

راهنمای سلامت زنان شاغل

با تاکید بر ورزش و فعالیت بدنی

دکتر فریاد طهماسبی

عضو هیات مدیران دانشکده شهید رجایی

دکتر فریاد طهماسبی

استادیار علمی دانشگاه شهید رجایی

پرویز محمدی

دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی

محمود رضا تقی زاده

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی

انتشارات حتمی

(ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

[ناشر: انتشارات حتمی با همکاری شرکت جازیکا]

[عنوان کتاب: راهنمای سلامت زنان شاغل]

[تألیف: دکتر فرشید طهماسبی، دکتر فرزانه حاتمی، پرویز محمدی، محمودرضا تقی زاده]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[صفحه آرای: الهه جلالیان وشمه سرا] + [گرافیس: محمود رضا لطیفی]

[طراحی صفحات: واحد گرافیک] + [ناظر چاپ: بهمن سراج]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلبقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۳)] + [شمارگان ۱۰۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک

صادق، پلاک ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.com>]

[قیمت: ۱۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی، لطفاً پایه، گرایش تحصیلی و پستی الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه sms ۳۰۰۰۲۵۷۶ نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵، بنابر اصل ۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب در انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متفلسف به موجب این قانون تمت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای سلامت زنان شاغل با تأکید بر ورزش و سلامت بدنی /
فرشید طهماسبی ... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۲

مشخصات ظاهری: ۱۵۲ص: مصور (بخشی رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۴-۸۲-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: نویسندگان فرشید طهماسبی، فرزانه حاتمی، پرویز محمدی، محمودرضا تقی زاده.

موضوع: زنان شاغل -- بهداشت

موضوع: تمرین‌های ورزشی برای زنان

شناسه افزوده: طهماسبی، فرشید، ۱۳۵۳-

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۷۲/۵۳ HD۶۰

رده بندی دیویی: ۴/۳۳۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۹۷۵۶۵

فهرست مطالب

۵	فصل اول: فواید و موانع فعالیت بدنی در جامعه زنان
۲۱	فصل دوم: ورزش، قاعدگی و یائسگی در زنان شاغل
۳۷	فصل سوم: ورزش بارداری و زایمان در زنان شاغل
۵۳	فصل چهارم: ورزش چاقی و زنان شاغل
۶۳	فصل پنجم: ورزش و پوسه استخوان در زنان شاغل
۷۷	فصل ششم: ورزش و زانو درد در زنان شاغل
۸۹	فصل هفتم: ورزش و گردن درد در زنان شاغل
۹۹	فصل هشتم: ورزش و کمردرد در زنان شاغل
۱۱۱	فصل نهم: ورزش و سلامت روانی - اجتماعی در زنان شاغل
۱۱۹	فصل دهم: برنامه آمادگی جسمانی ویژه زنان شاغل

انقلاب صنعتی در قرن هجدهم و رشد تکنولوژی در چند دهه اخیر موجب ورود بخش عظیمی از جمعیت زنان به حوزه تولید و خدمات گردیده است. حضور این نیروی سترگ از یک سو، عاملی در جهت پیشرفت و توسعه اقتصادی شده و از سوی دیگر فشار کار مستمر و یکنواخت موجبات افزایش روحی و حتی صدمات جسمی را برای آنان فراهم آورده است.

عوامل گوناگونی بر سلامت نیروی انسانی تأثیرگذار بوده که این عوامل در زنان و مردان مشترکند. از این نظر زنان علاوه بر سلامت خود، عهده دار سلامت و بهداشت خانواده به ویژه فرزندان خود نیز می‌باشند. بنابراین جهت دستیابی به شرایط بهتر در سلامت زنان و دختران، تدوین برنامه‌هایی در سطوح ملی و فرامی انجام آموزش‌ها، ضروری به نظر می‌رسد.

از این رو وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی می‌کوشد با اطلاع رسانی و آموزش از شرایط و نحوه صحیح انجام آن، ضمن پیشگیری از حوادث ناشی از کار، نقش مؤثری در رویش بهره‌وری و صیانت از سلامت روحی و جسمی بانوان شاغل داشته باشد.

امید است مطالعه این کتاب بتواند به حل مشکلات ناشی از شرایط طبیعی و فیزیولوژیک زنان در محیط کار، اصلاح روش‌های انجام کار، آشنایی با فواید فیزیکی، روان‌شناختی و اجتماعی ورزش، ارائه توصیه‌ها و پیشنهادات کاربردی، مفید واقع شود و نقش مؤثر و سازنده‌ای را در حفظ سلامت و صیانت از بانوان شاغل کشور ایفا نماید.