پوستی را می گیرد.

متوجه پوست مي كند .

(چرب،خشک ،معمولی) توجه کرد.

بسیاری از بیماریها خواهد شد .

-از آنجا که شیر و لبنیات دارای ماده ای بنام کازئین هستند که

از تشکیل اسید توسط پلاک میکروبی جلوگیری می کند ،مصرف

روزانه این مواد برای جلوگیری از پوسیدگی دندانها توصیه می

- بعد ازِ مصرف هر نوع ماده قندي ، بهتر است بلافاصله دندانها

مریخ نیز در برج میزان می باشد. شاید

مشکلاتی را در ارتباطتان با دیگران ایجاد

کند اما خوشبختانه زیاد در برج میزان نمی

ماند. گاهی همه به شما علاقه دارند و گاهی

محبوبیتتان را از دست می دهید. نگران

امروز روحیه لطیفی دارید و این موضوع دیگران را به شما جذب می کند. سعی کنید

قولی ندهید زیرا به خاطر حالت احساسی ای

که دارید مشکل می توانید از زیر آن در

ممكن است امروز عصباني باشيد اما اگر

من جای شما بودم به دوستان و همکاران

فرصت بیشتری می دادم زیرا نه تنها شما

بلکه آنها هم امروز بی حوصله و عصبانی

هستند. خوشبختانه روحي مستقل هستيد

برخی از شما تمرین کرده اید تا

خستگی ناپذیر باشید.اما اکنون هیچ فایده ای ندارد. تغییرات زیادی در حال

انجام است و شما مثبت می

اندیشید.شاید همسرتان تغییرات را نپذیرد و به چیزهای قدیم اهمیت

امروز شما لبریز از انرژی پویا و اشتیاقید

و قدرت رویارویی با هر چیزی را دارید.

قانع کردن مردم برای این که اوضاع را از

نقطه نظر شما ببینند، همانند افتادن یک

تنه درخت برایتان سهل و آسان است. پس

و می توانید مدتی بدون هیچ مشکلی با خودتان تنها باشید.

دهد.شما برای کارتان لیاقت و استعداد لازم را

اطمینان حاصل کنید که بیش از آن چه می توانید، مسئولیت

نپذیرفته باشید و بیش از توانتان قول ندهید. هم چنین

احساس قدرتمندی و پرانرژی بودن دارید و نیاز دارید که

روی برخی از انرژی های ذهنی تان کار کنید تا از

نباشید همیشه نمی توانید برنده باشید. اما سعی خودتان را

بكنيد حتماً ديگران از زحمات شما قدرداني مي كنند.

♦ ارديبهشت

♦ خرداد





عبارت است از رفاه كامل جسمى ، رواني و اجتماعي ، نه فقط نبودن بیماری و معلولیت ، شخص سالم کسی است که علاوه بر سلامت جسم روان نیز برخوردار بوده و ازنظر اجتماعی و روحی

بهداشت عبارت است از نگهداری و ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماریها و افزایش قدرت روحی ، جسمی و اقتصادی در افرادی که به علت بیماری ناتوان شده اند .

طريق دستها وناخنهاى آلوده انتشار مى يابند ، شستن صحيح دستها و کوتاه کردن ناخن ها بطور مرتب ضروری است . -قبل از غذا ، هنگام آماده كردن ظروف و وسايل سفره ، بعد از رفتن به توالت و دست زدن و نظافت كردن حيوانات -باغباني وزراعت و پس از ملاقات و تماس بابیماران مبتلا به بیماریهای واگیر، شستن صحیح دستها ، توصیه می شود . -عادات جویدن ناخن غیر بهداشتی بوده و سبب ابتلای فرد به

. -استحکام با آب گرم نه تنها سبب بهتر حل شدن مواد زائد و نرمی

ولطافت پوست مي شود بلكه رفع خستگي عضلاني و افزايش

- استحمام ، بلافاصله پس از صرف غذا ، موجب گشاد شدن

عروق پوست بدن شده و خون را از معده و دیگر اندامهای داخلی

-برای استفاده از انواع صابون وشامپو باید به نوع پوست

-استفاده از وسایل شخصی ضروریست ، چرا که استفاده مشترک از این وسایل سبب انتقال بیماریهای عفونی وقارچی می شود .

