



نشریه مجمع آموزشی دروازه حضرت رسول اکرم (ص)

بهار ۱۴۰۱
شماره ۵

نشریه علمی فرهنگسنگی ناما

- (روزهای عاشقی و شیدایی)
- مصامبه با خانم مهدیه فرجی
- بند پای فون آشام
- سرزمین سنگ های افسانه ای
- به نام آنکه پرستار را از جنس خود آفرید
- هفت شهر عشق را عطار گشت
- رگ بادکنکی



مجمع آموزش و پژوهش دروازه حضرت رسول اکرم (ص)

www.hrmc.iu.ms.ac.ir

Instagram : @rasoulakram_hospitalcomplex

فهرست

شماره ۵

بهار ۱۴۰۱

۲ اولین تابش خورشید بر تاج کی جمشید
۴ روز طبیعت
۵ روزهای عاشقی و شیدایی
۶ لطیف مثل پروانه ، دردناک مثل تاول
۸ بیماری یا عامل موفقیت ایلان ماسک و بیل گیتس؟
۹ شانه هایت بوی کار می دهند و دست هایت بوی نان
۱۰ مصاحبه با خانم مهدیه فرجی
۱۱ سکوت را بشکنید
۱۲ بهره وری و مدیریت مصرف
۱۳ سیاره ما، سلامتی ما
۱۴ همه چیزدان قرن پنجم
۱۶ جیمز پارکینسون
۱۷ بند پای خون آشام
۱۸ عوارض پشت میز نشینی طولانی
۲۰ سرزمین سنگ های افسانه ای
۲۱ ارتباطات و روابط عمومی
۲۲ به نام آنکه پرستار را از جنس خود آفرید
۲۳ قصه های زندگی با بودن تو آغاز می شود
۲۴ روستای وردیج
۲۵ نامش را هم نمی دانستیم
۲۶ هفت شهر عشق را عطار گشت
۲۸ ملاصدرا
۲۹ رگ بادکنکی

مدیر مسئول: دکتر سعید رستم پور

سر دبیر: ندا شفیعی

مدیر اجرایی: زینب نصیری

ویراستار: شادی بخشی

گرافیکست و صفحه آرایی: محمد سالاری

همکاران نشریه:

دکتر نیلوفر نجاری نوبری، دکتر محمد وفائی شاهی، دکتر امین جهانبخش

دکتر مازیار امامی خواه، دکتر آزاده گودرزی، دکتر پژمان مدنی، خانم المیرا نوری

خانم سوسن باقری، خانم سمانه چهاردولی، خانم الهه علی اکبری، آقای علی حیدری

خانم شیدا نوعی، خانم مهین قاسمی، خانم مهدیه فرجی، خانم سارا حجازی

اولین تابش خورشید بر تاج کی جمشید

دیر زمانی پیش، فصل های سرد سیطره طولانی بر زمین داشتند، زندگی به سختی می گذشت، مردم از رنج سرما به غارها پناه برده و به سختی روزگار می گذرانند، مواد غذایی در دسترس نبود، شکار به سختی در دسترس بود، گرسنگی و سرما بیداد می کرد. کودکان اولین قربانی ظلم بی حد سرمای طاقت سوز بودند، غم اندوه در چهره مردمان پیدا بود، غم از دست دادن کودکان، مردان و زنان غارنشین را به ستوه می آورد، در چنین دوران سخت و غمبار انسان های نخستین، چشم براه رسیدن فصل های گرم می ماندند، امیدوار به رسیدن گرما، سبز شدن زمین، گل دادن درختان که نوید رسیدن میوه های گوناگون و فراوانی غذا می داد، از پس زمستان های سرد و سخت و دیرپا، گرما و نور خورشید از راه می رسید، روزگاری نو، با رسیدن به فصل های گرم زندگی آساتر از قبل می گردید. نو شدن طبیعت، دگرگون شدن هوا و زمین، پیام آور شادی بود؛ روزگاری نو از راه می رسید.

نوروز و نو شدن زمان و تغییر در احوال طبیعت در فرهنگ های گوناگون به انواع مختلف پاس داشته می شود.



گذر از زمستان های طولانی و سخت که زیستن را برای پیشینیان ما و مردمانی که در دیر زمانی پیش زندگی می کردند بسیار سخت و دشوار می نمود، رسیدن به فصل های گرمتر و فراوان شدن غذا باعث شادی و شمع مردمان می شد، زمستان های که به دلیل کمبود امکانات امروزی بسیار سخت و جان فرسا می گذشت با رسیدن گرما و سبز شدن طبیعت، به سهولت در دسترس قرار گرفتن غذا و آسودگی از سرمای جان سوز امریست شادی بخش که به مرور زمان برای چنین مواقعی جشن های ترتیب داده شد.

نوروز در فرهنگ و تمدن پارسی قدمتی دیرینه دارد، ایرانیان از دیر باز فرا رسیدن فصل بهار و رویش گل ها و سبز شدن زمین را خوش می دانستند و برای ورود به چنین زمانی جشن های بر پا می داشتند.

در مدت زمستان و شب های طولانی و سرد آن، مردمان خسته از سرما و تاریکی روزگاران پیشین با رویاپردازی در انتظار فرارسیدن روزهای گرم و طولانی و فصل رویش سبز شدن طبیعت، رسیدن میوه ها و فراوانی خوراک و راحت تر زیستن، زمان را سپری می کردند، شاید همین انتظارهای طولانی و رسیدن زمان آسودگی بیشتر باعث پدید آمدن تفکر روزی یا روزهایی بنام نوروز گردیده باشد.

زمان دقیق پیدایش نوروز به درستی مشخص نیست، اما شواهد و قرائن نشان می دهد که جشن نوروز پیشینه ای سه هزار ساله دارد و جزو قدیمی ترین آیین ملی در جهان به شمار می رود.

در بعضی از نوشته های کهن ایران از جمله شاهنامه فردوسی و تاریخ طبری، جمشید و در بعضی دیگر از متون کیومرث به عنوان بنیان گذار نوروز معرفی شده است. در شاهنامه فردوسی ابداع نوروز را به این شکل روایت شده است که جمشید در حال عبور از آذربایجان بود که دستور می دهد تا در سرزمین برای او تختی بگذارند و خودش با تاجی زرین بر روی تخت نشست. با رسیدن نور خورشید به تاج زرین او جهان پر از نور شد و مردم با دیدن نورانی شدن جهان شادمانی کردند و آن روز را "روز نو" نامیدند. برخی از روایت های تاریخی نیز آغاز نوروز را به مردم بابل نسبت می دهد.

طبق این روایتها رواج نوروز در ایران به حدود پانصد و چهل سال قبل از میلاد یعنی زمان حمله کورش به بابل بازمی گردد.

همچنین در برخی از روایتها از زرتشت به عنوان بنیان گذار نوروز نام برده شده است.

نوروز در ایران و افغانستان آغاز سال نو محسوب می شود، اما در بعضی دیگر از کشورها، مانند تاجیکستان، روسیه، قرقیزستان، قزاقستان، سوریه، عراق، گرجستان، جمهوری آذربایجان، آلبانی، چین، ترکیه، ترکمنستان، هند، پاکستان و ازبکستان تعطیل رسمی است و مردمان آن جشن را برپا می کنند.

نوروز به عنوان یک جشن باستانی و کهن از اقوام متعددی در منطقه به ارث رسیده و شناسنامه ایرانی و پارسی به خود گرفته است و از آن به عنوان نماد پیوند دهنده افراد و اقوام ایرانی و مردم ایران یاد می گردد.

ایرانیان نوروز را آغازگر رستاخیز طبیعت، گاه رویش و زایش باغ و بوستان می دانند و بر این باور هستند که در نوروز، همزمان با طبیعت، باید روزگار نو و جدیدی را با روان و نگرش نو، در تن پوشی تازه ای آغاز کرد.

البته شاید دانستن زمان و دقیق و مکان و محل نام گذاری نوروز چندان مهم نباشد،

مهم خود نوروز است و به شادکامی گذراندن آن است ...



روز طبیعت

واژه طبیعت را که می‌شنویم بدون هیچ مقدمه‌ای یاد زندگی و زندگانی می‌افتیم، چرا که طبیعت مترادف زندگیست و یا به عبارتی زندگی در بطن طبیعت جاریست؛ واژه طبیعت مملو از زیباییست که طراوت و زندگی را درون وجودمان تزریق می‌کند. روز طبیعت، به رقم هر سال سیزدهمین روز از فروردین به نام روز طبیعت در تقویم، نام زیبایش را نمایان می‌کند.

در کوچه و پس کوچه‌های ذهن هر ایرانی، فارغ از هر سن و سال، می‌توان خاطرات این روز را یافت. کودکی که ماهی قرمز را از زندان تنگ راهی جویبار می‌کند؛ می‌خندد و قلبش از شادمانی سرشار می‌شود.

جوانانی که سبزه‌های عید را آرام به هم گره می‌زنند و آرزوهایشان را آهسته در دل نجوا می‌کنند، به امید اینکه خداوند ناگفته‌های ما را می‌شنود.

دقیقا درست است، او ناگفته‌های ما را می‌شنود، چرا که او از آنچه در قلب و جان مان می‌گذرد آگاه است، چه پارادوکس زیبایی بین قصه‌ی ما و او برقرار است، راز نگفته ولی شنیده شده.

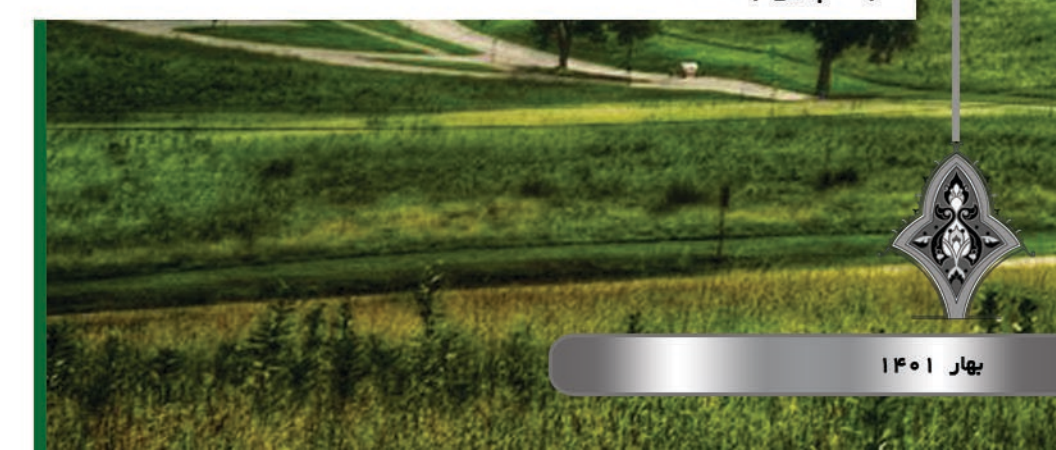
کاش مهربانی، زیبایی و خوبی را نیز چون سبزه عید به هم پیوند دهیم تا به یادگار بماند و حفظ شود و کینه، بدی و هر چه مکر و حيله است را چون دروغ سبزه از یاد ببریم و چون ماهی قرمز روانه جویبار فراموشی بسپاریم.

