

با قلب خود

مقدمه :

در دنیای پرهیاهوی امروزی، هر اندازه که تمدن پیشرفت می کند، به همان اندازه باید بشر خود را برای مبارزه با برخی از پیامدهای تمدن نو که یکی از آنها، افزایش بیماری های قلبی بین افراد جامعه است، مجهز سازد. این تجهیز همانا رعایت اصول بهداشت صحیح قلب و عروق می باشد که فهرست وار به شرح ذیل قابل ذکرند:

سعی نمایید همیشه غذاهای متوازن و سالم مصرف کنید و از مصرف غذاهایی که احتمال فاسد شدنشان می رود، بپرهیزید.

در مصرف غذاهای چرب (به ویژه چربی حیوانی)، پرنمک و قندی افراط نکنید.

بهرتر است برای صرف سه وعده غذای اصلی (صبحانه، ناهار و شام) ساعات معینی در نظر گرفته شده، در فاصله بین دو وعده غذا، از خوراکی هایی که موجب سلب اشتها می گردند استفاده نشود. در ضمن به هنگام صرف غذا، آهسته غذا بخورید و خوب بجوید.

از آن جا که اکثر بیماران قلبی و نیز عده زیادی از افراد سالم، مشتاق کسب اطلاعاتی درباره نحوه مراقبت های بهداشتی از قلب و چگونگی تأثیر عوامل مختلف بر روی آن اند، در این مقاله سعی کرده ایم با زبانی ساده و در عین حال علمی، اهم نکات بهداشتی در زمینه پیشگیری از بیماری های قلبی را بیان کنیم و نیز نکاتی را که به هنگام ابتلا به امراض قلبی - عروقی رعایت آن ها ضروری است، یاد آور شویم. بدیهی است که فرد سالم با شناخت صحیح از بهداشت قلب، در تقویت آن کوشا خواهد بود و بیماران قلبی نیز خواهند توانست با وجود ضعف مزاجی و نقص جسمانی بی که دارند، با روحیه ای عالی، سختی های زندگی را تحمل کرده، هر چه پیش تر، به طور عادی با جامعه آمیزش داشته باشند، چرا که خوشبختی انسان تابع پافشاری برای شکست ناملایمات و لجاجت در جست و جوی کوچک ترین شادی هاست. موضوع را ابتدا با اصول پیشگیری از بیماری های قلبی که در ارتباط با افراد سالم و تندرست از نظر بیماری های قلبی است، آغاز می کنیم و سپس به ذکر اهم نکات بهداشتی در مورد بیماران قلبی می پردازیم.

□ وزن خود را در حد معمولی و مناسب نگهدارید.
وزن زیاد باعث خستگی عضله قلب و ازدیاد میزان کارکرد عروق قلبی می‌شود. اشخاص چاق مستعد ابتلا به بیماری‌های فشارخون و دیابت‌اند و عروق آنها به سرعت متصلب گردیده، در نتیجه بیماری‌های عروقی و سکنه‌های قلبی، زودتر به سراغ اشخاص چاق می‌روند.



□ از مصرف مشروبات الکلی، سیگار، مواد مخدر و محرک، جداً پرهیز کنید. چرا که مصرف همین سیگار به ظاهر کم خطر، در ایجاد ترومبوزا دخالت داشته، غلظت لیپیدها را افزایش می‌دهد و تشکیل آتروم^۲ را تسریع می‌کند. هم‌چنین اریتمی‌ها^۳ را زیاد می‌کند که ممکن است باعث مرگ ناگهانی گردد.

□ سعی کنید در محیط شاد و با نشاط به صرف غذا بپردازید و از عصبانیت و اضطراب که موجب کند شدن عمل هضم و ایجاد سوء هاضمه و کاهش قدرت بدنی و کارایی می‌شود، خودداری کنید.

□ هرگز در تفریحات شبانه و شب‌زنده‌داری‌ها افراط نکنید که جز خستگی جسمی و روحی نتیجه دیگری نخواهد داشت.

