

# آشیانه انسان زیر ذره بین بهداشت

مهندس پریش حلم سرشت  
مهندس اسماعیل دل پیشه

گسترش زاغه نشینی (حلبی آبادها) و سکونت در مسکن غیربهداشتی، بیش از پیش فزونی یافته و مسایل ناشی از آن، معضل اجتماعی عظیمی گردیده است. با توجه به اهمیت موضوع، در این نوشتار کوتاه، نظری بر زوایای بهداشتی مسکن در جامعه داریم، بدان امید که در چاره‌اندیشی‌های لازم برای بهبود شرایط فعلی بهداشت مسکن در جمهوری اسلامی ایران مؤثر افتد.

معیارها و ضوابط مسکن بهداشتی  
از دید جامعه‌شناسان و متخصصین  
بهداشت، مسکن مجموعه پیچیده و درهمی از

با وجود این که اکثر مردم بیش از ده ساعت از اوقات شبانه‌روز خود را در خانه می‌گذرانند و مهم‌تر از آن این که چند سال اول زندگی یعنی دوران شیرخوارگی و کودکی و نیز اوقات بیماری و پیری و از کارافتادگی نیز در خانه سپری می‌شود، متأسفانه نیاز فوری و مبرم بسیاری از مردم شهرنشین به مسکن و ناهم‌آهنگی تهیه آن با رشد سریع جمعیت، به‌ویژه در شهرهای بزرگ موجب شده است که بیش از هر زمان دیگر، واحدهای مسکونی غیراستاندارد و ناسالم به وجود آیند، به طوری که در حال حاضر، به موازات توسعه شهری،

زیرزمینی بالاست، اقدامات جداسازی و عایق کاری برای جلوگیری از نفوذ رطوبت باید دقیقاً صورت گیرد. در این قبیل موارد انتخاب زمین مرتفع برای ساختمان مزایای بیش تری نسبت به اراضی پست دارد، زیرا زمین مرتفع علاوه بر مصونیت از رطوبت و نداشتن مخارج اضافی برای عایق کاری، از تهبهٔ بهتری نیز برخوردار است.

از مسایل مهمی که در گزینش محل زمین برای ساختن مسکن باید در نظر گرفت، تعیین جهت وزش بادهای موسمی و دایمی در آن منطقه است. این امر هنگامی واجد اهمیت بیشتر می شود که در نزدیکی یا پیرامون زمین مورد نظر، مراکز صنعتی دودزا و آلوده کننده و نظایر آن‌ها وجود داشته باشد که در صورت بی توجهی به جهت وزش باد، مواد آلایندهٔ مختلف به وسیلهٔ باد به طرف منطقهٔ مسکونی پراکنده شده، مزاحمت جدی برای ساکنین اطراف فراهم می کند. باید کوشش کرد محلی که برای احداث ساختمان در نظر گرفته می شود حتی المقدور از مراکز تجاری، خیابان‌های اصلی شهر که محل رفت و آمد و وسایط نقلیه سنگین اند، ایستگاه‌های راه آهن، فرودگاه‌ها، تعمیرگاه‌ها، کارخانه‌ها و کلیهٔ مراکز سر و صدا دور بوده، به عکس، به محل‌هایی نظیر پارک‌ها و فضاهای سبز نزدیک باشد.

\* ساختمان باید از نظر استحکام کاملاً مطمئن بوده، حفاظت جسمی و سرپناه انسان را تأمین کند. لذا مصالحی که در ساختمان به کار می رود باید از انواع مرغوب و مورد اطمینان و براساس محاسبات فنی در طرح باشد تا خطری از لحاظ ریزش و خرابی، متوجه ساکنان خانه نشود.

وظایف را بر عهده دارد و بایستی با نیازهای فرد و تمایلات گروه خانوادگی و گرایش‌های طبقهٔ اجتماعی در محدودهٔ یک تمدن معین، منطبق و سازگار گردد. بر این اساس، مراد از مسکن مناسب، بنایی است که آدمی آن را برای پناه گرفتن و زیستن به کار گرفته، تسهیلات و تجهیزات مورد نیاز برای تأمین سلامت و بهداشت جسمی، روانی و اجتماعی اعضای خانواده، به شرط داشتن معیارها و ضوابطی، در آن فراهم است.

