

نشریه علمی فرهنگ سلامت

# نشریه علمی

نشریه مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص)

بهار ۱۴۰۰

شماره ۱

- بهداشت دست
- بیماری مالاریا
- اقدامات انجام شده و ساخت و سازها در مجتمع
- مدیریت بحران کرونا
- بیماری سل - توبرکولوزیس
- روز جهانی بهداشت



مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص)

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

Instagram : @rasoulakram\_hospitalcomplex





شماره ۱  
بهار ۱۴۰۰

۲	سخن مدیر مسئول
۳	زمان عید نوروز
۵	روز جهانی آب
۶	بیماری سل - توبرکولوزیس
۷	ولادت حضرت علی اکبر (ع) و روز جوان
۸	روز ملی هنر های نمایشی
۹	روز ۱۲ فروردین روز جمهوری اسلامی
۱۰	روز طبیعت
۱۱	به مناسب هفته فعالیت فیزیکی
۱۲	بهداشت دست
۱۴	روز منابع انسانی
۱۵	روزه داری
۱۶	هموفیلی
۱۷	زندگی نامه حکیم جرجانی
۱۸	قلب خود را در تمام ماه های سال دریابیم
۱۹	به مناسب هفته سلامت
۱۹	بزرگداشت سعدی
۲۰	روز جهانی گفتار درمانی
۲۰	وفات حضرت خدیجه کبری (س)
۲۱	مالاریا
۲۳	ولادت امام حسن (ع)
۲۳	روز جهانی ایمنی و بهداشت در کار
۲۴	روز ملی خلیج فارس
۲۵	روز جهانی کار و کارگر
۲۶	روز معلم
۲۶	شب قدر
۲۸	به بهانه روز ماما
۳۰	روز جهانی بهداشت
۳۱	آلرژی
۳۲	روز جهانی هلال احمر و صلیب سرخ
۳۳	شیخ کلینی
۳۴	عید سعید فطر
۳۵	روز جهانی پارکینسون
۳۹	زندگی نامه حکیم ابوالقاسم فردوسی
۴۰	روز جهانی فشار خون
۴۲	روز روابط عمومی
۴۲	زندگی نامه خیام نیشابوری
۴۳	روز ملی اهدا عضو
۴۴	نگاهی کوتاه به زندگی ملاصدرا
۴۵	روز بهره وری و بهینه سازی مصرف
۴۶	روز جهانی مبارزه با دخانیات
۴۷	روز فرهنگ پهلوانی و ورزش زورخانه ای
۴۸	مردم داری رمز محبوبیت
۵۰	روز جهانی محیط زیست
۵۱	روز دختر
۵۲	روز جهانی اهدای خون
۵۴	مدیریت بحران کرونا
۵۵	زمزم احکام
۵۶	نظام پیشنهادات
۵۷	امور رفاهی
۵۸	اقدامات انجام شده و ساخت و ساز در مجتمع

**مدیر مسئول:** جناب آقای دکتر برزگر

**سر دبیر:** سرکار خانم شفیعی

**مدیر اجرایی:** سرکار خانم نصیری

**گرافیک و صفحه آرایی:** جناب آقای سالاری

**ویراستار:** سرکار خانم بخشی

**با همکاری شورای سر دبیری:**

آقای دکتر ریاحی ، سرکار خانم اوشانی ، آقای دکتر فیض ، سرکار خانم صباغی

آقای دکتر کلانتری ، سرکار خانم دکتر شکری

**همکاران هیات تحریریه:**

آقای دکتر فرداد، خانم قاسمی ، آقای دکتر کورانی فر ، خانم نوری ، آقای دکتر حبیبی

خانم دکتر حاج احمدی ، خانم بیابانی ، حاج آقا صالحیان ، خانم دکتر براتی ، آقای محسنی

خانم مافی ، آقای سمائی ، خانم تقی دوست ، آقای شهبازی ، خانم علی قارداشی

آقای مکمل ، خانم حجازی ، خانم باقری ، خانم متحملیان ، خانم ترکاشوند ، خانم نصر الهی

خانم امیری ، خانم راهبی





## سخن مدیر مسئول

توفیق خدمت به بیماران فرصت گرانبها و پرافتخاری است که علاوه بر خشنودی آنها، موجبات رضایت پرودگار متعال را در پی خواهد داشت و به یقین در این راستا کسانی موفق و سربلند خواهند بود که بتوانند به خوبی از این فرصت مسئولیت در راستای جلب رضایت خداوند و خدمت صادقانه و مؤثر به مردم نهایت استفاده را ببرند. قطعا کار برای رضای خداوند بدون اجر و پاداش نخواهد ماند. ضمن قدردانی از زحمات شما از درگاه ایزد منان دوام عزت و سلامت، تداوم حضور و تاثیر آن بزرگواران را در مجموعه مسئلت دارم.

آغاز هر نشریه علمی-فرهنگی، به سان طلوعی نوین در عرصه آگاهی و دانش است، فرصتی دوباره دست داد تا به بهانه انتشار مجدد نشریه نماد با خوانندگان گرانمایه به گفتگو بپردازیم. تداوم انتشار نشریه بدون مشارکت شما امکان پذیر نخواهد بود لذا انتظار داریم مانند شماره های قبلی فصلنامه با ارسال مقالات به روز و مطالب جذاب و خواندنی بر غنای علمی و فرهنگی این فصلنامه بیافزائید. لازم می دانم از همکارانی که در راه اندازی و انتشار مجدد نشریه تلاش نمودند قدردانی نمایم.

جناب آقای دکتر برزگر

## زمان عید نوروز

جشن نوروز از لحظه اعتدال بهاری آغاز می‌شود. در دانش ستاره‌شناسی، اعتدال بهاری یا اعتدال ربیعی در نیم‌کره شمالی زمین به لحظه‌ای گفته می‌شود که خورشید از صفحه استوای زمین می‌گذرد و به سوی شمال آسمان می‌رود. این لحظه، لحظه اول برج حمل نامیده می‌شود، و در تقویم هجری خورشیدی با نخستین روز (هرمز روز یا اورمزد روز) از ماه فروردین برابر است..

در کشورهایی مانند ایران و افغانستان که تقویم هجری شمسی به کار برده می‌شود، نوروز، روز آغاز سال نو است. اما در کشورهای آسیای میانه و قفقاز، تقویم میلادی متداول است و نوروز به عنوان آغاز فصل بهار جشن گرفته می‌شود و روز آغاز سال محسوب نمی‌شود.

### پیدایش عید نوروز

عید نوروز را به نخستین پادشاهان نسبت می‌دهند. شاعران و نویسندگان قرن چهارم و پنجم هجری چون فردوسی، عنصری، بیرونی، طبری و بسیاری دیگر که منبع تاریخی و اسطوره ای آنان بی گمان ادبیات پیش از اسلام بوده، نوروز را از زمان پادشاهی جمشید می‌دانند..

جشن نوروز پیش از جمشید نیز برگزار می‌شده و ابوریحان نیز با آن که جشن را به جمشید منسوب می‌کند یادآور می‌شود که: «آن روز که روز تازه ای بود جمشید عید گرفت؛ اگر چه پیش از آن هم نوروز بزرگ و معظم بود..»

### مراسم چهارشنبه سوری قبل از عید نوروز

یکی از آیینهای نوروزی امروز که بایستی آمیزه ای از چند رسم متفاوت باشد "مراسم چهارشنبه سوری" است که در برخی از شهرها آن را چهارشنبه آخر سال گویند.

برگزاری چهارشنبه سوری، که در همه شهرها و روستاهای ایران سراغ داریم، بدین صورت است که شب آخرین چهارشنبه ی سال (یعنی نزدیک غروب آفتاب روز سه شنبه)، بیرون از خانه، جلو در، در فضایی مناسب، آتشی می‌افروزند، و اهل خانه، زن و مرد و کودک از روی آتش می‌پرند و با گفتن: "زردی من از تو سرخی تو از من" با شادی عید نوروز را آغاز می‌نمایند و بیماری‌ها و ناراحتی‌ها و نگرانی‌های سال کهنه را به آتش می‌سپارند،

### آداب و رسوم عید نوروز در ایران

تا زمانی که از ظرف‌های سفالین چون، کاسه و بشقاب و کوزه، در خانه استفاده می‌شد، پس از خانه‌تکانی، کوزه کهنه ای از پشت بام خانه به کوچه می‌انداختند؛

کوزه ای که در آن آب و چند سکه ریخته بودند. اسفند دود کردن و آجیل خوردن، فال گرفتن، فال گوش (در کوی و گذر به حرف عابران گوش دادن و از مضمون آن‌ها برای نیت خود تفأل زدن.) و قاشق زنی (معمولا زنان روی خود را می‌پوشانند و با قاشق، یا کلید به خانه‌ها در می‌زنند، صاحب خانه شیرینی، میوه و یا پول در ظرف آنها می‌گذارد.) نیز از باورها و رسم‌هایی است که به ویژه در بین نوجوانان، هنوز به کلی فراموش نشده است. و این رسم‌ها و باورها در شهرهای مختلف با یکدیگر متفاوت اند.



**خرید لباس برای عید نوروز**  
 از یکی دو ماه به عید نوروز مانده مردم به بازار می روند و لباس عیدشان را می خرند. در گذشته مردم معمولا پارچه هایی را خریداری می کردند که رنگ روشن داشت و معتقد بودند پارچه آن را روزهای دوشنبه یا جمعه قیچی کنند و نیز معتقد بودند اگر لباس را خودشان بدوزند سنگین است و یا اگر روز سه شنبه بریده شود نصیب دزد یا مرده شور خواهد شد و در روز چهارشنبه می سوزد. وسایل خانه نیز باید عوض شود و یا تمیز گردد. پختن نان شیرین از جمله کارهایی بود که حتماً باید قبل از عید نوروز انجام شود. سبز کردن گندم، عدس، تره، تیزک ده پانزده روز مانده به نوروز در خانه ها صورت می گیرد. در شیراز معمولا برای این کار از ظرفی از جنس مس یا روی استفاده می کنند. و بعد مقداری دانه به سلامتی امام زمان می ریزند و تک تک نام اعضای خانواده را می آورند.

**خانه تکانی یا رفت و روب قبل از عید نوروز:**  
 یک تا دو هفته پیش از عید نوروز خانه تکاتی یا رفت و روب انجام می گیرد و مجدداً اثاثیه را جابه جا می کنند و گردگیری می کنند و دوباره آنها را می چینند. در مراحل بعد تخم مرغ رنگ کردن است که آن ها را آب پز می کنند و رنگ های شاد بر روی آنها می زنند... سفره هفت سین و ساعت تحویل سال برای تحویل سال در یکی از اطاق های خانه شان سفره می اندازند. پیش از هر چیز آیین و قرآن در آن می گذارند و بعد هفت سین را می گذارند. هفت سین عبارت است از سماق، سیر، سنجد، سمنو، سکه، سرکه، سبزی. علاوه بر هفت سین شمع و آینه تخم مرغ و ... سر سفره گذاشته میشود. موقع تحویل سال همه اهل خانه باید با لباس نو بر سر سفره باشند اسپند نیز دود می شود و هر کدام از این ها فلسفه ای دارد. شمع برای روشنایی خانه و زندگی، قرآن نشان توجهی است که باید در آغاز سال به خداوند داشته، به علاوه در سال نو، صاحب قرآن یار و مددکار اهل خانه خواهد بود.

**دید و بازدید عید نوروز**  
 از بامداد نوروز دید و بازدیدها آغاز می شود در همه خانواده ها رسم است که به دیدار کسی که از نظر سن و شخصیت بر دیگران مزیت دارد بروند و دست او را ببوسند و تبریک بگویند و او نیز عیدی که شامل سکه یا پول است به آنها بدهد. بعضی نیز صبح یک بشقاب گندم برشته که شامل: کنجد، گندم، شاهدانه، نخودچی و کشمش است به اضافه یک بشقاب نان شیرین به اضافه تخم مرغ رنگی یا سکه به کوچک ترها می دهند.



**روز جهانی آب**  
 روز جهانی آب مصادف با ۲۲ مارس، اولین بار در سال ۱۹۹۳ میلادی از سوی سازمان ملل متحد نام گذاری شده است. هدف از روز جهانی آب جلب توجه همگان جهت مدیریت مصرف آب می باشد. دسترسی جهانی و عادلانه به آب، بخصوص در حال حاضر که شستشوی منظم دست ها برای مقابله با ویروس کرونا توصیه می شود، مسئله مهم بهداشت عمومی و هدف توسعه پایدار است. با این حال ۷۵٪ از خانوارهای کم درآمد و کشورهای با درآمد متوسط قادر به شستن با آب و صابون نیستند. در صورت عدم دسترسی به آب سالم، COVID-۱۹ (کووید-۱۹) می تواند بر روی سلامتی افرادی که در این محیط ها زندگی می کنند تأثیر بگذارد. بهبود دسترسی به آب مستلزم اقدامات صرفه جویی در مصرف آن می باشد. آب ارزشمندترین منبع ما است. از همین رو میبایست در استفاده از آن مسئولیت پذیر باشیم. مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم(ص)، در راستای اهداف توسعه پایدار و مدیریت سبز، در آبان ماه ۱۳۹۹ با انجام اقداماتی جهت کاهش میزان مصرف آب از قبیل آبیاری فضای سبز در زمان صبح و شب، تعویض لوله های فرسوده، اعلام بموقع نشستی ها به واحد تاسیسات، نشستی گیری سریع و تنظیم تعدادی از فلاش تانک ها و همچنین ممنوعیت استفاده از آب شرب جهت آبیاری فضای سبز، ساخت و سازهای مجتمع، شستشوی محوطه و جایگاه موقت پسماند، توانسته است به میزان قابل توجهی در مصرف آب صرفه جویی کند. امید است با همکاری کارکنان این مجتمع میزان مصرف به میزان استاندارد مصرف آب برسد.

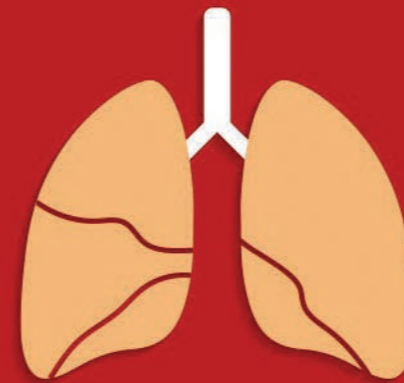
**منابع:**

1-WHO. World Water Day. World Health Organization. 2016  
 2-Armitage R, Nellums LB. Water, climate change, and COVID-19: prioritising those in water-stressed settings. The Lancet Planetary Health. 2020;4(5):e175  
 3-Green Management Committee. Rasul-e Akram Hospital. 2021





## بیماری



## TUBERCULOSIS

## سل - توبرکولوزیس

عفونت سلی یک بیماری کشنده ولی درمان پذیر است. اگر یک بیمار سلی را درمان نکنیم تقریباً نیمی از بیماران در طی ۵ سال فوت می‌کنند و اگر درمان مناسب و به موقع انجام شود تقریباً همه بیماران بهبود خواهند یافت. سل یک بیماری عفونی است که توسط دسته باکتری های سلی یعنی میکوباکتریوم توبرکولوزیس، میکوباکتریوم بویس و میکوباکتریوم آفریکانوم ایجاد می‌شود. باسیل سل از طریق هوا و به صورت ذرات معلق (آئروسول) وارد دستگاه تنفسی می‌شود و سپس بعد از آلوده کردن دستگاه تنفس از طریق جریان خون یا سیستم لنفاتیکی و یا از طریق مجاورتی در سرتاسر بدن ایجاد ضایعه می‌نماید. بالاترین میزان آلوده کنندگی مربوط به بیمارانی است که سل کاویتاری ریه و سل تراشه حنجره دارند.

در هر بار سرفه کردن به طور متوسط سه هزار باسیل درهوا منتشر می‌شود. هر ۵ دقیقه صحبت کردن نیز ممکن است به همین اندازه باسیل سل را درهوا منتشر کند که ممکن است ۳۰٪ آنها تا ۹ ساعت در هوای اتاق معلق بمانند. تماس نزدیک و طولانی مدت مهم‌ترین راه انتقال باسیل سل است. هر چه تهویه محیط بهتر و فضا بزرگ‌تر و ازدحام جمعیت در محل کمتر باشد به همان اندازه احتمال درگیری کمتر می‌شود.

## احتمال ابتلا به سل در افراد ذیل بیشتر است:

- افراد مبتلا به دیابت
- افراد دارای سوء تغذیه
- افراد دارای ضعف و نقص ایمنی (HIV)
- افرادی که داروی سرکوبکننده ایمنی مثل "کورتون" دریافت می‌کنند
- بیماران با نارسایی کلیه
- افراد مبتلا به سرطان که داروی سرکوبکننده ایمنی می‌گیرند.
- افراد با سن بالا
- کودکان با سن پائین
- افراد پیوند عضو که داروی سرکوبکننده ایمنی دریافت می‌کنند.
- افرادی که بای پس معده انجام می‌دهند.

## راههای تشخیص سل

- ۱- رنگ آمیزی خلط که باسیل‌های اسید فاست بنفش رنگ دیده می‌شود.
- ۲- انجام تست PCR
- ۳- تست PPD یا تست IGRA
- ۴- کشت خلط یا بافتی و مایعات بدن

## درمان دارویی :

درمان استاندارد ۴ دارویی است. به مدت دو ماه چهار داروی ایزونیاژید، ریفاپین، پیرازین آمید و اتامبوتول تجویز می‌شود. بعد از پایان ماه دوم درمان دو دارویی با ایزونیاژید و ریفاپین به مدت چهار ماه ادامه می‌یابد.

# علاک

## ولادت حضرت علی اکبر (ع) و روز جوان

پنج شنبه ۱۴۰۰/۰۵/۰۱ مصادف با ۱۱ شعبان سال ۱۴۲۲  
 علی بن حسین بن علی بن ابی‌طالب، مشهور به علی‌اکبر فرزند امام حسین (ع) و لیلی بنت ابی‌مره و از شهدای بنی‌هاشم در روز عاشورا بود. امام حسین (ع) او را شبیه‌ترین فرد به پیامبر اسلام معرفی کرده و فرموده که هر وقت مشتاق دیدن پیامبر (ص) می‌شدیم، به او نگاه می‌کردیم.  
 علی اکبر در روز عاشورا نخستین فرد از بنی‌هاشم بود که به شهادت رسید، پدرش بر بالای جنازه او حاضر شد و قاتلان او را نفرین کرد. وی داخل ضریح امام حسین (ع)، پایین قبر پدرش دفن شد است. برخی شیعیان شب هشتم از ماه محرم را به علی اکبر اختصاص داده و برای او عزاداری می‌کنند. در برخی مناطق نیز برای او تعزیه می‌خوانند.





## روز ملی هنرهای نمایشی

۲۷ مارس روز جهانی تئاتر و ۷ فروردین روز ملی هنرهای نمایشی در ایران نامگذاری شده است. در سال ۱۹۶۲ انیستیتوی جهانی تئاتر (ITI) طرحی برای بزرگداشت روز جهانی تئاتر ارائه داد که این طرح در نهمین کنگره جهانی ITI به صورت رسمی پذیرفته شد. از آن تاریخ تا به امروز این روز با برگزاری مراسم مختلفی پاس داشته می‌شود و در ایران نیز از سال ۹۵ در جلسه ی ۷۸۳ شورای عالی فرهنگی، هفتم فروردین در تقویم ملی بعنوان روز ملی هنرهای نمایشی ثبت گردید. هنرهای نمایشی رقص، اپرا، تئاتر، سیرک، سینما، تزدستی و شعبده بازی و... را شامل می‌شود. در این شاخه از هنر، هنرمند از بدن و فیزیک خود در وهله ی نخست و سپس بهره گیری از امکانات دیگر به خلق هنر خود می‌پردازد.

هنرهای نمایشی در هر منطقه تابع آیین، رسوم و باورهای آن جامعه می‌باشد و از صورت و محتوایی متفاوت برخوردار می‌باشند. در ایران به شکل سنتی با تکیه بر مضامین اعتقادی به صورت هنر تعزیه از سالهای دور در مناطق مختلف کشور در حال اجرا و توسعه می‌باشد. همچنین در ایران معاصر با ورود جنبش‌های هنری جدید مفهوم و کاربرد هنرهای نمایشی بیشتر جنبه ی آکادمیک و روشنفکری پیدا کرده است.

**از هنرهای نمایشی سنتی ایران می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:**

- شمایل گردانی
  - چاوش خوانی
  - نمایش روحوضی
  - عروسک گردانی
  - اجراهای عامیانه ی مردم ( معرکه گیری و فاشق زنی )
- جالب آنکه زیبا شناسی حاکم بر روش سنتی هنر نمایش برآمده از سلیقه و ذوق عوام بوده و بیشتر جنبه ی فولکلوریک داشته‌اند. در سالهای اخیر با گرایش بیشتر مردم به تئاتر این هنر زیبا، رونق خوبی بدست آورده بود ولی متأسفانه با شیوع پاندمی کرونا این هنر نیز مانند بسیاری از مشاغل به تعطیلی و رکورد رسید. امید است با گذشتن از این مرحله دوباره روزی بیاید که سالن‌های تئاتر مملو از تماشاچی و دوست‌داران این هنر گردد.

### منابع:

۱. ویکی پدیا
۲. سایت دیباچه
۳. مقاله ی بررسی شاخصه های هنرهای نمایشی سنتی در ایران به قلم محمد مهدی رضایی و امید رهایی-دانشگاه آزاد اسلامی-۱۳۹۳-



## همه پرسه جمهوری اسلامی در روز ۱۲ فروردین ماه ۱۳۵۸ ۱۲ فروردین روز «جمهوری اسلامی»

پس از پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی در ۲۲ بهمن سال ۱۳۵۷، به دعوت امام خمینی همه‌پرسی حکومت جمهوری اسلامی ایران در روزهای ۱۰ و ۱۱ فروردین ۱۳۵۸ در سراسر ایران برگزار شد و ۹۸٫۲ و اجدین شرکت در همه‌پرسی با دادن رای «آری»، با برقراری حکومت جمهوری اسلامی موافقت کردند.

### برگه رای گیری چه شکلی بود؟

برگه رای، دو قسمتی بود و شامل نیمه «آری» -به رنگ سبز- و نیمه «نه» -به رنگ قرمز- بود و روی آن چنین درج شده بود:

بِسْمِ تَعَالَى  
دولت موقت انقلاب اسلامی  
وزارت کشور  
تعرفه انتخابات فراند

تغییر رژیم سابق به جمهوری اسلامی  
که قانون اساسی آن از تصویب ملت خواهد گذشت.

رای دهندگان، می‌بایست بخش موردنظر خود را از برگه جدا می‌کردند و در صندوق رای می‌انداختند.



