



مصاحبه با دکتر طالاری  
خودکشی

همه چیز درباره هیپاتیت A

هوای خودت رو داشته باشی

گل‌های آپارتمانی چه فواید درمانی دارند؟





## نشریه نماد

فصلنامه داخلی علمی فرهنگی

شماره ۱۴ / سال ۴ / تابستان ۱۴۰۳

مدیر مسئول: دکتر مهرداد دیانتی

سرمدیر: ندا شفیعی

مدیر اجرایی: ندا شفیعی

طراحی و صفحه آرایی: عباس یوسفی

با همکاری گروه علمی:

دکتر نادر توکلی، دکتر سعید کلانتری

دکتر طاهره زروک، مریم اوشانی

همکاران نشریه:

فاطمه ایمانلو، علی حیدری، هماخورسندی

دکتر طاهره زروک، دکتر وحید سعیدی

ثریا شجاعی، سعیده علیپور، مهین قاسمی

دکتر فرشته سادات شجاعی، المیرا نوری

شقایق نژاد فارابی، دکتر سعید نظر بیگی،

سهیلا نوری



## فهرست

۲	<b>روز پزشک</b> دکتر طاهره زروق- معاون آموزشی مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)
۳	<b>نخستین خوراک</b> نریا شجاعی- سرپرستار بخش NICU مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)
۴	<b>هفته جمعیت و باروری سالم</b> المیرا نوری - کارشناس ارشد آموزش مامایی
۶	<b>هوای خودت را داشته باش</b> مبین قاسمی
۹	<b>فنیل کتونوری</b> دکتر وحید سعیدی، متخصص کودکان فوق تخصص غدد اطفال مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)
۱۰	<b>امام رضا (ع)</b> سمیرا نوری- سرپرستار بخش داخلی ۲ مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)
۱۱	<b>اهدای خون</b> سعیده علی پور کارشناس آزمایشگاه
۱۴	<b>همه چیز درباره هیپاتیت A</b> دکتر سعید نظریگی متخصص داخلی-فوق تخصص گوارش و کبد
۱۶	<b>رسول اکرم (ص)</b> سمیرا نوری- سرپرستار بخش داخلی ۲ مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)
۱۷	<b>گل‌های آپارتمانی چه فواید درمانی دارند؟</b> هما خورسندی
۲۰	<b>دوست باز یافته</b> فاطمه ایمانلو- پرستار بخش داخلی یک مجتمع حضرت رسول رسول اکرم(ص)
۲۱	<b>معرفی کتاب قلعه مالویل</b> علی حیدری
۲۲	<b>مشهورترین شیمی دان ایران</b> علی حیدری
۲۴	<b>مصاحبه با دکتر طلاری</b>
۲۶	<b>خودکشی</b> دکتر فرشته سادات شجاعی- متخصص روان شناسی بالینی- مسئول روان شناسی مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)
۲۸	<b>محمد بن موسی خوارزمی</b> شقایق نژادفاریابی
۳۰	<b>جدول</b>
۳۱	<b>اقدامات مجتمع</b>
۳۳	<b>سوالات</b>



### به نام خداوند نون و قلم خداوند آزادی و عشق و غم

آنگاه که انسانی دردمند به واسطه ی قدرت علم و اراده ی دیگری از درد و رنج رهایی می یابد، ملائکه به دستان یاری دهنده ی آن طبیب بوسه می زنند و خداوند بهترین جایگاه انسانی را برای او در نظر می گیرد. زاد روز طبیب فرزانه و فخر جامعه ی پزشکی ایران شیخ ابوعلی سینا بهانه ای است تا قدردان دستانی باشیم که بدون منت به یاری دردمندان می آیند. به عنوان معاونت آموزشی مجتمع درمانی رسول اکرم(ص) بر خود وظیفه دانستم به این بهانه قدردان یکایک شما همکاران عزیز و پزشکان شاغل در این مجموعه در تمامی درجات باشم.

✍️ دکتر طاهره زروق- معاون آموزشی مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)

جامعه و جلب همکاری و همراهی افراد برای سال ۲۰۲۴ در نظر گرفته شده است. به هیچ وجه نقش سیاستگذاران و افراد جامعه و به خصوص نقش پدران در یک شیردهی موفق و پایدار را نمی توان نادیده گرفت. به جاست که در هر موقعیتی کلیه کارکنان بهداشتی و درمانی به آموزش و تبلیغ فرهنگ حمایت همه جانبه از مادران شیرده پیردازند؛ عدم ممانعت از حضور پدران در زمان آموزش شیردهی، گامی موثر در این امر است. نقش رسانه ها و فضای مجازی در آگاهی و مهارت مادران و خانواده ها در زمینه ترویج تغذیه با شیر مادر حائز اهمیت است.

مجتمع رسول اکرم(ص) به عنوان مرکز دارای لوح دوستدار کودک، تمام تلاش خود را به کار بسته است بهترین اقدامات را در راستای ترویج تغذیه با شیر مادر و تحقق شعار جهانی شیر مادر بردارد. امید است با تغذیه انحصاری شیر مادر به عنوان زیر بنای بقا و سلامت کودک، سلامت عمومی جامعه ارتقاء یابد.

منبع: مجموعه آموزشی ترویج تغذیه با شیر مادر

✍️ ثریا شجاعی- سرپرستار بخش NICU  
مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)

۲۰ نوع اسید آمینه در بدن وجود دارد که ۹

## نخستین خوراک

### حمایت همه جانبه ترویج تغذیه با شیر مادر برای همه



شیر مادر برای هر نوزاد بهترین سرآغاز زندگی است. در دین مبین اسلام و توصیه های دینی، تغذیه با شیر مادر از ارزش و اهمیت خاصی برخوردار می باشد. با وجود آنکه شیردهی مادران یک روند طبیعی است اما آسان نمی باشد و مادران برای شروع شیر دهی و تداوم آن به حمایت های زیادی نیاز دارند.

امسال نیز به رسم هر ساله شعاری جهت تاکید بر اهمیت شیر مادر توسط آژانس بین المللی ترویج تغذیه با شیر مادر اعلام شده است؛ شعار "حمایت همه جانبه ترویج تغذیه با شیر مادر برای همه" در راستای دستیابی به اهدافی همچون ارتقای آگاهی

هفته  
جمعیت و باروری سالم



## "خانه ای که کودک در آن نباشد برکت ندارد." پیامبر اکرم (ص)

رونق اقتصادی در همه جوامع متأثر از جمعیت جوان و مولد است، کاهش سرمایه انسانی و همچنین جمعیت مولد در سال های نه چندان دور آتی، دنیا را با چالش های اجتماعی/ اقتصادی ناشی از سالمندی ترکیب جمعیتی مواجه خواهد کرد. این تحول بزرگ مستلزم توسعه قابل ملاحظه اقدامات حمایتی و تأمینی است. کشور ایران گذار باروری خود را مثل اکثر کشورهای در حال توسعه در نیمه دوم قرن بیستم تجربه کرده است. بر اساس پیش بینی ها در حدود سال های ۱۴۲۰ منجر به صفر شدن رشد جمعیت و پس از آن منفی شدن جمعیت خواهد شد. برای حفظ ترکیب جمعیتی جوان، نرخ باروری کلی باید به حداقل ۲٫۱ حد جایگزینی افزایش یابد. بدین معنا که تعداد فرزندان زنده حد جایگزینی برای هر زن در طول دوره باروری حداقل ۲ فرزند می باشد.

همبستگی و پشتیبانی اعضای خانواده از یکدیگر در خانواده های پرجمعیت بیشتر است. به فرزندآوری بها دهیم تا مفهوم خاله، عمه، عمو و دایی برای آیندگان داستانی تخیلی نشود. ازدواج و تشکیل خانواده راهی برای تکامل اخلاقی، تأمین سلامت جامعه و دوام و بقای نسل است. مقابله با سالمندی جمعیت یک تکلیف شرعی است و وظیفه جهادی همه حوزه ها است. جمعیت جوان و با نشاط و تحصیل کرده و با سواد، امروز یکی از عوامل های مهم پیشرفت کشور است. در رابطه با باروری سالم می توان گفت از مهم ترین حقوق جنین، حق حیات آن و نیز برخورداری از سلامت جسم است و هرگونه ایجاد جرح و نقص عضو غیر اخلاقی و غیر شرعی محسوب می گردد. مهم ترین علل کاهش نرخ باروری، افزایش سن ازدواج، بیشتر شدن

فاصله ازدواج تا اولین بارداری، افزایش فاصله دو بارداری، افزایش آمار طلاق، ترویج فرهنگ غلط تک فرزندی و در برخی موارد تأمین نیازهای اولیه در برخی خانواده‌ها در خصوص فرزندآوری و ... است.

برای داشتن يك دوره باروری سالم و ایجاد انگیزه برای فرزندآوری قوانینی تحت عنوان قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت تنظیم گردیده است که به چند مورد از آن می پردازیم:

● کسر تعهدات قانون خدمات پزشکان و پیراپزشکان به ازای هر فرزند (۶ ماه برای پزشکان عمومی و متخصصینی که قبلاً طرح خود را در دوره عمومی نگذرانده باشند).

● پوشش کامل بیمه های پایه زوج هایی که پس از یکسال صاحب فرزند نشوند (۶ ماه برای افراد بالای ۳۵ سال) و سقط مکرر

● پرداخت فوق العاده کمک به فرزند آوری بصورت افزایش پلکانی به ارائه دهندگان خدمات (بهورزان، مراقبین سلامت، ماماها و پزشکان) به ازای تولد فرزند اول به بعد در جمعیت تحت پوشش

● موافقت با تقاضای مرخصی مادر دارای فرزند زیر ۲ سال حداکثر تا ۴ نیم سال بدون احتساب در سنوات

● تعریف بسته خدمات پایه بیمه به گونه ای که شامل کلیه اقدامات مذکور در درمان ناباروری اولیه و ثانویه گردد.