در برخی از کشورهای پیشرفتهٔ جهان، برای مسکن بهداشتی ضوابط و استانداردهای خاصی در نظر گرفته شده است و ساکنین خانه به ویژه مالکین را موظف می کند که این گونه استانداردها را رعایت نمایند و چنانچه عیوبی مشاهده گردد، براساس مهلتی که قوانین مربوط به مسکن پیش‌بینی کرده است، مالک خانه می بایست در آن مدت به رفع آن اقدام نماید. در غیر این صورت مشمول جریمهٔ مندرج در قوانین مربوط به مسکن خواهد شد. اهم ضوابط و معیارهایی که برای مسکن بهداشتی در نظر گرفته شده و توسط متخصصین امر پیش‌نهاد گردیده است عبارت‌اند از:

\* موقعیت زمین برای احداث مسکن مناسب باشد. برای این که موقعیت مسکن از کلیهٔ امکانات و تسهیلات عمومی مناسب برخوردار باشد لازم است محلی که برای ایجاد ساختمان انتخاب می شود حتی الامکان در محدودهٔ شهر باشد. هم چنین زمینی که برای ایجاد مسکن برگزیده می شود، باید در موقعیتی باشد که از لحاظ مقررات شهرسازی مشکلی در بر نداشته باشد. زمین انتخاب شده نباید پست و مرطوب باشد. در نقاطی که سطح آب

بلندتر از کف اتاق در نظر گرفته شود و اطراف بالکن‌ها، پشت بام و ایوان، با نرده آهنی یا دیوارکشی محافظت گردد. در ضمن فاصله میله‌های نرده‌های محاذ از یکدیگر باید به قدری باشد که اطفال نتوانند از بین آن‌ها عبور نمایند. در صورت وجود حوض و استخر نیز بهتر است اطراف آن‌ها را نرده کشی کرد.

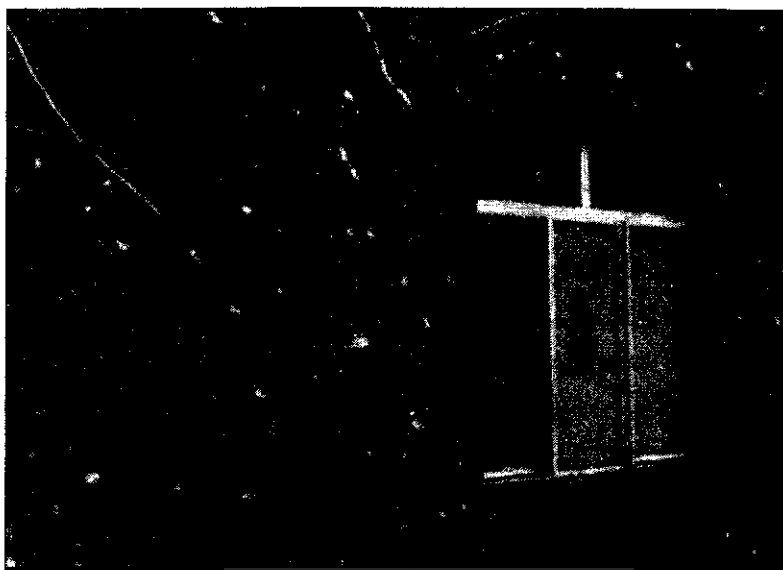
از جمله سوانحی که زیاد در منازل اتفاق می‌افتد آتش سوزی است. یکی از علل آتش سوزی، اتصال سیم‌های برق به یکدیگر است که در نتیجه سیم کشی غلط و غیرنی پیش می‌آید. لذا سیم کشی صحیح خانه یکی از نکات مهمی است که باید در طرح اولیه ساختمان به طور دقیق و فنی تعبیه شده، و به وسیله افراد متخصص و ورزیده انجام گیرد. برای جلوگیری از آتش سوزی، اساسی‌ترین کار، استفاده از مصالحی است که کم‌تر قابل اشتعال باشند و در نقاطی از ساختمان که ناگزیر از به کار بردن چوب می‌باشند، روش‌های ایمنی و احتیاطی لازم بایستی رعایت گردد. در ضمن وجود کپسول‌های آتش نشانی در هر خانه ضروری است و افراد خانواده باید نحوه کاربرد آن را بیاموزند تا در مواقع لزوم بتوانند به اطفای حریق پردازند. هم چنین در صورت امکان، تعیین محوطه‌ای برای سرگرمی کودکان در مسکن بسیار پسندیده است، چرا که از بروز سوانح و عواقب ناگواری که بازی کودکان در معابر عمومی پیش می‌آورد، می‌تواند به نحو بارزی جلوگیری کند.