اما دنیای ما آدم‌ها آنقدر هم دوست داشتنی و زیبا نیست، چه بسا افرادی که مادیات و تمایلات دنیا چشم و دلشان را کور کرده و دنیا خواهی و البته زیاده خواهی باعث می‌شود که برای کسب ثروت بیشتر طبیعت و هر آنچه در آن هست را فدای طمع پرور خود کنند.

اما با وجود همه نازیبایی‌ها، زیاده خواهی‌ها و ناروایی برخی از انسانها با طبیعت و زمین، زمین، این تنها خانه آدمیان؛ طبیعت و زیبایی‌های موجود در آن، همچنان حافظ روح و جان ما انسانها هستند، بر ماست که در حفظ طبیعت و زمین بکوشیم و پاسش بداریم؛ از سنت‌های خوب روز طبیعت، کنار هم بودن خانواده‌ها و دوستان است.

از دیرباز و از دوران باستان، پیشینیان و بزرگان ما به صلح و حفظ روابط دوستانه تاکید داشته اند، شاید روز طبیعت هم بهانه‌ای باشد تا این امر شایسته مورد استمرار قرار گیرد. در این روز زیبا شادی‌ها را تقدیم به قلب یکدیگر کنیم، شاد باشیم، احساس خوبمان را به هم منتقل نماییم و بدانیم که انسانیت ملاک شخصیت هر آدمیست، بدانیم که طبیعت نیز همچون ما زنده است و احساس دارد و این کاملا واضح و مبرهن است، زیرا زندگی را می‌شود از سازگاری طبیعت با ما درک کرد وقتی که شکوفه‌های ابریشمی درختان بهاری طور دیگری زیباست، وقتی هوا لطیف‌تر می‌شود و هزاران تحول دیگر، نشان از آن دارد که ما نیز باید در وجود خود تغییراتی بدهیم، بهتر از گذشته و دوستانه‌تر و مهربان‌تر از دیروزمان باشیم.

بادا چنین بادا ...



روزهای عاشقی و سیدایی



پانزده اردیبهشت روزی خاص و عزیز به حساب می‌آید. هرچند که امروزه دیگر خیلی از رسوم ایرانی و باستانی به فراموشی سپرده شده و کسی از آن‌ها خبری ندارد. حیف است اگر بدانیم و بشناسیم و دیگران را از این مناسبات آگاه نکنیم.

روز مهم دیگر، روز شیراز هست؛ شیراز عزیز و زیبا که عطر بهار نارنجش تشخیص خیال و واقعیت را در ذهن انسان ناممکن می‌کند و گرمای دل انگیز و رخوت انگیزش توان مقاومت برای خوش نبودن را از انسان می‌گیرد.

پانزدهم اردیبهشت یا روز «دی به مهر» در اردیبهشت ماه یکی از جشن‌های ایرانی به نام جشن میانه‌ی بهار یا جشن بهاربد و یا گاهنبار می‌دیوزرم است که به معنای میانه‌ی فصل سبز یا میانه‌ی بهار است.

در زمانی که گاه‌شماری گاهنباری یا کهن‌ترین گاه‌شماری شناخته‌شده ایرانی، روایی داشته و هنوز هم نشانه‌هایی از آن کم و بیش بر جای مانده است، آغاز و میانه‌ی هر یک از فصل‌های سال با سرور و شادمانی جشن گرفته می‌شد.

البته میانه‌ی بهار با شانزدهم اردیبهشت برابر است. اما در گذشته و حتی امروزه، عملاً پانزدهمین روز ماه دوم هر فصل به عنوان میانه‌ی هر فصل شناخته می‌شود.

جشن‌های گاهنباری یا موسم‌های سالیانه، ادامه و بازمانده‌ای از نوعی تقویم کهن در ایران باستان است که طول سال خورشیدی را نه به دوازده ماه خورشیدی، بلکه به چهار فصل و چهار نیم‌فصل تقسیم کرده‌اند و هر یک از این بازه‌های زمانی، نام و جشنی ویژه داشته است.

سال گاهنباری از نخستین روز تابستان آغاز می‌شد و پس از هفت پاره‌ی زمانی، یعنی سه پایان فصل و چهار میانه فصل، به آغاز سال بعدی می‌رسید. پایان بهار یا آغاز تابستان دارای جشن گاهنباری نبوده و تنها به عنوان جشن آغاز سال نو به شمار می‌رفت.

نظام موسم‌های گاهنباری بسیار ساده و دقیق است و امروزه همچنان بیشتر روستانشینان و کشاورزان سرزمین‌های ایرانی از آن بهره می‌برند. در بین کشاورزان، سنجش زمان به گونه‌ی شمارش روزهای فصل (مثلاً بیستم بهار، چهلم بهار و یا بیست روز به تابستان مانده) بسیار رایج‌تر از سنجش زمان براساس شماره روز و ماه است.

متن پهلوی «ویچیتکی‌های زادسپهر» به معنی گزیده‌های زادسپهر، بجز اشاره‌های کوتاه و جالبی که به تاریخچه و رویدادهای زمان زرتشت می‌پردازد، برانگیختن او به پیامبری را نیز به همین روز منسوب می‌کند.

امروزه بازمانده‌هایی از جشن کهن بهاربد در نواحی گوناگون سرزمین‌های ایرانی مانند مراسمی زیبا و نمادین در حوض سعدی شیراز و چشمه مجاور آن بر جای مانده است، اما آیین‌های بزرگداشت روز پیام‌آوری زرتشت به کلی فراموش شده و برگزار نمی‌شود.

همچنین امروزه در روز شانزدهم اردیبهشت، مهرروز، جشنی با نام «می‌گلان یا مهرگلان» در بخش‌هایی از کردستان برگزار می‌شود.



لطف مثل پروانه، دردناک مثل تاول

بیماری ارثی است که از طریق ژن‌های معیوب پدر و مادر ایجاد می‌شود. افراد مبتلا به EB فاقد پروتئین‌های مهم، که دو لایه پوست را به هم متصل می‌کند هستند. بدون این پروتئین‌ها، پوست از هم جدا می‌شود، تاول می‌زند و برش ایجاد می‌شود که منجر به درد شدید، پارگی و زخم‌هایی می‌شود که ممکن است هرگز بهبود نیابد. به علت حساسیت، لطافت و آسیب‌پذیر بودن پوست بیماران EB، نام پروانه‌ای برای این بیماری انتخاب شده است.

علائم و نشانه‌های کلی بیماری پروانه‌ای عبارتند از تاول زدن پوست، خشن و خونی شدن پوست، زخم‌های دهان و گلو، روده، معده، ریزش مو و زخم‌های آلوپسی، مشکلات گوارشی و خوردن غذا، زخم‌های عمیق و پاره‌شدن پوست و ...

توصیه‌های پزشکی

به افرادی که در خانواده سابقه بیماری پروانه‌ای دارند توصیه می‌شود قبل از اقدام به بارداری، حتما مشاوره‌های پزشکی انجام دهند. همین‌طور در هفته‌های اولیه بارداری، آزمایشات جهت بررسی بیماری پروانه‌ای صورت پذیرد.

روش‌های درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد هر چند امروزه با پیشرفت در حیطه مهندسی ژنتیک، امیدواری برای بهبود این بیماران با روش‌های درمان ژنتیک به مراتب از گذشته بیشتر شده است.

بیماران و اطرافیان آن‌ها، فقط با رعایت مواردی می‌توانند از حادثه شدن بیماری جلوگیری کنند.

استفاده از پوشش مناسب و راحت، تنظیم درجه حرارت مناسب در منزل و اجتناب از خوردن غذاهای تحریک کننده و خشک می‌توانند به کاهش درد و تاول کمک کنند.



عفونت بدن، سرطان و مرگ و میر از عوارض شدید این بیماری است و در برخی از گروه‌ها به مراتب شایع‌تر است. مراقبت از زخم‌ها ممکن است روزی یک ساعت و یا بیشتر طول بکشد. بیماران می‌بایست بانداژهایی بپوشند که حداقل روزی یکبار تعویض شود.

اگر EB شدید باشد، ممکن است بیمار در مراقبت از زخم به یک پرستار نیاز داشته‌باشد. در صورت نیاز، یک پرستار برای کمک به مراقبت از زخم‌ها به منزل بیمار مبتلا به EB مراجعه می‌کند.

افراد مبتلا به این بیماری معمولاً درد زیادی را متحمل می‌شوند. بنابراین بسیاری از شرایط و فعالیت‌ها از جمله تاول‌ها، عفونت، بلع، خوردن، ادرار کردن، گوارش یا فقط حرکت کردن باعث درد می‌شوند. برای تسکین درد اغلب به دارو نیاز است. داروهای ضدافسردگی، داروهای مورد استفاده در درمان صرع و استامینوفن می‌توانند مفید باشند.

قبل از استحمام و مراقبت از زخم، لازم است داروی ضد درد را به فرد مبتلا به بیماری پروانه‌ای، تزریق کنید. اضافه کردن نمک به آب حمام و استفاده از پانسمن‌های حاوی داروی درد، هنگام مراقبت از زخم می‌تواند در کاهش درد کمک کند.

استفاده از باندهای لایه‌ای نرم و پوشیدن لباس‌های مناسب و گشاد به جلوگیری از ایجاد زخم‌های جدید کمک می‌کند.

زخم‌های باز می‌توانند به کم آبی بدن منجر شوند. این موضوع با مصرف مایعات زیاد جهت نوشیدن قابل درمان است.

استفاده روزانه از مرطوب‌کننده به کاهش خشکی پوست کمک می‌کند. همچنین تاول، درد و خارش را کاهش می‌دهد.

برای جلوگیری از عفونت هنگام مراقبت از زخم‌ها حتما دست‌های خود را قبل از انجام هرکاری ضد عفونی کنید. مراقبت خوب از زخم و تغذیه مناسب نیز این امر را تسریع می‌بخشد. گاهی با همه این اقدامات احتیاطی، عفونت‌ها اتفاق می‌افتند که نیازمند تعویض یا تغییر پانسمن و مصرف آنتی بیوتیک می‌باشد تا از عفونت شدید و طولانی مدت که می‌تواند همراه با عوارض باشد جلوگیری شود.

در نهایت درمان و حمایت از بیماران مبتلا به ای بی و خانواده آنها نیازمند هماهنگی بین تخصص‌های مختلف پزشکی می‌باشد و نیز بعلاوه طولانی بودن زمان درمان، لازم است این بیماران علاوه بر دریافت کمک‌های پزشکی از حمایت‌های اجتماعی، روانی و اقتصادی کافی نیز برخوردار باشند.