-از آنجا که بسیاری از بیماریهای انگلی و عفونتهای روده ای از

خون گیری پوست را نیز شامل می شود .

- شست و شوی روزانه پاها ، از تجزیه عرق و بوی نامطبوع پا جلوگیری می کند. -استفاده از کفش مناسب به نحوی که هیچگونه فشاری به پا وارد نکرده وسبب تغییر فرم طبیعی استخوان بندی پا نشود از نکات

مهمي است كه بايد در مورد سلامت پا وستون فقرات ، بدان توجه

شنوایی از سنین کودکی ، اهمیت زیادی دارد .

و از افت تحصیلی جلوگیری می کند.

مغزى)و يا كاهش شنوايي دائمي شود .

-برای پاک کردن گوش از گوش پاک کن های

و زبر برای پاک کردن گوش سبب آسیب به

اول سعی نمایید با قراردادن گوش به سمت

پایین و تکان دادن آرام سر و لاله گوش را

خارج نمایید . و در صورتی که با این اقدامات

دستكارى جدا خوددارى نماييد . زيرا ممكن

-معاینات ادواری قدرت شنوایی در دانش آموزان ، بسیار مهم است

هرگونه درد گوش و یا ترشح چرکی از آن را به پزشک ارجاع

دهید . عدم درمان و یا درمان ناقص عفونت های گوش میانی

بهداشت دهان ودندان: برای آنکه دندانهای سالمی داشته باشیم، رعایت نکات زیر ضروری

وضعیت شود . در این حالت باید سریعا به پزشک مراجعه نمود. -جهت تسکین گوش درد ، هرگز از دو د سیگار و یا مواد مخدر استفاده ننمایید .

هر قدر خوردن مواد قندی

بیشتر باشد ، اسیدی بودن بزاق

هم طولانی تر خواهد شد .اسیدی

که به علت خوردن مواد قندی

ایجاد می گردد . رفته رفته

مینای دندان را حل می کند و

باعث پوسیدگی دندان

را مسواک کرد. واگر مسواک در دسترس نباشد حتما باید چند خصوصا در اطفال ، ممكن است منجر به بروز مننژيت (عفونت مرتبه دهان و دندانها را با آب شستشوداد.



، به برداشت بیشتر پلاک میکروبی و باقیمانده های غذایی از روی

بهداشت فردي

بهداشت فردی چیست ؟ شامل دستورالعملهایی است که در جهت تامین ، حفظ و ارتقای

بهداشت وسلامتي فرد بكار مي رود. بهداشت يوست چيست ؟

نامطبوعي ايجاد مي نمايد كه جهت رفع آن ، اقداماتي بايد انجام

-هركس بايد بدن خود را حتى الامكان همه روزه يا حداقل

-تعداد دفعات استحكام با توجه به دماى هواى ، ميزان فعاليت ،



در شبهای احیا

ألودگي هوا ومحل كار متفاوت است.

هر ساله همزمان با شبهای احیاءوبرگزاری مراسمات

۱۹، ۲۱، ۲۳ ماه مبارك رمضان ، شاهد حضور چشمگیر

اقشار مختلف در این مراسمات معنوی و پروفیض

یکی از موضوعات که همواره ، مورد گلایه

شهروندان بوده موضوع نحوه رفت و آمد به اماكن

برگزاری مراسمات به خصوص حرم مطهر امامزاده

سید مظفر(ع)و گلزار شهدای بندرعباس

با توجه به اینکه مراسم ساعاتی قبل از اذان صبح

به پایان می رسد و مردم بایستی جهت صرف

سحری خود را هر چه سریعتر به منازل خود

برسانند بسیاری از آنان باید از وسایل نقلیه

عمومی استفاده کنند که در سالهای گذشته

باعث تقويت رشدمو وسالم ماندن آنها مي شود .

سر جلوگیری به عمل می آورد. كنترل خواهد بود.

حوله خشك كرد.