● اختیاری بودن نوبت کاری شب برای مادران باردار و دارای فرزند شیر خوار تا ۲ سال و برای پدر تا ۱ ماهگی فرزند

● مرخصی زایمان ۹ ماه کامل با حقوق و فوق العاده های مرتبط. مرخصی زایمان ۱۲ ماه کامل برای مادران باردار دارای ۲ قلو و بیشتر

● کاهش سن بازنشستگی به مدت یک سال به ازای تولد هر فرزند و یک و نیم سال برای تولد فرزند ۳ به بعد و ....

✍ المیرا نوری - کارشناس ارشد آموزش مامایی



## هوای خودت رو داشته باش

۵. ماسک صورت جدیدی رو امتحان کنید.
۶. نفس عمیق بکشید.
۷. حرکات یوگا انجام بدید.
۸. بخوابید.
۹. ورزش کنید.
۱۰. در طبیعت قدم بزنید.
۱۱. برای خودتون گل بخرید.
۱۲. چیزی که درباره خودتون دوست دارین رو بنویسید.
۱۳. ژورنال نویسی کنید.
۱۴. برای خودتون یه لیست آرزوها درست کنید.
۱۵. ۱۰ تا شی رو تمیز کنید.
۱۶. کتاب‌های مربوط به رشد شخصیتی بخونید.
۱۷. به پیاده‌روی طولانی برید.
۱۸. ماساژ بگیرید.
۱۹. کاری انجام بدید که باعث خنده شما میشه.
۲۰. برای تعطیلات آخر هفته برنامه‌ریزی کنید.
۲۱. برای از بین بردن تنش، حرکات کششی انجام بدید.
۲۲. برنامه مورد علاقه‌تون رو تماشا کنید.
۲۳. یک شب رو با دوستانتون بگذرونید.
۲۴. به هر طریقی شده تخلیه مغزی انجام بدید.
۲۵. قرار ملاقات شبانه بذارید.
۲۶. کاری رو برای اولین بار انجام بدید، مثل امتحان کردن یه رستوران یا مهارت جدید.
۲۷. مانیکور کنید.
۲۸. با کسی که دوستش دارید تماس بگیرید یا پیام بفرستید.
۲۹. شمع مورد علاقه‌تون رو روشن کنید.
۳۰. به پادکست مورد علاقه‌تون گوش بدید.

### خود مراقبتی چیه و چرا به اون نیاز داریم؟

مادر دنیای مدرن زندگی می‌کنیم، نه یه دنیای ایده‌آل و رویایی...

در جامعه سریع امروزی، اگه خود مراقبتی رو در اولویت قرار ندید، این اتفاق نمی‌افته. در عوض، با استرس، افسردگی و فرسودگی شغلی مواجه هستیم. پس چه ایده‌های خود مراقبتی رو برای به روز بد می‌خواید، یا اینکه برای انرژی و شارژ شدن مجدد نیاز به راهکار دارید، در ادامه همراه ما باشید. این نکات ساده خود مراقبتی رو برای کاهش استرس بخونید و هر زمان که نیاز داشتید آماده اجرای اون‌ها باشید!

### فعالیت خودمراقبتی خوب چیه؟

۱. یک فنجان چای گیاهی بنوشید.
۲. چند جمله تاکیدی مثبت رو امتحان کنید.
۳. ده چیزی که بابت اون‌ها شکرگزار هستین رو یادداشت کنید.
۴. حمام سم‌زدایی بگیرید. (از نمک اپسوم و روغن‌های گیاهی استفاده کنید)



۳۱. با کسی که به شما الهام می‌بخشه، وقت بگذرونید.
۳۲. غذای مورد علاقه‌تون رو بپزید.
۳۳. به سالن اسپا برید.
۳۴. سم زدایی دیجیتال انجام بدید.
۳۵. سالاد یا اسموتی بخورید.
۳۶. در زیر نور آفتاب بیرون برید.
۳۷. به مکان مورد علاقه خودتون برید.
۳۸. چندتا عکس زیبا بگیرید.
۳۹. به موسیقی مورد علاقه‌تون گوش بدید.
۴۰. کسی رو در آغوش بگیرید.
۴۱. یه لیوان پر آب بنوشید.
۴۲. نقل قول‌های انگیزشی یا جملات نشاط بخش خودمراقبتی رو بخونید.
۴۳. لباس‌های زیبا بپوشید و آرایش کنید.
۴۴. یک تِد تاک انگیزشی تماشا کنید.
۴۵. طلوع خورشید رو تماشا کنید.
۴۶. روال صبحگاهی خودتون رو تازه و به روز کنید.
۴۷. ملافه‌ها رو عوض کنید.
۴۸. خوشبو کننده‌های باکیفیت استفاده کنید.
۴۹. برای کسی کار خوبی انجام بدید.
۵۰. برای نوشیدن قهوه بیرون برید.
۵۱. چرت بزنید.
۵۲. یک روز رو به خودمراقبتی اختصاص بدید.
۵۳. یک پازل درست کنید.
۵۴. کتاب رنگ آمیزی بزرگسالان بخرید و رنگ‌آمیزی کنید.
۵۵. کاری رو انجام بدید که شما رو خوشحال کنه.
۵۶. شعر بخونید یا شعر بگید.
۵۷. یک هدف رو دنبال کنید.
۵۸. عکس‌های عزیزان‌تون رو در خانه یا روی تلفن خودتون قرار بدید.
۵۹. افراد سمی رو در شبکه‌های اجتماعی آنفالو کنید.
۶۰. یک روز رو بدون چک کردن ایمیل یا پیام‌های خودتون بگذرانید.
۶۱. به کسی محبت کنید.
۶۲. به یک کتاب صوتی گوش بدید.
۶۳. پدیکور انجام بدید.
۶۴. کاری خلاقانه انجام بدید. (نقاشی، طراحی، نوشتن و ...)
۶۵. یک فضای کوچک مثل میز یا کشور رو مرتب کنید.
۶۶. با بچه‌های خودتون یا بچه‌های اطرافیان وقت بگذرونید.
۶۷. یکی از اتاق‌های خانه رو دوباره مرتب کنید.
۶۸. در پایان حمام خود، دوش آب سرد بگیرید.
۶۹. یک کیت مراقبت از خود بسازید.
۷۰. دوچرخه سواری کنید.
۷۱. برای افزایش جریان خون و ماساژ خود، از فوم رولر ورزشی استفاده کنید.
۷۲. به مدت ۳۰ دقیقه یک کار فیزیکی انجام بدید تا حسابی خسته بشید.
۷۳. یک غذای دلپذیر و خوشمزه بپزید.
۷۴. از بازار روز میوه و سبزیجات تازه بخرید.
۷۵. آهنگ مورد علاقه‌تون رو بخونید.
۷۶. جایی برید و فقط مردم رو تماشا کنید.



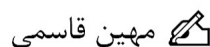
راستی، یادتون باشه که هر فعالیت میتونه برای به فرد مفید باشه، ولی برای فرد دیگه اصلا کارایی نداشته باشه. مثلا پدیکور ممکنه بهترین آرامش بخش برای دوست تون به حساب بیاد، ولی شما اصلا نتونید اون رو تحمل کنید. پس لازم نیست که همشون رو انجام بدید، کافیه با توجه به نیاز و شخصیت تون تعدادی رو انتخاب کنید و بقیه رو نادیده بگیرید.

### چطور از این ایده‌ها برای خودمراقبتی استفاده کنید؟

این لیست رو بر در یخچال بچسبونید یا اون رو در موبایل تون ذخیره کنید. از طرف دیگه، ایده‌های کوچیک رو بر روی کارتی یادداشت کنید تا همیشه و همه جا در دسترس تون باشن. با این حساب هر زمان که به ایده‌های خودمراقبتی نیاز دارید، اون‌ها آماده‌ی استفاده هستن.

### مواردی که باید در برنامه روزانه تون در نظر بگیرید.

یادتون باشه که خود مراقبتی یه مسئله ضروریه، نه تجملات! پس قبل از اینکه از درون بیاشنید، باید به فکر مراقبت از خودتون باشید. این فعالیت‌ها رو مثل جلسه ملاقاتی بدونید که اصلا نمیشه اون رو کنسل کنید. زمانی که در حال خود مراقبتی هستید، هر کسی ازتون پرسید که وقت دارید یا نه، حتما بگید نه و بگید سرتون شلوغه! سلامت کلی شما مهمترین موضوع در زندگی تون به حساب میاد... پس هر روز برای فردای خودتون یه روال مراقبتی داشته باشید. بعد نتیجه اون رو حس می‌کنید و می‌بینید که چه قدر احساس بهتری دارید.



مهمین قاسمی

۷۷. از کسی کمک بخواید.
۷۸. در یوتیوب در مورد مدل موی متفاوت یا یک آرایش جدید ویدیو تماشا کنید.
۷۹. یک روتین شبانه آرامش بخش داشته باشد.
۸۰. به پادکست جدید گوش بدید.
۸۱. برای خودتون یک نوشیدنی یا قهوه فانتزی درست کنید.
۸۲. ابرها یا ستاره‌ها رو تماشا کنید.
۸۳. برای یک شب خانوادگی برنامه‌ریزی کنید.
۸۴. دعا کنید.
۸۵. به طبیعت برید.
۸۶. یک کارت سورپرایز یا تجهیزات مراقبتی برای کسی بفرستید.
۸۷. برای شام بیرون برید.
۸۸. برای کارهای داوطلبانه ثبت نام کنید.
۸۹. دوست خودتون رو به یک نهار دوستانه دعوت کنید.
۹۰. به مدت ۱۰ دقیقه مراقبه کنید.
۹۱. در مورد چالش‌های خودتون با کسی حرف بزنید. (دوست، والدین یا درمانگر)
۹۲. غروب آفتاب رو تماشا کنید.
۹۳. از یک اثر هنری خلاقانه (نقاشی، فیلم، تئاتر، رقص و...) لذت ببرید.
۹۴. مجله بخونید.
۹۵. به پیک نیک برید.
۹۶. یک بازی کارتی/رومیزی جدید یاد بگیرید.
۹۷. فهرستی از نگرانی‌ها تهیه کنید تا ذهن تون از افکار منفی خالی بشه.
۹۸. به سراغ یک میان وعده سالم برید.
۹۹. یک گیاه بکارید.
۱۰۰. با یک پتوی وزن‌دار بخوابید.