شانه هایت بوی کار می دهند و دست هایت بوی نان

یازده اردیبهشت مصادف با اول ماه می میلادی، مصادف با روز جهانی کارگر است. به این که چه شد و به چه علت این روز، روز کارگر نام گرفت، بسیار پرداخته شده است، فارغ از اینها، صحبت از روز کارگر، صحبت از انسان‌های است که با دستان پینه بسته از کارهای سخت جان‌فرسا و قلب‌های شکسته از نافرادی‌ها و نارواهای که از هر سو به سمت این پایین دست‌ترین لایه‌ی اجتماعی روا می‌شود، مخصوصاً در کشورهای که هنوز اتحادیه‌ی کارگری شکل نگرفته.

کارگران اغلب در حسرت فرصت‌های که سوخته و از دست رفته، فرصت‌های را که به دلایل گوناگون از دست داده‌اند، حالا به هر دلیل، چه اقتصادی چه اجتماعی و شاید بعضاً سیاسی حاکم بر اجتماع در یک دوره زمانی خاص، کارشان و مسیر زندگی‌شان را به سمتی سوق داده که به ناچار باید تاوان اشتباهات خود در تصمیم‌گیری‌های به موقع را بپردازند؛ از طرفی هم بعضاً تاوان نامدیریتی، مدیران بخش‌های مربوطه و تصمیم‌گیری‌های نامناسب سازمان را نیز بپردازند، از آنجایی که در پایین دست‌ترین لایه‌ی شغلی در هر اداره یا کارخانه و یا هر جای که کارگری مشغول به کار است، قرار دارند در نهایت فشارهای وارده، از مدیران به کارمندان و از کارمندان به کارگران که در پایین دست‌تر از ایشان قرار دارند منتقل می‌شود و از آنجا که مرجع دادرسی قابل قبولی وجود ندارد، حتی اگر وجود داشته باشد نبود اتحادیه‌های منسجم کارگری باعث می‌شود اگر در صورت شکایت از مدیری یا کارفرما در نهایت بی‌کار شوند و شغل خود را به جرم داد خواهی از دست بدهند. چون حمایت نخواهند شد. به همین سبب اغلب مجبورند جور جفاها را تحمل کرده و عین موج در خود بشکنند.

در عصر خصوصی سازی کشور و در پی اجرای اصل ۴۴ قانون اساسی که انگار فقط برای کارگران نوشته شده اکثر کارگران برای شرکت‌های خصوصی مشغول کار هستند، اغلب به نوعی در عصر نوین برده‌داری بهره‌کشی می‌شوند، نبود نظارت واقعی که از سوی قانون‌گذار مشخص نشده باعث شده که هر کسی به هر نحوی که مقرون به صرفه باشد آن را به اجرا بگذارد و شاید هم به نوعی رانتی باشد که دولت‌های وقت باید بابت شعار مرگ بر سرمایه دار می‌پرداختند، باعث شد تا قوانین بصورت جامع تصویب نشود، در این صورت که دور از ذهن هم نیست قربانی مناسب‌تر از کارگر یافت نمی‌شود، نبود امنیت شغلی، نبود اتحادیه‌های کارگری و صنفی، باعث شده است که شرکت‌های خصوصی در درجه اول و ادارات و نهادها و کارخانه جات در درجه دوم، از کارگرانی که در اختیار دارند به نحو دلخواه بهره‌کشی کنند و کسی هم یافت نمی‌شود که صدای در گلو شکسته این قوم محروم را بشنود، از طرفی تورم، بیشترین فشار اقتصادی نیز بر این قشر وارد می‌شود، و آنچه همیشه زیر لایه‌های از فراموشی می‌ماند همانا دست‌پینه بسته و روی زرد و شرمنده از فرزندان کارگران است ...



بیماری یا عامل موفقیت ایلان ماسک و بیل گیتس؟

بیمار مبتلا به اوتیسم در سه جنبه تکاملی دچار مشکل است که شامل تکامل گفتاری، شناختی و اجتماعی می‌شود و دارای رفتارهای تکراری هستند. علائم کمک‌کننده جهت تشخیص اوتیسم شامل موارد زیر است:

- عدم برقراری تماس چشمی مناسب (نوزاد در سن یک‌ماهگی در چشم والدین نگاه می‌کند و در سن دوماهگی اشیا را کامل دنبال می‌کند)
- عدم وجود واکنش به لبخند اجتماعی در سن دو ماهگی تا سه ماهگی
- عدم وجود جداسازی از حدود ۴ ماهگی تا ۶ ماهگی
- عدم وجود تکرار از کلماتی مانند "به‌به" تا سن یک سالگی

علائم فوق

در سنین بالاتر عدم تمایل به در آغوش گرفته‌شدن توسط والدین، علاقه به تنهایی، عدم وجود اضطراب جدایی از والدین به خصوص در سنین ۹ تا ۱۸ ماهگی، وجود حرکات تکراری به صورت را رفتن روی پنجه پا، چرخیدن دور خود و حرکت مکرر به سمت عقب و جلو، وجود علائم بال زدن با دست‌ها هنگام هیجان، مالش دست‌ها، چرخش یا حرکات تکراری سر از علائم خطر است.

عدم تمایل به بازی کردن بچه‌ها، عدم وجود بازی معنی‌دار مثلاً بازی کردن با چرخ‌های ماشین یا ردیف کردن اسباب بازی‌ها پشت سرهم، وجود رفتارهای تهاجمی و پرخاشگری، وجود علاقه به لباس خاص یا اسباب بازی خاص، علاقه به موبایل و بازی‌های کامپیوتری.

طیف هوشی در بچه‌های اوتیسم متفاوت است از تاخیر ذهنی تا هوش زبان یا حتی هوش موسیقی یا ورزشی بالاتر از جامعه دارند.

در صورت تشخیص به موقع زیر ۳ سال بیش آگاهی و پاسخ به درمان بسیار بهتر است. تشخیص به موقع اولین نقش را در درمان دارد.

اگر برای کودکی تشخیص اوتیسم داده شد والدین نباید ناامید شوند چراکه با درمان مناسب می‌توان شدت علائم را تغییر داد حتی در موارد خفیف با درمان مناسب می‌توان به علائم را برطرف کرد. در موارد شدید ممکن است درجاتی از علائم باقی‌ماند و می‌توان به مرحله متوسط رساند. از جمله دلایل اوتیسم سن بالای پدر و مادر، وجود سابقه زردی در نوزادی، وجود نارسایی، بستری‌های نوزادی، زایمان‌های چند قلوایی و وجود ژنتیک در خانواده، فاکتورهای خطر است.

در پسرها بیشتر دیده می‌شود اما در دخترها علائم می‌تواند شدیدتر باشد.

لازم به ذکر است در بعضی از افراد طبیعی و عادی هم ممکن است مواردی از علائم اوتیسم وجود داشته باشد و ضروری است که در صورت مشاهده علائم، والدین به همکاران روانپزشک اطفال و نورولوژیست‌های کودکان جهت بررسی و تشخیص درمان موارد بیماری مراجعه نمایند.



مصاحبه با خانم مهديه فرجی

مهديه فرجی هستم کارشناس پرستاری و از سال ۱۳۸۴ در بیمارستان رسول اکرم (ص) مشغول به کار هستم و ۱۶ سال سابقه کاری دارم.

پرستاری انتخاب بود یا اتفاق؟

انتخاب خودم بود با عشق و علاقه زیاد و با هدف خدمت به خلق و رضایت خداوند این کار را انتخاب کردم.

سابقه کاریتان را بفرمایید؟

۱۲ سال در بخش های CCU و PCCU و ENT به عنوان پرستار مشغول بکار بوده ام و اکنون ۴ سال است که در بخش NEURO ICU سرپرستار هستم.

وقت های آزاد خود را چگونه سپری می کنید؟

کلاس های خصوصی میروم و ورزش می کنم اما بدلیل شرایط کرونا و محدودیت ها اکنون در خانه ورزش می کنم و قبل از آمدن به سرکار پیاده روی میروم.

چه بیمارانی در بخش شما بستری می شوند؟

بیماران تروما و کسانی که جراحی کمر و گردن انجام داده اند بستری می شوند اما اکنون بدلیل شرایط کرونا بخش ما به کرونا اختصاص یافته است.

آیا خودتان دچار کرونا شدید؟

بله من سه بار کرونا گرفته ام و شرایط سختی را گذراندم.

فوت بیماران در زندگی شخصیتان تأثیر دارد؟

من با همراهانشان احساس همدردی می کنم ولی در فوت بیماران خیلی عمیق نمی شوم بدلیل اینکه باعث می شود من در آن بخش خوب کار نکنم و این حال بد بر روی زندگی شخصی ام تأثیر می گذارد.

اگر اقوامتان دچار بیماری شوند بیمارستان رسول را پیشنهاد میدهد؟

بله، حتما بدلیل وجود کادر درمان مجرب و تجهیزات مدرنی که بیمارستان دارد.

اگر مجدد بخواهید انتخاب رشته کنید رشته پرستاری و انتخاب می کنید؟

مجدد رشته پرستاری انتخابم بود

اگر بیمار آشنا به شما مراجعه می نمود در کیفیت کارتون تأثیر می گذاشت؟

بله ناخود آگاه تأثیر دارد.

بهترین خاطره در دوران خدمت؟

مادری که روزهای زیادی رو پشت در ICU بی تاب دختر جوان و خوش قامتش بود که بر اثر تصادف دچار ضربه به سر شده بود و ما هیچ امیدی نداشتیم و مادر از ذکر گفتن و دعا کردن نا امید نمی شد. تا اینکه بعد از چهار روز روز دیدم دعا های مادر جواب داده و معجزه شد و دخترش بهبود یافت و حدود یک ماه بعد از بخش ترخیص شد.

سخن آخر؟

آرزوی سلامتی برای همه ی مردم

سکوت را بشکنید! 28 May MENSTRUAL HYGIENE DAY

روز جهانی بهداشت قاعدگی، روزی است که با هدف آموزش خانمها در زمینه بهداشت قاعدگی و درک چرخه قاعدگی در ۲۸ می (۷ خرداد) توسط سازمان مردم نهاد Wash united مستقر در برلین آلمان تعیین شده است. چون ماه می پنجمین ماه سال است و بسیاری از بانوان هم به طور متوسط پنج روز در هر ماه دچار خونریزی قاعدگی می شوند. چرخه قاعدگی بانوان معمولاً ۲۸ روز است از این رو روز ۲۸م ماه می به عنوان نمادی برای توجه به بهداشت قاعدگی انتخاب شده است.