\* لوله کشی کامل و مجهز به آب سرد و گرم و حمام مناسب داشته باشد. در شهرهایی که آب تصفیه شده توسط سیستم لوله کشی و شبکه آبرسانی تحت کنترل مسئولین بهداشت

\* امکان تأمین درجه حرارت و رطوبت مطلوب در ایام مختلف سال در فضای مسکن مهیا باشد. به طور متوسط حرارت به میزان ۲۰ درجه سانتی‌گراد و رطوبت به میزان ۴۰ درصد، مساعدترین شرایط از لحاظ گرما و رطوبت برای زندگی و فعالیت انسان می‌باشد. هر قدر میزان درجه حرارت و رطوبت از این حد بیش‌تر یا کم‌تر شود، شرایط محیط از نظر احساس آرامش و راحتی و تنظیم سوخت و ساز بدن نامساعدتر می‌گردد.

برای تأمین حرارت و رطوبت مناسب و یک‌نواخت در مسکن باید اقداماتی در جهت جلوگیری از تبادل حرارت داخل به خارج و برعکس و هم چنین گرم کردن مسکن در فصول سرد و خنک کردن آن در تابستان صورت گیرد. در ساختمان مسکن مخصوصاً در مناطق گرمسیر و سردسیر باید به عایق کاری ساختمان توجه کافی مبذول داشت و با استفاده از مصالح مناسب در عایق کاری دیوارها، سقف‌ها و کف‌ها و دو جداره کردن شیشه پنجره‌ها اقدام کرد.

\* در جهت جلوگیری از بروز سوانح و حوادث در منزل، مسایل ایمنی بایستی قبلاً پیش‌بینی شده باشد. به عنوان مثال، برای جلوگیری از بروز سوانحی که اغلب در نتیجه پرت شدن از بالکن، پلکان، پنجره‌ها، پشت بام و ایوان اتفاق می‌افتد، بایستی ساختمان را به وسایل محافظ مجهز کرد. در ساختمان پله‌ها باید توجه داشت که عرض و ارتفاع پله‌ها مناسب باشد و برای هر طبقه پای گرد مناسبی تعبیه نمود. پله‌ها بایستی فاقد شیب بوده، برای جلوگیری از پرت شدن، مجهز به نرده باشند. کف پنجره اتاق باید حداقل ۷۵ سانتی متر



اتاق به تدریج مصرف شده، گاز  $CO_2$  جایگزین آن می‌گردد. چون این گاز برای تنفس مضر است لذا باید ترتیبی داده شود که هوای موجود در داخل اتاق‌ها به طور مرتب تهویه گردد.

تهویه به دو روش طبیعی و مصنوعی قابل اجراء است. تهویه طبیعی که از طریق درها و پنجره‌ها امکان‌پذیر می‌باشد، برای منازل و اماکن کوچک کافی است، ولی برای محل‌هایی نظیر سینما، مدارس، مساجد و اماکن سرپوشیده بزرگ، لازم است از تهویه مصنوعی استفاده گردد که این امر معمولاً به وسیله وسایلی که با نیروی برق کار می‌کنند، انجام می‌پذیرد.

\* روشنایی اتاق‌ها و سایر نقاط منزل بایستی در حد مطلوب تأمین گردد. امروزه مسئله روشنایی برای محیط منازل اهمیت ویژه‌ای پیدا کرده است، زیرا تأمین آن در حد مطلوب، علاوه بر جلوگیری از خستگی چشم‌ها، باعث

وجود دارد، هر واحد مسکونی باید دارای انشعاب خصوصی بوده، در کلیه نقاط مورد لزوم وجود داشته باشد تا همیشه آب برای مصارف گوناگون به سادگی در اختیار اعضای خانواده قرار گیرد. در ضمن در مسکنی که به آب لوله‌کشی دسترسی ندارند و از منابع دیگر مانند چاه، قنات، چشمه، آب انبار و غیره استفاده می‌کنند، بهداشتی کردن و بهسازی این گونه منابع به وسیله اهالی، یا مقامات مسئول الزامی است.

