

آشنایی با جرایم فضای مجازی

محمد بازیر - کارشناس ستاد پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کارزون

«فصلت دوم و پایانی»



تجاری آثار سمعی و بصری بدون مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، تشویق و ترغیب به نقض حقوق مالکیت معنوی.

۷- محتوای مجرمانه مرتبط با انتخابات مجلس شورای اسلامی شامل: انتشار هرگونه محتوا یا هدف ترغیب و تشویق مردم به تحریم و یا کاهش مشارکت در انتخابات، انتشار هرگونه ادعای غیرواقعی مبنی بر توقف انتخابات و یا دعوت به تجمع اعتراض آمیز، اعتصاب، تحصن و هر اقدامی که به نحوی موجب اختلال در امر انتخابات گردد. انتشار و تبلیغ علائم تحریم انتخابات گروه های ضدانقلاب و معاند.

۴- محتوا علیه مقامات و نهادهای دولتی و عمومی شامل: اهانت و هجو نسبت به مقامات، نهادها و سازمان های حکومتی و عمومی.

افترا به مقامات، نهادها و سازمان های حکومتی و عمومی. نشر اکاذیب و تشویق اذهان عمومی علیه مقامات، نهادها و سازمان های حکومتی. جعل پایگاه های اینترنتی بانکها، سازمانها و نهادهای دولتی و عمومی.

محتوای مرتبط با جرائم رایانه ای. انتشار یا توزیع و در دسترس قرار دادن یا معامله داده ها یا نرم افزارهایی که صرفاً برای ارتکاب جرائم رایانه ای به کار می روند.

فروش انتشار یا در دسترس قرار دادن غیرمجاز گذرواژه ها و داده هایی که امکان دسترسی غیرمجاز به داده ها یا سامانه های رایانه ای یا مخازن دولتی یا عمومی را فراهم می کند.

انتشار یا در دسترس قرار دادن محتوای آموزش دسترسی غیرمجاز، شنود غیرمجاز، جاسوسی رایانه ای، تحریف و اختلال در داده ها یا سیستم های رایانه ای و مخازن دولتی یا عمومی و آموزش سایر

جرائم رایانه ای. انتشار فیلتر شکنها (vpn) و آموزش روشهای عبور از سامانه های فیلترینگ.

انجام هرگونه فعالیت تجاری و اقتصادی رایانه ای مجرمانه مانند شرکت های هرمی (قانون اختلال در نظام اقتصادی کشور و سایر قوانین).

۵- محتوایی که تحریک، ترغیب یا دعوت به ارتکاب جرم می کند (محتوای مرتبط با سایر جرائم) شامل: انتشار محتوای حاوی تحریک، ترغیب یا دعوت به اعمال خشونت آمیز و خودکشی. تبلیغ و ترویج مصرف مواد مخدر، مواد روان گردان و سیگار.

بازانتشار و ارتباط (لینک) به محتوای مجرمانه تازمانها و نشانی های اینترنتی مسدود شده، نشریات توقیف شده و رسانه های وابسته به گروه ها و جریانها منحرف و غیرقانونی.



تسویق، تحریک و تسهیل ارتکاب جرائمی که دارای جنبه عمومی هستند از قبیل اختلال در نظم، تحریک اموال عمومی، ارتشاء، اختلاس، کلاهبرداری، قاچاق مواد مخدر، قاچاق مشروبات الکلی و غیره. تبلیغ و ترویج اسراف و تبذیر. فروش و تبلیغ، توزیع و آموزش استفاده از تجهیزات دریافت ماهواره. ایجاد مراکز قمار در فضای مجازی.

۶- محتوای مجرمانه مربوط به امور سمعی و بصری و مالکیت معنوی شامل: انتشار و سرویس دهی بازی های رایانه ای دارای محتوای مجرمانه.