نوجوانی مرحله انتقال از کودکی به بزرگسالی است که تغییر عمیقی در ابعاد زیستی، ذهنی و روانی- اجتماعی را موجب می شود. براساس آمار سازمان بهداشت جهانی از هر ۶ نفر در جهان یک نفر در سن نوجوانی قرار دارد و از ۲/۱ میلیارد جمعیت جهان در سن نوجوانی، ۸۵ درصد آنها در کشورهای در حال توسعه و بقیه در کشورهای صنعتی زندگی می کنند. مهم ترین تغییر و تحول این دوران که اهمیت ویژه ای دارد و به عنوان نقطه عطف زندگی نوجوان از آن یاد می شود، بلوغ است. ظهور علائم بلوغ، ناگهانی و غیرمنتظره است؛ برای نمونه نوجوان با موضوعات جدیدی مثل رشد فیزیولوژیکی، دستگاه تولیدمثل، قاعدگی و غیره مواجه می شود. بنابراین آگاهی از این مسائل، تأثیر زیادی در نحوه برخورد صحیح دختران با تغییرات این دوره و تصحیح رفتارهای بهداشتی آنان داشته و رعایت نکردن این موضوع می تواند پایه گذار مسائل روانی و مشکلات رفتاری باشد.

بهداشت قاعدگی و خودمراقبتی جنبه های مهمی از سلامت نوجوان می باشند که وضعیت سلامت و رعایت شیوه های احتمالی بهداشتی در دوران بزرگسالی را تعیین می کنند. ناآگاهی در رابطه با قاعدگی و نداشتن عملکردهای صحیح بهداشتی در این دوره ممکن است فرد را مستعد ابتلا به عفونت های التهابی لگن و عوارض ناشی از آن از قبیل ناباروری کند که خود مسائل و مشکلات عدیده اقتصادی و اجتماعی در پی دارد. با توجه به مشکلات و عوارض ناشی از بی توجهی به بهداشت قاعدگی مهم است که والدین، معلمان و پرسنل مراقبت بهداشتی و به ویژه ماماها به طور کافی در بهبود بهداشت قاعدگی نوجوانان و فعالیت های خودمراقبتی برای کاهش بار بیماری و نتایج همراه با بهداشت قاعدگی ضعیف و خودمراقبتی در این گروه درگیر شوند. امروزه روش های متعددی مثل نوار بهداشتی، کاپ قاعدگی و تامپون برای بهداشت قاعدگی در دسترس است. این که کدامیک از این روش ها مناسب است بستگی به شرایط و سبک زندگی فرد دارد. هر کدام از این وسایل نیازمند مراقبت های بهداشتی متفاوتی هستند. حال اشاره کوتاهی بر نکات مهم در زمینه بهداشت قاعدگی خواهیم داشت، لازم است موارد زیر در جهت ارتقای بهداشت قاعدگی در نوجوانان مورد توجه و آموزش ویژه قرار گیرند:

- تعویض مرتب تامپون و یا نوار بهداشتی
- رعایت نکات مهم در شستشوی واژن
- بهداشت قاعدگی و نکات دور انداختن نوار بهداشتی
- جلوگیری از راش های پوستی ناشی از رطوبت نوار بهداشتی
- استفاده کمتر از صابون و محصولات شیمیایی برای شستشوی واژن
- بهداشت قاعدگی و استحمام مرتب به ویژه در روزهای پریود
- استفاده از زیرپوش های مناسب و تمیز

References:

1. Mokarie H, Khevrkchah M, Neisani L, Hoseini F. The impact of puberty health education on self concept of adolescents. Iran J Nurs Res, 2013; 8(3): 47-57.
2. World Health Organization. Adolescents: health risks and solutions. Updated May 2014. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/en/>. Accessed Nov 28, 2014
3. Moradmand M, Khanbani M. Efficacy of written emotional disclosure on selfefficacy and affective control in student with anxiety. Journal of Applied Psychology. 2016;10(1):21-37.

بهره‌وری و مدیریت مصرف

مدیریت مصرف به استفاده بهینه از منابع طبیعی مانند آب، خاک، گیاهان، زمین و منابعی مانند زمان، هزینه و تولید برای تضمین توسعه پایدار برای تمام نسل‌ها اطلاق می‌شود. این مفهوم به استفاده مطلوب، موثر و بهینه از تمام وقت، پتانسیل، ظرفیت و منابعی که برای رسیدن به رشد و شکوفایی همه جانبه کمک می‌کند، اشاره دارد. یکی از جنبه‌های مهم رشد و توسعه در سازمان توجه به مبحث بهره‌وری است زیرا بهره‌وری ضمن سرعت بخشیدن به رشد و توسعه، سازمان را در مسیر صحیح و اصولی هدایت می‌کند. یکی از مهمترین اهداف در هر سازمان ارتقای سطح بهره‌وری آن است. بنابراین با بکارگیری ابزارهایی از قبیل آموزش و پرورش هدفمند نیروی انسانی می‌توان به بهره‌وری بالایی در سازمان دست یافت.

منابع:

- ۱- مدیریت بهره‌وری از طریق اصلاح الگوی مصرف در بخش تقاضای انرژی کشور - ابوتراب علیرضایی- مطالعات راهبردی در صنعت نفت و انرژی پاییز ۱۳۸۷ - شماره ۴
- ۲- بررسی اثر سرمایه انسانی و بهره‌وری نیروی کار بر مصرف انرژی در بخش‌های مختلف اقتصاد ایران- منیره ذیجی- مدیریت بهره‌وری - تابستان ۱۳۹۸، دوره ۱۳، شماره ۴۹
- ۳- بررسی تاثیر برنامه‌های راهبردی در مدیریت مصرف انرژی در ایران - محمد زرنگار- مدیریت توسعه و تحول - تابستان ۱۳۹۵



سیاره ما، سلامتی ما

آیا می‌توانیم دنیایی را دوباره تصور کنیم که در آن هوای پاک، آب و غذا در دسترس همه باشد؟

در کجای دنیا اقتصاد بر سلامت و رفاه متمرکز هست؟ کدام شهرها قابل زندگی هستند و مردم بر سلامت خود و کره زمین کنترل دارند؟

بر اساس برآورد سازمان جهانی بهداشت سالانه بیش از ۱۳ میلیون مرگ در سراسر جهان به دلیل عوامل محیطی اجتناب ناپذیر، اتفاق می‌افتد. تصمیمات سیاسی، اجتماعی و تجاری ما باعث بحران اقلیمی و بهداشتی شده است که بحران آب و هوایی، بزرگترین تهدید سلامتی و بهداشتی است که بشریت با آن روبروست. بیش از ۹۰ درصد مردم، هوای ناشی از سوزاندن سوخت‌های فسیلی را استنشاق می‌کنند.

دنیایی که در حال گرم شدن است، شاهد گسترش بیماری‌ها سریع‌تر از همیشه می‌باشد. حوادث آب و هوایی شدید، تخریب زمین و کمبود آب باعث جابجایی مردم شده و بر سلامت آنها تأثیر می‌گذارد. انواع آلودگی‌ها و زباله‌های پلاستیکی در اعماق اقیانوس‌ها و بلندترین کوه‌ها به زنجیره غذایی ما راه پیدا کرده‌اند. سیستم‌هایی که غذاها و نوشیدنی‌های فرآوری شده و ناسالم را تولید می‌کنند، موجی از چاقی را ایجاد می‌کنند، سرطان و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهند و در عین حال یک سوم گازهای گلخانه‌ای جهانی را تولید می‌کنند.

در حالی که همه‌گیری کووید-۱۹ قدرت شفاف‌بخش علم را به ما نشان داد، نابرابری‌ها را در جهان ما نیز برجسته کرد. این بیماری همه گیر ضعف‌هایی را در همه زمینه‌های جامعه آشکار کرده و بر ضرورت ایجاد جامعه‌ای با رفاه پایدار و متعهد به دستیابی به سلامت عادلانه در عصر حاضر و برای نسل‌های آینده بدون زیرپا گذاشتن محدودیت‌های زیست محیطی تأکید کرده است. طرح کنونی اقتصاد، منجر به توزیع ناعادلانه درآمد، ثروت و قدرت و فقر و بی‌ثباتی زندگی مردم شده است. یک اقتصاد مرفه، رفاه انسان، برابری و پایداری زیست محیطی را به عنوان اهداف خود در نظر دارد؛ این اهداف با تامین سرمایه‌گذاری‌های بلندمدت، بودجه‌های رفاهی، حمایت اجتماعی و استراتژی‌های قانونی و مالی تحقق می‌یابد. شکستن چرخه‌های تخریب کره زمین و سلامت انسان مستلزم اقدامات قانونی، اصلاح شرکت‌های بزرگ و حمایت و تشویق افراد برای انتخاب سالم است.

منبع: <https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2022>



سه چیزدان قرن پنجم

خیام دانشمند بود یا شاعر؟

حکیم عمر خیام نیشابوری، فیلسوف، ریاضیدان، ستاره شناس، شاعر و طراح تقویم جلالی است که شهرت جهانی دارد. ۲۸ اردیبهشت ماه روز تولد این شاعر بزرگ، روز بزرگداشت خیام نامیده می شود.

خیام دارای هوشی فوق العاده، و حافظه‌ای نیرومند و قوی بود. وی علاوه بر ریاضی و نجوم در فلسفه، دین، تاریخ، گاهشماری و موسیقی نیز دانش فراوانی داشت. از این رو می‌توان او را همه‌چیز دان و بزرگترین دانشمند قرن پنجم نامید.

تقویم امروز ما

برخی عقیده دارند که خیام فلسفه را مستقیم از زبان یونانی فراگرفته، و برخی او را شاگرد ابن‌سینا دانسته‌اند که فرضیه شاگردی خیام نزد ابن‌سینا واقعیت ندارد. (این خطای تاریخ نویسان به این دلیل است که خیام ابن‌سینا را استاد معنوی خود خوانده است.)

عمر خیام بعد از ترک نیشابور به سمرقند و پس از آن به دعوت سلطان جلال الدین ملک‌شاه سلجوقی و وزیرش نظام الملک به اصفهان رفت تا سرپرستی رصدخانه اصفهان را بر عهده گیرد. او ۱۸ سال در اصفهان اقامت داشت و در این مدت رساله فی شرح ما اشکل من مصادرات اقلیدس، مهم‌ترین و تأثیرگذارترین اثر ریاضی خود را نوشت که در آن خطوط موازی و نظریه نسبت‌ها را شرح می‌دهد.



در این دوران به مدیریت خیام زیج (رصدخانه) ملک‌شاهی بوجود آمد و طرح اصلاح تقویم تنظیم شد. تقویم امروز ایرانی، حاصل محاسباتی است که خیام و عده ای از دانشمندان دیگر، در زمان جلال الدین ملک شاه سلجوقی انجام دادند که به نام ملک‌شاه تقویم جلالی خوانده می شود.

خیام شاعر

گرچه جایگاه علمی خیام برتر از جایگاه ادبی اوست اما رباعیات او آوازه‌ی جهانی دارد. رباعیات خیام به بیشتر زبانهای زنده برگردان شده است، که توسط ادوارد فیتزجرالد، نویسنده بزرگ و مشهور آمریکایی، به زبان انگلیسی ترجمه شده است.