اختلال در بینایی ، سبب کاهش ارتباط فرد با محیط و توان یادگیری وی می شود . به منظور پیشگیری از بروز اختلال در قوه بینایی ، رعایت این نکات بهداشتی ضروری است : -استفاده از حوله شخصی و تمیز در پیشگیری از عفونتهای چشمی امری بسیار مهم است.

-در صورت بروز عوارضی مانند تاری دید ، اختلال در قدرت بینایی ، خستگی در هنگام مطالعه و ...سریعا به چشم پزشک مراجعه کنید .

غذاهای حاوی ویتامینA در سلامت چشمها نقش اساسى دارد . - در صورت مشاهده هرگونه اختلال در ظاهر چشم ها ،اعم از افتادگی یلک ، قرمزی ،

-در صورت ورود اجسام خارجي و يا مواد شیمیایی به چشم ها از مالش آنها خودداری نمایید و سریعا چشم را با مقادیر فراوان

و سريعا به پزشک مراجعه نماييد. برای شست و شوی چشم از ماساژ آن به هنگام شست و شو، جدا

اساسى كه در بهداشت مو بايد مورد توجه قرار گيرد عبارتند از: -نوع شامپو وسایر مواد پاک کننده مهم بوده وانتخاب صحیح آنها با توجه به مشخصات مو،به ویژه میزان چرب بودن آنهااست و - برس کشیدن روزانه موها باعث تشدید سرعت جریان خون در

پوست سر شده و از جمع شدن گرد و غبار و مواد زائد در پوست -شوره سر با شستن مرتب موها ، شانه کردن و برس زدن قابل

-دفعات شست و شوی موها به نوع آن (چرب،خشک ،معمولی

. -هنگام مطالعه می بایست از نور کافی که از پشت سر و طرف چپ مى تابد ، استفاده نمود و فاصله چشمها از سطح مطالعه بايد ٥٥-٣٠سانتي متر باشد .

- مصرف غذاهای متنوع و مناسب، خصوصا

تورم، انحراف و...بايد سريعًا به پزشك مراجعه

آب، شست وشو داده و با یک گاز تمیز پوشانده

گوش عضو شنوایی وحفظ تعادل بدن است مراقبت از عضو

- خمیر دندانها حاوی موادی هستند که ضمن خوشبو کردن دهان

تالیف و گردآورنده :فتانه رضائی كارشناس سلامت وتندرستي

موى سالم ، ظاهرى درخشان ، مرتب و قابل انعطاف دارد نكات

-پس از شست و شوی موها ، برای خشک کردن آنها باید از مالش شدید با حوله خودداری شود و بجای آن موها با فشار دادن به

) بستگی دارد . ىهداشت چشم:

خودداری نمایید و چشم را در زیر شیر آب نگهدارید.

بهداشت عمومی چیست ؟ یکی ازفعالیتهای سازمان یافته اجتماعی است که به منظور حفظ ی کی در برگیرنده ارتقاء وبازسازی سلامت افراد انجام می گیرد و در برگیرنده خدماتی است که به جامعه ارایه می شود.

پوست یکی از اعضاء مهم وسیع بدن است. که حاوی غدد مواد چربی است. در نتیجه فعالیت این غدد ، آب ، مواد زائد، املاح و مقداری چربی از طریق پوست از بدن دفع می شود . دفع مواد مزبور به همراه فعاليت باكتريهايي كه در نقاط مختلف پوست ، مخصوصا در نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست می شوند . به این ترتیب بوی

فعاليت غدد مولد عرق در سنين بلوغ فوق العاده زياد بوده و با ورزش ، گرمی هوا، پوشیدن لباسهای ضخیم، خستگی ، عصبانیت نگرانی ، هیجان ، بیشتر می شود و به منظور محافظّت از پوست و رعایت بهداشت توجه به موارد زیر ضروری است : هفته ای دو بار با آب و صابون بشوید .



