

## روز جهانی قلب



3 مهر هر سال توسط بنیاد جهانی قلب به عنوان "روز جهانی قلب" نامگذاری شده است. هدف از بزرگداشت این روز، اطلاع رسانی در مورد بیماری‌های قلبی عروقی، که عمده ترین علت مرگ در دنیا به شمار می‌روند، ارتقاء و ترویج اقدامات پیشگیرانه و کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی است. آنچه در نگاه همه مشترک است زندگی است. همه قلب را منشأ زندگی می‌دانند و تپش‌های آن را گرمی می‌دارند. تلمبه‌ای عضلانی که در سینه قرار دارد و بزرگی آن به اندازه مشت انسان است و وزنش کمتر از یک قوطی نوشیدنی که روزانه 100 هزار بار می‌تپد و به طور مداوم در حال کار کردن و تلمبه زدن است؛ اما آنقدر مهم است که نه تنها یک روز در سال بلکه باید همه سال به آن اندیشید.

بیماری قلبی عروقی یکی از بیماری‌های شایع در تمام دنیا و ایران است و سالانه حدود 17 میلیون نفر را به کام مرگ می‌کشاند

آیا می‌دانید هزینه یک عمل قلب باز چقدر است؟ آیا می‌دانید بیماری قلبی چه میزان کارایی شما را پایین می‌آورد؟ آیا می‌دانید بیماری قلبی چقدر عمرتان را کوتاه می‌کند؟ اگر پاسخ این پرسش‌ها را می‌دانید بهتر است پیش از آن که دچار بیماری قلبی شوید از آن پیشگیری کنید

توصیه‌های زیر به شما کمک می‌کند قلبتان را از خطر محفوظ نگاه دارید:

**ورزش کنید:** قلب عضله‌ای است که برای حفظ کارایی‌اش در تلمبه کردن خون با هر ضربان به ورزش منظم نیاز دارد. فعالیت هوازی (ایروبیک) بهترین ورزش برای قلب است. این فعالیت‌ها شامل پیاده‌روی تند، دویدن نرم، شنا، دوچرخه‌سواری و... است یا هر فعالیتی که قلب و ریه‌ها و عضلات را برای مدتی به کار گیرد.

**سیگار نکشید:** برای حفظ سلامت قلب هرگز به سمت دخانیات نروید یا هر چه زودتر آن را ترک کنید، زیرا نتایج تحقیقات نشان داده است استعمال دخانیات 1.5 برابر خطر بیماری‌های عروق کرونر را افزایش می‌دهد

**روغن جامد مصرف نکنید:** روغن‌های جامد سرشار از اسیدهای چرب اشباع شده و ترانس هستند که نقش مستقیمی در افزایش بیماری‌های قلبی و عروقی دارند. بررسی‌ها نشان داده با کاهش یک درصدی مصرف روغن جامد، بیماری‌های قلبی و عروقی تا 2 درصد کاهش می‌یابد.

**مسواک بزنید:** در صورتی که به بهداشت دهان و مسواک زدن مرتب دندان‌ها توجه نداشته باشید، نه تنها خطر بیماری‌های لثه را افزایش می‌دهید، بلکه باید خود را برای بیماری‌های قلبی نیز آماده کنید

**نمک را به اندازه مصرف کنید:** نمک عاملی مهم در افزایش فشار خون و شیوع بیماری‌های قلبی است. مصرف نمک را محدود کنید. یعنی شما مجاز هستید 2 تا 3 قاشق مرباخوری نمک را روزانه به همراه غذا مصرف کنید. برای کاهش مصرف نمک توصیه می‌شود نمک را سر سفره نیاورید و از خوردن تنقلات شور مثل چیپس، پفک و خیار شور خودداری نمایید.

**آرامش خود را حفظ کنید:** زندگی سالم و دور از تنش در کنار خانواده یکی از بهترین کارها برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی است. تحقیقات نشان داده است حتی تماشای فیلم‌های شاد و آرام بخش مثلاً تکه‌ای از یک فیلم بدون خشونت می‌تواند موجب کاهش فشار خون بالا و در نتیجه کاهش بیماری‌های قلبی شود.

**به اندازه کافی بخوابید:** مقدار خواب لازم برای هر کس بستگی به سن، میزان فعالیت، سلامت و کنترل اعصاب و هیجانات وی دارد؛ ولی در هر حال، حداقل 6 تا 8 ساعت خواب در هر شبانه روز برای هر فرد لازم و ضروری است تا بدن بتواند فعالیت معمول خود را داشته باشد. محققان دریافته اند افرادی که کمتر از 5 ساعت در شبانه روز می‌خوابند، 30 درصد بیشتر از افرادی که 8 ساعت خواب دارند در معرض خطر بیماری‌های قلبی هستند، زیرا خواب کم موجب ایجاد صدمات و اختلالاتی در هورمون‌ها، میزان قند خون و فشار خون می‌شود.

**میوه و سبزی به اندازه کافی مصرف کنید:** میوه و سبزی، هم دارای ویتامین زیاد و هم فیبر بالا هستند. مصرف فیبر (الیاف گیاهی) موجود در میوه‌ها و سبزی، قند و چربی خون را کاهش می‌دهد و در کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی موثر است.

**امگا 3 و ویتامین را فراموش نکنید:** دانشمندان معتقدند مصرف امگا 3 و ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان در پیشگیری از بیماری‌های قلبی نقش بسیار بالایی دارد. تحقیقات نشان داده است مصرف ماهی در کاهش تپش قلب بالا و آرامش بسیار موثر است. افرادی که 5 وعده یا بیشتر در ماه ماهی تن، ماهی آزاد یا ماهی‌های دیگر مصرف می‌کنند حدود 2.3 درصد شدت ضربان قلب آنها در زمان عادی آهسته تر است و این اثرات ناشی از امگا 3 موجود در ماهی است.

**شاد باشید:** شادی و خوشحالی باعث کاهش تولید مواد شیمیایی مضطرب کننده در بدن می‌شود. به گفته پژوهشگران، این تاثیر به حدی است که اگر افراد شاد دچار فشار روانی هم شوند، مواد شیمیایی که خطر حملات قلبی را افزایش می‌دهند، در بدن آنها کمتر از دیگران تولید خواهد شد.

## 7 مهر روز ایمنی و آتش نشانی

شعله های سرکش و خشمگین و سوزان را فرو می نشانی با دنیایی از دلهره. همه روز و شبت را با آتش، پنجه می افکنی تا هیچ خانواده ای، شبی را بی خانه پلک نبندد. پیشانی تو را می بوسم که خط های سرنوشت بسیاری از انسان ها به پیشانی تو گره خورده است.

تو می توانی عشق و امید را از زیر انبوهی از خاکستر بیرون بکشی و آسمان آبی را به پنجره های دود گرفته نشان بدهی.

دست های تو، نشانه آخرین ثانیه های ناامیدی اند و لبخندت، آغاز زندگی و شروعی دوباره است.

تنها دشمنی که می شناسی، آتشی است که چشم به خاکستر کردن خانه امید دیگران دلبسته است.

تو مهربان ترین آشنایی هستی که به یاری امیدهایی می شتابی که تا خاکستر شدن، زمانی بیش، فاصله ندارند.

سرنوشت خانه های بزرگ به دست های کوچک تو گره خورده است. ثانیه ای نمی توان به شعله های سرکش آتش اندیشید؛ وقتی که نامی از تو نباشد.

خوب می دانم که هیچ شبی، بی دلهره و اضطراب پشت سر نگذاشته ای. شب هایت را پاس می داری تا خواب شهر، به آرامش بگذرد. پشت پلک های تو آرامش جریان دارد. تو یکی از هزاران فرشته نجات زمین این شهرهای دور و نزدیکی که من می شناسم.

همیشه باشی تا آتش، خاکستر نشین شود.

روز 7 مهر 1359 وقتی که دشمن بعثی به پالایشگاه آبادان حمله هوایی کرد، آتش نشانان منطقه و شهرهای اطراف برای مهار آتش به پالایشگاه رفتند که در حین عملیات خاموش کردن آتش مجدداً هواپیماهای دشمن اقدام به بمباران پالایشگاه کردند که منجر به شهادت تعداد زیادی از آتش نشانان گردید. بوبه پاس گرامیداشت این روز و با هدف ترویج ایمنی و پیشگیری از حوادث در سطح کشور، این روز بنام روز جهانی آتش نشانی و ایمنی نامگذاری گردید.

**روز جهانی ایمنی و آتش نشانی بر تمام  
آتش نشانان سختکوش و نجات دهندگان زندگی مبارک باد  
به امید روزهایی بدون حادثه**

## 8 مهر روز جهانی ناشنوایان

از کجا آمده‌ای؟  
و شما می شنوید  
بلکه آن قلب شما با تمام احساس  
و شما می دانید که دیار ساکن  
که صدای پر مرغابی را  
از دیار ساکن!  
نه به مانند حضور  
نطق دل می شنود با تمامی وجود  
اهلش از خورشید است  
با همان عطر حضور دل خود می شنود

هشتم مهر هر سال برابر سی ام سپتامبر، «روز جهانی ناشنوایان» نام گذاری شده است. هدف از این نام گذاری، ارتقای فرهنگ ارتباط با ناشنوایان، دانسته هایی از زبان اشاره و آگاهی سیاست مداران و همچنین عموم مردم از مشکلاتی است که این قشر با آن رو به رو هستند. اگر از نعمت شنوایی محروم باشیم، هرچند آموختن برای ما ناممکن نمی شود، ولی بسیار دشوار است. پس توجه به این نعمت بزرگ الهی که یکی از راه های بسیار مهم آموختن و فهمیدن است، حالت سپاس را پیش می آورد و تصور نبود آن کافی است تا به ارزش آن پی ببریم. و قدر این نعمت های الهی را بیشتر بدانیم

### نکات بهداشتی جهت مراقبت از گوش ها

- در معرض صداهای با فرکانس بالا قرار نگیرد
- در صورت احساس درد در گوشها سریعاً به پزشک مراجعه نمایید
- از ریختن قطره بدون تجویز پزشک در گوش خودداری کنید .
- از پاک کردن گوش با اشیای خارجی نظیر کلید، چوب کبریت و گوش پاک کن جدا خودداری کنید زیرا یکی از موارد عفونت گوش خارجی است
- از ورود آب و مواد شوینده مانند شامپوها به داخل مجرای گوش در حین استحمام اجتناب کنید
- از شنا کردن در آبهای آلوده بپرهیزید
- از گوش پاک کن برای خشک کردن گوشها بعد از هر استحمام اجتناب کنید. بعد از استحمام با جریان دادن هوای گرم و ملایم سشوار به مدت دو دقیقه از فاصله نیم متری به سمت گوشها آنها را خشک کنید یا از حوله تمیز استفاده کنید
- در صورت ورود اجسام خارجی در گوش، باید سریعاً به پزشک مراجعه نمود .
- جهت تسکین گوش درد، هرگز از دود سیگار و یا مواد مخدر استفاده ننمایید

## 9 مهر

# روز جهانی سالمندان

دوران سالمندی همانند دوران کودکی یا جوانی، یکی از مراحل زندگی است با این تفاوت که دوران کودک و جوانی، سرشار از انرژی و تلاش، ولی دوران سالمندی، همراه با تحلیل قوا و کاهش میزان فعالیت های فیزیکی می باشد. رعایت ادب و مقتضای حق شناسی نسبت به عمری تلاش صادقانه و ایثارها، گذشت ها، دلسوزی ها و سوختن و ساختن ها که بزرگان از خود نشان داده اند، آن است که در خانواده ها مورد تکریم قرار گیرند، عزیز و محترم باشند، به آنان بی مهوری نشود، خاطرشان آزرده نگردد، به توصیه ها و راهنمایی هایی که از سر سوز و تجربه می دهند، بی اعتنائی نشود.

ادب و احترام نسبت به پدر و مادر بزرگسال، آن است که، آنان را به اسم، صدا نکنی، به احترامشان برخیزی، از آنان جلوتر راه نروی، با آنان بلند و پرخاشگرانه سخن نگویی، نیازهایشان را برآوری، خدمتگزاری به آنان را وظیفه ای بزرگ بدانی و از آنان در سن کهولت و پیری مراقبت کنی.

به یاد داشته باشیم ، بشریت در پیشرفت اخلاقی و تربیتی خود ، تا حد زیادی مدیون تجربیات و آموزه های کهنسالان است . بجاست احترام و ستایش خود را بی دریغ به این انسانهای بزرگ و مهربان ، تقدیم کنیم.

## 11-17 مهر هفته مبارزه با سرطان

سرطان یکی از عوامل اصلی بروز مرگ و میر در جهان امروز است. براین اساس آشنایی با پدیده سرطان و راه‌های مقابله با این بیماری از ضروری‌ترین اطلاعاتی است که جامعه امروز بشری به آن نیازمند است.

سرطان سومین عامل مرگ و میر در ایران است.

50 درصد سرطانها با تشخیص زودرس قابل درمان است.

بسیاری از سرطانها علائم و نشانه‌های هشداردهنده‌ای دارند که می‌تواند منجر به تشخیص زودرس آن شود

پیشگیری یک عامل کلیدی در برنامه‌های ملی کنترل سرطان است.

سرطان عمدتاً قابل پیشگیری است. راههای آن توقف مصرف دخانیات، استفاده از غذاهای سالم و اجتناب از قرار گرفتن در معرض مواد سرطانزا است.

### پیشگیری

➤ تغذیه مناسب در پیشگیری از سرطان رژیم متنوع داشته باشید. به خاطر داشته باشید که مواد مغذی مورد نیاز شما تنها از یک یا دو منبع تأمین نشود. در رژیم روزانه خود از تمام گروههای غذایی، میوه‌ها، سبزیها، غلات، گوشت، محصولات لبنی و ..... استفاده نمایید

➤ وزن خود را همواره در حد متعادل نگه دارید. چاقی عامل اصلی بوجود آورنده بسیاری از بیماری‌ها از قبیل بیماری‌های قلبی، عروقی، فشار خون، دیابت و زمینه ساز بعضی از سرطان‌هاست

➤ مصرف چربی زیاد، غذاهای حاوی چربی اشباع شده و کلسترول را محدود کنید.

➤ میزان غذاهای نشاسته‌ای و فیبری را در رژیم غذایی خود افزایش دهید. به آسانی می‌توان مقدار نشاسته و فیبر رژیم را با خوردن میوه‌ها، سبزی‌ها، سیب زمینی، دانه، نان‌ها و غلات کامل افزایش داد. یک رژیم پر فیبر احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد.

➤ مصرف شیرینی را محدود کنید . الگوهای غذایی حاوی شیرینی و غذاهای شیرین ، اغلب پرچرب ، با کالری و تهی از مواد مغذی و معدنی می باشند که چنین رژیم می زمينه ساز بروز بعضی از سرطان ها است

➤ نمک رژیم غذایی خود را تا حد ممکن کاهش دهید .

➤ مصرف نوشابه های الکلی را قطع کنید . مصرف الکل می تواند منجر به سرطان دهان ، حلق ، مری و کبد شود . میزان ابتلا به سرطان در الکلی هایی که سیگار می کشند چندین برابر است .

➤ در رژیم غذایی روزانه خود تا حد امکان از گوشت های کم چرب استفاده کنید . قبل از این که گوشت را بپزید تمام چربی های قابل رویت آن را جدا کنید و دور بریزید و اگر چربی باقی ماند ، قبل از خوردن آن را جدا کنید . مصرف ماهی را افزایش دهید گوشت سفید را به جای گوشت قرمز استفاده کرده و قبل از پخت ، پوست و چربی آن را جدا کنید.

➤ میوه ها و سبزی ها را جایگزین تنقلات سرخ شده و پرچرب کنید . به جای مواد لبنی پرچرب ، شیرکامل ، خامه ، سرشیر و ... از محصولات لبنی کم چرب استفاده کنید . این گروه از مواد غذایی منابع خوبی از پروتئین ، ویتامین ها و مواد معدنی به ویژه کلسیم هستند که برای حفظ سلامت فرد مفید می باشند .

➤ مصرف غذاهای حاوی ویتامین A ، ویتامین C احتمال ابتلا به سرطان ها را کاهش می دهند . میوه ها و سبزیهای زیادی وجود دارند که دارای مواد فوق می باشند . سعی کنید در رژیم غذایی روزانه خود از سبزی های برگی شکل سبز تیره ، زرد ، نارنجی و میوه ها بویژه مرکبات استفاده کنید .

➤ سبزی های خانواده کلم اغلب کاهش دهنده احتمال ابتلا به انواع سرطان ها هستند . این سبزی ها منابع خوبی از فیبر ، ویتامین ها و مواد معدنی ها می باشند . از این خانواده می توان به کلم چینی ، کلم بروکلی ، کلم بروکسل ، کلم پیچ ، گل کلم و کلم قمری اشاره کرد .

- به جای مواد غذایی که از آردهای تصفیه شده و غلات فرآیند شده درست شده اند مانند نانهای سفید ، از محصولات با آرد کامل و غلات کامل استفاده کنید
- از روش هایی برای پخت غذا استفاده کنید که نیازی به افزودن روغن نداشته باشد . مانند تنوری کردن ، بخار پز کردن و آب پز کردن
- در روش هایی مانند کباب کردن و بریان کردن از تماس غذا با دود جلوگیری کنید . تماس غذا با دود می تواند منجر به تولید مواد سرطان زا در غذا شود
- عامل خطر دخانیات بعنوان عامل خطر ثابت شده در ایجاد حداقل 8 نوع سرطان از جمله دهان ، حنجره ، ریه ، پانکراس ، مثانه ، کلیه ، مری و معده و عامل احتمالی در سرطان های روده بزرگ ، دهانه رحم ، سرطان خون ، کبد ، غددهای فوق کلیوی ، کیسه صفرا ، حفره بینی و سینوسها می باشد .
- مصرف سیگار یکی از مهمترین عوامل خطر سرطان ریه است . مواجهه زودرس با دود سیگار مخصوصاً در کودکان و نوجوانان خطر سرطان ریه را چندین برابر افزایش می دهد سیگار باعث بروز 90 درصد سرطان های ریه و 83٪ مرگ و میر ناشی از سرطان ریه در اثر استعمال دخانیات است
- با مصرف 5 بار میوه و سبزی در روز از بروز سرطانهای دستگاه گوارش پیشگیری کنیم .
- وزن خود را با فعالیت بدنی منظم (30 دقیقه در روز 5 بار در هفته) در وضعیت طبیعی و مناسب حفظ کنیم تا از بروز سرطان پیشگیری شود .
- با رعایت بهداشت مواد غذایی و اجتناب از مصرف مواد کپک زده از بروز سرطان کبد پیشگیری نمائید .
- با استفاده از لباسهای محافظ مانند کلاه ، کرمهای ضد آفتاب خطر ابتلاء به سرطان پوست را کاهش دهیم .
- آرامش روانی و کنترل استرس از نکات مهم در پیشگیری از سرطان است .

**با پیش گرفتن استراتژی**  
**سالم خوردن، سالم زیستن و دوری از رفتارهای پر خطر**  
**بسیاری از سرطانها قابل پیشگیری هستند.**



## روز دامپزشکی (14 مهر ماه)



دامپزشکی صرفاً به معنای درمان یک بیماری در دام نیست، بلکه این رشته نقش موثری در بهداشت عمومی و ارتقای سلامت جامعه دارد و با فقدان دامپزشکی، بدون شک بخشی از سلامت جامعه به خطر خواهد افتاد .

در قانون سازمان دامپزشکی کلمه دام به حیوانات اهلی، طیور، ماهی، زنبور عسل، کرم ابریشم، حیوانات آزمایشگاهی و حیوانات باغ وحش اطلاق می‌شود و مقصود از کنترل بهداشتی، بازرسی و اقداماتی است که از لحاظ پیش‌گیری و مبارزه با امراض دامی و بیماریهای مشترک بین انسان و دام لازم و ضروری است .

از جمله وظایف سازمان دامپزشکی، بررسی بیماری های دامی، شناسایی مناطق و منابع آلوده و راه سرایت و طرز انتشار بیماری ها، تامین بهداشت دام کشور از طریق پیش‌گیری و مبارزه با بیماریهای همه گیر و قرنطینه‌ای دام و همکاری با وزارت بهداشت در امر مبارزه با بیماری های مشترک انسان و دام است.

از جمله بیماری‌های مشترک بین انسان و دام، تب مالت ، سل، هاری، تب خونریزی‌دهنده کریمه کنگو و آنفلوآنزای فوق حاد پرندگان است .

یکی از فعالیت‌های مهم دامپزشکی در جهت ارتقای بهداشت عمومی، کنترل بهداشتی فرآورده‌های خام دامی است که این کنترل در تمام مراحل پرورش و کشتار دام و مرحله عرضه و مصرف فرآورده دامی با نظارت و اقدامات بهداشتی صورت می‌گیرد .

## ویژگی‌های گوشت قرمز تازه و سالم

رنگ گوشت باید رنگ طبیعی گوشت دام باشد و رنگ روشن طبیعی آن نباید تیره شده باشد. تغییر رنگ قرمز به سبز، قهوه‌ای و خاکستری و ایجاد يك لایه لزج و چسبناك از علائم فساد گوشت است .

سطح خارجی باید بدون رطوبت باشد، هیچ گونه بوی غیرطبیعی مثل بوی ترشیدگی یا تعفن نباید حس شود. گوشت باید سفتی و قوام خاص خود را داشته باشد و کاملاً تمیز و عاری از خون‌مردگی و اثرات ناشی از ضربه باشد .

گوشت نباید خشك و حالت چروکیده داشته باشد، چربی باید سفت و سفید یا متمایل به سفید و بدون هیچ گونه بوی بدی باشد .

گوشت قرمز منجمد علاوه بر خصوصیات بالا باید فاقد آثار سوختگی ناشی از انجماد باشد و در داخل بسته بندی گوشت نباید خونابه یا آب منجمد وجود داشته باشد .

## ویژگی های مرغ تازه

از نظر ظاهری، پوست مرغ باید به طور یکنواخت روی بدن کشیده و عاری از هر گونه پارگی یا تورم، خون‌مردگی یا تغییر رنگ و خراش باشد .

هیچ گونه بوی غیر طبیعی مانند بوی ترشیدگی یا تعفن از آن به مشام نرسد و عضلات دارای سفتی و قوام طبیعی و چربی ها به رنگ زرد روشن یکنواخت و بدون هر گونه بوی زننده باشد .

مرغ منجمد ، علاوه بر ویژگی های عنوان شده باید در کیسه‌های پلاستیکی شفاف و بی‌عیب و دست نخورده عرضه شود و در داخل بسته‌بندی خونابه یا آب منجمد شده وجود نداشته باشد .

## ویژگی های ماهی تازه

آبزیان را فقط از عرضه‌کنندگان مجاز باید خریداری کرد . ماهی تازه باید در کنار یخ و یا در یخچال نگهداری شود و از خرید ماهی هایی که بدون یخ و یا خارج از یخچال عرضه می شوند، باید خودداری کرد .

ویژگی‌های ماهی تازه شامل چشم های برآمده، رنگ طبیعی آبشش ها، پوست مرطوب لزج و براق، جداره شکمی سفت و محکم است . همچنین در ماهی تازه فلس ها به راحتی کنده نمی‌شود و بوی علف دریایی می‌دهد .

افراد باید از خرید آبزیان منجمدی که در دمای محیط و یا در آب، انجماد زدایی شده و به اسم ماهی تازه به فروش می‌رسند پرهیز کنند که خروج خونابه از بدن ماهی و وجود بافتی نرم و شل ویژگی چنین ماهی هایی است .



14th of mehr

کرامی باد

چهاردهم

مهرماه

روز دانش پزشکی



## هفته بهداشت روان (24-30 مهر)

بهداشت روان چیزی فراتر از فقدان یا نبود بیماری روانی است. سازمان جهانی بهداشت، سلامتی را یک حالت رفاه فیزیکی، روانی و اجتماعی میدانند نه فقط فقدان بیماری و ناتوانی. مفهوم بهداشت روان نیز شامل رفاه ذهنی، احساس خود توانمندی، خودمختاری، کفایت، درک، هم بستگی و توانای تشخیص استعدادهای بالقوه هوشی و عاطفی در خود است به عبارتی بهداشت روان حالتی از رفاه است که در آن فرد توانایی هایش را باز می شناسد و قادر است با استرس های معمول زندگی تطابق حاصل کند، از نظر شغلی مفید و سازنده باشد و به عنوان بخشی از جامعه با دیگران مشارکت و همکاری داشته باشد .