درمان زودهنگام مانع پیشرفت عقب ماندگی ذهنی در فرزندان مبتلا می شود در کشور ما از سال ۱۳۸۵ برای همه نوزادان بین روز سه تا پنج تولد بصورت تست غربالگری رایگان توسط سیستم بهداشت و درمان چک می شود و در صورتی که نوزادی مشکوک تشخیص داده شود در پروسه تایید تشخیص و درمان قرار می گیرد. اساس درمان برپایه محدود کردن سطح پروتئین ورودی در رژیم غذایی فرد (در سنین پایین با کمک شیرخشک های مخصوص) و همینطور کمک گرفتن از برخی مکمل های آنزیمی می باشد.

✍️ دکتر وحید سعیدی،  
متخصص کودکان فوق تخصص  
غدد اطفال مجتهد حضرت  
رسول اکرم (ص)

اسید آمینه را بدن خودش نمی تواند بسازد و به آن ضروری اطلاق می شود و ۱۱ اسید آمینه هم توسط بدن هم توسط رژیم غذایی تامین می شود و نیمه ضروری نام گذاری می شود. فنیل آلانین جزء اسید آمینه های ضروری است که در صورتی که در متابولیسم آن اختلال ایجاد شود تجمع آن در مایعات بدن و مغز مشکل ساز می شود و منجر به بیماری فنیل کتونوری می شود که یک نقص متابولیک ارثی محسوب می گردد. با توجه به اینکه در ازدواج های فامیلی احتمال بروز آن بیشتر می شود و از طرفی

## فنیل کتونوری



## امام رضا (ع)

نام اصلی امام هشتم علی بن موسی علیه السلام است. لقب و یا نام مشهور آن حضرت رضا علیه السلام می باشد. درباره علت نام گذاری آن حضرت به رضا علیه السلام چنین گفته اند: او را رضا ملقب گردانیده اند برای آن که پسندیده خدا بود و در آسمان پسندیده رسول خدا و در زمین برای امامت. وجه دیگری که برای آن داشته اند این است که آن حضرت به رضای پروردگار راضی بود و این خصلت ارزشمند را که مقامی بالاتر از مقام صبر است به طور کامل داشت. از امام رضا علیه السلام روایت شده است که فرمودند به دوستان و شیعیان بگویید وسوسه های شیطانی را به خود راه ندهند و در زندگی راستگو و امانتدار باشند. راجع به چیزهایی که برایشان فایده ای ندارد سکوت کنند و جدال نکنند. با یکدیگر رفت و آمد نمایند زیرا این عمل موجب تقرب به من می شود. حیثیت و آبروی خود را از بین نبرند که هر کس آبروی کسی را بریزد و از این راه مرا به غضب آورد دعا میکنم که خدا او را در دنیا و آخرت به عذاب دچار سازد و در آخرت از زبان کاران به شمار آید.

سمیرا نوری- سرپرستار بخش داخلی ۲ مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)





## چه زمان هایی برای اهدای خون مناسب تر است؟

اهدای خون هنگامی رخ می دهد که یک فرد سالم به طور داوطلبانه مقدار مشخصی از خون خود را در یک مرکز انتقال خون هدیه می کند. خون اهدا شده پس از انجام آزمایش های غربالگری و تأیید سلامتی به منظور تهیه فرآورده های خونی مورد استفاده قرار می گیرد یا از طریق بانک خون مراکز درمانی به افراد دیگر تزریق می شود. فرایند اهدا و تزریق به دریافت کنندگان، انتقال خون نام دارد.

در کشورهای توسعه یافته و اکثر کشورهای در حال توسعه، بیشترین اهدا کنندگان خون را افراد داوطلبی تشکیل می دهند که در قبال آن پولی دریافت نمی کنند. در کشورهای فقیرتر، افراد معمولاً خون خود را برای انتقال به اعضای خانواده یا دوستان شان اهدا می کنند؛ بنابراین انگیزه های مختلفی برای اهدا، شامل انجام عمل خیر، کمک به بهبود خویشاوندان و برای استفاده خود فرد در آینده (اهدای اتولوگ) وجود دارد.

فواید اهدای خون برای اهداکنندگان

- ۱- جریان خون بهبود می یابد.
- ۲- بیماری های نهفته آشکار می شوند.
- ۳- سطح آهن خون متعادل می ماند.
- ۴- از بیماری های کبد پیشگیری می کند.
- ۵- کاهش وزن آسانتر می شود.



علائم غلظت خون بالا

- سر درد
- درد گردن
- ضعف و بی حالی
- تنگی نفس
- التهاب و قرمز شدن رگ‌های چشم
- اختلال بینایی
- خارش پوست و قرمز شدن کف دست و پاها (به خصوص بعد از حمام)
- سرد شدن و خواب رفتن دست و پاها و انگشتان

عوارض غلظت خون

غلظت خون، در صورت عدم درمان می‌تواند بسیار خطرناک باشد. برخی از عوارض این بیماری جدی

عبارتند از:

- حمله قلبی
- سکته مغزی
- آمبولی ریه
- بزرگ شدن کبد و طحال
- افزایش فشار خون
- زخم معده
- دردهای استخوانی که به نقرس و سنگ کلیه تبدیل می‌شوند
- خونریزی بینی

حجامت و اهدای خون هم از جمله روش‌های درمانی هستند که نامشان را زیاد می‌شنویم. برخلاف تصور همگان، حجامت به نسبت اهدای خون تاثیر چندانی در کاهش غلظت خون ندارد، چراکه برای کاهش تعداد RBCها باید خون زیادی از بدن خارج شود، اما حین حجامت معمولا خون زیادی از بدن خارج نمی‌شود.

آیا می‌توانید سیگار بکشید و خون اهدا کنید؟

. فردی که سیگار می‌کشد معمولا می‌تواند خون اهدا کند.

اگر فردی سیگار تنباکویی یا سیگارهای الکترونیکی می‌کشد، این موضوع از آنها سلب صلاحیت نمی‌کند برای اهدای خون.

اما هم سیگارهای تنباکویی و هم سیگارهای الکترونیکی حاوی مواد شیمیایی مضر هستند که ممکن است بر روی خون افراد اثر بگذارند.

. به گفته سازمان سلامتی، صلیب سرخ آمریکایی: " صلیب سرخ استفاده از سیگار را که موجب می شود افراد مصرف کننده نتوانند خون دهند، را رد نمی کند. در صورتی که از نیکوتین استفاده می کنید، اگر سیگار می کشید و می خواهید خون خود را اهدا کنید، " برای یک روز سیگار نکشید" یک روز قبل از اهدای خون و سه ساعت بعد از اهدای خون سیگار نکشید.

## تاثیر خون دادن بر روی پوست چیست؟

این کار علاوه بر نجات یک فرد دیگر می تواند برای سلامت اهدا کننده نیز بسیار مفید واقع شود. اهدای خون فواید دیگری هم دارد به این صورت که شما با اهدای خون می توانید فرایند پیری پوست خود را به تأخیر اندازید و از تاثیر خون دادن بر روی پوست خود شگفت زده شوید.

علت این پیری و افتادگی پوست هم کاهش یافتن مقدار پروتئین هایی به نام کلاژن بوده که جوان سازی پوست را انجام می دهند. اینجاست که اهدای خون می تواند مناسب باشد و پیری پوست را به تعویق بیاورد. اهدای خون یکی از تکنیک های ضد پیری به شمار می رود.

## دلایل پیری زودرس پوست

افزایش میزان استرس اکسیداتیو که سبب پیری زودرس پوست می شود، ناشی از رسوب آهن بوده و اهدای خون غلظت آهن را در پوست و سرم خون کاهش می دهد. از طرفی پروتئین های ضد التهابی نیز در سطح پوست افزایش می یابند.

همگی این موارد سبب می شوند که پیری پوست کندتر پیش برود و تاثیر خون دادن بر روی پوست مشخص شود. از فواید اهدای خون برای پوست این است که کلاژن سازی را تحریک می کند. به همین دلیل می تواند پوست را شاداب تر سازد و از پیری زودرس جلوگیری کند.

## چه زمان هایی برای اهدای خون مناسب تر است؟

در طول روز اول وقت بعد از خوردن صبحانه و همراه با مایعات کافی و هنگامی فرد سرحال است، بهترین زمان برای اهدای خون است، همچنین بعد از ظهر بعد از آنکه فرد از محل کار خود به منزل بازگشت و ناهار به همراه مایعات کافی خورد و کمی استراحت کرد، نیز بهترین زمان برای اهدای خون است.

✍ سعیده علی پور کارشناس آزمایشگاه






## همه چیز درباره هیپاتیت A

هیپاتیت آ شایع‌ترین عامل هیپاتیت ویروسی حاد در سراسر دنیا است.