برگه رای دو قسمتی: قسمت سبز آری به جمهوری اسلامی و قسمت قرمز نه به جمهوری اسلامی

۱۲ فروردین یکی از روزهای تاریخی و مهم ایران اسلامی است، در این روز با رای اکثریت قاطع مردم، نظام سیاسی کشور پس از ۲۵۰۰ سال از نظام سلطنتی به نظام جمهوری اسلامی و حکومت مردمی تغییر یافت. در ۱۲ فروردین ۱۳۵۸ ثمره مبارزات ضد سلطنتی و طاغوتی و شعار استقلال، آزادی و جمهوری اسلامی ملت ایران به بار نشست و نظام جمهوری اسلامی ایران استقرار یافت.

در ۱۲ فروردین ملت ایران با رای ۲/۹۸ درصدی خود ساختار سیاسی، اجتماعی ایران را تغییر داد و جمهوری اسلامی مستقر شد. به همین سبب این روز مبارک از آن پس روز «جمهوری اسلامی» نام گرفت.



# روز طبیعت

سیزدهمین روز از شروع زیباترین فصل سال، روز طبیعت نام‌گذاری شده است.

طبیعت یعنی زندگی، یعنی عشق، یعنی حس زیبای طراوت و تازگی. چه در بهار و چه در پاییز طبیعت همیشه زیبا و با شکوه است. متأسفانه ما آدمیان خود را از طبیعت جدا کرده‌ایم و با نافرمانی‌ها و جاه‌طلبی‌هایمان این مادر مهربان را آزرده‌ایم. از آلاینده‌های صنعتی گرفته تا زباله‌هایی که با دست خود در کنار دریا و رودخانه و ... رها می‌کنیم.

و آن‌گاه که طبیعت با لرزش‌های زمین، خروش امواج و یا غرش ابرها پاسخی هرچند ناچیز به اعمال ما آدمیان می‌دهد، خشمگین می‌شویم از این واکنش، بدون توجه به پیشینه‌ی کردار خود که چه زیبا گفت لسان الغیب:

هرکسی آن درود عاقبت کار که کشت  
حال چه کنیم؟

البته وجود سازمان‌های جهانی محیط زیست مانند:

اتحادیه بین‌المللی حفاظت از طبیعت، سازمان جهانی هواشناسی، سازمان‌های تغییر اقلیم، سازمان‌های میان‌دولتی محیط زیستی، صندوق جهانی طبیعت، کانون‌های تنوع زیستی و...

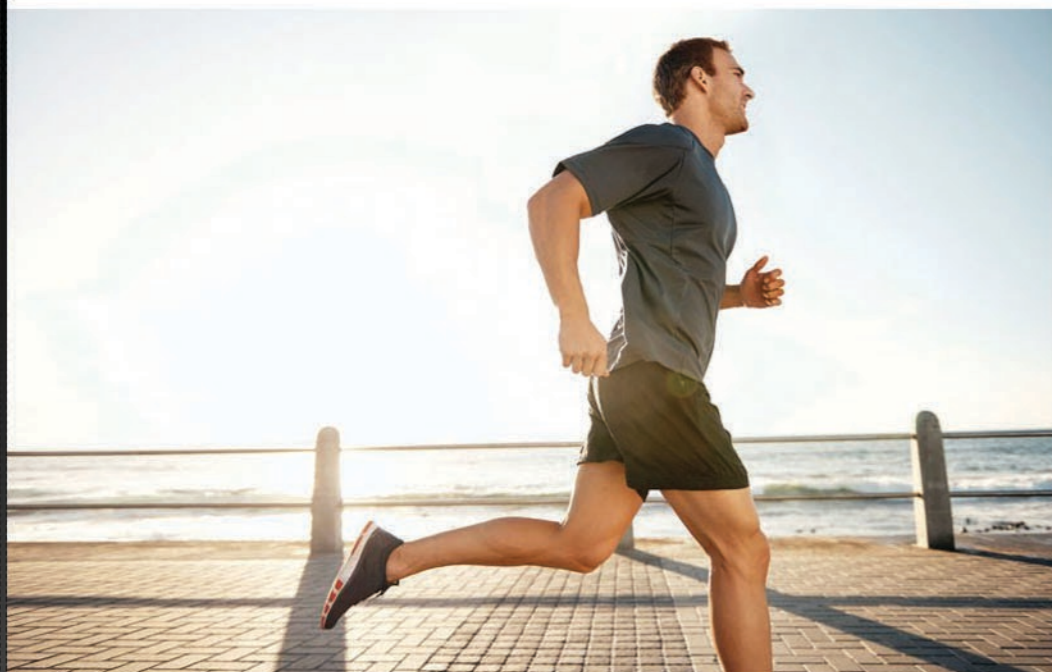
و در کشورهای دولتی مانند سازمان حفاظت محیط زیست و نهادهای غیردولتی از جمله: انجمن ارزیابی محیط زیست ایران، انجمن پزشکی کوهستان ایران، انجمن جنگل‌بانی ایران، انجمن حمایت از حیوانات ایران و تعداد بی‌شماری از نهادهای کوچک و بزرگ مردمی در تلاشند تا گرد غم و بیماری از رخ زیبای مادر طبیعت بزدایند.

باشد در این روز با چشمانی باز و ذهنی آگاه پیرامون خود را بهتر درک نماییم و تلاش کنیم آنچه از طبیعتمان مانده، سالم و پاک به فرزندانمان بسپاریم.

منبع :

Iranngonews.persianblog.ir

## به مناسبت هفته فعالیت فیزیکی



طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، فعالیت فیزیکی به هر گونه حرکت اعضای بدن که توسط ماهیچه‌ها انجام می‌شود و نیاز به مصرف انرژی دارد، مانند حرکتی که طی کار کردن، بازی کردن، انجام کارهای منزل، جابه‌جایی‌ها و انجام فعالیت‌های تفریحی انجام می‌شود، اطلاق می‌شود.

فعالیت فیزیکی را نباید با ورزش اشتباه کرد. ورزش زیرگروهی از فعالیت فیزیکی است که برنامه‌ریزی شده، ساختارمند و تکرار شونده است که هدف آن ارتقا یا حفظ یکی یا بیشتر از اجزای آمادگی جسمانی در فرد است. به غیر از ورزش، هر فعالیت فیزیکی دیگری که طی اوقات فراغت، رفت و آمد بین مکان‌های مختلف، یا به عنوان قسمتی از فعالیت‌های کاری فرد انجام شود فعالیت فیزیکی گفته می‌شود.

خواص و مزایای فعالیت بدنی:

- کاهش بیماری‌های مزمن مثل سرطان و سکته قلبی و دیابت نوع ۲...
- کنترل فشار خون
- کاهش حمله قلبی
- کاهش استرس، اضطراب و افسردگی

طبق گفته راهنمای فعالیت بدنی برای آمریکاییان (Physical Activity Guidelines for American) فعالیت فیزیکی در بالغین ۱۸ تا ۶۴ سال، حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته جهت سلامت فرد مورد نیاز است. برای رسیدن به سلامت بیشتر در جامعه، کاهش هزینه‌های درمان و زندگی با کیفیت از سنین مدرسه می‌توان انجام فعالیت فیزیکی بیشتر در طی یادگیری، آموزش، کار، بازی و عبادت به این مهم دست یافت.

منابع :

1- سازمان بهداشت جهانی WHO

2- Strategies to Increase Physical Activity - NCBI - NIH

www.ncbi.nlm.nih.gov › pmc › articles › PMC4626000





### تاریخچه بهداشت دست

ایگناتس فلیپ زملوایس، پزشک مجار با نسب آلمانی بود که امروزه او را به عنوان یکی از اولین پیشگامان ضدعفونی می دانند. او را با عنوان نجات دهنده مادران نیز می شناسند. چرا که دریافت، پزشکان با ضدعفونی کردن دست هایشان پیش از انجام زایمان می توانند نرخ تب زایمان و مرگ مادران را تا مقدار زیادی کاهش دهند. تب زایمان در بیمارستان های میانه قرن نوزدهم شایع بوده و با میزان بالای مرگ و میر (۱۰ تا ۳۵ درصد زنان حامله) همراه بوده است. زملوایس در سال ۱۸۴۷ هنگام کار در بیمارستان عمومی وین روش شستشوی دست ها پیش از زایمان را با کلسیم هیپوکلریت را ارائه داد، در این بیمارستان نرخ مرگ و میر مادران در حین زایمان به دست پزشکان، سه برابر بیشتر از قابله های بیرون از بیمارستان بود. او کتابی نوشت و نتایج کارش را در آن منتشر کرد.

علیرغم آشکار بودن کاهش مرگ و میر به زیر ۱٪ با روش زملوایس، جامعه پزشکی آن زمان تحقیقات و نتایج کارهای او را نپذیرفتند. برخی از پزشکان از اینکه زملوایس به آنها پیشنهاد شستن دستانشان را پیش از زایمان می داد ناراحت می شدند و زملوایس نمی توانست باآموخته های علمی و پزشکی آن زمان پاسخی علمی به آنها بدهد. کسی نه تنها زملوایس را پی نگرفت بلکه او را در سال ۱۸۶۵ به تیمارستان فرستادند.

### روز جهانی بهداشت دست

از سال ۲۰۰۵ واحد ایمنی بیمار سازمان جهانی بهداشت (WHO) کمپین بهداشت دست را با شعار "مراقبت تمیز، مراقبت امن تر" را در سراسر دنیا آغاز نمود و روز ۵ می را روز جهانی بهداشت دست نامگذاری کردند. شعار امسال روز جهانی بهداشت دست "ثانیه ها زندگی ها را نجات می دهند، دست هایتان را تمیز کنید" می باشد.

رویکرد "۵ موقعیت برای بهداشت دست" بعنوان کلید حفاظت بیمار، مراقبین بهداشتی و محیط مراقبت بهداشتی در مقابل گسترش پاتوژن ها و در نتیجه کاهش عفونت مرتبط با مراقبت بهداشتی می باشد.

این رویکرد، مراقبین بهداشتی را به تمیز کردن دستهایشان (۱) قبل از لمس بیمار، (۲) قبل از انجام دستورالعمل های تمیز/آسپتیک، (۳) پس از قرار گرفتن در معرض ترشحات بدن یا خطر آن، (۴) بعد از لمس بیمار، (۵) و بعد از لمس محیط اطراف بیمار، ترغیب می کند.

پرستار بریتانیایی فلورانس نایتینگل، بنیانگذار پرستاری مدرن، در نوشته های خود با نام "یادداشت هایی در مورد پرستاری"، در سال ۱۸۶۰ نوشت: "هر پرستار باید مراقب باشد که در طول روز مرتباً دستان خود را بشوید".

هر ساله بمنظور شرکت در کمپین بهداشت دست، برنامه ای در سطح مجتمع توسط دفتر کنترل عفونت برگزار می گردد که با حضور روسا و مدیران و سوپروایزر کنترل عفونت در بخش های درمانی و اهداء محلول هند راب جیبی، لوسیون نرم کننده دست، گل، لوح و ... اینروز گرامی داشته می شود. بعلت ورود ویروس کرونا به کشور و حفظ فاصله اجتماعی و کاهش تردد این برنامه در سال ۱۳۹۹ بصورت حضوری در مجتمع برگزار نگردید.

عکس ها مربوط به سال های قبل می باشد.

### منابع:

- راهنمای استفاده از راهبردهای چندوجهی سازمان جهانی بهداشت برای ارتقای بهداشت دست ترجمه: سیده مریم رضوی، اشرف السادات مصطفوی، نادیا وفاپیان، انجمن علمی پرستان قلب ایران (۱۳۹۵)
  - راهنمای بهداشت دست در مراقبت از بیماران- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تهیه و تدوین: فرناز مستوفیان، کارشناس مسئول برنامه های کشوری ایمنی بیمار - مرداد ۱۳۹۲
- [http://fa.wikipedia.org/wiki/Ignaz\\_philipp\\_semmelweis](http://fa.wikipedia.org/wiki/Ignaz_philipp_semmelweis)





## روز منابع انسانی

امروزه سخن گفتن از مفهوم "منابع انسانی" و اهمیت مدیریت درست، کارآمد و مؤثر، چیزی جز شرح و بسط یکی امر بدیهی نخواهد بود. از آن منظر که تمامی مسیر توسعه تمدن زیست کره ما، به دست انسان‌هایی صورت پذیرفته است که در کنار همه منابع در دسترس سازمان‌ها و شرکت‌ها، یک منبع بسیار مهم و یک رکن اساسی به شمار می‌روند. به همین دلیل است که در حوزه دانش‌های مدیریت، مدیریت منابع انسانی یکی از حوزه‌های کلیدی و بنیادین این دانش‌ها را تشکیل می‌دهد.

اهمیت دانش "مدیریت منابع انسانی" که اکنون دیگر یک دانش کاملاً میان رشته‌ای شناخته می‌شود، از پیچیدگی موضوع آن یعنی "انسان" نشأت می‌گیرد.

اگر مدیریت را به دو بخش سخت‌افزار و نرم‌افزار تقسیم کنیم، یک بعد جهانی و سخت‌افزاری دارد و بعد دیگر نرم‌افزاری است که بخش فرهنگی آن را تشکیل می‌دهد. البته باید یادآور شد که چون در حوزه علوم انسانی با نگرش‌ها، باورها و ایدئولوژی‌ها سر و کار داریم، در حوزه مدیریت منابع انسانی که وارد می‌شویم، نمی‌توانیم حوزه فرهنگی آن را نادیده بگیریم.

در سده بیست و یکم که به یمن وجود ارتباطات گسترده، نمی‌توان با شیوه‌های سنتی به اداره امور مجموعه‌های انسانی مبادرت کرد، تنها تلفیق روش‌های علمی و روزآمد مدیریت با شیوه‌های خلاقانه است که می‌تواند تضمین‌کننده کسب نتایج درخشان و تاثیرگذار باشد و دانش مدیریت منابع انسانی نیز از این قاعده مستثنی نیست.

بدون شک، اصلی‌ترین عامل اجرایی شدن راهبردها و برنامه‌های اجرایی هر سازمانی، بدنه نیروی انسانی آن است. نقش منابع انسانی سازمان‌ها در همه رده‌ها از مدیریت ارشد گرفته تا میانی و بدنه کارشناسی و اجرایی را هم در دوران رونق اقتصادی و هم در دوران رکود به خوبی می‌توان احساس کرد. با نگاهی به تاریخ کسب و کار، می‌توان برهه‌های زمانی مهمی را ترسیم نمود که جهش‌های بزرگ در حیات شرکت‌ها، با دیدگاه‌های آینده‌نگر و خلاقانه افرادی تاثیرگذار بروز کرده است. دستاوردهایی که بر اهمیت جایگاه فکر و اندیشه نیروی انسانی به عنوان یکی از دارایی‌های نامشهود سازمان صحه می‌گذارد.

به دلیل همین اهمیت است که تخصص مدیریت این منبع سرمایه‌ای عظیم، یکی از رشته‌های تخصصی مهم عصر ما به شمار می‌رود.

مدیریت منابع انسانی، همراه با سایر رشته‌های مدیریت، دوره‌های مختلفی را پشت سر گذاشته است. به عنوان مثال، گذار از شیوه تفکر "ریاست" در راهبری سازمان‌ها به شیوه "مدیریت" و پس از آن ورود به عصر "رهبری"، یکی از مهمترین تقسیم‌بندی‌های فلسفی و مسیره‌ای تکاملی در مدیریت منابع انسانی بوده است. مثالی دیگری از تحولات این عرصه، شیوه‌های انگیزشی کارکنان است که سهم بسزایی در ارتقاء برآیند کلی عملکرد سازمان دارد. شاید بتوان گفت در فضای رقابت شدید کسب و کار، مهم‌تر از جذب نیروی انسانی کارآمد، توانمندسازی و نگهداشت این دارایی ارزنده است که می‌تواند نقش کلیدی در موفقیت یا شکست سازمان ایفا نماید.

به این ترتیب است که مدیریت منابع انسانی، از ارکان کلیدی و تعیین‌کننده اداره هر مجموعه اقتصادی یا حاکمیتی است که بالمآل، در تعیین سرنوشت آن مجموعه تاثیر می‌گذارد.

منابع :

- (۱) دکتر بهزاد ابوالعلائی، مجله توسعه مهندسی بازار - شماره ۳۷
- (۲) مصاحبه نشریه منابع انسانی با دکتر ناصر میرسپاسی، عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی، کارشناسی ارشد مدیریت دولتی از دانشگاه تهران، دکترای مدیریت دولتی از دانشگاه آمریکن (واشنگتن دی سی، شماره هفتم، اردیبهشت ۸۹)

## روزه بر روزه داران مبارک باد

به مناسبت گرامیداشت حکیم عطار نیشابوری سخنی چند در باب روزه داران :

جدامیان به ناهار مشغول بودند و به حلاج تعارف کردند ، حلاج بر سفره آن‌ها نشست و چند لقمه بر دهان برد.

جدامیان گفتند : دیگران بر سفره ما نمی‌نشینند و از ما می‌ترسند !

حلاج گفت : آن‌ها روزه‌اند و برخاست.

غروب، هنگام افطار حلاج گفت : خدایا روزه مرا قبول بفرما !

شاگردان گفتند : استاد ما دیدیم که تو روزه شکستی ؛ حلاج گفت : ما مهمان خدا بودیم روزه شکستیم ، اما دل نشکستیم !

آن شب که دلی بود به میخانه نشستیم  
آن توبه صدساله به پیمانہ شکستیم  
از آتش دوزخ نهراسیم که آن شب  
ما توبه شکستیم ولی دل نشکستیم.

عطار نیشابوری  
تذکره الأولیا





هموفیلی اختلالی است که موجب جلوگیری از لخته شدن طبیعی خون می شود. در نتیجه افراد مبتلا دچار خونریزی آسان تر و بیش تر از حد معمول می گردند که ممکن است گاهی حیات بیمار را به خطر اندازد.

این اختلال بعلت کمبود یک پروتئین خاص در خون به نام فاکتور انعقادی ایجاد می شود. دو نوع اصلی از بیماری وجود دارد که در نوع A کمبود فاکتور ۸ و در نوع B کمبود فاکتور ۹ دیده میشود. این کمبود به علت نقص ژنتیک مادرزادی است که معمولاً از والدین به ارث می رسد. اغلب بیماری در جنس مذکر دیده می شود و شدت آن متغیر است و احتمال دارد بسیار خفیف یا شدید باشد.

علائم بیماری بسته به شدت بیماری متغیر است و ممکن است در همان زمان نوزادی و ختنه کردن یا بعدها در دوران کودکی بروز نماید. اغلب موارد خونریزی غیرمعمول به دنبال ضربه یا اعمال جراحی جزئی یا سنگین اتفاق می افتد اما گاهی به صورت خودبخودی در مفاصل مچ پا، زانو و آرنج دیده می شود. خونریزی در اعضا دیگر بدن مانند دستگاه گوارش، خونریزی در ادرار، دیواره شکم، عضلات و مغز نیز ممکن است دیده شود.

تشخیص بیماری بر اساس شرح حال و معاینه بیمار و سپس اندازه گیری فاکتورهای انعقادی در خون انجام می شود. درمان بیمار بر اساس جایگزینی کمبود فاکتور به دو صورت است: درمان خونریزی و تزریق منظم به منظور پیشگیری از خونریزی. بیمار باید از مصرف آسپرین و سایر داروهای مسکن مانند ایبوپروفن و ناپروکسن اجتناب کنند، بهداشت دندان ها را رعایت نمایند، برای انجام اعمال جراحی از قبل برنامه ریزی کنند و بیماری خود را به اطلاع پزشکان و سایر پرسنل مراقبت کننده از خود اطلاع دهند.



## زندگی نامه حکیم جرجانی

روز ۳۰ فروردین سالروز تولد حکیم فرزانه اسماعیل جرجانی از پزشکان نامدار ایران است. وی در سال ۱۰۴۲ میلادی در جرجان (گرگان امروزی) متولد شد. ابتدا طب را در زادگاه خود فرا گرفت و سپس برای ادامه تحصیل و تحقیق به عراق عجم و خوزستان و فارس سفر نمود. در سال ۵۰۴ ه. ق. رهسپار خوارزم شد و به دربار قطب الدین محمد سر سلسله ی خوارزمشاهیان پیوست و به عنوان پزشک دربار خوارزم مشغول به کار شد.

کتاب جامع او در مورد علم پزشکی به عنوان ذخیره خوارزمشاهی. با حدود ۷۵۰۰۰۰ کلمه بهترین و مهم ترین کتاب پزشکی به زبان فارسی و منبع عظیم طب فارسی است.

حکیم جرجانی از کتاب بزرگ ذخیره دو خلاصه تهیه کرد: یکی کوچک و به قطع طویل بنام "خفی علانی" تا سربازان، جنگجویان و طبیبان بتوانند آن را در چکمه خود بنهند. دیگری خلاصه ای مفصل تر به نام "الاغراض الطیبه". این سه کتاب به عنوان منابع پزشکی به سرعت در تمامی مدارس پزشکی آن زمان گزینش و گسترش یافت و بدین جهت او بنیان گذار طب فارسی است.

از جمله سایر آثار او می توان به ذبذبات الطب، طب الملوکی و ... اشاره کرد. وی پس از ۹۷ سال زندگی پر برکت و سراسر خدمت، در سال ۵۳۱ ه. ق (۱۱۳۶ میلادی) در مرو درگذشت.

این حکیم توانا بیشتر از دید مشاهدات آزمایشگاهی به تشخیص امراض اهتمام می ورزید. از جمله در گفتار پنجم کتاب دوم از ذخیره، مطالب اصلی و کاربردی ادرار شناسی را مفصلاً مورد تجزیه و تحلیل قرار داده است. از این رو علاوه بر ذکر نام او به عنوان پدر علوم آزمایشگاهی، سالروز تولد او ۳۰ فروردین را در ایران روز علوم آزمایشگاهی نام نهاده اند.

۳۰ فروردین، روز علوم آزمایشگاهی بر سپیدپوشان جامعه ی آزمایشگاهیان مبارک باد.





## قلب خود را در تمام ماه های سال در یابیم

نفس نفس زنان خودش را پرت می کند روی صندلی و روبروی من می نشیند. هم زمان با دست چپ، گوشی همراه و فندکش را می گذارد روی میز درست چسبیده به گوشی پزشکی من و بریده بریده اما در عین حال گله مند می گوید: ((عادت نداریم که!! آسانسورها هم که یک سال طول می کشد تا برسند!!!)) پیداست مجبور شده است دو طبقه تا درمانگاه را پیاده بیاید که این طور از نفس افتاده است.

مرد جوان چهل ساله ای است با قامت متوسط، اما بیش از صد کیلوگرم وزن دارد. وقتی علت مراجعه اش را جویا می شوم جوابش قابل تأمل است: ((پدرم در ۴۵ سالگی با سکتی قلبی فوت کرده است می خواهم قلبم را همه جوره و کامل چک آپ کنم...!!)).