مضمون عمده رباعیات خیام آن شک و حیرت، توجه به مرگ و فنا و تذکر در مورد مغتنم شمردن عمر آدمی است. اشعار کوتاه، ساده این انسان بزرگ حاوی معانی عمیق فلسفی و حاصل اندیشه آگاهانه متفکری بزرگ در مقابل اسرار عظیم آفرینش است.

درگذشت خیام

عمر خیام هیچگاه ازدواج نکرد و در ۱۲ آذر سال ۵۳۶ در ۹۶ سالگی از دنیا رفت، آرامگاه او در محله کهنشاد یا خنیشابور در باغی بنام امامزاده محروق می باشد.

از داماد خیام محمد بغدادی نقل است که در آخرین روز حیات، او مشغول مطالعه فصلی مربوط به صدور کثیر از واحد، از کتاب شفا در مبحث الهیات بود. ناگهان سر خود را از کتاب برداشته و رو به داماد خود می‌گوید جماعت را بخوان تا وصیت کنم.

پس از وصیت، نماز گزارده و در سجده ذکر می‌کند که خدایا می‌دانی که من تو را به اندازه‌ای که در وسعم بود شناختم، پس مرا رحمت‌کن، و پس از این ذکر، جان به جان آفرین تسلیم کرد. این روایت تاریخی، تعلق خاطر مذهبی او را تا واپسین لحظات حیات نشان می‌دهد.

او قبل از مرگ، محل آرامگاه خود را پیش بینی کرده بود که نظامی عروضی در ملاقاتی با او این پیش بینی را این گونه بیان کرد: "گور من در موضعی باشد که هر بهاری، شمال بر من گل افشان می‌کند." نظامی عروضی بعد از چهار سال به شهر نیشابور و به زیارت مرقد این شاعر بزرگ رفته و مشاهده نمود که قبر او درست در همان جایی است که وی پیشبینی کرده بود.

آهو بچه کرد و روبه آرام گرفت
دیدي کچگونه گور بهرام گرفت

آن قصرکه جمشید در او جام گرفت
بهرام که گور می‌گرفتی همه عمر

جیمز پارکینسون

بیماری پارکینسون متعلق به گروهی از اختلالات سیستم عصبی است که به بیماری‌های تحلیل برنده مغز شهرت دارند. این گروه شامل بیماری‌های معروف دیگری مثل آلزایمر هم هست ولی بر خلاف آلزایمر که در آن قسمت‌های مربوط به حافظه شروع به تحلیل رفتن می‌کنند در بیماری پارکینسون قسمت‌های تنظیم کننده حرکت در مغز تحلیل می‌روند و حرکات فرد کند و سخت و قامت وی خمیده می‌شود. کندی حرکت علامت همیشگی در بیماری پارکینسون است و همه بیماران این علامت را دارند. به جز کندی دو سوم از بیماران لرزش دست یا گاهی پا هم دارند. علائم دیگری مثل سختی در نوشتن، سفتی عضلات و کندی در قدم برداشتن و راه رفتن در بیماران پارکینسون دیده می‌شود. این‌ها همگی علائم حرکتی بیماری پارکینسون هستند. در پارکینسون علائم غیر حرکتی نیز به طور شایعی وجود دارند. اختلال در بویایی، اختلال خواب، یبوست و افسردگی از علائم غیر حرکتی شایع در بیماری پارکینسون هستند. تشخیص بیماری پارکینسون با معاینه بالینی توسط فرد متخصص و رد تشخیص‌هایی است که به آنها بیماری‌های شبه پارکینسون گفته می‌شود. تحقیقات نشان داده اند که هیچ تست تشخیصی آزمایشگاهی یا تصویربرداری به اندازه معاینه فرد متخصص تا به حال برای تشخیص پارکینسون دقیق نیستند. اساس درمان بیماری پارکینسون درمان دارویی با داروی لوودوپا و توانبخشی حرکتی است. ورزش و فعالیت فیزیکی منظم هم نقش پیشگیری کننده از پیشرفت بیماری دارند و هم بهبود دهنده علائم حرکتی فعلی هستند. بر حسب نیاز ممکن است نیاز به تجویز داروهای دیگری خصوصاً برای درمان علائم غیر حرکتی بیماران پارکینسون وجود داشته باشد. پس به یاد داشته باشیم که اگر فردی، خصوصاً در سنین بالای ۶۰ سال، دچار کندی حرکت و یا لرزش شد باید در اسرع وقت توسط متخصص مغز و اعصاب معاینه شود تا در صورت وجود علائم به نفع بیماری پارکینسون درمان برای او شروع گردد.



بندپای خون آشام

شپش سر یک بیماری شایع است که در اثر هجوم مو و پوست سر توسط Pediculus humanus capitis (شپش سر) ایجاد می‌شود. طول هر شپش تقریباً ۱ تا ۳ میلی‌متر است و به رنگ خاکستری متمایل به سفید است. شپش‌ها می‌خزند؛ آنها نمی‌پزند و پرواز نمی‌کنند. دانه‌های کوچکتر، حدود ۰.۵-۱ میلی‌متر، سفید هستند و محکم به موها بسیار نزدیک به پوست سر می‌چسبند. برجستگی‌ها یا زخم‌های قرمز کوچکی ممکن است روی پوست سر، گردن و شانه‌ها دیده شوند. آلودگی به شپش سر (pediculosis capitis) با عوارض کمی همراه است اما باعث فشار و ناراحتی والدین، مراقبان و معلمان می‌شود. درمان‌های مؤثری وجود دارد، اما شپش‌های سر در برخی نواحی نسبت به محصولاتی با عملکرد نورووتوکسیک مقاومت نشان داده‌اند. درمان دارویی خط اول لوسیون یا شامپو پرمترین ۱٪ است. چندین درمان جدید شواهد محدودی از اثربخشی برتر پرمترین را نشان داده‌اند. شانه کردن مرطوب یک گزینه درمانی مؤثر غیردارویی است. نیت‌ها (تخم شپش) به طور محکم به موها، معمولاً در پشت گوش‌ها و پشت گردن یا نزدیک به آن، چسبیده می‌شوند. خاراندن بیش از حد، به خصوص پشت و اطراف گوش و پشت گردن، ممکن است منجر به زخم‌های شدید و عفونت باکتریایی و نیز باعث تورم غدد لنفاوی شود. تشخیص پدیکولوز با یافتن یک شپش زنده یا شپش بالغ بر روی پوست سر یا در موهای فرد یا دیدن نیت‌ها همراه با خارش شدید، داده می‌شود. یافتن نیت‌های متعدد در فاصله ۶ میلی‌متری پوست سر به شدت نشان دهنده آلودگی فعال است. یافتن نیت‌ها در فاصله بیش از ۶ میلی‌متر از پوست سر تنها نشان دهنده آلودگی قبلی است. شپش سر به شدت مسری بوده و با سرعت در محیط‌های شلوغ و عمومی و... پخش می‌شود و علیرغم ناراحتی و خجالت افراد مبتلا ربطی به سطح بهداشت نداشته و هر فردی با هر سطحی از مراقبت‌های بهداشتی در صورت مواجهه می‌تواند مبتلا گردد و علاوه بر درمان خود فرد، نزدیکان فرد هم باید همزمان درمان شده و لباس‌ها و وسایل خود را کاملاً استریل کنند.



عوارض پشت میز نشینی طولانی

پشت میز نشینی و کار با کامپیوتر، بخش جدایی ناپذیر زندگی امروزی است. در نگاه اول زندگی کارمندی و پشت میزی و کار با رایانه و لپ تاپ، نسبت به ساعتها کار فیزیکی طاقت فرسای دوران گذشته، وسوسه انگیز و ایده آل به نظر می آید، اما لازم است بدانیم این دنیای آرمانی هم عوارض و آسیب های خاص خود را دارد. زندگی کم تحرک برای سلامتی خطرناک است. شرایط نامناسب محیط کار و عدم توجه به مسائل ارگونومیک و بهداشت ستون فقرات در هنگام کار، در دراز مدت عوارض زیادی به همراه دارد. هرچه نشستن یا دراز کشیدن در طول روز کمتر باشد، شانس داشتن یک زندگی سالم بیشتر است. زندگی کم تحرک احتمال اضافه وزن، ابتلا به دیابت، بیماری های قلبی، ترومبوز عروق عمقی، بروز رگ های واریسی و عنکبوتی، پوکی استخوان و حتی افسردگی و اضطراب را افزایش می دهد.

سبک زندگی کم تحرک چگونه بر سیستم اسکلتی عضلانی بدن تأثیر می گذارد؟

نشستن به مدت طولانی منجر به تحلیل، کوتاهی و کاهش قابلیت انعطاف عضلات پا و عضلات سرینی می شود. این عضلات بزرگ برای راه رفتن و حفظ ثبات و تعادل مهم هستند و ضعف آنها باعث افزایش احتمال از دست رفتن تعادل و آسیب می شود، مانند پاهای و گلوتهالها. مدت زمان طولانی نشستن برای لگن و پشت نیز مشکل ساز است. نشستن باعث کوتاه شدن عضلات خم کننده ران و نیز منجر به مشکلاتی در مفاصل ران می شود. همچنین این امر می تواند به خصوص در حین نشستن مداوم یا با وضعیت بد بدن و یا حین استفاده از صندلی نامناسب ایجاد مشکلات کمری کند. وضعیت بد بدن همچنین باعث ضعیف شدن عضلات ستون فقرات، فشردگی شدن دیسک و تحلیل رفتن زودرس آن می شود. از طرف دیگر خم شدن طولانی روی میز و صفحه کلید کامپیوتر منجر به درد و سفتی در عضلات گردن و شانه ها و نهایتاً آرتروز گردن می گردد.



چگونه می توانید از سلامتی خود در برابر خطرات مربوط به نشستن محافظت کنید؟

فعالیت روزانه خود را بیشتر کنید. پیاده روی یا دوچرخه سواری در تمام یا حداقل بخشی از مسیر روزانه تا محیط کار، استفاده از پله ها به جای آسانسور یا پله برقی، راه رفتن و صحبت با همکاران به جای ایمیل یا پیامک زدن به آنها، انجام حرکات کششی ساده و روزانه، قبل و بعد از کار، گذراندن زمان استراحت به دور از میز کار و حتی ترتیب دادن یک پیاده روی کوتاه در زمان استراحت، برخی از روش های ساده ای هستند که می توانید به وسیله آنها فعالیت را در زندگی روزمره خود افزایش دهید. از میز و صندلی های استاندارد استفاده کنید.



ارتفاع صندلی مناسب و قابل تنظیم باشد به گونه ای که شانه ها آزاد و مچ دستها خم نشود و لگن و زانوها زاویه نود تا صد درجه داشته باشد. صفحه نمایش کامپیوتر روبروی چشمها باشد و سر و گردن به حالت خنثی قرار گیرد. با رعایت این نکات بایستی پس از هر ساعت، دقایقی کار را متوقف کنید. از پشت میز خود بلند شوید و تحرک داشته باشید.