\* از سیستم تهویه مناسب و کافی برخوردار باشد. وجود هوای کافی و سالم در محیط مسکن یکی از اصول اساسی و مهم در بهداشت مسکن است. هوای مسکن باید عاری از هرگونه ناخالصی‌های ناشی از دود آشپزخانه، بوی نامطبوع توالت، عرق بدن و ذرات خاک و مواد آلی معلق حاصل از نظافت نادرست باشد. در اتاق‌هایی که از تهویه صحیح برخوردار نیستند، به علت تنفس افراد، اکسیژن

اوقات تاریک، بهترین راه، استفاده از نور مصنوعی و نیروی برق است. به هنگام استفاده از این منابع نوری باید توجه داشت که:

- پخش روشنایی در تمام جهات اتاق به طور یک نواخت بوده، هیچ جای تاریک وجود نداشته باشد.

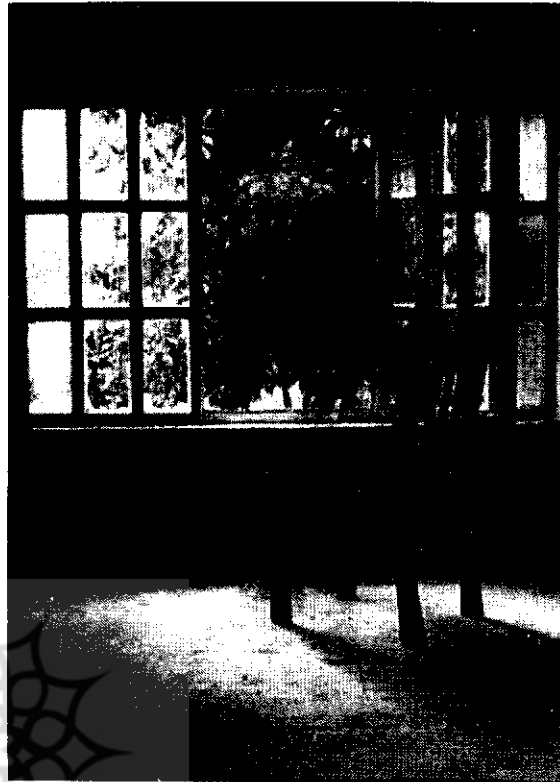
- مقدار نور، کافی و ثابت باشد.

- انعکاس نور باعث ناراحتی هایی نظیر خیرگی یا خستگی چشم نشود.

- منطقه تاریک و روشن در اتاق به وجود نیاید.

\* ضمن تأمین محل مناسب برای اعمال آشپزی، از وسایل و تجهیزات کامل و بی نقص برای پخت و پز غذاها برخوردار باشد. به عنوان مثال، وسایلی که در تهیه مواد غذایی به کار می روند باید از ماده ای ساخته شده باشند که در برابر حرارت مقاوم بوده، به هنگام ضد عفونی کردن از بین نروند. سطوحی که زیاد با مواد غذایی تماس دارند مانند سطح میزکار باید از جنسی باشد که بتوان آن را به آسانی شست و ضد عفونی کرد. هم چنین در نظافت مرتب یخچال و فریزر بایستی کوشا بود و در تعمیر و سرویس به موقع آن ها نباید کوتاهی کرد.

\* دارای توالت، دست شویی و سیستم فاضلاب مناسب باشد. قسمت اعظم آب های مصرفی پس از استفاده روزمره در خانه به صورت فاضلاب در می آید. منابع تولید فاضلاب در یک مسکن شامل حمام، توالت، آشپزخانه، دست شویی و غیره می باشد. با توجه به این که فاضلاب می تواند منشاء مناسبی برای انتشار انواع بیماری ها باشد، بنابراین دفع صحیح آن یکی از مسایل اساسی و مهم بهداشت مسکن می باشد که باید در طرح



سهولت در انجام کارها گردیده، میزان حوادث حین فعالیت های خانه را کاهش می دهد. برای تأمین روشنایی مطلوب در منازل، از دو روش نور طبیعی (نور آفتاب) و نور مصنوعی (نیروی برق) می توان استفاده کرد.