□ سعی کنید خواب و استراحت کافی داشته باشید. مقدار خواب لازم برای هر کس بستگی به سن، میزان فعالیت، سلامت و کنترل اعصاب و هیجانات وی دارد، ولی در هر حال، حداقل ۶ تا ۸ ساعت خواب در هر شبانه‌روز برای هر فردی لازم و ضروری است تا رفع خستگی کند. در ضمن ثابت شده است که بهترین ساعات برای به خواب رفتن بین ساعات ۱۰ تا ۱۲ شب می‌باشد.

□ غذای روزانه هر کس بایستی متناسب با نوع فعالیت و شرایط جسمانی وی تعیین شود و از پرخوری و نیز فقر غذایی، جداً پرهیز گردد.

□ از مصرف غذاهایی که به تجربه دریافته‌اید مصرف آن غذاها ناراحتی‌هایی در شما به وجود می‌آورد یعنی به اصطلاح عامیانه، آن غذاها به شما نمی‌سازد، پرهیز کنید.

□ از مصرف آب آشامیدنی تصفیه نشده و سبزی‌ها و میوه‌های نشسته، خودداری کنید.

□ در مصرف مایعات، به ویژه چای و قهوه افراط نکنید. قهوه محتوی کافئین و چای محتوی تئین است و مصرف زیاد آنها باعث بروز عوارضی نظیر تپش قلب و بی‌خوابی نزد انسان می‌گردد.

❑ از استراحت کردن بلافاصله بعد از صرف غذا خودداری کنید و حدود ۲ ساعت بین صرف غذا و خوابیدن، فاصله در نظر بگیرید. در ضمن چنانچه پس از غذا خوردن، پیاده‌روی، حتی به مقدار کم انجام شود، بر اثر تحرک جدار عروق و گردش بهتر جریان خون، قدرت ته نشینی مواد چربی و سایر مواد متشکله خون، کم‌تر گردیده، از بروز اختلالات قلبی - عروقی به مقدار زیادی کاسته می‌شود.

❑ هر روز متناسب با سن خود ورزش کنید. ورزش موجب فراهم شدن بهترین امکانات برای رشد همه جانبه بدن انسان است که دستگاه گردش خون، به نحو بارزی از اثرات مثبت آن برخوردار می‌گردد. ورزش، کل بدن به ویژه دستگاه قلب را آبدیده و تقویت می‌کند و قدرت تحمل و عملکرد مکانیسم‌های تطبیق دهنده را که توسط سیستم مرکزی اعصاب تنظیم می‌شوند، رشد و بهبود می‌بخشد. ناگفته نماند که ورزش سنگین برای سنین

بالای ۴۰ سال مجاز نیست و پیاده‌روی به عنوان بهترین ورزش که نیاز به امکانات مالی و تجهیزات هم ندارد، توصیه می‌گردد. زیرا در اثر حرکت و فعالیت پاها و فعالیت مداوم و آرام بدن، تحرک جدار عروقی تأمین می‌گردد که کمک بزرگی در بهداشت و سلامت قلب می‌باشد. مدت مناسب برای پیاده‌روی، روزانه نیم تا یک ساعت است. محلی که برای پیاده‌روی انتخاب می‌گردد، بهتر است صاف و هموار یا با شیب مناسب باشد، چرا که پیاده‌روی در مسیر باد و سربالایی جایز نیست.

❑ از داد و فریاد بیهوده صرف نظر کرده، در مقابل شوک هیجانات، خونسردی خود را حفظ کنید.

❑ از مسئولیت‌های چند جانبه دوری کنید و روح و روان خود را بی جهت در اثر فکرهای دور و دراز و تخیلات بیجا خسته ننمایید.

❑ حتی الامکان هر مشکلی را حل شده تصور کنید و از شوک و هیجانات آنی که نتیجه آن فقط فرسودگی مغز، خستگی روح و ناتوانی قلب می‌باشد، دوری جوید.

❑ از انزوای طلبی، آرمیدن و کم تحرک بودن شدیداً خودداری کنید و پیوسته به زندگی خود، تحرک مثبت و سازنده بدهید.

❑ در مواقع بیکاری حتی الامکان خود را با انجام کاری سالم مشغول کنید و نگذارید زمان و تراوشات مغز یعنی افکار بر شما مستولی گردد.

