

مکتبہ درویش : ۱۵۰۴۸۴۸
۹۶/۵۲۸

براقبت از بدن

در عمل کار و زندگی

نویسنده : ریچارد تمپلار

مترجم : نوشین کرمان



انتشارات طلایه

سرشناسه	تمپلار، ریچارد
عنوان و نام پدیدآور	مراقبت از بدن در محل کار و زندگی / نویسنده:
مشخصات نشر	ریچارد تمپلار: مترجم نوشین کرمیان.
مشخصات ظاهری	تهران: طلایه، ۱۳۹۶.
شابک	۱۸۴: مصور (رنگی)، جدول؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
وضعیت فهرست نویسی	۸-۶۳-۶۶۰۲-۷۶۰۰-۶۷۸
یادداشت	فیبا
موضوع	عنوان اصلی: Body care, ۲۰۰۲.
موضوع	مراقبت از سلامت شخصی
موضوع	ایمنی صنعتی
موضوع	ایمنی صنعتی -- قوانین و مقررات -- ایران
حسابه	کرمیان، نوشین، ۱۳۶۶ -، مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۶ ت ۸۴/۴ RA۷۷۶
رده بندی دیویی	۶۱۳:
شماره ثبت کتابخانه ملی	۴۷۳۱۶۳۶:



نام کتاب: مراقبت از بدن در محل کار و زندگی

نویسنده: ریچارد تمپلار

مترجم: نوشین کرمیان

ویراستار: آزاد تیمور

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

چاپخانه: چاپ طلایه ۸۰

قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۰۲-۶۳-۸

978-600-7602-63-8 : ISBN

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

تهران، میدان انقلاب، خ منیری جاوید (اردیبهشت)، کوی مبین، پلاک ۸، طبقه همکف.

تلفن: ۶۶۴۶۳۲۴۱، ۶۶۴۶۲۹۶۱

خرید اینترنتی: WWW.Talaye.ir / کانال تلگرام انتشارات طلایه: @Talayepub

«فهرست»

فصل (۱): مقدمه‌ای بر مراقبت از بدن	۷
روبرداشتن نگر	۹
مراقبت از بدن در منزل	۱۰
هرچه سالم، شادتر	۱۰
مشکلات استفاده از برنامه	۱۱
مراقبت از بدن در محل کار	۱۱
برنامه ۱۰ مرحله‌ای برای مراقبت از بدن	۱۲
واژگان تخصصی به کار رفته در کتاب	۱۲
فصل (۲): تعریف اصطلاحات: مراقبت از بدن چیست؟	۱۵
با چه چیزهایی کنار خواهیم آمد؟	۱۷
راه حل عملی	۱۷
قلب	۱۸
ریه	۲۰
گردش خون	۲۰
مغز و ذهن	۲۲
دستگاه عضلانی - استخوانی	۲۳
دستگاه ایمنی	۲۳
دیگر اعضای بدن	۲۵
مشکلات احتمالی	۲۶
حل مشکل	۲۷
تکنیک الکساندر	۲۷
کایروپراکتیک	۲۸

۲۸	مشاوره و روان درمانی
۲۹	حرکت شناسی
۲۹	ماساژ و رایحه درمانی
۳۰	استئوپاتی
۳۰	ریلکسیشن و مراقبه
۳۰	یوگا
۳۳	فصل (۳): تحولات در شیوه‌های مراقبت از بدن
۳۶	اقامه دعوی
۳۸	آمزش
۳۹	مراقبت خالکوبی
۴۰	عوامل اقتصادی
۴۲	قانون گذاری دولت
۴۲	الگو برداری صنعتی
۴۳	تغییر در سبک زندگی
۴۵	فصل (۴): ایمنی در دفتر کار
۴۸	استفاده از رایانه
۴۸	نمایشگرها
۴۹	صفحه کلید و موس
۵۱	درد ساعد دست
۵۳	نشستن
۵۳	روشنایی
۵۵	فضای دفتر کار
۵۷	آموزش و بازخورد
۵۹	تلفن همراه
۵۹	سندرم ساختمان بیمار
۶۲	اقدامات عملی
۶۳	فصل (۵): تعادل میان خانه و کار

۶۶	برگشتن به خانه
۶۷	پنج مورد از اصلی‌ترین مشکلات مربوط به کار
۶۸	بدترین گزارشات مربوط به مراقبت از بدن و سلامت
۶۹	مرخصی استعلاجی
۷۰	اثر گلوله برفی
۷۱	نادیده گرفتن هشدارها
۷۲	چقدر سالم هستید؟
۷۵	ورزش منظم، کار موفقیت
۷۹	فصل (۶): تازه‌ترین تحولات در شیوه‌های مراقبتی از بدن .
۸۲	بیماری‌های مربوط به کار
۸۴	آیا با مشکلی دست‌برخوردار هستید؟
۸۶	چرا باید این کار را کرد؟
۸۷	چه چیزهایی را باید بررسی کرد
۸۹	قرار گرفتن در جریان تحقیقات جدید
۹۱	استرس ناشی از تردد
۹۳	از داشته‌های خود استفاده بهینه کنید
۹۵	مدیران بد خلق باعث بیماری کارمندان می‌شوند
۹۵	گوش سپردن به پیشنهادات
۹۸	یک ایده‌ی اقتصادی جالب
۱۰۱	فصل (۷): مراقبت عملی از بدن
۱۰۴	تشخیص استرس و تاثیرات آن
۱۰۹	استرس زدایی از کار
۱۲۰	کار، کار، کار
۱۲۱	سرگرمی
۱۲۱	فعالیت جسمانی
۱۲۴	مورد شناسی - داستان رابرت پاترسون
۱۲۵	برای کمک گرفتن به کجا می‌رویم؟

فصل (۸): مفاهیم کلیدی در بحث مراقبت از بدن	۱۲۹
فهرست اصطلاحات	۱۳۳
تکنیک‌ها	۱۴۴
انگیزه	۱۴۶
راهنمای رژیم غذایی سالم	۱۴۷
اضافه وزن	۱۴۹
فصل (۹): منابعی برای مراقبت از بدن	۱۵۱
کتاب‌ها	۱۵۳
کنش بدن پشت میز کامپیوتر	۱۵۵
وبسایت‌ها	۱۵۶
آموزش سلامتی تنبیهی	۱۵۸
فصل (۱۰): ده مورد برای اثربخش کردن مراقبت از بدن ..	۱۶۷
بررسی فضای شغل	۱۷۰
بررسی وضع فعلی سلامت	۱۷۱
تعیین اهدافی برای سلامتی	۱۷۲
بررسی رژیم غذایی	۱۷۳
بررسی ورزش	۱۷۴
بررسی سبک زندگی	۱۷۴
استرس	۱۷۶
مراقبت شخصی	۱۷۹
اشتغال و تفریح	۱۸۰
پرسش‌های متداول	۱۸۲