در صورت بروز در بالغین در بیش از ۷۰ درصد بالغین علامت‌دار می‌شود ولی در کودکان زیر ۶ سال عموماً بی علامت است. علائم می‌تواند شامل شروع ناگهانی تهوع، استفراغ، آنورکسی، تب، ضعف، بی‌حالی، درد شکم و درد مفاصل باشد. شایع‌ترین راه انتقال هیپاتیت آ از طریق مدفوع است مانند مصرف آب آلوده یا غذای آلوده. سایر روش‌های انتقال فرد به فرد هیپاتیت آ شامل انتقال جنسی، انتقال در مراکز مراقبت سالمندان و کودکان، انتقال در پادگان‌ها، انتقال به روش انتقال خون و اعتیاد به داروهای تزریقی می‌باشد. شیوع این ویروس در خاورمیانه و مناطق درگیر جنگ همچون کشورهای یمن و عراق گزارش شده است. از شایع‌ترین تظاهرات خارج کبدی هیپاتیت آ بروز راش پوستی و درد مفاصل است که در ۱۰ درصد بیماران می‌تواند ظاهر شود. آنزیم‌های کبدی متعاقب بروز پایت ویروسی می‌تواند تا بیش از ۱۰۰۰ واحد شود. جهت پیشگیری هیپاتیت آ واکسیناسیون راه مفیدی است که می‌توان هم قبل از مواجهه با ویروس و هم بعد از مواجهه با ویروس و موارد مشکوک، از آن استفاده کرد. به این صورت که دو هفته بعد از مواجهه با مواد مشکوک و آلوده می‌تواند واکسن هیپاتیت آ تزریق گردد و از بروز این بیماری پیشگیری شود.

### سوال مهم این است که افراد آلوده به ویروس هیپاتیت آ چه زمانی می‌توانند ناقل هیپاتیت آ باشند؟

۲ تا ۳ هفته بعد از شروع بیماری فرد می‌تواند ناقل باشد و اگر فرد مبتلا دچار ضعف ایمنی باشد مدت زمان ناقل بودن فرد طولانی‌تر است. طیف درگیری هیپاتیت آ می‌تواند از بدون علامت تا موارد نارسایی حاد کبدی شدید باشد که پیگیری دقیق درمان را ضروری می‌گرداند و حتی مواردی از مرگ با هیپاتیت آ گزارش شده است. درمان هیپاتیت آ اغلب درمان حمایتی است (مصرف مایعات و داروهای ضد تهوع و استفراغ و تب برها از درمان‌های اصلی آن می‌باشد). درمان دارویی اختصاصی جهت حفاظت از هیپاتیت آ هنوز وجود ندارد. به طور خلاصه اگر فردی مبتلا به هیپاتیت آ گردد باید با رعایت دقیق بهداشت فردی و استفاده از وسایل شخصی جهت غذا خوردن و نوشیدن از انتقال آن به دیگران پیشگیری کند.

 دکتر سعید نظریبگی متخصص داخلی فوق تخصص گوارش و کبد

# رسول اکرم (ص)

نبی مکرم اسلام حضرت محمد بن عبدالله خاتم پیامبران و برترین شخصیت جهان هستی است که با رسالت الهی خویش جهانیان را از ورطه جهالت و فساد نجات داد و با تعالیم انسان ساز قرآن و سنت راه سعادت و تکامل پیشرفت را به بشر نشان داد و تمدن عظیم اسلامی را در سرزمینی که از تمدن و پیشرفت بهره چندانی نداشتند پایه ریزی کرد.

اسلام و آموزه های متعالی آن به سرعت در جهان پیشرفت کرد و مناطق وسیعی را در بر گرفت.

چند سخن گوهر بار از رسول خوبی ها که باید سرلوحه زندگی قرار بگیرد:

\* همانا خاموشی و کنترل زبان دری از درهای حکمت است

و موجب دوستی می شود و به نیکی ها راه می برد.

\* دوست هر انسان عقل او و دشمن هر انسانی نادانی اوست.

\* دوستی با مردم نیمی از عقل محسوب می شود.

سمیرا نوری - سرپرستار

بخش داخلی ۲ مجتمع حضرت

رسول اکرم (ص)

## گل‌های آپارتمانی چه فواید درمانی دارند؟



### گل‌های آپارتمانی چه فواید درمانی دارند؟

تأثیر گل و گیاه در زندگی ما بسیار است و از جمله خواص دارویی گیاهان می‌توان به کاهش استرس و عصبانیت، افزایش کارایی، شادی و انرژی در محیط اشاره کرد. با مهم‌ترین فواید بهترین گیاهان آپارتمانی آشنا شوید.

بهترین گیاهان آپارتمانی، گیاهانی هستند که علاوه بر زیبایی، مقاومت بالا و فواید زیادی برای ما داشته باشند. برای مثال بعضی گیاهان آپارتمانی هوا را تصفیه کرده و باعث کاهش مشکلاتی مانند: سردرد، خواب‌آلودگی، سرماخوردگی و غیره می‌شود.

بعضی گیاهان نیز با خاصیت اکسیژن‌سازی بالا می‌توانند سبب افزایش بازده و کارایی کارمندان در یک شرکت بشوند، از این رو نگهداری انواع گیاهان آپارتمانی در شرکت‌ها و ادارات نیز توصیه می‌شود.

#### مثبت‌اندیشی و شادی‌آوری

گیاهان موجب می‌شوند شادی و آرامش بیشتری احساس کنید و مثبت‌اندیش‌تر شوید. تحقیقات نشان داده‌اند که بیماران بستری در بیمارستانی که نمایی از گیاهان را مقابل خود دارند، سریع‌تر بهبود می‌یابند.



## افزایش ضریب یادگیری

در بررسی‌های صورت گرفته، این نتیجه حاصل شده است که میزان یادگیری در کودکانی که مدتی از روز را با گل و گیاه سپری می‌کنند، نسبت به کودکانی که در تماس با گل و گیاه نیستند، بیشتر است. همچنین حضور در محیط‌های طبیعی باعث بهبود و افزایش توانایی‌های کودکان از جمله توجه بالا، کاهش بی‌نظمی، افزایش تمرکز و ارتباط بیشتر با محیط اطراف می‌گردد.

البته باید به این نکته توجه داشت که در اتاق یا کلاس‌های آنها، تنها از گیاهان مناسب برای کودکان استفاده شود.

## کاهش استرس

تحقیقات و بررسی‌های انجام شده نگهداری گل و گیاه در محیط‌های کاری موجب افزایش کارایی و خلاقیت کارکنان شده و در آن‌ها حس بهتری ایجاد می‌کند. همچنین یکی از مهم‌ترین فواید گیاهان، کاهش استرس و عصبانیت افراد است و از این طریق موجب بهتر شدن سلامت جسم و روان آن‌ها می‌شود.

افرادی که گل و گیاه می‌کارند نیز نسبت به سایرین استرس کمتری را در زندگی خود احساس می‌کنند و این کار موجب تسکین روح و روان آن‌ها می‌شود. برای کاهش استرس می‌توانید از گیاهانی مانند: بنفشه، پیچک و درفش استفاده کنید.

## افزایش تمرکز و بهبود حافظه

داشتن گیاه خانگی در خانه، سبب تقویت حافظه و تمرکز می‌شود، زیرا تصویری از آرامش طبیعت در فضای بسته ایجاد می‌کند. با نگهداری یک گیاه آپارتمانی در محل کار می‌توانید به افزایش عملکرد شناختی کمک کرده و از میزان پرش افکارتان بکاهید.

## کاهش فشار خون

گیاهان خانگی باعث کاهش استرس و در نهایت کاهش فشار خون در فرد می‌شود. استرس، یکی از دلایل فشار خون بالا است و همچنین مراقبت از گیاهان خانگی باعث کاهش بروز بیماری‌های قلبی در فرد می‌شود.

## تصفیه هوا و افزایش اکسیژن

گیاهان آپارتمانی، مواد سمی را از هوای محیط می‌گیرند و آن را اکسیژن می‌کنند، یک تصفیه‌کننده هوای طبیعی که ورود جریان هوای پاکیزه به مغز شما را هموار می‌کند.

همچنین کمبود اکسیژن موجود در مغز باعث بروز سردرد می‌شود که سردرد آزار دهنده است و ممکن است بهره‌وری ما را کاهش داده و فعالیت روزانه ما را مختل کند. گیاهان خانگی از طریق فتوسنتز اکسیژن موجود در فضای خانه را افزایش می‌دهند و از بروز مشکلات ناشی از کمبود اکسیژن جلوگیری می‌کنند.

## کاهش افسردگی

نگهداری کردن از گیاهان در منزل باعث جلوگیری از بروز احساس افسردگی و تنهایی در فرد می‌شود و با ایجاد احساس شادی در فرد به او در تعیین اهداف جدید در زندگی کمک می‌کند.

یک گیاه آپارتمانی سالم به سلامت ذهن شما کمک می‌کند. خاک گیاه شامل میکروب‌هایی است که موجب انجام واکنش‌های شیمیایی شده و اندروفین آزاد می‌کنند. بنابراین موجب خوب شدن حال شما می‌شود. همچنین دیدن یک گلدان گل زیبا نیز به شما احساس آرامش می‌دهد و استرس را دور می‌کند.

## کاهش آلرژی


آلرژی معمولاً به دلیل قرار گرفتن سیستم ایمنی بدن در معرض ماده آلرژن ایجاد می‌شود. برخی از افراد ممکن است نسبت به گیاه به خصوص گرده حساسیت داشته باشند و اگر سعی کنید کودکان خود را با حساسیت زدایی زودتر در معرض این گونه گیاهان قرار دهید، به آن‌ها در تقویت سیستم ایمنی و جلوگیری از بروز آلرژی در آینده کمک خواهید کرد.

## بهبود کیفیت خواب

وجود گیاهان آپارتمانی در خانه، مشکل بی‌خوابی را درمان می‌کند، زیرا این گیاهان در شب اکسیژن آزاد می‌کنند هوای محیط را بهبود داده و موجب می‌شوند راحت‌تر تمرکز کرده و ذهن خود را آرام کنید و به خواب روید. بسیاری از گیاهان خانگی مانند گل‌های مروارید باعث بهبود خواب شخص و آرام شدن ذهن در طول شب می‌شوند.