❑ آخر هر هفته استراحت کنید و سالی یک‌ماه نیز فعالیت‌های اجتماعی را کنار گذاشته، به گردش و تفریح پردازید.

❑ سعی کنید مسکن خود را در مناطق بی سرو صدا، خلوت و خوش آب و هوا انتخاب کنید.

❑ از مراقبت‌های پزشکی غافل نباشید و به‌طور مرتب و کامل تحت معاینات لازم قرار بگیرید.

❑ نسبت به امراضی چون دیابت، بیماری‌های کلیوی، بیماری‌های خونریزی دهنده، سیفیلیس، روماتیسم، کانون‌های چرکی مثل لوزتین، سینوزیت، دندان‌های چرکی و بیماری‌های عفونی دیگری که به نحوی دستگاه قلب از آن‌ها تأثیر می‌پذیرد، بی توجه نباشید و در صورت بروز سریعاً نسبت به مداوای آن‌ها تحت نظر پزشک اقدام کنید.

بازگشت به سلامت پس از بیماری
خودداری کنید و شادمانی
توجه داشته باشید که
و گردن‌درد، فشارخون
توجه داشته باشید که

مطالعات روانی
علوم انسانی

□ در میزان روابط جنسی هرگز افراط نکنید، زیرا افراط در این زمینه، به خصوص در سنین بالا و به ویژه در صورت وجود اختلاف سن بین طرفین، خطر جدی برای سلامت و بهداشت قلب ایجاد می‌کند.

□ از مصرف خودسرانه هر نوع دارو به هنگام احساس ناراحتی‌های قلبی - عروقی جداً خودداری کنید و با مراجعه سریع به پزشک متخصص، معالجه را تا بهبودی کامل ادامه دهید.

بیماری‌های قلبی‌اند که این قبیل افراد نیز در صورت توجه به پاره‌ای نکات بهداشتی قادرند تا حد نسبتاً زیادی همانند افراد سالم، به زندگی عادی خود ادامه دهند. این بخش از مقاله در ارتباط با چنین بیمارانی است.

اکثر بیماران قلبی چنین تصور می‌کنند که ضایعات قلب و رگ‌های خونی هرگز معالجه نمی‌شوند و غیرممکن است که هرگونه نقیصه ماهیچه قلب یا دستگاه دریچه‌ای ترمیم شود و رگ‌های سخت شده بتوانند دوباره کیفیت عادی خود را بازیابند و اصولاً بیماری‌های قلبی غیر قابل درمان‌اند. علم پزشکی از چنین دیدگاه بدبینانه‌ای به دور است و کلیه تجارب پزشکی، به ویژه در چند دهه اخیر نتایج کاملاً رضایت بخش و امیدوار کننده‌ای نشان داده

است. در حال حاضر علاوه

بر داروهای بسیار مؤثری که

برای مداوای بیماران قلبی در

اختیار پزشکان قرار دارد،

پیشرفت‌های گسترده در

تکنیک‌های جراحی نیز

شایسته توجه

ویژه‌ای است.

امروزه این

امکان وجود دارد که قلب از حرکت ایستاده را با

ماساژ ریتمیک یا به کمک ابزار مخصوص دوباره به تپش

واداشت، قلب دیگری را به بدن پیوند زد و از قلب مصنوعی

برای معالجه بیماران بهره جست. بنابراین با مداوای صحیح

و رعایت اصول بهداشتی، زندگی بیماران قلبی تقریباً طبیعی

شده، گاهی مدت زمانی دراز ادامه خواهد داشت. در این

قسمت از مقاله سعی شده است اهم اصول بهداشتی که در

زندگی بیماران قلبی باید به کار گرفته شوند، یادآوری

گردند. به امید آن که در زندگی این بیماران مؤثر افتند و در

رفع ناملایمات زندگی شان چاره‌ساز باشند.



