت و توان بازسازی خود را به طور کامل از دست نداده است. نکته‌ی قابل توجه این است که این بیماری می‌تواند در افرادی که در معرض دود سیگار دیگران هستند نیز ایجاد شود.

ترک سیگار چه فواید و مزایای برای سالمندان دارد؟

افراد سالمندی که سالیان متمادی سیگار استعمال کردند به تصور خود دیگر نمی‌توانند آن را ترک کنند و دخانیات اثرات منفی روی بدن و سلامتی آن‌ها گذاشته است اما لازم است بدانند ترک آن در هر لحظه که آن‌ها اقدام کنند می‌تواند فواید زیادی برایشان داشته باشد همان‌طور که میدانید تحقیقات نشان داده است افراد سالمندی که سیگاری هستند نسبت به سایر سالمندان بیشتر دچار سکنه‌های قلبی و مغزی شده‌اند پس کسانی که برای یک مدت طولانی هم سیگار مصرف کرده باشند با ترک آن می‌تواند از خطرات ناشی از آن از جمله سکنه‌های قلبی را تا حد بسیار چشمگیری کاهش بدهند.

وضعیت ترک سیگار در سالمندان در روز اول چگونه است؟

هنگامی که افراد سالمند روز اول سیگار را ترک می‌کنند به عینه شاهد کم شدن میزان فشارخون خود هستند و میزان گردش خون آن‌ها بالای می‌رود و اکسیژن‌رسانی به خون آن‌ها افزایش پیدا می‌کند.

مزایای ترک سیگار در سالمندان در هفته‌های اول:

از دیگر مزیت‌های ترک سیگار در سالمندان که خود را در هفته‌های اول نمایان می‌کند این است که حس بویایی و چشایی آن‌ها بهتر می‌شود و طعم بهتر از خوراکی‌ها را احساس می‌کند این افراد حجم ریه آن‌ها بالاتر می‌رود و می‌توانند راحت‌تر از قبل تنفس کند.

مزایای ترک سیگار در سالمندان در عرض ده ماه:

افراد سالمند بعد از گذشت ۱۰ ماه میزان انرژی و قدرت آن‌ها بالاتر می‌رود و ابتلا به عفونت‌های ریوی در آن‌ها کاهش پیدا می‌کند و دیگر دچار تنگی نفس نخواهد شد زیرا راه سینوس آن‌ها باز تر شده است.

مزایای ترک سیگار در سالمندان در بالای یک سال:

افراد سالمندی که سیگار را ترک می‌کنند کمتر به بیماری‌های قلبی، ریوی و سرطان مبتلا می‌شوند طوری که در آن در صد ابتلای آن‌ها به این بیماری‌ها هم سطح با افراد غیر سیگاری خواهد شد.

ابتلا به سرطان مثانه، حنجره و لوزالمعده در افراد سالمند به شدت کاهش پیدا می‌کند.

از دیگر مزیت‌های ترک سیگار در سالمندان این است که مرگ‌های زود هنگام در این افراد کمتر اتفاق می‌افتد.

زمانی که افراد سالمند سیگار را ترک می‌کنند به مراتب از اختلالات مربوط به تیروئید، مشکلات کم شنوایی، زایل شدن عقل، نعوظ و همچنین یوکی استخوان‌ها مصون می‌مانند

انجام راه کارهای سازنده برای ترک سیگار:

زمانی که اقدام به ترک کردن سیگار می‌کنید سیگارهای خود را دور بریزید اگر شماعادت به یک جای مشخص برای سیگار کشیدن دارید سعی کنید در آن موقعیت و جایگاه قرار نگیرید.

سعی کنید در هنگام ترک سیگار نزدیک افراد سیگاری قرار نگیرید که وسوسه نشود.

سعی کنید راه‌هایی را پیدا کنید که بتوانید با انجام آن حواس خود را از توجه به سیگار پرت کنید به طور مثال می‌توانید آدامس بجوید و یا پیاده‌روی داشته باشید.

برای تلاش خود جایزه را برای خود را در نظر بگیرید مثلاً اگر توانستید یک هفته سیگار نکشید پولی را که بابت خرید آن جمع کرده‌اید با آن چیزی برای خود بخرید.

زمانی که ترک خیلی به شما فشار می‌آورد به یکی از دوستان خود به بیرون بروید و با او صحبت کنید.

معمولاً نشانه‌های که از ترک سیگار در افراد سالمند بروز می‌کند طی چندین روز از بین می‌رود سعی کنید موادی که جایگزین نیکوتین هستند استفاده کنید تا بتواند شما را به آمش برساند.