### کارهایی که نباید هرگز در حق خود انجام دهید

با آدم های نادرست نشست و برخاست نکنید.

زندگی کوتاه تر از آن است که بخواهید وقتتان را با کسانی بگذرانید که خوشبختی را از شما می گیرند.

از مشکلاتتان فرار نکنید.

باید با مشکلاتتان روبه رو شوید. البته این کار ساده نخواهد بود. هیچکس در دنیا نیست که بتواند همه کارها را بی نقص انجام دهد. هیچکدام از ما قادر نیستیم که مدام در حال حل کردن مشکل باشیم. چون این معنی واقعی زندگی کردن است روبه رو شدن با مشکلات، درس گرفتن از آنها، سازگاری و حل آنها به مرور زمان.

نیازهای خودتان را پنهان نکنید

## به خودتان دروغ نگوئید.

به هر کس دیگری در دنیا می‌توانید دروغ بگوئید به جز خودتان. زندگی ما زمانی بهتر می‌شود که از فرصت‌ها استفاده کنیم و سخت‌ترین و اولین فرصتی که می‌توانیم از آن استفاده کنیم این است که با خودمان صادق باشیم.

## سعی نکنید کسی باشید که نیستید.

یکی از بزرگترین چالش‌های زندگی این است که در دنیایی که تلاش می‌کند شما را مثل بقیه کند، خودتان باشید. همیشه کسانی هستند که از شما زیباتر، باهوش‌تر، جوان‌تر، و ... باشند اما این افراد هیچوقت شما نیستند. خودتان را تغییر ندهید تا آدم‌ها دوستتان داشته باشند. خودتان باشید و مطمئن باشید آنهایی که باید، دوستتان خواهند داشت.

## درگیر گذشته نشوید.

اگر بخواید دوباره و دوباره فصل قبلی کتاب زندگی‌تان را بخوانید، هیچوقت نخواهید توانست فصل جدید زندگیتان را شروع کنید.

## از اشتباه کردن نترسید.

اینکه کاری انجام دهید اما اشتباه کنید ده مرتبه بهتر از این است که هیچ کاری انجام ندهید. هر پیروزی پشت سر خود مجموعه‌ای از شکست‌ها داشته است و هر شکستی پلی به سمت موفقیت است.

## خودتان را بخاطر اشتباهات گذشته‌تان سرزنش نکنید.

اشتباهات به ما کمک می‌کنند فرد یا چیزهایی را پیدا کنیم که برایمان مناسب هستند. همه ما اشتباه می‌کنیم، دچار مشکل می‌شویم و خیلی وقت‌ها افسوس گذشته را می‌خوریم. اما باید بدانید که هر اتفاق کوچکی که قبلاً در زندگی‌تان افتاده است شما را برای این لحظه آماده می‌کرده است.

**سعی نکنید خوشبختی را بخرید.**

خیلی از چیزهایی که آرزو داریم داشته باشیم گران هستند. اما حقیقت این است که چیزهایی که واقعاً ما را خوشحال و راضی می‌کنند کاملاً رایگان‌اند: مثل خنده و تلاش در جهت علای‌قمان.

**سعی نکنید با همه رقابت کنید.**

نگران کارهایی که دیگران از شما بهتر انجام می‌دهند نباشید. سعی کنید هر روز رکورد خودتان را بالا ببرید. موفقیت مبارزه‌ای است بین خودتان و خودتان.

**به دیگران حسادت نکنید.**

حسادت هنر شمردن نعمت‌های دیگران به جای نعمت‌های خودتان است. از خودتان بپرسید: "من چه چیزهایی دارم که بقیه حسرت آن را می‌خورند؟"

**دست از شکایت کردن و دلسوزی برای خودتان بردارید.**

مشکلات زندگی به دلیلی پیش می‌آیند: برای عوض کردن مسیر شما به سمتی که باید بروید. ممکن است همان موقع علت یک اتفاق را نفهمید و ممکن است برایتان خیلی سخت باشد اما اگر به گذشته و اتفاقات بد دیگری که برایتان افتاده بود نگاه کنید، خواهید دید که اکثر آنها شما را به سمت فضا، فرد، تفکر و موقعیت بهتر سوق داده‌اند. پس لبخند بزنید! بگذارید همه بدانند که امروز خیلی قوی‌تر از دیروز هستید.

**نگذارید دیگران شما را تا سطح خودشان پایین بکشند.**

برای راحتی کسانی‌که نمی‌خواهند خودشان را بالا بکشند، استانداردهایتان را پایین نیاورید.

**وقتتان را برای توضیح دادن خودتان برای دیگران تلف نکنید.**

دوستانتان به آن نیازی ندارند و دشمنانتان هم حرف‌های شما را باور نخواهند کرد. همان کاری را بکنید که ته دلتان می‌گوید درست است

## کینه‌توزی نکنید.

زندگیتان را با نفرت پیش نبرید چون آخر کار خودتان را خیلی بیشتر از کسانی که از آنها نفرت دارید، اذیت خواهید کرد. بخشش این نیست که بگویید، "کاری که در حق من کردی اشکالی ندارد." بخشش گفتن این است: "من اجازه نمی‌دهم کاری که در حقم کردی خوشبختی من را برای همیشه نابود کند." بخشش بهترین راهکار است. کینه‌ها را دور بریزید، به دنبال آرامش باشید و خودتان را آزاد کنید. و یادتان باشد، بخشش فقط برای دیگران نیست، برای خودتان هم هست. اگر لازم بود، خودتان را هم ببخشید و سعی کنید دفعه بعد بهتر رفتار کنید.

## هیچوقت بدون وقفه انداختن کاری را پشت سر هم انجام ندهید.

وقت نفس کشیدن دقیقاً همان زمانی است که وقتی برای آن ندارید. اگر مدام پشت سر هم به کارتان ادامه دهید، همیشه چیزهای یکسانی به دست خواهید آورد. گاهی لازم است از کارتان دست بکشید تا همه چیز را واضح‌تر ببینید.

## زیبایی لحظات کوچک را نادیده نگیرید.

از چیزهای کوچک لذت ببرید چون یک روز به عقب نگاه می‌کنید و می‌فهمید که چیزهای بزرگی بوده‌اند. بهترین قسمت زندگی‌تان همان لحظات کوچک و بی‌نام و نشانی است که به کسی که برایتان مهم است لبخند می‌زنید.

## سعی نکنید همه چیز ایدآل و بی‌نقص باشد.

دنیای واقعی به ایدآل‌گراها جایزه نمی‌دهد، به کسانی پاداش می‌دهد که کار انجام می‌دهند.

## آسان‌ترین راه را دنبال نکنید.

زندگی آسان نیست، مخصوصاً وقتی برای به دست آوردن چیز باارزشی برنامه‌ریزی می‌کنید. راه آسان را انتخاب نکنید. کاری غیرعادی انجام دهید.



**اگر همه چیز بر وفق مرادتان نیست، تظاهر نکنید که اینطور است.**

هیچ اشکالی ندارد که هر از گاهی خرد شوید. لازم نیست همیشه وانمود کنید که قوی هستید و نیازی هم نیست که مداوم ثابت کنید که همه چیز خوب پیش می‌رود. نگران اینکه بقیه چه فکر می‌کنند هم نباشید. اگر لازم است گریه کنید. هر چه زودتر این کار را بکنید، زودتر قادر خواهید بود دوباره لبخند بزنید.

**دیگران را بخاطر مشکلاتتان مقصر نکنید.**

اینکه تا چه اندازه بتوانید به آرزوهایتان دست پیدا کنید به این بستگی دارد که تا چه اندازه مسئولیت زندگی‌تان را قبول می‌کنید. وقتی دیگران را بخاطر اتفاقاتی که برایتان می‌افتد مقصر بدانید یعنی از مسئولیت شانه خالی می‌کنید و به دیگران قدرت نفوذ به آن بخش از زندگی‌تان را می‌دهید.

**لازم نیست برای همه، همه‌کس باشید.**

اینکار غیرممکن است و فقط خسته‌تان خواهد کرد. اما لبخند زدن به دیگران می‌تواند دنیا را تغییر دهد. شاید نه کل دنیا را، ولی دنیای آن آدمها را مطمئناً تغییر خواهد داد.

**روی چیزی که نمی‌خواهید اتفاق بیفتد متمرکز نشوید.**

روی چیزهایی متمرکز شوید که می‌خواهید اتفاق بیفتند. تفکر مثبت از لازمه‌های هر موفقیت است.

**قدرناشناس نباشید.** زندگی‌تان خوب باشد یا بد، هر روز شکرگزار بخاطر آن از خواب بیدار شوید. مطمئن باشید کسی در جایی دیگر از جهان وضعیتی بسیار بدتر از شما دارد. بجای اینکه به چیزهایی که ندارید فکر کنید، سعی کنید به چیزهایی فکر کنید که دارید و دیگران افسوس آن را می‌خورند.

**زیاد نگران نباشید.** نگرانی مشکلات آینده را حل نخواهد کرد، فقط لذت‌های امروز را

هم از شما خواهد گرفت

## نکاتی جهت سلامت روان :

فراموش نکردن یاد خدا

انجام ورزش منظم و تغذیه مناسب

داشتن خواب مناسب

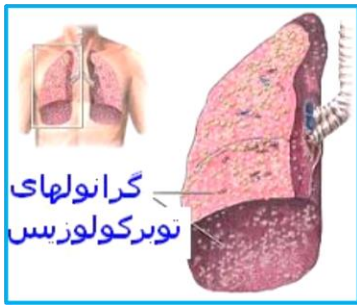
افزایش نشاط و شادابی در زندگی و دور نمودن عوامل استرس زا

تقویت حس مهربانی ، صداقت و راستگویی ، اعتماد به نفس ، امانت داری

دیدن نکات مثبت خود و دیگران

سعی در بخشش به دیگران و احترام به دیگران

## بیماری سل



میکروبی که باعث بیماری سل می شود، مایکوباکتریوم توبرکلوزیس نام دارد؛ سل اکثر موارد ریه ها را گرفتار می سازد ولی می تواند سایر اعضای دیگر بدن را هم مبتلا کند. میکروب ممکن است بصورت نهفته و یا بصورت فعال باشد.

**نهفته یعنی میکروب در بدن فرد وجود دارد ولی باعث بیماری نشده است.** باکتری سل بیش از همه از راه هوا داخل بدن شده و ریه را مبتلا می کند. عضوهای دیگری که پس از ریه بیشتر مورد هجوم این باکتری قرار می گیرند استخوانها و مفاصل هستند. عنبیه چشم و پوست نیز می توانند به سل مبتلا شوند.

### سل ریوی

این نوع سل که خطرناکترین و پرشایعترین نوع سل است در سابق به علت کمبود امکانات بهداشتی و درمانی فراوان تر بود ولی امروزه خوشبختانه کاهش یافته است

### علامت های سل ریوی

سرفه شدید بیش از ۳ هفته ،

درد قفسه سینه ،

خلط خونی

ضعف یا خستگی زیاد،

کاهش وزن،

از دست دادن اشتها

تب لرز و عرق شبانه

### سل پوستی

این بیماری در افرادی که با حیوانات ، ضمایم آنها و یا فراورده های آنها سروکار دارند دیده می شود. آغاز بیماری به صورت برجستگیهای سفت و سخت و خشک و شاخی شکل در نواحی مخصوص بدن از جمله پشت دستها یا پاها ، اطراف انگشتان ناحیه اطراف ناخنها و حتی در مخاط دهان هم دیده می شود. این برجستگیها شبیه زگیل هستند و اطراف آن قرمز و متورم که پس از ماهها رنگ آن تدریجا بنفش رنگ می شود. درمان بیماری با مراجعه به پزشک متخصص انجام می گیرد

### پیشگیری

تلاش برای جلوگیری و کنترل سل بر واکسیناسیون نوزادان و تشخیص و درمان مناسب موارد فعال متکی می باشد واکسن این بیماری ب ث ژ نام دارد

## 20 مهر روز جهانی کاهش بلایای طبیعی

بلایای طبیعی، به مجموعه‌ای از حوادث زیانبار گفته می‌شود، که منشأ انسانی ندارند. این حوادث معمولاً غیرقابل پیش‌بینی بوده و یا حداقل از مدتها قبل نمی‌توان وقوع آنها را پیش‌بینی نمود

### انواع بلایای طبیعی

بلایای طبیعی دارای انواع گوناگونی است. زلزله، سیل، طوفان، گردباد، سونامی، تگرگ، بهمن، رعد و برق، تغییرات شدید درجه حرارت، خشکسالی و آتشفشان نمونه‌هایی از بلایای طبیعی هستند.

برخی از بلایای طبیعی، بطور غیر مستقیم، ناشی از عملکردهای انسانی هستند. برای مثال بلایای ناشی از افزایش آلودگی هوا و یا گرم شدن زمین و همچنین سیل ناشی از تخریب جنگل‌ها به دست انسان از این جمله‌اند گاهی خسارات ناشی از حادثه ثانویه، بیش از خسارات ناشی از یک بلای طبیعی است. برای مثال گاهی خسارات ناشی از وقوع آتش‌سوزی پس از وقوع زلزله، از خسارات خود زلزله بیشتر است.

با آنکه اغلب بلایای طبیعی خارج از کنترل انسان به نظر می‌رسند، ولی خسارات و آسیب‌های ناشی از آنها، بطور چشمگیری قابل کنترل است. این موضوع ارتباط مستقیمی با عملیات پیش‌گیرانه توسط انسان دارد. برای مثال استحکام ساختمانها جهت کاهش خسارات ناشی از زلزله و یا ایجاد پوشش گیاهی و ساخت بندها و سدها جهت کاهش خسارات ناشی از سیل، از جمله موارد پیش‌گیرانه است

یکی دیگر از راه‌های کاهش آثار مخرب بلایای طبیعی، آموزش است شناسایی بلای طبیعی در هر منطقه و فراهم نمودن شرایط مقابله با این حوادث، می‌تواند خسارات وارده را به حداقل ممکن کاهش دهد.

یکی از اقدامات خداپسندانه و بشر دوستانه، کمک‌های مادی و خدمات مورد نیاز به مردم آسیب دیده است تا بتوانند نیازهای اولیه خود را مرتفع نمایند.

## 23 مهر روز جهانی نابینایان

دل روشن، در نفس های نسیم می تپد و در تار و پود جاننش، معطر می شود.  
دل روشن، برای دیدن ریزترین ذرات عالم هم نیازی به چشم سر ندارد.  
به پاکی عصای سفید دستانت سوگند، دل روشن، بهترین هدیه خداوند است  
هر چند که چشمانت خاموشند؛ ولی اعجاز انگشتانت، تجلی گاه حضور جاودانه توست

روز بیست و سوم مهر، روز عصای سفید است؛ روزی که روشن دلان جهان طراوت، پویایی و نشاط را به جویبار زندگی فرامی خوانند این روز بر تمامی روشن دلان عزیز مبارک باد.

### چند نکته در رابطه با چگونگی کمک به فرد نابینا:

- بهتر است قبل از انجام هر کمکی نظر فرد نابینا را در مورد کمک به او جویا شوید.
- در صورت کمک و راهنمایی در راه رفتن؛ اجازه دهید فرد نابینا بازوی شما را بگیرد و از هل دادن و گرفتن او خودداری کنید.
- هنگامی که با فرد نابینا روبرو می شوید خود را به او معرفی کرده و بهنگام ترک محل به او بگویید که محل را ترک می کنید.
- مستقیماً با خود فرد نابینا حرف بزنید و برای صحبت با آنها شخص دیگری را واسطه قرار ندهید چرا که آنها قادر هستند بخوبی مفهوم کلام شما را درک کرده و پاسخ دهند.
- هیچگاه با فرد نابینا بلند صحبت نکنید چرا که آنها دارای حس شنوایی قوی هستند.
- بجای نابینا به نگاه کردن بپردازید و محیط اطرافش را برای او شرح دهید تا او نیز بتواند با محیط ارتباطی سازنده برقرار کند.
- بخاطر ضعف آنها در بینایی از اشتباهاتشان چشم پوشی نکرده و به آنها فرصت دهید تا اشتباه خود را جبران نمایند.

## قدرت خداوند

تحقیقات فراوانی نشان داده که بیشتر ما، ترس به خصوصی از نابینایی داریم. یکی از دلایل این ناراحتی این است که چشم های ما، بیش از حد آسیب پذیرند؛ چشم ها به صورت نمایان و آشکارند. البته نکته جالب این است که نابینایی در بین معلولیت های دیگر، کم ترین تعداد را دارد و این چیزی جز قدرت خدا بر حفظ این حسّ ظریف از آسیب های خطرناک نیست.

بسیاری از نابینایی ها قابل پیش گیری هستند؛ زیرا نابینایی و کم بینایی، یا ارثی است یا غیرارثی که هر کدام، پیش گیری و درمان مخصوص به خود را دارد. به عنوان مثال در موارد ارثی، می توان با انجام مشاوره های پیش از ازدواج، از بروز آن ها جلوگیری کرد و در موارد غیرارثی، می توان با مراجعه به موقع به پزشک متخصص و رعایت مسائل ایمنی و بهداشتی، از بروز آن جلوگیری به عمل آورد. پس بهتر است با توجه عملی به شعار «پیش گیری، بهتر از درمان»، زندگی ای سرشار از سلامت و نشاط برای خود، خانواده و جامعه به ارمغان آوریم

### نکات بهداشتی جهت مراقبت از چشم ها

- استفاده همیشگی از مواد غذایی حاوی ویتامین های مختلف به ویژه ویتامین آ در رژیم غذایی. ویتامین آ در جگر، قلوه، زرده تخم مرغ، شیر پرچربی، کره، روغن کبد ماهی و ماهی، جگر و بعضی گیاهان مانند اسفناج، کاهو، سبزی های زرد مثل هویج و کدو حلوائی، میوه های زرد و نارنجی مثل: زردآلو، قیسی، خرمالو، موز، خربزه و انواع مرکبات وجود دارد.
- داشتن خواب و استراحت کافی
- انجام فعالیت در نور کافی، نور خوب نوری است که دارای روشنایی کافی بوده، خیره کننده نباشد و بطور یکسان پخش شده باشد. نور کم یا خیره کننده باعث میشود که چشم با دشواری بیشتری کار کرده و در نتیجه فشار بیشتری به آن وارد شود. در این حالت چشم زودتر و بیشتر خسته می شود.
- کسانی که به حالت نیمه نشسته و یا خوابیده در حالیکه کتاب را مقابل چشم گرفته اند مطالعه می کنند، می بایست نور لازم جهت مطالعه را طوری تنظیم نمایند که نور از بالای تخت و یا از چراغ کنار تخت که کمی عقب تر از آن قرار گرفته است به کتاب بتابد. هیچگاه نور نباید بطور مستقیم و از روبرو به چشم بتابد
- خیره شدن به نور شدید مثل نور خورشید، لامپ های پر نور برای چشم مضر است.

- حفاظت از چشم ها در برابر اشعه ماوراء بنفش با استفاده از عینکهای آفتابی
- پس از مطالعه مداوم برای مدت بیش از یک ساعت و نیم برای مدتی چشمان خود را بسته و یا به دیوار سفید و اشیاء دور نگاه کنید و یا چشمان خود را برای مدت کوتاهی به فعالیت دیگری مشغول نمائید، تا خستگی آن رفع گردد.
- هنگام مطالعه باید فاصله کاغذ از چشم حداقل 30 سانتیمتر باشد
- مطالعه در حال حرکت و نور زیاد موجب خستگی چشم می شود .
- از خواندن نوشته های خیلی ریز خودداری کنید
- تلویزیون یکی از منابع مهم ایجاد خستگی در چشم است. لذا در استفاده از آن باید دقت کرد عدم استفاده از تلویزیون دارای نقص ، نگاه کردن از فاصله حداقل 3/5 متری ، استراحت دادن به چشم پس از دو ساعت نگاه کردن به تلویزیون، نگاه کردن در مکانی با روشنایی نیمه تاریک
- اگر به عللی از عینک استفاده می کنید هنگام تماشای تلویزیون نیز عینک بگذارید.
- دستهای آلوده و کثیف را به چشم نمالید. استفاده از حوله مشترک و کثیف، لباس کثیف و یا آب ناسالم باعث ایجاد عفونت مزمن چشم یا تراخم می شود.
- اگر ذرات شن و یا اجسام خارجی وارد چشم گردند چشم را سریعاً با آب سرد و تمیز بشویید و با گوشه یک دستمال تمیز و کتانی و مرطوب ذرات را از چشم خارج نمایید و اگر نمی توانید چشم را بپوشانید و سریع به پزشک مراجعه نمایید.
- استفاده از مواد منفجره مانند : ترقه : برای چشم خطرناک است
- رسیدن هرگونه ضربه ای به چشم خطرناک است.
- چشم طبیعی و سالم احتیاج به درمان ندارد لذا از بکار بردن هر گونه دارو و یا محلولهای شستشوی چشم بدون دستور پزشک خودداری نمائید
- همیشه چشم های خود را از نظر بینایی کنترل نمایید گاهی در سر کلاس به نوبت با دست یک چشم خود را آرام بپوشانید و نوشته های روی تخته سیاه را در فواصل مختلف بخوانید.
- در صورت وجود هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه کنید: کاهش بینایی، قرمزی و درد چشم، تاری دید و لکه بینی ، انحراف و لوچی چشم ، سردرد ، آبریزش و التهاب عادی چشم ، سوزش و چسبیدن پلکها پس از بیدار شدن از خواب

## 25 مهر روز جهانی کمر درد



تقریباً ۸۰ درصد جمعیت جهان در طول زندگی خود به نحوی از کمردرد رنج می‌برند. پس از سر درد، درد ناحیه کمر، شایعترین ناراحتی در جوامع کنونی است. امروزه تکامل وسایل زندگی، کاهش تحرک و افزایش وزن بدن عوارضی را در پی داشته که نتیجه قهری آن، آسیب پذیری مهره‌های کمر است. ماهیت ۷۰ درصد کمردرد مکانیکی ناشی از عدم تحرک است و از شرایط نامناسب کار، وضعیت نادرست بدن و عوامل محیطی ناشی

می‌شود. انجام کارهای بدنی شدید، در وضعیت نادرست قرار گرفتن بدن در فعالیت روزانه، خم شدن، چرخشهای مکرر، حمل اجسام سنگین و اعمال تکراری، ضعف عضلات پشت و شکم و کوتاه شدن برخی عضلات، از مهم‌ترین عوامل بروز کمردرد می‌باشند. بنابراین با آگاهی از عوامل فوق و آشنایی با روشهای ساده پیشگیری (انجام حرکتهای ورزشی و حفظ وضعیت صحیح بدن) تا حدود زیادی می‌توان از بروز کمردرد و عوارض نامطلوب آن کاست.

### درمان

برای برطرف کردن کمردرد درمان اصلی همه کمردردها کم کردن فعالیت است. البته این کاهش فعالیت فقط برای چند روز پیشنهاد می‌شود و پس از آن با نرمش‌های مخصوص پایین کمر و «عضله چهار سر ران» می‌توان کمردرد را درمان کرد. افراد از حرکات ناگهانی و شدید به صورت خم شدن یا چرخش کمر، بلند کردن اجسام سنگین و غیرمتعارف و از ایستادن در پوزیشن غیرصحیح و ممتد خودداری کنند و سطحی که به هنگام خواب و استراحت بر روی آن می‌خوابند سفت و غیر قابل ارتجاع باشد، به پشت بخوابید، یک بالش زیر زانوهایتان قرار دهید. (در حالی که زانوهایتان را جمع کرده‌اید). این طریقه خوابیدن فشار را از کمر شما بر می‌دارد. همچنین به هنگام رانندگی سعی کنند زاویه نشیمنگاه را با پشت بر روی زاویه 90 درجه نگه دارند.