بیماران قلبی و زندگی نشاط‌آور

آنچه تا به حال بیان شد، یک سلسله اصول و نکات بهداشتی در زمینه پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی بود؛ مواردی که رعایت کردن آن‌ها موجب می‌گردد تا انسان اصولاً دچار بیماری‌های قلبی نگردد. ولی متأسفانه در هر جامعه‌ای، گروه کثیری از مردم به دلایل مختلف دچار

استراحت

قلب خسته گردد و نه کبد رنجور و فرسوده شود و نه اندام تغییر شکل دهد، زیرا مهم‌ترین عامل تغییر شکل اندام، پرخوری است. در ضمن از مصرف غذاهای چرب، پرنمک و قندی، حتی الامکان باید خودداری شود، زیرا مصرف بی‌رویه و بیش از حد این مواد، در اغلب موارد بحران‌های قلبی شدیدی را موجب می‌گردد. هم‌چنین مصرف مواد مخدر و محرک برای بیماران قلبی پسندیده نیست و لازم است ضمن اجتناب از مصرف این مواد، با رعایت رژیم غذایی توصیه شده، وزن بدن در حد متناسب حفظ گردد.



بهداشت

لباس بیماران قلبی در تابستان باید گشاد و سبک و در زمستان گرم و سبک باشد. جوراب‌های تنگ و چسبان و از جنس نایلون مناسب نبوده، کفش‌ها هم باید به اندازه پا و راحت انتخاب شوند. هم‌چنین استفاده از کلاه مناسب برای جلوگیری از تابش آفتاب به سر و مخصوصاً برای مبتلایان به فشارخون توصیه می‌شود تا از بروز عوارض مغزی در فصول گرم جلوگیری به عمل آید.

نخستین دستور اساسی برای بیماران قلبی، استراحت به موقع و کامل است. بایستی از میهمانی‌های شبانه حتی الامکان پرهیز کرد و به موقع به استراحت پرداخت. در صورت امکان نیز یک تا دو ساعت خواب بعد از ظهر بسیار مفید و سودمند خواهد بود. هم‌چنین بایستی سعی کرد عواملی را که مانع خواب راحت است بر طرف نمود. به عنوان مثال، دیر هضم شدن غذای سنگین در شب، خوردن چای در اوایل غروب، صرف آشامیدنی‌ها به مقدار زیاد در شب و خوابیدن دیروقت، از جمله مواردی‌اند که نظم خواب شبانه و آرامش لازم را بر هم زده، باعث بیخوابی می‌گردند و به این موضوع بایستی توجه داشت.

محل سکونت

متأسفانه بیماران قلبی زمانی که به عیوب منزل خود پی می‌برند که قبلاً دچار یک یا چندین حمله قلبی شده‌اند، بعضی توجه نمی‌کنند که همین مسکن، سهم بزرگی در ابتلای آن‌ها به بیماری داشته یا حداقل ظهور و بروز بیماری را پیش انداخته است. در این زمینه به طور کلی، نداشتن راه سربالایی، داشتن امکانات لازم برای رفت و آمد، نزدیک بودن به فروشگاه‌های اجناس ضروری و مراکز پزشکی، استفاده از وسایل مدرن، توجه به وضع تهویه، نور، رطوبت و ایمنی ساختمان، واقع بودن در خارج از مناطق پرسر و صدا و... از اهم مسائلی است که در انتخاب مسکن مناسب برای بیماران قلبی باید مورد توجه قرار گیرند.

رژیم غذایی

مصرف غذا طبق اصول کلی بهداشت قلب، بایستی متعادل باشد و همیشه سفره را در حالی باید ترک کرد که نه

ازدواج و آبستنی

بی میلی بیمار را نادیده گرفت. توافق خانواده رانیز باید جلب کرد.

مشورت با پزشک معالج قبل از تصمیم گیری به ازدواج و آبستنی بیماران قلبی از ضروریات امر است و همه مسایل باید قبلاً پیش بینی گردد تا بتوان تصمیمات لازم را تحت نظر پزشک، به موقع اتخاذ کرد. مخفی کردن واقعیات و بی قیدی ممکن است عواقب ناگواری داشته باشد. در صورت بلامانع بودن ازدواج، بایستی راهنمایی های لازم در مورد روابط جنسی از قبیل روش نزدیکی، تعداد دفعات و زمان مناسب آن، با توجه به شرایط جسمانی بیماران قلبی، به آن ها ارائه شود تا از بروز برخی اتفاقات ناگوار احتمالی پیشگیری گردد.