## کاهش سر و صدا

گیاهان علاوه بر جذب دی‌اکسید کربن، سر و صداهای موجود در فضای اطراف خود را جذب کرده و محیطی آرام‌تر برای یادگیری و تمرکز بیشتر برای شما به ارمغان می‌آورد.

هما خورسندی 





آشپز قوطی های کنسرو ماهی را از داخل لگن استیل بزرگ درون دیگ که حالا دیگر آبش جوش آمده بود ریخت. کمرش گرفت. باز انگار دیسک بیرون زده از مهره های کمری به دنبالچه ش لگد میزد. انگار ماهی بازیگوش داخل کنسرو از دست آشپز لیز خورد و خودش را از دریای جوشان داخل دیگ روی سرامیک های سرد سالن انداخت. ماهی داخل کنسرو گوشه ی سالن سرد آشپزخانه به حال خود رها شد.

## دوست بازیافته



دم ظهر بود و وقت تنگ.

آشپز باید برنج هارا آبکشی می کرد تا به موقع نهار دانشجو ها آماده باشد.

زهره خودش را برای کلاس مشکلات یادگیری که درس اختیاری هم بود آماده می کرد. حالا از مشکلاتش چیزهای زیادی یاد گرفته، اما این بار نه در دانشگاه، در بیمارستان، چهل و شش روز در آی سیو و حالا در بخش یکی از شلوغ ترین بیمارستان های غرب تهران. غذایش را گرفت. آمد نشست پشت میز سلف. کسی نمیداند ماهی آلوده از کجا آمده بود. از کدام دریا صیدش کرده بودند. اصلا چه کسی او را خریده بود. چه کسی فاکتورش را امضا کرده و چه کسی پولش را پرداخته بود.

زهره نهارش را خورد. صبح روز بعد که از خواب بیدار شد گلویش گرفته و آن را گردن آلودگی هوا انداخت. اما رفته رفته اوضاع بدتر شد. نمیدانست آنچه به گلویش چنگ می اندازد آلودگی هوا نیست، بوتولیسم است. آن روز را با گلویش که حالا دیگر چیزی ازش پایین نمی رفت دست و پنجه نرم کرد. تا صبح روز بعد که دیدش دوتا شد. کفش هایش را در درمانگاه چهارتا می دید. کم کم ضعف عضلاتش شروع شد. صدا ها در سرش گنگ شد. گاهی هوشیار و گاهی نیمه هوشیار بود. آخرین چیزی که یادش می آید ماسک روی دهان و بینی ش بود و بیرون کردن مادرش از اتاق احیا. چشم باز کرد. دست چپش تکان نمی خورد. گردنش را نمی توانست صاف نگه دارد. زیر دستگاه بود. از صحبت های پرستار فهمید سه روز است که در آی سیو بستری شده. سه روز در خواب و خیال. ماهها که یک مدرک درمانی زیر بغل داریم به این حالت می گوئیم کما. رویای رفتن به فرانسه را دارد. شاید خودش را نشسته روی صندلی کافه ای در پاریس دیده که کتاب زبان اصلی میخواند و به ایفل نگاه می کند. دستی در نوشتن دارد همان دستی که فلج شده. شاید هم در یکی از کتابفروشی های فرانسه نشسته و رمان پر فروشش را امضا می کند. اما جسمش روی تخت بیمارستان دارد برای زندگی می جنگد. به لطف دستگاه نفس می کشد.

گذشت و گذشت کمی بهتر شد. دستگاه را درآوردند. اما بوتولیسم در اعصاب و عضلاتش رخنه کرده بود. نتوانست نفس بکشد. دوباره زیر دستگاه رفت و گلویش را با جراحی سوراخ کردند که اصطلاح علمی ش تراکتوستومی ست. بعد از چهل و شش روز خوابیدن روی تخت آی سیو و بعد از هفده روز اینتوبه بودن بالاخره به بخش منتقلش کردند. از طریق لوله ای که در معده اش قرار گرفته بود غذا می خورد. روزی که روی تخت ششصد و هشتاد و ششش بخش داخلی یک خوابید بالای سرش رفتیم. دیدیم کتاب دوست بازیافته نوشته فرد اولمن روی سینه اش است. خوشحال شدم که کتاب می خواند، به قول قدیمی ها همانجا مهرش در دلم افتاد.

در مورد کتاب حرف زدیم، البته تکلمش هنوز بدون صداست و با ایما و اشاره و لب خوانی صحبت کردیم. در شیفتهای بعد هم سرانگش میرفتم حتی اگر پرستارش نبودم. یک روز پرسیدم چه میخوانی؟ گفت تاری. چشمانم اجازه ی خواندن نمی دهد، گفتم یک روز می آیم و برایت کتاب میخوانم.

زهرای بیست و یک ساله قوی و صبور بود، جنگنده و پر قدرت.

درس میخواند که معلم شود، اما اون همین حالا هم معلم است. می تواند با رسم شکل به همه ی ما درس صبر و قدرت بدهد.

فاطمه ایمانلو- پرستار بخش داخلی یک مجتمع حضرت رسول رسول اکرم(ص)



## معرفی کتاب قلعه مالویل

نویسنده: روبر مرل  
مترجم: محمد قاضی  
ناشر: انتشارات علمی و فرهنگی



درباره‌ی کتاب قلعه مالویل

کتاب قلعه مالویل رمانی پادآرمان‌شهری از روبر مرل است و جامعه‌ای را به تصویر می‌کشد که در اثر یک انفجار هسته‌ای بزرگ نابود می‌شود. بازماندگانی اندک به رهبری شخصی به نام امانوئل کنت بسیج می‌شوند تا جامعه‌ی انسانی را از نو بسازند. این کتاب موفق به دریافت جایزه‌ی یادبود جان دبلیو کمپبل شده است.

کتاب قلعه مالویل، درباره‌ی تمدنی انسانی صحبت می‌کند که ابتدا با خاک یکسان و سپس از نو ساخته می‌شود. امانوئل کنت در روستایی در فرانسه، مزرعه‌دار است و قلعه‌ی مالویل را به‌عنوان مکانی توریستی ساخته است. زمانی که او و چند همکارش در انبار مشغول کارند، صدای انفجار مهیبی به گوش می‌رسد و سپس گرمایی شدید ساطع می‌شود. وقتی از انبار بیرون می‌آیند، متوجه می‌شوند که انفجاری هسته‌ای رخ داده و در نتیجه‌ی آن، تمدن و حیات بشری در جهان توسط منبعی ناشناخته نابود شده است. آن‌ها شانس این را داشته‌اند که در انبار زیرزمینی از صدمات انفجار در امان بمانند. حالا این چند نفر تنها بازماندگانی هستند که باید برای بنیان‌گذاری جامعه‌ای جدید تلاش کنند.

روبر مرل، یکی از نویسندگانی است که در حوزه‌ی ادبیات جنگ بسیار موفق عمل کرده است. او با نظر به بمباران اتمی هیروشیما و ناکازاکی در خلال جنگ جهانی دوم به دستور رئیس جمهور وقت آمریکا، ایده‌ی داستانی خود را بسط و گسترش می‌دهد. روبر مرل این انفجار هسته‌ای را به کل دنیا تعمیم داده و شخصیت‌های کتاب قلعه مالویل را در شرایطی قرار می‌دهد که باید به‌تنهایی شروع به آبادانی و گسترش حیات روی کره‌ی زمین کنند.

امانوئل که از پیش سودای رهبری در سر داشته، پیشوای گروه بازماندگان می‌شود و دست در دست یکدیگر چالش‌های بازسازی یک جامعه‌ی انسانی را از سر می‌گذرانند، اما خیلی زود متوجه می‌شوند که انسان‌ها و حیوانات دیگری نیز در مناطق مجاور از این حادثه جان سالم به در برده‌اند. رویارویی با هر یک از این گروه‌های بازمانده، خود دردسرهای تازه‌ای ایجاد می‌کند. گرچه انتظار می‌رود وجود تعداد بیشتری از آدم‌ها، کار آبادانی و بازسازی جامعه را آسان‌تر کند، اما بسیاری از این گروه‌ها تهدیدهای جدی به حساب می‌آیند و با خود مرگ و ویرانی به بار می‌آورند. اما بزرگ‌ترین تهدید، از سوی گروهی دیکتاتور است که شورشیان غارتگر اعضای آن را تشکیل می‌دهند و روستای مجاور را به تصرف خود درآورده‌اند.

روبر مرل از موضوعاتی همچون مذهب، سیاست، تفاوت نگاه افراد محدود در قلعه از جهت دیدگاه‌های فلسفی و اجتماعی، جامعه‌ی روستایی و جایگاه زنان و نقش رئیس در جامعه، موقعیت‌های داستانی جذابی خلق می‌کند. جهان رمان قلعه‌ی مالویل شاید در ظاهر خیالی به نظر برسد، اما بسیار به جوامعی که در آن زندگی می‌کنیم شباهت دارد. و همین نکته سبب هم‌ذات‌پنداری مخاطبان با داستان می‌شود.



## مشهورترین شیمی دان ایران

همه افراد بشر دارای ابعاد شخصیتی خاص و منحصر به فردی هستند، محمدابن زکریای رازی هم دارای دیدگاه‌های خاص در اندیشه، تفکر، باورهای دینی و مذهبی می باشد، جدای باورهای دینی این شخصیت برجسته، بنا داریم به بخشی از شخصیت علمی و آثار مکتوبش بپردازیم.

نام وی محمد و نام پدرش زکریا و کنیه اش ابوبکر بود. هر چند ابوبکر نام است و به‌عنوان کنیه استفاده نمی‌شود.

محمد بن زکریای رازی از دانشمندان بزرگ ایرانی سده سوم هجری است. رازی بزرگترین طبیب بالینی اسلام، فیزیکدان، عالم کیمیا (شیمی) و فیلسوف صاحب استقلال فکر است.