برای ترک سیگار چه آمادگی‌های قبل از آن لازم است:

• علت ترک سیگار خود را در جایی بنویسید.

• با پزشک ترک سیگار مشورت کنید و از آدامس‌های جایگزین نیکوتین استفاده کنید.

• هر سیگاری که مصرف می‌کردید زمان و جایگاه استعمال آن را در جای بنویسید و احساس خود را در هنگام کشیدن آن یادداشت نمایید.

• یکی از آمادگی‌های آن این است که افراد سالمند تصمیم بگیرند که به صورت تفریحی به صورت یک باره سیگار کشیدن را ترک نمایند.

• تاریخ و روزی را که اقدام به ترک سیگار کرده‌اید را یادداشت نمایید.

• مواد غذایی که به شما کمک می‌کند بیشتر از سیگار دوری گزینید:

• یک شیر در زمانی که میل به سیگار کشیدن دارید می‌تواند جایگزین مناسبی برای آن باشد.

• نوشیدن آب می‌تواند به شما احساس سیر بودن بدهد و دیگر تمایلی به کشیدن سیگار نداشته باشید.

• میوه و سبزی‌ها: میوه‌های که سرشار از ویتامین‌های لازم باشد مانند موز، هویج، انار، لیمو می‌تواند تمایل شما را به سیگار کمتر کند.

قطران موجود در دود سیگار در اثر استعمال مستمر دخانیات روی انگشتان و ناخن‌ها جمع شده و باعث تغییر رنگ آن‌ها به قهوه‌ای مایل به زرد می‌شود.

۱۱- سرطان رجم و سقط جنین

استعمال دخانیات در دوران بارداری می‌تواند باعث افزایش خطر زایمان نوزاد با وزن کم و بروز مسائل بهداشتی در آینده شود. سقط جنین در مادران سیگاری ۲ تا ۳ برابر بیشتر است

۱۲- تغییر شکل دادن سلول‌های جنسی در مردان

مصرف دخانیات باعث می‌شود تعداد اسپرم کم شود و کاهش جریان خون در آلت تناسلی مردان و ناتوانی جنسی در این افراد می‌شود. ناباروری جنسی در مردان سیگاری نیز متداول‌تر از افراد غیر سیگاری است.

۱۳- سرطان

بیش از ۴۰ عنصر سرطان‌زا در دود سیگار وجود دارد احتمال سرطان ریه ۲۲ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری است. در صورت ادامه استعمال دخانیات توسط افراد سیگاری، احتمال مبتلا شدن آن‌ها به انواع سرطان‌های دیگر از قبیل زبان، دهان، غدد، بزاق و حلق سرطان بینی، گلو، مری، حنجره، معده، کلیه، آلت تناسلی مرد، لوزالمعده و مقعد وجود دارد.

کم شدن قدرت عمل اکسیژن در خون افراد سیگاری حرفه‌ای تا ۱۵ درصد می‌شود.

استخوان‌های افراد سیگاری تراکم خود را از دست داده و به راحتی شکسته می‌شود همین‌طور زمان التیام یافتن و جوش خوردن آن‌ها پس از شکستگی تا ۸۰ درصد افزایش پیدا می‌کند.

۸- بیماری‌های قلبی

بیماری‌های قلبی – عروقی که در اثر استعمال دخانیات بیش از ۶۰۰ هزار نفر را در سال در کشور‌های توسعه یافته از بین می‌رود استعمال دخانیات باعث بیشتر شدن ضربان قلب، بالا رفتن فشارخون، افزایش خطر ابتلا به فشارخون بالا و گرفتگی عروق و نهایتا ایجاد حمله قلبی و سکنه در افراد و سالمندان می‌شود.

۹- زخم معده
استعمال دخانیات مقاومت معده را در برابر باکتری‌ها کم می‌کند و پایین می‌آورد؛ همچنین باعث ضعیف شدن معده در خنثی‌سازی اسید معده و مقاومت در برابر آن بعد از غذا خوردن و بر جای ماندن باقیمانده اسید در معده و در نتیجه تخریب دیواره آن می‌شود. زخم معده افراد سیگاری به سختی درمان می‌شود و احتمال بهبودی آن تا زمانی که سالمند سیگار می‌کشد اکثراً کم است.

۱۰- تغییر رنگ انگشتان

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، پدید آورنده، 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: ۰۶۶۳۸۴۶۰۶-۰۶۶۳۸۴۶۲۸-۰۶۶۳۸۴۶۲۸-۰۲۱ دورنگار: ۰۶۶۳۷۵۱۲۹-۰۲۱