-شستشوی بدن با آب و صابون ، پوست را از وجود مواد زائد پاک می کند . مواد قلیایی موجود در صابون ، سبب حل شدن چربیها و مواد زائد موجود بر پوست شده وجلوی انسداد منافذ

۱-تغذیه مناسب: تغذیه مناسب در سنین مناسب موجب استحکام و رشد مناسب دندانها می شود . در بیشتر غذاهایی که هر روز می خوریم مقداری مواد قندی و جود دارد . مانند نان ، برنج ، عسل مربا ، شکر ، قند ، شکلات ، آب نبات ،بیسکویت ،بستنی و میوهای

شیرین. وقتی یک ماده قندی می خوریم. بزاق دهان روی آن اثر می کندتاآن را هضم کند.میکروبهایی هم که در پلاک های دندانی وجود دارند از این مواد قندی تغذیه می کنند (میکروبهای موجود در دهان برروی نقاط خاصی از دندان

تجمع نموده و تشكيل پلاكهاى ميكروبي روی دندان را می دهند) در اثر فعاليت ميكروبها ، اسيد توليد مي

شود. هر قدر خوردن مواد قندی بیشتر باشد ، اسیدی بودن بزاق هم طولانی تر خواهد شد .اسیدی که به علت خوردن مواد قندى ايجاد مى گردد . رفته رفته مینای دندان را حل می کند و باعث يوسيدگي دندان مي شود.

۲-استفاده از مسواک و نخ دندان : هدف اصلى از مسوآك كردن ، پلاك كردن پلاک میکروبی از روی دندانها و لثه است . درست مسواك كردن وقتى است كه تمام سطوح دندانها ولثه به خوبي مسواك ٰزده شود . با رعايت نكات زير می توان به خوبی و به درستی مسواک

الف)انتخاب یک مسوآل خوب با موهایی از جنس نایلون نرم و مرتب ومنظم

ب)خمیر دندانی با قدرت پاک کنندگی و حاوی فلوراید ج)روش صحيح مسواك زدن فلوراید و نقش آن در پیشگیری از پوسیدگی دندان : فلوراید ،

عنصری است که در زنجیره طبیعت از حمله خاک ، آب ، هوا، موادغذایی، گیاهان ، میوه ها و حبوبات یافت می شود. فلوراید در ساختمان مینای دندان وارد شده و با آن ترکیب می شود و بنابراین ساختمان بسیار مقاومی ایجاد می کند که باعث می شود مینای دندان در برابر اسیدهای پوسیدگی زا حلالیت کمتری داشته باشد در این حالت دندان نسبت به پوسیدگی مقاوم شده ، کمتر دچار پوسیدگی می گردد .

آنچه باید در بهداشت دهان و دندان دانست: -مواد قندی را فقط در وعده های غذایی مثل صبحانه ، نهاروشام بخوريدودر فاصله دو وعده غذا ٨ تا آنجا كه ممكن است از خوردن مواد قندی پرهیز کنید . هر قدردفعات خوردن مواد قندی بیشتر باشد . خطر پوسیدگی دندانها هم بیشتر می شود

دندانها كمك مي نمايد . - برای تمیز کردن سطوح بین دندانی هیچوقت از چیزهای سخت و نُولُ تيز مثل سنجاق و چوب كبريت استفاده نكنيد. -معمولا ازیک مسواک نمی توان بیشتر از ٤-٣ ماه استفاده کردچون موهای آن خمیده و نامنظم می شود.

- استفاده از نمک خشک، جوش شیرین یا سایر پودرها برای مسواک کردن درست نیست و باعث ساییدگی مینای دندان و خراشیده شدن لثه مي شود. ولى استفاده از آب نمك رقيق (١/٢ قاشق

چایخوری در یک لیوان آب جوشیده سرد شده)مفید است ولی نمی تواند جایگزین مسواك و خميردندان شود . -چون خرده های مواد غذایی و میکروبها

روى سطح زبان جمع مى شوند ،بهتر است هر چند روز یک بار روی زبان راه هم با مسواك تمير كرد . - پزشکان مسوآك هاى نرم را توصيه مى

كنند چون مسواك هاى زبر باعث تحليل لثه و سایش دندانها می شود . - هر فردی باید روزی دو بار و هر بار به مدت ۱۰-۷ دقیقه مسوآک بزند . -اگرچه ناراحتي هاي گوارشي ، كليوي ، تنفسى ، خونى ، هورمونى و سوء تغذيه مى تواند باعث بدبويي دهان شود ،ليكن