رازی در ری ریاضیات، فلسفه، نجوم و ادب را فرا گرفت. در جوانی به تحصیل کیمیا مشغول شد و بعد به سبب بیماری چشم به تحصیل طب پرداخت و در این علم شهرت فراوان یافت و حوزه درسش بلند آوازه شد.

بسیاری از مردم او را به سبب کشف الکل و جوهر گوگرد (سولفوریک اسید) می‌شناسند. از آنجایی که زکریای رازی بر علوم مختلفی تسلط داشت، برخی به او لقب همه‌چیز دان (حکیم) را داده بودند.

رازی علاوه بر تخصص در کیمیاگری، در علم پزشکی و فلسفه نیز استاد بود و یافته‌ها و آثار زیادی از خود در این زمینه به جا گذاشته است.

زکریای رازی یکی از مشهورترین شیمی‌دانان ایرانی محسوب می‌شود. او کاشف الکل و گردآورنده آثار ارزشمندی در زمینه پزشکی، فلسفه، ریاضیات و کیهان‌شناسی است.





حدود صد و هشتاد و چهار جلد کتاب از ایشان در زمینه های مختلف، به جامانده است. برخی از آثار او:

الحاوی، الکناش المنصوری، المرشد، من لایحضره الطیب، کتاب الجدری و الحصبه، دفع مضار الاغذیه، الابدال هستند.

در خدمت ابوصالح منصور بن اسحاق سامانی، "حاکم ری" ریاست بیمارستان جدید التاسیس آنجا را یافت. بعدها در بغداد رئیس بیمارستان بود. به سبب شهرت فراوانش فرمانروایان مختلف او را به دربار خود دعوت می کردند. رازی صاحب اخلاق نیکو و رفتار پسندیده بود و با بیماران به مهربانی و عطوفت رفتار می کرد و در حق فقرا و ضعفا اعانت می کرد. عده ای تالیفات او را تا ۱۹۸ و عده دیگر کتاب های منسوب به او را تا ۲۳۷ بر شمرده اند.

رازی در طب به جنبه های علمی اکتفا نمی کرد، بلکه به تمام معنی طبیب و در علم و عمل طب استاد مسلم بود. یادداشتهای وی که در آنها با کمال دقت بهبودی بیماران خود را توصیف کرده است در دست است. معروفترین اثرش در علم طب کتاب الحاوی است.

رازی در فلسفه و الهیات و ماوراء الطبیعه و مجادلات مذهبی و فلسفی نیز کتبی نوشته است. رازی در اواخر عمر در نتیجه مطالعه زیاد درباره کیمیاگری به بیماری چشم مبتلا و بالاخره کور شد و در سال ۳۱۳ هجری قمری درگذشت.

علی حیدری



**اینجانب مجتبی طالاری داروساز، مدیر و  
مسئول فنی داروخانه بیمارستان حضرت  
رسول اکرم (ص) و همچنین معاون  
اجرایی مجموعه مدد ایران می باشم.**

نزدیک به ده سال است که در مجموعه مدد در داروخانه های مختلف دانشگاه نظیر داروخانه بیمارستان امام سجاد (ع) شهریار، داروخانه بیمارستان شفاپنجائیان، داروخانه بیمارستان شهدای هفتم تیر و اکنون نیز در بیمارستان رسول اکرم (ص) مدیر بخش مراقبت های دارویی و مسئول فنی می باشم. همچنین در معاونت غذا و دارو دانشگاه به عنوان بازرس داروخانه های شهری همکاری دارم. قبل از دانشگاه علوم پزشکی ایران نیز مدتی در شرکت های تولیدی داروسازی مشغول به فعالیت بوده ام. هلدینگ مدد ایران از مجموعه های موفق کشوری در راستای تامین دارو و تجهیزات بیمارستان ها به صورت منسجم می باشد. بطوری که در بسیاری از استان های دیگر با الگوگیری از این مجموعه و مشاوره تخصصی، روی به تشکیل هلدینگ های دارویی آورده اند. همانطور که می دانیم مدیریت تجمیعی داروخانه های بیمارستانی الگوی موفق هست که مزایای بسیاری نسبت به مدیریت جزیره ای دارد. به گواه بسیاری از مدیران قدیمی بیمارستان ها که تجربه مدیریت جزیره ای داروخانه ها را داشته اند مزایای روش تجمیعی قابل مقایسه با روش جزیره ای نیست.

**رشته دانشگاهی شما چیست؟ و دلیل انتخاب این رشته چه بود؟**

رشته اینجانب داروسازی و فارغ التحصیل دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی می باشم. بنده به این رشته علاقه دارم و علت آن به این بر می گردد که علاوه بر بالین، کارهای مدیریتی و بیزینسی در این رشته مورد نیاز می باشد. حتما شما باید شمه ای از آن را داشته باشید. حتی به این جهت دوره های MBA و کارشناسی ارشد علوم اقتصادی را نیز گذرانده ام و حس خوبی نسبت به رشته خود دارم.

**بهترین خاطره ای که در دوران فعالیت خود در این عرصه داشته اید چه می باشد؟**

بهترین خاطره ای که دارم مربوط به انتخابم به عنوان داروساز برتر دانشگاه در سال گذشته بود. به هر حال هر انسانی دوست دارد زحماتش دیده شود و از آنجایی که مجموعه مدد و دانشگاه علوم پزشکی ایران و بیمارستانهایش را خانه خود می دانیم از هیچ کاری دریغ نکرده ایم و حتی فراتر از مسئولیت های خود برای این مجموعه زحمت کشیده ایم. به هر حال بنده در این دانشگاه بزرگ شده ام با تجربه شدم و لذا وقتی می بینم اینها دیده می شود خوشحال می شوم.

**به چند نمونه از نقاط قوت خود اشاره کنید؟**

سوال از نقاط قوت سخت است و دوست ندارم از خود تعریف کنم اما بخواهم یک مثال عینی بزنم من آدم اجرایی و پرکاری هستم یعنی می توانم یک پروژه را صفر تا ۱۰۰ انجام و به خروجی برسنام خروجی عینی، یعنی اهل حرف و وعده و ... نیستم عملگرا و اجرایی و البته پرکار به اصطلاح یک جا بند نمی شوم!

**در محیط کار چگونه فشار و استرس را مدیریت میکنید؟**

به گواه بسیاری همکاران در کارم خونسرد و با آرامش هستم که البته بعضی این را مثبت و برخی منفی می نگرند. خودم دیدگاه مثبتی به

این قضیه دارم. در بدترین بحران ها حتی سیل و زلزله و تصادفات رانندگی کاملاً بر خودم مسلط هستم و اصلاً دستپاچه نمی شوم و می توانم کار را با آرامش جلو ببرم. به این فکر می کنم در لحظه بحران هیچ چیز جز آرامش و اقدامات گام به گام نمی تواند مشکل را حل کند لذا کمتر دچار استرس می شوم.

### تا چه حد به تفریحات اهمیت می دهید؟ و بیشترین تفریحی که انجام می دهید چه هست؟

متأسفانه در مقوله تفریحات بنظم نمره خوبی نمی گیرم و همسرم در این زمینه منتقد من هست و از پرکاری زیاد شکایت دارد که البته به او حق می دهم ولی خوب من ذاتاً اینگونه هستم و حتی اگر سعی هم بکنم اصلاح شوم متأسفانه زیاد فرقی حاصل نمی شود. بخصوص اینکه خداوند دو پسر به عطا کرده که خوب به فراخور سنشان نیاز دارند که با پدر خود بیشتر وقت بگذرانند یا پارک بروند یا بازی کنند ولی از این نعمت کم برخوردارند البته سعیم را می کنم که برای خانواده وقت بیشتری بگذرانم. از تفریحات دیگر هم جمعه ها استخر البته برخی جمعه ها و سفر به ولایت! یعنی کاشان است که خوشبختانه به دلیل نزدیکی به تهران خداوند نصیب ما کرده است.

### اگر بخواهید که یک منبع در مورد به دست آوردن اطلاعات دارویی به افراد توصیه کنید، آن چیست؟

منبع قابل استفاده برای پزشکی و دارویی من از مداسکیپ استفاده می کنم که بسیار روان و کاربردی است البته برای همکاران مناسب و اپلیکیشن آن نیز در گوشی نصب می شود.

برای افراد عموم جامعه توصیه این است که از گوگل برای اطلاعات دارویی استفاده نکنند هم در بسیاری از موارد غلط است هم تشخیص اولویت بندی ها کار درستی نیست. همین چند شب پیش در داروخانه بودم که خانمی برای بیماری خود سرچ گوگل کرده بود و درخواست داروی سرچ شده را داشت که با چند سوال و جواب پی به این مساله بردم و او را از تهیه دارو منع کردم و توصیه کردم حتماً به پزشک مراجعه کند.

### اگر بخواهید که یک منبع در مورد به دست آوردن اطلاعات دارویی به افراد توصیه کنید، آن چیست؟

در کل بخواهم یک نمایی از رشته داروسازی بدهم این است که در تمام زنجیره تامین دارو این رشته فعالیت دارد از بازرگانی، صادرات، واردات، شیمی دارویی، مواد اولیه، تولید، توزیع در شرکت های پخش و در نهایت داروخانه ها و بیمارستان ها و مصرف کننده و ... همکاران ما مشغول فعالیت هستند تا بتوانند بهترین خدمت رسانی را داشته باشند.