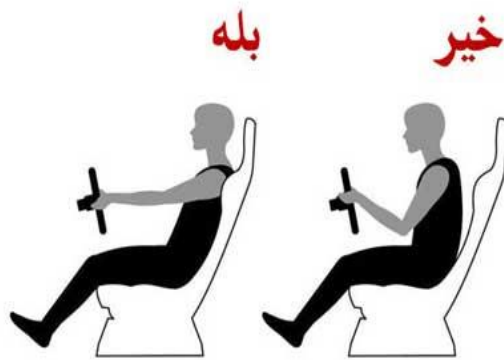
ورزش‌هایی که قوس کمر را افزایش داده مضر و ورزش‌هایی که باعث کاهش قوس کمر می‌شوند برای بیماران مبتلا به کمردرد مفید است  
راه رفتن تند برای مبتلایان به کمردرد مضر است

اسکی، دوچرخه سواری ثابت و شنا بهترین ورزش برای مبتلایان به کمردرد است.

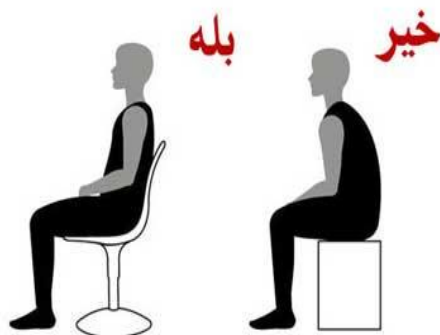




نحوه صحیح بلند کردن اجسام



نحوه صحیح رانندگی



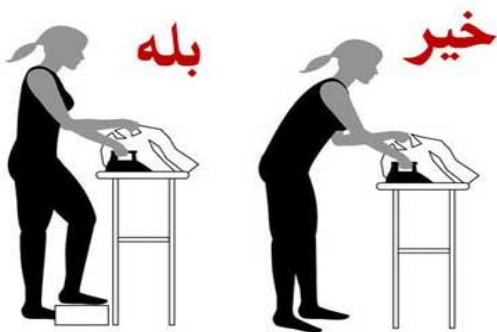
نحوه صحیح نشستن



نحوه صحیح برداشتن کودک از زمین



نحوه صحیح حمل کردن اشیا



نحوه صحیح ایستادن برای انجام هر کاری



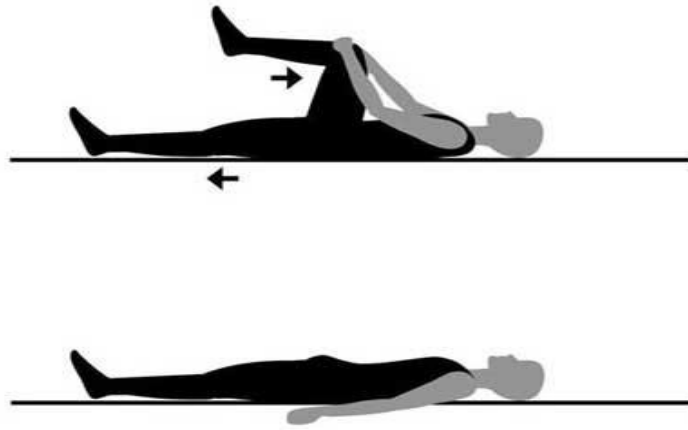
یک نرمش کششی بسیار مناسب



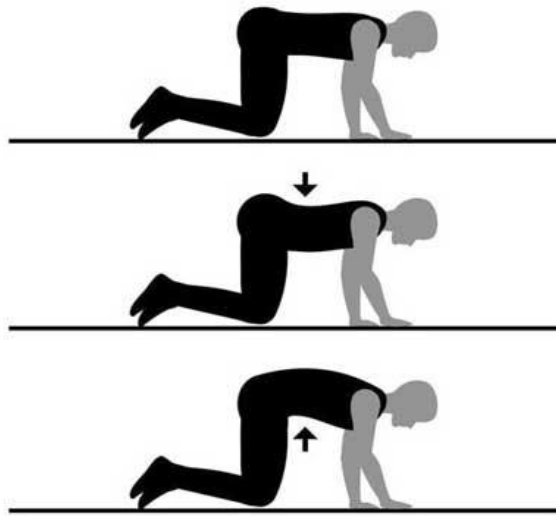
انجام کشش عضلات به صورت خوابیده



انجام حرکات نرمش برای پا



نرمشی دیگر برای پا



نرمشی جهت ستون فقرات

# 29 مهر روز

## جهانی مبارزه با

## پوکی استخوان

پوکی استخوان عارضه‌ای است که با بالا رفتن سن به وجود می‌آید، در نتیجه از استحکام بافت و املاح استخوانی کم شده و از مقاومت آن کاسته می‌شود. استخوان انسان در دوران کودکی از خاصیت ارتجاعی برخوردار است و تحمل فشار زیاد را دارد و به تدریج سفت و محکم می‌شود، این مسئله در سن 20 سالگی به اوج خود می‌رسد و بین سن 20 تا 35 سالگی استحکام استخوان‌ها به همان قوت باقی

می‌ماند. اما از این سن به بعد به تدریج و با سرعتی کم، از تراکم استخوان‌ها کم شده و با بالا رفتن سن پوک می‌شوند.

به طور تقریبی و با احتمال زیاد همه ما در معرض پدیده ناخوشایند پوکی استخوان قرار داریم. شیوع بیماری پوکی استخوان در زنان بیشتر از مردان است و شکستگی ناشی از این بیماری در زنان 4 برابر مردان است. از طرف سازمان بهداشت جهانی پوکی استخوان بعد از سرطان، سکته قلبی و سکته مغزی چهارمین دشمن بشریت اعلام شده است.

**عواملی که سبب تشدید پوکی استخوان می‌شود:**

پرکاری تیروئید . سابقه خانوادگی پوکی استخوان . در معرض آفتاب مستقیم نبودن . بیماری

قند کنترل نشده کمبود ویتامین D . مصرف دخانیات - مصرف الکل . بی حرکتی طولانی

. کهولت . اندام لاغر و کوچک . مصرف قهوه (بیش از 5 بار در روز).

## راههای پیشگیری از پوکی استخوان

- به طور منظم ورزش کنید. ورزش یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوانهاست.
  - هر روز مواد غذایی حاوی کلسیم، به خصوص لبنیات پاستوریزه کم چربی مصرف کنید. شیر، ماست، پنیر و کشک از منابع خوب کلسیم می باشند. اما به یاد داشته باشید که اضافه کردن چای، پودر کاکائو و قهوه به شیر، از جذب شدن کلسیم جلوگیری می کند.
  - غلات سرشار از پروتئینهای گیاهی اند که از بروز پوکی استخوانها پیشگیری می کنند
  - شربت های کاهش دهنده اسید معده نمی گذارند کلسیم غذا جذب شود. بنابراین از مصرف خودسرانه و غیرضروری آنها خودداری کنید و فقط با تجویز پزشک مصرف نمایید.
  - نوشابه های گاز دار جلوی جذب کلسیم را می گیرند. پس تا حد امکان نوشابه های گاز دار کمتر مصرف کنید.
  - استعمال دخانیات و مصرف الکل برای همه و در هر سنی و هر شرایطی ضرر دارد. از جملع عوارض استفاده از آنها، تشدید پوکی استخوان است. پس از مصرف آنها جدا خودداری کنید.
  - ویتامین د، با افزایش جذب کلسیم از پوکی استخوان جلوگیری می کند. برای تامین آن هر روز 15-30 دقیقه در مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیرید. تابش نور خورشید از پشت شیشه تاثیری ندارد.
- در صورت وجود پوکی استخوان علاوه بر توصیه های فوق نیاز به دارو درمانی به همراه مصرف کلسیم و ویتامین دارید. بنابراین باید حتما به پزشک مراجعه کنید

# 1 آبان

## روز اطلاع رسانی هپاتیت

هپاتیت (به انگلیسی: Hepatitis) به معنی التهاب در بافت کبد است و به دلایل مختلفی می‌تواند ایجاد شود که بعضی از آنها قابل سرایت هستند و برخی مسری نیستند. از عواملی که ایجاد هپاتیت می‌کنند می‌توان به افراط در مصرف الکل، اثر برخی داروها، آلودگی به باکتری و هم‌چنین ویروس اشاره نمود. هپاتیت ویروسی منجر به عفونت کبدی می‌گردد.

هپاتیت ویروسی انواع مختلفی دارد. شایع‌ترین انواع آن هپاتیت A و B هستند. سایر انواع آن عبارتند از هپاتیت C، D، E، G.

### چرا کبد شما اینقدر مهم است؟

کبد شما یکی از مهمترین اعضای بدن است، کبد نقش حیاتی در زندگی شما ایفا میکند. وظیفه اولیه کبد تصفیه هر چیزی است که شما می‌خورید. کبد در مراقبت از عفونتها کمک میکند و میکروبها و سایر مواد سمی را از خون شما خارج کرده و به حفظ سلامت شما کمک میکند. همچنین کبد مسئولیت ذخیره انرژی برای به حرکت در آوردن عضلات و کنترل قند خون و تنظیم کلسترول و نیز مسئولیت کنترل چندین هورمون و آنزیم دیگر است.

### علائم

بیشتر مبتلایان به هپاتیت از نوع C و B علائمی ندارد. برخی از این بیماران علائم سرشتی عفونت ویروسی را نشان می‌دهند از قبیل خستگی، دل درد، درد عضلانی و تهوع و بی‌اشتهایی، ولی در موارد پیشرفته علائم نارسایی کبدی بروز می‌کند که شامل تورم شکم، اندامها، یرقان و خونریزی‌های گوارشی زردی چشم‌ها و پوست و ... است.

## انتقال

این ویروس عمدتاً از طریق تماس با خون افراد آلوده منتقل می‌شود. همچنین روش‌های زیر می‌تواند باعث انتقال این ویروس گردد:

- ارتباط جنسی با افراد آلوده
- استفاده از سوزن‌های آلوده که به عنوان سرنگ استفاده می‌شود، به ویژه در افراد معتاد به مواد مخدر تزریقی و همچنین سوراخ شدن بدن با هر وسیله تیز یا سوزن آلوده (مثل خالکوبی غیر بهداشتی)
- استفاده از لوازم شخصی به صورت اشتراکی
- دریافت فرآورده‌های خون و پلاسما آلوده که در ایران اکثراً در بیماران تالاسمی و هموفیلی دیده می‌شود.
- زخمی شدن پوست بدن در یک بخش آلوده بیمارستانی.

## پیشگیری

برای جلوگیری از انتشار این ویروس کارهای زیر ضروری به نظر می‌رسد:

- زخم و بریدگی‌های پوست را خودتان پانسمان کنید. در صورت نیاز به کمک برای پانسمان زخم از دستکش استریل استفاده شود.
- در صورتی که به این بیماری مبتلا هستید، خون، پلاسما و اعضای بدن و بافت اهداء نکنید.
- از ریش تراش، مسواک، و لوازم آرایشی با لوازم شخصی دیگران به طور مشترک استفاده نکنید.
- به یاد داشته باشید غیر از واکسن نوع B این بیماری، این بیماری واکسن و درمان کامل ندارد. از اینرو پیشگیری از آلودگی دیگران با عمل به توصیه‌های بهداشتی بر عهده شماست



هر کسی در جستجوی دانش است  
اجر او تا منزلش در زایش است  
او قدم هایش در راه خداست  
علم نافع مایه ی آرامش است...



## روز دانش آموز مبارک

در حالی که انقلاب اسلامی مردم ایران به رهبری امام خمینی به روزهای سرنوشت سازی نزدیک می شد همه اقشار مردم ایران از زن و مرد و پیر و جوان، سعی در ایفا نمودن نقش تاریخی خود و عمل به تکلیف الهی داشتند. در این میان دانش آموزان و نوجوانان شور و حال دیگری داشتند.

صبح روز **13 آبان 1357**، دانش آموزان در حالی که مدارس را تعطیل کرده بودند، به سمت دانشگاه تهران حرکت کردند تا صدای اعتراض خود را به گوش همگان برسانند. ساعت یازده صبح، مأموران، ابتدا چند گلوله گاز اشک آور در میان این جمعیت خروشان پرتاب کردند؛ اما، اجتماع کنندگان در حالیکه به سختی نفس می کشیدند، صدای خود را رساتر کرده و با فریاد الله اکبر، لرزه بر اندام مأموران مسلح شاه افکندند. در این هنگام تیراندازی آغاز شد و جوانان و نوجوانان بی گناه، یکی پس از دیگری، در خون خود غلتیدند. در این روز، 56 تن شهید و صدها نفر مجروح شدند. حضرت امام در پیامی به همین مناسبت فرمودند: «... عزیزان من صبور باشید، که پیروزی نهایی نزدیک است و خدا با صابران است ... ایران امروز جایگاه آزادگان است... من از این راه دور، چشم امید به شما دوخته ام ... صدای آزادیخواهی و استقلال طلبی شما را به گوش جهانیان می رسانم.»

به خاطر گرامیداشت یاد و خاطره شهیدان دانش آموز، این روز در تاریخ انقلاب اسلامی به نام روز دانش آموز نامگذاری شده است.

## پیمان نامه بهداشتیاران

سپاس خدای را که به ما دانش آموزان نعمت زندگی و سلامتی عطا فرمود تا درس بخوانیم و به کشور خود خدمت کنیم. ما بهداشتیاران پیمان می بندیم که وظایف خود را در حفظ و بالا بردن سطح سلامت دانش آموزان به خوبی انجام دهیم. ما امیدواریم با یاری یکدیگر و به کارگیری دستورات بهداشتی از سلامتی خود، خانواده و اجتماع خویش مراقبت نموده تا جامعه ای سالم و سازنده برای ایران اسلامی داشته باشیم.

## برقرار باد سلامتی پاپینده باد جمهوری اسلامی ایران

برنامه بهداشتیاران مدارس با هدف رشد و پرورش ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی دانش آموزان از طریق جلب مشارکت فعال آنان، از یک طرف گامی به منظور به کار گیری، هدایت و ساماندهی قابلیت ها و استعداد های میلیون ها دانش آموز و آماده نمودن آنها برای پذیرش مسئولیت های دشوار فرداست. امید است در سایه این مشارکت از میزان شیوع بیماری های واگیر و غیرواگیر کاسته شود. سطح بهداشت عمومی و مدارس ارتقا یابد و سلامتی به عنوان بهترین نعمت و سرمایه فردی و اجتماعی جایگاه و اهمیت حقیقی خود را پیدا کند.

## گروه های بهداشتیاریان و وظایف آنها

### آموزشیاری بهداشت

- جلب همکاری دانش آموزان در انجام فعالیت های هنری مربوط
- تهیه وسایل کمک آموزشی در قالب نقاشی، پوستر، پمفلت و غیره
- کمک به مربی بهداشت در برگزاری نمایشگاه و اجرای مسابقات علمی
- قرائت پیام های بهداشتی در مراسم آغازین

### بهداشتیاری کلاس

- ❖ کنترل بهداشت محیط کلاس و بهداشت فردی دانش آموزان
- ❖ کمک به مربی بهداشت جهت بیماریابی
- ❖ گزارش علت غیبت دانش آموزان کلاس
- ❖ کمک به مربی بهداشت در انجام کمکهای اولیه در هنگام بروز حوادث
- ❖ آموزش روش صحیح مسواک زدن و چگونگی استفاده از نخ دندان
- ❖ تهیه روزنامه دیواری، بروشور، مقاله و عکس با مضامین بهداشتی

### بهداشتیاری محیط

- نظارت بر پاکیزگی عمومی مدرسه
- نظارت بر جمع آوری و دفع صحیح زباله
- نظارت بر نگهداری فضای سبز و گل و گیاه
- کاشت نهال با همکاری مربی
- بررسی وضعیت سرویس های بهداشتی و گزارش آن به مسئولین مدرسه

## بهداشتیاری مواد غذایی

- ❖ کنترل بر نحوه توزیع و فروش مواد غذایی در مدرسه
- ❖ معرفی فروشندگان دوره گرد و فروشگاه هایی که خوراکی های غیرمجاز می فروشند.
- ❖ کمک به مربی در انجام معاینات مقدماتی
- ❖ آموزش روش ضدعفونی کردن سبزی و میوه
- ❖ آموزش روش شناخت مواد غذایی سالم از فاسد

## بهداشتیاری روان

- ❖ اجرای بازیهای متفاوت جهت ایجاد محیطی صمیمی و شاد
- ❖ اجرا بازی ها و فعالیت های فکری شامل داستان کلاه فکر، تهیه کلاه فکر و حل چیستان
- ❖ اجرای فعالیت دوستی به منظور ایجاد محیط صمیمی در کلاس

## بهداشتیاری تربیت بدنی

- ❖ رعایت نکات بهداشتی در زمان پرداختن به فعالیت های جسمی
- ❖ استفاده از کفش و لباس مناسب هنگام پرداختن به فعالیت های ورزشی
- ❖ انجام حرکات ورزشی در مراسم صبحگاه
- ❖ کمک به مربی بهداشت و معلم ورزش در برگزاری مسابقات
- ❖ تشویق دانش آموزان به انجام مستمر فعالیت های ورزشی



شکل گیری و توسعه پدیده شهرنشینی، تغییر الگوی غذایی و کاهش تحرک و فعالیت بدنی مناسب، شرایط مساعدی را برای افزایش میزان قند خون و ابتلاء به بیماری دیابت پدید آورده است. جهت شناساندن و افزایش سطح آگاهی در زمینه بیماری دیابت، روز ۲۳ آبان به عنوان روز جهانی دیابت نامگذاری شده است.

## دیابت چیست؟

اشکال در سیستم سوخت رسانی بدن را که به دلیل کمبود انسولین به وجود می آید "دیابت" می نامند. انسولین هورمونی است که توسط پانکراس - اندام تولید کننده آنزیم گوارش - ساخت می شود و برای جذب انرژی مواد غذایی ضروری است .

## انواع دیابت

- 1) دیابت وابسته به انسولین یا نوع یک: در این نوع بیماری، بیمار یا مقدار کمی انسولین تولید می کند و یا اصلاً تولید انسولین ندارد و در نتیجه فقدان انسولین، کنترل قند خون غیر ممکن است. معمولاً این نوع دیابت قبل از ۴۰ سالگی بروز می کند و اوج میزان وقوع آن در حدود ۱۴ سالگی است.
- 2) دیابت غیروابسته به انسولین یا نوع دو: در این نوع ، لوزالمعده انسولین تولید می کند اما نه به اندازه ای که قند خون را تنظیم کند و از طرف دیگر سلولهای بدن در برابر انسولین مقاومت نشان می دهند. این نوع معمولاً در افراد بالای ۴۰ سال بروز می کند.
- 3) دیابت دوران بارداری: دیابت حاملگی معمولاً بین هفته های ۲۴ و ۲۸ بارداری ظاهر می شود و عموماً پس از زایمان از بین می رود، چون در همه انواع دیابت، میزان قند یا گلوکز خون بسیار بالا می رود علائم و نتایج همه آنها یکسان است.

## چه کسانی به دیابت مبتلا می شوند؟

همه افراد ممکن است به دیابت نوع 2 دچار شوند. با این وجود، عواملی وجود دارد که ممکن است شما را در خطر بیشتر ابتلا به بیماری قرار دهد. این عوامل عبارتند از:

۱- تجمع چربی در اطراف کمر و معده

۲- کم تحرکی و انجام ندادن حرکات ورزشی

۳- وزن بیش از حد

۴- سن بالای ۴۵ سال

۵- سابقه دیابت نوع دو در خانواده

۶- ابتلا به دیابت حاملگی

۷- فشار خون بالا

۸- تری گلیسیرید بالا

## علائم دیابت

دیابت در بزرگسالان به کندی آغاز می شود، در واقع میلیونها نفر حتی از بیماری خود آگاه نمی شوند و تنها ممکن است در آغاز، احساس خستگی شدیدی داشته باشند و در آینده چنین علایمی را بروز دهند.

1. دفع ادرار بیش از حد معمول، به خاطر تلاش بدن برای پاکسازی قند اضافی خون.

2. احساس تشنگی فراوان به علت نیاز بدن به جایگزینی مایعات از دست رفته.

3. احساس تهوع و استفراغ.

4. تاری دید.

5. احساس گرسنگی و در عین حال کاهش وزن.

6. ابتلای پی در پی به بیماری های عفونی.

7. زخمهای پوستی که به سختی بهبود پیدا می کند.

## پیشگیری از ابتلا به دیابت

- فعالیت بدنی منظم (حداقل 30 دقیقه ورزش در بیشتر روزهای هفته)
- خودداری از مصرف مواد غذایی پرچرب مانند لبنیات پرچرب، کره، روغن حیوانی، سس، گوشت های پر چرب و یا به حداقل رساندن مصرف آنها
- پرهیز از استرس و کنترل آن در زندگی
- پرهیز از مصرف قند و شیرینی زیاد
- استفاده همیشگی از میوه ها و سبزی ها
- پرهیز از مصرف مواد غذایی سرخ شده و استفاده از روش آب پزمواد غذایی
- تغییر شیوه های نادرست زندگی و جایگزین نمودن آنها با رفتارهای بهداشتی





## به مناسبت 23 آبان ( هفته حمایت از بیماری های کلیوی )

کلیه یکی از اندامهای درونی بدن انسان و برخی دیگر از جانداران است. بطور معمول در هر فرد سالم دو کلیه وجود دارد که هر یک در یک طرف ستون مهره ها و در ناحیه کمر واقع شده اند. کلیه ها به رنگ قرمز متمایل به قهوه ای بوده و از نظر شکل شبیه لوبیا می باشند. هر کلیه به اندازه مشت بسته فرد است.

### وظایف کلیه ها

- ❖ مهمترین وظیفه کلیه ها برداشت مواد زائد از خون و بازگرداندن خون تصفیه شده به بدن می باشد.
- ❖ برای اینکه بدن شما به درستی فعالیت کند، لازم است که دارای مقدار کافی آب باشد. یکی دیگر از وظایف کلیه ها برداشت آب اضافی یا حفظ آب بدن می باشد.
- ❖ بسیاری از مواد در خون و مایعات بدن باید در اندازه مناسب وجود داشته باشند تا بدن به درستی کار کند، زمانیکه کلیه ها به درستی فعالیت کنند، مقدار اضافی و زائد این مواد از بدن داخل ادرار ترشح می شوند.



## نشانه‌های بیماری کلیوی

بیماری کلیوی معمولاً بی سر و صدا پیشرفت می‌کند، یعنی قبل از شکایت بیمار باعث خراب شدن قسمت زیادی از فعالیت کار کلیه می‌گردد.

کسانی که بیماری قند (دیابت) پرفشاری خون، بیماری رگهای خونی دارند و یا وابستگان نزدیک آنها بیماری کلیوی دارند، باید بیشتر مراقب خود و کلیه هایشان باشند.

نشانه‌های بیماری کلیوی عبارتند از:

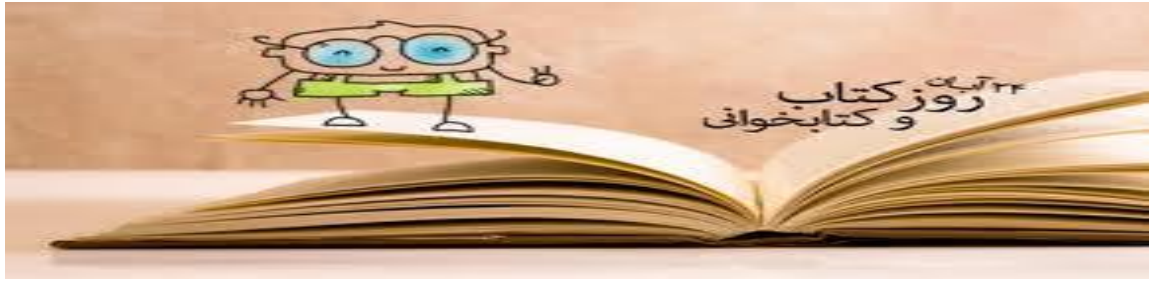
1. خستگی
2. فشاری خون بالا
3. ورم چشم‌ها، دست یا پا
4. خون در ادرار، داشتن ادرار تیره یا رنگ چای
5. شب‌ادراری (بیشتر از یک بار در موقع خواب)
6. کاهش اشتها (کاهش وزن)
7. خارش سراسری پایدار

زمانی که کلیه‌ها کاملاً آسیب ببینند، نمی‌توانند آب اضافی و مواد زائد بدن را به خوبی دفع کنند، بنابراین مواد زائد و مایعات در بدن تجمع پیدا می‌کند و بیمار برای ادامه زندگی باید به تصفیه خون پردازد و یا با عمل جراحی، کلیه جدید دریافت کند.