معرفی آثار سمعی و بصری غیرمجاز به جای آثار مجاز. عرضه

انتشار هرگونه مطلب خلاف واقع مبنی بر انصراف گروه های قانونی از انتخابات، استفاده از سایت ها و وبلاگ های رسمی نهادها و دستگاه های دولتی جهت بهره برداری در تبلیغات نامزدی انتخاباتی (شایان ذکر است تمامی شرکت ها، موسسات، شهرداری ها، سازمانها و نهادهایی که قسمتی، از دارایی آنها جزء بودجه و اموال عمومی است مشمول این مبحث می-گردد).

درج محتوای تبلیغاتی نامزدهای انتخاباتی خارج از زمان مقرر شده برای فعالیت انتخاباتی.

انتشار هرگونه محتوا در جهت تحریک، ترغیب، تطمیع و یا تهدید افراد به رید و فروش آراء، رای دادن با شناسنامه دیگری، جعل اوراق تعرفه، رای دادن بیش از یک بار و سایر روشهای تقلب در رای گیری و شمارش آراء.

انتشار هرگونه محتوا جهت ایجاد رعب و وحشت برای رای دهندگان یا اعضای شعب.

استفاده ابزاری از تصاویر زنان برای تبلیغات انتخاباتی و یا عدم رعایت شئون اسلامی در انتشار تصاویر مربوط به زنانی که نامزد انتخاباتی می باشند.

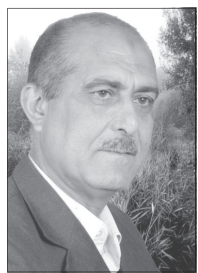
انتشار هرگونه محتوا در جهت توهین، افترا و نشر اکاذیب با هدف تحریک نظام، قوای سه گانه، سازمانهای حکومتی و نهادهای اجرائی و نظارتی انتخابات به منظور بهره برداری انتخاباتی.

انتشار هرگونه محتوا و مکاتبات دارای طبقه بندی (مجرمانه و سری) مرتبط با انتخابات.

انتشار اخبار کذب از نتایج بررسی صلاحیت ها، شمارش آراء، ادعاهای بی اساس پیرامون تقلب در انتخابات یا مخدوش بودن انتخابات بدون دلیل و مدرک.

رشد جمعیت در گرو تأمین آتیه جامعه است

منوچهر حبیبی



به رشد تأسیس مراکز دانشگاهی غیردولتی و خصوصی و امانت همج کسب و کاری برای ورود داوطلبان به مراکز آموزش عالی دولتی و نیمه دولتی و خصوصی احساس نخواهد شد اما اگر مبنای ازدواج را برای دختران در سال ۱۴۲۴ (متوسط سن ازدواج را ۲۲ سالگی قرار دهیم) بیش از شصدهزار تن دوشیزه واجد شرایط ازدواج و فارغ التحصیل دانشگاهی خواهیم داشت.

اما اگر به نکته اصلی و اساسی که همانا اشتغال نیروی کار است بپردازیم در سال ۱۴۲۶ نیروی جوان و جوانی کار کشور که خدمت سربازی را چه قبل و یا بعد از دانشگاه به اتمام رسانده اند و متقاضی شغل و کار هستند بخواهید محاسبه کنید، حداقل بالغ بر بیش از شصدهزار تن نیروی متقاضی کار مرد خواهیم داشت که اگر این تعداد را با نیمی از دختران جوانی که در آن سال که بالغ بر سیصد هزار تن می گردد اضافه کنید به جمعیتی حداقل

از جمله روزهایی که در کشورمان گرامی داشته می شود روز سوم دی ماه است که به نام روز ثبت احوال است. طبق معمول در این روز بر سر در برخی ادارات و نهادها به ویژه ارگان هایایی که وابسته به این نهاد است، بلاکار نصب می گردد و مراسم سخنرانی و بزرگداشت از کارکنان این سازمان برگزار می گردد.