### سخن آخر شما به مناسبت روز داروساز؟

سخن آخر اینکه خوشحالم در این رشته و در این بیمارستان و در این دانشگاه و با همکارانی ارجمند در حال خدمت رسانی به بیماران هستم. به نوبه خود این روز را که به مناسبت زکریای رازی به عنوان روز داروساز و داروسازی نامگذاری شده به همه همکاران داروساز و تکنسین های دارویی و همه دست اندرکاران زنجیره تامین دارو تبریک عرض می کنم. بهر حال من معتقدم این روز فقط متعلق به داروسازان نیست و متعلق به تمام همکاران ما در طول این زنجیره می باشد که نباید از زحماتشان غافل شویم و ما در مجموعه مدد همیشه در این روز از زحمات کلیه همکاران داروساز و غیر داروساز تقدیر و تشکر به عمل آورده ایم. پاینده و پیروز باشید.



تصور اینکه چه چیزی باعث خودکشی یک دوست، یکی از اعضای خانواده یا افراد مشهور می‌شود، دشوار است. ممکن است حتی هیچ علامت هشدار دهنده واضحی وجود نداشته باشد. ممکن است تعجب کنید که چه سرنخ‌هایی را ممکن است از دست داده باشید. اغلب، عوامل بسیاری با هم ترکیب می‌شوند تا فرد را به تصمیم‌گیری برای خودکشی سوق دهند.

### ● تعریف خودکشی:

سازمان بهداشت جهانی خودکشی را به عنوان

اقدامی آگاهانه (عمدی) برای کشتن خود تعریف می‌کند. در واقع افرادی که خودکشی می‌کنند یا منجر به فوت می‌شود یا نمی‌شود، در حالتی که منجر به مرگ نمی‌شود، گفته می‌شود. فرد فقط اقدام به خودکشی کرده است. به عبارت دیگر خودکشی اقدام آگاهانه آسیب زدن به خود است که منجر به مرگ می‌شود. اقدام به خودکشی به تمام اقدامات غیرکشنده که در آن شخص ماهرانه به خود آسیب می‌رساند تعریف می‌شود تفاوت اقدام به خودکشی با خودکشی منجر به مرگ این است که در اقدام به خودکشی فرد خواستار مرگ نیست بلکه با این وسیله می‌خواهد احساسات خود را نشان دهد و واکنش دیگران را نسبت به خود ببیند.

از نظر روانشناسی خودکشی و آماری، خودکشی بیشتر در میان افراد ۴۵ تا ۵۴ ساله رخ می‌دهد. زنان بیشتر از مردان اقدام به خودکشی می‌کنند. مردان بیشتر از زنان این عمل را کامل می‌کنند.

● عواملی که می‌توانند به خودکشی کمک کنند:

توجه به یافته‌های روانشناسی خودکشی مواجهه با بیش از یک نوع ناراحتی گاهی اوقات می‌تواند خطر خودکشی را افزایش دهد. به عنوان مثال، فردی که با افسردگی، مشکلات مالی به دلیل دادن شغل و مشکلات قانونی سر و کار دارد، نسبت به فردی که فقط با یکی از این نگرانی‌ها سر و کار دارد، خطر خودکشی بیشتری دارد.

- جدایی یا از دست دادن فرد مورد علاقه

- از دست دادن فرزند یا دوست نزدیک

- بحران مالی

- احساس مداوم شکست یا شرم

- یک بیماری جدی جسمی یا

بیماری لاعلاج

- مشکلات حقوقی، مانند محکوم

شدن به جرم

- تجارب نامطلوب دوران کودکی،

مانند ضربه، سوء استفاده یا تنبیه

- تبعیض، نژادپرستی یا سایر چالش‌های

مرتبط با مهاجرت یا اقلیت بودن

- داشتن هویت جنسی یا گرایش

جنسی که توسط خانواده یا دوستان پشتیبانی نمی‌شود.

### ● دلایل خودکشی چیست؟

دلیل مشخصی برای خودکشی در روانشناسی وجود ندارد.

- اغلب خودکشی‌ها زمانی رخ می‌دهند که منبع

استرس و مشکلات سلامتی همزمان غم، یاس و

ناامیدی در فرد به وجود می‌آورند.


- رایج‌ترین وضعیتی که با خودکشی همبستگی

# خود کشی

- وصیت نوشتن و واگذار کردن اموال
- خریدن اسلحه، دارو یا موادی که می تواند به زندگی پایان دهد.
- افسردگی، حملات عصبی، اختلال در تمرکز
- انزوای بیش ازحد
- صحبت درمورد اینکه سربار دیگران است.

### ● درمان خودکشی:

فکر به خودکشی می تواند نشانه بیماری روانی مانند افسردگی یا اختلال دوقطبی باشد. تعداد قابل توجه از بیماری های روانی، از جمله افسردگی با مراجعه به روانپزشک و روانشناسان حاذق، با مصرف دارو و گفتاردرمانی و درمان هایی مانند رفتاردرمانی شناختی یا مشاوره قابل درمان یا کنترل است. بعد از شروع درمان، باید برنامه درمان را کاملاً پشت سر بگذارید، در جلسات شرکت کنید، دارو را به موقع مصرف کنید و غیره.

 دکتر فرشته سادات شجاعی - متخصص روان شناسی بالینی - مسئول روان شناسی مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)



دارد افسردگی است که اکثراً تشخیص یا درمان نشده است.

- مواردی مانند افسردگی، اضطراب و مشکلاتی با مواد مخدر، خصوصاً زمانی که تشخیص داده نشوند، احتمال خودکشی را افزایش می دهند.

● اقدامات مهم برای مقابله با احساس تمایل به خودکشی کدام اند؟

- قول دهید که در حال حاضر کاری انجام ندهید.
- از مصرف مواد مخدر و الکل خودداری کنید.
- خانه خود را ایمن کنید.
- احساسات و افکار مربوط به خودکشی را ادامه ندهید.

- امید داشته باشید.

- کمک گرفتن

● علائم فکر به خودکشی:

فردی که به خودکشی فکر می کند یا ممکن است دچار فکر به خودکشی شود علائم یا نشانه های زیر را از خود نشان می دهد:

- احساس درماندگی و گرفتار بودن می کند یا به نظر می رسد این احساس را دارد.

- دچار درد عاطفی غیر قابل تحمل می شود.

- دل مشغولی غیرعادی به خشونت، مردن یا مرگ

- نوسانات خلقی

- صحبت درمورد انتقام، احساس شرم یا گناه

- پریشانی یا اضطراب شدید

- تغییر در شخصیت، روتین های روزانه یا الگوی خواب

خواب

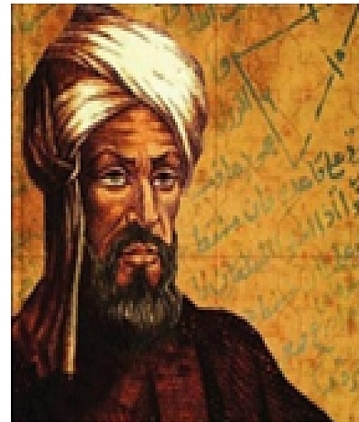
- مصرف مواد یا الکل بیشتر از حد معمول یا شروع به نوشیدن الکل درحالی که قبلاً مصرف نمی کرده است.

- رفتارهای پرخطر مانند رانندگی با سرعت یا

مصرف مواد مخدر



# محمد بن موسی خوارزمی



همان طور که از نام وی بر می آید، باید در شهر خوارزم به دنیا آمده باشد، اما به گفته طبری که در پسوند نام محمد بن موسی الخوارزمی عنوان قَطْرَبَلّی را نیز افزوده، بعید نیست در جایی میان دجله و فرات زاده شده باشد و به واسطه پدران و اجداد خویش به خوارزم منتسب است. طبری به وی لقب «المجوسی» می دهد که نسبت او را به زرتشتی می رساند. از اسلام آوردن وی یقین حاصل شده چرا که وی در رساله جبر و المقابله خود بیان می کند:

خدایی که محمد را روزگاری به پیامبری فرستاد که پیوند مردم با پیامبران گسسته شد و حق ناشناخته ماند پیامبری که با آمدنش کوردلان بینا شدند و گمراهان از هلاکت رهایی یافتند. خدا بر محمد و خاندانش درود فرستد. از این کلام بر می آید که وی هنگام تألیف این کتاب مسلمان بوده است. خوارزمی قبل از آنکه در دارالحکمه عباسیان مستقر شود او را به هند فرستادند تا حساب هندی را بیاموزد.

از شرح زندگانی وی  
کمتر آگاهی های  
قابل اعتماد یافت

می شود و عمدتاً

مطالعات براساس

زندگی علمی وی و

بیشتر توجه به آثار او

بدون در نظر گرفتن

شخص مؤلف

معطوف بوده است.

تولد وی را از حدود

۱۶۴ هجری قمری

تا ۱۸۴ هجری قمری

- به اختلاف - ذکر

کرده اند و مرگ وی

به سال ۲۳۲ هجری

قمری قابل اعتمادتر

است

وی پس از بازگشت دوائر «حساب الهند» و دیگری «الجبر و المقابله» را نگاشت. وی نتایجی را که یونانیان و هندیان به دست آورده بودند را تلفیق و سبب انتقال مجموعه های از معلومات جبری و حسابی شد او در ریاضیات قرون وسطی تأثیر عمیقی گذاشت. می گویند مأمون بخش های مربوط به هند را به او واگذار کرده بود که این نشان از آشنایی وی به علوم و سرزمین های هند دارد. وی همچنین مسئول تهیه اطلسی از نقشه های آسمان و زمین بود. شاید وی از جمله کسانی بوده که در اندازه گیری طول نصف النهار کره زمین در دشت سنجار شرکت داشته است همچنین واثق خلیفه از قراری که ابن خرداد به حکایت می کند تحت تأثیر ذوق کنجکاوی، خوارزمی منجم را با عده ای به بیزانس فرستاد تا درباره محل غاری که می گویند اصحاب کهف در آنجا مدفون شده اند تحقیق کند.