ماه فوریه ماه آگاهی از سلامت قلب نام گذاری شده است این نام گذاری ها فرصتی برای ما فراهم می کند تا خودآگاهی جامعه را نسبت به بیماریهای قلب و کیفیت مراقبت از سلامت قلب بالاتر ببریم.

بیماری های قلبی کشنده ترین بیماری در گستره ی جهان هستند. در آمریکا از هر سه مورد مرگ، یک مورد به علت بیماریهای قلبی رخ می دهد. بیماری قلبی سالانه در جهان ۱۷.۹ میلیون مرگ را سبب می شود که این رقم حتی پیش بینی شده است تا سال ۲۰۳۰ به ۲۳.۶ میلیون مرگ در سال افزایش یابد. اما فراتر از این اعداد آمار نجات یافتگان از بیماری های قلبی است. آنها که دچار نارسایی قلب شده اند و اینک از ناتوانی های عملکردی بسیاری رنج می برند که متأسفانه روز به روز هم بر تعدادشان افزوده می شود. نکته اما این جاست که تعداد قابل توجهی از این حوادث قابل پیشگیری هستند.

آگاهی بر سلامت قلب، به منظور تلاش برای پیشگیری از بروز حوادث قلبی است. این امر با شناسایی و کنار گذاشتن عوامل خطر قابل تغییر و در پیش گرفتن شیوه ی زندگی سالم و تندرست امکان پذیر است.

گمان اشتباه اما رایج این است که با مراجعه به پزشکان متخصص قلب و اصرار بر انجام الکتروکاردیوگرافی، اکوکاردیوگرافی و یا سایر تست های بدون ضرورت قبل از بروز علائم، می توان سلامت قلب خود در سالهای آتی را تضمین کنیم. ای کاش چنین بود اما مسیر ما برای حفظ سلامت قلب بسیار طولانی و پیچیده تر است.

ترک سیگار، انجام ورزش منظم حداقل پنج روز در هفته، کاهش وزن شکمی، متعهد بودن به رژیم غذایی سالم که حاوی سبزیجات و میوه فراوان و کمترین میزان شکر و نمک باشد، کنترل فشارخون، ارزیابی و کنترل قند و چربیهای خون، اگر چه به مراتب سخت تر است؛ اما تنها راه مؤثر در پیشگیری از بیماریهای قلبی است.

**قلب خود را در تمام ماه های سال در یابیم .**

برانوالد ۲۰۱۹ و سایت: Everydayhealth. Com

## به مناسبت هفته سلامت

سلامتی یکی از با اهمیت ترین عوامل موثر بهره وری خانواده و جامعه محسوب می شود و وجود فاکتور سلامت در جوامع، نشان از توسعه یافتگی و پیشرفت هر کشور در بهداشت و سلامت افراد آن جامعه می باشد.

سلامتی بزرگترین نعمتی است که در اختیار بشر قرار دارد زیرا بدون آن بهره بردن از سایر نعمت ها امکان پذیر نیست. سلامت انسان همانند سایر نعمات خداوندی با تلاش و کوشش در اختیار شخص قرار می گیرد. کسی که بخواهد جسمی سالم و روحی شاداب داشته باشد باید با برنامه ریزی مشخص، پیروی از قواعد سلامت و پی گیری همه جانبه به این هدف خود نائل شود.

انسان سالم فردی است که جسم او به حدی از استقامت، انعطاف پذیری و قدرت برخوردار است که می تواند زندگی روزمره فردی و اجتماعی را با شادابی و کارایی لازم تا آخر عمر اداره کند، سلامت تنها به معنی نبودن بیماری و معلولیت نیست، بلکه منظور، داشتن توانمندی جسمانی برای اداره کارهای روزمره و با رفاه کامل است.

برای داشتن زندگی خلاق، مفید، شاداب و سالم یادآوری نکات زیر و قرار دادن آنها در برنامه روزانه و هفتگی خود می توان در ایجاد سلامت جسمی روحی روانی و عاطفی فوق العاده موثر واقع شود:

کاهش استرس، افزایش تحرک تغذیه سالم، ترک عادت های نادرست، رعایت بهداشت فردی، اهمیت به بهداشت روانی، معاینات مرتب دوره ای توسط پزشک و دندانپزشک، پرهیز از مواد غذایی ناسالم، بررسی قند خون و فشارخون دوره ای، برای سلامت روان ارتباط با خدا، حضور در طبیعت و کارهای هنری، برای سلامت ذهن مطالعه و برنامه ریزی و برای تقویت عاطفه کارهای دسته جمعی، ارتباط با اطرافیان و کمک های معنوی و مادی به دیگران.

سلامت خود و دیگران را جدی بگیریم و برای رسیدن به آن کوشا باشیم.



## بزرگداشت سعدی

در اقصای عالم بگشتم بسی  
تمتع به هر گوشه ای یافتم  
چو پاکان شیراز خاکی نهاد  
تولای مردان این پاک بوم  
دریغ آمدم زان همه بوستان  
به دل گفتم از مصر قند آورند  
مرا گر تهی بود از قند دست  
نه قندی که مردم به صورت خورند

به سر بردم ایام با هر کسی  
ز هر خرمنی خوشه ای یافتم  
ندیدم که رحمت بر این خاک باد  
برانگیختم خاطر از شام و روم  
تهیدست رفتن سوی دوستان  
بر دوستان ارمغانی برند  
سخن های شیرین تر از قند هست  
که ارباب معنی به کاغذ برند»

سعدی در حکایت زیر به افراد رهنمود می دهد که برای درمان بیماری و حفظ سلامتی خود باید به طبیب متخصص مراجعه کنند. در غیر این صورت هر مشکلی که پیش آید، مسئولیت آن متوجه خودشان خواهد بود:

«مردکی چشم درد خاست، پیش بیطار (دامپزشک) رفت که دوا کن!  
بیطار از آنچه در چشم چارپایان می کنند، در دیده او کشید و کور شد. حکومت به داور بردند.  
گفت: برو هیچ تاوان نیست. اگر این خر نبودی پیش بیطار نرفتی...!»



## روز جهانی گفتار درمانی

در هفته سلامت هستیم، و در اول اردیبهشت ماه روز جهانی گفتاردرمانی را تبریک می‌گوییم بویژه به همکاران عزیزم در سراسر ایران عزیز که با کمترین چشم داشت و کمترین تجهیزات کارهای بزرگی را در جهت ارتقا سلامت ارتباطی جامعه به انجام می‌رسانند.

### سلامت کلام:

مهمترین عنصر ارتباط سالم گفتار سالم است. گفتار سالم زمانی شکل می‌گیرد که فرد در زمان صحبت، یک جریان روان، سلیس، بدون فشار و رسا را در کلام ایجاد نماید. و هیچ وقفه‌ای در آن نداشته باشد. در غیر این صورت دچار اختلال گفتاری بوده و نیاز به بررسی از جانب همکاران آسیب شناس گفتار و زبان دارد.

### خوردن سالم:

سلامت در خوردن نیز در حس بو و مزه غذا، جویدن سالم، انتقال غذا در دهان و در نهایت قورت دادن یا بلعیدن صحیح می‌باشد. و اگر هر کدام از این موارد با مشکل مواجه باشد گروه گفتاردرمانی می‌تواند نقش مهمی را در جهت رفع مشکلات بردارد.

ادامه دارد.....

## وفات حضرت خدیجه کبری سلام الله علیها

خدیجه دختر خُوَیَلِد (درگذشت ۱۰ بعثت)، مشهور به خدیجه کبری (س) و ام مومنان، نخستین همسر پیامبر اکرم (ص) و مادر حضرت زهرا (س) از پدری به نام خویلد بن اَسَد بن عبدالعزی بن قُصَی، از خاندان قریش و مادری به نام فاطمه بنت زائده متولد شد. سال تولد او را پانزده سال قبل از عام الفیل گفته‌اند.

خدیجه (س) قبل از بعثت با حضرت محمد (ص) ازدواج کرد و اولین زنی است که به وی ایمان آورد. وی همه ثروت خود را در راه نشر اسلام به کار گرفتند. پیامبر (ص) به احترامشان، در طول حیات او همسری دیگر برنگزید و پس از درگذشت وی همواره از او با نیکی یاد می‌کرد.

پیامبر از ایشان دو پسر به نام‌های قاسم و عبدالله و چهار دختر به نام‌های زینب، رقیه، ام کلثوم و فاطمه (س) داشت. بنابراین همه فرزندان پیامبر اسلام (ص) به جز ابراهیم، از خدیجه (س) بودند. خدیجه (س) سه سال قبل از هجرت، در ۶۵ سالگی در مکه درگذشت. پیامبر او را در قبرستان "معله" به خاک سپرد.

## مالاریا

مالاریا یک بیماری مهم انسانی است که عمدتاً توسط چهارگونه پلاسمودیوم که شامل پلاسمودیوم فالسیپارم، ویواکس، اواله و مالاریه می‌باشد، ایجاد می‌گردد. اگرچه شایع‌ترین راه انتقال مالاریا گزش پشه آنوفل ماده آلوده است اما ندرتاً احتمال انتقال از طریق دریافت خون آلوده، استفاده از سرنگ مشترک و انتقال از مادر به جنین وجود دارد.

این بیماری در جهان در ۹۱ کشور با سه میلیارد جمعیت شایع بوده و سبب مرگ روزانه حدود ۱۲۰۰ نفر می‌گردد. در طی ۱۵ سال اخیر مرگ ناشی از مالاریا بشدت کاهش یافته که ناشی از اجرای برنامه کنترل مالاریا در بسیاری از کشورها است. اگرچه این عفونت از کشورهای چون آمریکا، کانادا، روسیه و اکثر کشورهای اروپایی حذف شده ولی شیوع آن در بسیاری از نقاط تروپیکال در بین سال‌های ۱۹۷۰ تا ۲۰۰۰ افزایش یافته است. در پاسخ به این افزایش، سرمایه‌گذاری در جهت افزایش دسترسی به راههای تشخیص صحیح، درمان موثر و استفاده از مواد حشره کش انجام شده است. این سرمایه‌گذاری سبب کاهش مالاریا در بسیاری از نقاط شده و بسیاری از کشورها برنامه ریشه‌کنی مالاریا را جزو اهداف خود قرار داده‌اند. البته این هدف ارزشمند به واسطه افزایش مقاومت به داروهای ضد مالاریا و حشره کش‌ها در معرض خطر قرار گرفته است.

مالاریا از زمان‌های قدیم در ایران رواج داشته و حتی در کتاب اوستا به آن اشاره شده است. مالاریا یکی از مسائل بهداشتی مهم کشور تلقی شده و هیچ بیماری دیگری به این اندازه موجب زیان‌های مالی و جانی جبران‌ناپذیر در ایران نشده است. مطالعات علمی مالاریا در ایران از سال ۱۳۰۰ در بندر انزلی به سرپرستی لاتیشف شروع شد. در این مطالعات، گسترش آلودگی در تمام مناطق ایران ذکر شده و از جمعیت ۱۳ میلیونی آن زمان هر ساله ۴ تا ۵ میلیون نفر مبتلا به مالاریا می‌شدند. تا سال ۱۳۲۰ مبارزه با مالاریا در ایران عمدتاً بصورت توزیع کینین به منظور پیشگیری و درمان بیماران بود. بعداً مبارزه با لارو آنوفل در مناطق مالاریا خیز به این برنامه اضافه شد. در سال ۱۳۲۸ واحد مبارزه با مالاریا در وزارت بهداشتی تاسیس شد که عمدتاً با استفاده از ددت، در جهت نابود کردن پشه آنوفل اقدام می‌کرد. در سال ۱۳۳۱ انستیتو مالاریولوژی با همکاری وزارت بهداشت و کرسی انگل‌شناسی دانشکده پزشکی دانشگاه تهران تاسیس شد که مسئول مطالعه و بررسی و آموزش در زمینه مالاریا بود. در سال ۱۳۳۶ برنامه ریشه‌کنی مالاریا به مرحله اجرا درآمد. هدف اصلی در این برنامه، قطع انتقال مالاریا و از بین بردن کامل عامل بیماری بود که می‌باید در ۴ مرحله انجام می‌شد. ۱- مرحله آمادگی ۲- مرحله حمله ۳- مرحله استحکام ۴- مرحله نگهداری. در سال ۱۳۴۰ به علت شیوع مقاومت به حشره کش ددت و سپس دیلدترین و مشکلات ارتباطی و اجرایی در بسیاری نقاط جنوبی کشور، برنامه ریشه‌کنی به مبارزه با مالاریا در مناطق جنوبی زاگرس تغییر یافت. در سال ۱۳۴۷-۵۰ مجدداً برنامه ریشه‌کنی مالاریا در مناطق جنوبی زاگرس با استفاده از حشره کش مالتیون و لاروکشی به روش شیمیایی و بیولوژیک (استفاده از ماهی گامبوزیا) در دستور کار قرار گرفت. مصونیت بیش از دو سوم جمعیت کشور (مناطق شمالی زاگرس) از خطر ابتلا به مالاریا و مهار بیماری در مناطق جنوبی، حاصل این مبارزه بود بطوریکه در سال ۱۳۵۲ تعداد ابتلا به سالیانه ۱۲۰۰ نفر کاهش یافت. در سال ۱۳۵۲ اداره ریشه‌کنی مالاریا در اداره مبارزه با بیماری‌های واگیر ادغام شد و به این ترتیب عملیات این اداره در سال‌های ۵۴-۱۳۵۳ کاهش یافت و بدنبال آن مجدداً آمار مبتلایان ابتدا در مناطق جنوب شرقی و سپس مناطق پاک شده شمال افزایش یافت بطوریکه در سال ۱۳۸۱ علیرغم پنج دهه تلاش برای کنترل مالاریا متأسفانه کماکان گزارش حدود ۱۷۰۰۰ مورد بیماری عمدتاً مربوط به استان‌های سیستان و بلوچستان، هرمزگان و بخش کمتر توسعه یافته شهرستانهای جنوب کرمان دیده می‌شود.



در سالهای اخیر در تعداد ۱۹ شهرستان کشور انتقال محلی مالاریا گزارش شده است که عمدتاً در استانهای سیستان و بلوچستان، کرمان و هرمزگان قرار دارند. همچنین موارد تک گیر انتقال محلی در استانهای دیگر از جمله بوشهر و خوزستان گزارش شده است و مالاریای وارده در عمده استانهای کشور مشاهده شده است. علاوه بر استانهای فوق، استانهای تهران، فارس، اصفهان، قم، خراسان رضوی، همدان، کرمانشاه، لرستان، کهگیلویه بویراحمد، آذربایجان شرقی، یزد و استانهای شمالی بیشترین موارد وارده را گزارش نموده اند. لذا صرف نظر از وضعیت فعلی مالاریا در مناطق مختلف کشور احتمال مشاهده مالاریای وارده در همه مناطق وجود دارد. در ایران حدود ۹۰ درصد موارد مالاریای کشور ویواکس و ۱۰ درصد فالسیپارم ویا توام (ویواکس+ فالسیپارم) است.

از آنجایی که در چشم انداز بیست ساله جمهوری اسلامی ایران کسب رتبه نخست اقتصادی در منطقه هدف گیری شده است. در صورت محقق نشدن حذف مالاریا، علاوه بر تبعات بار بیماری، هم کشور به ظرفیت بهره برداری از توسعه اقتصادی نمی رسد و هم به عنوان منطقه واجد خطر مالاریا با محدودیت تبادلات توریستی، علمی، فرهنگی و تجاری مواجه خواهد شد. از اینرو برای تحقق چشم انداز بیست ساله ضروری است که هدف حذف مالاریا در کشور محقق شده و پاک بودن کشور از مالاریا از طریق نهادهای بین المللی (سازمان جهانی بهداشت) بطور رسمی اعلام گردد. به این ترتیب برنامه حذف مالاریا در دستور کار مشترک وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و سازمان جهانی بهداشت قرار گرفته و هدف نهایی برنامه توقف انتقال محلی بیماری طی سه برنامه پنج ساله و نهایتاً دریافت گواهی حذف در سال ۱۴۰۴ می باشد.

منابع:

- ۱- راهنمای درمان کشوری مالاریا در جمهوری اسلامی ۹۹-: دکتر اسماعیل صائبی، دکتر حسین معصومی اصل، دکتر مسعود صالحی و دکتر محسن مقدمی  
ناشر: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹
- ۲- درسیان غلامحسین. مروری بر وضعیت مالاریا در ایران. مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی. ۱۳۸۲؛ ۱(۱): ۶۱-۵۰
- ۳- history of the successful struggle against malaria in the Islamic republic of iran.  
تهران: نیک پی، ۱۳۹۹
- ۴- وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی معاونت سلامت برنامه حذف مالاریا در جمهوری اسلامی ایران  
-ا ف ۱۴۰۴

## ولادت امام حسن (ع)

۱۵ رمضان، سالروز ولادت امام حسن مجتبی (ع)

امام حسن (ع)، آرام بخش دل های دردمند، پناهگاه مستمندان و تهیدستان و نقطه امید درماندگان بود، گاه پیش از آنکه مستمندی اظهار احتیاج کند و عرق شرم بریزد، احتیاج او را برطرف می ساخت و اجازه نمی داد رنج و مذلت سوال را بر خود هموار سازد.

یا حَسَنَ بْنَ عَلِيٍّ  
عَلِيٍّ عَلَيْهِ السَّلَامُ

## روز جهانی ایمنی و بهداشت در کار



روز جهانی ایمنی و بهداشت کار بر روی استراتژی های تقویت سیستم های ملی ایمنی و بهداشت شغلی (OSH) برای ایجاد انعطاف پذیری متمرکز خواهد شد تا با استفاده از درس های آموخته شده و تجربیات دنیای کار در آینده با بحران مواجه نشود.

از زمان ظهور بحران جهانی در اوایل سال ۲۰۲۰، بیماری همه گیر COVID-۱۹ تأثیرات عمیقی در همه جا داشته است. همه گیری تقریباً همه ی جنبه های دنیای کار را تحت تأثیر قرار داده است، از خطر انتقال ویروس در محل کار تا خطرات ایمنی و بهداشت شغلی (OSH) که در نتیجه اقدامات برای کاهش انتشار ویروس ظاهر شده است. تغییر جهت ایجاد اشکال جدیدی از تمهیدات کاری، مانند اتکای گسترده به کار از راه دور به عنوان مثال، فرصت های زیادی را برای کارگران فراهم کرده است، اما همچنین خطرات بالقوه OSH، از جمله خطرات روانی-اجتماعی و به ویژه خوشونت را ایجاد کرده است.

روز جهانی ایمنی و بهداشت در محل کار ۲۰۲۱ استفاده از عناصر سیستم OSH همانطور که در چارچوب تبلیغاتی ایمنی و بهداشت شغلی، ۲۰۰۶ (شماره ۱۸۷) آمده است، متمرکز است. گزارش روز جهانی بررسی می کند که چگونه بحران فعلی اهمیت تقویت این سیستم های OSH، از جمله خدمات بهداشت حرفه ای، در سطح ملی و شرکت را نشان می دهد.

ILO از این فرصت برای افزایش آگاهی و تحریک گفتگو در مورد اهمیت ایجاد سرمایه گذاری در سیستم های قابل انعطاف OSH با استفاده از مثال های منطقه ای و کشوری در کاهش و جلوگیری از گسترش COVID-۱۹ در محل کار استفاده می کند.



# روز ملی خلیج فارس

در ۲۲ تیرماه ۱۳۸۴، هیات دولت مصوبه ای را تایید کرد که به موجب آن دهم اردیبهشت هر سال، "روز ملی خلیج فارس" نام گرفت.

دهم اردیبهشت در تاریخ ایران روز مهمی است. روزی که یادآور از خودگذشتگی های ملت سرافراز ایران و فرار اشغالگران متجاوز پرتغالی بعد از ۱۱۷ سال تسلط جابرانه بر سواحل جنوبی کشور (۲۱ آوریل ۱۶۲۲ میلادی) در پی رشادتهای سپاه ایران به رهبری امیرالامرای فارس (امام قلیخان) می‌باشد. شاه عباس صفوی در این روز در سال ۱۶۲۱ میلادی توانست هرگز را از چنگ پرتغالی‌ها درآورد، تا همیشه به خاطر این اقدامش از او به نیکی یاد شود.

اما این روز در سال‌های اخیر شرایط دیگری پیدا کرده است. وجه اهمیت تاریخی این روز تحت شعاع تصمیم شورای عالی انقلاب فرهنگی و دولت قرار گرفته است. تصمیمی که ۱۰ اردیبهشت را به روز ملی خلیج فارس بدل کرده است.

خلیج تا ابد فارس سومین خلیج بزرگ جهان است که به خاطر موقعیت جغرافیایی خود در طول تاریخ همواره نامش بر سر زبان‌ها بوده است و مردم تمام جهان آن را با نام خلیج فارس یا دریای فارس می‌شناسند. قدیمی‌ترین اسناد موجود درباره خلیج فارس به کتاب‌های باقیمانده از یونان باستان بر می‌گردد.

مورخان یونانی در این کتاب‌ها با نام "پرسیکوس سینوس" که به معنی "خلیج فارس" است از این آبراهه یاد می‌کنند و تکرار این نام باعث می‌شود که بسیاری از نقشه‌های باقیمانده از اروپائیان قرن‌ها بعد نیز نام خلیج فارس یاد آورند.

بر اساس نوشته‌های مورخان یونانی مانند هرودت (۴۸۴ - ۴۲۵ ق.م) کتزیاس (۴۴۵ - ۳۸۰ ق.م)، گزنون (۴۳۰ - ۳۵۲ ق.م) استرابن (۶۳ ق.م - ۲۴ م) که پیش از میلاد مسیح می‌زیسته‌اند؛ یونانیان نخستین ملتی هستند که به این دریا نام "پرس" و به سرزمین ایران "پارسه، پرسای، پرس پولیس" یعنی شهر یا مملکت پارسیان داده‌اند.

کشورهای حوزه خلیج فارس و جهان باید نیک دریابند که پاک نمودن حقیقت از تاریخ امری ناممکن است و جعل یک عنوان هرگز نمی‌تواند سلاح مناسبی باشد برای پاک نمودن هویت چندین هزار ساله یک منطقه و افراد وابسته به آن. جهان سال‌هاست که شاهد این گونه تلاش‌های ناممکن می‌باشد. امروز همه باید بدانند که رویای تازه و پریشان سلطه طلبان هرگز تعبیر نخواهد شد. چرا که مرد و زن، پیر و جوان و کودک ایرانی مقتدرانه از نام و آب‌های نیلگون «خلیج همیشه فارس» حراست خواهد نمود.

# خلیج فارس

30 APRIL  
PERSIAN GULF  
NATIONAL DAY

## روز جهانی کار و کارگر

اولین روز از ماه "می" هر سال در تقویم میلادی که در تقویم هجری شمسی معمولاً با روزهای ۱۱ یا ۱۲ اردیبهشت ماه مصادف می‌شود، روز جهانی کار و کارگر نام دارد.