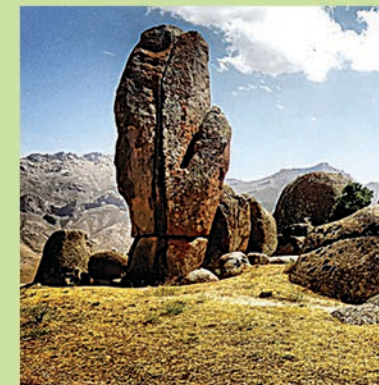
سرزمین سنگ های افسانه ای

پیرانشهر در استان آذربایجان غربی واقع است و یکی از شهرهای مهم و تاریخی ایران به شمار می رود. این شهر به دلیل دارا بودن سنگ های گرانبهائی نه تنها در ایران بلکه در سطح جهان نیز دارای شهرت است. ذخایر شناخته شده سنگ های گرانبهائی این شهر چهار میلیون تن برآورد می شود که به لحاظ تنوع رنگ و طرح استحکام در ایران و جهان منحصر بفرد است.

هنگامی که پس از پیمودن سی و دو کیلومتر راه آسفالته (از پیرانشهر) به جوار این سنگ های عجیب الخلقه می رسید حقارت خویشتن را در مقابل ذات اقدس باری تعالی احساس خواهید کرد! سنگ هایی که نظایر آنها را باید در افسانه ها، اسطوره ها و اساطیر جست و گمان نمود مشابه چندان در سطح جهان داشته باشند.

بر روی قسمت هایی از این سنگ ها کنده کاری هایی وجود دارد که از دور چنین به نظر می رسد گویا کتیبه های حجاری شده ای به یادگار مانده از عهد عتیق هستند و از جثه غول پیکرشان پیداست که شاید از طلوع نخستین خورشید با او همدم و مانوس بوده اند و تا غروب آخرین یار و همدم وفاداری برای یک تاز طناز آسمان باقی خواهند ماند.

هر یک از این سنگ ها در شکل و هیبت خاصی هستند و در نگاه نخست اولین سؤالی که به ذهنی می رسد این است آیا این اعجاز و عجایب روزگار توسط فرشته حجر و در طول قرن ها با صرف وقت و انرژی و توان و تجری بی پایان به صورت کنونی در آمده است یا در پشت تاریخ نامعلوم این سنگ ها فکری بکر، ذهنی پویا، داستانی پرتوان و فراتوان بشری وجود داشته است؟



آیا بیگانگان باستانی با استفاده از قدرت ضدجاذبه به نسل های گذشته انسان ها امداد رسانیده اند تا عجایب چنین شگرفی را جهانی و ماندگار خلق نمایند؟ آیا این سنگ ها را موجوداتی فرا زمینی با قدرتی فرابشری جابه جا کرده اند؟ یا سازندگان این بناها به فن آوری پیشرفته موجودات فضایی دسترسی داشته اند؟

سنگ هایی که چشم از تماشای آنان سیر نمی شود و هریک از آنان تصویگر اشکال اعجاز برانگیزی از حیوانات و اشیای گوناگون هستند و به راستی برای عقل سلیم درک عظمت چنین سنگ هایی که به جادو و افسانه شبیه تر هستند بسیار ناباورانه می نمایند و ذهن انسان را به چالش می کشاند که سوالی طرح کند آیا این مکان شهری باستانی و از یاد رفته در پستوی زمان و فرو رفته در غبار ابهام است؟ یا تمدنی فراموش شده و نامتعارف که انسان امروز با آن روبرو گردیده است؟ یا... طبق پندار عامیانه، افسانه یا شایعه، واقعیت یا دروغ پردازی های خرافی اینجا روستایی باستانی است که اهالی آن در پی یک نافرمانی کلهم به سنگ تبدیل شده اند. آیا این شایعه برای عقل سلیم قابل باور است؟



ارتباطات و روابط عمومی

۲۷ اردیبهشت ماه روزی که در سطح جهانی نیز روز ارتباطات و جامعه اطلاعاتی نام گذاری شده است، در ایران نیز روز روابط عمومی و ارتباطات تعیین گردید. این روز فرصتی است تا نقش و جایگاه روابط عمومی را چون حرفه و هنری مهم، مورد بازخوانی و توجه ویژه قرار دهیم.

دنیای امروز دنیای ارتباطات است. در هر ثانیه میلیون ها واحد اطلاعاتی در سطح جهان رد و بدل می شوند. از زمانی که تحولات زندگی بشر سرعت گرفت، نیاز به اطلاعات و ارتباطات هر روز افزایش یافت و امروزه داشتن اطلاعات دقیق و به روز برای مردم بسیار اهمیت دارد.

در سازمان های دولتی داشتن اطلاعات موثق، دقیق و به موقع با توجه به هدف و ساختار، بزرگ ترین سرمایه یک سازمان است و حیات یک سازمان به داشتن یک ارتباط دو سویه (درون و برون سازمانی) و انجام تبلیغات و کسب اطلاعات به روز و مفید بستگی دارد، در این هنگام است که لزوم وجود روابط عمومی واقعی در ایستگاه های مختلف عمومی نمایان می شود.

این حرفه زمانی مطرح است که مردم سالاری و پاسخگویی برقرار باشد که به این منظور روح پاسخگویی درون یک جامعه شکل گیرد. یکی از ابزارهای مهم توسعه، و بهینه سازی تصمیم گیری های سازمانی، روابط عمومی است.

همچنین به عنوان رکن اساسی نظام ارتباطی و اطلاع رسانی نقش تعیین کننده ای در افزایش آگاهی آحاد جامعه، فرهنگ سازی و تنویر افکار عمومی برعهده دارد و اکنون که اهمیت جایگاه آن در عصر ارتباطات و در دورانی که اطلاع رسانی در همه عرصه ها پیشتاز است بر همگان آشکار شده، نقش آن را در پیشبرد اهداف یک نهاد یا سازمان نمی توان نادیده گرفت.

امید است، با به کارگیری مهارت و دانش در راستای اعتلا و ارتقای فرهنگ مدنی، فضایی سالم برای اطلاع رسانی دقیق و ارتباطات صمیمانه و اثر بخش میان مردم و سازمان که اساس حرکت اجتماع است، تلاش ورزیده و در سامان دادن امور روابط عمومی نقش آفرین و تاثیرگذار باشیم.



به نام آنکه که پرستار را از جنس خود آفرید

به مناسبت زاد روز فلورانس نایتینگل پرستار انگلیسی و بنیان‌گذار حرفه پرستاری مدرن، هر سال روز ۱۲ ماه می (۲۲ اردیبهشت) به منظور قدردانی از پرستاران در اقصی نقاط جهان روز جهانی پرستار نامگذاری شده است. در ایران نیز روز تولد حضرت زینب (۱۱ شوال) روز پرستار و تقدیر از زحمات آنان شناخته میشود.

نوشتن در مورد پرستار و پرستاری، قلمی بسیار قوی می‌خواهد، هر چند که واژه‌ها هم در این مورد کم می‌آورند.

به پرستار فکر می‌کنم و واژه‌ها یک به یک ردیف می‌شوند: صبر، تحمل، گذشت، ایثار، بی‌خوابی‌های شبانه، سختی، مهارت، لبخند، همدلی، امید... و با خود فکر می‌کنم که چطور این واژه‌های بعضاً متضاد در کنار هم می‌نشینند؟!

لایه‌های سنگین حزن بر دل بیمار فرو می‌نشیند، چشم‌های بی‌رمق او درد را فریاد می‌کشد. در این لحظات تنها سایه‌ی پرستار است که بیمار را در مسیر پرفراز و نشیب بیماری قوت می‌بخشد. پرستار حرفی از کلام خداوند، شعاعی از ملکوت پر حشمت است و تابشی از زیبایی انسان است.

بیماری آینه‌ای است که چهره دیگر زندگی را نشان می‌دهد و پرستار است که می‌تواند ابعاد این زندگی را شفاف‌تر از دیگران نظاره کند او باید از حال و روز پریشان بیمار عبرت آموزد و از دیدن رنج و درد او درس بگیرد. پرستاری، آمیختن طبابت جسم با طبابت روح و روشن نگه داشتن چراغ حیات بیمار است.

پرستارانی که جامعه جهانی با وجود ویروس منحوس کرونا طی دو سال اخیر حیات و بقای خود را مدیون زحمات این قشر پرتلاش و ایثارگر می‌داند.

پس بیاییم پرستاری را قدر بدانیم و پرستاران را گرامی بداریم و به آنها اعلام کنیم که جهان به فرشتگان بیشتری همچون شما نیاز دارد تا با وجود شما جهان بستر بهتری برای زندگی باشد.

دست خدا به همراهت، ای دست سرشار از عاطفه و مهر
دعای همه دردمندان بدرقه راهت، ای سینه لبریز از ایمان و یقین
دستت همیشه گرم، ای نگران چشمان خسته و بیمار
خدا پشت و پناحت، ای باغبان گل‌های پژمرده و شاخه‌های شکسته
نسیم رضایت خدا گوارای وجودت، ای جلوه‌گاه فداکاری و صبر
ای اسوه نیکوکاری، ای پرستار

قصه زندگی با بودن تو آغاز می‌شود تو که منبع مهری از جانب خداوند دستانت را بر سر کودکان این سرزمین بیاویز چشمان منتظر مادران همیشه نوید بخش راه نوست



۵ ام ماه می ۲۰۲۲ مصادف با ۱۵ اردیبهشت ماه ۱۴۰۱ روز جهانی ماما است. برای اولین بار در سال ۱۹۸۰ این روز به عنوان روز جهانی ماما پیشنهاد و از سال ۱۹۹۲ به صورت رسمی اعلام شد. بزرگداشت روز جهانی ماما به علت اهمیت نقش ماما در دستیابی به سلامت برای همه افراد برجسته است. جامعه مامایی با نقش محوری خود در تأمین سلامت بانوان و نوزادان، اصلی‌ترین حلقه تأمین سلامت خانواده را تشکیل می‌دهند و گرامیداشت روز جهانی ماما، فرصت مغتنمی است برای جلب توجه هر چه بیشتر مردم و مسئولان نسبت به جایگاه و اهمیت حرفه مامایی در ارتقا سلامت خانواده و تأمین سلامت جامعه.