## پایه گذاری علم جبر

محمد بن موسی خوارزمی در قرن سوم هجری، علمی را برای نخستین بار صورتبندی و تدوین کرد که خود آن را «الجبر و المقابله» نامید، علمی که تمام شرایط یک دانش واقعی را داشت، یعنی

را یکی از بنیانگذاران آنالیز یا جبر به صورتی جدا از هندسه دانسته است، زیرا کتاب جبر و مقابله حل آنالیزی معادلات درجه‌ی اول و دوم را در بر دارد. سارتن به همین جهت نیمه‌ی اول قرن نهم میلادی را عصر خوارزمی نامیده و فصلی از کتاب خود را به نام او مزین ساخته است.

• آیلهارد ویدمان، پژوهشگر مشهور آلمانی اواخر سده‌ی ۱۹ و اوائل سده‌ی ۲۰ میلادی، خوارزمی را یک نابغه و دارای شخصیت علمی ممتاز خوانده است.

• اسمیت نیز در تاریخ ریاضیات خود، وی را بزرگ‌ترین ریاضی‌دان دربار مأمون به شمار آورده است

### وفات و بزرگداشت خوارزمی

محمد خوارزمی در حدود سال ۲۳۲ هجری قمری (مطابق با ۸۴۸ میلادی) درگذشت. سازمان فرهنگی ملل متحد (یونسکو) سال ۱۹۸۳ میلادی مطابق با ۱۳۶۲ هجری شمسی را به عنوان هزار و صد و پنجاهمین سال وفات خوارزمی برگزید و از کشورهای عضو سازمان یونسکو خواست که در این سال به یاد خوارزمی، بنیانگذار فن جبر و واسطه غیر مستقیم پیوند ریاضیات هندی با ریاضیات یونانی در قلمرو دانش و فرهنگ اسلامی، مراسم بزرگداشت برای او برگزار کنند.

در ایران مجموعه مقالات ارائه شده به کنگره، به صورت یاد نامه ای جامع به همت کمیسیون ملی یونسکو و همکاری مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی در سال ۱۳۶۳ هجری شمسی منتشر گردید. همچنین یادنامه‌ای به زبان روسی در ۲۶۰ صفحه و مشتمل بر ۱۶ مقاله در مسکو منتشر شده است.



همان که اروپاییان از آن به ساینس تعبیر می‌کنند. این ریاضی‌دان توانست با این دانش تمام معادلات درجه دوم زمان خود را حل و راه را برای حل معادلات درجه بالاتر هموار کند. بر اساس الواح بابلی و آثار برجای مانده از محاسبه گران هندی در عهد باستان، مردمان بابل و هند به حل حالات خاصی از معادلات درجه دوم موفق شده بودند، اما آن‌ها راه حل‌های خود را فقط به صورت دستور ارائه کردند؛ یعنی این راه حل‌ها، که برای رفع نیازهای زندگی روزمره آنان ارائه شده بودند و نه به منظور گسترش دانش ریاضی، فاقد براهین علمی بودند. ابتکار خوارزمی در آن است که وی نخست همه معادلات درجه دوم شناخته شده زمانش را بررسی می‌کند؛ در مرحله دوم روش حل هریک از آن‌ها را ارائه می‌دهد؛ سرانجام در مرحله سوم، این روش‌ها را با کمک علم هندسه اثبات می‌کند؛ مؤلفه‌هایی که در مجموع علم جدیدی به نام «جبر» را تشکیل می‌دهند. همچنین خوارزمی در علم نجوم، حساب، تاریخ و جغرافیا آشنایی کامل داشت و کتاب‌های در این موضوعات نوشته که از مباحث ارزشمند و معتبر در هر یک از این علوم می‌باشد.

### خوارزمی در نظر پژوهشگران غربی

• آریستید مار، پژوهشگر برجسته‌ی فرانسوی (در قرن ۱۹ میلادی) درباره‌ی خوارزمی می‌گوید: «یک موضوع تاریخی را امروزه نمی‌توان انکار کرد و آن این است که محمد بن موسی خوارزمی، معلم واقعی ملل اروپایی جدید در علم جبر بوده است.

• جرج سارتن، پژوهشگر آمریکایی در کتاب مشهور خود، به نام «مقدمه بر تاریخ علم»، آورده است: «خوارزمی بزرگترین ریاضی‌دان عصر خود، و در صورت در نظر گرفته شدن همه‌ی جوانب، یکی از بزرگترین ریاضی‌دانان همه‌ی اعصار به شمار می‌آید.» او خوارزمی





## اقدامات مجتمع



### با حضور رییس دانشگاه، دو بخش جدید افتتاح شد

روز دوشنبه مورخ ۱۱ تیر ماه ۱۴۰۳ بخش جدید الاحداث آنژیوگرافی ۲ و بازسازی شده جراحی ۱، در ساختمان شماره ۲ مجتمع حضرت رسول اکرم (ص) افتتاح شد. در این افتتاحیه دکتر عبدالرضا پازوکی رییس دانشگاه، دکتر علی مشکی معاون درمان، دکتر نادر توکلی رئیس مجتمع رسول اکرم (ص) و جمعی از اعضای هیئت علمی بیمارستان حضور داشتند. بخش جراحی ۱ در طبقه سوم ساختمان شماره ۲ واقع شده که به طور کامل بازسازی شد و در اختیار مراجعین قرار گرفت.



### جلسه هم اندیشی روسای بیمارستانها در سالن ابن سینا برگزار شد.

جلسه هم اندیشی روسای بیمارستان ها با حضور دکتر عبدالرضا پازوکی رییس دانشگاه، دکتر علی مشکی معاون درمان، دکتر ساجده ریاضی معاون توسعه، دکتر نادر توکلی رئیس مجتمع حضرت رسول اکرم (ص) و روسا و مدیران بیمارستان های تحت پوشش برگزار شد.



ارائه بیش از ۱۳۰ هزار خدمت فیزیوتراپی  
از ابتدای سال ۱۴۰۲ تا پایان تیر ماه ۱۴۰۳

دوم مرداد روز ملی فیزیوتراپی بر تمام همکاران عزیز و تلاش گران این عرصه علی الخصوص فیزیوتراپیستها مبارک باد.

مجتمع بزرگ حضرت رسول اکرم (ص) مفتخر است با ارائه خدمات ذیل به مراجعین بخش فیزیوتراپی قدمی بزرگ در جهت رفع مشکلات حرکتی، اسکلتی و عضلانی بیماران داشته است.

سال ۱۴۰۲

مراجعه بیش از ۳۰۰۰ نفر بیمار سرپایی و دریافت بیش از ۳۰ هزار خدمت فیزیوتراپی

مراجعه بیش از ۳۵۰۰ نفر بیمار بستری و دریافت بیش از ۶۵ هزار خدمت فیزیوتراپی در زمان بستری در بیمارستان ۴ ماهه اول سال ۱۴۰۳

مراجعه بیش از ۱۰۰۰ نفر بیمار سرپایی و دریافت بیش از ۱۰ هزار خدمت فیزیوتراپی

مراجعه بیش از ۱۰۰۰ نفر بیمار بستری و دریافت بیش از ۲۵ هزار خدمت فیزیوتراپی در زمان بستری در بیمارستان



واحد جدید آموزش و پرستار پیگیر افتتاح شد

با توجه به اهمیت موضوع آموزش به بیمار و پیگیری بیماران پس از ترخیص، واحد پرستار پیگیر با حضور دکتر کلانتری معاونت درمان، سرکار خانم مریم اوشانی مدیر پرستاری، خانم مهین قاسمی سوپروایزر آموزش سلامت و جمعی از پرستاران مجتمع در تاریخ ۲۳/۵/۱۴۰۳ افتتاح گردید. سرکار خانم مریم کاعبدالله به عنوان کارشناس مسئول آموزش معرفی گردید.

## سوالات

قابل توجه مخاطبین نشریه نماد

در پایان هر فصل به عزیزی که به سوالات زیر که مرتبط به مطالب درج شده در نشریه می باشد، پاسخ دهند به قید قرعه به دو نفر کارت هدیه اهدا می گردد. لازم به ذکر است نام و نام خانوادگی، سمت و محل خدمت خود را با پاسخ نامه به شماره تماس **۰۹۰۲۵۳۶۱۶۱۲** پیامک نمایید.

۱. کدام مورد از فواید اهدای خون می باشد؟

الف) سطح آهن خون متعادل می ماند.

ب) از بین رفتن بیماری های نهفته.

ج) از بیماری های کبد پیشگیری می شود.

د) مورد الف و ج

۲. این سخن از کیست؟ (دوستی با مردم نیمی از عقل محسوب می شود).

الف) امام رضا(ع)

ب) رسول اکرم(ص)

ج) امام محمد باقر(ع)

د) امام علی(ع)

۳. کدام مورد درباره بیماری هیپاتیت آ نادرست است؟

الف) جهت پیشگیری واکسیناسیون راه مفیدی است.

ب) درمان اختصاصی برای هیپاتیت آ در دسترس است.

ج) راش پوستی از تظاهرات خارجی این بیماری است.

د) در ۷۰ درصد بالغین علامت دار میشود.

۴. در مورد زکریای رازی کدام صحیح نیست؟

الف) کاشف الكل است.

ب) از القاب ایشان همه چیز دان است.

ج) در مورد فلسفه و مذهب کتابی ندارد.

د) مهم ترین اثر ایشان الحاوی است.

۵. خودکشی بیشتر در سنی رخ میدهد؟

الف) ۱۵ تا ۲۵

ب) ۴۵ تا ۵۴

ج) ۳۰ تا ۳۵

د) ۳۵ تا ۴۰



## مجمع آموزشی پژوهشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص)

آدرس: تهران، ستارخان، خیابان نیایش، نبش منصورى ۰۲۱-۶۴۳۵۱

[www.hrmc.iums.ac.ir](http://www.hrmc.iums.ac.ir)

instagram: @rasoulakram\_hospitalcomplex

نهییه شده در واحد روابط عمومی