**دانش‌آموزان عزیز، والدین گرامی**

**اگر هر کدام از علامت‌های بیماری کلیوی را دیدید**

**برای حفظ سلامتی سریع به پزشک مراجعه کنید.**



کتاب، غذای روح است و روح از کتاب زنده است. کتاب، یار مهربانی ست که در همه احوال، دستگیر و همدم دلتنگی هاست؛ یاری که اگر تو بخواهی، هیچ گاه رهایت نمی کند.



## غذای روح

مطالعه، غذای روح و درمان بیماری های فکری است. کتاب، معلمی ساده و صمیمی و همیشه در دسترس است که بی ادعا و بدون تکلف و منت، آنچه دارد در اختیار ما می گذارد. مطالعه، با نیت خالص، عبادتی بزرگ است. کتاب و کتابخانه، مجموعه ارزشمندی را شکل می دهد که می تواند در راه شکوفایی و بالندگی افراد و جوامع نقش سازنده ای ایفا نماید.

❖ کتاب، هوایی است که نفس کشیدن را فراهم می کند.

❖ کتاب، معلمی دلسوز است که در فضای اندیشه ها بال می گشاید.

❖ گوهر علم در گران بهاترین صدف تاریخ، یعنی کتاب جای گرفته است.

❖ کتاب، تنها رفیقی است که تو را با آنچه که هستی و در هر زمان می پذیرد.

❖ اگر مادر نباشد جسم انسان ساخته نمی شود و اگر کتاب نباشد روح بشر

پرورش نمییابد

❖ کیفیت زندگی شما را دو چیز تعیین می کند :

کتابهایی که می خوانید و انسانهایی که ملاقات می کنید.

6 آذر

روز جهانی رابطان بهداشت

شگوه مشارکت برای سلامت جامعه



سلامتی محور توسعه است و معضلات بهداشتی همان معضلات توسعه است که نمی توان آن را فقط در بخش سلامت حل نمود. بلکه مشارکت تک تک افراد جامعه و بخشهای توسعه ، نهادها و ارگانها برای حل مسائل سلامتی و رسیدن به سطح قابل قبول سلامت لازم و ضروری است.

طرح رابطان بهداشت (داوطلبان سلامت ) از سال 1369 به اجرا درآمد و با استقبال خوبی مواجه و با بهداشت آغاز شد ولی هم اکنون داوطلبان سلامت ، خدمات و فعالیتهای ارزنده دیگری نیز انجام می دهند . مثلاً در انجام فعالیتهای پژوهشی همکاری می کنند، برای توسعه و عمران و آبادانی محله های خود فعالیت می کنند، با ایجاد تعاونی ها و صندوق های قرض الحسنه برای رفع مشکلات اقتصادی خانواده های تحت پوشش همت می گمارند و با همکاری داوطلبانه و مشارکت در طراحی ، برنامه ریزی و اجرای برنامه ها ، مسئولیت بیشتری می پذیرند و با تمرین و آموختن بر توانمندیها و اعتماد به نفس خود می افزایند.

رابطین بهداشت پیشتازان این همیاری عمومی هستند که داوطلبانه قدم در راه مشارکت مردم با فعالیتهای بهداشتی گذاشته اند رابطین بهداشتی سعی دارند حقایق اساسی مورد نیاز برای رسیدن به سلامت فردی، خانوادگی واجتماعی را بخوبی فرا گیرند و آنها رابه زبان خود مردم به همسایگانشان منتقل کنند . اجرای برنامه رابطان بهداشت در سطح کشور نه تنها وسیله ای برای دستیابی به اهداف بهداشتی است . بلکه زمینه ساز رسیدن به توسعه مداوم وپایدار در جامعه است وبهمن دلیل باید برنامه رابطان بهداشت در چارچوبی گسترده انجام گیرد.

## مانور سراسری زلزله و ایمنی (۸ آذر ماه)

زمین لرزه پدیده ای طبیعی است که عدم آگاهی نسب به آن سبب بروز مشکلات بسیاری بین جوامع می گردد. یافته های علمی نشان می دهد که علاوه بر اندرکنش حرکات زمین با سازه ها، چگونگی عملکرد انسانها در قبل، هنگام و بعد از وقوع این پدیده طبیعی می تواند بر میزان خسارات ناشی از آن تأثیر بسیاری داشته باشد. در این راستا ایجاد زمینه های مناسب در جهت ارتقاء سطح آگاهی مردم و فرهنگ سازی مناسب برای واکنش صحیح در زمان زلزله می تواند بسیار مفید واقع شود.

### تاریخچه مانور

با توجه به آسیب پذیری کودکان و نوجوانان در برابر صدمات ناشی از زلزله، بخش آموزش همگانی پژوهشگاه بین المللی زلزله شناسی و مهندسی زلزله در راستای انجام رسالت خویش به منظور کاربردی کردن آموخته های دانش آموزان پیرامون زلزله، در سال 1374 برگزاری مانور در سطح مدارس را طراحی کرد. در سال 1382 با امضاء تفاهم نامه بین وزارتخانه های علوم، تحقیقات و فناوری، آموزش و پرورش، کشور، سازمان صدا و سیما و جمعیت هلال احمر مانور سراسری در سطح کلیه مدارس کشور و با همکاری وزارتخانه ها و سازمان های مذکور اجرا گردید، از آن به بعد هر ساله در 8 آذرماه مانور سراسری زلزله در سطح مدارس کل کشور برگزار می گردد.

### اهداف مانور

- کاهش تلفات و خسارات ناشی از زلزله بوسیله ارتقاء فرهنگ ایمنی و مقاوم سازی
- ایجاد آمادگی برای انجام واکنش های صحیح و سریع در برابر زلزله؛
- افزایش سطح آگاهی دانش آموزان در مورد زلزله و سایر پدیده های طبیعی؛

## اهمیت مانور

### ● بالا بردن مهارت و عکس العمل صحیح

اجرای مانور می‌تواند در افزایش سطح مهارت مؤثر باشد. وقتی که عکس‌العمل صحیح در برابر زلزله آموزش داده شود، می‌توان امیدوار بود که در زمان وقوع زلزله دانش‌آموزان آنچه را که بصورت درست آموخته‌اند اجرا نمایند .

### ● افزایش سرعت عمل

مانور می‌تواند موجب افزایش سرعت عمل شود، تنها چند بار تمرین لازم است تا سرعت عمل بطور چشمگیری بالا رود، حتی در افرادی که از نظر حرکت بسیار کند هستند (مانند افراد چاق) اگر تمرین بطور منظم انجام پذیرد سرعت عمل می‌تواند بالا رود .

### ● ماندگار بودن آموزشها

آنچه که دانش‌آموزان در کتابها می‌خوانند جنبه تئوری دارد و زمانی که دو مرحله تئوری و عملی بایکدیگر تلفیق می‌شوند، آموخته‌های دانش‌آموزان می‌تواند بصورت ماندگار باقی بماند.

### ● کاربردی کردن آنچه آموخته اند

دانش‌آموزان در مقاطع مختلف در مورد زلزله و آمادگی در برابر آن مطالبی را آموخته اند به منظور کاربردی کردن این آموخته‌ها مانور ابزار مفیدی محسوب می‌گردد.



**10 آذر**

**روز جهانی مبارزه**

**با ایدز**

**ایدز (HIV) چیست؟**

ویروس ایدز همان ویروس نقص ایمنی اکتسابی انسان است که سلول های انسان را آلوده می کند و انرژی و مواد غذایی این سلول ها را صرف رشد و تولید مثل خود می نماید. بیماری ایدز سبب اختلال نظام ایمنی بدن می شود به صورتی که بدن قادر به مبارزه با برخی عفونت ها نمی باشد.

**ویروس ایدز چگونه منتقل می شود؟**

فرد آلوده به ویروس ایدز ویروس را در مایعات خاص بدنش از جمله خون، شیر و ... حمل می کند. انتقال ویروس فقط در صورتی میسر است که این چنین مایعات آلوده به ویروس ایدز وارد جریان خون فرد دیگری شوند.

معمولاً انتقال ویروس ایدز از یکی از این راه ها اتفاق می افتد:

تماس جنسی نامصون و بدون پیشگیری با فرد آلوده به ایدز، استفاده از سوزن یا سرنج مشترک با یک فرد آلوده به ویروس ایدز، انتقال ویروس از مادر به فرزند در حین بارداری، زایمان، یا شیردهی.

## چه باید کرد؟

آن گونه که شهرداری به تنهایی قادر به نظافت بخشیدن شهر نیست، تردیدی نیست که تلاش دولت‌ها، نهادهای ملی و سازمان‌های بین‌المللی به تنهایی نمی‌تواند ثمر بخش باشد و بیماری ایدز را از جامعه بشری ریشه کن کند و یا مانع گسترش آن گردد، با این حساب، من و تو "ما" نیز مسوولیت داریم تا از عوامل آلودگی به ایدز به همگان اطلاع‌رسانی کنیم و به گونه فردی یا گروهی تلاش نماییم تا این آفت مهلک را مهار و یا، از گسترش آن پیشگیری نماییم.

### برخی از پیام‌های بهداشتی در خصوص ایدز:

- ❖ از آسیب دیدگان ایدز حمایت کنیم
- ❖ همدلی و همیاری مرهمی برای آسیب دیدگان ایدز
- ❖ اعتیاد و روابط جنسی محافظت نشده، زمینه ساز خطر ابتلا به ایدز
- ❖ با تقویت عزت نفس و مهارت‌های زندگی در جوانان، آنها را در برابر ایدز مصون‌سازیم
- ❖ با آگاه‌سازی جوانان از آسیب‌های ناشی از مصرف مواد روان‌گردان و الکل از گسترش ایدز جلوگیری کنیم
- ❖ مراکز مشاوره بیماری‌های رفتاری در سراسر کشور آماده انجام آزمایش رایگان و محرمانه می‌باشند
- ❖ بیماری ایدز واکسن و درمان قطعی ندارد اما پیشگیری از آن آسان است
- ❖ ویروس ایدز با دست دادن، روبوسی، خوردن و آشامیدن و ارتباطات عمومی روزانه منتقل نمی‌شود، بیماران را طرد نکنیم
- ❖ مصرف مواد روان‌گردان و الکل زمینه ساز خطر ابتلا به HIV می‌باشد
- ❖ ابتلا به از ظاهر فرد مشخص نمی‌شود. با رفتارهای سالم خود را در برابر ایدز حفاظت کنیم
- ❖ با آموزش، اطلاع‌رسانی، حمایت، مراقبت و درمان برای پیشگیری از ایدز اقدام کنیم
- ❖ آنچه ما را در معرض ابتلا به ایدز قرار می‌دهد رفتار ما است نه زندگی در کنار افراد مبتلا
- ❖ هر یک از ما می‌تواند با حفاظت از خود در برابر HIV گامی در حفاظت از جامعه خود بردارد
- ❖ با پرهیز از انگ و تبعیض همه را از آموزش، پیشگیری و درمان ایدز بهره‌مند سازیم.



آنقدر در هیاهوی خود ساخته خود غرق شدیم که فراموش کردیم در چند قدمی ما کسانی هستند که مثل من شما حق حیات دارند، نیاز به امکانات بهداشتی و خدماتی دارند، تفریح و سرگرمی می خواهند، شغل، درآمد، مسکن، ازدواج و همه نیازهای یک فرد عادی حق طبیعی آنها است.

صدا کن مرا، ای صدای تو خوب \* دلی تنگ دارم مثال غروب  
دلی تنگ دارم دلم جای توست \* دلم تشنه همدلی های تو است  
من آنم که از بیدلی خسته ام \* چو خاری ز بی حاصلی خسته ام  
بیا در من ایثار خورشید باش \* به دشت دل آوای امید باش  
بیا با بهار آشنا کن مرا / دلی تنگ دارم صدا کن مرا

در آند روز جهانی معلولین گرامی باد





### **روز 13 آذر در تقویم جمهوری اسلامی ایران. روز صنعت بیمه نامگذاری شده است.**

احساس امنیت، اصلی‌ترین و بنیادی‌ترین نیاز بشر است و از آنچنان درجه‌ای از اهمیت برخوردار است که می‌تواند دیگر نیازهای مادی و معنوی بشر را تحت تاثیر قرار دهد.

ما انسانها برای سالم بودن و سالم زیستن، نیازمند احساس امنیت هستیم. سلامت نه تنها به سالم بودن در بعد جسمانی که سلامت روان را نیز در بر می‌گیرد و بیمه یکی از مطمئن‌ترین روش‌های احساس امنیت در دنیای کنونی بشمار می‌رود.

بیمه، در حقیقت روشی برای جبران خسارت است؛ یعنی با پرداخت مبالغ جزئی، اما در سطح گسترده و وسیع، صندوقی برای اطمینان دادن به انسان‌هایی که ممکن است دچار آسیب و خسارت در شغل، تجارت، سرمایه‌گذاری، مسافرت، آتش‌سوزی و امثال آن شوند، فراهم می‌آید؛ زیرا زندگی روزمره ما، همواره همراه با خطر است و حوادث، هر لحظه زیان مالی و جانی به بار می‌آورند. از این رو، روشی که این نااطمینانی را به اطمینان تبدیل کند، اهمیت دارد و در این مورد، بیمه تنها روش موجود است؛ روشی که در واقع، جبران خسارت و تقسیم خطر است و مکانیزم توزیع خسارت بین افراد به شمار می‌آید که وظیفه برنامه ریزی مالی خطر یا خطرپذیری را انجام می‌دهد و به مفهوم عام خود، آینده‌نگری است.

## انواع بیمه:

- **بیمه درمان:** تامین و جبران هزینه‌های درمان، اعم از درمان سرپایی یا بستر است. علت هزینه ممکن است بروز بیماری یا حادثه باشد. یکی از پوشش‌های متداول بیمه درمان، بیمه تکمیلی درمان است که هزینه‌ای مازاد بر تعرفه‌های بیمه‌های اجتماعی مانند خدمات درمانی یا تامین اجتماعی را پوشش می‌دهد.

- **بیمه حوادث:** بیمه حوادث، به مجموعه گسترده‌ای از بیمه‌نامه‌های فردی یا گروهی اطلاق می‌شود که طی آن افراد بیمه شده در مقابل بروز حوادث مختلفی از جمله تصادف، سقوط و غیره بیمه می‌شوند. منظور از حادثه، اتفاقات غیرعمدی و غیر قابل پیش‌بینی است. خسارت پرداختی از سوی بیمه‌گر به بیمه شده ممکن است به صورت پوشش فوت، غرامت نقص عضو، هزینه‌های پزشکی، حقوق از کار افتادگی و مواردی از این دست باشد.

- **بیمه عمر:** بیمه عمر، نوعی از بیمه است که بر اساس آن بیمه‌گذار طی مدت معینی حق بیمه پرداخت می‌کند و در عوض، بیمه‌گر متعهد می‌شود که در صورت فوت بیمه‌شده، ابتلا به بیماری‌های خاص و یا زنده ماندن، مبلغ معینی را به صورت یکجا و یا به صورت مستمری، به بیمه‌گذار، بیمه‌شده یا فرد تعیین شده از سوی وی پرداخت نماید.

- **بیمه آتش‌سوزی**

- **بیمه حمل و نقل**

- **بیمه بدنه اتومبیل**

- **بیمه شخص ثالث**

- **بیمه مسوولیت مدنی**

- **بیمه مهندسی**

- **بیمه هواپیما**

- **بیمه کشتی**

- **بیمه پول**



19 آذر

## روز جهانی حقوق بشر

سال‌ها از تصویب اعلامیه جهانی حقوق بشر می‌گذرد: "حقوق بشر، حقوق انسان به عنوان انسان." با وجود امضاهایی که کشورهای دنیا در پای اعلامیه جهانی حقوق بشر نهاده‌اند، در عمل در سراسر جهان هر روز این حقوق را نقض می‌کنند.

❖ نخستین اصل اعلامیه جهانی حقوق بشر سازمان ملل متحد می‌گوید:

«تمام افراد بشر آزاد زاده می‌شوند و از لحاظ میثیت و کرامت و حقوق با هم برابرند»

❖ اصل پنجم اعلامیه می‌گوید:

«هیچ کس نباید شکنجه شود یا تمت مجازات یا رفتاری ظالمانه، انسانی یا

تمقیرآمیز قرار گیرد.»

اما هنوز هم در بسیاری از کشورهای جهان انسانها را شکنجه می‌کنند.

❖ اصل بیست و یکم

هر شخصی حق دسترسی برابر به خدمات عمومی در کشور خویش را دارد.

❖ اصل بیست و دوم اعلامیه جهانی حقوق بشر می‌گوید:

«هر شخصی به عنوان عضو جامعه حق امنیت اجتماعی دارد.»

اما یک و نیم میلیارد انسان در این کره خاکی در فقر می‌زیند

❖ اصل بیست و پنجم

هر انسانی سزاوار یک زندگی با استانداردهای قابل قبول برای تأمین سلامتی و رفاه خود و خانواده اش، از جمله تأمین هوراک، پوشاک، مسکن، مراقبت های پزشکی و خدمات اجتماعی ضروری است و همچنین حق دارد که در زمان های بیکاری، بیماری، نقص عضو، بیهوشی، سالمندی و فقدان منابع تأمین معاش، تمت هر شرایطی که از محدود اختیار وی خارج است، از تأمین اجتماعی بهره مند گردد.

اما هر روز صدهزار انسان در جهان بر اثر گرسنگی می میرند.

❖ اصل بیست و ششم اعلامیه می گوید:

«**هر شخصی حق دارد از آموزش و پرورش بهره مند شود.**»

اما در سراسر جهان بیش از یک میلیارد بیسواد وجود دارد.

از همان کودکی به رعایت حقوق دیگران عادت کنیم

## 20 آذر ماه ، روز جهانی کوهستان را پاس بداریم

روز جهانی پاکسازی کوهستان در راه است، روزی که می تواند شروعی برای محیط زیست پاک لقب بگیرد. روز جهانی کوهستان، فرصتی است برای آگاهی بخشی در زمینه‌ی اهمیت کوه‌ها در زندگی، تاکید بر فرصتها و الزام‌ها در گسترش منطقه‌های کوهستانی، و ایجاد همکاری برای دگرگونی‌های مثبت در کوه‌ها و سرزمین‌های پر ارتفاع جهان.

### ارزش کوه ها

سرچشمه همه رودهای بزرگ، و منشا نیمی از آب های شیرین جهان، کوهستان است. کوه ها، زیستگاه گونه های بی شمار گیاهی و جانوری، خاستگاه بخش مهمی از تنوع زیستی و پناهگاه بسیاری از گونه هایی هستند که در دشت ها نابود شده اند. کوه ها، بزرگترین گردشگاه ها و ورزشگاه ها هستند و با داشتن چشم اندازی باشکوه و هوای پاک، امکان پیاده روی و ورزش در یک محیط دل انگیز را فراهم کرده اند.

### چند عامل اصلی تفریب در کوهستان

چرای دام، ساخت و ساز، معدن کاوی، جاده سازی، گردشگری ناسالم، چیدن گل ها و گیاهان، نوشتن یادگاری، انباشت زباله و ...

### اصول طبیعت گردی پای

- ❖ زباله ها را در محیط زیست و طبیعت رها نکنیم، همیشه چند کیسه همراه ببریم و همه زباله های تجزیه شدنی و تجزیه نشدنی را به شهر برسانیم.
- ❖ پرهیز از کندن گل ها و گیاهان و شکستن شاخه های درختان.
- ❖ پرهیز از نزدیک شدن به آشیانه جانوران و آسیب رساندن به آن ها.
- ❖ خودداری از افروختن آتش (استفاده از آتش با رعایت اصول و فقط در موارد اضطراری)
- ❖ راهپیمایی در مسیرهای پاکوب و پرهیز از پیمودن دامنه های بکر و رویشگاه گیاهان.
- ❖ برپایی کمپ با کمترین آسیب به پوشش گیاهی.
- ❖ دوری از دفع ادرار و مدفوع در رودها و نزدیکی چشمه ها و جویبار و نقاط پرتردد.
- ❖ پرهیز از ایجاد سر و صدا در محیط آرام کوهستان.



نماد روز جهانی کوهستان شامل سه مثلث متساوی الاضلاع بر روی یک خط افقی است. مثلث سمت چپ یک الماس آبی رنگ در بالا دارد و نشان از یخ و برف در قله کوه و لزوم توجه به گرمایش زمین و حفظ برفهای کوهستان دارد. مثلث میانه دایره نارنجی دارد که نشاندهنده منابع طبیعی محیط کوهستان است که به طور مداوم از داخل کوه ها استخراج می شوند و مثلث سمت راست یک مثلث سبز کوچک در پایه دارد که نشان دهنده سرسبزی و محصولاتی است که در دامنه کوه ها رشد می کنند.

### **مزایای کوه پیمایی**

1. کوه پیمایی، هورمون آدرنالینی که از یک هفته‌ی کاری پر استرس در بدنتان تولید شده است را آزاد می‌کند، که باعث کاهش استرس و اضطراب در شما می‌شود.
2. هر نوع ورزشی، خطر ابتلا به فشار خون، دیابت و انواع بیماری‌های قلبی را به شدت کاهش می‌دهد.
3. پیاده روی می‌تواند تراکم استخوان شما را افزایش دهد و به طور موثری اثرات ناشی از پوکی استخوان را معکوس کند!
4. ثابت شده است که پیاده روی، خواب شب را بهبود می‌بخشد.
5. پیاده روی و کوه پیمایی سیستم قلبی و تنفسی شما را سالم نگاه می‌دارند، و به عضلات شما استقامت بیشتری می‌بخشند.



روز ملی ایمنی در  
برابر زلزله

## 5 دی ماه روز ملی زلزله و ایمنی

حوادث و بلایای طبیعی از مهم‌ترین دغدغه‌ها و نگرانی‌ها برای زندگی بشر است، زلزله از پدیده‌های طبیعی است که در طول تاریخ حیات بشر بارها انسان را به وحشت انداخته و باعث تخریب شهرها و روستاهای زیاد همراه با تلفات انسانی شدید بوده است.

### منشا پیدایش زمین لرزه

زمین لرزه‌ها توسط فرآیندهای بنیادین و قدرتمند زمین شناختی که خارج از حیطه کنترل ما هستند، به وجود می‌آیند. این فرآیندها نسبتاً غیر قابل پیش بینی است که در اثر فعل و انفعالات درونی زمین و برهم کنش مواد مذاب داخلی زمین که آشوب‌های شدیدی را در داخل زمین علاوه بر بازتاب بیرونی به وجود می‌آورد، حادث می‌شوند. برای پی بردن به ماهیت وجودی، علل پیدایش، زمان وقوع و قدرت زلزله به تکنولوژی‌های پیشرفته تری نیاز هست.