فرصت های بیکاری

ملال و غم و غصه، عمدتاً از یک نواخت بودن زندگی سرچشمه می گیرد. در حقیقت مبارزه علیه این یک نواختی که دشمنی آب زیر کاه است و تیشه به ریشه آدم می زند، استفاده از فرصت های بیکاری می باشد. هر کس می تواند با امکاناتی که در اختیار دارد و تابع قواعد خاصی نیست، این یک نواختی را تغییر دهد، مشروط بر آن که باعث خستگی قلب نگردد.

تلویزیون را می توان بهترین یا بدترین سرگرمی ها

دانست. قبل از گذاشتن

فعالیت های ورزشی

به جز موارد استثنایی که پزشک معالج، تمرینات ورزشی خاصی برای بیماران قلبی تجویز می نماید، غالب اوقات، بهترین ورزش برای این قبیل از افراد، پیاده روی در هوای آزاد و در مناطق مسطح است که باید با توجه به شرایط بیمار، مقدار آن را تعیین کرد.

تلویزیون در اتاق بیمار باید

مطمئن شد که در تماشای آن

زیاده روی نکنند. از تماشای

فیلم های طولانی و دیروقت

و برنامه های هیجان آور مانند

مسابقات فوتبال، کشتی کج و

بوکس، باید خودداری کرد. کاملاً متفاوت است.

فعالیت های حرفه ای

انجام کار برای بیماران قلبی نیز مثل هر شخص سالم، لازم به نظر می رسد، زیرا کار و فعالیت جوهر زندگی و عامل آسایش روانی برای هر انسان است و شخصیت اجتماعی او را تضمین می کند. با وجود این، نوع فعالیت های حرفه ای در بیماران قلبی در مقایسه با افراد سالم کاملاً متفاوت است و هر حرفه ای که مستلزم تلاش سخت و زیاد بدنی باشد، برای بیماران قلبی اکیداً ممنوع است. در مورد انواع کارهای مجاز که بیمار قلبی با توجه به نوع و سابقه بیماری می تواند انجام دهد، پزشک معالج انواع فعالیت های مجاز را اعلام می دارد که بهتر است به صورت فهرستی در اختیار بیمار و بستگان وی قرار گیرد. این فهرست ثابت نبوده، تابع وضع بیمار، نوسانات بازار کار و امکانات محلی است. نباید سلیقه یا

برنامه های رادیویی نیز به

شرط آن که آرام و متنوع بوده، طولانی نباشد سرگرمی

خوبی خواهد بود. به طور کلی اگر بیمار قلبی کتابخانه

خوبی در اختیار نداشته باشد یا علاقه چندانی به مطالعه در

خود احساس نکند، بهترین سرگرمی، استفاده از برنامه های

رادیو و تلویزیون در حد معقول است.

مسافرت

استفاده از تعطیلات در مواقع فراغت، روز به روز اهمیت بیش تری پیدا می کند. این تمایل تنها برای گردش و استراحت نیست بلکه یک نیاز روانی است که بر اثر تحولات اجتماعی و در فرار از زندگی روزمره و یک نواختی احساس

می‌شود. با این حال، بیماران قلبی قبل از این که بخواهند به مسافرت بروند بایستی تمام اطلاعات لازم را کسب کنند و به یاد داشته باشند که مسافرت‌های طولانی و بدون پیش‌بینی برای آنان اصلاً مناسب نیست و چه بسا ممکن است با عوارض شدیدتری از تعطیلات خود برگردند. توصیه می‌شود که قبل از مسافرت با پزشک معالج خود تماس بگیرند و مطابق نظریات وی عمل کنند. در ضمن در طول سفر داروهای مصرفی خود را حتماً به همراه داشته باشند و در این مورد هرگز کوتاهی روا ندارند.