خوب طی مراسم امسال اعلام شد که جمعیت کشور بیش از ۷۶ میلیون تن است و ظرف ۹ ماهه اول سال ۱۳۹۲ تقریباً یک میلیون نوزاد متولد شده است. در میان آمارهایی که در این روز سازمان ثبت احوال اعلام کرد به این نکته نیز اشاره شد که هر ساعت ۱۶۵ نوزاد متولد شده و هر ساعت ۴۶ تن نیز فوت می کنند. میزان ازدواجها ۸ درصد کاهش یافته و ۳/۹ درصد نیز آمار طلاقها در مقایسه با سال گذشته افزایش یافته است.

این اطلاعات نفوسی بود که این سازمان به عنوان منبع و مرجع دولتی اعلام کرده است. آمار و اطلاعاتی که باید روی آن برنامه ریزی کرد. البته براساس آمار جمعیتی ظرف یکصد سال یعنی از سال ۱۹۹۲ تا سال ۱۳۹۲ جمعیت کشور از ۹ میلیون به بیش از ۷۶ میلیون افزایش یافته که نشان از ۸/۵ برابر شدن آن دارد. البته جمعیت ما تا سال ۱۳۵۷ حدود ۳۶ میلیون تن بوده که نسبت به حدود ۶۵ سال قبل، ۴ برابر شده است و از سال ۱۳۵۷ تا امروز یعنی ظرف حدود ۳۵ سال دو برابر شده است.

این نشان می دهد که جمعیت کشورها و از جمله جمعیت ایران خواه ناخواه رشدی دارد و براساس آن رشد، افزایش خواهد یافت. اما اینکه این میزان رشد نزدیک به کمتر از ۲ درصد شده باعث گردیده تا دوباره بحث افزایش جمعیت مطرح گردد.

و اما بد نیست کمی از خصوصیات مردم ایران نیز گفته شود. در بسیاری از برنامه ها و برخی از مصاحبه ها با افرادی که به ایران سفر کرده اند، ذکر شده که ایرانیان بسیار مهمان نواز هستند، در امور خیر و امداد و کمک رسانی کوشا هستند. بارها و بارها بر نیک اندیشی و احساس وظیفه مردم ایران تأکید بسیار شده است. خوب اگر مردمی (ملتی) دارای خصوصیات انسان دوستانه و عاطفی باشند، این بیانگر این واقعیت است که این مردم نسبت به سرنوشت فرزندان خود بیش از دیگر جوامع حساس هستند. یعنی مردم ایران بیش از بسیاری از ملت ها، به آینده فرزندان خود اهمیت می دهند.



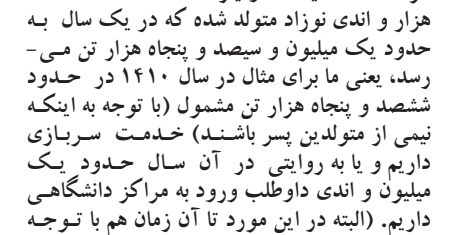
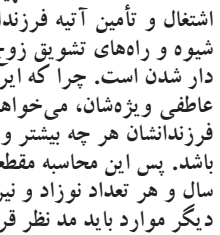
بایک گل بهار زندگی شما! فرزند بیشتر زندگی شادماند

بایک گل بهار زندگی شما! فرزند بیشتر زندگی شادماند

معادل ۹۰۰ هزار تن یا تقریباً معادل متولدین ۹ ماه اول امسال برمی خوریم و با تعدادی معادل و یا بیش از ۸۰۰ هزار شغلی که در دولتهای احمدی نژاد قول ایجاد سالانه آن را داده بود ایجا هیچگاه این اتفاق و یا این تعداد شغل ایجاد نشد، می رسید.

حالی می بینید که دولت روحانی و دولتهای آتی باید سیاستی را اتخاذ کنند تا علاوه بر آنکه هم بیش از ۳ میلیون بیکار کنونی را جذب کنند و هم زمینه اشتغال نیروهای جوانی کار سالها و دهه های آتی مهیا گردد.