### ایران کشوری زلزله‌خیز است. با رعایت نکات ایمنی در برابر وقوع این پدیده طبیعی آماده باشیم:

- زلزله بلا نیست، بلکه بی‌توجهی و عدم آمادگی ما از آن بلا می‌سازد.
- با رعایت نکات ایمنی، نتایج نامطلوب ناشی از زلزله را کاهش دهیم.
- با صرف هزینه‌های اندک برای مقاوم‌سازی ساختمانها، از خسارتهای بزرگ جلوگیری کنیم.
- استفاده از مصالح مناسب، استحکام ساختمان شما را در مقابل زلزله افزایش می‌دهد.
- افزایش بدون محاسبه طبقات ساختمان، مقاومت آن را در مقابل زلزله کم می‌کند.
- با خانواده خود در مورد زلزله، احتمال وقوع آن و نکات ایمنی صحبت کنید.
- به کودکانمان بیاموزیم به جای ترس و تسلیم، برای رویارویی با زلزله آماده باشند.
- آگاهی و آمادگی میزان سلامت روانی شما و خانواده‌تان را هنگام وقوع زلزله افزایش

می‌دهد

- سلامت افراد خانواده شما در گرو فراگیری و رعایت نکات ایمنی قبل از وقوع زلزله است .
- افراد خانواده خود را تشویق کنید تا نکات ایمنی در برابر وقوع زلزله را مورد توجه و عمل قرار دهند .
- ایمن‌سازی خانه در برابر وقوع زلزله نیاز به همکاری و آگاهی تمام افراد خانواده دارد .
- سرعت عمل و پناهگیری مناسب، به هنگام وقوع زلزله ایمنی شما را افزایش می‌دهد .
- به فرزندان خود اماکن امن را برای پناهگیری هنگام وقوع زلزله بیاموزید .
- برای ایمنی در مقابل زلزله محل خواب خود را دور از اشیای قابل سقوط و پنجره‌ها انتخاب کنید .
- هنگام وقوع زلزله چنانچه در طبقه همکف و به در خروجی نزدیک هستید فوری به فضای باز بروید.
- اگر هنگام وقوع زلزله در آپارتمان هستید سعی کنید حتی‌المقدور از پله یا آسانسور برای رفتن به طبقات استفاده نکنید .
- چنانچه هنگام وقوع زلزله در اماکن عمومی مانند فروشگاه و یا سینما هستید برای خروج به طرف دربها هجوم نبرید و در عوض به کناره ستونها و دیوارها و جاهای امن پناه ببرید .
- به محض احساس وقوع زلزله از وسایل قابل سقوط و شکستنی فاصله بگیرید .
- به هنگام وقوع زلزله در خیابان از ساختمانهای بلند، درختها و پلها فاصله بگیرید .
- بعد از وقوع زلزله خیابانها را برای عبور و مرور نیروهای امداد رسان باز بگذارید .
- بعد از وقوع زلزله خطوط تلفن را اشغال نکنید .
- کیف ایمنی را همواره آماده و در دسترس قرار دهید .
- بعد از زلزله سعی کنید تا حد امکان از تردد با اتومبیل در سطح شهر خودداری نمایید.

**زلزله خبر نمی‌دهد، خود را برای رویارویی با آن آماده کنیم**



# 29 دی

## روز هوای پاک



بچه های گلم! امروز انگار بلبل ها خوش آوازتر شدن. اگه یه سری به باغچه خونتون بزنیند، شاید گل ها رو هم شاداب تر ببینید. آخه می دونید چرا؟ امروز روز هوای پاکه؛ یعنی امروز ما همه با هم آرزو می کنیم که یه روزی فرا برسه که دیگه دود و آلودگی توی این طبیعت زیبا که خدا برای ما آفریده پیدا نشده. یه روزی که ما آسمون رو آبی ببینیم. اون وقت، توی اون هوای پاک، همه سر حال و شاداب زندگی می کنیم. وای! اگه همچین روزی برسه چی می شه نه بچه ها! خدا کنه یه روزی برسه که همیشه گل های باغچه ها رو شاداب ببینیم و هوای پاک پاک رو تنفس کنیم.

### درخت کاری

یکی از چیزهایی که به پاک موندن هوا کمک می کنه، همین درختا هستن. درختای سبز، مثل یه کارخونه هوای آلوده رو جمع می کنن و به جاش هوای پاک و تمیز برای ما تولید می کنن. می دونید اگه توی شهر ما درختای زیادی باشن، هوا کمتر آلوده می شه؟

**پس دوستای خوب من! شما هم می تونید توی پاک موندن هوا کمک کنید.**

## طبیعت

تا حالا به طبیعت زیبای خداوند خوب نگاه کردید. اگه یه روز خوب نگاه کنید می بینید خداوند هر چیزی رو به دلیلی آفریده، درختای زیبا رو ببینید. هیچ می دونید این درختا چه کار مهمی برای ما انجام می دن. درختا در پاک موندن هوا خیلی تأثیر دارن کوهستان هم یکی دیگه از نعمت ها و آفریده های خداست که شما می تونید از هوای پاک اون جا استفاده کنید.

## یک روز پیاده روی

فکر می کنید اگر یه روز خوب خدا، همه کسایی که با ماشین و وسایل نقلیه به سر کارشون می رن یا برای هر کار دیگه از اونا استفاده می کنن، تصمیم بگیرن اون روز از وسایل نقلیه خودشون استفاده کنن و پیاده یا با وسایل عمومی مثل واحد این ور و اون ور برن چه اتفاقی می افته؟ هیچ می دونید بیش تر آلودگی هوا به خاطر همین وسایل نقلیه است؟ اون روز یه هوای خوب و پاک خواهیم داشت.

## آلودگی هوا و بیماری

حتما خیلی ناراحت می شید وقتی هوا رو این قدر کثیف و آلوده ببینید. اون وقت برای این که بتونید راحت تر نفس بکشید، باید یه دستمال جلو دهنتون بگیرید تا این همه آلودگی اذیتتون نکنه. بعد با خودتون می گید: آخه چرا باید شهر ما این قدر آلوده باشه؟ می دونید نفس کشیدن توی هوای پر دود و دم و آلوده، چه قدر برای قلب ما ضرر داره. امیدوارم روزی فرا برسه که هیچ وقت نیاز نداشته باشیم تا از این دستمال ها استفاده کنیم. **امیدوارم.**

لب لعل برگشایم که هوای پاک جویم

نرسم به آرزویم ، اگر از رهش نجویم

رهش از دل طبیعت ، بنشان نهال و هسته  
نبرش درخت ای دل ، همه فوج و دسته دسته

ندهی دودِ بنزین به هوای پاک شهرم

که بلای جان من شد همه آه و سوز و دردم

همه دوده ها که خیزد نرسد به ماه و سالی

که شود که مار افعی به نشان و خط و خالی

نزنی تیشه به ریشه که خطا ز دست خویش

که چگونه کار قیچی که برای کار ریش

بنهیم عزم بر جزم ، برویم راه پاکان

که هوای پاک جستتن بُودش چه سهل و آسان

هدف از همه تلاشم که سعادت در این ست

که هوای پاک راهیست که سلامتی در این است

به تجلی نگاهت به سلامتی سعادت به هوای پاک عادت ، همه سعی ما نهایت

## به مناسبت روز جهانی کمک به جذامیان (هشتم بهمن ماه)



**جذام** یکی از بیماری‌های **واگیردار** است که گاهی از پدر و مادر به کودکان آن‌ها واز بیماران، به اطرافیان آنان انتقال می‌یابد و با وضعیت نامطلوب مسکن و تغذیه نیز مرتبط است.

### سیر طبیعی

راه ورود عامل جذام به بدن، به طور دقیق مشخص نیست و دوره کمون آن بسیار طولانی است. کسی که به تازگی مبتلا به جذام شده و اوایل بیماری را طی کند، امید به معالجه اش بیشتر است، اما وقتی بیماری ریشه دوانید و وضعیت ثابتی پیدا کرد، اگر هم معالجه شود بسیار مشکل است. با درمان به موقع بیماری نتیجه بسیار مطلوب است. در بیمارانی که دچار ضایعه‌های ناشی از بی‌حسی اندام‌ها هستند، در صورتی که اقدام‌های درمانی نتیجه ندهد، دچار تغییر شکل اندام و استئومیلیت می‌شوند و گاهی قطع عضو، لازم می‌شود. همچنین ممکن است منجر به کاهش بینایی یا کوری شود

### راه ورود بیماری

راه‌های انتقال بیماری عبارت‌اند از: دستگاه تنفس، دستگاه گوارش، پوست، از طریق رحم مادر به نوزاد، تماس با حیوان‌ها، حشرات و خاک محیط اطراف. چون دوره کمون طولانی است، راه اصلی ورود عامل بیماری جذام به بدن مشخص نمی‌باشد ولی محتمل‌ترین راه، دستگاه تنفسی می‌باشد. بیماری جذام به آسانی منتقل نمی‌شود و انتقال آن مستلزم تماس طولانی و چندین ساله با بیماران مبتلا به جذام می‌باشد، بر همین اساس انتقال آن به پرسنل بیمارستانی بسیار ناچیز می‌باشد.

### پیشگیری

واکسیناسیون با ب ت ژ می‌تواند انسان را علاوه بر سل در برابر جذام نیز محافظت نماید.



بوی گل سوسن و یاسمن آید  
عطر بهاران کنون، از وطن آید.

جان ز تن رفتگان، سوی تن آید  
رهبر محبوب فلق، از سفر آید.

دیو چه بیرون رود فرشته در آید.

بگذرد این روزگار، تلخ تر از زهر  
بار دگر روزگار، چون شکر آید.

هر چه مجاهد، ز بند و میس در آید.  
عمر فساد و ستم، دگر به سر آید.

دیو چه بیرون رود فرشته در آید.

میشم یزید زمان، ز مدقه در آید.  
رهبر محبوب فلق، از سفر آید.

دیو چه بیرون رود، فرشته در آید.

# روز ملی سلامت مردان

در کشور ما، اولین پنجشنبه‌ی اسفندماه هر سال بعنوان **روز ملی سلامت مردان** تعیین گردیده است. سلامت مردان موضوعی است که موجب استحکام و ارتقای سلامت نیروی کار جامعه و توسعه کشور را در پی خواهد داشت. مردان نسبت به زنان در معرض فاکتورهای خطر محیطی و شغلی بیشتری هستند و عادات غلطی مانند مصرف سیگار، الکل، اعتیاد و استرس شغلی در آنها بیشتر است. از سوی دیگر مردان کمتر به پزشک مراجعه نموده و مراجعه به مراکز درمانی را به دلایل مختلف از جمله موانع فرهنگی تا بروز مراحل پیشرفته و خطرناک بیماری به تأخیر می‌اندازند.

سیاری از خطرات بهداشتی که سلامت مردان را تهدید می‌کند، قابل پیشگیری است. مردان قادرند با توجه به سلامت خود تنها با کمی تغییر در شیوه زندگی هم عمر طولانی‌تری داشته باشند و هم سالم‌تر زندگی کنند...

## خطر اول:

**بیماری‌های قلبی** یکی از تهدیدات سلامت مردان است اما با پیش گرفتن شیوه سالم زندگی از این خطر رهایی پیدا خواهید کرد. به عنوان مثال

سیگارتان را ترک کنید

رژیم غذایی سالمی را دنبال کنید. رژیمی که سرشار از میوه و سبزی و دارای غلات و حبوبات، فیبر و ماهی است. غذاهایی را انتخاب کنید که اسید چرب غیراشباع داشته و دارای نمک کم باشد

گر سطح کلسترول خون‌تان بالا است یا فشارخون بالا دارید، به توصیه‌های پزشکی توجه کنید.

حتماً در برنامه‌های روزانه خود جایی برای ورزش قرار دهید.

وزن‌تان را در حد ایده‌آل نگاه دارید

استرس زندگی خود را کنترل کنید

اگر دیابت دارید، حتماً قندخون را تحت کنترل داشته باشید.

## خطر دوم:

**سرطان ریه** یکی دیگر از دلایل مرگ و میر در میان مردان است که این بیماری عمدتاً در اثر کشیدن سیگار ایجاد می‌شود. طبق آمارهای انجمن سرطان آمریکا، بعد از سرطان ریه سرطان پروستات و سرطان روده بزرگ سلامت مردان را تهدید می‌کند.

پس اگر می‌خواهید مبتلا به سرطان نشوید: سیگار نکشید و از مصرف دخانیات خودداری کنید. هرگز در مواجهه با دود سیگار دیگران قرار نگیرید.

ورزش را فراموش نکنید. وزن‌تان را کنترل کنید و اجازه ندهید اضافه‌وزن پیدا کنید و چاق شوید. رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزی داشته و از خوردن غذاهای پرچرب بپرهیزید. کمتر در معرض تابش نور آفتاب قرار بگیرید. وقتی بیرون از منزل هستید از کرم ضدآفتاب استفاده کنید. از مصرف الکل بپرهیزید. برای انجام آزمون‌های غربالگری به طور منظم به پزشک مراجعه کنید. از مواجهه با عوامل سرطان‌زا مثل رادون، آستوز و آلودگی هوا بپرهیزید و اگر در محیط‌هایی کار می‌کنید که عوامل خطرناک در آن وجود دارد هر از چند گاهی از نظر پزشکی معاینه شوید.

## خطر سوم :

صدماتی که از دلایل **تصادف** کشنده در میان مردان، حوادثی است که هنگام موتورسواری اتفاق می‌افتد. از این رو به مردان توصیه می‌شود برای کاهش خطر تصادفات: حتماً هنگام رانندگی از کمربند ایمنی استفاده کنید. سرعت مجاز هنگام رانندگی یا موتورسواری را رعایت کنید. هرگز از مواد مخدر و الکل قبل از رانندگی استفاده نکنید. با خواب‌آلودگی یا خستگی رانندگی نکنید.

## خطر چهارم :

**دیابت** نوع دوم که شایع‌ترین نوع دیابت است روی مسیر استفاده از قندخون تاثیر می‌گذارد. پس برای پیشگیری از دیابت نوع دوم: اگر اضافه‌وزن دارید، وزن‌تان را کاهش دهید. در رژیم غذایی خود از میوه و سبزی و غذاهای کم‌چرب استفاده کنید. در برنامه روزانه خود فعالیت جسمی را هم بگنجانید.

# هشتم اسفند سالروز تاسیس امور تربیتی گرامی باد

در سالهای نخست پیروزی انقلاب اسلامی، نهاد امور تربیتی با هدف گسترش و تعمیق ارزشهای انقلاب اسلامی در نظام آموزش و پرورش کشور شروع به شکل گیری کرد و بر همین اساس شهیدان رجایی و باهنر در دوران تصدی وزارت آموزش و پرورش در سال 1359 شمسی اقدام به تاسیس ستادهای امور-تربیتی در مدارس کردند تا دانش آموزان را به ارزشهای اسلامی ترغیب کنند.

این نهاد از بدو شکل گیری تا به امروز مجموعه وسیعی از عملکردها و وظایف متعدد و گوناگونی را بعهده داشته و تحقق امر تربیت را منوط به حضور مربی و فعالیتهای رسمی غیر کلاسی در کنار آموزشهای کلاسی می داند. اهداف و اصول زیر علل اصلی تشکیل این نهاد انقلابی پرورشی می باشند که عبارتند از:

1. انتقال ارزشهای دینی و فرهنگی انقلاب اسلامی به مدارس
2. تربیت و بازسازی دانش آموزان در فضایی انقلابی و اسلامی
3. زمینه سازی برای ورود نگرش های دینی و ارزشهای انقلاب اسلامی به نظام آموزش و پرورش و حفظ مدارس از آفات فرهنگی و سیاسی.
4. شناخت و پرورش استعدادهای دانش آموزان در رشد دینی، عقلی، اجتماعی، عاطفی آنان و حفظ ارزشها.

این مجموعه در طی سالهای شکل گیری خود تلاش گسترده ای را در جهت رفع کاستی ها و پرورش مذهبی و انقلابی دانش آموزان به انجام رسانده است.

قابل ذکر است که طرح امور تربیتی همه ارکان آموزش و پرورش را با محوریت معلمان، کتابهای درسی، نظام ارزشیابی، خانواده و دانش آموز در برمی گیرد. هر ستاد امور تربیتی در مدارس از سه عضو تشکیل می شود که عبارتند از:

1. مدیر مدرسه و یا یکی از معاونان که به مسائل تربیتی آگاهی بیشتری دارد.
2. مربی تربیتی مدرسه
3. یکی از معلمان یا دبیران مومن و متعهد دارای حُسن شهرت و سابقه اعتقادی و اخلاقی موفق در اجرای وظایف آموزشی و آشنا به مبانی و روشهای تربیتی اسلام به انتخاب شورای معلمان مدرسه.





سوی اقیانوس و دریا کن نظر  
ماهیان ز آلودگیها شکوه گر  
این همه آلودگی آخر چرا  
رحم بنما ای بشر بر حال ما  
کم بریز آخر زباله توی آب  
یا به دریا کم رها کن فاضلاب  
این همه سم صنایع در پساب  
می کند آلوده موجودات آب  
سم ذخیره می شود در ماهیان  
مشکلاتش می شود بعدا " عیان  
می خوری این ماهی آلوده را  
ای بشر رحمی به حال خود نما  
حرف بهداشت محیط را گوش کن  
شعله لجبازیت خاموش کن  
ما برایت دشمن جان نیستیم  
گوش بنما تا بگویم کیستیم  
حافظ آیم و پاکیهای آن  
کارما دارد سلامت ارمغان  
میکروب و آلودگی را دشمنیم  
ریشه آلودگیها می کنیم  
ارتقاء سطح بهداشت جهان  
چشمه ایست از جمله اهدافمان  
دیگر اهدافمان هم آشناست  
یک هوای پاک و سالم حق ماست  
کار بهداشت محیط باشد همین  
کاستن آلودگیهای زمین

## 11 اسفند را روز ملی بهداشت محیط

سلامت ، بنیادی است که تمام کوششهای انسان بر آن قرار گیرد . در حقیقت سلامت ، بازتاب شرایط زندگی است ، نابرابریها را نشان می دهد و قطعاً باید محور برنامه های توسعه باشد.

حفظ تندرستی و رهایی از رنج و بیماری یکی از مهمترین مسائلی است که همواره در طول تاریخ ، فکر بشر را بخود مشغول نموده است با پیشرفت علم و دانش و شناختن عوامل بیماریزا و تاثیر آن بر تندرستی ، انسان آموخت که باید در محیط پاکیزه و سالم زندگی کند و از آنچه سلامتی او را بخطر می اندازد اجتناب نماید .

در این میان آنچه بیش از همه در برقراری و حفظ این امنیت و آسایش خاطر رخ می نمایاند، فعالیت مجدانه کارشناسان بهداشت محیط می باشد که با تلاشی شبانه روزی در ارتقاء امر بهداشت و حفظ سلامت آحاد جامعه می کوشند.

در این راستا وزارت بهداشت **11 اسفند را روز ملی بهداشت محیط** نامگذاری نموده است تا بتواند از زحمات و تلاشهای کارکنان بهداشت محیط ( پاسداران سلامت ) که در امر سلامت جامعه نقش اساسی و پایه را بعهدہ دارند قدر دانی نماید.

بطور کلی سلامت انسان در رابطه با توسعه به دو شکل مورد تهدید قرار می گیرد :

- **تهدیدهای سنتی :** که ناشی از عدم توسعه یافتگی است، شامل فقدان دسترسی به آب آشامیدنی سالم ، بهسازی ناکافی محیط ، آلودگی غذا، آلودگی هوای ناشی از سوخت نامناسب در منازل ، وضع نامناسب زباله و فاضلاب ، ناقلین بیماریها و بروز اپیدمی بیماریهای واگیر ، این نوع تهدیدها ساده بوده و با اعمال و اجرای برنامه های توسعه قابل کنترل و رفع هستند.
- **تهدیدهای مدرن :** که ناشی از توسعه یافتگی است مانند آلودگی آب ناشی از افزایش جمعیت، صنعت ، کشاورزی ، آلودگی هوای شهرها ، تجمع مواد زائد خطرناک ، بیماریهای عفونی جدید ، بیماریهای مزمن مانند قلب و عروق ، سرطانها و بیماران روانی و سوانح و حوادث ، مخاطرات شیمیایی و تماس با پرتوها و... که اینگونه تهدیدها پیچیده بوده و به راحتی قابل کنترل نیستند.

## وظایف واحد بهداشت محیط

1. نظارت بر بهداشت مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی (رستورانها-آشپزخانه ها- فروشگاه ها...)
2. نظارت بر بهداشت اماکن عمومی ( مساجد- حمام – آرایشگاهها...)
3. نظارت بر بهداشت مواد غذایی و آرایشی- بهداشتی
4. نظارت بر بهداشت آب آشامیدنی از نقطه آبگیر تا نقطه مصرف
5. نظارت بر اجرای برنامه مبارزه با دخانیات
6. نظارت بر وضعیت مراکز پرتو پزشکی ( رادیولوژی ، سونوگرافی و... )
7. نظارت بر بهداشت محیط بیمارستانها و مراکز بهداشتی درمان
8. نظارت بر بهداشت محیط مدارس و مهدکودکها
9. نظارت و کنترل حشرات و جوندگان
10. نظارت و کنترل آلودگی هوا در محیطهای کوچک
11. اجرای عملیات بهسازی محیط روستاها
12. اجرای برنامه های آموزشی جهت صنوف مختلف
13. نظارت بر دفع بهداشتی فاضلاب
14. نظارت بر دفع صحیح زباله و فضولات دامی
15. نظارت بر بهداشت مسکن
16. برگزاری جلسات هماهنگی درون و برون بخشی ( کارگروه بهداشت و درمان و... )

**همه با هم برای دستیابی به**

**شهر سالم – زندگی سالم تلاش و کوشش نماییم.**



**روز درختکاری** بهانه‌ای است تا با کاشت درخت این نماد زیبا و با شکوه طبیعت قدمی برای حفظ محیط زیست برداشته و آنرا احیاء کنیم .

**روز 15 اسفند** در کشور عزیزمان هر ساله به عنوان **روز درختکاری** نام نهاده شده است و از

**روز 15 تا 21 اسفند** به عنوان **هفته منابع طبیعی** نام نهاده می شود .

برگزاری روز درختکاری در کشورها و ملیت‌های مختلف نشانه‌ای از اهمیت درختان در زندگی انسان‌ها است.

### **فواید درختان در زندگی انسانها:**

- ❖ تاثیر در رشد و توسعه اقتصادی، تامین میوه، استفاده از چوب و ...
- ❖ درختان به منزله ریه‌های یک شهر بوده و مانند یک کارخانه تولید اکسیژن عمل می‌کنند.
- ❖ کاهش عوارض حاصل از دی‌اکسید کربن و ذرات ریز در شهرهای بزرگ و سایر گازهای آلاینده و حفظ سلامت مردم
- ❖ وجود درختان و پوشش‌های گیاهی در اطراف شهرها و مزارع، آنها را از هجوم سیل و توفان حفظ می‌کند.
- ❖ وجود درختان از فرسایش خاک جلوگیری می‌کند
- ❖ ریشه‌های درختان در خاک باعث ایجاد تخلخل، حاصل خیز تر شدن خاک و حفظ آن میشود
- ❖ استفاد از فواید درمانی و دارویی برخی درختان
- ❖ درختان و فضای سبز وسیله‌ای برای بقای بشری و حفظ زیبایی شهرها است.

## ❖ درخت، روح سبز میات

اینکه می گویند با یک گل بهار نمی شود، درباره درختان صادق نیست. وجود هر درخت، سبب پاکی هوا، زیبایی محیط و آرامش خاطر انسان می شود. درختان را باید روح سبز حیات نامید. درختان افزون بر پاکی هوا، در پایداری و تقویت خاک و نیز حفظ آن در برابر عوارضی مانند سیل و نیز تأمین نیازهای غذایی موجودات، نقش بسیار مهمی دارند. فضای سبز، عاملی برای کاهش تنش های روانی است و می تواند تأثیر بسیاری در کاهش اثر آلاینده های محیطی داشته باشد.

همه ما بر فواید بیشمار درختان آگاهی داریم . از میوه ی آنها استفاده می کنیم ، در سایه ی آنها می نشینیم، از الوار آنها انواع وسایل چوبی می سازیم ، اکسیژن مورد استفاده ی بدن خود را از طریق فرآیند فتوسنتز برگهای درختان تامین می کنیم و همچنین هوای آلوده شده بوسیله دود ماشین ها و کارخانجات را نیز از طریق همان فرآیند فتوسنتز برگهای درختان ، پاکیزه می کنیم و به جرات می توان گفت که ما بیش از نسلهای گذشته ، از فواید درختان بهره مند می شویم اما متأسفانه کمتر از گذشتگان برای درختان ارزش گذاشته و حتی برخی از ما دانسته یا ندانسته باعث نابودی درختان و تخریب جنگل ها می شویم .

ایرانیان باستان اهمیت ویژه ای برای درختان قائل بودند و در نزد آنان درختکاری ، امر بسیار باارزشی قلمداد می شد ، تا جایی که وقتی فرزندی متولد می شد ، خانواده ی او درختی را می کاشتند و آن درخت را به نام فرزند خود می نامیدند که با رشد کردن آن فرزند و بزرگ شدن او ، آن درخت هم رشد می نمود و تنومند می شد و این فرآیند ، همواره حس خوشایندی را برای آن فرزند و خانواده ی و اطرافیان او به ارمغان می آورد. بیایید ارزش نهادن به درختان را از نیاکان خود بیاموزیم و در روز درختکاری یا هفته ی طبیعت ، به نام یکدیگر درختی را بر زمین نشانیم.