مسکن بهداشتی باید از نور طبیعی کافی برخوردار باشد، یعنی در طرح بنای آن توجه کافی از نظر موقعیت محلی، عرض جغرافیایی و زاویه تابش خورشید و در و پنجره ها به عمل آمده، به منظور افزایش نور طبیعی، سطح پنجره ها بر اساس وضع تابش نور و سطح اتاق ها محاسبه و وسعت آن ها حداقل ۱۵ تا ۲۰ درصد کف اتاق ها در نظر گرفته شود. برای تأمین روشنایی مسکن در شب و

خانه‌سازی مورد توجه دقیق سازندگان و مالکین مسکن و هم چنین دولت و مقامات بهداشتی قرار گیرد.

\* در صورت نیاز به تعمیر، از تسهیلات فوری و لازم برخوردار باشد. یکی از اقدامات مهم در جلوگیری از بروز سوانح و حوادث در خانه، رسیدگی مرتب به تعمیرات آن و انجام مرمت‌های لازم می‌باشد. آمارهای مربوط به خرابی خانه‌ها نشان می‌دهد که تعداد سوانح با درجه خرابی آن‌ها رابطه مستقیم دارد و هرچه مساکن مخروبه‌تر باشند، نسبت حوادث و صدمات در آن‌ها بالاتر است.

\* اقدامات لازم در جهت کنترل سر و صدا در داخل منزل به عمل آمده باشد. طبق بررسی‌های موجود، محیطی که آلوده به سر و صدای زیاد باشد، بر روی دستگاه تنفس، گوارش، قلب و عروق، کار غده‌ها و اعصاب اثرات زیان‌بخش داشته، موجب عوارض و ناراحتی‌هایی نظیر کم‌خوابی، کاهش دقت، هیجانات، بی‌اشتهایی، احساس وزوز در گوش، تنگی نفس و سرگیجه در انسان می‌گردد. برای کنترل و کاستن شدت سر و صدا در داخل ساختمان‌های مسکونی لازم است به‌هنگام احداث ساختمان، نکات فنی لازم رعایت شود و طوری طراحی گردد که در محیط مسکن و داخل اتاق‌های نشیمن، حداکثر شدت سر و صدا از ۵۰ دسی بل و در اتاق خواب از ۳۰ دسی بل (واحد شدت سر و صدا) تجاوز نکند. در آپارتمان‌ها که هر خانواده در یکی از طبقات یا اتاق‌های مجاور هم زندگی می‌کنند، یکی از مشکلات این است که صدای تولید شده در یک قسمت یا صدای پا و رفت و آمد از یک طبقه به طبقات دیگر منتقل می‌شود. برای

جلوگیری از این وضع لازم است در عایق کاری دیوارها، سقف‌ها و کف‌های ساختمان دقت کافی به عمل آید و از مصالحی در بنا استفاده شود که در جذب و کاهش اصوات مؤثرند و در صورت امکان، دیوارها و سقف‌ها دو جداره ساخته شوند تا هوای بین آن‌ها سبب استهلاک صدا شود. برای جلوگیری از ورود سر و صدای خارج به داخل خانه‌هایی که در کنار معابر پر ازدحام واقع شده‌اند، ضمن استفاده از مصالح ساختمانی عایق صدا، باید برای پوشش پنجره‌ها، شیشه‌های دو جداره به کار برد. این نوع پنجره‌ها علاوه بر جلوگیری از نفوذ صدا، از تبادل حرارتی بین داخل و خارج ساختمان نیز جلوگیری می‌نماید. چنانچه موقعیت ساختمان و زمین اجازه دهد، کاشتن درخت مخصوصاً درختان کاج و سرو و انواع نظیر آن تا حدی می‌تواند در جذب صداها و جلوگیری از ورود آن به داخل ساختمان جلوگیری کند.