اشغال و تأمین آتیه فرزندانمان یکی از مهمترین شایسته و راههای تشویق زوجهای ایرانی به فرزند دار شدن است. چرا که ایرانی ها با خصوصیت عاطفی ویژه شان، می خواهند آتیه و آینده فرزندانمان هر چه بیشتر و تأمین باشد. پس این محاسبه مقطعی سال ۱۳۹۲ برای هر سال و هر تعداد نوزاد و نیروی جوانی کار و دیگر موارد باید مد نظر قرار گیرد.



بایک گل بهار زندگی شما! فرزند بیشتر زندگی شادماند

بایک گل بهار زندگی شما! فرزند بیشتر زندگی شادماند

عوارض مصرف خودسرانه دکزامتازون را بدانید

یکی از داروهای پر مصرف در سرماخوردگی که به صورت بی رویه مورد استفاده قرار می گیرد داروی دکزامتازون است.

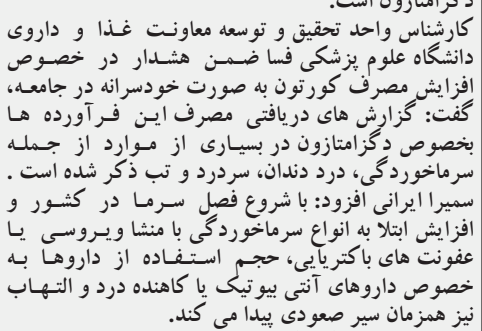
تپوع، سرگیجه، اختلالات بینایی، تشنج، شوک آنافیلاکتیک، یوکی استخوان و افزایش ابتلا به عفونت از جمله عوارض مصرف خودسرانه است.

کارشناس واحد تحقیق و توسعه معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی فسا ضمن هشدار در خصوص افزایش مصرف کورتون به صورت خودسرانه در جامعه، گفت: گزارش های دریافتی مصرف این فرآورده ها بخصوص دکزامتازون در بسیاری از موارد از جمله سرماخوردگی، درد دندان، سرد و تب ذکر شده است. سمپرا ایرانی افزود: با شروع مصرف سرما در کشور و افزایش ابتلا به انواع سرماخوردگی با منشا ویروسی یا عفونت های باکتریایی، حجم استفاده از داروها به خصوص داروهای آنتی بیوتیک یا کاندانه درد و التهاب نیز همزمان سیر صعودی پیدا می کند.

وی با اشاره به اینکه یکی از داروهای پر مصرف در سرماخوردگی که به صورت بی رویه مورد استفاده قرار می گیرد داروی دکزامتازون است، تصریح کرد: استفاده مدام از این دارو در دراز مدت باعث افزایش حساسیت بدن به این دارو و عدم دریافت پاسخ درمانی مطلوب در یک دوره منطقی درمانی می شود.

کارشناس واحد تحقیق و توسعه معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی فسا افزود: متأسفانه امروزه در باشگاه های پرورش اندام هم به وفور از دکزامتازون استفاده می کنند که دلیل استفاده از آن هم احتباس آب در بدن و ایجاد حالت تورم در اندامهاست. سمپرا ایرانی گفت: از جمله عوارض گزارش شده می-توان به تپوع، سرگیجه، کپیر، تعریق، اختلالات بینایی، ادم، افزایش فشار خون، فلج شل گذرا، تاکی کاردی، تشنج، شوک آنافیلاکتیک، برفان، درد شکم، خونریزی گوارشی، قرمزی و ادم صورت، پلی اوری، افزایش وزن، توم، کاهش در ترمیم زخم ها، یوکی استخوان، افزایش ابتلا به عفونت، عوارض چشمی نظیر کاتاراکت، عوارض گوارشی و عوارض پوستی مانند پشگی اشاره کرد.

وی اظهار داشت: بنابراین به منظور تجویز و مصرف منطقی دارو باید دکزامتازون تزریقی طبق موارد اندیکاسیون تأیید شده در منابع علمی تجویز گردد و از مصرف این فرآورده در موارد دیگر جدا اجتناب شود.