### نگاهی به تاریخچه پرماجرای روز جهانی کارگر

مناسبت اول می به عنوان روز کارگر به این لحاظ بوده است که در چهارم ماه می سال ۱۸۸۶، و در چهارمین روز اعتصاب و تجمع کارگران آمریکایی در شهر شیکاگو، پلیس به روی آنان آتش گشود که شماری کشته، عده‌ای مجروح و بعداً چهارتن نیز اعدام شدند. کارگران اعتصابی خواستار تعدیل شرایط کار و کاهش ساعات روزانه کار از ده ساعت به ۸ ساعت بودند.

قرار بود که اول ماه مه ۱۸۸۶ در آمریکا (ایالات متحده)، کاهش ساعات کار به هشت ساعت در روز، به اجرا درآید که چنین نشد و در نتیجه، کارگران در گوشه و کنار این کشور دست به تظاهرات زدند و در یک هزار و دویست کارخانه و کارگاه، اعتصاب صورت گرفت.

سخنرانان آنان بر یک گاری بزرگ سوار بودند و شعار می‌دادند. پس از طی مسافتی، پلیس اطراف این گاری (چهارچرخه) را گرفت و خواست که تظاهرکنندگان متفرق شوند که ناگهان انفجاری صورت گرفت، یک مامور پلیس کشته شد و چند کارگر و پلیس نیز مجروح شدند. این حادثه سبب شد که پلیس دست به تیراندازی به سوی جمعیت بزند و کشتار صورت گیرد. آمار کشته‌شدگان اعلام نشده است ولی اسامی انبوه مجروحان در دست است. پلیس با اعمال خشونت موفق شد جمعیت را پراکنده سازد.

در پی این حادثه، هشت تن به عنوان مسبب دستگیر شدند که پنج نفر از آنان کارگر مهاجر آلمانی و یکی هم آلمانی تبعه آمریکا بود. دادگاه یکی از این دستگیرشدگان را به ۱۵ سال حبس محکوم کرد و بقیه محکوم به اعدام شدند که فرماندار ایالت مجازات دو تن از آنان را به حبس ابد تخفیف داد. یکی از محکومان به اعدام، پیش از اجرای حکم خودکشی کرد و چهار نفر دیگر به دار آویخته شدند.

با رسیدن اخبار مربوط به این تظاهرات، کشتار و اعدام به سایر کشورها، در گوشه و کنار جهان مراسم یادبود برگزار و هر سال هم تکرار شد که به تدریج اول ماه می، روز جهانی کارگر عنوان گرفت.

کارگران از شریف‌ترین طبقه اجتماع هستند. زیرا چرخش دست و بازوی آنها باعث چرخش چرخه‌های زندگی جامعه و امتداد رگه‌های حیات در مجاری هستی است.

حضرت علی (ع) میفرماید:

"کار همراه با پاکدامنی به مراتب از توانگری همراه با هرزگی ارزشمندتر است"



## روز معلم

سابقه نام‌گذاری روز معلم در ۱۲ اردیبهشت به قبل از انقلاب ۵۷ برمی‌گردد و مناسبت آن، کشته شدن یکی از معلمان به نام ابوالحسن خانعلی در روز ۱۲ اردیبهشت سال ۱۳۴۰ در تجمع اعتراض‌آمیز معلمان در میدان بهارستان بود.

ابوالحسن خانعلی معلمی ساده و بدون گرایش حزبی بود. همه احزاب از او تجلیل کرده اند، اما تاکنون هیچ حزب سیاسی تایید نکرده است وی به آن حذب وابستگی داشته باشد. پس از این واقعه حکومت وقت برای دلجویی از معلمین روز ۱۲ اردیبهشت را به یاد مرگ خانعلی روز معلم نام‌گذاری کرد.

پس از انقلاب سال ۱۳۵۷ و ترور شهید مرتضی مطهری در یازدهم اردیبهشت ۱۳۵۸، روز شهادت وی با یک روز تأخیر عنوان شد و دوازدهم اردیبهشت مجدداً به این مناسبت به نام روز معلم نام گرفت. در واقع پس از انقلاب جمهوری اسلامی ایران خبر ترور و قتل شهید مطهری به دست اعضای گروه فرقان (که شب قبل اتفاق افتاده بود) در ۱۲ اردیبهشت منتشر شد و به همین مناسبت نیز همین روز دوباره به نام روز معلم نام‌گذاری شد.

انتخاب سالروز شهادت استاد مرتضی مطهری به عنوان روز معلم انتخابی بسیار شایسته و به جا است. مطهری در محضر معلمان و استادان بزرگ حوزه علمیه قم فقه، اصول، کلام، فلسفه و عرفان آموخت و خود معلمی آگاه و بصیر شد. وی فردی وارسته و دردمند بود.

دغدغه اصلی او پالایش دین از کجی‌ها و انحرافات بود و در این راه از تیر بدخواهان و کج اندیشان نهراسید. مطهری با کوله باری از اندیشه‌های ناب و اصیل اسلامی وارد محیط پرمخاطره دانشگاه شد و با تمام توان و نیرو از اسلام ناب و حقیقی دفاع کرد. او هم در مقابل روشن‌فکران غربزده و هم در مقابل تحجر در دین ایستاد.

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُوْلُهُ

## شب قدر

شب قدر (به عربی: لیلۃ القدر)، در باور اسلامی، شبی است که اولین آیات قرآن بر پیامبر اسلام، محمد نازل شد. این شب در طول ماه رمضان (ماه نهم) واقع می‌شود، ماهی که با روزه گرفتن مورد توجه قرار می‌گیرد. نه قرآن و نه احادیث جمع‌آوری‌شده از محمد روز دقیقی که شب قدر باید بزرگداشت شود را آشکار نمی‌کنند. روایات این شب را به عنوان یکی از شب‌های با شماره فرد از ثلث پایانی رمضان شناخته‌اند. اهل سنت معمولاً آن را در ۲۷ ام و شیعیان در ۲۳ ام گرامی می‌دارند. مسلمانان متدین و عرفا برای بزرگداشت این شب به مساجد می‌روند، و آن جا به عبادت و گوش دادن به قرائت قرآن می‌پردازند، در موارد زیادی تا سحر در این کوشش بیدار می‌مانند. در موارد کم تری، با توجه به دقیق‌نبودن در تشخیص روزی که شب قدر باید در آن بزرگداشت شود، برخی مسلمانان به یک عزلت ۱۰ روزه در آخرین دهه رمضان می‌پردازند.

شب قدر در سوره ۹۷ قرآن، سوره قدر، مورد اشاره قرار گرفته است: ما [قرآن را] در شب قدر نازل کردیم و چه تو را به عظمت این شب قدر آگاه تواند کرد؟

شب قدر از هزار ماه ارجمندتر است در آن [شب] فرشتگان با روح به فرمان پروردگارشان برای هر کاری [که مقرر شده است] فرود آیند [آن شب] تا دم صبح صلح و سلام است

واژه عربی «قدر» می‌تواند هم به معنی سرنوشت باشد و هم به معنی نیرو و توانایی. مفسران مسلمان بر سر این که معنی درست کدام است نظرات مختلفی دارند. اولین آیه در این سوره بیان می‌کند که «ما آن (قرآن) را در شب قدر نازل کردیم... شب قدر بهتر از هزار ماه» (آیات ۱ و ۳ سوره قدر، ترجمه مکارم شیرازی). این مطلب از قرآن همچنین با دریافت کتاب مقدس مسلمانان توسط محمد گره زده شده است. و برخی آن چه ذکر شده را به عنوان توصیفی از این که محمد کل قرآن را در یک زمان از فرشتگان تحویل می‌گیرد، برداشت کرده‌اند. این اعتقاد به نظر می‌رسد که روایات اولیه را نقض می‌کند، و با روایاتی که محمد قرآن را به طور تدریجی در طول ۲۳ سال آخر زندگی‌اش دریافت می‌کند هم نوا نیست. برای آشتی دادن این دو دیدگاه مفسران مسلمان این طرح را پیشنهاد کرده‌اند که فرشتگان ابتدا آن را در یک شب از «لوح محفوظ» (کتاب آسمانی خداوند) به پایین‌ترین سطح آسمان فرود آورده‌اند و آن را جبرئیل از آن جا به طور تدریجی به محمد در مکه و مدینه وحی کرد. با این حال باقی همچنان می‌گویند که این رویداد فقط به اولین وحی محمد در غار حرا اشاره دارد. محققان مطالعات اسلامی اروپایی-آمریکایی خاطر نشان کرده‌اند که بزرگداشت یک تک لحظه از وحی، می‌تواند از سنت‌های پیش از اسلامی وحی یهودی و مسیحی الهام گرفته شده باشد، همچون وحی تورات در کوه سینا و تولد عیسی. شیعیان، سطحی دیگر از معنا را نیز به این شب اضافه کرده اند، برای این که آن‌ها معتقدند که این شب همچنین شبی است که فاطمه، دختر محمد و مادر امامان، متولد شده است، و علی ابن ابی طالب شهید شده است.

طبق احادیث، عبادت و انجام کارهای نیک در این شب بخشش خداوند را برای گناهان گذشته به دست می‌آورد. مسلمانان بسیاری، در حفظ معنای «قدر» به عنوان «سرنوشت» (شب سرنوشت) همچنین معتقدند که هر سال در این شب خداوند همه آن چه را که در سال آتی اتفاق خواهد افتاد مقدر می‌کند، و این شب را به عنوان لحظه‌ای که الله سرنوشت هر شخص را برای سال پیش رو مقدر می‌کند می‌بینند. بنا به احادیث، الله گناهان همه کسانی که به عبادت و اعمال نیک در این شب می‌پردازند می‌بخشد.

بنابر آموزه‌های اسلامی خوابیدن در شب قدر مذموم و شب‌زنده‌داری در آن سفارش شده‌است و دعا و استغفار به علت توجه فوق‌العاده خدا به بندگان برای بخشایش گناهان آنان در این شب توصیه شده‌است. روز قدر هم به اندازه شب آن ارجمند است.



## به بچه‌ها روز ماما...



روزانه در گوشه گوشه جهان زندگی جدیدی با گریه، آغاز می‌شود؛ و شیرین‌ترین گریه عالم است، نوزادی متولد می‌شود، و مادری لبخند می‌زند. در این بین هستند کسانی که در لحظه زیبای تولد دست دارند، دستانی پر از مهر و مهربانی، مثل یک مادر، همراه و غم خوار از روزهای نخست بارداری تا لحظه سخت، اما نخستین کسانی که پس از تولد به نوزاد خوش آمد می‌گویند و او را عاشقانه به آغوش مادر می‌سپارند، کارشان اینجا تمام نمی‌شود. پس از تولد هم مثل دوستی مهربان و آشنا مراقب سلامت مادر و نوزاد هستند؛ برای همین اسمش از مادر مشتق شده و ماما خطابش می‌کنند.

برای اولین بار در سال ۱۹۸۰ از سوی سازمان بهداشت جهانی و کنفدراسیون بین المللی مامایی روز پنجم ماه می به عنوان "روز جهانی ماما" پیشنهاد و سپس از سال ۱۹۹۲ به صورت رسمی، به جهان اعلام شد.

با نگاهی به پیشینه شکل‌گیری جمعیت مامایی ایران، طی فعالیت‌ها گسترده‌ای که سالها صورت گرفت و کانون‌های مختلفی که نام نهاده شدند، سرانجام در سال ۱۳۶۹ جمعیت موفق به کسب پروانه فعالیت از وزارت کشور گردید و با نام "جمعیت مامایی ایران" به ثبت رسید.

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 برای جلب توجه هر چه بیشتر مردم و مسئولان نسبت به جایگاه و اهمیت حرفه مامایی در ارتقا سلامت خانواده و تأمین سلامت جامعه است. روز جهانی ماما با هدف بزرگداشت ماما و آگاهی‌دادن در خصوص اهمیت حرفه مامایی در نظام سلامت و سطح سلامتی خانواده نام گذاری شده است.

ماما به عنوان حلقه ارتباطی و هماهنگ‌کننده بین اعضای خانواده و اعضای تیم بهداشتی - درمانی نقش بسیار مهمی در تأمین سلامت زنان و نوزادان ایفا می‌کند؛ ارائه مراقبت‌های مامایی با کیفیت بالا و تلاش در بهبود مستمر آن، عامل بالقوه‌ای در کاهش مرگ و میر و ابتلای مادران خواهد بود.

امروزه افزایش بی‌رویه سزارین و کسب بالاترین میزان سزارین در کشور ما بین کشور های جهان، تهدیدی جدی برای نسل آینده و کودکان کشور تلقی می‌شود. سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد، کشورهایی که میزان زایمان به روش سزارین شان بیش از ۱۵ درصد است، باید فکری اساسی برای کاهش آن و ترویج زایمان طبیعی داشته باشند. خوشبختانه دولت با اولویت قرار دادن ارتقای سلامت بعنوان مهم‌ترین برنامه خود توجه ویژه‌ای به این امر داشته است به طوری که زایمان طبیعی رایگان یکی از اهداف مهم طرح تحول سلامت است که امیدواریم با همت ماماها و متخصصین زنان کشور شاهد کاهش سزارین و بهبود سبک زندگی مادران و نوزادان کشور باشیم. این حق همه زنان و مادران باردار است که هر کدام یک مامای خانواده داشته باشند و کلیه امور مربوط به سلامت باروری، بارداری و زایمان آنها تحت مراقبت آن باشد.

مامایی یکی از سخت‌ترین مشاغل است، زیرا هر تولد به طور متوسط حدود ۸ تا ۱۲ ساعت زمان طاقت فرسا و پر از استرس را می‌طلبد. مراقبت‌های ماما در سیر زایمان متمرکز به حفظ سلامتی مادر و جنین می‌گردد و در واقع استرس سلامتی دو موجود زنده در هر زایمان، تیم زایمان و ماماها را همراهی می‌کند. از طرفی ماماها در معرض آسیب‌های فیزیکی متعددی نیز قرار دارند و فرسودگی شغلی ناشی از شیفت‌های شب، خطر ابتلا به بیماری‌های عفونی در حین زایمان و آلودگی صوتی از مواردی است که باید مورد توجه قرار گیرد.

### مامایی و پاندمی COVID-۱۹ (کووید ۱۹)

همزمان با پاندمی ویروس COVID-۱۹ (کووید) در سرتاسر جهان، هزاران و بلکه میلیون‌ها ماما در سراسر جهان سلامت و ایمنی خود را به خطر انداختند تا با بحران کرونا مقابله کنند و در مدیریت و مراقبت از بیماران کرونایی خصوصاً مادران باردار و بانوان مبتلا، فعالیت مؤثری داشته باشند و کشور ما نیز مستثنا از این مورد نبوده است. ماماهایی که ایثار را بار دیگر در بحران کرونا مشق کردند، جانشان را کف دستشان گرفتند و به عنوان مراقب سلامت یا مامای بخش زایمان از سلامت بانوان و نوزادان دفاع کردند. ماماهایی که مراقب مادران باردار بودند تا ترس و وحشت روزهای کرونایی آن‌ها را کم کنند و نگذارند مادران باردار به کرونا مبتلا شوند.

بسیاری از منابع نشان داده اند، خانم‌های باردار نیز همانند بسیاری از افراد جامعه، به علت ترس از بیماری کرونا و در معرض خطر بیشتر بودن محیط بیمارستان‌ها و مراکز بهداشتی درمانی به این ویروس، مراقبت‌های دوران بارداری را به طور مرتب انجام نمی‌دهند. بنابراین علاوه بر عدم دریافت مراقبت‌های سالم در طول دوران بارداری، با خیل عظیمی از اورژانس‌های مامایی و زنان روبرو هستیم. این مهم نشان از این دارد که بسیاری از مراجعین ممکن است بدون علامت، مبتلا به این بیماری بوده و بدین ترتیب کادر مامایی همراهی کننده مادر در سیر زایمان و پس از زایمان را در معرض خطر ابتلا و آلودگی به این ویروس قرار دهند.

### مجتمع رسول اکرم (ص) و مامایی

همانطور که می‌دانید، مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص) تهران نیز به علت دارا بودن واحد زایمان و زنان، کلینیک شیردهی، کلاس آمادگی برای زایمان و واحد اورژانس مامایی، از همکاری ماماها در این واحد‌ها نیز بهره برده و همکاران حرفه مامایی با وجود اقلیت همکاران در مجتمع، با تمام انرژی همانند سایر اعضای کادر درمان، در جهت ارائه مرغوب‌ترین خدمات سلامت به بانوان محترم مراجعه کننده نهایت تلاش خود را دارند.

با توجه به اینکه مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص) به عنوان مرکز سطح سه مراقبتی در نظام بیمارستانی تعریف شده است، مفتخریم تا علاوه بر مدیریت بارداری‌های کم‌خطر، پذیرای مادران پرخطر بارداری بوده و کلیه خدمات در سطح سه برای مادران نیازمند ارائه می‌گردد. تیم مامایی مجتمع حداکثر تلاش و همکاری خود را در جهت مدیریت صحیح مادران پرخطر اعم از پذیرش، بستری، سیر درمان و حتی پیگیری‌های پس از ترخیص به نحو احسن انجام می‌دهد. علاوه بر این، همکاری گروه مامایی این مرکز بیمارستانی در سایر سرویس‌های ارائه خدمت نیز همیشه به بهترین حالت یاری کننده مجتمع و سایر بیماران بوده است.

در آخر کمال تشکر و قدردانی از وجود این فرشتگان در نظام سلامت علی‌الخصوص مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص) را داشته و آرزوی سلامتی و توفیق روزافزون برای تک تک ماماها بزرگوار داریم.

### روز جهانی ماما ( ۵ ماه می میلادی - ۱۵ اردیبهشت ماه شمسی) بر همکاران فداکار ماما مبارک

- 1- نشریه الکترونیکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
/http://ejournal.sums.ac.ir/32/khandani/mama.html
- 2- گاری کانینگهام پل مکدونالد نورمان گان (1369)، بارداری و زایمان ویلیامز، ترجمه میترا آرام، انتشارات چهر
- 3- <https://www.who.int/teams/maternal-newborn-child-adolescent-health-and-ageing/child-health>
- 4- [https://www.who.int/health-topics/newborn-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/newborn-health#tab=tab_1)
- 5- [https://www.who.int/health-topics/contraception#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/contraception#tab=tab_1)
- 6- [https://www.who.int/health-topics/maternal-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/maternal-health#tab=tab_1)
- 7- [https://www.who.int/health-topics/health-workforce#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/health-workforce#tab=tab_1)



## روز جهانی بهداشت

### تاریخچه روز جهانی بهداشت

در ادبیات سلامت، روزها به فراخور موقعیت‌ها، مسائل و مشکلات پیش آمده عناوین خاصی را به خود اختصاص می‌دهند (۱). برای مثال، سازمان بهداشت جهانی<sup>۱</sup> ۷ آوریل هر سال را به عنوان روز جهانی بهداشت<sup>۲</sup> در نظر گرفته و جشن می‌گیرد (۲). در سال ۱۹۴۸، اولین مجمع جهانی بهداشت خواستار ایجاد یک روز جهانی بهداشت شد. از سال ۱۹۵۰، این روز هر ساله با موضوعات متفاوت و با انتخاب یک شعار جشن گرفته می‌شود (۳).

طی پنجاه سال گذشته موارد مهم بهداشتی مانند بهداشت روان، مراقبت از مادر و کودک و تغییرات آب و هوایی ارائه شده اند (۲). هر موضوع منعکس‌کننده یک حوزه اولویت دار است که مورد توجه فعلی سازمان بهداشت جهانی است (۳). فعالیت‌های این جشن به طور مشخص فراتر از یک روز است و خود به عنوان فرصتی در جهت تمرکز توجه جهانیان بر جنبه‌های مهم بهداشت جهانی گام بر می‌دارد (۲).

### روز جهانی بهداشت سال ۲۰۲۰: حمایت از پرستاران و ماماها

۷ آوریل ۲۰۲۰ روزی است برای بزرگداشت کار پرستاران و ماماها و یادآوری نقش مهمی که رهبران جهان در حفظ سلامت جهان دارند. پرستاران و سایر کارکنان بهداشت در خط مقدم پاسخ COVID-۱۹ هستند. به زبان ساده، بدون پرستار، هیچ پاسخی وجود نخواهد داشت. در این سال سازمان بهداشت جهانی مجموعه‌ای از توصیه‌ها را برای تقویت نیروی کار پرستاری و مامایی ارائه می‌دهد. این توصیه‌ها در جهت دستیابی به اهداف ملی و بین‌المللی در ارتباط با پوشش بهداشت جهانی، بهداشت مادر و کودک، بیماری‌های عفونی و غیر واگیر از جمله بهداشت روان، آمادگی و پاسخگویی در شرایط اضطراری، ایمنی بیمار و ارائه مراقبت‌های یکپارچه و مردم مدار است (۴).

### منابع

- 1- رضائیان محسن، روز جهانی خودکشی، مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، دوره هفتم، شماره دوم، تابستان ۱۳۷۸، ۷۹-۸۰
- 2- <https://www.who.int/westernpacific/news/events/world-health-day>
- 3- <https://www.euro.who.int/en/about-us/whd>
- 4- <https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2020>

1- World Health Organization (WHO)

2-World Health Day

## آلرژی

واکنش‌دهی غیر طبیعی سیستم ایمنی بدن به عوامل محیطی و خارجی ای بستگی دارد که به بدن آسیبی وارد نمی‌کنند و در حالت عادی بدن آن را تحمل می‌کند. این واکنش می‌تواند در یک یا چند ارگان به صورت همزمان یا در دوره‌های مختلف زندگی اتفاق بیفتد. انواع مختلف آلرژی می‌تواند شامل آلرژی در مخاط بینی و سینوس‌ها (رینوسینوزیت آلرژیک)، ریه‌ها (آسم)، پوست (درماتیت آتوپیک)، دستگاه گوارش و به ندرت در سایر ارگان‌ها باشد. همچنین واکنش‌های آلرژیک می‌توانند با درگیری چند ارگان بروز کنند به ویژه بعد از خوردن برخی غذاها، داروها یا پس از مواجهه با نیش حشرات مثل زنبور.

برخی از این واکنش‌های آلرژیک می‌توانند جدی و بالقوه کشنده باشند و برخی دیگر صرفاً آزارنده هستند و زندگی روزمره‌ی فرد را مختل می‌کنند.

راه‌های مختلفی برای تشخیص آلرژی در یک فرد وجود دارد. اولین راه، اخذ شرح حال دقیق توسط پزشک برای تشخیص نوع آلرژی و همچنین آلرژن متهم برای ایجاد آلرژی است.

معاینه می‌تواند یافته‌هایی به نفع رینوسینوزیت آلرژیک، آسم، درماتیت آتوپیک و در موارد آلرژی‌های غذایی یا دارویی یا آلرژی به نیش حشرات، یافته‌هایی در راستای تشخیص نوع واکنش و ماده‌ی مقصر ارائه دهد.

