

## فرم اشتراک

### اگر خواهان اشتراک نشریه جوانان امروز هستید:

- \* فرم اشتراک را کامل و خوانا پر کنید. (از پاسخ دادن به فرم‌های ناخوانا معذوریم).
- \* حق اشتراک را به حساب جاری ۲۵۱۰۰۵۰۶۰ نزد بانک تجارت شعبه میرداماد شرقی واریز کنید.
- \* از فرستادن وجه نقد بابت اشتراک خودداری کنید.
- \* در صورتی که قبلاً مشترک بوده‌اید شماره اشتراک را در فرم اشتراک قید کنید.
- \* بریده یا کپی فرم تکمیلی را همراه با اصل فیش بانکی حق اشتراک با پست سفارشی به نشانی زیر ارسال فرمایید.
- تهران - بلوار میرداماد - خیابان نفت جنوبی - ساختمان روزنامه اطلاعات امور مشترکین - کد پستی: ۱۵۴۹۹۵۳۱۱۱

### حق اشتراک سالانه:

#### \* برای داخل کشور:

یک سال	شش ماه	سه ماه
۲۰۰۰۰ ریال	۱۰۰۰۰ ریال	۵۰۰۰۰ ریال

#### \* برای خارج از کشور:

مدت اشتراک	گروه ۱	گروه ۲	گروه ۳	گروه ۴	گروه ۵
یک سال	۴۰۰۰۰ ریال	۵۰۰۰۰ ریال	۶۰۰۰۰ ریال	۶۹۰۰۰ ریال	۷۹۰۰۰ ریال
شش ماه	۲۰۰۰۰ ریال	۲۵۰۰۰ ریال	۳۰۰۰۰ ریال	۳۴۰۰۰ ریال	۳۹۰۰۰ ریال
سه ماه	۱۰۲۰۰ ریال	۱۲۶۰۰ ریال	۱۵۰۰۰ ریال	۱۷۴۰۰ ریال	۱۹۸۰۰ ریال

برای مشخص شدن کشور مورد نظر در گروه‌های پنج گانه با شماره ۲ و ۲۹۹۹۳۴۷۱ تماس بگیرید

- \* **توجه:** در صورت عدم دریافت نشریه تا ۱۵ روز پس از انتشار آن با شماره تلفن‌های ۲-۲۹۹۹۳۴۷۱ بخش آبونمان تماس حاصل فرمایید.

برگ درخواست اشتراک «مجله جوانان» در داخل کشور

نام و نام خانوادگی مشترک: \_\_\_\_\_

آدرس مشترک: \_\_\_\_\_

کد پستی: \_\_\_\_\_ تلفن: \_\_\_\_\_

صندوق پستی: \_\_\_\_\_

قبلاً مشترک بوده‌اید  شماره اشتراک قبلی

قید کد پستی الزامی می‌باشد.

برگ درخواست اشتراک «مجله جوانان» خارج از کشور

نام، نام خانوادگی و نشانی مشترک: (لطفاً با حروف بزرگ لاتین نوشته شود)

آدرس رابط مشترک در ایران: \_\_\_\_\_

کد پستی: \_\_\_\_\_ تلفن: \_\_\_\_\_

صندوق پستی: \_\_\_\_\_

قبلاً مشترک بوده‌اید  شماره اشتراک قبلی

قید کد پستی الزامی می‌باشد.

پایین می‌گذارند در حالی که باید از یک صندلی یا چهارپایه کوچک زیر پایشان استفاده کرده و هر بار تعداد کمی از ظرف را جابه‌جا کنند. همچنین بازکردن در ظرف‌ها یا شیشه‌هایی که خیلی محکم بسته شده‌اند فشار زیادی را به شانه، تاندون‌های شانه و مچ دست وارد می‌کند.

همانطور که می‌دانیم متأسفانه خانم‌ها بیشتر از آقایان درگیر درد در ناحیه مچ دست می‌شوند و نشانگان تونل کارپال یکی از بیماری‌های شایع مچ دست در خانم‌ها می‌باشد. کمی هم در مورد عوامل مؤثر در ایجاد این مشکل توضیح دهیم.

خم و راست کردن بیش از حد مچ دست، ظرف شستن‌های طولانی، لباس شستن بادیست و ... از مهم‌ترین عوامل ایجادکننده این مشکل است، که عصب ناحیه مچ دست صدمه می‌بیند و مشکلاتی را برای فرد ایجاد می‌کند. استفاده از فیزیوتراپی، استفاده از آب‌گرم و آب سرد و استفاده از داروها در کاهش دردهای مچ دست بسیار مؤثر است. البته بیمار با توصیه استفاده از مچ بندهای طبی ابتدا فعالیت خود را کمتر می‌کند تا درد نیز به مرور بهبود یابد. وقتی درد کم شد، تقویت مچ دست در پیشگیری از بروز مجدد آن مؤثر خواهد بود.