دکزامتازون

نمک چیست؟ چرا؟ چقدر؟ چگونه؟

به مناسبت گرامیداشت هفته ملی بسیج تغذیه

شهلا خلفی - کارشناس تغذیه ورژیم درمانی مرکز بهداشت شهید پیرویان



قلبی به نکات تغذیه ای مرتبط با نمک زیر توجه کنید:

- هنگام طبخ غذا باحداقل میزان نمک انجام گیرد.
- نمکدان از سر سفره حذف شود.
- غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، به همین دلیل بهتر است مصرف این گونه مواد غذایی را محدود کنید.
- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها به جای نمک از سبزی های تازه، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کنید.
- مصرف غذاهای شور مثل آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور، ماهی دودی، سوسیس و کبابی را کاهش دهید.
- جوش شیرین که برای ورآمدن و پف کردن انواع نان و کیک به کار می رود دارای مقدار زیادی سدیم است. بنابراین در افرادی که به علت ابتلا به بیماری محدودیت مصرف نمک دارند مصرف جوش شیرین هم باید بسیار محدود شده یا قطع شود.
- مصرف تخمیر شور برای افراد سالم باید محدود شده و برای افراد فشارخونی باید حذف شود.
- همواره باید به تاریخ مصرف نمک و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت و قید عبارت تصفیه شده بر روی بسته بندی نمک دقت نمود.

برخی از پژوهش ها نشان داده است بین مصرف زیاد نمک با طاسی، سر، بدخواهی و بی خوابی ارتباط وجود دارد.

نکاتی چند در مورد نمک:

- نمک تصفیه نمکی است کاملاً بهداشتی که ناخالصی های آن حذف شده است.
- توصیه می شود نمک مصرفی از نوع ید دار و تصفیه شده باشد. نمک آتیه تصفیه شده یددار به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می کنند.
- وجود ناخالصی ها در نمک خصوصاً در افرادی که سابقه بیماری های گوارشی، کلیوی و کبدی دارند و حتی مصرف مداوم آن در افراد سالم منجر به بروز ناراحتیهای گوارشی، کلیوی، کبدی و حتی ممانعت از جذب آهن می شود.
- بنابراین توصیه می شود نمک به مقدار کم مصرف شود و همان مقدار کم نیز نمک تصفیه شده یددار باشد.

نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز بدن، انتقال پیام های عصبی و کارکرد صحیح عضلات در بدن است. نمک به مقدار محدود مورد نیاز بدن است. به عنوان مثال در هنگام اسهال و استفراغ و یا فعالیت شدید بدنی در گرما با مصرف کم نمک می توان اصلاح از دست رفته را جبران کرد. برای ساخته شدن اسید معده نیز نمک مورد نیاز است. وقتی اسید معده کم شود هضم غذا به خوبی صورت نمی گیرد. همچنین میکروب های مضر در معده و سیستم گوارش رشد می کنند.

اما این نیاز هرگز دلیلی بر مصرف بی رویه نمک نیست. در صورتی که موازین بهداشت جسمی و روحی را به ۲ گرم نمک است. این در حالی است که سرانه مصرف نمک در کشور ما در حدود ۱۰ گرم در روز می باشد.

در صورتی که نمک به مقدار مناسب مصرف شود و کلیه ها هم سالم و دارای عملکرد مناسب باشند نمک مازاد بر نیاز بدن از راه کلیه ها و از طریق ادرار دفع می شود. اما در صورت اختلال در کارکرد کلیه ها یا یکی از سیستم های مربوط به دفع نمک، ای مصرف بیش از ظرفیت بدن؛ نمک مصرفی اضافی موجب تجمع آب در بدن شده که نتیجه آن افزایش فشار خون و انواع بیماری های قلبی عروقی و عوارض جانبی مثل ادم اندام های تحتانی است.

برای پیشگیری از فشارخون بالا و بیماری های

روش های غیردارویی برای درمان اسهال



تغذیه می شوند، طبق تجویز پزشک نوع مناسب تری از شیرخشک تهیه می شود.