همچنین تست‌های مختلفی از جمله تست پوستی پریک یا پچ یا ایتترادرمال، اسپیرومتری و تست‌های چالش با غذاها و داروها یا عصاره‌ی نیش حشرات و برخی آزمایشات خون می‌توانند در تشخیص دقیق‌تر کمک‌کننده باشند.

اساس درمان هر نوع آلرژی، اجتناب از ماده‌ی آلرژن مربوطه است. انجام این کار همیشه آسان نیست و گاهی دشوار یا غیر ممکن است، بنابراین در موارد لازم، داروهایی برای کنترل بیماری‌های آلرژیک تجویز می‌شود. این داروها اغلب از خانواده‌ی آنتی‌هیستامین‌ها، کورتیکواستروئیدهای موضعی و سایر داروهای ضد حساسیت می‌باشند که عمدتاً بسیار کم‌عارضه هستند. همچنین در بسیاری از موارد آلرژی به غذاها، داروها و یا نیش حشرات، امکان حساسیت زدایی وجود دارد.



## روز جهانی هلال احمر و صلیب سرخ چه روزی است؟



### روز هلال احمر چه روزی است؟

هر ساله روز "هشتم می" سال میلادی مصادف با "هجدهم اردیبهشت"، روز جهانی صلیب سرخ و هلال احمر در کشورهای مختلف جهان گرامی داشته می‌شود؛ به این امید که روزی صلح و آرامش در سرتاسر جهان حکمفرما باشد.

در سال ۱۸۲۸ میلادی شخصی پا به این جهان گذاشت که در سن ۳۴ سالگی با نوشتن کتابی توانست بنیانگذار مکتبی باشد که بعدها نام صلیب سرخ را بر آن نهادند. آن شخص کسی نبود جز "ژان هانری دونان".

همه چیز از یک جنگ آغاز شد. دهکده‌ای واقع در شمال ایتالیا در سال ۱۸۵۹ شاهد صحنه خونینی بین قوای اتریش و متحدان فرانسوی و ساردنی بود و جمعاً حدود ۵۰ هزار نفر در این جنگ جان خود را از دست دادند. دونان در سال ۱۸۶۲ بر اساس مشاهدات عینی خود از این جنگ کتاب خاطراتی را منتشر کرد و در پایان کتاب خواستار تشکیل جمعیت‌های امدادی داوطلب برای کمک به آسیب‌دیدگان این‌گونه حوادث شد.

یک سال بعد یعنی سال ۱۸۶۳ اولین تشکیلات پیشنهادی دونان در "ژنو" تشکیل شد که طی آن ۱۶ کشور در آن‌جا طی کنفرانسی بین‌المللی اولین کمیته دائمی بین‌المللی برای کمک به مجروحان جنگی را شکل دادند، که بعدها به کمیته بین‌المللی صلیب سرخ تغییر نام یافت.

دونان کمی پیش از مرگ، به پاس تفکرات سازنده‌اش جایزه "صلح نوبل" را دریافت کرد. پاداش دونان به همین جا ختم نشد. روز هشتم ماه می برای اولین بار در سال ۱۹۸۴ به افتخار روز تولد دونان، روز جهانی صلیب سرخ نام‌گذاری شد.

در سال ۱۳۰۱ شمسی کشور ایران به دنبال جوی که صلیب سرخ جهانی در کشورهای اسلامی پدید آورده بود تصمیم گرفت که جمعیت ملی خود را تاسیس کند، ولی به جای استفاده از نشان صلیب سرخ که نشان دولت‌های مسیحی به‌شمار می‌رود از پرچم شیر و خورشید سرخ به معنای "تلاش برای تداوم حیات ایران در جامعه بین‌المللی" استفاده کرد.

نشان شیر و خورشید سرخ، همچنان تا سال ۱۳۵۹ شمسی وجود داشت. اما به دنبال پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی در کشورمان دولت جمهوری اسلامی با ارسال نامه‌ای به دولت سوئیس به عنوان امین و نگهدارنده قراردادهای چهارگانه ژنو اعلام کرد که خواستار تغییر نشان شیر و خورشید سرخ به هلال احمر است و به این ترتیب جمعیت ملی هلال احمر جمهوری اسلامی ایران با نام جدید شکل گرفت.

### اهداف جمعیت هلال احمر عبارتند از:

تلاش برای تسکین آلام بشری، تامین احترام انسانها و کوشش در جهت برقراری دوستی و تفاهم متقابل و صلح پایدار میان ملت‌ها و همچنین حمایت از زندگی و سلامت انسانها بدون در نظر گرفتن هیچ‌گونه تبعیض میان آنها.

در آخر نیز به توضیح وظایف این سازمان بشردوستانه می‌پردازیم:

- ۱- ارایه خدمات امدادی در هنگام بروز حوادث و سوانح طبیعی مثل زلزله و سیل و غیره در داخل و خارج از کشور.
- ۲- ارایه کمک‌های اولیه در حوادث غیر مترقبه به وسیله امدادگران.
- ۳- برنامه ریزی و اقدام در جهت آمادگی مقابله با حوادث و سوانح و آموزش عمومی در این زمینه و تربیت کادر امدادی و نیروی انسانی مورد نیاز.
- ۴- ارسال کمک و اعزام عوامل امدادی و درمانی به سایر کشورها در صورت لزوم.
- ۵- کمک به امر توانبخشی و ارایه خدمات اجتماعی در جهت تسکین آلام آوارگان، پناهندگان، مرضی و معلولین و ایجاد حس تعاون، تفاهم، دوستی و نیکوکاری بین مردم.
- ۷- اداره امور جوانان جمعیت و توسعه مشارکت جوانان در تصمیم‌گیری‌ها و فعالیتهای مربوط به آنها و تربیت و آموزش جوانان مذکور به منظور آماده ساختن آنان در انجام خدمات امدادی و عام المنفعه.

منبع: WWW.FCS.IF سایت رسمی هلال احمر

## شیخ کلینی



محمد بن یعقوب کلینی رازی (م، ۳۲۹ ق) ملقب به «ثقة الاسلام»، مشهورترین راوی و فقیه شیعه در قرن چهارم هجری و مؤلف کتاب «الکافی» بزرگترین و مهمترین کتاب از مجموعه حدیثی «کتب اربعه» است.

### ولادت

سال ولادت کلینی معلوم نیست ولی وفاتش در ۳۲۸ یا ۳۲۹ بود. محل ولادت او "کلین" که روستایی در ۳۸ کیلومتری جنوب غربی شهر ری کنونی است و پنج کیلومتر تا جاده فاصله دارد. از این روستا، فقها و روایتگرانی بزرگ برخاسته‌اند؛ از جمله آنها محمد بن یعقوب کلینی و دایی او مرحوم "علان" است.

### وفات و آرامگاه

مرحوم کلینی پس از هفتاد سال زندگی که بیست سال آن تلاش و تحقیق همراه با رنج و غربت برای تدوین کتاب کافی بود، سرانجام در ماه شعبان سال ۳۲۹ ق. دار فانی را وداع گفت.

نجاشی می‌گوید: کلینی در مقبره خود در باب الکوفی بغداد و در قسمت غربی به‌خاک سپرده شد و ابن عبدون قبر او را می‌شناخته و گفته است: من قبر او را در جاده طایی دیده‌ام که لوحی داشت و روی آن نام او و پدرش بر آن نقش بود و در اواخر قرن چهارم کهنه شده بود. و اکنون قبر او در قسمت شرقی دجله کنار "باب جسرعتیق (جسر مأمون)" است. کسی که از شرق بیاید و بطرف کرخ برود، مقبره در سمت چپ او قرار دارد و شیعیان قرن‌ها است که زیارت این محل را بنام مقبره کلینی عادت کرده‌اند و سنی‌ها هم برمقبره‌ی او احترام می‌گذارند و این شیوه مستمر و روش دیرین گذشتگان، ما را به احترام مکان وادار می‌کند، اگر چه دفن او در آنجا از لحاظ تاریخی اثبات نشده است.

محمد تقی مجلسی گوید: مقبره کلینی در "مولوی خانه" بغداد است و بشیخ المشایخ معروف است و همه آن را زیارت می‌کنند، من از جماعتی از شیعیان شنیدم که آن مقبره محمد بن یعقوب کلینی است و خودم او را در همان جا زیارت کردم.

### روز بزرگداشت کلینی

روز نوزدهم اردیبهشت در تقویم رسمی کشور ایران به عنوان روز بزرگداشت شیخ کلینی نام‌گذاری شده است.

### آثار و تألیفات

مجموعه کتاب «الکافی» که شامل اصول کافی (دو جلد)، فروع کافی (پنج جلد) و روضه کافی (یک جلد) است و دربردارنده ۱۶۱۹۹ حدیث از پیامبر (ص) و ائمه معصومین علیهم السلام می‌باشد. کتابی است که کلینی در طی بیست سال تلاش خستگی‌ناپذیر به تألیف آن موفق شده است. وی با تألیف این اثر جاودانه، برتری و فضل علمای شیعه را نه تنها در روزگار خود، بلکه در تمام تاریخ اسلام به اثبات رساند. کاری که او در مدت بیست سال برای تشیع به پایان رساند، کاری بود که شش تن از بزرگترین عالمان اهل سنت در مدت یک قرن برای مذهب خود انجام دادند.

شیخ کلینی علاوه بر تألیف مجموعه الکافی، کتاب‌های الرد علی القرامطه، تفسیر رؤیا (تعبیر خواب)، مجموعه شعر (حاوی قصایدی که شعرا در ستایش فضایل اهل بیت علیهم السلام سروده‌اند)، کتاب "رسائل ائمه اطهار(ع)" و کتاب رجال را تألیف کرده است.



# عید فطر

## روز جهانی پارکینسون

پارکینسون یک بیماری پیشرونده مزمن مغزی است که به علت کاهش ساخت دوپامین سلول های مغزی رخ می دهد. پارکینسون منجر به لرزش، سفتی، مشکل در راه رفتن، کندی حرکت و اختلال هماهنگی و تعادل می شود. در مراحل بعدی بیماری، مشکلات شناختی و در نهایت فراموشی ممکن است بروز کند. پارکینسون دومین بیماری شایع نورودژنراتیو پس از آلزایمر می باشد. شیوع پارکینسون در کشور های صنعتی ۰.۳٪ از جمعیت می باشد. اگرچه این عدد در سن ۶۰ سال حدود ۱ درصد و در سن ۸۰ سال حدود ۴ درصد می باشد. میانگین سن مبتلایان ۶۰ سال می باشد. هم چنین پارکینسون در مردان شایع تر از زنان است.

پارکینسون یک بیماری دژنراتیو به تدریج پیش رونده است و یکی از بیماری های شایع در نورولوژی بالینی محسوب میشود. از نظر بالینی وجود سه معیار برای تشخیص بیماری ضروری است.

۱. وجود دو علامت از سه علامت اصلی :
  - برادی کینزی یا کندی حرکتی
  - رژیدیتی و سفتی عضلانی
  - ترمور در حال استراحت

۲. پاسخ بالینی به درمان با لوودوپا : لوودوپا در کلیه بیماران مبتلا به پارکینسون و در کلیه مراحل بیماری موثر است و عدم پاسخ به درمان با لوودوپا با دوز کافی (در صورت لزوم تا ۵/۱ گرم روزانه) و مدت مناسب (تا سه ماه) تشخیص پارکینسون را زیر سوال می برد.

۳. عدم وجود علانمی که در بیماری پارکینسون معیارهای آتیپیک محسوب می شوند.

### اپیدمیولوژی پارکینسون

شیوع پارکینسون در جمعیت های اروپایی در حدود ۱۰۰ تا ۲۵۰ مورد در یکصد هزار نفر است. در جمعیت پارسیان هند شیوع آن بیشتر بوده و در چینی ها و آفریقایی ها کمتر شایع است. سن بروز بیماری معمولا پس از ۵۰ سالگی است و با افزایش سن شیوع آن افزایش می یابد. شروع بیماری قبل از چهل سالگی غیرمعمول است و قبل از ۲۰ سالگی نیز به ندرت اتفاق می افتد. در غیر سیکاری ها شایع تر است که دلیل آن روشن نیست.

### ۱-۲ پاتوژنز و پاتولوژی پارکینسون

از نظر پاتولوژی بیماری پارکینسون با تخریب نورون های پیگمانته دوپامینرژیک در جسم سیاه و وجود اجسام لوی در سلول های باقی مانده این ناحیه مشخص می شود.

اجسام لوی را در سایر قسمتهای ساقه مغز مثل لوکوس سرولوس، نوکلئوس دورسالیس و آگوس و قسمتهای دیگر سیستم عصبی مثل تالاموس، کورتکس مغز، نخاع و گانگلیون های سمپاتیک نیز میتوان دید. اجسام لوی انکلویزیون های داخل سلولی اوزینوفیلی هستند که حاوی ماده پروتئینی Alpha\_synuclein هستند. اجسام لوی دارای یک بخش مرکزی و یک هاله کمرنگ تر در اطراف هستند. وجود این اجسام منحصر به بیماری پارکینسون نیست و در بیماری هایی از قبیل آتاکسی تلانژکتازی و بیماری هالورودن اشیپاتز نیز دیده می شوند.

به نظر می رسد مکانیسم تخریب نورون های پیگمانته در جسم سیاه، عیب زنجیره تنفسی میتوکندریایی و استرسهای اکسیداتیو، قرار گرفتن در معرض مواد توکسیک و فاکتورهای ژنتیکی است و در نهایت برآیند اثر این عوامل احتمال بروز بیماری را در یک فرد تعیین می کند. توکسین های متنوعی در محیط و در صنایع مطرح شده اند ولی هنوز توکسین خاصی که سبب بیماری پارکینسون ایدیوپاتیک باشد پیدا نشده است در سال ۱۹۸۳ ماده متیل فنیل تترا هیدرو پیریدین (MPTP) شناخته شد که آلودگی با آن سبب بیماری سریع پیشرونده با علانمی شبیه پارکینسون ایدیوپاتیک می شد. امروزه از این ماده برای ایجاد بیماری پارکینسون در حیوانات آزمایشگاهی استفاده می کنند.

### اللَّهُمَّ أَهْلَ الْكِبْرِيَاءِ وَالْعِزَّةِ وَأَهْلَ الْجُودِ وَالْجَبْرُوتِ وَأَهْلَ الْعَفْوِ

"خدایا ای اهل بزرگی و عظمت و ای شایسته بخشش و قدرت و سلطنت و ای شایسته عفو"

عید فطر در میان مسلمانان رنگ و بوی خاصی دارد. این عید یکی از بزرگترین و باشکوهترین عیدهای مسلمانان است که به مناسبت آن کشورهای اسلامی چند روز تعطیلی دارند و با آداب و رسوم خاصی پس از یک ماه روزه داری به استقبال آن می روند.

در خانه های مسلمانان در این روزها حال و هوای روحانی و مطبوعی حاکم است. آن ها خود را برای جشن گرفتن و مهمانی رفتن آماده می کنند و شیرینیهای مخصوص می پزند.

مسلمانان جهان پس از یک ماه عبادت و تلاش برای آن که خود را از آلودگیها پاک کنند، در نهایت به عید فطر می رسند. نماز صبح عید فطر، مراسم مشترک همه ملت های مسلمان است که به نوعی نشانه آغاز این عید بزرگ است. علاوه بر این آداب و مراسم اجتماعی این روز، عید فطر را به جشنی همگانی تبدیل کرده که در کشورهای مختلف، به گونه ای منحصر به فرد برگزار می شود.

در اکثر کشورهای اسلامی و بخصوص عربی در این عید سعید، «آتش بازی» می کنند. ویژگی های خاص مراسم عید فطر در نقاط مختلف جهان بخصوص کشورهای اسلامی یا کشورهایی که تعداد مسلمانان آن قابل توجه است. از آنجایی که شرط اعلام ماه شوال با رویت هلال ماه به وقوع می پیوندد، همواره در کشورهای مسلمان، بر حسب موقعیت مکانی آن کشور، رویت هلال ماه اول ماه شوال و روز عید فطر متغیر است.

بعضی از مراجع تقلید و علمای شیعه معتقدند تعیین عید فطر بر عهده حاکم شرع است و پیروی از آن بر تمام شیعیان حتی مراجعی که نسبت به آن علم ندارند (روایت ماه جدید برای آن ها ثابت نشده) لازم است. هر چند اگر فردی مطمئن شود که آن روز آخر ماه رمضان یا دوم ماه شوال است شرعاً نمی توان او را از عمل به علم خود بازداشت. از آداب و سنن عید فطر، تکبیر، غسل و نماز است.



### علائم بالینی پارکینسون

علائم بیماری به تدریج آغاز می‌شود و اغلب تعیین زمان دقیق شروع بیماری ممکن نیست. برخی از بیماران از احساس خستگی و کندی شکایت می‌کنند. گاهی علائم به افسردگی یا کهولت به سن نسبت داده می‌شود. دست خط بیمار تغییر می‌کند و ریز و بد می‌شود. دردهای عضلانی و احساس سفتی در عضلات به خصوص در عضلات اندام فوقانی و شانه شایع است. احساس درد و احساس لرزش درونی در عضو مبتلا (معمولاً اندام فوقانی) شکایت غیرمعمولی نیست، سپس به تدریج ترمور کلاسیک در حال استراحت، رژی‌دیتیه و کندی حرکتی یعنی علائم اصلی بیماری بارز می‌شوند.

بیماری معمولاً به طور یک طرفه از اندامهای یک سمت و بطور تپیک در یک دست شروع می‌شود. به ندرت ممکن است بیماری از اندام تحتانی نیز شروع شود حتی هنگامی که بیماری پیشرفت می‌کند و اندام‌های طرف مقابل را نیز درگیر می‌کند. این آسیمتری همچنان باقی می‌ماند. بیمار از اختلال در حرکت دست یا کشیده شدن پا روی زمین شکایت می‌کند که تابلوی بالینی شبیه همی پارزی را به وجود می‌آورد ولی علامت باینسکی وجود ندارد و فلکس‌های تاندونی طبیعی هستند. هیچ تست تشخیصی پاراکلینیکی برای بیماری وجود ندارد و تشخیص منحصراً بر اساس شرح حال و معاینه بالینی داده می‌شود. در مراحل اولیه و قبل از بارز شدن علائم اصلی که ممکن است ماه‌ها به طول انجامد، تشخیص بیماری آسان نیست و اشتباهات تشخیصی بسیار شایع است.

#### • برادی کینزی، آکینزی، هیپوکینزی

اختلالات گانگلیونهای بازال سبب بروز علائمی مثل تغییر در سرعت و دامنه حرکات شده و مشکلاتی در شروع و تداوم حرکت ایجاد می‌کند. تغییر در سرعت حرکت در بیماری پارکینسون به صورت کندی حرکتی است که به آن برادی کینزی گفته می‌شود. دامنه حرکات نیز کاهش می‌یابد که به این حالت هایپو کینزی گفته می‌شود. به اختلال در شروع حرکت آکینزی گفته می‌شود. پدیده‌هایی مثل بلوک حرکتی و جمود حرکتی نیز از جمله اختلالات مربوط به شروع و تداوم حرکت هستند واز جمله علامت‌های آکتیک محسوب می‌شوند.

آکینزی، هیپوکینزی و برادی کینزی در مجموع مسبب بسیاری از تظاهرات عمده بالینی بیماری پارکینسون هستند. به این مجموعه این سه علامت به طور کلی علائم آکتیک نیز گفته می‌شود. صورت بی‌حالت و ماسکه، کاهش پلک زدن، کاهش حرکات طبیعی دست‌ها در حال راه رفتن، میکروگرافی، صدای کوتاه و منوتون و راه رفتن کند با قدم‌های کوتاه از جمله این علائم هستند. اکینزی مهمترین و ناتوان کننده ترین علامت بیماری پارکینسون است و مجموعاً یک فقر عمومی در حرکات خود به خودی، اتوماتیک، رفلکسی و نیز حرکات ارادی بیماران وجود دارد.

اشکال در تداوم حرکات گاهی به صورت حالتی شبیه خستگی‌پذیری تظاهر می‌کند. در این حالت انجام حرکت‌های تکراری با کاهش پیشرونده دامنه حرکات انجام می‌شود تا سرانجام بیمار از ادامه حرکت باز می‌ماند. به این علامت خستگی اکستر اپیرامیدال نیز گفته می‌شود.

#### • رژی‌دیتیه عضلانی

به صورت مقاومت پاسیو اعضا در مقابل حرکت به وسیله معاینه کننده حس می‌شود. معاینه کننده سفتی عضلانی را به صورت مقاومت یکنواخت در تمام محدوده حرکتی گروه‌های عضلات آگونیست و آنتاگونیست احساس می‌کند. به رژی‌دیتیه یکنواخت رژی‌دیتیه لوله سربی می‌گویند. هر گاه ترمور نیز همراه رژی‌دیتیه وجود داشته باشد رژی‌دیتیه به صورت سفتی چرخ دندان‌ای احساس می‌شود.

#### • وضعیت خمیده

این وضعیت نیز در بیماران به علت رژی‌دیتی عضلانی ایجاد می‌شود.

#### • ترمور استراحت

شکایت اولیه در دو سوم بیماران است و در نهایت در اکثر بیماران ایجاد می‌شود. ترمور در حالت استراحت با فرکانس سه تا شش هرتز در بیماری پارکینسون ارزش بسیار اختصاصی دارد و گاهی در دست شکل بسیار تپیک تسبیح انداختن را پیدا می‌کند. ترمور در پا و فک نیز ممکن است دیده شود. ترمور بر اثر استرس عاطفی تشکیل می‌شود اما در خواب عمیق از بین می‌رود.

#### • ناپایداری وضعیت

از علائم تپیک پارکینسون به شمار می‌آید. بیماران در مراحل پیشرفته دچار علائم ناپایداری وضعیت می‌شوند که همراه با تمایل به سقوط به سمت عقب است.

#### • اختلال gait

راه رفتن در بیماران پارکینسون بسیار اختصاصی است. حرکات طبیعی دست‌ها در حال راه رفتن کاهش می‌یابد و مفاصل اصلی اندام‌ها یعنی آرنج، زانو و ران حالت فلکسیون خفیف پیدا می‌کنند. بیمار پاهای خود را روی زمین می‌کشد و با قدم‌های کوچک و کوتاه را می‌رود. بنابراین این اختلال در بیماران پارکینسونی راه رفتن آهسته، در حالت خمیده و با قدم‌های کوتاه همراه با کشیدن پاها روی زمین است.