مهمترین عامل بوی بد دهان رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان و ابتلا به بیماریهای لثه و پوسیدگی دندان است. برای اینکار ، مسوآک را در عقب زبان قرار دهید و به طرف جلو بکشید چند بار این عمل را انجام دهید . تمیز

کردن زبان نقش مهمی در از بین بردن بوی بد دهان دارد . -توجه داشته باشید که هیچوقت مسواک خیس را در جعبه سر بسته نگذارید ، چون هوای داخل جعبه دم می کند و باعث رشد ميكروبها مي شود. -بامسواک کردن نمی توان سطوح بین دندانی را به خوبی تمیز کرد . برای این کار باید از نخ دندان استفاده کرد . که قبل از آن

باید دستها را با آب وصابون شست. -برای تمیز کردن سطوح بین دندانی هیچوقت از چیزهایی سخت ونوك تيز مثل سنجاق و چوب كبريت استفاده نكنيد . -اگرموقع مسوآك زدن و نخ دندان كشيدن دندان ، درد و خونريزى

داشتید ، نگران نباشید و مسواک کردن یا نخ کشیدن را ترک

در اكثر مواقع با ادامه اين كار و سالم شدن لثه، درد و خونريزى هم از بین می رود . اگر درد و خونریزی پس از یک هفته از بین نرفت به پزشک مراجعه کنید .

(OTV)

تحریک شدن اعصاب و حساسیت شما جلوگیری

♦ شهريور سعى كنيد مراقب پول خرج كردن باشيد تا ولخرجى نكنيد.مشكل أين جاست كه زمانی که شروع به خرج کردن می کنید نمی دانید کی دست برمی دارید و نمی خواهید هم بدانید.می توانید سرمایه گذاری کنید و پول خوبی به دست

ممكن است شما هيچ وقت اين قدر راجع به خود متفاوت فكر نكرده بوده ايد ولي دقیقاً کاری است که امروز می کنید.شما آن قدر انرژی دارید که می توانید که یک تنه

درخت عظیم را از ریشه در آورید پس آنرا بیهوده هدر ندهید.امروز روز بی نظیری برای صحبت به مسائل بزرگ است و امروز بیش از همه می توانید خود را به جلو هل دهید. گرچه خیلی بلند پروازی نکنید چرا که در حال حاضر نمی توانید معجزه ای کنید. ♦ آبان

امروز زیاد سخت نگیرید و گرنه احساسات



تان جریحه دار می شود.سعی کنید زیاد به چیزهایی که از آن ها مطمئن نیستید امیدوار نشوید زیرا ناامید می شوید.از این که به دیگران کمک کنید خوشحال می شوید اما به ارزش های خودتان اهمیت

هر آنچه در زندگی تان وجود دارد که نیاز دارد شما بتوانید ماورای ظاهر آنها را ببینید امروز ضربه فنی می شود)حل می شود (. از این توانائی تان استفاده کنید تا بفهمید چرا یک شخص

خصوص اینقدر عصبانی است و بمحض این که این دا دریابید می توانید عصبانیت آنها را برطرف



دنبال موفقیت می روید. امروز به کارتان می چسبید و تصمیم می گیرید که شروع به فعالیت کنید. چند هفته آینده فرصت های زیادی خواهید داشت، اما هر چه قدر زودتر شروع کنید، زودتر کار مناسب پیدا

اکنون سیارات به شما کمک می کنند مریخ

نیز وارد برج میزان می شود و حتماً به

امروز با همه رفتار خوبی دارید و مهم نیست که چه نسبتی با شماً داشته باشند . امِروْز روز مناًسبی است که افراد را بهتر درک کنید . به خصوص اگر اخیراً رفتارشان سوال برانگیز بوده است یا لازم است که فضای قابل تحمل تری را

بین خودتان ایجاد کنید . اکنون پیشرفت زیادی

اکنون مریخ می خواهد به برج میزان نقل مکان کند و شما قصد دارید بیشتر در كارتان تعادل ايجاد كنيد آگاه باشيد اگر شماً بدهکاری دارید اکنون می توانید آن را به صندوق بپردازید . اگر از کار بر کنار شده اید کسی باید بداند شما نمی توانید برای همیشه منتظر