این واضح است که، ماماها در شرایط استرس‌زایی کار می‌کنند چرا که با جان دو انسان طرف هستند و کوچک‌ترین اشتباه، عواقب بدی را به بار خواهد آورد. با این حال، جامعه مامایی انتظاراتی به عنوان اعضای سازمان نظام پزشکی دارند و مهم‌ترین آن حمایت از هویت مامایی کشور و تلاش برای ارتقا جایگاه این حرفه است. با اینکه تلاش‌هایی صورت گرفته اما هنوز این رشته مورد تهاجم سطحی‌انگاری و کم‌اهمیت جلوه دادن‌های مستقیم و غیرمستقیم چه در حوزه بهداشت و چه در حوزه درمان بوده و موجبات ناراحتی‌هایی هر چند جزئی همکاران را فراهم نموده است. همکاران مامایی با توجه به تعهد، صبوری و عشقی که به حرفه خود دارند، با وجود این ناملایمات تا آخر ایستاده‌اند و دلسوزانه و حرفه‌ای ارائه خدمات به مادران سرزمینمان را جهت ارتقای سلامت ادامه می‌دهند.

در پایان خوب است بیان کنیم، مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص) تهران نیز به عنوان مرکز ارائه دهنده خدمات درمانی سطح سه کشوری، در بخش‌های زنان و زایمان، کلینیک زنان و پریناتال و واحد تریاژ مامایی با کادری مجرب از ماماها آموزش دیده و حرفه‌ای، ارائه دهنده خدمات بارداری، زایمان و پس از زایمان برای مادران با شرایط عادی بارداری و همچنین با شرایط ویژه و پرخطر می‌باشد.

روستای وردیج

روستای وردیج رو احتمالاً به خاطر مجسمه های سنگی یا کوه ارواحش میشناسید، اما این منطقه طبیعت بسیار زیبایی هم دارد و در فصل بهار واقعا دیدنیست. روستای وردیج می تواند مقصد خوبی برای گذراندن روزی مفرح در طبیعت زیبا باشد.

این روستا به همراه روستای واریش، زیرمجموعه بخش کن و سولقان هستند و در محدوده منطقه ۲۲ شهر تهران قرار می گیرند.

در روستای وردیج و اطراف آن، باغ های سرسبز، رودخانه خروشان، کوه های بلند و دره های عمیق وجود دارند. بیشتر باغ های این روستا را باغ های گردو، سیب، خرمالو، توت و شاتوت تشکیل می دهند.

چطوری برویم؟

فاصله مرکز شهر تا روستای وردیج در حدود ۴۰ کیلومتر است. با توجه به محل سکونتتان می توانید از یکی از بزرگراه های خرازی، همدانی یا اتوبان تهران-کرج به سمت روستای وردیج بروید. ورودی مستقیم به جاده وردیج-واریش در اتوبان خرازی قرار گرفته.

جاده واریش-وردیج ۱۲ کیلومتر تا روستای واریش امتداد دارد و روستای وردیج در حدود هشت کیلومتری این جاده قرار گرفته.

در زمان بارندگی و فصل های سرد سال، تردد در آن می تواند خطرناک باشد. این جاده آسفالت است و پیچ و خم های زیادی دارد.

دامنه ارواح سنگی در این جاده و حوالی روستای وردیج قرار گرفته است.

نامش را هم نمیدانستیم

سعدی

همه ما خواندن اشعار قدیمی از شاعران نامدار را دوست می داریم و کمتر کسی پیدا می شود که حداقل چند بیت از یک شاعر نداند. یکی از ویژگی های تاریخ ادبیات ما آن است که امروزه درباره بزرگترین سخن سرایان مان بسیار کم مطلعیم. یعنی درباره زندگی و ویژگی های شخصی این سخن سرایان بزرگ، اطلاعات ما بسیار اندک و محدود است.

نام درست شیخ اجل سعدی را نمیدانیم زیرا در متن های مختلف سعدی به نام های گوناگون یاد شده به عنوان مثال: شرف الدین، مشرف الدین و مصلح الدین، و بسیار دشوار است که بپذیریم کدام یک از این نام ها نام واقعی سعدی بوده است.

نام پدر ایشان عبدالله بود که نزد بزرگی به نام سعد بن زنگی کار می کرد و از آنجایی که خود و فرزندش نمک پرورده سعد بن زنگی بودند لقب سعدی را برای فرزندش برگزید.

این شاعر انسان نکته بینی بود و هر ماجرا و حادثه ای را از چندین وجه و جانب مورد بررسی قرار می داد و سعی می کرد یک درس اخلاقی به زبان شعر ارائه دهد. در اشعار سعدی می بینیم که از وقایع زمان کودکی خودش هم شعرهایی رو سروده. مانند بیت زیر :

ز عهد پدر یاد دارم همی	که باران رحمت بر او هر دمی
که طفلیم لوح و دفتر خرید	ز بهر یکی خاتم زر خرید
بدر کرد ناگه یکی مشتری	به خرمایی و ز دستم انگشتی

شیخ اجل در مسافرت هایش به شهر صنعا می رود و همان جا ازدواج می کند. البته در روایات آماده است که این ازدواج دومش بوده. از این همسرش صاحب یک فرزند می شود که متأسفانه در همان سنین نوزادی فوت می کند و غم سنگینی روی دل او می گذارد و باعث می شود اشعاری هم در این باب بگوید.

به صنعا درم طفلی اندر گذشت	چه گویم کز آنم چه بر سر گذشت
در این باغ سروی نیامد بلند	که باد اجل بیخ عمرش نکند

سعدی ثابت کرده این لقب بی دلیل و منطبق به او داده نشده است. وی در سرودن یکی از اشعار خود ابتکار خاصی به خرج داده است که می توان این شعر را هم به صورت افقی و هم عمودی خواند. این شعر را بخوانید:

ز چهره، افروخته، گل را، مشکن	افروخته، رخ مرو، تو دیگر، به چمن
گل را، تو دگر، مکن خجل، ای مه من	مشکن، به چمن، ای مه من، قدر سخن



هفت شهر عشق را عطار گشت ما هنوز اندر خم یک کوچه ایم...

فریدالدین ابو حامد محمد بن ابوبکر ابراهیم بن اسحاق عطار نیشابوری، یکی از شعرا و عارفان نام‌آور ایران در اواخر قرن ششم و اوایل قرن هفتم هجری قمری است.

کودکی عطار در ترس و وحشت گذشت؛ زیرا در آن زمان غزه‌ها به خراسان حمله وحشیانه‌ای داشتند و مردم را قتل عام کرده بودند. وی داروسازی و داروشناسی را از پدرش آموخت و در عرفان مرید شیخ یا سلسله‌ی خاصی از مشایخ تصوف نبود و به کار عطاری و درمان بیماران می‌پرداخت. علاقه‌ای به مدرسه و خانقاه نشان نمی‌داد و دوست داشت راه عرفان را از داروخانه پیدا کند، عطاری علاوه بر شغل، خود عامل بی‌نیازی و بی‌رغبتی عطار به مدح‌گویی برای پادشاهان شد.

در مورد انقلاب درونی عطار، داستان‌های زیادی شنیده می‌شود از جمله: «روزی درویشی از عطار طلب کمک مالی کرد ولی ایشان امتناع ورزید. درویش به شیخ گفت که چگونه می‌خواهی جان بدهی وقتی هیچ از مالت نمی‌بخشی؟ عطار گفت همانطور که تو جان می‌دهی! درویش همان لحظه کاسه چوبی خود را زیر سر گذاشت و از دنیا رفت. بعد از دیدن این صحنه عطار نیشابوری تصمیم گرفت که راه عرفان و تزکیه را پیش بگیرد.» البته این روایت، به هیچ وجه پذیرفتنی نیست زیرا که زهد عطار از همان ابتدای کودکی نمایان بوده است.



زمانی که عطار به هندوستان سفر کرده بود، در شهر پنجاب با یک حکیم ایرانی از شهر ری، به نام پیران رازی آشنا شد که فردی مذهبی و زرتشتی بود. عطار در محضر پیران رازی قرار گرفته و نزد وی طبابت خویش را تکمیل می‌نمود؛ تا زمانی که قصد کرد به ایران بازگردد، اما در همین حال با دختری زیبارو به نام عهدجهان روبرو شد که از قضا دختر عالمشاه رازی، عموی پیران رازی بود. طبیب پیران رازی که عطار را بسیار دوست داشت، بانی این ازدواج گشت. پس از این وصلت؛ عطار به همراه همسر خویش، به ایران و شهر نیشابور بازگشت. همسر عطار، عهدجهان، زنی متدین و اهل ادب بود و شاید بتوان او را یکی از عوامل گرایش بیشتر عطار به شعر و شاعری دانست. این دو، دو فرزند دختر و پسر داشته و روزگار خوشی را سپری می‌کردند اما خوشبختی روی خود را آن قدرها طولانی به این عارف بزرگ نشان نداد و تنها چند سال بعد، عهدجهان، بر اثر بیماری جان خود را از دست داد و جان شاعر به سوگ نشست. عطار در غم و اندوه از دست دادن همسر محبوب خویش، چنین سرود:

ز دست رفت مرا بی تو روزگار، دریغ
چه یک دریغ که هر دم هزاربار دریغ
به هرچه درنگرم بی تو صد هزار افسوس
به هر نفس که زخم بی تو صد هزار دریغ
دلی که آب وصالش به جوی بود روان
بسوخت ز آتش هجر تو زار زار دریغ
چه گویم از غم عهدجهان که تا که جهانست
بنای عهد جهان نیست استوار، دریغ
دلت که گلشن تحقیق بود ای عطار
بسوخت همچو دل لاله ز انتظار، دریغ

دیدار مولانا و عطار

گفته شده است هنگامی که شیخ به سن پیری رسیده بود بهاء‌الدین محمد پدر جلال‌الدین بلخی با پسر خود به عراق سفر می‌کرد که در مسیر خود به نیشابور رسید و توانست به زیارت شیخ عطار برود.

حکایت ملاقات مولوی با عطار در کودکی و پیش‌بینی شیخ عطار نیشابوری درباره او که به زودی این کودک آتش در دل سوختگان عالم خواهد زد و شور و غوغایی در بین رهروان طریقت به وجود خواهد آورد... بسیار معروف است. عطار پیر، نسخه‌ای از مثنوی اسرارنامه اش را به مولانای ده ساله هدیه داد. تاثیرپذیری مولانا از عطار در آثار او مشهود است.

مولانا در توصیف سیر عرفانی عطار می‌فرماید:

«هفت شهر عشق را عطار گشت،
ما هنوز اندر خم یک کوچه ایم.»

