

هوالمشافی

بهداشت و سرباز

مؤلفان:

دکتر علی مهربانی توانا

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج)

دکتر محمدمهدی اصفهانی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

انتشارات رسانه تخصصی - ۱۳۸۵

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

مهرابی توانا، علی، ۱۳۳۶ -

بهداشت و سرباز / مؤلفان علی مهرابی توانا، محمدمهدی اصفهانی؛

به سفارش دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج). -- تهران:

رسانه تخصصی، ۱۳۸۴.

۳۶ ص.

ISBN 964 - 96569 - 2 - 8

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه: ص. ۳۶.

۱. بهداشت. ۲. بهداشت نظامی. الف. اصفهانی، محمدمهدی،

۱۳۲۴ - ب. دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج). ج. عنوان.

۶۱۳

۸۶ ب ۹۲ م / RA ۷۷۶

۱۱۴۱۲-۸۴ م

کتابخانه ملی ایران

به سفارش دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله

اداره بهداشت و مرکز تحقیقات بهداشت نظامی

- نشانی: خیابان نوفل‌لوشاتو، روبروی سفارت‌تروسیه، خیابان مسعودسعد، پلاک ۱۶، طبقه دوم انتشارات رسانه تخصصی
- تلفن: ۶۶۷۳۷۱۳۳-۶۶۷۳۷۳۳۲-۶۶۷۳۷۴۰۹-۶۶۷۳۷۴۰۹-۰۹۱۲۳۰۴۹۱۰۹

بهداشت و سرباز

- مؤلفان: دکتر علی مهرابی توانا - دکتر محمدمهدی اصفهانی
- ویراستار: دکتر رضاعلی عطایی
- حروفچینی و صفحه‌آرایی: حسین کاشفی علی‌پور
- چاپ اول: ۱۳۸۵
- شابک: ۹۶۴-۹۶۵۶۹-۲-۸
- قیمت: ۲۵۰ تومان
- تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	مقدمه
	دو نعمت بزرگ
	پیشگیری همیشه از درمان آسان تر و مطمئن تر است
	آگاهی، زیربنای پیشگیری
	انسان چگونه بیمار می شود؟
	چگونه می توان از بیمار شدن جلوگیری کرد؟
	موضوعی که نباید فراموش کنیم
	ورزش، رمز تندرستی و نشاط
	چند توصیه قبل از شروع خدمت مقدس سربازی
	این مطالب را می دانید اما ضرر ندارد، بیشتر بدانید:
	سیگار، بلای خانمان سوز
	یک جمله ی بیادماندنی
	چند کلمه درباره ی بیماری مرگ آور ایدز

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	هیاتیت ب (برقان نوع B)
	مواظب وسایل تزریقی و تیغ سلمانی باشید
	لابد توجه کرده‌اید
	حوادث هم قابل پیشگیری هستند
	دشمن در کمین است!
	بهداشت فردی هنگام مرخصی، رفت و آمدها و سفرها
	اما کمی هم درباره‌ی بهداشت محیط و زندگی اجتماعی
	یک مطلب خیلی مهم درباره‌ی بهداشت محیط پادگان
	وقتی هم برای مطالعه پیش‌بینی کنید
	خاطرات شیرین دوران سربازی
	حال با مطالعه‌ی این کتاب آیا جواب این سؤالات را می‌دانید؟
	منابع

به نام خداوند بخشنده مهربان

سربازان، پناهگاه مردم، زینت مملکت و مایه سرفرازی
دین و امنیت کشورند^۱

حضرت امیرالمومنین علی علیه السلام

❖ مقدمه

دوران سربازی، یک زمان بیادماندنی از حضور پرشور و نشاط جوانان در دانشگاهی است که در آن درس جوانمردی، شجاعت، غیرت ملی و وطن دوستی را همراه با انضباط، نظم و فنون نظامی می آموزند و با آمادگی جسمی، روحی و نظامی، اقتدار و سربلندی میهن اسلامی را بیمه و تضمین می کنند و از آموخته های این دوره، در سال های آینده زندگی، به نفع خودشان و دیگران استفاده می نمایند. تأمین سلامت^۲ سربازان، یک سرمایه گذاری پرسود برای همه افراد کشور است که حتی نسل های آینده نیز از آن بهره مند خواهند شد.

دانستن مطالبی ساده اما مهم می تواند در تأمین سلامت سربازان، بسیار اثربخش باشد. بدون آنکه

۱- فالجنود باذن... حصون الرعیة و زین الولاة و عزالدین و سبل الامن و لیس تقوم الرعیة الا بهم - نهج البلاغه - نامه ۵۲ (عهدنامه مالک اشتر)
۲- سازمان جهانی بهداشت WHO، سلامت را این گونه تعریف می کند: حالتی از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نبودن بیماری و ناتوانی، در سال های اخیر به مسأله و جهت معنوی و روحی سلامت نیز توجه کرده اند.

وظایف فرماندهان و مراکز آموزشی سربازان را فراموش کنیم. با اطمینان می‌توانیم بگوییم نقشی که آگاهی‌ها و مشارکت سربازان در بهداشت و سلامت خودشان و نیز جامعه دارد، هرگز از نقشی که فرماندهی و مسئولین بهداشت در محیط‌های نظامی دارند، کمتر نیست.

به همین سبب در این کتابچه، بعضی نکته‌های ساده و کاربردی را که می‌تواند موجب پیشگیری از بیماری‌ها و ناتوانی‌ها شود و برای سلامت و آسایش شما جوانان ارزشمند و سرمایه‌های واقعی کشور، سودمند باشد، برایتان می‌نویسیم و انتظار داریم شما هم با اندکی توجه و بررسی و عمل به آن‌ها، نقش بسیار مهم خود را در افزایش میزان سلامت خودتان و دیگران انجام دهید و حتی انتظار داریم خودتان هم بتوانید برای مشکلات بهداشتی که ممکن است با آن‌ها روبرو شوید، راه‌حل عملی و درست پیدا کنید.

همیشه سالم، توانا و سربلند باشید.