دستورهای دارویی و مراقبت‌های پزشکی

درمان دارویی و مراقبت‌های پزشکی و بهداشتی در بیماران قلبی از اهم مسایل است. این افراد باید به پزشک معالج خود اعتماد کامل داشته باشند و دستورهای دارویی وی را به دقت انجام دهند. نکته قابل تذکر در مورد بیماران قلبی این است که از مصرف خودسرانه هر نوع دارو به هنگام احساس ناراحتی باید اکیداً خودداری کنند و در اسرع وقت به پزشک معالج خود مراجعه نمایند تا تحت نظر وی مداوا گردند.

مشیتان خانواده‌دستی

می‌توان گفت که معاشرت با خانواده بهترین یا بدترین چیزها برای بیماران قلبی است، زیرا علاوه بر خانواده‌های صمیمی که قادرند بیمار را از تشویق، حسن تفاهم و محبت برخوردار کنند و تحت مراقبت دقیقی برای پیشرفت بهبود بیماری و معالجات قرار دهند، متأسفانه خانواده‌هایی هستند که به علت بی‌خبری از خلیق و خوی خود موجب دل‌سردی می‌شوند؛ بستگانی که از آرامش لازم برخوردار نیستند. اقوامی ناآگاه که نمی‌توان به کمک و مواظبت آن‌ها متکی شد. خانواده‌هایی که از نظر تظاهرات شدید به دوستی، تندرو

و افراطی‌اند. اقوامی که به علت طولانی بودن مدت بیماری، از نظر مالی ناراضی‌اند و اقوامی که وارث شناخته شده‌اند و بهتر است ناراضایی آن‌ها را تعبیر و بر ملا نکنیم. پزشک باید همواره از نظر وضع روانی، بیمار و اطرافیانش را شناسایی کند و نکات لازم برای حسن تفاهم هر چه بیشتر با بیمار قلبی را به بستگان وی یادآوری کند. بر افراد خانواده نیز لازم است که در غیاب پزشک، رفتار معقولانه و صحیحی را نسبت به بیمار در پیش بگیرند و از هر گونه برخوردی که موجب کدورت خاطر وی گردد بپرهیزند.

این مقاله را بدان امید به پایان می‌بریم که مجموعه مطالب عنوان شده توانسته باشد راهنمایی مناسب برای افراد سالم بوده، در مبتلایان به بیماری‌های قلبی - عروقی نیز بیش‌تر جدیدی ایجاد کند تا هر دو گروه به بهره‌گیری هر چه بیشتر تر از مواهب و نعمات زندگی توفیق یابند، و برای کلیه بیماران قلبی، آرزوی شفای عاجل از درگاه حضرت حق داریم.

منابع:

- حلم سرشت، پریش و دل پیشه، اسماعیل: بهداشت قلب، انتشارات چهر، تهران ۱۳۶۶.
- حلم سرشت، پریش و دل پیشه، اسماعیل: اصول بهداشت فردی، انتشارات چهر، تهران ۱۳۷۴.
- حلم سرشت، پریش و دل پیشه، اسماعیل: بهداشت عمومی، انتشارات چهر، تهران ۱۳۸۰.

پیشنهادات:

- 1- SISOBMORHT
- ترومبوز، وجود یا تشکیل نخته خون در داخل عروق است که معمولاً منجر به انسداد رگ‌ها می‌گردد.
- 2- AMOREHTA
- آتروم، استحاله دیواره‌های سرخرگ‌هاست که به پدید آمدن صفحات زرد و سفید لیبوییدی منجر می‌شود.
- 3- AIMHTYHRRRA
- اریتمی، بی‌نظمی در آهنگ و ضربان قلب است.

شماره مسلسل :

«امام سجاد عليه السلام»
پروردگارا، مرا یاری کن تا هرزندم را خوب تربیت کنم.