شوید. شما عمل می خواهید

• مديدترين اغبار

• تازه ترین مطالب www.daryanews.lr

كمبود تاكسي واتوبوس ؛دغدغم مردم در این زمینه مردم با

اتوبوس و تاكسى به 🖊 اندازه کافی در شهر تردد نمی کرد . در سال جاری با توجه ؛سهمیه بنزین و تبعات آن در این شهر گرمسیری ؛ به نظر می رسد سازمانهای اتوبوسرانی و تاکسیرانی و ...بایستی به گونه ای برنامه ریزی نمایند تا اینکه مردم

برای رفت و آمد به اماکن مختلف بخصوص حرم مطهر سیدمظفر (ع) و گلزار شهدا از تمامی نقاط و مسیرهای شهر مشکلی نداشته باشند و در مورد ساعات رفت و آمد و مسیرهای تردد از طریق رسانه

یکی دیگر از موضوعاتی که توجه به آن ضرورتى اجتناب ناپذير است ؛اختصاص اتوبوس و تاکسی در مسیرهای دور و مناطق حاشیه نشین مانند کمربندی ،دوهزار و ... می باشد که امید است با عنایت مدیر عامل اتوبوسرانی و تاکسیرانی، شهردارو شواری شهر در شبهای احیای امسال مردم دغدغه رفت و آمد نداشته باشند و به راحتی و به سهولت به اماکن مورد نظر بروند و

های جمعی ،صدا وسیما و نشریات اطلاع رسانی

🖒 افقى: ۱-پشم نرمی که از آن شال و پارچه های لطیف مشكل مواجه بودند و تیره گاوزبانیان که در حاشیه باغ ها کاشته ر. ۲-حصار- کلمه احترام برای خطاب - خار و

۳-آش کشک- به معنی ستایش خداوند هم آمده- فلاني ٤-خلاف امر- جزو

٣-حرف عطف-خشمگین و بدخلق -٧-ران- دردمندی-زندگانی کردن ۸-برادر- اصلی و مرکزی - باپری آید ۹-ایمنی و آسایش -

- همگی- آفریده شدگان

کالا*ی* سفر احشام- نیک بخت- همه

۱۳ - چاقوی بزرگ می بافند - گیاهی از دسته دار - برانگیزاننده به بدی و شر - آگهی ۱۶ -مشترک محله روزنامه - هدف - بزرگ است و نامی زنانه ۱۵ - شاعر و داستان نويس معاصر سوئيسي که شهرت وی بیشتر به خاطر آثار تاریخی

روى پيش نويس نوشته بى حركت و آهسته مطابق و هم وزن ۳-سخن زشت- نوعی

و رذل ٥-کشور عربي - اختر-نفس خسته ٦-دندانه سوهان - قيام ناگهانی - قد و بلندی ٧-شگردها- كدبانو -٨-واحد شما رش ۱۱-شهر او ديپ شهريار

آبگوشت- نغمه و آوا ٤-مرجع - پايتخت

١٢-نام "آگنون" نويسنده سده بيستم خالق ١٥ - سرزنش كردن - بلندهمت

تنبیه - ناز*ک*و پهن- رزم

كوتاه اوست- كاكل 🗨 عمودي: بزرگترو قوی تر از هر ۱-نامه و مطلبی که از خداپرستی - سمت و

> شهر*ی* در استان یزد-سخن سنج ۱۰ - ويران - گود*ي ه*ا-افزون خواهي

۹-غوطه خوردن در آب- شکل هندسی- خانه روی ۱۳ -طرف مشورت- محل عبادت - از نشریات ۱۰ - ماه رومی- پیوستگی، ادامه دادن - مقام و ۱۶ -مجرای آب روان در زیرزمین - کرمی که در ۱۱-کلمه شگفتی- خانه ها- زشت تر، ناپسندتر روده انسان تولید می شود- جانشین

یایگاه اطلاع رسانی صرائیی



در برنامه غذایی روزانه از گروه های اصلی مواد غذایی به طور متنوع و متعادل استفاده کنید

اداره روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان - کمیته اطلاع رسانی و آموزش همگانی سلامت