زمانی که اختلال در پایداری وضعیت در مراحل پیشرفته بیماری، به صورت تمایل به سقوط رو به جلو باشد و تداخل این مشکل با اختلال راه رفتن در پارکینسون به پدیده نسبتاً کمیاب ولی بسیار کلاسیک Festination منجر می‌شود. بیمار با هر قدمی که به جلو برمی‌دارد با احتمال سقوط به جلو مواجه است و برای اجتناب از سقوط، قدم بعدی را سریعتر برمی‌دارد و در این حال قادر به توقف نیست. بنابراین راه رفتن بیمار به صورت یک راه رفتن شتاب‌گیرنده، خمیده رو به جلو با قدم‌های کوچک و سریع در می‌آید، انگار که بیمار دنبال مرکز ثقل خود می‌دود.

در مراحل پیشرفته تر اختلال gait به صورت مشکل در شروع راه رفتن بروز می‌کند یا ممکن است که در حال راه رفتن دچار حالت انجماد حرکتی یا بلوک موتور نیز شود. این حالت به خصوص در فضاهای تنگ تر یا هنگام عبور از درب اتاقها یا در زمان ورود به محوطه‌های تنگ مثل آسانسور بیشتر بروز می‌کند. در نهایت بیمار ممکن است به مرحله ای برسد که بدون کمک قادر به راه رفتن نباشد و بدون درمان قدرت هر حرکتی را از دست بدهد.

#### درمان پارکینسون

بیماران در مراحل ابتدایی وبا علایم خفیف نیاز به درمان دارویی ندارند. هنگامیکه علایم بیماری مانع فعالیت‌های عادی روزمره شود بیمار به درمان احتیاج پیدا می‌کند. هفتاد درصد بیماران در طول دوسال اول شروع به علت علایم بیماری نیاز به درمان پیدا می‌کنند.



**درمان دارویی:**

شش نوع دارو در درمان علامتی پارکینسون استفاده می شود: آنتی کولینرژیک های سنترال، آمانتادین، ترکیبات لوودوپا، مهارکنندگان مونوآمین اکسیداز، مهارکننده های کاتکول آمیتیل ترانسفراز، آگونیست های دوپامی.

در درمان بیماران سمپتوماتیک نوع داروی مصرفی را باید با توجه به سن و وضعیت متال بیماران انتخاب کرد. بهترین رژیم درمانی برای بیماران جوانتر شروع درمان با آگونیست های دوپامین است که در صورت نیاز می توان لوودوپا به ان اضافه کرد. بهتر است در بیماران مسن درمان با لوودوپا شروع شود و تا حد ممکن از داروهای دیگر استفاده نشود.

**روش های جراحی در بیماری پارکینسون:**

پالیدوتومی و روش های DBS از نظر تکنیکی دشوار تر و وقت گیرتر از روش تخریبی هستند. اثر DBS تالاموس و DBS پالیدال از نظر کنترل علایم، شبیه تالاموتومی و پالیدوتومی است. نتایج روش جدید تر DBS در هسته های زیر تالاموس بسیار چشمگیر بوده است. در بیماران در مراحل از بیماری پارکینسون که دچار نوسانات موتور و دیس کنیزی هستند STN-DBS در کنترل این عوارض و سایر علایم پارکینسون و حتی کنترل اختلال gait موفق بوده است. بدون مصرف دارو STN-DBS به تنهایی ۶۰ درصد علایم بیماری را کاهش می دهد و نیاز بیمار به مصرف دارو به کمتر از ۵۰ درصد می رسد.

1. Baylis F. "I am who I am": on the perceived threats to personal identity from deep brain stimulation. *Neuroethics*. 2013;6(3):513-26.
2. Deuschl G, Schade-Brittinger C, Krack P, Volkmann J, Schäfer H, Bötzel K, et al. A randomized trial of deep-brain stimulation for Parkinson's disease. *New England Journal of Medicine*. 2006;355(9):896-908.
3. Deuschl G, Herzog J, Kleiner-Fisman G, Kubu C, Lozano AM, Lyons KE, et al. Deep brain stimulation: postoperative issues. *Movement disorders: official journal of the Movement Disorder Society*. 2006;21(S14):S219-S37.
4. De Haan S, Rietveld E, Stokhof M, Denys D. The phenomenology of deep brain stimulation-induced changes in OCD: an enactive affordance-based model. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2013;7:653.
5. Leentjens A, Visser-Vandewalle V, Temel Y, Verhey F. Manipulation of mental competence: an ethical problem in case of electrical stimulation of the subthalamic nucleus for severe Parkinson's disease. *Nederlands tijdschrift voor geneeskunde*. 2004;148(28):1394-8.
6. Medtronics AU. [Available from: [http://www.medtronicneuro.com.au/ambassadors\\_richard.html](http://www.medtronicneuro.com.au/ambassadors_richard.html)].
7. اعصاب اکعمو. درسنامه بیماری های مغز و اعصاب: انتشارات تیمورزاده; 1394.
8. Aminoff MJ. *Neurology and general medicine*: Churchill Livingstone Edinburgh; 2001.

**زندگی نامه حکیم ابوالقاسم فردوسی و آشنایی با کتاب شاهنامه**

«حکیم ابوالقاسم فردوسی» در سال ۳۲۹ هجری در روستای طبران «طبران» طوس به دنیا آمد. پدرش از دهقانان طوس بود که ثروت و موقعیت قابل توجهی داشت. فردوسی در جوانی با درآمدی که از املاک پدرش به دست می آورد، به کسی محتاج نبود؛ اما بتدریج، آن اموال را از دست داد و به تهی دستی گرفتار شد.

وی از همان زمان که به کسب علم و دانش می پرداخت، به خواندن داستان هم علاقه مند شد و به تاریخ و اطلاعات مربوط به گذشته ایران عشق می ورزید. همین علاقه به داستانهای کهن بود که او را به فکر انداخت تا شاهنامه را به نظم در آورد. چنان که از گفته فردوسی بر می آید، مدت ها در جستجوی این کتاب بوده و پس از یافتن نسخه اصلی داستان های شاهنامه، نزدیک به سی سال از بهترین ایام زندگی خود را وقف این کار کرده است. فردوسی در سال ۳۷۰ یا ۳۷۱، به نظم در آوردن شاهنامه را آغاز کرد و در اوایل این کار، هم خود او ثروت و دارایی قابل توجهی داشت و هم برخی از بزرگان خراسان که به تاریخ باستان ایران علاقه داشتند، او را یاری می کردند. ولی به مرور زمان و پس از گذشت سال ها، در حالی که فردوسی بیشتر شاهنامه را سروده بود، دچار فقر و تنگدستی شد. بر خلاف آنچه که مشهور است، فردوسی سرودن شاهنامه را تنها به دلیل علاقه شخصی و حتی سالها قبل از آن که سلطان محمود به سلطنت برسد، آغاز کرد؛ اما چون در طی این کار، بتدریج ثروت و جوانی را از دست داد، به فکر افتاد که آن را به نام پادشاه بزرگی درآورد و با این تصور که سلطان محمود، قدر او را خواهد شناخت، شاهنامه را به نام او کرد و راه غزنین را در پیش گرفت. اما سلطان محمود که بیش از تاریخ و داستان های پهلوانی، به اشعار ستایش آمیز شاعران علاقه داشت، قدر سخن فردوسی را ندانست و او را چنانکه شایسته اش بود، تشویق نکرد.

علت اینکه شاهنامه مورد پسند سلطان محمود واقع نشد، درست معلوم نیست. برخی گفته اند که به سبب بدگویی حسودان، فردوسی نزد سلطان محمود به بی دینی متهم شد.

ویژگی های هنری شاهنامه

اهمیت شاهنامه تنها در جنبه ادبی و شاعرانه آن خلاصه نمی شود و پیش از آن که مجموعه ای از داستان های منظوم باشد، تبار نامه ای است که بیت بیت و حرف به حرف آن، ریشه در اعماق آرزوها و خواسته های جمعی ملتی کهن دارد؛ ملتی که در همه ادوار تاریخی، نیکی و روشنایی را ستوده و با بدی و ظلمت در ستیز بوده است.

شاهنامه از حدود شصت هزار بیت تشکیل شده و دارای سه دوره اساطیری، پهلوانی و تاریخی است. شاهنامه روایت نبرد خوبی و بدی است و پهلوانان، جنگجویان این نبرد دائمی در هستی اند. جنگ کاوه و ضحاک ستمگر، کین خواهی منوچهر از سلم و تور، مرگ سیاوش با دسیسه سودابه و... همه حکایت از این نبرد و ستیز دارد.

دیدگاه فردوسی و اندیشه حاکم بر شاهنامه همیشه پشتیبان خوبی ها در برابر ستم و تباهی است. ایران که سرزمین آزدگان به شمار می رود، همواره مورد آزار و اذیت همسایگان قرار می گیرد. زیبایی و شکوه ایران نیز آن را در معرض رنجها و سختی های گوناگون قرار می دهد و از این رو، پهلوانانش با تمام توان به دفاع از هستی این کشور و ارزشهای ژرف انسانی مردمانش بر می خیزند و در این راه، جان خود را نیز فدا می کنند. برخی از پهلوانان شاهنامه، نمونه متعالی انسان هایی هستند که عمرشان را به تمامی در اختیار هموعان خود قرار داده اند؛ پهلوانانی همچون فریدون، سیاوش، کیخسرو، رستم، گودرز و طوس از این دسته اند. شخصیت های دیگری نیز همچون ضحاک و سلم و تور، وجودشان آکنده از فتنه گری، بدخویی و تباهی است. آنها ماموران اهریمن اند و قصد نابودی و تباهی در کار جهان را دارند.

قهرمانان شاهنامه، ستیزی همیشگی با مرگ دارند و این ستیز، نه رویگردانی از مرگ است و نه پناه بردن به کنج پارسایی؛ بلکه پهلوان در رویارویی و درگیری با خطرهای بزرگ، به جنگ مرگ می رود و در حقیقت، زندگی را از آغوش مرگ دور می سازد.

بیشتر داستان های شاهنامه، فانی بودن دنیا را به یاد خواننده می آورد و او را به بیداری و درس گرفتن از روزگار رهنمون می سازد، با وجود این، آنجا که زمان بیان سخن عاشقانه می رسد، فردوسی به سادگی و با شکوه و زیبایی خاص خود، موضوع را می پروراند.

تصویرسازی در شعر فردوسی جایگاه ویژه ای دارد. شاعر با تجسم رخدادها و ماجراهای داستان در پیش چشم خواننده، او را همراه با خود به متن حوادث می برد؛ گویی خواننده، داستان را بر پرده سینما به تماشا نشسته است. تصویرسازی و تخیل در اثر فردوسی چنان محکم و متناسب است که حتی بیشتر توصیف های طبیعی درباره طلوع، غروب، شب، روز و... در شعر او حالت و تصویری حماسی دارد و ظرافت و دقت حکیم طوس در چنین نکاتی، موجب هماهنگی جزیی ترین امور در شاهنامه با کلیت داستان ها شده است.

برگرفته از سایت هنر اسلامی



## روز جهانی فشار خون

اتحادیه جهانی فشار خون بالا از سال ۲۰۰۵، روز ۱۷ ماه می را به عنوان روز جهانی فشار خون در نظر گرفته است.

هدف از برگزاری این روز افزایش آگاهی افراد از راهکارهای پیشگیری از فشار خون بالا است که منجر به کاهش میزان مرگ و میرهای ناشی از حمله قلبی، بیماری‌های کلیوی و سکته مغزی می‌شود. در این روز عموم افراد به ویژه گروه سنی بالاتر از ۳۰ سال و کسانی که دارای فشار خون بالا هستند، برای اندازه‌گیری فشار خون و آگاهی از روش درمان صحیح آن به پزشک مراجعه می‌کنند. تشویق افراد به ترک عاداتی مانند استعمال دخانیات، بی‌حرکی و پیروی نکردن از رژیم غذایی نامناسب، آگاه کردن مردم نسبت به فشار خون بالا و عوارض آن و تشویق پزشکان برای اندازه‌گیری فشار خون بیماران در هر بار مراجعه و ارائه خدمات درمانی صحیح از دیگر اهداف این روز جهانی است.

امروزه در اغلب زندگی‌های پر مشغله افراد برای خودشان وقت نمی‌گذارند و از استرس و تنش رنج می‌برند که بعدها منجر به مشکلات بیماری فشارخون بالا می‌شود. فردی که از بیماری فشارخون بالا رنج می‌برد به سلامت خود آسیب می‌رساند و قادر نیست بر روی کارهای روزانه خود بطور صحیح تمرکز کند. افراد در انجام چندین نوع از فعالیت‌ها بطور همزمان دچار مشکل می‌شوند. در فشارخون بالای شدید علائم سردرد، خواب‌آلودگی، تپش قلب، تاری دید، خستگی، سرگیجه، گیجی، احساس زنگ زدن در گوش، تنفس مشکل، ضربان قلب نامنظم نشان داده شده است که حتی ممکن است منجر به کما شود.

### حقایق در خصوص فشار خون بالا

- فشارخون طبیعی کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه است. اما فشارخون بالا بیشتر از ۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه است.
- فشارخون بالا شرایطی است که بطور دائمی فشار خون در شریان بالا است.
- فشارخون بالا معمولاً هیچ علامتی ندارد.
- زنان و اقلیت‌ها با خطرات بیشتری مواجه هستند.
- دو نفر از هر ۵ نفر در منطقه مدیترانه شرقی سازمان جهانی بهداشت مبتلا به فشارخون بالا هستند.
- عوامل رفتاری و مرتبط با شیوه زندگی افراد را در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به فشارخون بالا قرار می‌دهند. این عوامل شامل مصرف زیاد نمک (سدیم)، اضافه وزن و عدم تحرک کافی و نیز مصرف دخانیات است.
- فشارخون بالا ممکن است سبب دمانس (کاهش عملکرد شناختی) شود.
- اساساً فشارخون بالا، سبب مشکلات گوناگون مانند حمله قلبی و سکته مغزی می‌شود.
- فشارخون بالا همچنین به عنوان یک قاتل خاموش، اپیدمی مدرن نامیده می‌شود.
- بیماری فشارخون بالا سبب عوارض شدید و نیز افزایش خطر بیماری قلبی، سکته مغزی و مرگ می‌شود.

از میزان فشار خون خود و مفهوم آن مطلع شوید

#### فشارخون بالا

۱۴۰ و بیشتر  
۹۰ و بیشتر

به پزشک  
مراجعه کنید

#### پیش فشارخون بالا

۱۲۰ تا ۱۳۹  
۸۰ تا ۸۹

شیوه زندگی خود  
را اصلاح کنید

#### طبیعی

کمتر از ۱۲۰  
کمتر از ۸۰

به حفظ شرایط  
ادامه دهید

سیستول (میلی‌متر جیوه)  
دیاستول (میلی‌متر جیوه)

- علت‌های حاد فشارخون بالا شامل استرس است اما می‌تواند بدون علت هم رخ دهد یا به علت بیماری‌های زمینه‌ای مثل بیماری کلیوی ایجاد شود. شیوه زندگی نیز مسئول فشارخون بالاست.  
- اگر فشارخون بالا اگر بدون درمان باقی بماند یا کنترل نشود، حمله قلبی، سکته مغزی و سایر مشکلات بوجود می‌آید.

- طبق اعلان سازمان جهانی بهداشت، رشد صنایع غذاهای فرآوری شده، بر روی میزان نمک مصرفی در رژیم غذایی سراسر دنیا تاثیر گذاشته و این مسئله در بیماری فشارخون بالا نقش دارد.  
- طبق مطالعه بار بیماری‌های سازمان جهانی بهداشت، فشارخون بالا عامل خطر عمده مرگ و ناتوانی در سطح جهان است.  
- نمک عامل اصلی افزایش فشار خون است.

منابع:

-<https://www.gums.ac.ir>

-<http://www.worldhypertensionleague.org>

- برنامه کشوری پیشگیری و کنترل بیماری فشارخون بالا، تهیه‌کنندگان دکتر طاهره سموات، علیه حجت زاده، زهرا نادری آسیا بر، فروردین ۱۳۸۱، وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی

تقریباً از هر ۱۰ نفر فرد بزرگسال ۴ نفر

فشارخون بالا دارند که اغلب تشخیص داده

نمی‌شود و بیماران از آن مطلع نیستند

- فشارخون بالا براحتی با اندازه‌گیری فشارخون، تشخیص داده می‌شود و درمان‌های دارویی و توصیه‌های مؤثری در خصوص شیوه زندگی سالم برای کاهش آن در دنیا وجود دارد.
- با این وجود در دنیا فقط نیمی از افراد بزرگسال مبتلا به فشارخون بالا از وضعیت خود مطلع هستند.



## روز روابط عمومی

سالها تلاش و پیگیری دست‌اندرکاران روابط عمومی و جامعه، روابط عمومی ایران به ثمر نشست و جامعه روابط عمومی ایران را صاحب روز ملی کرد. ۲۷ اردیبهشت ماه روزی که در سطح جهانی نیز به عنوان روز ارتباطات و جامعه اطلاعاتی نامگذاری شده است، به عنوان روز روابط عمومی و ارتباطات تعیین گردید. این روز فرصتی است تا نقش و جایگاه روابط عمومی را بعنوان هنر هشتم مرور کنیم.

امروزه نقش روابط عمومی‌ها در کمک به تصمیم‌گیری‌های مدیریتی و استراتژیک یک سازمان نقشی قابل توجه است. نقش روابط عمومی به عنوان ابزار مدیریتی برای فعالیتهای حرفه‌ای، علمی و الکترونیکی، از مشخصه‌های جدید روابط عمومی در عصر ارتباطات است. بنا بر این، از نقاط برجسته و ممتاز در مدیریت استراتژیک، تأکید بر محیط برون سازمانی و حتی جهانی است و در واقع، منظور از وظایف استراتژیک روابط عمومی، دخالت در روند تصمیم‌گیری سازمان است.

اهمیت جایگاه روابط عمومی در عصر ارتباطات و در دورانی که اطلاع‌رسانی در همه عرصه‌ها پیش‌تاز است، دوچندان شده است به گونه‌ای که موفقیت سازمان‌ها، ادارات و شرکت‌ها و دوامشان در عرصه‌ها و فعالیت‌های تخصصی به عملکرد روابط عمومی‌های آن‌ها وابسته است.

روابط عمومی مدون و برنامه‌ریزی شده یکی از ابزارهای قوی مدیریت افکار است، روابط عمومی به عنوان اصلی‌ترین حلقه ارتباط بین مدیران و کارکنان، مسئولیت خطیری در فرآیند دسترسی مدیران و افکار جمعی کارکنان دارند به همین دلیل توجه ویژه به روابط عمومی، به عنوان نهادی که می‌تواند به صورت نظام‌مند، برنامه‌ریزی شده و سنجیده در جهت ایجاد، حفظ و گسترش تعامل و تفاهم مدیران با کارکنان اقدام کند، بسیار حائز اهمیت است.

## زندگینامه خیام نیشابوری

غیاث الدین ابوالفتح عمر بن ابراهیم خیام نیشابوری، ملقب به حکیم عمر خیام نیشابوری در ۲۸ اردیبهشت ۴۳۹ هجری در نیشابور متولد شد. وی فیلسوف، ریاضیدان، ستاره‌شناس و شاعر رباعی سرای ایرانی و بزرگترین دانشمند قرن پنجم در دوره ی سلجوقی بود.

خیام در زمان خود دارای مقام و شهرت بسیار بود و معاصران او همه وی را به لقب‌های بزرگی مانند امام، فیلسوف و حجة الحق ستوده‌اند. گرچه جایگاه علمی خیام برتر از جایگاه ادبی اوست، ولی آوازه‌ی او مدیون نگارش رباعیاتش است که شهرت جهانی دارد. با وجود آنکه رباعیات خیام به بیشتر زبان‌های زنده برگردان شده، آوازه‌ی وی در غرب بیشتر مدیون ترجمه‌ی رباعیات او توسط ادوارد فیتزجرالد به زبان انگلیسی است. او به دو زبان فارسی و عربی شعر می‌سرود و در علوم مختلف کتاب‌های با ارزشی نوشته است.

در زمان حیات خیام حوادث مهمی از جمله جنگ‌های صلیبی، سقوط دولت آل بویه، قیام دولت آل سلجوقی اتفاق افتاد. خیام بیشتر عمر خود را در شهر نیشابور گذراند و در طی دوران حیات خود فقط دو بار از آن جا خارج شد. سفر اول برای انجام دادن مراسم حج و سفر دوم به شهر ری و بخارا بوده است.

خیام در علم نجوم مهارت داشت به طوری که گروهی از منجمین در ساختن رصدخانه سلطان ملکشاه سلجوقی با او همکاری کردند و همچنین به درخواست سلطان ملکشاه سلجوقی تصمیم به اصلاح تقویم گرفت که به تقویم جلالی معروف است. وی درباره‌ی چگونگی محاسبات نجومی خود رساله‌ای هم نوشته است.

حکیم عمر خیام علاوه بر ریاضی و نجوم، در فلسفه، تاریخ جهان، زبانشناسی و فقه تبحر داشت. علوم و فلسفه یونان را تدریس می‌کرد و دانشجویان را به ورزش جسمانی و پرورش نفس تشویق می‌کرد. به همین دلیل، بسیاری از صوفیان و عارفان زمان، او را به خود نزدیک می‌دانستند.

از آثار معروف فارسی منسوب به عمر خیام، رساله نوروز نامه است که با نثری ساده و شیوا، پیدایی نوروز و آداب برگزاری آن را در دربار ساسانیان بازگو کرده. او در این رساله با شیفتگی تمام درباره آیین جهان‌داری شاهنشاهان کهن ایرانی و پیشه‌ها و دانش‌هایی که مورد توجه آنان بوده سخن گفته است.

### مرگ و آرامگاه عمر خیام

سرانجام شاعر بزرگ در سال ۵۱۷ ه. ق در شهر نیشابور دارفانی را وداع گفت. آرامگاه ایشان در حال حاضر در شهر نیشابور در باغی که آرامگاه امامزاده محروق (ع) واقع شده است. او قبل از مرگ محل آرامگاه خود را پیش بینی کرده بود که نظامی عروقی در ملاقاتی که با او داشته این پیش بینی را این گونه بیان کرده: "گور من در موضعی باشد که هر بهاری شمال بر من گل افشان می‌کند."

برگرفته از سایت بیتوته

## ۳۱ اردیبهشت، روز ملی اهدای عضو

ما ایرانی‌ها مردم نوع دوستی هستیم و معمولا منافع اطفایان رو به منافع خودمان ترجیح می‌دهیم، تا جایی که از دیرباز استفاده از ضرب المثل "چراغی که به منزل رواست به مسجد حرام است" در میان مردم مرسوم بوده است. امروزه نیز حتی برای رعایت نکات بهداشتی در مقابله با ویروس کرونا از شعارهایی استفاده می‌شود که اهمیت این نکات را در سلامت دیگران هویدا می‌کند؛ مانند "ماسک تو از من حفاظت می‌کند و ماسک تو از من" و ... حتی فرهنگ تعارف کردن که منحصر به مردم ایران است هم، برگرفته از همین ویژگی نوع دوستی ماست.