جای خوشحالی است که در ایران امروز ، روز پانزده اسفندماه ( اولین روز از هفته منابع طبیعی ) را روز درختکاری نامیده اند اما یادمان باشد که اگر در عمل برای درخت و درختکاری ، کاری نکنیم، نامگذاری یک روز به نام درختکاری مشکلی را حل نخواهد کرد.

هفته منابع طبیعی  
مبارک باد.



در جمهوری اسلامی ایران، از 15 تا 22 اسفند،  
با عنوان « هفته منابع طبیعی »  
نام گذاری شده است که نخستین روز این  
هفته، روز درخت کاری است.

## مفهوم منابع طبیعی

منابع طبیعی، به مواد و منابعی گفته می شود که به طور طبیعی به وجود می آید و انسان در پیدایش آنها نقشی ندارد. این منابع از نظر حیاتی به دو دسته تقسیم می شوند:

1. منابع طبیعی غیرقابل تجدید که پس از بهره برداری، مقدار آن کاهش می یابد و هیچ گاه به صورت اولیه بر نمی گردد؛ مثل معادن و مخازن.
2. منابع طبیعی تجدید شونده که در صورت مدیریت درست، پس از بهره برداری اصولی، قابلیت تجدید حیات دارند و به وضعیت اولیه برمی گردند؛ مانند جنگل ها و مراتع.

## اهمیت و ارزش منابع طبیعی کشور

منابع طبیعی تجدید شونده مانند آب، خاک، جنگل و مرتع که امروزه در محافل علمی از آن با عنوان بستر حیات انسان ها و زیربنای توسعه پایدار جوامع نام برده می شود، نگین سرسبزی است که نه فقط به نسل حاضر، بلکه به تمامی نسل های آینده کشور تعلق دارد و باید به خوبی حفظ و به آیندگان سپرده شود. جنگل ها و مراتع، تکیه گاهی مطمئن برای توسعه اقتصادی و اجتماعی، بستری برای رونق کشاورزی، عرصه ای برای تولید چوب، زیستگاهی برای گونه های گیاهی و جانوری، منبعی برای تولید اکسیژن، گردشگاهی برای تفریح و محل مناسبی برای گذراندن اوقات فراغت است. این نعمت الهی، با تولید محصولات پرارزش گوناگون، زمینه اشتغال عده بسیاری از افراد جامعه را فراهم می سازد و سبب شکوفایی اقتصاد ملی کشور می شود..

## عوامل تفریب منابع طبیعی

دو عامل عمده در تخریب منابع طبیعی نقش دارند: طبیعت و انسان. آتش سوزی های طبیعی، سیل و زلزله، برخی از عوامل طبیعی است که از کنترل بشر خارج است. انسان، به شیوه های گوناگون منابع طبیعی را تخریب می کند. یکی از این شیوه ها، بی احتیاطی جنگل نشینان و دامداران و آتش سوزی های جنگل ها و مراتع است.

صنعتی شدن، عبور جاده های گوناگون از جنگل ها و مراتع، قطع درختان و آلودگی هوا نیز در تخریب منابع طبیعی مؤثرند. برخی دیگر از عوامل تخریب منابع طبیعی عبارتند از: افزایش غیرعادی جمعیت، بهره بردن از دیگر انرژی های موجود در کشور مانند انرژی خورشیدی، نفت و... مدیریت اشتباه در عرصه منابع طبیعی و نبود آموزش صحیح.

**راه کارهای جلوگیری از تفریب منابع طبیعی:** موارد چندی است که به طور خلاصه به برخی از آنها اشاره می کنیم:

- ❖ زراعت در مناطق کوهستانی و سطوح شیبدار، یکی از عوامل فرسایش خاک در کشور است. برای حل این معضل، توسعه باغ ها در این زمین ها، راهی مناسب به نظر می رسد؛ چرا که به این ترتیب افزون بر بهره برداری اقتصادی از آنها، از فرسایش خاک جلوگیری خواهد شد.
- ❖ نبود تفکر و فرهنگ حفظ منابع طبیعی در کشور، از دیگر مشکلاتی است که می توان با بهره گیری از رسانه های تصویری و نوشتاری، ارزش، اهمیت و ضرورت حفظ منابع طبیعی و زیان های نابودی تدریجی این منابع را برای آگاهی افکار عمومی بیان کرد تا با بسیج ملی، به احیای منابع و جلوگیری از تخریب بیشتر آنها اقدام شود.
- ❖ کمک دولت به تشکیل انجمن ها و تشکل های مردمی حفاظت از منابع طبیعی و حمایت از دیدگاه های این گونه تشکل ها، و تخصیص اعتبار لازم برای اجرای طرح های خروج دام از جنگل، اسکان عشایر و تجمیع روستاهای پراکنده، از دیگر مواردی است که باید در راه کاهش تخریب منابع طبیعی و پوشش گیاهی کشور به آن توجه شود.

**اگر بخواهیم آینده بهتری داشته باشیم،**

**باید در راه حفظ، احیا و توسعه این منابع بیش از پیش بکوشیم.**

**در غیر این صورت، جهان آینده، جهانی**

**همراه با فقر، گرسنگی و محیط زیستی آلوده و غیرقابل زندگی خواهد بود.**

# 2 فروردین روز جهانی آب

## فواید مصرف آب

60 درصد کل وزن بدن انسان از آب تشکیل شده است که هر روز مقداری از آن از طریق عرق کردن، ادرار و نفس کشیدن از دست می رود. اگر چه مصرف روزی ۸ لیوان آب توصیه شده است اما در واقع مقدار آب مورد نیاز بدن به عوامل مختلف از جمله جنسیت، سن، فعالیت بدنی، آب و هوا، ابتلا به بیماری و ... ارتباط دارد.

اکسیژن از طریق خون به عضلات منتقل می شود. در صورت نرسیدن اکسیژن به خون، عضلات اسیدلاکتیک ترشح می کنند که گرفتگی عضلانی به وجود می آورد. آب کافی یعنی تامین اکسیژن خون.

### ■ آب و سلامت پوست

آب منبع خوبی برای سلامت پوست است و با از بین بردن سموم بدن باعث شفافیت طبیعی پوست شما خواهد شد. خطوط ریز و شیارهای پوست به هنگام کمبود آب، بیشتر و عمیق تر می شوند. نوشیدن آب باعث چاق تر شدن سلول های پوستی و کاهش چین و چروک و جوان کردن پوست می شود. همچنین آب باعث بهبود بخشیدن به جریان خون در پوست می شود و پوست را از وجود ناخالصی ها پاک می کند و امکان تغذیه بهتر پوست را فراهم می کند.

### ■ آب و سلامت قلب

با نوشیدن مقدار آب توصیه شده در روز، می توان از بروز حملات قلبی پیشگیری و یا احتمال ابتلا به آن را کاهش داد. طی تحقیق احتمال مرگ ناشی از حملات قلبی، در کسانی که روزانه بیش از 5 لیوان در روز آب می نوشند نسبت به کسانی که کمتر از 2 لیوان در روز آب می نوشند، 41 درصد کاهش می یابد.

### ■ آب و افزایش انرژی بدن

میزان انرژی در کسانی که روزانه به مقدار کافی آب می نوشند نسبت به افرادی که بدنشان با کمبود آب روبروست، از سطح بالاتری برخوردار است. کم آبی در بدن می تواند منجر به سستی و خواب آلودگی و در نهایت ضعف عضلات و سردرد شده و همچنین سوخت و ساز



بدن را کاهش دهد. شما در بسیاری از مواقع بدون این که کاری انجام داده باشید احساس خستگی می‌کنید، علت این خستگی ممکن است کمبود آب بدن باشد. آب باعث انتقال اکسیژن و سایر مواد غذایی به سلول‌های بدن می‌شود و کمبود آن باعث اختلال در رسیدن این مواد به سلول‌ها می‌شود. اگر بدن شما به اندازه کافی پر آب باشد، قلب شما نیز مجبور نیست برای رساندن خون به نقاط مختلف بدن، با شدت بیشتری کار کند.

### ■ آب و حفظ تناسب اندام

اگر به دنبال کاهش وزن هستید، بدانید که آب باعث افزایش متابولیسم بدن می‌شود و باعث می‌شود احساس سیر بودن به شما دست دهد. بنابراین سعی کنید به جای نوشیدن نوشیدنی‌های پر کالری، آب بنوشید. همچنین چنانچه شما یک لیوان آب یخ بنوشید بدن شما بایستی این آب را گرم کند، در نتیجه مقداری از این گرمای مورد نیاز را از سوزاندن چربی‌ها به دست می‌آورد. آب می‌تواند با تحریک بدن با این تفکر که «پر است» از افزایش وزن پیشگیری کند و به این ترتیب شما را از افراط در خوردن غذاها باز دارد.

### ■ آب و بهبود کارکرد دستگاه گوارش

آب باعث سهولت حرکت مواد دفعی در روده می‌شود و از بروز یبوست پیشگیری می‌کند. در واقع آب نیز همانند فیبرها باعث بهبود کارکرد دستگاه گوارش می‌شود. جذب بعضی از مواد معدنی از دستگاه گوارش با کمک مولکول‌های آب انجام پذیر است.

### ■ آب و دفع سموم از بدن

نقش دیگر آب این است که مواد زائد و سمومی مثل اوره را که در اثر متابولیسم مواد پروتئینی در بدن تولید می‌شود، دفع می‌کند. این ماده حیاتی سموم را رقیق کرده از بدن دفع می‌کند آب مهم‌ترین ماده سم زدا محسوب می‌شود. آب با زدودن سموم از بدن به ارتقای سلامت آن کمک بسزایی می‌کند.

### ■ آب و سوزش معده

یکی از فواید آب جلوگیری و درمان سوزش معده است. این عارضه ممکن است نشانه‌ی کمبود آب در بخش فوقانی دستگاه گوارش بوده و نشانه‌ی مهم تشنگی بدن است. با نوشیدن آب، اسید معده، معالجه می‌شود، از این رو برای سیستم هاضمه مفید است.

## ■ آب و آرتروز

اثر دیگر این مایع حیاتی پیشگیری و بهبود آرتروز است. درد مفصلی روماتوئیدی یا همان آرتروز ممکن است نشانه‌ی کمبود آب در مفاصل باشد. این بیماری در هر دو گروه جوانان و سالمندان مشاهده می‌شود. استفاده از داروهای مسکن مشکل را برطرف نمی‌کند بلکه اثرات جانبی را هم در پی دارد. دریافت آب و کاهش مصرف نمک در درمان آرتروز موثر است.

## ■ آب و کمردرد

تأثیر آب در جلوگیری و درمان کمردرد نیز مطرح شده است. درد قسمت پایینی کمر و ستون فقرات نشانه‌ی کمبود آب در ستون مهره‌ها و دیسک‌ها است. دریافت آب بیشتر به رفع این مشکلات کمک می‌کند.

## ■ آب و کاهش استرس

85 درصد بافت مغز را آب تشکیل می‌دهد. به هنگام تشنگی، بدن و مغز، برای انجام فعالیت‌های خود با فشار و استرس مواجه می‌شوند. برای کاهش سطح استرس، همیشه به هنگام کار یک لیوان آب بر روی میز خود داشته باشید و یا به هنگام ورزش، یک بطری آب به همراه داشته باشید تا با استرس کمتری به فعالیت بپردازید.

## ■ آب و جلوگیری از گرفتگی عضلات

نوشیدن آب باعث می‌شود که عضلات کمتر دچار گرفتگی شوند و اکسیژن رسانی کافی و پاک‌سازی سموم از آن‌ها راحت‌تر انجام شود. همچنین آب به عنوان یک روان‌کننده در مفاصل عمل می‌کند. هنگامی که بدن شما آب کافی داشته باشد، می‌توانید با قدرت بیشتر و با مدت زمان بیشتری کارهای بدنی را انجام دهید.

## ■ آب و کاهش خطر ابتلا به سنگ‌های کلیه و مثانه

با کاهش نوشیدن آب، خطر ابتلا به سنگ‌های مجرای ادراری افزایش می‌یابد. آب باعث رقیق کردن نمک‌ها و مواد معدنی موجود در ادرار می‌شود و مانع از تشکیل کریستال‌های سنگ‌های مجرای ادراری می‌شود. سنگ‌های کلیه و مثانه در ادرار رقیق نمی‌توانند شکل بگیرند، بنابراین خطر ابتلا به این عارضه‌های دردناک کاهش می‌یابد.

## ■ آب و جلوگیری از بیماری‌های مزمن

آب در جلوگیری از آنژین قلبی، میگرن، آسم، فشار خون بالا، دیابت در مراحل اولیه، کلسترول بالا، افسردگی، سندرم خستگی مزمن، ام‌اس و گرفتگی عضلانی نقش دارد. نوشیدن مقادیر زیادی آب، خطر ابتلا به سرطان مثانه و روده بزرگ را کاهش می‌دهد.

## ■ آب و سلول‌های بدن

آب برای اعمال داخلی مهمی مانند هضم، جذب و دفع مواد زائد و بسیاری اعمال دیگر ضروری است و موجب تنظیم حرارت در بدن می‌شود.

### نکات قابل توجه

\* قبل از احساس تشنگی، آب بخورید.

\* به هنگام فعالیت بدنی آب را قبل از فعالیت، در حین آن و پس از ورزش کردن بخورید.

\* آب را به نوشیدنی‌های دیگر ترجیح دهید.

\* آب بدن را از طریق میوه‌هایی مانند گوجه فرنگی، هندوانه، طالبی، کرفس و خیار تامین کنید. خوب است بدانید که زمان دقیق مصرف آب اهمیت زیادی دارد و حداکثر تاثیر را روی بدن خواهد گذاشت.

\* مصرف ۲ لیوان آب، ناشتا، اعضای داخلی بدن را فعال می‌کند.

\* مصرف یک لیوان آب نیم ساعت قبل از هر وعده غذایی، به هضم غذا کمک می‌کند.

\* خوردن یک لیوان آب قبل از حمام به کاهش فشار خون کمک می‌کند.

\* برای جلوگیری از سکته مغزی یا حمله قلبی، قبل از خواب یک لیوان آب بخورید.

# 4 فروردین

## روز جهانی سل

### تعریف بیماری سل

سل عفونت مزمنی است که به وسیله باکتری میکوباکتریوم توبرکلوزیس یا میکرب سل و گاهی به وسیله سایر مایکوباکتریوم های دیگر ایجاد می شود. این بیماری اغلب ریه را درگیر می کند، اما سایر اعضای بدن هم ممکن است با این بیماری درگیر شوند

بیماری سل به وسیله قطره های ریز موجود در هوا از فردی به فرد دیگر منتقل می شود و اغلب افرادی را که در ارتباط نزدیک با فرد بیمار باشند، درگیر می کند. بنابراین همه اعضای خانواده فرد بیمار، در معرض ابتلا به این بیماری هستند .

### اهمیت مبارزه صحیح با سل

با تشخیص به موقع و درمان صحیح بیماران مبتلا به سل به راحتی می توان با این بیماری مبارزه کرد. ولی اگر بیماران را نتوانیم تشخیص دهیم به راحتی هر بیمار مسلول سالانه 10 تا 15 نفر دیگر را در خانواده و نزدیکان خود آلوده می کند و مهمتر آنکه اگر بیمار مبتلا به سل ریوی را تشخیص دهیم ولی تحت درمان صحیح و دقیق قرار نگیرد، موجب بوجود آمدن میکروب سل مقاوم به دارو می گردد که دیگر داروهای ضد سل معمولی بر آن اثر نمی کند و در نتیجه بیماری وخیم تر شده و به راحتی قابل درمان نیست و اگر به دیگران منتقل شود مشکلات زیادی را بوجود می آورد.

### علائم بیماری

علائم اولیه سل، ممکن است بسیار عادی باشد مثل شخصی که دچار سرما خوردگی است علائمی این بیماری بستگی به این دارد که میکروب به کدام عضو حمله کرده است. معمولاً میکروب سل ریه ها را درگیر می کند و علائم های سل ریوی شامل: سرفه شدید بیش از 3 هفته درد قفسه سینه ، خلط خونی سایر علائم عبارتند از: ضعف یا خستگی زیاد، کاهش وزن، از دست دادن اشتها، تب، لرز و عرق شبانه که البته گاهی ممکن است با هیچکدام از علائم فوق همراه نباشد بلکه بدون علامت و تنها از طریق عکس اتفاقی ریه تشخیص داده شود

## عوامل مساعد کننده

ابتلا به عفونت ایدز  
ابتلا به دیابت  
استفاده از موادمخدر  
درمان طولانی با کورتیکواستروئید  
سرطان سر و گردن  
بیماریهای خونی مانند لوسمی

## آنچه عموم مردم باید در مورد بیماری سل انجام دهند.

- به کودکان در بدو تولد واکسن سل (بثژ) تزریق می شود. با توجه به دستورالعمل‌های کشوری واکسن بثژ در بدو تولد و در یک نوبت به کودک تزریق می شود
- بیمار حتماً باید از ماسک استفاده کند .
- بیمار باید از بوسیدن دیگران خودداری کند .
- از پراکندگی خلط در هوا و زمین خودداری کند .
- مبارزه با بیماری ایدز، زیرا این بیماری موجب شیوع موج جدید از بیماری سل می‌گردد.

## باورهای غلط در باره سل

بیماری سل از طریق دست دادن، استفاده از دستشویی و یا قاشق و ظرف مشترک پخش نمی شود بیماری سل از راه تنفسی پخش می شود و نیاز به جدا کردن ظرف غذای فرد مبتلا نیست فردی که به مدت چندین هفته داروهایش را مصرف کرده است طبیعتاً دیگر بیماری سل را منتشر نمی کند و پزشک به وی خواهد گفت که چه موقع همراهان وی را خطر ابتلا تهدید نمی کند.

# 13 فروردین روز طبیعت

## گرامی باد

سیزدهم فروردین ماه هر سال، روز پایان جشن های نوروزی است. در این روز، مردم بنا بر سنتی فرهنگی، از خانه ها بیرون می آیند و به دشت و صحرا و باغ می روند تا آخرین روز عید را در طبیعت، و در کنار سبزه و گیاه و آب روان چشمه ها و جویبارها بگذرانند. این روز زیبا را، «روز طبیعت» نام گذاری کرده اند؛ روزی که باید در کنار بهره مندی از طبیعت زیبا و آب و هوای نیکو، بکوشیم آن را به زباله دانی همگانی تبدیل نسازیم و به همه نشان دهیم که «روز طبیعت» فقط یک شعار نیست؛ بلکه نشانه شعور بالای مردمی است که می خواهند سال های سال از این طبیعت زیبا بهره مند گردند.

## بهانه ای برای با هم بودن

در این عصر جدید که همه جا را آلودگی های مختلف پر کرده، و ماشین و دود و سر و صدا همه جا هست، مردمان به دنبال لحظه ای برای آرامش و بهانه ای برای دیدن همدیگر و با هم بودن هستند. شاید سیزدهم نوروز، تنها یک بهانه است؛ بهانه ای برای آشتی با طبیعت و به یاد زلالی آب، استواری کوه، و چشم نوازی درخت افتادن. از صبح زود، هر چند خانواده را می بینی که به خارج شهر می روند. در آن جا، خانواده ها با شور و نشاط و دسته دسته، در کنار آب و سبزه یا زیر درختان بساط خود را می گسترانند. بچه ها بازی می کنند، مادران مشغول پخت و پز می شوند و پدرها هم از همه جا صحبت می کنند و در یک کلام، همگی روز خوشی را پشت سر می گذارند.

## فرهنگ سازی

فرهنگ احترام به طبیعت را باید از کودکی آموخت و در بزرگسالی به کوچک ترها آموزش داد. «روز طبیعت»، فرصت بسیار مناسبی است تا این درس بزرگ را به فرزندان دلبندمان بیاموزیم. آن ها باید بدانند که طبیعت زیبای سرزمینمان ایران، خانه بزرگ تر همه ما به شمار می آید و ضرر آسیب رساندن به درختان و سبزه زارها، ابتدا به خودمان برمی گردد. اگر کودکان یاد بگیرند که درختان، ریه های تنفسی زمین هستند و بدون آن ها، حیات روی زمین رو به نابودی می رود، هیچ گاه به از بین رفتن طبیعت شگفت انگیز کشورمان راضی نخواهند شد. کودکان امروز، پدران و مادران فردای این سرزمین اند و با این فرهنگ سازی درست، می توان عشق به طبیعت را در دل آن ها کاشت.

## رستاخیز طبیعت

باید طبیعت را گرمی داشت؛ زیرا بهترین هدیه از طرف خداوندگار عالم، به بندگان است و هیچ کس نمی تواند آن ها را شماره کند و شکرش را به جا آورد؛ چنانکه سعدی می فرماید:

از دست و زبان که برآید      کز عهده شکرش به درآید

در زیبایی های طبیعت، می توان عشق و زندگی را جستجو کرد. دوباره زیستن را با بهارش، دوباره سرودن را با قناری هایش و دوباره به منزل رسیدن را با آبشارهایش آغاز نمود. می توان از بلبل و گل، عشق و دلدادگی آموخت؛ با شبنم سحرگاهان، اشک ناامیدی را فراموش کرد؛ از شکوفه هایش لبخند آموخت؛ با امواج دریا، راز دل گفت؛ و زیبایی واقعی را با عکس مهتاب، در آب دید. ما همه به طبیعت زیبا، دست نخورده، شگفت و بی پایان ایران عزیزمان بدهکاریم.

روز سیزدهم فروردین ماه، روزی که در دفتر تاریخچه روز شمار انسانها یک روز را بنام روز طبیعت نام نهاده بودند، آن روز مثل همه روزهای دیگر وقتی خورشید از فراز کوه های نیلی آسمان طلوع کرد همه چیز آرام و بی صدا بود؛ پرندگان از شوق بیداری طبیعت بر فراز شاخه ها بی قراری می کردند؛ جویباران ترانه زندگی زمزمه می کردند، شکوفه ها در نوازش باد ها و سمفونی موسم بهار همسرایی داشتند و همه چیز نوید زندگی دوباره طبیعت را می داد.

ناگهان انگار زمین دگرگون شد؛ کفش های آهنین آدم ها شکوفه های پیراهن سبز یکی از زیباترین جاده های کشور را لگد مال کرد و ماراتن تخریب طبیعت آغاز شد، از دور در گوشه دنج یکی از جنگل های سر به فلک کشیده نظاره گر زجر طبیعت بودم تا اینکه نوبت به خودم هم رسید؛ شاخه های بدنم را قطعه قطعه کردند، طنابی محکم از گردنم آویز شد و تاب بازی کودکان شدم، شکوفه هایم ریخت، بدنم عریان شد؛ گویی دوباره زمستان و مرگ زمین فرا رسیده باشد. در یک سو با شاخه هایم آتش افروختند و زمین را به آتش کشیدند.

آن طرف تر بسته های رنگی و سیاه و سفید خوراکی هایشان سراسر زمین را پوشاند. آب های رودخانه ها گل آلوده شد؛ رودها از نفس افتادند، پرنده ها در فصل بهار عزم مهاجرت کردند و حوش پا به فرار گذاشتند و... در آخرین روزهای تعطیلات نوروزی فروردین ماه از نفس های به شماره درآمده زمین، سراسر زباله و دود و خاکستر... باقی ماند. از روز طبیعت تا کنون جز گنده ای فرسوده از آن درخت تنومند و سر به فلک کشیده چیزی باقی مانده است؛ این داستان برای بسیاری از گنده ها روایتی تکراری از بی مهری انسانها به طبیعت است.

آری دیگر انگار لذت تکیه زدن به درختی تنومند در دل جنگل، گوش سپردن به زمزمه آرام جویباران، تماشای گلهایی که از دل سنگ سر برآورده اند تا رقص پرندگان در سمفونی طبیعت، نشستن شبنم بر روی شاخه های سبز درختان و نفس کشیدن زمین آرزویی دست نیافتنی است.