نام و نام خانوادگی: سن :

شغل : میزان تحصیلات :

* قبلاً مشترک این نشریه :
 بوده‌ام
 نبوده‌ام
شماره اشتراک قبلی :

لطفاً نشانی کامل خود را مرقوم نمایید : استان :

شهرستان :

کد پستی : تلفن :

لطفاً مبلغ ۲۴۷۵۰ ریال برای اشتراک یک ساله نشریه، در یکی از شعب بانک صادرات ایران به حساب شماره ۸۰۴ بانک صادرات ایران شعبه شماره ۱۰۴۳ خیابان فلسطین به نام انجمن اولیا و مربیان - مجله پیوند واریز نموده، اصل فیش را همراه این برگه به نشانی تهران - خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، پلاک ۷۴ - دفتر نشریه پیوند یا صندوق پستی ۱۶۳۷-۱۳۱۸۵ ارسال فرمایید.

تلفن دفتر نشریه: ۶۴۰۹۵۷۹ ۶۴۰۲۶۲۱

* در صورت تغییر نشانی، سریعاً دفتر مجله را مطلع فرمایید.

* لطفاً فتوکپی فیش بانکی را تا پایان اشتراک یک ساله نزد خود نگاه دارید.

خواننده گرامی و یار صمیمی مجله پیوند

مستولان و دست اندرکاران این مجله در پی آن اند که با بهره گیری از دیدگاهها و پیشنهادهای شما همواره در مسیر بهبود کیفیت مجله از لحاظ محتوا و شکل ظاهری کام بردارند. از این رو خواهشمند است با تکمیل و ارسال پرسشنامه زیر ما را در این امر مهم یاری فرمایید.

مشخصات فرد تکمیل کننده:

جنس: زن مرد سن: سال وضعیت تأهل: مجرد متأهل
میزان تحصیلات: شغل: محل زندگی: شهر روستا

۱- از چه زمانی مجله پیوند را مطالعه می کنید؟

۲- چگونه با مجله پیوند آشنا شدید؟
از طریق مدرسه از طریق دوستان موارد دیگر:

۳- این مجله چگونه در دسترس شما قرار می گیرد؟
از طریق اشتراک از طریق مدرسه فرزندان موارد دیگر:

۴- آیا علاوه بر شما فرد دیگری هم مجله شخصی شما را مطالعه می کند؟
بله خیر چند نفر؟

۵- چه حجمی از مطالب مجله را مطالعه می فرمایید؟
همه مطالب نیمی از مطالب سه چهارم مطالب

۶- نظر شما درباره سطح علمی مجله چیست؟
ساده و روان مناسب و قابل فهم پیچیده و دیر فهم

۷- نظر شما درباره تعداد صفحات مجله چیست؟
کافی و مناسب است کم است زیاد است

۸- آیا از قطع و اندازه فعلی مجله، نحوه صفحه بندی، طراحی روی جلد، انتخاب عکسها و طرحها رضایت دارید؟

بله خیر پیش نهاد شما در این زمینه چیست؟

۹- آیا از نحوه اشتراک و توزیع مجله راضی هستید؟
بله خیر پیش نهاد شما در این زمینه چیست؟

۱۰- آیا با تقسیم مطالب مجله به دو بخش ویژه اولیا و مربیان موافقاید؟
بله خیر

۱۱- آیا مایلید درباره مشکلات خانوادهها، روشهای تربیتی فرزندان در سایر کشورها مطالبی در مجله چاپ شود؟
بله خیر

۱۲- آیا انعکاس مسائل روز (در چهارچوب خانواده و آموزش و پرورش فرزندان) در مجله ضرورت دارد؟
بله خیر

۱۳- محتوای فعلی مجله پیوند تا چه اندازه در حل مشکلات تربیتی فرزندان و دانش آموزان مؤثر است؟

بسیار کم کم زیاد بسیار زیاد

۱۴- کدام یک از مطالب مجله را بیش از سایر مطالب مطالعه می کنید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.

۱۵- جای چه مطالبی را در مجله خالی می بینید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.

۱۶- در چه زمینههایی می توانید با مجله پیوند همکاری کنید؟ در صورت تمایل شماره تلفن خود را مرقوم فرمایید.

۱۷- لطفاً هرگونه نظر و پیشنهاد دیگری برای بهبود مجله پیوند دارید، مرقوم فرمایید.

۱۸- در صورت تمایل نام و نام خانوادگی خود را بنویسید.