روش های دیگر عبارتند از: استراحت، رژیم غذایی مناسب (مصرف مایعات، غذاهای کم حجم، ولی مقوی و پرهیز از مصرف سبزیجات و میوه جات خام) و خودداری از مصرف مواد ملین مثل آلو.

۱۰ ماده غذایی مناسب برای درمان اسهال:

- ۱- دم کرده پونه بونجه اسهال را درمان می کند. اما مصرف زیاد یونجه توصیه نمی شود، زیرا باعث ایجاد نفخ می شود.
- ۲- علف هفت بند، برای درمان اسهال خونی، بواسیر و اسهال مفید است.
- ۳- در طب سنتی هند موز کال، بیوس زرا است و در درمان اسهال ساده و اسهال خونی مفید است و

در بهبود زخم های روده کاربرد دارد. شیره گل های موز برای درمان اسهال خونی معجزه می کند.

۴- چای درمان برای رفع بی اشتها، (مصرف مایعات، غذاهای کم حجم، زخم معده به کار می رود.

۵- گشنیز گاهی اوقات به عنوان یک ملین برای درمان یبوست و گاهی برای درمان اسهال استفاده می شود.

۶- خرمرا در درمان اسهال و اختلالات روده ای نقش دارد.

۷- ماست برای درمان اسهال کودکان مفید است. متخصصان در هنگام مصرف آنتی بیوتیک ها، مصرف ماست را توصیه می کنند، زیرا اغلب آنتی بیوتیک ها باعث نابودی باکتری های مفید دستگاه گوارش و اختلال در کار آن و بروز اسهال می شوند.

دکزامتازون است. کارشناس واحد تحقیق و توسعه معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی فسا ضمن هشدار در خصوص افزایش مصرف کورتون به صورت خودسرانه در جامعه، گفت: گزارش های دریافتی مصرف این فرآورده ها بخصوص دکزامتازون در بسیاری از موارد از جمله سرماخوردگی، درد دندان، سرد و تب ذکر شده است. سمپرا ایرانی افزود: با شروع مصرف سرما در کشور و افزایش ابتلا به انواع سرماخوردگی با منشا ویروسی یا عفونت های باکتریایی، حجم استفاده از داروها به خصوص داروهای آنتی بیوتیک یا کاندانه درد و التهاب نیز همزمان سیر صعودی پیدا می کند.

وی با اشاره به اینکه یکی از داروهای پر مصرف در سرماخوردگی که به صورت بی رویه مورد استفاده قرار می گیرد داروی دکزامتازون است، تصریح کرد: استفاده مدام از این دارو در دراز مدت باعث افزایش حساسیت بدن به این دارو و عدم دریافت پاسخ درمانی مطلوب در یک دوره منطقی درمانی می شود.

کارشناس واحد تحقیق و توسعه معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی فسا افزود: متأسفانه امروزه در باشگاه های پرورش اندام هم به وفور از دکزامتازون استفاده می کنند که دلیل استفاده از آن هم احتباس آب در بدن و ایجاد حالت تورم در اندامهاست. سمپرا ایرانی گفت: از جمله عوارض گزارش شده می-توان به تپوع، سرگیجه، کپیر، تعریق، اختلالات بینایی، ادم، افزایش فشار خون، فلج شل گذرا، تاکی کاردی، تشنج، شوک آنافیلاکتیک، برفان، درد شکم، خونریزی گوارشی، قرمزی و ادم صورت، پلی اوری، افزایش وزن، توم، کاهش در ترمیم زخم ها، یوکی استخوان، افزایش ابتلا به عفونت، عوارض چشمی نظیر کاتاراکت، عوارض گوارشی و عوارض پوستی مانند پشگی اشاره کرد.

