

سرشناسه: آقاجانی، علیرضا، ۱۳۴۹ - Aghajani, Alireza

عنوان و نام پدیدآور: بهداشت فردی و زیبایی = Personal health & Beauty - مولف: علیرضا آقاجانی

مشخصات نشر: تهران: علیرضا آقاجانی، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: رحلی (A4/21×29cm)، ۴۶ ص.: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی)

فروست: سری کتابهای آموزشی الماس دانش

شابک: 978-600-04-9820-7

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: فارسی - انگلیسی

موضوع: مراقبت از سلامت شخصی

موضوع: Self-care, Health

موضوع: زیبایی شخصی

موضوع: Beauty, Personal

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ب۹ ۷۱۹/۹۵، ۲۷ RA

رده بندی دیوئی: ۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۰۴۳۰۰

نام کتاب: بهداشت فردی و زیبایی

جلد:

مولف: علیرضا آقاجانی

مترجم:

تایپست و نمونه خوان:

ویرایشگر:

طراح گرافیک و نقاش:

حروف چین و صفحه آرا:

طراح جلد:

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ و سال انتشار: اول - ۱۳۹۶

چاپ و صحافی:

ناشر: علیرضا آقاجانی

آدرس و تلفن: خ سهروردی شمالی، ک زیبا، پ ۴۰، ط دوم، و ۵ - ۰۹۱۲۲۱۵۵۵۶۵

مرکز بخش:

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به مولف است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن بصورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکسبرداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع بدون کسب مجوز کتبی ممنوع است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فهرست مطالب

ردیف	عنوان	صفحات
۱	مقدمه	۴
۲	بلوغ (Puberty) و دستگاه تناسلی (Genital organs)	۵
۳	بهداشت آمیزش یا ازدواج	۲۰
۴	مراقبت از استخوان	۲۳
۵	مراقبت از دندان	۲۴
۶	مراقبت از چشم	۲۶
۷	مراقبت از گوش	۲۷
۸	مراقبت از بینی	۲۸
۹	مراقبت از پوست	۲۹
۱۰	روش مشاوره پوست	۳۲
۱۱	مراقبت از مو	۳۶
۱۲	روش آرایش صورت برای دختران	۳۷
۱۳	انواع محصولات از نظر فروش	۳۸
۱۴	روش استفاده از محصولات بهداشتی آرایشی	۳۸
۱۵	آرایش و زیبایی	۴۲
۱۶	بارداری و وضع حمل	۴۴

* به نظر اینجانب در بخش بهداشت، تغذیه و پزشکی همواره باید در جهت رسیدن به نیازها، اهداف و مهارت های زیر، گام برداشت:

- ۱- هر فردی بهتر است اصول بهداشت عمومی و ایمنی در محل کار و زندگی و حفظ محیط زیست را بداند.
 - ۲- والدین باید مسائل مربوط به بهداشت، تغذیه و آموزش کودک را بدانند.
 - ۳- هر نوجوانی باید مسائل مربوط به بهداشت، تغذیه و بلوغ جنسی را بداند.
 - ۴- هر جوانی باید مسائل مربوط به مراقبت های پوست، مو، دندان، لاغری و زیبایی را بداند.
 - ۵- هر میانسالی باید مسائل مربوط به چگونگی حفظ سلامتی، شادابی و زیبایی را بداند.
 - ۶- هر سالمندی باید مسائل مربوط به چگونگی بازسازی نیروی جوانی و زیبایی و تقویت ذهن را بداند.
 - ۷- هر شهروندی بهتر است مدیریت بحران و کمک های اولیه را بداند (مخصوصا با وجود مسائلی همچون آلودگی هوا، زلزله و...).
- بنابر این کتاب حاضر سومین کتاب از سری کلاس های آموزشی و کتاب های به شرح زیر می باشد که با توجه به اهداف فوق طراحی، ایجاد و اجرا شده اند:

- ۱- بهداشت عمومی
- ۲- ایمنی در زندگی
- ۳- بهداشت فردی و زیبایی
- ۴- تغذیه و خوش اندامی
- ۵- مدیریت بحران و کمک های اولیه

...

* مراقبت از بدن و پزشکی BODY CARE & MEDICAL

- همانطور که می دانید در سال های اخیر علم پزشکی در زمینه مراقبت از بدن که مهم ترین آنها عبارتند از: مراقبت های جنسی، دندان، پوست، مو و زیبایی بسیار پیشرفت کرده است. این مراقبت ها معمولا از ۳ طریق زیر انجام می گیرند:
- ۱- استفاده از مواد و محصولات طبیعی و ارگانیک که هیچگونه عوارض جانبی ندارند (که بهترین پیشنهاد می باشد).
 - ۲- استفاده از محصولات مصنوعی و غیر ارگانیک که می توانند عوارض جانبی داشته باشند ولی در عوض نسبت به محصولات ارگانیک از قیمت کمتری برخوردار هستند.
 - ۳- کمک گرفتن از روش های تهاجمی که معمولا اثر آنها سریع، قطعی و دائمی می باشد، ولی حتما باید با توجه به نیاز فرد و همچنین با مواد مرغوب و با کیفیت و نیز توسط پزشکان متخصص و با تجربه انجام شود.

* اما نکته مهم اینست که همیشه بخاطر داشته باشیم:

- بدن ما به خود ما تعلق دارد و بایستی نسبت به آن احساس مسئولیت کرده و از آن مراقبت نماییم.
- ما حق داریم که از بیماری ها در امان باشیم و سلامت خود را حفظ کنیم.
- این حق ماست که به هر کس و هر چیز که سلامت ما را به خطر می اندازد نه بگوئیم.
- حتی اگر دوستان ما از ما بدشان بیاید و از ما ناراحت شوند ما موظف به انجام هر عملی نیستیم.
- حتی اگر دوستان و آشنایان ما را به آن مجبور کنند ما در این مورد نه می گوئیم.
- ما علاوه بر مسئول بودن نسبت به سلامت خود، مسئول سلامت دیگران نیز هستیم و نباید جان آنها را به خطر بیاندازیم.
- ممکن است برخی از افراد خودشان رفتارهای پرخطر را انجام دهند و ما را نیز به انجام آن وادار کنند، این حق ماست که این مسئله را به افراد آگاه و قابل اعتماد بگوئیم و از آنها کمک بگیریم.

* ما مسئولیم که از خود و سایر افراد در برابر بیماری ها محافظت کنیم *