### آیا شیوه ایستادن کنار سینک ظرفشویی هم جهت جلوگیری از دردهای کمر مهم است؟

توصیه‌ای که به خانم‌های خانه‌دار می‌شود این است که هر ۱۰ دقیقه کارشان را قطع کنند، کمی استراحت کرده و مجدداً به آن ادامه دهند و به مدت طولانی در یک حالت قرار نگیرند. بهتر است هنگام شستن ظرف به سینک ظرفشویی بچسبند و برای خیس نندن لباس‌شان هم از یک پیش‌بند استفاده کنند. استفاده از یک چهارپایه کوچک و قراردادن آن زیر یکی از پاها و عوض کردن پاها هر چند دقیقه یکبار باعث می‌شود گودی کمر کم شده و فشاری که به ستون فقرات وارد می‌شود نیز کاهش یابد.

### \* در خصوص ورزش‌های مناسب جهت اصلاح یا پیشگیری از کمردرد خانم‌های خانه‌دار چه توصیه‌ای دارید؟

بهتر است افراد به متخصصین فیزیوتراپی ورزشی یا طب ورزشی مراجعه کنند تا از مشکلات جسمی خود مطلع شده و در صدد برطرف کردن آن برآیند. پزشک در مورد نحوه صحیح ورزش کردن و نوع ورزش مناسب برای هر کدام از اختلالات جسمی افراد را راهنمایی می‌کند. بدین ترتیب شخص می‌تواند ورزش صحیح انجام دهد. بسیاری از افراد اطلاع کافی از ورزش ندارند و نمی‌دانند چه نوع ورزشی برایشان مفید است بنابراین جهت انجام ورزش مناسب مراجعه به افراد متخصص ضروری است.

### \* لطفاً در مورد تشخیص ناهنجاریهای کف پا و اقدامات لازم جهت اصلاح این ناهنجاری‌ها برایمان توضیح دهید.

ناهنجاریهای کف پا منجر به اختلال در قسمت‌های زیادی از اسکلت بدن شخص می‌شود. بنابراین مراجعه به متخصص ارتوپد یا متخصصین طب توانبخشی جهت تشخیص این اختلال ضروری است. هرگونه اختلال شامل صافی بیش از حد کف پا، گودی بیش از حد کف پا می‌تواند منجر به درد در ناحیه کف پا، انگشتان، مچ پا، زانو و حتی کمر شود. البته این اختلالات گاهی در کودکان وجود دارد که با افزایش سن از بین می‌رود. گاهی نیز ممکن است طبق نظر متخصص مربوط برای کودک کفش طبی مخصوص نسخه شود. جهت برطرف کردن اختلالات کف پا استفاده از کفی‌های طبی، کفش‌های طبی، ورزش‌های طبی و کاهش وزن ضروری است.

### \* از نظر طبی کفش‌های طبی جهت پیشگیری از کمردرد و زانودرد چه مشخصاتی دارند؟

کفش مناسب کفشی است که در ناحیه پنجه پا باریک باشد. در ناحیه قسمت داخلی کفش قوس کافی داشته باشد. حداقل ۳ سانتی‌متر در ناحیه پاشنه ارتفاع داشته باشد و از جنس خوب و قابل ارتجاع در ناحیه پاشنه باشد.

### \* کمبود ویتامین‌ها بخصوص کلسیم - دی تا چه میزان در بروز مشکلات عضلانی استخوانی مهم است؟

خانم‌ها باید از نظر میزان ویتامین D خون بررسی شوند. رژیم مناسب جهت دریافت کلسیم و ویتامین D روزانه داشته باشند. ترجیحاً بهتر است این میزان کلسیم از طریق مواد غذایی حاوی کلسیم نظیر لبنیات دریافت شود. ورزش نیز جهت افزایش تراکم استخوان و جلوگیری از کاهش زودهنگام تراکم استخوان‌ها ضروری است.

### \* به عنوان یک پزشک جوان چه توصیه‌ای به دختران جوان جهت پیشگیری از بیماری‌های عضلانی - استخوانی دارید؟

ورزش مرتب و منظم طبق اصول ورزشی از ارکان اساسی زندگی هر شخص است. خانم‌های جوان و دختران عزیز نیز از این اصل مستثنی نیستند. برای داشتن سلامت کامل بدنی و تناسب اندام و سلامتی ذهن و روح و آرامش، ورزش بسیار ضروری است. بنابراین خانم‌های جوان که امروزه بیشتر در معرض استرس‌های جامعه هستند باید بسیار به ورزش بپردازند تا جامعه شاهد مادران سالم و توانا برای پرورش نسل سلامت آینده باشید.