اینجا است که باید از خود بپرسیم آیا به واقع حق طبیعت را در برابر استفاده از مواهب آن به جا آورده ایم؟

**بی شک تا زمانی که هر یک از انسانها از درون، خود را موظف به حفاظت از محیط زیست طبیعی ندانند هیچ هشدار و بروشور و توصیه ای نمی تواند دست آدمی را از یغمای طبیعت کوتاه سازد**



روز  
جهانی  
بهداشت



## بهداشت

بهداشت در واقع زیر بنای فعالیتهای اقتصادی و پیشرفتهای اجتماعی یک ملت است و سلامت جامعه در گرو رعایت اصول بهداشتی می باشد و جامعه سالم و تندرست می تواند از منافع خود دفاع، و حقوق خود را کسب کند.

بهداشت عبارت است از علم و هنر پیشگیری از بیماریها، طولانی کردن عمر و بالا بردن سطح سلامت و توانایی بشر که اگر تک تک افراد جامعه سالم باشند، می توان در مجموع، یک جامعه سالم و توانا به وجود آورد.

همه ساله هجدهم فروردین ماه مصادف با هفتم آوریل، به عنوان 'روز جهانی بهداشت' با انتخاب شعار و موضوعی بهداشتی و هدف افزایش آگاهی مردم در مورد بهداشت و سلامت، در کشورهای مختلف جهان گرامی داشته می شود و برنامه هایی در سطح بین المللی، منطقه ای و محلی ارائه می دهد.

# 18 فروردین روز سلامتی گرامی باد

هفته سلامت  
(۱۸ تا ۲۴ فروردین)  
گرامی باد



فرا رسیدن "هفته بهداشت مدارس" بهانه ای شد تا موارد زیر را در مورد رعایت بهداشت و حفظ سلامت و یادگیری بهتر دروس در به دانش آموزان یادآوری کنیم :

✓ قبل از غذا خوردن و پس از توالیت رفتن دستان خود را با آب و صابون بشویید .

✓ برای مطالعه و نوشتن، فاصله مناسب صفحه با چشم های خود را رعایت کنید .

✓ هرگز با دست آلوده یا دستمال کثیف چشمان خود را نمالید .

✓ از فرو کردن مداد، خودکار و سایر چیزهای نوک تیز در گوش های تان خودداری کنید .

✓ هرگز مداد، پاک کن و وسایل آلوده را به دهان نبرید .

✓ هر هفته ناخن های خود را کوتاه کنید تا سلامت بمانید .

✓ بهتر است شب ها زود بخوابید تا صبح سرحال و بانشاط به مدرسه بروید .

✓ از دستفروش ها و دروه گردها خوراکی نخريد چون بیمار می شوید .

✓ در زنگ تفریح، خوراکی هایی را بخورید که از خانه آورده اید یا از بوفه سالم مدرسه خریده اید .

✓ مدرسه خانه دوم شماست، آن را تمیز نگه دارید .

- پس از آمدن از مدرسه **دست ها**، صورت، پاها و جوراب های خود را با آب و صابون بشویید .
- همیشه هنگام **عطسه** یا **سرفه** جلوی دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بگیرید و بعد آن را در سطل زباله بیندازید .
- از خوردن شکلات و **شیرینی** زیاد پرهیزید .
- در مدرسه، لیوان، حوله یا دستمال، صابون و **مسواک** مخصوص خودتان را همراه داشته باشید .
- خوردن خوراکی های کم ارزش مثل **پفک**، **چیپس**، لواشک، یخمک و آب نبات باعث ضعف، لاغری و کندذهنی شما می شوند. بهتر است به جای آن ها از **نان** و **پنیر**، **تخم مرغ**، **گردو**، **آجیل**، **میوه های تازه** یا **خشک** مثل **خرما**، **کشمش**، **انجیر** و **توت خشک** استفاده کنید .
- مواظب **دندان های** خود باشید و با آن ها **پسته**، **فندق** و **بادام** نشکنید .
- بهتر است پس از هر بار خوراکی خوردن، دهان خود را با آب بشویید و **مسواک** **بزنید** .
- اگر می خواهید بهتر رشد کنید، درس را بهتر **یاد بگیرید** و بیشتر بتوانید بازی کنید، باید هر روز صبح، **صبحانه** کاملی بخورید .
- کودکان مدرسه ای علاوه بر صبحانه و ناهار و شام، به **دو میان وعده** خوراکی نیاز دارند .
- در روزهایی که نیاز ندارید، کتاب و دفتر اضافی در کیف خود نگذارید .
- از پوشیدن **کفش** تنگ پرهیز کنید .
- موقع رفتن به مدرسه موهای خود را **شانه کنید** و بهتر است شانه کوچکی در جیب خود داشته باشید .
- هفته ای **2** تا **3** بار، به خصوص بعد از ورزش به حمام بروید و خود را خوب بشویید .

- اگر چشمان شما نوشته های روی تخته را خوب نمی بینند به معلم و والدین خود بگویید تا شما را پیش چشم پزشک ببرند .
- اگر موقع املا نوشتن زیاد عقب می افتید و بعضی کلمه ها را خوب نمی شنوید، به معلم و والدین خود بگویید تا شما را نزد پزشک ببرند .
- در ماشین در حال حرکت کتاب نخوانید .
- اگر هنگام بازی چیزی در چشم شما رفت، چشم خود را نمالید، بلکه آن را زیر شیر آب بشویید .
- دانش آموزان ورزشکار بهتر است از لباس های زیری که نخه هستند، استفاده کنند .
- با والدین و مربیان خود صحبت کنید و همه فکرها و مشکلات خود را با آن ها در میان بگذارید .
- شب امتحان زود بخوابید تا صبح زود بلند شوید و صبحانه کافی بخورید تا بهتر امتحان دهید .
- اگر امتحان برای شما هدف نباشد، بلکه یاد گرفتن درس ها هدف باشد، دیگر اضطراب امتحان را نخواهید داشت .
- موقع امتحان ابتدا سؤال های راحت تر را جواب دهید و بعد روی سؤال های مشکل تر فکر کنید تا دچار کمبود وقت و اضطراب نشوید .
- میز مطالعه شما باید از هر چیزی که حواس تان را پرت می کند خالی باشد و در نور کافی و وضعیت جسمی مناسب یعنی درست نشستن مطالعه کنید .
- ناخن های خود را نجوید چون بیمار می شوید .
- هنگام نشستن در کلاس کج و قوز کرده ننشینید تا کمتر خسته شوید .
- قوز کرده یا خوابیده مشق نوشتن و درس خواندن، برای سلامتی بسیار مضر است.

- ✓ هنگام عبور از خیابان های شلوغ، از پل های عابر پیاده یا قسمت های خط کشی شده عبور کنید .
- ✓ از دویدن و بازی کردن در خیابان ها پرهیز کنید .
- ✓ زنگ تفریح برای استراحت شماست، بنابراین همیشه به حیاط مدرسه بروید و از هوای آزاد استفاده کنید .
- ✓ هنگام راه رفتن یا بازی کردن در محیط مدرسه، هرگز دیگران را هل ندهید .
- ✓ هنگام ورزش و بازی از کفش های ورزشی مناسب استفاده کنید .
- ✓ در خودروی در حال حرکت، دست یا سر خود را از پنجره بیرون نبرید .
- ✓ قبل از خواب و پس از هر وعده غذا مسواک کنید تا دندان هایی تمیز و سالم، و دهانی خوشبو داشته باشید .
- ✓ خوردن میوه و سبزی در طول روز برای حفظ سلامت شما لازم است .
- ✓ از ریختن زباله در محیط مدرسه خودداری کنید تا بیمار نشوید .
- ✓ هرگز چیزی را به طرف دیگران پرتاب نکنید به خصوص اگر نوک تیز یا سنگین باشد.

## دو توصیه به والدین:

- ✓ احترام و تشویق به موقع، موجب رشد شخصیت و استعداد کودک است .
- ✓ توهین و تنبیه بدنی، مانع رشد شخصیت و فراگیری رشد کودک است.



## پیست و سوم فروردین روز دندانپزشکی

پوسیدگی دندان شایع‌ترین بیماری دهان و دندان در دنیاست به طوری که بیش از 85 درصد مردم در دهه های پنجم و ششم زندگی حداقل یک یا چند دندان خود را از دست داده‌اند و دچار اختلال در ناحیه دهان و دندان هستند.

بیماری لثه نیز دومین عارضه شایع دهان است که بخصوص از سن بلوغ به بعد آشکار می‌شود، به طوری که در سنین 50 سالگی به بعد بیش از 70 درصد جمعیت سالم کشور دچار نوعی از بیماری یا ناراحتی لثه هستند.

شعار «پیشگیری بهتر از درمان است» تبدیل به جمله‌ای کلیشه‌ای شده است. و شعاری است که متأسفانه کمتر عملی می‌شود. هیچ رفتاری در مردم بدون فرهنگ سازی نهادینه نمی‌شود. اکثر ایرانیان بدرستی مسواک زدن را بلد نیستند از سوی دیگر در مسواک زدن تنبلی هم می‌کنند. که

این تنبلی هم تا حد زیادی ناشی از ناآگاهی است در واقع هنوز فرهنگ دندانپزشکی و لزوم رعایت بهداشت دهان و دندان در جامعه جا نیفتاده است. و عدم توان پرداخت هزینه‌های دندانپزشکی از سوی شهروندان دومین علت تعلل بسیاری از مردم در مراجعه به مطب دندانپزشکان است. با ایجاد آگاهی در افراد، میتوان انگیزه به وجود آورد و در نهایت بر عملکرد افراد تأثیر گذاشت که شما دانش آموزان در این امر نقش به‌سزایی خواهید داشت

بنا بر اهمیت بهداشت دهان و دندان **روز 23 فروردین** که قبلاً روز بهداشت کار دهان و

دندان نام داشت و اکنون به نام **روز دندانپزشکی** نامگذاری شده تا هم شان و منزلت

دندانپزشکان مورد توجه مستقیم قرار گیرد و هم اهمیت رعایت بهداشت دهان و دندان به تمامی

اقشار جامعه گوشزد گردد

## این روز بر همه دندانپزشکان زحمتکش

## این مرز و بوم مبارک باد

## توصیه های طلایی برای مراقبت و سلامت دهان و دندان:

- حداقل در شبانه روز یعنی بعد از صرف صبحانه، ناهار و شام باید مسواک کرد. البته مسواک بعد از شام و قبل از خواب اهمیت بیشتری دارد.
- باید بعد از صرف هر نوع ماده غذایی یا میوه، دهان و دندانها را به وسیله آب به خوبی شستشو داده و تمیز نمود.
- مسواک هر شخص باید فقط مورد استفاده خود او قرار گیرد و دیگری از آن استفاده نکند.
- بعد از مسواک کردن خوب است مسواک در داخل لیوان طوری قرار گیرد که موهای مسواک از لیوان بیرون بماند تا زود خشک شود.
- مصرف خمیردندانهای مختلف بهتر از مصرف فقط یک نوع خمیردندان است.
- از شکستن اجسام سخت با دندان باید خودداری کرد.
- از خوردن آب یا غذای داغ و خیلی سرد با هم یا به فاصله کوتاه از هم باید خودداری شود.
- خوردن مواد قندی و بخصوص مواد قنددار چسبنده مثل شکلات و آب نبات و مانند اینها برای دندان زیان بخش است.
- از تحریک لثه به وسیله سنجاق یا چوب کبریت و غیره خودداری شود.
- خوردن غذاهای سرشار از کلسیم و فسفر برای سلامت دندانها مفید می باشد.
- هنگام آشامیدن چای بهتر است آن را با شکر شیرین کنیم و تا آن جا که ممکن است از خوردن قند و بخصوص جویدن قند موقع نوشیدن چای خودداری کنیم.
- اساس حفظ سلامت دندانها، مسواک کردن صحیح و مرتب دندانها است. مسواک باید دارای موهای کوتاه و از نظر زبری و نرمی مناسب باشد.
- برای استحکام دندانها روزانه از شیر و لبنیات استفاده کنید و نوشابه های گازدار نخورید
- برای پاک کردن بین دندانها فقط از نخ دندان استفاده کنید حتماً حداقل روزی یکبار بخصوص شبها قبل از خواب بین دندانها را نخ بکشید.
- برای اطمینان از داشتن دندانهای سالم حداقل هر 6 ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه نمایید.
- دندانهایتان را مسواک بزنید، در صورتیکه مسواک یا خمیردندان در دسترس نبود دهان خود را حتی با آب خالی بشویید.



# 29 فروردین

## روز جهانی هموفیلی

هموفیلی نوعی بیماری ارثی خونریزی دهنده و نوعی اختلال در انعقاد خون است .

در کودکان مبتلا به هموفیلی به دلیل کمبود فاکتورهای انعقادی خون و یا فقدان کامل این فاکتورها، توانایی بندآمدن خونریزی وجود ندارد.

فاکتورهای انعقادی، پروتئین های خاصی هستند که وجود آنها برای لخته شدن خون ضروری است. لخته شدن درست و به موقع خون، از خونریزی شدید جلوگیری می کند.

این بیماری به صورت شدید (ماژور) و خفیف (مینور) ظاهر می شود. اگر هر دو والدین دارای ژن معیوب باشند به صورت شدید یعنی ماژور (Major) و اگر یکی از والدین فقط ژن معیوب داشته باشد به صورت خفیف یعنی مینور (Minor) ظاهر می شود.

**در مان و اقدامات لازم در مورد بیمار :** هدف اصلی ، باید پیشگیری از خونریزی باشد .هر گاه شخص مبتلا به هموفیلی دچار خونریزی شدید و طولانی شود تقریبا تنها درمانی که واقعا موثر است تزریق فاکتور انعقادی خالص است. خونریزی جدی و طولانی باید در بیمارستان درمان شود . استفاده از داروهای انعقادی و کمپرس سرد ، استراحت ، فشار موضعی ، بالا بردن اندام ، آتل و گچ گیری ، استفاده از چوب زیر بغل و صندلی چرخ دار و ... از روشهای کنترل خونریزی و کاهش عوارض می باشد .



روز جهانی زمین پاک هر ساله در 22 آوریل مصادف با 2 اردیبهشت در تمام دنیا برگزار و به همه مردم روی زمین یادآوری می شود که نباید سیاره خود "زمین" را فراموش کنند و به فکر حفظ آن باشند. این روز به منظور ایجاد آگاهی جهانی و نیز سپاسگزاری از مواهب زمین و منابع و ذخایر طبیعی آن است که از سوی سازمان ملل متحد نیز هر سال طبق مراسم ویژه ای در سراسر جهان برگزار می شود. مسأله آلودگی زمین یکی از مسائل عمده محیط زیست و دغدغه عمده ای برای دست اندرکاران محیط زیست در سراسر جهان است. مسأله میزان تولید زباله در سراسر جهان و یافتن محل دفن صحیح و بهداشتی آن از مسائل مهم بخصوص در کشورهای کوچک و در حال توسعه است.

### چند توصیه هر چند کوچک اما عملی در جهت حفظ پاکي زمین:

در صورتی که برای گذراندن تعطیلات یا استراحت به اماکن عمومی، پارک ها و محیط زیست کوهستان یا در پارک مراجعه می کنید حتماً کیسه زباله همراه خود داشته باشید و به والدین خود نیز رعایت پاکي محیط را توصیه کنید

استفاده از سطلهای زباله در معابر عمومی متأسفانه به اندازه کافی جدی گرفته نمی شود نگاهی به معابر و اطراف زباله دان های عمومی نشانگر این امر است که شعار (شهر ما، خانه ما) اثر لازم را برای شهروندان نداشته است. آشغال ها و زباله ها را درون سطل زباله بریزید

حتماً ساعت بیرون گذاشتن زباله را به خاطر بسپارید و سعی کنید در همان ساعت زباله را با پوشش کامل در محل مناسب قرار دهید تا سهم خود را در پاکي محیط هر چند کوچک ادا کنید

## بازیافت زباله:

بازیافت یا بازگردش انرژی و مواد می تواند دگرگونی و تحول آنچنان شگرفی را در به ارمغان آورد که نه تنها ظرفیت کره زمین را برای همه موجودات و از جمله انسان بالا برد، بلکه روشی خردمندانه و همگام با طبیعت نیز باشد. با افزایش جمعیت جهان و گسترش صنایع، استفاده انسان از مواد مصرفی رو به افزایش گذاشته و متعاقب آن ازدیاد ضایعات و پسماندهای جامد و نیز آلودگی محیط زیست را به دنبال داشته است که این امر نیز آینده سیاره زمین را به مخاطره انداخته، به طوری که بازیافت مواد یکی از مهمترین ارکان برای جلوگیری از زوال مواد و منابع تجدید پذیر و تجدید ناپذیر محسوب می شود.

## فواید بازیافت

بازیافت بسیاری از مواد زاید، ضمن کاهش استفاده بشر از منابع طبیعی محیط زیست، از تبدیل این مواد به عوامل مضر زیست محیطی جلوگیری می کند؛

- مواد آلی تجزیه شونده موجود در زباله های خانگی را می توان به کود آلی تبدیل کرد؛
- از دور ریختن موادی که اساساً دارای ارزش اقتصادی هستند خودداری می شود؛
- هزینه های جمع آوری زباله شهری و صنعتی به دلیل کاهش حجم زباله کاهش می یابد؛
- از محیط زیست حفاظت شده و از سوزانیدن زباله های قابل بازیافت خودداری می شود.



## نکات کمک کننده به امر بازیافت و پاکی زمین

- کاغذهای باطله، شیشه، آلومینیوم و ... را همراه با سایر زباله های خانگی دور نریزید، هر یک از آنها را تفکیک شده در جعبه ها یا ظروف مخصوص جمع آوری کنید
- کاغذهایی مانند کاغذهای قدیمی زرد شده، کاغذ فاکس، کاغذ کاربن، کاغذ گلاسه و براق، کاغذ بر چسب دار، از کاغذهای نا مناسب برای بازیافت هستند؛
- بهتر است بطریها و شیشه ها پس از مصرف محتویاتشان، شسته شوند
- شیشه های حاوی مواد شیمیایی، داروها و... را داخل جعبه های مخصوص جمع آوری شیشه برای بازیافت قرار ندهید؛
- بازیابی ضایعاتی مانند آلومینیوم، شیشه و کاغذ از لحاظ اقتصادی با صرفه است؛\* جمع آوری و دفع غیر بهداشتی زباله ها عامل عمده افزایش بی رویه جانوران مودی مانند سوسک، موش و گسترش بیماری ها است؛
- استفاده از الگوی صحیح مصرف، می توان میزان حجم زباله های تولید شده در محیط را کاهش داد؛
- می توان با حفاظت و نگهداری صحیح و جلوگیری از ورود مواد شیمیایی زائد و خطرناک به فاضلاب ها و خاک، محیط زیست خود را سالم نگاه داشت؛
- پلاستیکها از مواد غیر قابل تجزیه هستند که می توان میزان مصرف آنها را با انتخاب الگوی مصرف صحیح کاهش داد.

# 13 اردیبهشت

## روز جهانی آسم و آلرژی



### آسم چیست؟

آسم یک بیماری مزمن التهابی ریه‌ها و مجاری تنفسی (لوله‌هایی که هوا را به داخل ریه‌ها برده و از آنجا خارج می‌کنند) است. که این مجاری تنفسی تحریک شده و ورم می‌کنند و این مسئله می‌تواند بر توانایی تنفس تأثیر بگذارد. علائم و شدت بیماری در افراد مختلف متفاوت است. برخی افراد سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس را تقریباً هر روز دارند. برخی دیگر در فواصل بین حملات تنگی نفس علامتی ندارند

### تشخیص به موقع؛ مانع پیدایش آسم مزمن

تشخیص زود هنگام آسم و انجام اقدامات درمانی می‌تواند از پیدایش آسم مزمن و تغییر ساختار جدار مجاری هوایی جلوگیری کند. سرفه‌هایی که بعد از هر سرماخوردگی طولانی همراه با تنگی نفس و خس خس... ایجاد می‌شود می‌تواند از علائم ابتلا به آسم باشد

## علائم شایع هنگام شروع و بروز حمله آسم

- تنگی نفس، سرفه، خس خس سینه و تنفس سریع و سطحی که هنگام نشستن بهتر می‌شود
- پریدگی رنگ پوست و مخاط و احساس گرما و برافروختگی
- بی‌حسی، بی‌حالی، خواب‌آلودگی و سرگیجه
- افزایش ضربان قلب
- احساس ترس، اضطراب و نگرانی
- انقباض عضلات گردن
- خروج خلط زیاد، شفاف و غلیظ
- کبود شدن رنگ پوست و مخاط
- حالت تهوع و استفراغ
- آبریزش از بینی و عطسه های پی در پی
- در موارد شدید آبی شدن پوست، خستگی، خرخر تنفسی، ناتوانی در صحبت کردن

## اقدامات لازم در هنگام حمله آسم

- استراحت و آرامش، استفاده از هوای آزاد و تمیز
- قرار گرفتن در وضعیت مناسب
- استفاده از بخور مرطوب
- به کار بردن داروهای تجویز شده
- مراجعه به درمانگاه یا مطب پزشک جهت درمان سرپایی
- بستری شدن در بیمارستان و تحت درمان قرار گرفتن
- دقت کنید که حمله های آسم شما در چه مواقع و هنگام تماس با مصرف چه موادی بروز می‌کند. برای این کار، توجه کنید که چه موقعیت یا شرایط خاصی باعث شدت یا بروز حمله بیماری در شما می‌شود؟

بیماران مبتلا به آسم در صورتی که بدانند چگونه بیماری خود را کنترل کنند میتوانند زندگی طبیعی و فعالی داشته باشند. آنها میتوانند کار کنند و به مدرسه بروند و شبها راحت بخوابند. به شرط آنکه کودک ونوجوان بیمار و والدین او آموزشهای لازم را دقیقاً دریافت کرده و عمل نمایند.

## عواملی که باعث شروع حمله آسم میشود:

- گرد و غبار منزل مخلوطی از عوامل آلرژی زا است و مایتهای محتوای اصلی آن هستند . مایتهای زیر میکروسکوپ مانند عنکبوتهای ریزی هستند که زندگی کرده و تولید مثل میکنند . اما به سادگی میتوان آنها را از بین برد .
- والدین توجه داشته باشند که گرد گیری باید زمانی انجام شود که کودک در منزل حضور ندارد.
- تهویه خوب هوای منزل / شستشوی کف منزل به جای جارو کردن / عدم پهن کردن قالی و قالیچه در اتاق کودک زیرا باعث تجمع گرد و غبار و مایتهای و قارچها در آن میشود / کشیدن پوشش پلاستیکی و غیر قابل نفوذ روی بالش و تشک / شستشوی پتو و ملحفه ها در آب ۶۰ درجه سانتی گراد و خشک کردن آن زیر نور مستقیم آفتاب / عدم استفاده از بالش پر / پرهیز از دود سیگار و سایر دخانیات
- حیوانات مودار و گلدانها را از منزل خارج کنید : زیرا اینها محل تجمع قارچها و کپکها و سایر مواد آلرژن هستند .
- داروهای تجویز شده توسط پزشک باید همیشه در دسترس باشد . این داروها اعتیاد آور نیستند .
- ورزش جهت رشد کودک ضروری است و نباید آنان را به دلیل ابتلا به آسم از انجام ورزش منع کرد و باید بیماری را با دارو و درمان صحیح کنترل کرد . بهترین ورزش شنا میباشد .
- کودک باید داروهای تجویز شده را ۱۵ دقیقه قبل از ورزش دریافت کرده باشد . از ورزش در هوای سرد خودداری شود و در طی ورزش از طریق بینی نفس عمیق بکشد و از راه دهان هوا را خارج کند .

## ✓ دانش آموزان مبتلا به آسم:

\*\*\* داروهایتان را فراموش نکنند .

\*\*\* روش استفاده صحیح از اسپری یا افشانه را بدانید

\*\*\* محدودیتهای خود را بدانند .

\*\*\* همیشه قبل از ورزش خود را گرم کند .

\*\*\* علایم حمله آسم را بدانند .



۱۸ اردیبهشت به عنوان روز جهانی صلیب سرخ (ICRC) و هلال احمر نامیده شده است.