به نقل از ایرنا و نیز خانم فرحناز صادقی بیگی -رییس واحد فرام آوری اعضای بیمارستان مسیح دانشوری - ایران از لحاظ اهدای عضو در رتبه‌ی اول آسیا و سی و پنجم جهان هست و این صحنه‌ای هست بر مقدمه ذکر شده، اما تعداد اهدا، عضو بسیار بالاتر می‌بود اگر در هنگام مرگ مغزی، خود فرد درباره‌ی اهدای اعضایش تصمیم می‌گرفت.

امروزه مرکز اهدا عضو با ثبت نام از کلیه افرادی که مایل به اهدای عضو خود در صورت مرگ مغزی هستند، مشکل عدم رضایت برخی از خانواده‌ها را حل کرده است. کفایت هر فرد نوع دوستی که مایل است با پایان حیات زمینی خود کمک به ادامه حیات انسان‌هایی کند که هر کدام عزیزانی دارند و چشم امیدشان به دیگران است، با مراجعه به سایت <http://ehda.sbmu.ac.ir> و تکمیل فرم ثبت نام در این کار خدایستدانه و انسان دوستانه شریک باشند.

فراموش نکنیم که اعضای بدن ما نیازی ندارند که ما رو تو سفرمون همراهی کنن.



## مکاهی کوتاه به زندگی ملاصدرا



محمد بن ابراهیم شیرازی ملقب به صدرالدین و مشهور به ملاصدرا یا صدر المتألهین از مردم شیراز. در حدود سال ۹۷۹ یا ۹۸۰ ق در شهر شیراز و در خانواده ای بانفوذ و متمول به دنیا آمد.

در آغاز جوانی، با استعداد فوق العاده‌ای که داشت، برای تحصیل به اصفهان رفت، که مرکز علمی آن روزگار ایران بود و صفویان در آنجا مدارس متعددی دایر کرده بودند که علما دانش‌های گوناگون را در آن‌ها تدریس می‌کردند. نزد شیخ بهائی و میرداماد و میرابوالقاسم فندرسکی علوم نقلی و حکمت را آموخت. پس از تکمیل تحصیلات و نیز با فشار بعضی

از علمای ظاهرین، که با مشرب عرفانی او مخالف بودند، اصفهان را ترک کرد و به "کهک" قم رفت و هفت سال، یا بنا بر قولی، پانزده سال در آنجا به ریاضت مشغول شد و سرانجام به مرتبه کشف حقایق رسید. رفته‌رفته آوازه ملاصدرا در اطراف و اکناف پیچید و مریدان و طالبان بسیاری به حضورش شتافتند. در این هنگام الله‌وردی خان، والی فارس، مدرسه‌ای در شهر شیراز بنا و از ملاصدرا دعوت کرد تا به وطن خویش بازگردد و در آن مدرسه به تدریس پردازد. با حضور وی در شیراز مدرسه خان مهم‌ترین مرکز علمی ایران شد و تا هنگام حیات وی طالبان علم را از دور و نزدیک به خود جلب می‌کرد.

آموزه‌های ملاصدرا با معارف عرفا، به‌ویژه ابن عربی، صدرالدین قونوی، عبدالرزاق کاشانی، داود قیصری و دیگر بزرگان مکتب ابن عربی، ارتباط محکمی دارد، تا جایی که می‌توان گفت حکمت متعالیه او روایت عقلانی از شهود روحانی آن‌هاست؛ به‌ویژه در مورد ابن عربی که ملاصدرا در هیچ مسئله اساسی با وی مخالف نیست. در واقع، ملاصدرا افزون بر آن‌که از فیلسوفان بزرگ اسلامی است، از مهم‌ترین شارحان آثار ابن عربی و شاگردان وی محسوب می‌شود.

صدر المتألهین برهانی‌کردن مکاشفات عرفانی را یکی از وظایف خود برشمرد و اعلام کرد که هر چند برخی از صوفیان و عارفان به دلایل گوناگون از برهانی‌کردن مشاهدات خویش خودداری کرده‌اند، او مکاشفات ذوقی آنان را به قالب برهان و استدلال خواهد ریخت: «و نحن قد جعلنا مکاشفاتهم الذوقیه مطابقه للقوانین البرهانیه». او به مکاشفاتی که برهانی قطعی بر صحت آن‌ها اقامه نشده است، اعتمادی نداشت: «اما نحن فلا نعتمد کل الاعتماد علی مالا برهان علیه قطعی». به نظر ملاصدرا، عقل معیار صحت و سقم مکاشفات عرفانی است و عدول از احکام عقل در مسائل عرفانی جایز نیست. شاید همین گرایش‌های عرفانی وی بوده که سوطن بعضی از علما را برانگیخت.

ملاصدرا تا پایان عمر در شیراز به تألیف و تدریس پرداخت و در این مدت هفت بار، پیاده، به خانه خدا سفر کرد و در بازگشت از هفتمین سفر، در بصره در سال ۱۰۵۰ ق درگذشت.

### آثار و شاگردان

آثار صدر المتألهین در اخلاق و عرفان عبارت است از اکسیر العارفین؛ ایقاظ النائمین؛ کسر اصنام الجاهلیه، در محکومیت و افشای صوفیان بی‌تقوا؛ رساله سه اصل، که تنها کتاب مشهور ملاصدرا به زبان فارسی است در پاسخ کسانی که به نام علم و دین با حکمت و عرفان خصومت می‌ورزند؛ تفسیر فلسفی و عرفانی چند سوره از قرآن کریم و دیوان شعری به زبان فارسی.

ملاصدرا افزون بر تألیف آثار گران قدر، شاگردان بزرگی نیز تربیت کرد که مشهورترین آنان ملا محسن فیض کاشانی و عبدالرزاق لاهیجی، دامادهای وی، بودند.

برگرفته از کتاب «نقش شیعه در فرهنگ و تمدن اسلام و ایران»، دکتر علی اکبر ولایتی، جلد دوم، انتشارات امیرکبیر، ۱۳۹۲، ص ۱۳۳۸



## روز بهره‌وری و بهینه‌سازی مصرف

یکم خرداد، روز ملی بهره‌وری و بهینه‌سازی مصرف نام‌گذاری شده است. بهره‌وری را می‌توان به استفاده مطلوب از امکانات، سرمایه‌ها، نیروها، منابع و فرصت‌ها در تولید کالا و عرضه خدمات تعریف کرد. بهره‌وری معیاری برای ارزیابی عملکرد سازمان‌ها و تعیین میزان موفقیت یا ناکامی در رسیدن به اهداف با توجه به مصرف منابع می‌باشد. از اهداف مهم بهره‌وری کاهش هزینه، افزایش تولید و افزایش کیفیت است. اگر می‌خواهیم در دنیای پر رقابت امروزی، رونق اقتصادی، اجتماعی و زندگی بهتری داشته باشیم، لازم است به بهره‌وری بالایی برسیم. در حال حاضر، در برخی کشورهای توسعه یافته با وجود محدودیت منابع، سرمایه‌گذاری‌های فراوانی در راه بهبود بهره‌وری در سطح ملی، منطقه‌ای، بخشی، سازمان‌ها، مؤسسه‌ها و حتی افراد انجام می‌گیرد که آنان پیشرفت روزافزون خود را مرهون توجه به اصل بهره‌وری می‌دانند.

### منابع:

حسین بافکار، بهره‌وری در پرتو اسلام، قم، مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما، چاپ اول، ۱۳۸۴، ۱۵۹ صفحه  
قلی‌پور، رحمت‌اله، چالش بهره‌وری در دولت، مجله مدیریت دولتی، پاییز ۱۳۹۴، دوره ۷، شماره ۳، ص ۶۱۸-۵۹۵



## روز جهانی مبارزه با دخانیات

فراوانی دخانیات مشکلی جهانی است و توسعه بی سابقه تولیدات مواد دخانی و فروش فراوان آن در سراسر دنیا، به ویژه نواحی کم درآمد، زیانهای فراوان جسمی و روحی را برای آنها به همراه آورده است.

بیماری ها، مرگ و میر زودرس و زیان های اقتصادی، کمترین پیامدهای مصرف این ماده است. در سال ۱۹۸۷، کشورهای عضو سازمان بهداشت جهانی ۳۱ می را بعنوان روز جهانی مبارزه با دخانیات با هدف توجه همگان به مضرات و خطرات استفاده از دخانیات و بررسی راهکارهای جلوگیری از مرگ و میر ناشی از آن تعیین کردند.

در ایران ۴ تا ۱۰ خرداد هفته عاری از دخانیات نامگذاری شده است. از جمله اقداماتی که در کشورمان در راستای مبارزه با دخانیات انجام گرفته تاسیس جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران در سال ۶۲ می باشد در ذیل به معرفی کوتاهی از این سازمان و فعالیت های آن میپردازیم:

### جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات تهران

- محدوده فعالیت: استانی
- تاریخ تاسیس: ۱۳۶۲/۰۲/۰۶
- شماره ثبت: ۲۴۸۰
- تاریخ ثبت: ۱۳۶۲/۰۲/۰۶
- مرجع صدور مجوز: اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران
- حوزه فعالیت خیریه
- حوزه اصلی فعالیت: آسیب های اجتماعی
- زیر حوزه آسیب های اجتماعی: اعتیاد
- اهداف و فعالیتها: جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران جمعیتی مردمی است (N.G.O) که در سال ۱۳۶۲ به همت چند پزشک و استاد دانشگاه به منظور مبارزه با استعمال دخانیات و افشای بیماریهای ناشی از آن و مضرات گسترده دیگر در زمینه های بهداشتی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و ... تاسیس گردید.
- علیرغم امکانات محدودی که این جمعیت داشته، به موفقیت های چشمگیری از جمله: تلاش مستمر برای تهیه و تنظیم و تصویب آئین نامه های کاهش مصرف، ممنوعیت استعمال دخانیات در اماکن عمومی، کوشش برای جلوگیری از لغو انحصار دخانیات و ... نائل گردیده است.
- برای تحقق بخشیدن به اهداف جمعیت، هیئت مدیره آن علاوه بر ارتباط دائم با رسانه های گروهی به ویژه صدا و سیما و با سایر ارگانها همکاری دارند.

هرچند سالها تلاش در راه کاهش استعمال دخانیات چندان موثر نبوده است و روزانه شاهد از دست دادن هموعان خود توسط این قاتل سیاه هستیم ولی ما بعنوان نسل کنونی با افزایش آگاهی و مطالعه میتوانیم فرزندانمان را در برابر این سونامی مهلک بیدار نموده و روشنگر راه آینده ی ایشان باشیم، باشد که خداوند همراهمان کند...



## روز فرهنگ پهلوانی ورزش زورخانه‌ای

روز ۳۱ خرداد برابر با ۱۷ شوال سالروز پیروزی سپاه اسلام مقابل سپاه کفر در جنگ خندق به نام روز فرهنگ پهلوانی و ورزش زورخانه‌ای نامگذاری شده است.

۱۷ شوال سال پنجم هجرت در جنگ خندق، امام اول شیعیان جهان حضرت علی ابن ابی طالب (ع) نمادو اسوه جوانمردی و شجاعت سپاه اسلام، نماد شرک و بت پرستی یعنی عمر بن عبدود را به خاک مذلت نشانند.

کشتن نفس اماره و تلاش برای رضای خدا در راه دین، سبب شد مولای متقیان امام علی(ع) نماد بزرگی و جوانمردی دنیا باشد و ۱۷ شوال هر سال به روز فرهنگ پهلوانی و ورزش زورخانه ای نامگذاری شود.

ورزش زورخانه ای و پهلوانی، ریشه در تفکر بزرگ شیعه و اسلام دارد و گود زورخانه و ورزش باستانی نماد فروتنی و تواضع ورزشکاران است که پهلوان در کنار پرورش جسم و تن، روحش را نیز از ناملایمت ها و صفات رذیله میزداید.

واژه پهلوان در ایران زمین واژه پرمفهومی است و سالها است این صفت با نام مردان بزرگی از جمله پوریای ولی و غلامرضا تختی از ورزشکاران بزرگ کشورمان همراهی می‌کند واژه‌ای که ریشه درخدا ترسی و با خدا بودن دارد.

پهلوان بودن یعنی اینکه از من بودن بگذری و بر ما بودن تکیه کنی، نمادی که هرکسی می‌تواند صفات پاک و نیک انسانی را در وجودش پیدا کرده و در راه خدا به کار گیرد.

ورزش زورخانه‌ای یا ورزش باستانی و یا ورزش پهلوانی نام مجموعه حرکات ورزشی با اسباب و بی اسباب و آداب و رسوم مربوط به آنها است که قدمت و پیشینه ای طولانی دارد و در بستر جهان بینی دینی، اسطوره های حماسی و سنت های اجتماعی ایران باستان شکل گرفته است.

پس از ورود دین مبین اسلام آداب اسلامی با این ورزش عجین شد و با تاثیرپذیری از سرشت جوانمردی امام علی(ع) و با توجه به فرهنگ ایرانی و اسلامی به مسیر خویش ادامه داد و اکنون به عنوان میراث اصیل ایرانی در جهان مطرح است.

در برخی از دانش‌نامه‌های بین‌المللی از ورزش زورخانه‌ای به عنوان قدیمی‌ترین ورزش بدنسازی جهان یاد می‌شود.

آیین‌های پهلوانی و زورخانه‌ای به کوشش فدراسیون ورزش پهلوانی و زورخانه‌ای و با همکاری سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری ایران به ثبت جهانی هم رسید.

تاریخ کهن و تمدن غنی سرزمین ایران حکایت یک کتاب و چند فصل مقاله نیست. حکایت گوهر های ارزشمند است که از ابتدای تمدن بشریت در این مرز و بوم شکوفا شده و دست به دست و سینه به سینه چرخیده.

چه بسیار بوده اند گنجینه های بی بدیل که ساخته شدند، شعر شدند، اسطوره شدند و برای همیشه در آسمان درخشان این سرزمین تابیدند.

یکی از دستاورد های گران بها ولی ناشناخته، فرهنگ پهلوانی و ورزش زورخانه ای ست.

مورخان و اندیشمندان زیادی بوده اند که فضایل و فرهنگ غنی ایران را روایت کرده اند همچون هرودت که در نوشته هایش از ایرانیان به عنوان قومی نیرومند نام برده و گفته است: ایرانیان بعد از پنج سالگی به فرزندان خود سه چیز را می‌آموختند: سواری، تیراندازی و راستی.



از این روست که می توان فهمید ورزش، مروت و صداقت ریشه در جهان بینی و فرهنگ و سبک زندگی آنها داشته است.

گاهی بد نیست که کمی به عقب برگردیم، به دورانی که مروت و اخلاق، نیرومندی و دستگیری در گود زورخانه با صدای ضرب مرشد طنین انداز می گشت. دورانی که چراغ زورخانه ها روشن بود و قدمگاه راد مردانی ماندگار که همزمان جسم و روحشان را مزین به صفات نیکو، راستی و قدرت می کردند.

شالوده زورخانه و ملزوماتش نه فقط جایگاه بالا بردن توانمندی جسم که کلاس درس اخلاق نیز بود. در ورودی همیشه کوتاه تر از قد معمول انسان ساخته می شد که هنگام ورود و خروج با حالت تعظیم گذر کنند و افتادگی و ادب رعایت شود.

مرشد، هنرمندی با جایگاه اخلاقی والا که همواره اشعار حماسی فردوسی را با ضرب و زنگ برای هدایت و همراهی ورزشکاران می نواخت. سنگ، تخته شنو، میل، کباده از ابزار و وسایل ورزشکاران بود که پشت هر کدام حکایتی از بزرگی و اصالت نهفته است.

از سنت های زیبایی فرهنگ زورخانه ای که نوع دوستی، اهمیت و همبستگی مردمی را نشان می دهد گلریزان برای کمک به افراد بیست که یا نیاز مالی داشته و یا برای تقدیر و تشکر و قدردانی از مرشد کمک هایی را اهدا می کردند.

یا این حال مدیدیست زورخانه ها کم کم رو به فراموشی سپرده و انگشت شمار شده اند پهلوانان و دلیر مردانی همچو پوریای ولی، سید حسن رزاز و غلامرضا تختی که در اوج قدرت همواره یار مظلومان بوده اند و بذر فداکاری، انصاف و سخاوت را در دل مردمان می کاشتند.

از همین روست که رودکی پدر شعر فارسی، فضایل انسان واقعی و وارسته را اینگونه بیان می کند ...

گر بر دگری خرده نگیری مردی  
گر دست فتاده گیری مردی

گر بر سر نفس خود امیری مردی  
مردی نبود فتاده را پای زدن

## مردم داری رمز محبوبیت

۱۴ خرداد یاد آور سالروز عروج بزرگمردی است که با رهبری هوشمندانه خود یکی از بزرگترین انقلاب های تاریخ را رقم زد، رهبری که مردم ایران در مورد رحلت ایشان احساسات بی نظیری را از خود بروز دادند خیلی ها با مرگ اعضای خانواده خود نیز آن قدر گریه نمی کردند که در رحلت آن حضرت گریستند.

در پاسخ به چرایی این امر می توان گفت مجموعه ای از ویژگی های فردی، اجتماعی، سیاسی و عرفان ایشان، باعث این جذب شگفت انگیز شد.

صرف نظر از تمام ویژگی های بارز حضرت امام (ره) مانند: معنویت گرایی، تکلیف مداری، ساده زیستی، اهتمام به نماز و ... ویژگی خاص دیگری در روش حکومت داریشان وجود داشت که شاید ایشان را از بسیاری رهبران جهان متمایز می کرد و آن "مردم داری" بود.

امام خمینی با شناخت دقیق از روحیات، خواسته ها و فرهنگ مردم، با آنان رابطه ای مستحکم و صمیمانه ایجاد کرده بود تا حدی که تک تک آحاد ملت او را همچون پدری مهربان و دلسوز می پنداشتند و می دانستند ایشان چیزی جز صلاح آنان نمی خواهد. وی هم خود را بالاتر از مردم نمی دانست و هم دولت مردان را سفارش می کرد که مردمی باشند؛ چنان که فرمود: «هرچه صاحب منصب ارشد باشد، باید بیشتر خدمتگذار باشد.»



رابطه صمیمانه امام با مردم را می توان از لحظه ورود و استقبال بی نظیر مردم، تا مراسم میلیونی تشییع پیکر ایشان مشاهده کرد. دریای بیکران جمعیت شرکت کننده در مراسم تشییع ایشان؛ بیانگر ارتباط عمیق ملت ایران با رهبر قهرمان و تاریخیشان و انعکاس از اثرات انقلاب اسلامی در وجدان ملت ایران بود.

تا آنجاکه روزنامه (تایمز مالی) چاپ لندن، با تأکید بر ابطال نظر کارشناسان غربی اذعان نمود «همه کسانی که انتظار داشتند با فوت آیت الله خمینی سیاستهای ایران ناگهان تغییر کند، باید با دیدن صحنه های پرهیجان و خروشان جمعیت تشییع کننده پیکر آیت الله خمینی، همه امید های خود را بر باد رفته ببینید» راهش پر رهرو باد.

### مرثی کوتاه بر قیام ۱۵ خرداد ۱۳۴۲

به دنبال خبر انتشار خبر بازداشت امام خمینی (ره) در سحر گاه ۱۵ خرداد ۱۳۴۲ به دلیل سخنرانی امام علیه اسرائیل و رژیم شاه اعتراضات گسترده ای در قم، تهران، ورامین و ... برگزار شد که با شعار هایی بر ضد شاه و طرفداری از امام همراه بود. نقطه عطف این حرکت عظیم سیل خروشان کشاورزان غیور و کفن پوش ورامین، دهقانان کن و نیز مردم جماران بودند که به سوی تهران سرازیر شدند و با فریادهای رعد آسادی "یا مرگ یا خمینی" تهران را به لرزه در آوردند. شاه که در برابر قیام قهر آلود ملت، تاج و تخت خود را در حال زوال می دید با رگبار مسلسل به جنگ ملت مظلوم رفت و تهران را در پانزدهم خرداد ۱۳۴۲ به کشتارگاه مخوف و حمام خون تبدیل ساخت.

«قیام پانزده خرداد، اسطوره قدرت ستم شاهی را در هم شکست و افسون ها را باطل کرد و شهادت جوانان رشید و زنان و مردان در آن روز سد عظیم قدرت شیطانی را از بنیان سست کرد و راه قیام را برای نسل های آینده گشود و ناشدنی ها را شدنی کرد»

همچنین مقام معظم رهبری دامت برکاته قیام ۱۵ خرداد ۱۳۴۲ را اینگونه تحلیل نموده اند: «آن وقتی که ۱۵ خرداد به وجود آمد و آن کشتار اتفاق افتاد در دنیا آن قدر انعکاس پیدا نکرد، نه کسی را خیلی امید وار کرد و نه کسی را خیلی ترساند. شعله ای بود. بعد هم دیدند فروکش کرد، غافل از اینکه هیز مهها و کنده های بسیار قطور و آتشدار زیر این شعله ها بود ... این آتش ها تولید شد تا به بیست و دوم بهمن و تشکیل جمهوری اسلامی رسید و ناگهان کشوری بر اساس دین و معنویت ایجاد شد.»

یاد، نام و خاطره همه شهدای این قیام از ۱۵ خرداد ۴۲ تا ۲۲ بهمن ۵۷ گرامی باد



## روز جهانی محیط زیست

### تاریخچه ایجاد روز جهانی محیط زیست

هر ساله پنجم ژوئن در سراسر جهان روز جهانی محیط زیست است. تاریخچه ی روز جهانی محیط زیست به سال ۱۹۷۲ میلادی برمی گردد. در آن سال برای نخستین بار سازمان ملل متحد کنفرانسی با موضوع انسان و محیط زیست در شهر استکهلم سوئد برگزار کرد. هم زمان با برپایی این کنفرانس، قطعنامه ای توسط مجمع عمومی سازمان ملل تصویب گردید که منجر به تشکیل "برنامه ی محیط زیست سازمان ملل" شد. هر سال نیز یکی از مسایلی که محیط زیست را با شدت بالا تهدید می کند به عنوان موضوع این روز انتخاب می شود.

### رسالت روز جهانی محیط زیست

سازمان ملل متحد این روز را به عنوان روز جهانی محیط زیست تعیین کرد تا بر اهمیت حفاظت و سلامت محیط زیست تاکید کند، چراکه بر رفاه مردم و توسعه اقتصادی در سراسر جهان تأثیر می گذارد. بزرگداشت این روز فرصتی است تا با فکری روشن و مسئولیت پذیری، شرکت ها و جوامع را در زمینه حفظ و ارتقا محیط زیست گسترش دهیم.