وی اظهار داشت: بنابراین به منظور تجویز و مصرف منطقی دارو باید دکزامتازون تزریقی طبق موارد اندیکاسیون تأیید شده در منابع علمی تجویز گردد و از مصرف این فرآورده در موارد دیگر جدا اجتناب شود.

سلامتی چیست و سالم کیست؟

بهترین تعریفی که در اساس نامه سازمان بهداشت جهانی قید شده این است که می گویند: «مفهوم سلامتی تنها نداشتن بیماری و نقص عضو نیست بلکه آسایش کامل جسمی، روحی و اجتماعی است.»

در شناسایی سالم می توان گفت سالم کسی است که بیمار نشود، عاری از نقض عضو باشد، با تغییرات محیط هماهنگی داشته، قدرت کافی برای اداره امور زندگی و مقاومت لازم در برابر پیش آمدها و اتفاقات ناگهانی داشته باشد، از نظر روانی دارای روحی متعادل و از نظر اجتماعی در کمال تفاهم با دیگران بوده، از حرص و آز و بیدادگری و حسادت برکنار و خوش بین و نیک اندیش و خوش رفتار باشد. باید دانست که سلامتی یک کلمه نسبی است و در دنیا کسی که کاملاً سالم باشد وجود ندارد.

درجات سلامتی:

۱۰۰ تا ۹۰ درصد درجات سلامتی نرمال را دارا می باشد.

۹۰ تا ۸۰ درصد درجات سلامتی نرمال را دارا می باشد. در صورتی که موازین بهداشت جسمی و روحی را به خوبی رعایت کنند برای بهبود وضعیتشان کوشی به عمل آورند می-توانند سلامتی خود را به حد بالاتری برسانند.

نشانه های سلامتی فرد:

تعیین حدسلامتی اشخاص محتاج معاینات و آزمایشات بالینی و آزمایشگاهی دقیق می باشد ولی علائم و نشانه هایی در دست است که بدان وسیله شخصی می تواند تا حدی از سلامتی خود مطلع شود.

- مهمترین نشانه های سلامتی عبارتند از:**
۱. نداشتن بیماری و نقص عضو که شخص را از فعالیت و درآمد در زندگی باز ندارد.
 ۲. داشتن نیروی کافی برای انجام کار روزانه.
 ۳. وزن ثابت صرفه نظر از دوران رشد (وزن شخص سالم تقریباً همیشه ثابت است).
 ۴. اشتهای مناسب، نه زیاد و نه خیلی کم به طوری که شخص به حداقل دریافت مواد لازم اشتها داشته باشد.
 ۵. خواب و استراحت کافی؛ شخص سالم باید ساعات خواب و استراحت منظمی داشته باشد: شخص سالم هیچ وقت متوجه اعضاء خود نمی شود مگر آنکه علتی جسمی یا روانی در کار باشد و دچار بیماری یا عارضه شده باشد.
 ۸. احساس سبکی؛ در وضع عادی شخص سالم وزنی برای خود دچار ناراحتی نشود.
 ۹. رعایت به کارهای روزانه: شخص سالم باید از انجام کارهای روزانه ۱۰. باز یافتن آسایش؛ هر کس کاری انجام می دهد دیر یا زود خسته می شود سالم کسی است که بتواند بعد از استراحت کوتاهی آسایش خود را باز یابد.
 ۱۱. حفظ آرامش؛ سالم کسی است که بتواند آرامش خود را حفظ کند و از هیجان عکس العمل آن جلوگیری نماید.
 ۱۲. داشتن زندگی مرتب و منظم.
 ۱۳. داشتن هماهنگی؛ انسان موجودی است اجتماعی، هر کس باید بتواند با دیگران همکاری نموده با اجتماع همکاری داشته و از نظامات اجتماعی بیرونی نماید.
 ۱۴. هوش، محبت، همدلی و خوشرفتاری؛ سالم کسی است که در عین دوری از حرص، بیدادگری، حسادت و مکر، خیراندیش، خوش بین و نیک رفتار باشد.

نرخ س پرویزی - کاردان بهداشت خانواده