\* فضای مسکن، با توجه به شمار اعضای خانواده کافی باشد. با توجه به زبان‌های ناشی از شلوغی و ازدحام بیش از حد در مسکن از قبیل انتشار سریع بیماری‌های واگیر، عدم امکان استراحت و رفع کامل خستگی، لازم است هنگام تهیه طرح خانه سازی به سطح زیر بنا برای هر نفر از اعضای خانواده توجه کافی مبذول داشت. برابر استانداردهای موجود وسعت لازم برای اتاق یک نفر، حدود ۱۵ متر مربع و برای هر نفر اضافی حدود ۸ متر مربع می‌باشد.

در ضمن فضایی که برای اتاق خواب در نظر گرفته می‌شود برای یک نفر حدود ۷ متر مربع و برای هر فرد اضافی حدود ۵ متر مربع توصیه گردیده است. از نظر بهداشتی ایده‌آل آن است

شود. در ضمن در صورت امکان، بهتر است این ظروف به کیسه‌های زیاله نیز مجهز گردند تا زیاله‌ها درون این کیسه‌ها ریخته شده، سپس دفع گردند، زیرا این عمل بهداشتی‌تر است.

\* اقدامات بهداشتی در مورد جلوگیری از مزاحمت حشرات و جانوران موذی رعایت شده باشد. به عنوان مثال، استفاده از توری برای در و پنجره‌ها، پاشیدن مواد سمی، استفاده از حشره‌کش‌ها، رعایت نظافت و بهداشت محیط منزل و مسدود نمودن منافذ دیوارها از جمله اقداماتی است که در این زمینه می‌توان انجام داد.

### عوارض مسکن ناسالم

بررسی‌ها و تحقیقات در محلات کثیف و مسکن ناسالم، مبین این واقعیت است که در این گونه اماکن، انواع بیماری، بیکاری، جنایت، دزدی و بسیاری دیگر از انحرافات اخلاقی و اجتماعی، بیش از سایر نقاط شهری مشاهده می‌گردد. علاوه بر این، مسکن غیربهداشتی، عامل مهمی در پدیدآیی بیماری‌های روانی و تأخیر در درمان صحیح بیماران و مراقبت‌های لازم از آنان می‌باشد. هم چنین دشواری‌های متعددی برای آن دسته از بیماران که به منظور گذراندن دوران نقاهت و نوتوانی از بیمارستان به منزل منتقل می‌گردند، وجود دارد.

در کودکان عقب مانده ذهنی، این گونه مسکن عامل و مانع بزرگی در زمینه پرورش و پیشرفت رشد فکری آن‌ها بوده، برای مراقبین این قبیل کودکان نیز مشکلات و زحمات زیادی از نظر مراقبت صحیح و کامل در بردارد. در حالی که در مسکن بهداشتی و مناسب، ضمن سهولت در مراقبت از آنان، این کودکان

که برای هر نفر یک اتاق مجزا در نظر گرفته شود.

\* داخل خانه باید تمیز و خوب نگهداری شده، به نظافت و زیبایی آن توجه شود. موضوع بسیار مهمی که به آرامش روحی و سلامت جسمی افراد خانواده کمک می‌کند، نظافت و زیبایی مسکن است، زیرا هنگامی انسان از محل سکونت خود احساس راحتی و رضایت می‌کند که واقعاً تمیز و بهداشتی بوده، نظافت آن با خصوصیات روحی شخص هم‌آهنگ و متناسب باشد. در ضمن روان شناسان معتقدند که وجود یک باغچه کوچک گلکاری شده در مسکن، علاوه بر کمک به ثبات و آرامش روحی اعضای خانواده، در زیباسازی محیط خانه نیز بسیار مؤثر است.

\* زیاله‌های تولیدی در منازل بایستی به طریق بهداشتی جمع‌آوری و دفع گردند. این مسئله نه تنها از نظر بهداشت محیط مسکن اهمیت دارد، بلکه تسهیلی در امر جمع‌آوری و دفع زیاله‌های تولیدی یک منطقه نیز می‌باشد. در این ارتباط استفاده از ظروف مناسب برای نگهداری زیاله‌ها و تحویل به موقع آن‌ها به مأمورین شهرداری از مهم‌ترین مسایل است. این ظروف بایستی در برابر آب غیرقابل نفوذ بوده، در آن‌ها کاملاً جفت باشد، از جنس زنگ نزن باشند، جنس محکمی داشته باشند، به آسانی پر و خالی و تمیز شوند، به اندازه مناسب بوده، به آسانی به وسیله یک نفر قابل حمل باشند، دارای دسته‌های جانبی یا بالایی باشند و بالاخره این که ظروف نگهداری زیاله بایستی به طور مرتب شسته شده، قبل از استفاده مجدد، کاملاً خشک گردند تا از ایجاد بوهای نامطبوع و تجمع مگس در اطراف آن جلوگیری



