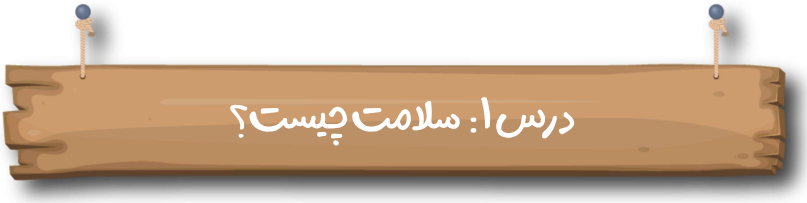
دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت



مفهوم سلامت	لغت‌نامهٔ دهخدا	بی‌عیب شدن
	فرهنگ فارسی معین	رهایی یافتن
	بقراط	تعادل بین مزاج چهارگانه (صفرا، سودا، بلغم و خون)
	ابن‌سینا	سرشت و حالتی که اعمال بدن به‌درستی سر می‌زند (نقطهٔ مقابل بیماری نیست).
	دانشمندان طب‌سنتی (به پیروی از بقراط)	تعادل میان مزاج چهارگانه (سردی، گرمی، خشکی و تری)
	سازمان بهداشت جهانی (WHO)	داشتن رفاه جسمی، روانی و اجتماعی (نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو)
	تعریف جامع سلامت	ـ داشتن سلامت جسمی، روانی ـ عاطفی، خانوادگی ـ اجتماعی و معنوی ـ امری پویا و فرآیندی به‌طور دائم در حال دگرگونی که روزبه‌روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می‌شود و گستره وسیعی دارد.
	اسلام	به‌عنوان یک ارزش مطرح‌شده و با تعبیرات لطیفی (همچون برترین نعمت‌ها، حسنهٔ دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است) توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است.

@DaneshSad

◀ سلامتی

- بزرگ‌ترین سرمایه هر انسانی است.
- تأمین سلامت افراد جامعه وظایف اولیه همهٔ حکومت‌هاست.
- تأمین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است.
- دو کلمهٔ بهداشت و سلامت مترادف هم نیستند.
- در بهداشت هر دو موضوع پیشگیری و درمان موردتوجه قرار می‌گیرد.
- پیشگیری بر درمان مقدم است.

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

پیشگیری

- بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است.
- با استفاده از خدمات بهداشتی، به‌آسانی و به ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری کرد.
- نیازی به منابع خارجی، برای تهیهٔ مواد، داروها و تجهیزات وجود ندارد.
- زمان آموزش‌های پیشگیرانه، بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینهٔ بسیار کم، میسّر است.
- نیازی به مصرف داروهای همراه با عوارض جانبی نیست.

درمان

- مشکل‌تر و پرهزینه‌تر است و با درد و رنج نیز همراه است؛ حتی آیندهٔ بیمار موجب نگرانی است.
- در درمان، تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینهٔ فراوان است.
- مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است.
- درمان بیماری‌ها غالباً با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دورهٔ نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است.
- برای تهیهٔ مواد و داروها و تجهیزات نیازمند منابع خارجی هستیم

@DaneshSad

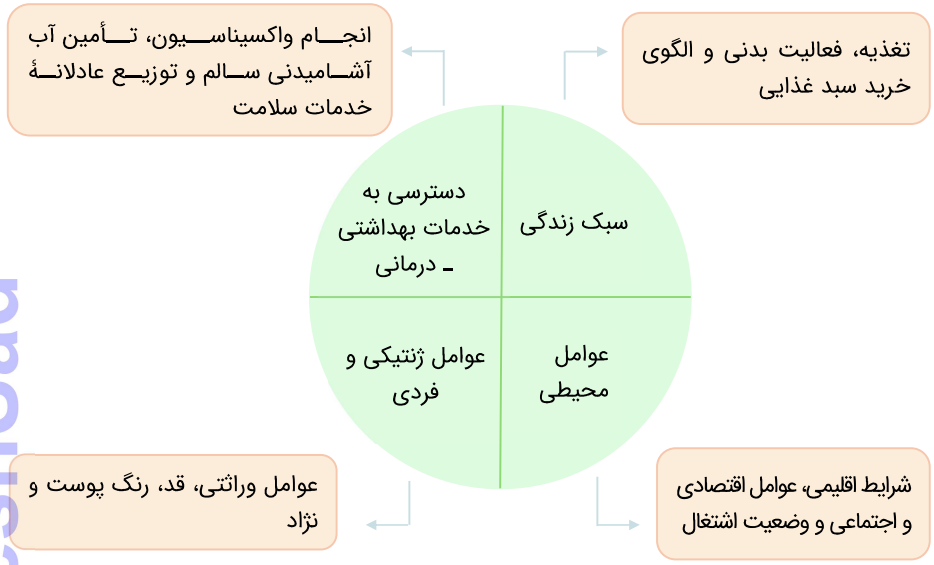
دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت



@DaneshSad

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

- سلامت افراد در طول زندگی همواره در معرض عوامل مختلفی قرار می‌گیرد. گاهی این عوامل موجب تقویت سلامت فرد می‌شود و گاهی سلامت او را تهدید می‌کند. به‌طورکلی چهار عامل زیر بر سلامت افراد اثرگذار هستند.



@DaneshSad