صلیب سرخ سازمانی بی‌طرف، بی‌غرض و مستقل است که وظیفه بشردوستانه آن، فارغ از تبعیضات مربوط به قومیت، نژاد، باورهای دینی، طبقاتی یا عقاید سیاسی، حفاظت از زندگی و کرامت قربانیان جنگ و نیز خشونت داخلی و یاری‌رسانی به آنها است. این سازمان، در سال ۱۸۶۳ میلادی تاسیس شد.

در سال 1876 میلادی، دولت عثمانی (ترکیه) به جای استفاده از نشان صلیب سرخ از معکوس رنگ های پرچم خود، یعنی هلال ماه قرمز رنگ (هلال احمر) در زمینه سفید برای جمعیت ملی خود استفاده کرد. از آن به بعد در کشورهای اسلامی به جای صلیب سرخ، هلال احمر به عنوان نماد این سازمان به کار گرفته شد. در حال حاضر صلیب سرخ و هلال احمر بین‌المللی بزرگ ترین شبکه بشردوستانه غیرسیاسی و امداد رسانی جهانی را تشکیل می دهد

### هلال احمر در ایران

دولت ایران در سال 1301 جمعیت ملی هلال احمر خود را تأسیس نمود، ولی به جای استفاده از نشان صلیب سرخ و یا هلال احمر، علامت شیر و خورشید سرخ را به عنوان نشان جمعیت خود انتخاب کرد از آن پس سه نشان صلیب سرخ، هلال احمر و شیر و خورشید سرخ به عنوان نشانه های رسمی بین‌المللی شناخته شدند.

پس از پیروزی انقلاب اسلامی و در سال 1359، دولت ایران با ارسال نامه ای به دولت سوئیس اعلام نمود که استفاده از شیر و خورشید سرخ را به تعلیق درآورده و به جای آن از علامت هلال احمر استفاده خواهد نمود.



# 18 اردیبهشت

## روز تاسیسی

### بنیاد بیماریهای خاص

بنیاد امور بیماریهای خاص به عنوان یک نهاد مردمی و غیردولتی فعالیت خود را با پیشنهاد، حمایت و مساعدت حضرت آیت ا... هاشمی رفسنجانی از 18 اردیبهشت ماه 1375 به منظور ساماندهی و ارتقای وضعیت بیماریهای خاص در زمینه های مختلف درمانی، دارویی، آموزشی، پیشگیری، اجتماعی و... آغاز نموده است.

از آنجا که متولی امر درمان در کشور، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی است و سیاست‌های بهداشتی و درمانی توسط این وزارتخانه تدوین می شود، بنیاد امور بیماریهای خاص به عنوان یک سازمان غیردولتی با بهره گیری از کمک های مردمی در جهت بهبود وضعیت بیماریهای خاص تلاش می نماید. بودجه و منابع مورد نیاز فعالیت ها و برنامه های بنیاد امور بیماریهای خاص عمدتاً از طریق کمک های افراد حقیقی و حقوقی و نهادهای دولتی و غیردولتی تامین می شود.

بیماری خاص به جمعی از بیماری ها اطلاق می شود که صعب العلاج بوده و قابل درمان نمی باشد و لازم است تا بیماران تا پایان عمر تحت مراقبت خاص باشند و نیز ضرورت دارد تا این بیماران به طور مستمر تحت درمان باشند

هزینه درمان این بیماران معمولاً بسیار گران بوده لذا تاکنون وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی بیماری های **تالاسمی** ، **هموفیلی** ، **نارسایی کلیه** ، **دیالیز و ms** را به عنوان بیماری خاص در نظر گرفته و می توانند از خدمات بنیاد بیماری خاص استفاده نمایند



# 18 اردیبهشت

## روز بیماران

### تالاسمی و هموفیلی

**تالاسمی** نوعی کم خونی ارثی و ژنتیکی است که به علت اشکال در ساخت زنجیره‌های پروتئینی هموگلوبین (ماده اصلی داخل سلولهای قرمز خون) بوجود می‌آید. هموگلوبین نه تنها برای حمل و تحویل طبیعی اکسیژن لازم است، بلکه در شکل و اندازه و بدشکلی گلبول قرمز دخالت دارد. مقدار کل هموگلوبین خون بطور طبیعی در خانمها  $12 \pm 2$  و در آقایان  $14 \pm 2$  گرم در دسی‌لیتر می‌باشد .

**انواع تالاسمی :** تالاسمی به دو نوع تالاسمی ماژور (شدید) و تالاسمی مینور ( خفیف ) می‌باشد. افراد مبتلا به تالاسمی مینور بدون علامت بوده و در واقع کم خونی مشکل‌سازی ندارند ولی اگر دو فرد تالاسمی مینور با هم ازدواج کنند به احتمال 25٪ فرزندشان دچار تالاسمی شدید ماژور خواهند بود و 25٪ فرزندشان سالم و 50٪ تالاسمی مینور خواهند داشت .به دلیل اهمیت پیشگیری ،آزمایش خون برای تشخیص زوج های مینور جزء آزمایشات قبل از ازدواج قرار گرفته است. تالاسمی ماژور یا آنمی کولی این بیماری معمولا بصورت کم خونی شدید پس از 6ماهه اول زندگی کودک تظاهر می‌کند و درصورت عدم شروع تزریق خون ، بافت مغز استخوان و مکانهای خونساز خارج مغز استخوان فعال و بزرگ شده و باعث بزرگی مغز استخوانها بخصوص استخوانهای پهن (صورت و جمجمه) و بزرگی کبد و طحال می‌شوند.در این بیماران کم خونی شدید به اندازه ای است که برای بقاء بیمار تزریق مکرر خون لازم است.

**تشخیص :** تشخیص قطعی با الکتروفورز هموگلوبین انجام می‌شود (آزمایش خون ) که در تالاسمی ماژور هموگلوبین طبیعی ساخته نمی‌شود

**عوارض :** از عوارض تالاسمی یک سری از عوارض از جمله اختلال رشد و تغییر قیافه بیمار و بزرگی کبد و طحال که به علت خود بیماری است و یکسری عوارض دیگر ناشی از درمان تالاسمی و رسوب آهن در بافت های بدن است. بخصوص رسوب آهن در قلب و پانکراس و غدد ، مشکل اصلی این بیماران خواهد بود که باعث نارسایی پانکراس و دیابت ، نارسایی قلبی و نارسایی غدد جنسی و تیروئید و ... می‌شود.

**درمان :** تالاسمی شدید و درمان نشده همیشه باعث مرگ در دوران کودکی می‌گردد. در صورت تزریق مکرر خون و حفظ سطح مناسبی از خون می‌توان طول عمر را افزایش داد و تا حد زیادی مانع از تغییرات استخوانی و اختلال رشد گردید

پیوند مغز استخوان: درمان قطعی بیماری با پیوند مغز استخوان است. البته این عمل با مرگ و میر بالایی همراه است. و در برخی بیماران نیز سلولهای تالاسمی مجددا رشد می‌کنند.

امید است با اتکا به خداوند تبارک و تعالی در آینده نه چندان دور در اثر پیشرفت های علمی، تالاسمی هم مانند بیماری های شایع دوران گذشته ریشه کن شود. کنترل و درمان بیماری مهم ترین را درمان تالاسمی، تزریق مداوم و به موقع خون از رشد استخوان های صورت جلوگیری می‌شود. اگر تالاسمی طبق روال طبیعی کنترل و درمان شود، بیماران می‌توانند مثل هر انسان دیگری سال های سال زندگی کنند. امروز تعداد زیادی از بیماران تالاسمی ازدواج کرده و دارای فرزند سالم هستند.



**هموفیلی** نوعی بیماری ارثی است که در آن خون در محل بریده شده بند نمی‌آید. عارضه خونریزی در هموفیلی می‌تواند بسته به شدت اختلال ژنتیکی درجات مختلفی از خفیف تا شدید داشته باشد.

**انواع هموفیلی:** هموفیلی A و B اختلالات انعقادی وابسته به کروموزوم که بر اثر جهشهایی در کروموزوم ایجاد می‌شود. این جهش‌ها موجب کمبود یا اختلال عملکرد عامل انعقادی 8 و 9 می‌شوند.

**تشخیص:** بسیاری از بیماران با خون مردگیهای پی در پی به دنبال ضربات سبک یا خونریزیهای خود به خود مراجعه می‌کنند. برخی از کودکان پس از سن یک سالگی و آغاز راه رفتن و فعالیت، علائم بیماری را نشان می‌دهند. شمارش پلاکت از آزمایشهای تشخیصی میباشد. تشخیص قطعی هموفیلی با اندازه‌گیری میزان فاکتورهای 8 و 9 و اثبات کمبود یک فاکتور امکان پذیر است.

**عوارض:** علائم اولیه هموفیلی خونریزیهای طولانی پس از خراشهای کوچک است ولی به تدریج بیماری پیشرفت نموده علائم شدیدتری از قبیل خونریزیهای دردناک داخل مفصلی مانند مفصل زانو ایجاد خواهد کرد.

**درمان:** هدف اصلی باید پیشگیری از خونریزی باشد. هر گاه شخص مبتلا به هموفیلی دچار خونریزی شدید و طولانی شود تقریباً تنها درمانی که واقعا موثر است تزریق فاکتور انعقادی خالص است. خونریزی جدی و طولانی باید در بیمارستان درمان شود. استفاده از داروهای انعقادی و کمپرس سرد، استراحت، فشار موضعی، بالا بردن اندام، آتل و گچ‌گیری، استفاده از چوب زیر بغل و صندلی چرخ دار و ... از روشهای کنترل خونریزی و کاهش عوارض می‌باشد.



## 25 اردیبهشت روز خانواده

خانواده به عنوان کوچک‌ترین نهاد اجتماعی، آسیب‌پذیرترین گروه در برابر آسیب‌های اجتماعی است به طوری که اکثر مشکلات و آسیب‌ها ابتدا در خانواده‌ها بروز پیدا می‌کند و در صورت عدم پیشگیری و برخورد ناصحیح با آنها، به درون جامعه نیز رسوخ می‌کند.

نقش خانواده به عنوان اثرگذارترین نهاد تربیتی در پرورش و تربیت سرمایه‌های انسانی که از بزرگترین پشتوانه‌های توسعه و تعالی هر کشوری به شمار می‌آید، از چنان اهمیتی برخوردار می‌باشد که سلامت و صلابت هر جامعه‌ای مرهون وجود خانواده‌های سالم، عقیف و با تقوا است. خانواده از ابتدای آفرینش رکن و پایه خلقت بوده و هست خداوند رحمان آن هنگام که بشر را خلق نمود از عشق و محبتش در او دمید و در ذاتش نهادینه کرد. آدم و حوا خلق نمود تا این زوج در کنار هم به آرامش برسند و راه کمال را طی کنند و بعد بقای نسل و ... تشکیل بنیان مستحکم خانواده. و هدف از تشکیل خانواده تامین کردن نیازهای معنوی، عاطفی، روحی، مادی، انسان برای رسیدن به آرامش و سکون است که دستیابی به این اهداف، نیازمند توجه جدی به خانواده و پیاده کردن قوانین مربوط به آن است که با رعایت هر یک از این وظایف محیط خانواده، محیطی پر بار و سالم و رو به ترقی خواهد بود.

بی شک هدف از خلقت بشر رسیدن به سعادت والاست و بس و برای رسیدن به این مهم باید در محیطی آرام و مطمئن که سرشار از عشق و محبت و صمیمیت است رشد کنیم. تربیت و عواطف انسانی به عنوان مهمترین اصل نظام انسانی از خانواده سرمنشاء می‌گیرد و نقش محوری زن به عنوان محور عاطفه و نقش تربیتی نباید از دیده‌ها پنهان بماند.

خانواده همان سرو سرافراز سر به فلک کشیده است که سایه‌های سرپناهی است برای لحظات شیرین و به یاد ماندنی امید آنکه در این روز بهانه‌ای باشد تا برای حفظ این بنیان مستحکم بیشتر بکوشیم

# 1 خورداد

## روز بهره وری

### و بهینه سازی مصرف

بهره وری قبل از اینکه به عنوان یک شاخص اقتصادی و یا عامل توسعه مطرح شود یک فرهنگ است. برای اینکه بهره‌وری در یک جامعه پایگاهی پیدا کرده و ماندگار شود و در متن عقاید و سنت‌های بومی ریشه بدواند، باید نه تنها به عنوان یک معیار اقتصادی صرف، بلکه به عنوان یک اندیشه و تفکر قلمداد شود

همیشه این باور وجود دارد که هر فرد در حالت عادی دارای استعدادها، قابلیت‌ها و ظرفیت‌هایی از قبیل: خلاقیت، نوع آوری، ابتکار، اختراع، مدیریت، رشد و ترقی و همچنین ویژگی‌های خاصی می‌باشد که بر اثر پرورش و آموزش‌های صحیح و مناسب می‌توان این استعدادها، قابلیت‌ها و ظرفیت‌ها را به مرحله ظهور رساند و موجب رشد و بهبود بهره وری نیروی انسانی گردید. بنابراین از جمله مهمترین ابزارهای رشد و بهبود بهره‌وری توجه به آموزش و پرورش هدفمند نیروی انسانی می‌باشد. سعادت، خوشبختی و بهروزی هر ملتی وابسته به کار و تلاش همه اقشار جامعه می‌باشد و بهره وری معیاری برای ارزیابی عملکرد این فعالیت‌ها و تلاش‌ها در بخش‌های مختلف اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی می‌باشد. بر این اساس طبیعی است جوامعی که مردمی سخت‌کوش و فعال و تلاشگر دارند از بهره‌وری بالایی برخوردار خواهند بود .

برای بهره ور بودن، باید باور و اعتقاد داشته باشیم که

**امروز، بهتر از دیروز و فردا بهتر از امروز می‌توان عمل کرد** و این مطلب همان فرمایش

حضرت علی (ع) است که می‌فرماید: هر کسی دو روزش مثل هم باشد زیان دیده است،

بر این اساس باید سعی و تلاش نمود که هر روزمان بهتر از دیروزمان باشد و این هم یک پیام بهره‌وری است



## به امید جهانی بدون دخانیات

هر سال روز 31 ماه می میلادی به عنوان روز جهانی بدون دخانیات در نظر گرفته می شود که مصادف است با **10 خرداد**.

مصرف دخانیات به عنوان دومین علت مرگ و میر در دنیا معرفی شده است، محیط آلوده به دود سیگار در کودکان و افراد بالغ باعث بیماری‌هایی چون سرطان و دیگر بیماری‌های تنفسی بدخیم می‌شود.

دخانیات عامل اصلی، یا کمکی، پیدایش بیش از پنجاه نوع بیماری و بیست نوع سرطان در بدن می‌باشد، سالیانه پنج میلیون نفر به علت بیماری‌های ناشی از مصرف دخانیات جان می‌سپارند. بروز بیش از چهارده نوع سرطان، دو نوع سکته، و هشتاد نوع بیماری در افراد مصرف کننده دخانیات خصوصاً سیگاری‌ها، از علل اصلی مرگ و میر زودرس و ناگهانی آن‌ها به شمار می‌رود.

کودکان و همسران افراد مصرف کننده دخانیات اعم از سیگار و قلیان، به همان اندازه در معرض مضرات دود آن هستند، این افراد بی‌گناه به طور اجباری سلامتی خویش را از دست می‌دهند، و بدون شک دخانیات برای این کودکان و نوجوانان این خانواده‌ها دریچه ورود به اعتیاد را فراهم می‌سازد. تا آنجا که برخی معتقدند هشتاد درصد معتادین به مواد مخدر قبلاً سیگاری بوده‌اند.

دخانیات علاوه بر مضرات فوق، دریچه ورود به سایر بزه‌کاری‌های اجتماعی نیز می‌باشد. دولت‌ها به طور متوسط بیش از دو برابر مبلغی که صرف تهیه دخانیات می‌شود، باید صرف هزینه بیماری‌ها و عوارض ناشی از آن نمایند!

صنعت دخانیات دنیا برای افزایش مصرف مواد دخانی در میان زنان از شعار "برابری زنان و مردان" استفاده می‌کند تا با این ترفند زنان کشورهای در حال توسعه را به مصرف محصولات دخانی ترغیب کنند. از طرفی بسیاری از زنان به علت ناپسند دانستن مصرف سیگار در جامعه به استعمال قلیان روی آورده‌اند. در شرایط کنونی همه اعضای خانواده اعم از مادر، دختر و ... در اماکن عمومی نظیر قهوه‌خانه‌ها به صورت دسته جمعی قلیان می‌کشند؛ غافل از این که نیکوتین موجود در توتون قلیان اعتیاد آور است. علاوه بر این، توتون قلیان حاوی میکروب و قارچ است؛ و بر خلاف تصور عمومی، وجود آب قلیان جلوی مواد مضر و سمی را نگرفته و بیشتر این مواد سمی از جمله نیکوتین به علت دم‌های عمیقی که فرد برای جذب دود می‌زند، تخریب‌های جدی به ریه وارد می‌کند.

دود قلیان علاوه بر مضراتی که همانند دود سیگار دارد، به دلیل ذغالی که برای سوختن آن به کار می‌رود، مونوکسید کربن بیشتری دارد. مصرف قلیان مانند سایر مواد دخانی عامل اصلی انواع سرطان‌ها مانند سرطان ریه، سرطان لب و دهان و حنجره، سرطان مثانه، سرطان مری و معده، لوزالمعده، کبد، روده بزرگ و زخم‌های گوارشی و ریفلاکس معده است. علاوه بر بیماری‌های اشاره شده، مصرف اشتراکی قلیان می‌تواند منجر به افزایش احتمال ابتلا به میکروب سل و ویروس‌هایی مانند تبخال و هیپاتیت شود.

آمارها نشان می‌دهد که شیوع سرطان ریه، آسم و بیماری‌های انسدادی ریه در افرادی که در معرض دود سیگار و یا قلیان قرار می‌گیرند نسبت به افرادی که اصلاً در معرض دود قرار ندارند بیشتر است و عوارض مصرف یک بار قلیان معادل استعمال 40 تا 80 نخ سیگار است.

بحث دیگری که بد نیست در این مطلب اشاره‌ی کوچکی به آن داشته باشیم یکی از هزاران عوارض مصرف سیگار است. و آن این که سیگاری‌ها، ضریب هوشی پایین‌تری دارند و هر چه فرد بیشتر سیگار بکشد، ضریب هوشی او کمتر می‌شود.





به مناسبت روز جهانی

محیط زیست در ایران

۱۵ تا ۲۱ خرداد به عنوان

هفته محیط زیست نامگذاری شده است

رشد روز افزون آلودگی و تخریب محیط زیست و بروز بحران‌های پی در پی زیست محیطی باعث شد دولت‌ها به طور جدی به تکاپو افتاده تا چاره‌ای بیندیشند. عزم جهانی برای حفاظت محیط زیست با تشکیل نخستین کنفرانس جهانی سازمان ملل متحد درباره انسان و محیط زیست که به کنوانسیون استکهلم معروف است، در سال ۱۹۷۲ در سوئد جنبه عینی پیدا کرد.

به طوری که حق برخورداری انسان از محیط زیست سالم هم طراز با حقوق بشر شناخته شد.

### نخستین گام‌ها برای حفظ محیط زیست

از دهه شصت، زنگ خطر به آرامی به صدا درآمد. کاوش‌های پژوهشگران محیط زیست، حاکی از نتایج ناگواری در مورد وضعیت محیط زیست کره زمین بود. گزارش‌های هر روزه در مورد تخریب لایه اُزن، نابودی جنگل‌ها، نابودی گونه‌های کمیاب جانوری و گیاهی و...، سبب افزایش نگرانی در میان مردم گردید. در سال ۱۹۷۲ کنفرانس استکهلم برپا شد و کارشناسان و سیاستمداران، به بحث و چاره‌جویی پرداختند. دو کنفرانس ریو و پس از آن کنفرانس توکیو، بار دیگر حفظ محیط زیست را به جهانیان یادآور شد. به همین دلیل، قرار شد تولید گازهای سمی ناشی از کارخانجات، از حد مجاز فراتر نرود و هزینه‌ای هم از سوی کشورهای صنعتی برای محافظت از محیط زیست پرداخته شود. این، نخستین گام‌ها برای حفظ محیط زیست در جهان تلقی می‌گردید.

## انواع آلودگی محیط زیست

آلودگی هوا: علت اصلی آلودگی هوا، انتشار گازهای سمی و سوخت ترکیبات شیمیایی است. این گازها، سبب تغییر ترکیب شیمیایی هوا، افزایش دما، اثر گلخانه‌ای، تخریب لایه ازن، پدیده وارونگی هوایی و ریزش باران های اسیدی می‌شود .



آلودگی آب: عامل اصلی آلودگی آب، فاضلاب ها هستند. فاضلاب های شهری و خانگی، یعنی پساب های ناشی از شست و شوهای خانگی که سرشار از میکروب هستند، به رودخانه و چاه ها ریخته می‌شود. هم چنین فاضلاب های صنعتی که ترکیبات شیمیایی و گاه نفتی و سمی دارند، و نیز فاضلاب های کشاورزی که سموم دفع آفات و کودهای شیمیایی در آنها دیده می‌شود، سبب آلودگی آب ها می‌گردند .

آلودگی خاک: این آلودگی از طریق به جای گذاشتن زباله های جامد و صنعتی بر روی خاک به وجود می‌آید .

## حفاظت محیط زیست، وظیفه‌ای همگانی

حفاظت از محیط زیست، وظیفه‌ای شرعی و قانونی برای همگان است. آموزش این امر مهم، باید از همان دوران کودکی آغاز شود و تا زمان مرگ ادامه یابد. بریدن یک درخت، آلوده ساختن خاک و آب و...، تنها از بین بردن حق یک نفر نیست، بلکه حق همه افراد جامعه و تمام بشر است. باید با استفاده از تمام امکانات، به فرهنگ سازی احترام به محیط زیست پرداخت و آن را نهادینه کرد. این امر برای آیندگان که طالب آسمان آبی و زمین سبز هستند، بسیار مهم و حیاتی است



بیابان زایی عامل گرد و غبار است یکی از راه های مقابله با آن، حفظ پوشش گیاهی است

طلوع و غروب خورشید در پهنه گسترده بیابان، نه تنها جلوه ای از ذات بی مثال خداست، نشانه هایی از قدرت و عظمت حضرت حق تعالی به شمار می آید؛

## بیابان زایی چیست

بیابان زایی؛ یعنی تخریب زمین ها در مناطق خشک، نیمه خشک و نیمه مرطوب تحت تأثیر عوامل اقلیمی و انسانی. این تخریب می تواند سبب از بین رفتن پوشش گیاهی و پیدایش شرایط بیابانی شود و بر گسترش و قلمرو بیابان ها بیفزاید. عوامل طبیعی و جغرافیایی چون گرمای شدید، نوسان های جوّی، خشک سالی، فرسایش آبی و بادی، تبخیر و شوری آب و خاک، قلیایی شدن زمین و تخریب مکانیکی و زیستی می توانند بیابان را گسترش دهند. انسان ها نیز می توانند در این محورها پدیده بیابان زایی را تشدید کنند: 1. چرای بی رویه و عدم تعادل دام و مرتع؛ 2. تبدیل زمین های جنگلی به زراعت؛ 3. عملیات نادرست کشاورزی و استفاده از این زمین ها بدون توجه به قابلیت آن ها؛ 4. تبدیل زمین های زراعی و مراتع به اراضی مسکونی، صنعتی و جاده سازی؛ 5. استفاده بی رویه از منابع سفره های آب های زیرزمینی؛ 6. استفاده از ماشین آلات سنگین برای استخراج معادن؛ 7. آبیاری زمین با آب شور یا دادن کود شیمیایی شور به زمین و از بین بردن گیاهان با آتش زدن آن ها. نتایج بیابان زایی همیشه به صورت ثابت و یکنواخت آشکار نمی شود، بلکه پی آمدهای مختلفی در مناطق گوناگون دارد. از بین رفتن برخی گونه های گیاهی، شور، قلیایی و حتی باتلاقی شدن خاک، کاسته شدن از نفوذپذیری خاک و تقلیل امکان ذخیره سازی آب در خاک، افت سطح آب های زیرزمینی و افزایش احتمال وقوع سیلاب ها، از شمار این نتایج خطرناک است.