در مورد وفات او نیز گفته‌های مختلفی بیان شده و شیخ بهاء‌الدین در کتاب معروف خود کشکول این واقعه را چنین تعریف می‌کند که وقتی لشکر تاتار به نیشابور رسید اهالی نیشابور را قتل عام کردند و ضربت شمشیری توسط یکی از مغولان بر دوش شیخ خورد که شیخ با همان ضربت از دنیا رفت و نقل کرده‌اند که چون خون از زخمش جاری شد شیخ بزرگ دانست که مرگش نزدیک است. با خون خود بر دیوار این رباعی را نوشت:

در کوی تو رسم سرفرازی این است
مستان تو را کمینه بازی این است
با این همه رتبه هیچ نتوانم گفت
شاید که تو را بنده نوازی این است



ملاصدرا

شیراز یکی از شهرهای تاریخی ایران است که در استان پارس قرار گرفته و خرابه های تخت جمشید (پرسپولیس) که به دست اسکندر مقدونی خراب و سوزانده شد، در نزدیک آن قرار دارد. در زمان ملاصدرا سلسله صفویان بر ایران حکومت می‌کردند و رسم بر آن بود که به استان فارس استقلال می‌دادند و برادر پادشاه حاکم آنجا می‌شد که از قضا پدر ملاصدرا وزیر او بوده است. پدر ملاصدرا - خواجه ابراهیم قوامی - سیاستمداری دانشمند و بسیار مؤمن بود و با وجود داشتن ثروت و عزت و مقام هیچ فرزندی نداشت ولی سرانجام بر اثر دعا و تضرع بسیار به درگاه الهی، خداوند پسری به او داد که نام او را محمد (صدرالدین) گذاشتند (۹۷۹ هـ. / ۱۵۷۱ م) که او را «صدرا» می‌خواندند و همین سبب شد که بعدها نیز ملقب به «ملا» یعنی دانشمند بزرگ شد و نام «ملاصدرا» معروفتر گردید و بر نام اصلی وی غلبه کرد. صدرالدین محمد (یا صدرا)، یکتا فرزند وزیر حاکم منطقه وسیع فارس، در بهترین شرایط یک زندگی اشرافی زندگی می‌کرد. به رسم آن روزگار فرزندان اشراف در قصر خود و به وسیله معلمان خصوصی و خانگی آموزش می‌دیدند. صدرا پسری بسیار باهوش، جدی، با انرژی، اهل مطالعه و کنجکاو بود، در مدت کوتاهی تمام دروس مربوط به ادبیات زبان فارسی و عربی و هنر خط نویسی را فرا گرفت. صدرا در سن شش سالگی به همراه پدر به قزوین رفته و در کنار اساتید فراوانی که در همه رشته‌های علمی در آن شهر بودند به آموزش مقدماتی و متوسطه پرداخته و زودتر از دیگران به دوره عالی رسیده است. ملاصدرا در قزوین با دو دانشمند و نابغه بزرگ، یعنی شیخ بهاءالدین عاملی و میرداماد - که نه فقط در زمان خود، که حتی طی چهار قرنی که از آن‌ها گذشته، بینظیر و سرآمد بوده‌اند - آشنا شد و به مجلس دروس آنان رفت و در ظرف مدتی کوتاه او نیز با نبوغ خود شاگرد آنها گردید.

هفت سفر به مکه

یکی از ابعاد زندگی پرماجرایی ملاصدرا، سفرهای او به زیارت کعبه است که نام این عبادت و زیارت مذهبی «حج و عمره» می‌باشد. در زندگی‌نامه ملاصدرا نوشته اند که وی هفت سفر (روی عدد مقدس هفت توجه شود) - گویا پیاده - حج رفته است. در این سفر که به صورت کاروان‌های بزرگ حاجیان انجام می‌شد عده‌ای از گرما و تشنگی و خستگی در راه جان می‌دادند. با این وصف طی این سفر که چند هزار کیلومتر راه دشوار با پای پیاده بود، مسلماً دشواری‌های بیشتری داشته و قوت اراده و ایمان را طلب می‌کرده. ملاصدرا هفت بار قدم در این راه گذاشت و سرانجام در سفر هفتم بر سر راه خود به مکه و زیارت کعبه در شهر بصره (در خاک عراق) بیمار شد و چشم از جهان بر بست و این جهان را برای شیفتگان آن باقی گذاشت.

مگر از زندگی چه می‌خواهید که در خدایی خدا یافت نمی‌شود که به شیطان پناه می‌برید؟

که در عشق یافت نمی‌شود، که به نفرت پناه می‌برید؟

که در سلامت یافت نمی‌شود، که به خلاف پناه می‌برید؟

و مگر حکمت زیستن را از یاد برده‌اید که انسانیت را پاس نمی‌دارید؟!

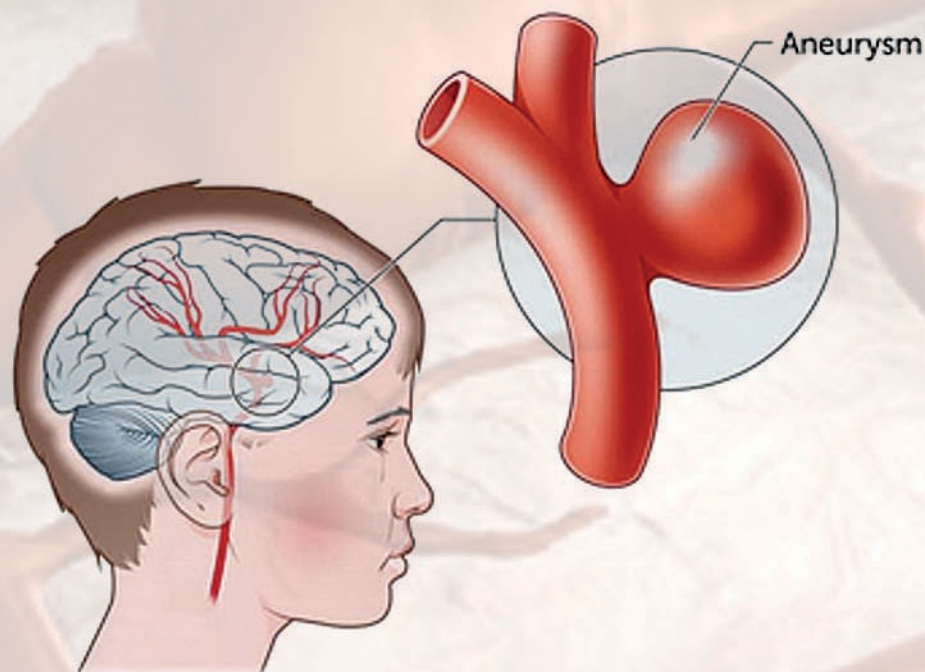
رگ بادکنکی

آنوریسم یا برآمدگی بالونی دیواره‌ی رگ‌ها، یک بیماری عروقی است که بر اثر ضعف قسمتی از جدار رگ و برآمده شدن آن به وجود می‌آید. به مرور زمان برآمدگی بیشتر و بادکنکی شدن رگ باعث نازک تر شدن دیواره آن شده و در نهایت ممکن است پارگی خود به خودی اتفاق بیافتد. اگر آنوریسم در رگ‌های مغزی باشد، پارگی آن می‌تواند باعث خونریزی شدید مغزی شود که درصد مرگ بسیار بالایی را موجب می‌شود.

از هر ۱۰ هزار نفر در هر سال یک نفر دچار پارگی آنوریسم مغزی می‌شود. علل ایجاد آنوریسم دقیقاً مشخص نیست ولی عوامل ژنتیکی در آن دخیل هستند. این بیماری در افراد سیگاری، الکلی و افراد دارای بیماری فشار خون شایعتر است. مطالعات متعددی در کشور های مختلف یک الگوی فصلی برای پارگی آنوریسم نشان داده اند. در بیشتر مطالعات احتمال پارگی آنوریسم در اوایل بهار و اوایل زمستان بالاتر بوده است. علت این امر چندان مشخص نیست. ولی سرد و گرم شدن هوا و تغییرات فشار اتمسفر ممکن است در این امر دخیل باشد.

منبع:

Interdisciplinary Neurosurgery Volume ۲۶, December ۲۰۲۱, ۱۰۱۳۴۴



قابل توجه مخاطبین نشریه نما

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 دونفر کارت هدیه اهدا می گردد.
لازم به ذکر است نام و نام خانوادگی، سمت و محل خدمت خود را با پاسخ نامه به شماره واتساپ ۰۹۱۲۴۷۵۹۳۹۵ سرکار خانم نصیری ارسال نمایید.

۱- کدامیک از موارد زیر در مورد بیماری پروانه ای صحیح می باشد؟

- الف- بیماری پروانه ای یک بیماری ارثی می باشد.
ب- از طریق ژن های معیوب که از پدر و مادر به ارث می رسد ایجاد می شود.
ج- افراد مبتلا به بیماری پروانه ای فاقد پروتئین های مهم که دو لایه پوست را به هم متصل می کنند می باشند.
د- همه موارد فوق صحیح می باشد.

۲- همه چیزدان قرن پنجم چه نام داشت؟

- الف- شیخ عطار نیشابوری
ب- حکیم عمر خیام نیشابوری
ج- سعدی شیرازی
د- ملاصدرا

۳- اساس درمان داروئی بیماری پارکینسون چیست؟

- الف- لوودوپا
ب- آمفتامین ها
ج- ولباترین
د- بوپروپیون

۴- سرزمین سنگ های افسانه ای کجاست؟

- الف- ایرانشهر در استان سیستان و بلوچستان
ب- شبستر در استان آذربایجان شرقی
ج- پیرانشهر در استان آذربایجان غربی
د- روشناوند در استان خراسان رضوی

۵- آنورسم در علم پزشکی به چه معناست؟

- الف- برآمدگی بالونی دیواره رگ ها می باشد.
ب- بیماری عروقی می باشد که بر اثر ضعف قسمتی از جدار رگ و برآمده شدن آن به وجود می آید.
ج- یک عارضه مغزی است که در آن بافت مغز به سمت کانال نخاعی کشیده می شود.
د- مورد الف و ب صحیح می باشد.

۶- بنیان گذار حرفه پرستاری مدرن چه کسی می باشد؟

- الف- آلبرتا هانتز
ب- فلورانس نایتینگل
ج- ادیت کاول
د- بتسی کادوالتر

۷- روز جهانی ماما چه روزی است؟

- الف- ۱۵م می مصادف با ۱۵ اردیبهشت ماه
ب- ۱۸م آگوست مصادف با ۱۷ مرداد ماه
ج- ۱۰م اکتبر مصادف با ۱۸ مهر ماه
د- ۱۲م دسامبر مصادف با ۲۱ آذر ماه

۸- سراینده شعر زیر چه کسی می باشد؟

چه گویم گز آنم چه بر سر گذشت
که باد اجل بیخ عمرش نکند

"به صنعا درم طفلی اندر گذشت
در این باغ سروی نیامد بلند"

- الف- حکیم عمر خیام نیشابوری
ب- شیخ عطار نیشابوری
ج- سعدی شیرازی
د- مولانا

۹- بیماران مبتلا به اوتیسم در کدامیک از جنبه های تکاملی دچار مشکل هستند؟

- الف- گفتاری
ب- شناختی
ج- اجتماعی
د- کلیه موارد فوق صحیح می باشد.

۱۰- کدامیک از دانشمندان زیر هفت سفر به مکه داشته اند؟

- الف- ابن سینا
ب- خواجه نصیر الدین طوسی
ج- ملاصدرا
د- زکریای رازی