با نیازهای زندگی خانوادگی یکی از مسایل مهم در بهداشت اجتماعی است و لازم است دائماً مطالعاتی در این زمینه انجام گیرد و براساس آن یک نمونه‌بندی از خانواده‌ها و نیازهای آنان به دست آید و انواع مسکنی که بر هر نمونه از خانواده‌ها قابل انطباق است، ضمن رعایت ضوابط و معیارهای بهداشتی، تعریف گردد. البته این امر جز با مطالعات اقتصادی و روان‌شناختی اجتماعی همه جانبه که باید قبل از اجرای هرگونه طرحی صورت گیرد، امکان‌پذیر نیست. زیرا عدم توجه به این مسایل کماکان موجب توسعه مسکن غیربهداشتی و ناسالم در جامعه گردیده، تأثیرات سوء آن همواره سلامت خانواده‌های فاقد مسکن بهداشتی را به مخاطره خواهد انداخت. نکته دیگر این که در تحقق چنین اقدام بزرگی، علاوه بر نظارت دقیق دولت بر امر خانه سازی از ابعاد مختلف، به ویژه از دید مسایل بهداشتی، مساعدت‌های مالی در مورد خانواده‌های کم درآمد به انجای مختلف نظیر پرداخت وام‌هایی با بهره کم‌تر و درازمدت و حتی بلاعوض، برای برخوردار کردن آنان از مسکن بهداشتی و سالم، امری است اجتناب ناپذیر که می‌بایست مورد توجه قرار گیرد.

#### منابع:

- حلم سرشت، پریش و دل پیشه، اسماعیل: "اصول و مبانی بهداشت محیط"، انتشارات چهر، ۱۳۷۷.
- حلم سرشت، پریش و دل پیشه، اسماعیل: "بهداشت عمومی"، انتشارات چهر، ۱۳۸۰.
- شریعت پناهی، محمود: "مبانی بهداشت محیط"، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۳.



می‌توانند زندگی نسبتاً عادی و توأم با خوشی و آرامش داشته باشند.

شرایط غیربهداشتی مسکن می‌تواند اثرات سوء در رشد جسمی و تکامل روحی کودکان داشته، آن‌ها را از جاده تندرستی منحرف سازد، به نحوی که کودکان قادر به انجام صحیح کارها نبوده، در امور تحصیلی نیز پیشرفت چندانی حاصل نمی‌کنند. بررسی‌ها نشان می‌دهند، چنانچه فضای منزل کافی نبوده، کم‌تر از حداقل‌های لازم باشد، در روابط اعضای خانواده اختلالاتی بروز می‌نماید. برعکس اکثر مادرانی که خانه‌های کوچک خود را تغییر داده‌اند، اظهار می‌دارند که کودکان آن‌ها در شرایط جدید مسکن که فضای کافی در اختیار دارند، بسیار آرام‌تر شده و مناسبات خانوادگی نیز در مجموع بهبود یافته است.

خلاصه کلام این که سازگار ساختن مسکن





نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی

شماره مسلسل : .....

باسمه تعالی

## برگه درخواست اشتراک



انتشارات

انجمن اولیا و مربیان

« امام سجاد علیه السلام »

پروردگارا، مرا یاری کن تا فرزندانم را خوب تربیت کنم.

نام و نام خانوادگی : .....

سن : .....

شغل : .....

میزان تحصیلات : .....

شماره اشتراک قبلی : .....

بوده ام

نبوده ام

قبلاً مشترک این نشریه :

لطفاً نشانی کامل خود را مرقوم نمایید : .....

استان : .....

شهرستان : .....

کد پستی : .....

تلفن : .....

● لطفاً مبلغ ۱۲۰۰۰ 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 با این برگه به نشانی تهران - خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، پلاک ۷۴ - دفتر نشریه پیوند و 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.