روز جهانی محیط زیست جشن و مراسمی بسیار بزرگ است که میلیون ها نفر از کشورهای مختلف سراسر جهان در آن شرکت می کنند. در این مراسم شرکت کنندگان اعم از پیر و جوان، کمپین های پاک سازی و نمایشگاه های هنری برگزار می کنند، درختکاری و فعالیت های بازیابی و ... را سازمان می دهند و مسابقاتی با موضوع نگهداری و محافظت از محیط زیست ترتیب می دهند.

### منابع

- 1- نامرین منصور، به مناسبت روز جهانی محیط زیست، بررسی شرایط زیست محیطی جهان و راهکارهای پیشنهادی، ماهنامه علمی - ترویجی اکتشاف و تولید نفت و گاز، شماره 112، خردادماه 1393
- 2- <https://en.unesco.org/commemorations/environmentday>

1-Unitd Nation Environment Programme (UNEP)



## روز دختر



در سال ۱۳۸۵ رویدادی تاثیرگذار برای دختران کشورمان اتفاق افتاد. شورای عالی انقلاب فرهنگی براساس پیشنهاد فرهنگ سرای دختران، روز تولد حضرت فاطمه معصومه(س)، کریمه اهل بیت را به عنوان "روز ملی دختران" تصویب و اعلام نمود و بر همین اساس با برگزاری جشنی در روز میلاد آن حضرت، اولین سالروز ملی دختران گرامی داشته شد؛ فرهنگ سرای دختران به عنوان دبیر خانه داعمی روز ملی دختران انتخاب گردید.

### چرا روز تولد حضرت معصومه به عنوان روز ملی دختران انتخاب شد؟

بی شک اهل بیت پیامبر اعظم(ص) چهره های پر فروغی به جهانیان عرضه کرده اند که نامشان مانند ستارگان درخشان در آسمان فضایل می درخشد. درخشان ترین ستاره در میان بانوان خاندان پیامبر، هفتمین منظومه ولایت فاطمه، فرزند پاکیزه موسی بن جعفر است، بانویی که در پاکی و درست کاری او، سخنان زیادی گفته شده؛ پس از شهادت پدر بزرگوار آن حضرت، امام هشتم شیعیان امام رضا (ع) امر تعلیم و تربیت او را بر عهده گرفت. دختری که در خاندان پیامبر، لقب کریمه اهل بیت را به خود اختصاص داد و نگین شهر قم شد.

بر کرامات حضرت معصومه(س) تاکید بی شمار شده است؛ به ویژه که امام رضا (ع) و امام جعفر صادق (ع)، زیارت کنندگان آن حضرت را وعده بهشت داده اند.

به یقین می توان گفت درک ابعاد وجودی آن حضرت و رسیدن به جایگاه معنوی ایشان، راهکارهایی را برای اجرایی کردن در جامعه مشخص می سازد تا بانوان و به ویژه دختران ما، با الگوبرداری از آن کریمه اهل بیت، مظهر عفاف و تقوا و حیا باشند. از این رو، نام گذاری روز ملی دختران در زادروز آن حضرت، حرکتی نمادین برای گوشزد کردن شخصیت حضرت معصومه(س) و ترویج ابعاد وجودی دختر اهل بیت در میان دختران مسلمان و در نهایت الگوسازی از شخصیت ایشان برای دختران این مرز و بوم است.

### چرا باید روزی را به دختران اختصاص دهیم؟

جدای از سهم مهم دختران در جمعیت جامعه، می توان به جایگاه و نقش دختران در فرهنگ عمومی کشورمان اشاره کرد که پیوسته سلامت و توانمندی فرهنگی و اجتماعی خود را، به پرورش دختران آگاه، توانمند، الگو می داند.

احیا، بهبود و تقویت ارزش های فرهنگی - اجتماعی مطلوب، بهبود و توسعه سلامت روانی - اجتماعی دختران، اهتمام ملی برای بهبود وضعیت دختران در جامعه؛

- نیازها و مشکلات دختران؛
- توانمندی های دختران و چگونگی شکوفایی آن ها؛
- موانع و چالش های پیش روی دختران؛
- چگونگی فراهم سازی فرصت ها و ظرفیت های اجتماعی برای دختران؛
- خطراتی که در جامعه آن ها را تهدید می کند؛
- محدودیت های پیش روی دختران؛
- ارتقا و بهبود جایگاه دختران در جامعه؛



## روز جهانی اهدای خون



«ممنون که جانم را نجات می‌دهی!» این شعار کمپین روز جهانی اهداکنندگان خون در سال ۲۰۱۵ است. شعاری ساده و صمیمی از طرف آنهایی که خون‌های اهدایی را می‌گیرند. ۱۱ سال پیش سازمان جهانی بهداشت، ۱۴ ژوئن (۲۴ خرداد) را به عنوان روز جهانی اهداکنندگان خون معرفی کرد. افرادی که داوطلبانه و صرفاً برای نجات زندگی دیگران قدم در مراکز اهدای خون می‌گذارند و بدون چشمداشتی، با ارزش‌ترین مایع جان خود را هدیه می‌دهند.

### • پیش از این که مراکزی به شکل امروزی برای اهدای خون تاسیس شود، اهدای خون به چه صورتی انجام می‌گرفت؟

بر اساس شواهد و قرائن موجود، سابقه اولین تزریق خون در کشور ما به سال‌های ابتدایی دهه ۲۰ هجری شمسی برمی‌گردد. در واقع در این سال‌ها به دلیل نوپا بودن طب انتقال خون و ناآشنا بودن مردم با این مقوله، راضی‌کردن افراد برای خون دادن بسختی و به ابتکار عمل پزشک بستگی داشت.

بیمارستان‌های ارتش و مراکز جمعیت «شیر و خورشید سرخ ایران» از اولین مراکزی بودند که به صورت نظام‌مند اقدام به جمع‌آوری خون از میان اعضا و داوطلبان می‌کردند.

با شناخته شدن ارزش حیاتی تزریق خون در نجات بیماران و افزایش تجویز خون در مراکز درمانی، جمع‌آوری خون داوطلبان جوابگوی نیاز بیماران نبود، در نتیجه تنها راه چاره، پرداخت مبالغی در برابر دریافت خون بود و از همین‌جا پای واسطه‌ها به ماجرا باز شد، بنگاه‌هایی که خون را در ازای پرداخت مبالغ کمی از مردم می‌خریدند و به بهای گزاف به بیمارستان‌ها و مراکز درمانی می‌فروختند. بدیهی است که مشتریان این بنگاه‌ها را عمدتاً افراد بی‌بضاعت و به ویژه معتادان و خیابان‌خواب‌ها تشکیل می‌دادند و کمترین کنترلی از نظر بررسی سلامت و کیفیت خون‌ها وجود نداشت.

با توجه به مشکلات و عوارض ناشی از تعدد متولیان امر انتقال خون، فعالیت سودجویانه بنگاه‌های خصوصی و بویژه رقابت ناسالم این بنگاه‌ها، طرح اولیه تاسیس یک سازمان مستقل برای ساماندهی سیستم تامین خون و فرآورده‌های خونی مطرح شد و در نهایت به تاسیس سازمان ملی انتقال خون ایران در نهم مرداد ۱۳۵۳ منجر شد.

بر همین اساس خاتمه دادن به سیستم خرید و فروش خون و تعطیلی بنگاه‌های واسطه از اولین دستاوردهای این سازمان بود. البته در آن سال‌ها با توجه به ناآشنایی جامعه با اهدای خون، سیستم جایگزینی خون یعنی دریافت خون از آشنایان و بستگان فرد بیمار تنها راه حل موجود به نظر می‌رسید و تا سال ۱۳۸۶ هم در برخی استان‌ها پابرجا بود.

بتدریج و همزمان با پیشرفت‌های چشمگیر علم پزشکی در زمینه طب انتقال خون، به کارگیری فناوری روز دنیا در تمامی مراحل تامین فرآورده‌های خونی از جمله جذب و انتخاب اهداکنندگان، انجام آزمایش‌های بررسی ویروسی روی تکتک خون‌های اهدایی، تهیه و نگهداری فرآورده‌های خونی و در نهایت ارسال فرآورده به بانک خون‌های بیمارستانی، کارنامه درخشانی را برای انتقال خون ایران رقم زد.

### • چه افرادی برای اهدای خون مراجعه می‌کنند و چه هدفی دارند؟

اهدای خون در ایران به صورت صددرصد داوطلبانه انجام می‌شود. اهدای خون داوطلبانه به این معنی است که افراد فقط با نیت انجام یک کار خوب و انساندوستانه به مراکز اهدای خون مراجعه می‌کنند.

### • چه افرادی می‌توانند خون اهدا کنند؟

تمام افراد بین ۱۸ تا ۷۰ سال و سالم می‌توانند خون اهدا کنند. افرادی که برای نخستین بار قصد اهدای خون دارند باید کمتر از ۶۰ سال داشته باشند. اهدای پلاسما و پلاکت هم تا ۶۰ سالگی امکان دارد، اما اهدای خون کامل تا ۶۵ یا ۷۰ سالگی هم انجام می‌شود.

افرادی که دچار هپاتیت B یا C یا بیماری‌های قابل انتقالی مثل ایدز هستند، نمی‌توانند خون اهدا کنند. برای اهدای خون همچنین لازم است حداقل ۵۰ کیلوگرم وزن داشته باشید. در واقع افراد لاغر اندامی که وزنشان کمتر از ۵۰ کیلوگرم است نمی‌توانند خون اهدا کنند. خانم‌های باردار و افرادی که دچار مشکلاتی از قبیل پرفشاری خون، فشارخون پایین، دیابت، تشنج و کم‌خونی هستند هم شرایط لازم برای اهدای خون را ندارند. افرادی که واکسن آنفلوآنزا می‌زنند هم باید بعد از ۴ هفته برای اهدای خون مراجعه کنند.

### • آیا مصرف آنتی‌بیوتیک مانع اهدای خون می‌شود؟ برای اهدای خون باید به چه نکات دیگری توجه کرد؟

اگر به دلیل سرماخوردگی یا آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنید، می‌توانید با یک وقفه ده روزه بعد از اتمام دوره درمان نسبت به اهدای خون اقدام کنید. البته اگر مصرف آنتی‌بیوتیک به دلیل عفونت ادراری یا گوارشی باشد باید بیش از این مدت صبر کنید. زمانی که برای اهدای خون مراجعه می‌کنید لازم است درباره داروهای مصرفی‌تان اطلاعات کاملی ارائه دهید.

همچنین انجام کارهای دندانپزشکی مثل جرمگیری مانعی برای اهدای خون نیست. البته نیاز به یک فاصله یک هفته‌ای دارد. در واقع برای پیشگیری از هر نوع احتمال انتقال باکتری لازم است یک هفته بعد از انجام کارهای دندانپزشکی برای اهدای خون مراجعه شود.

در مراکز اهدای خون در ساعات مختلفی خون‌گیری انجام می‌شود. اهداکنندگان خون می‌توانند صبح زود، بعدازظهر و حتی عصر برای اهدای خون مراجعه کنند. بهتر است قبل از اهدای خون غذای سبکی میل کنند.

توصیه می‌شود بعد از اهدای خون به مدت ۲۴ ساعت از انجام فعالیت‌های بدنی سنگین و رانندگی در مسافت‌های طولانی پرهیزید.

### • آیا اهداکننده‌های ثابتی در سازمان عضو هستند؟

یکی از شاخص‌های ارزیابی کیفی انتقال خون‌ها در دنیا شاخص اهدای مستمر خون است. اهداکننده مستمر به کسی می‌گویند که در سال حداقل دو بار خون اهدا کرده باشد. آقایان ۴ بار و خانم‌ها ۳ بار در سال می‌توانند خون اهدا کنند. براساس این تعریف ۵۲ درصد اهداکنندگان خون در کشور اهداکنندگان مستمر خون هستند و این رقم در استان تهران حدود ۴۲ درصد است.

### • خون‌های اهدا شده پاسخگوی نیاز فعلی کشور هست؟

در سال گذشته بیش از ۲ میلیون واحد خون در کشور اهدا شد. این میزان اهدای خون عدد قابل توجهی است و در حال حاضر جوابگوی نیاز کشور است.

### • سلامت اهداکننده چگونه برای سازمان معزز می‌شود؟

علاوه بر دقت سازمان انتقال خون ایران در مرحله مشاوره پزشکی قبل از اهدای خون، همان‌طور که گفته شد نتیجه چهار آزمایش، سلامت خون اهدایی را تأیید می‌کنند. علاوه بر تعیین گروه خونی، چهار آزمایش تشخیصی ویروس‌های هپاتیت بی (HBV)؛ اچ - آی - وی (HIV) و هپاتیت سی (HCV) و سیفلیس روی خون‌های اهدایی انجام می‌شود.



## مدیریت بحران کرونا

اگرچه شروع سال ۹۹ با بحران اپیدمی کووید-۱۹ همراه بود اما این آغاز می‌تواند با تمرین رهبری بحران در سال‌های دیگر تکمیل گردد. بیماری کووید-۱۹ به سطح پاندمیک رسیده و اکنون بیشتر کشورها با عواقب وخیم آن مواجه‌اند؛ میلیون‌ها نفر مبتلا شده، هزاران نفر درگذشته، صدها هزار نفر در بستر بیماری افتادند و فشار مضاعفی بر ظرفیت خدمات بهداشتی و درمانی برای پاسخ به این پیامدها وارد شده است. پیامدهای شیوع این بیماری در ابعاد اقتصادی، سیاسی، اجتماعی بسیار چشمگیر بوده و کشورها و سازمان‌ها دستخوش تحولات شدیدی در دوران پساکرونا خواهند شد. در این زمان مدیران ارشد سازمانی دو وظیفه عمده بر عهده دارند: ایمن نگه داشتن کارمندان و خانواده‌های آن‌ها و تضمین فعالیت سازمان، این مدیران می‌توانند کارکنان و منابع خویش را با انگیزه و برنامه ریزی و بدون ترس برای ادامه و استمرار فعالیت موسسه سرپا نگه دارند که این مفهوم رهبری در بحران است. در دنیای آشفته امروز، برخی سازمان‌ها به منظور کاهش مقابله با خطر در بحران، ساختار خود را تاب‌آور کرده‌اند. اما برای بسیاری دیگر، این زمان می‌تواند با سردرگمی، ترس و تصمیم‌گیری آشفته در ابهام و رویدادهای غیر قابل پیش‌بینی باشد.

رهبران سازمان‌ها باید چابک‌تر، شفاف‌تر و با تفکر رو به جلو حرکت نمایند، این ویژگی‌ها برای حرکت به جلو بسیار مهم هستند. رهبران آشنا به این شایستگی می‌توانند هزینه برای مقابله با ایمنی را تخمین و تامین نمایند، در زمان بحران، کارکنان به رهبران نگاه می‌کنند و انتظار دارند که رهبران نشان مخاطرات را دفع و سازمان را به سمت خروج از بحران هدایت نمایند. این امر لزوماً به معنای استقرار برنامه‌های اضطراری و مدیریت اقتضایی نیست، بلکه درک بحران و پیامدهای فعلی و آتی آن و سازگاری با شرایط تغییر و تنظیم برای جبران رمز موفقیت رهبری در بحران است.

در مواقع بحران، کارکنان برای داشتن شفافیت و امید، به رهبران سازمان خود وابسته هستند. ترس می‌تواند مسری باشد و موجب افزایش رفتار غیرمنطقی و اضطراب شود و در کسب و کار، می‌تواند به بهره‌وری پایین منجر شود. این زمانی مناسب، برای مدیران چابک است، زیرا می‌توانند تغییراتی را پیش‌بینی (مانند ضرورت کار از راه دور) و آن را به یک روش مثبت جدید تبدیل کنند. آن‌ها همچنین می‌توانند حس هدف جمعی و خوش بینی را تحریک، نوآوری را تسریع کرده و ایده‌های جدید را آزمایش کنند، با دیگران شریک شوند و اعتماد ایجاد کنند.

### عوامل موثر بر مدیریت بحران کرونا و عبور از آن

- دوراندیشی مدیران و تیم رهبری
- فعال سازی تیم حوادث و فرماندهی واحد
- تشکیل منظم و روزانه جلسات کمیته بحران
- تشکیل گروه‌های اطلاع رسانی و شفاف سازی تصمیمات
- صدور احکام برای برخی از اعضای هیات علمی و تقسیم وظایف در شرایط بحران
- مستند سازی تجربیات و استفاده از این تجربیات در مدیریت بحران
- خلاقیت و نوآوری در زمان بحران

### ۱- اقدامات انجام شده

- ۱-۱ تشکیل جلسات مستمر بحران
- ۱-۲ تشکیل دو کمیته اصلی در جهت کمک به ستاد بحران مجتمع
- ۱-۳ کنترل و نظارت بر اجرای مصوبات
- ۱-۴ تفکیک فیزیکی فضاهای بستری
- ۱-۵ تفکیک فیزیکی فضا در اورژانس به عنوان خط مقدم مراجعین
- ۱-۶ ایمنی پرسنل
- ۱-۷ آموزش
- ۱-۸ انجام آزمایش RT-PCR جهت بیماران
- ۱-۹ مدیریت لوازم حفاظت فردی (Personal Protective Equipment)
- ۱-۱۰ بهداشت محیط
- ۱-۱۱ مدیریت پسماند
- ۱-۱۲ مدیریت و آمار درگذشتگان
- ۱-۱۳ مدیریت تغذیه بیماران و پرسنل

### ۲- نوآوری‌ها و خلاقیت‌ها در مدیریت بحران کرونا

- ۲-۱ ایجاد کانال ارتباطی به منظور تسریع اطلاع رسانی
- ۲-۲ ایجاد سامانه مشاوره آنلاین جهت ارتباط بیماران با پزشکان
- ۲-۳ ایجاد گروه مشاوره بیماران بصورت آنلاین
- ۲-۴ ایجاد واحد پشتیبانی بیماران و همراهان (صدای شما)
- ۲-۵ سیستم درجه بندی بیماران بخش‌های عادی و ویژه کرونا
- ۲-۶ سیستم فالوآپ بیماران ترخیص شده
- ۲-۷ تیم تنفس

## سؤال و جواب

### سؤال:

بیماری که براساس دانش پزشکی امروز، امیدی به شفا و یا بهبود او وجود ندارد و با استفاده از دستگاه ممکن است چند روز بیشتر زنده بماند، آیا به منظور کوتاه کردن مدت درد و رنج بیمار، استفاده نکردن از دستگاه یا قطع آن جایز است؟ آیا سرپرست یا نزدیکان بیمار می‌توانند به پزشک چنین اجازه‌ای بدهند؟

### جواب:

حفظ جان بیمار- حتی در فرض سؤال - واجب است و سرپرست بیمار در این مورد شرعاً اختیاری ندارد.



## نظام پیشنهادات

### تعریف نظام پیشنهادات:

نظام پیشنهادات تکنیکی است که از طریق آن می‌توان به یافته‌های ذهنی و اندیشه سرمایه‌های انسانی در حل مسائل و ایجاد سوالات جدید و راه حل‌های بهینه، در راستای تغییر فرهنگ و به سازی مستمر سازمان دست یافت.

### اهداف نظام پیشنهادات:

- ۱- پدید آوردن فضایی مناسب برای شکوفایی و به کارگیری اندیشه و تجارب کارکنان و افزایش میزان تعلق و دلبستگی آنان به محیط کار
- ۲- ایجاد فضای آزاد و سالم برای طرح و نقد اندیشه و وسعت دادن به میزان آگاهیها و تواناییهای کارکنان و تلاش برای جلب مشارکت هر چه بیشتر کارکنان در فرایند تصمیم گیری
- ۳- ارائه راهکارهای سازنده در راستای رفع مشکلات و تسهیل و تسریع امور
- ۴- فراهم آوردن زمینه مشارکت کارکنان در پیشبرد اهداف بیمارستان
- ۵- کاهش هزینه‌های جاری، بهبود رویه‌های اجرایی، افزایش کیفیت خدمات و ارتقاء بهره‌وری

### فعالیت‌های واحد نظام پیشنهادات:

- ۱- دریافت و ثبت پیشنهادات
  - ۲- برگزاری جلسات کمیته و بررسی نظام پیشنهادات
  - ۳- اعلام وضعیت پیشنهادهای دریافتی به کارکنان به صورت مستمر
  - ۴- اطلاع رسانی موضوعات در الویت اعلام شده توسط کمیته بر حسب ضرورت (بذر پیشنهاد)
- به پیشنهاددهنده برتر جوایز نقدی و غیر نقدی داده می‌شود

**روش ارائه پیشنهاد:** همکاران محترم از طریق سایت بیمارستان یا سایت‌های کاربردی و از طریق نرم افزار نجم و آیتم نظام پیشنهادات وارد سامانه می‌شوند. ورود پرسنل با وارد کردن نام کاربری و پسورد (کد ملی و شماره موبایل) انجام می‌شود. آیتم ثبت پیشنهاد جدید را انتخاب کرده و عناوین به شرح ذیل می‌باشد: نام فرد- عنوان پیشنهاد - شرح وضعیت فعلی و اشکالات آن - اهداف پیشنهاد (توجیه اقتصادی، ایمنی، سلامتی، زیرساخت، سایر) که این قسمت از قبل در برنامه مشخص شده و کاربران تنها گزینه مورد نظر را انتخاب می‌کنند- شرح پیشنهاد، اهداف، مزایای و تاثیرات آن- پیش نیازها و امکانات لازم برای اجرای پیشنهاد و در پایان ثبت پیشنهاد می‌باشد.

### چگونگی بررسی پیشنهاد:

واحد نظام پیشنهادات، پیشنهاد ارائه شده را از نظر تکمیل، ناقص و یا تکراری بودن پیشنهاد بررسی اولیه نموده و به کارشناس واحد مورد نظر ارجاع می‌دهد. پس از ارزیابی‌های اولیه کارشناس در کمیته پیشنهادات (رئیس، معاون اجرایی، مدیر پرستاری، مسئول بهبود کیفیت و مسئول واحد نظام پیشنهادات و ...) بررسی شده و نتیجه آن به اطلاع پیشنهاد دهنده می‌رسد. نتیجه کمیته یکی از سه گزینه غیر قابل قبول، قابل قبول و نیازمند تکمیل خواهد بود که گزینه غیر قابل قبول، خود به انواع ذیل تقسیم می‌شود:

- ۱- پیشنهاد تکراری است
- ۲- پیگیری و اجرای پیشنهاد در راستای سیاست‌ها و وظایف بیمارستان نیست
- ۳- اجرای پیشنهاد مغایرت قانونی دارد
- ۴- پیشنهاد قبلاً اجرا شده است
- ۵- پیشنهاد قبلاً تعریف شده و در برنامه کاری قرار داشته است
- ۶- موضوع در قالب پیشنهاد قابل ارائه نمی‌باشد. (ارائه درخواست‌های شخصی شامل ملزومات و نیازهای رفاهی، سخت افزاری، نرم افزاری)
- ۷- صرفاً جنبه انتقاد یا شکایت داشته باشد و راه حل ارائه نگردیده باشد

### محورهای ارائه پیشنهاد

- ۱- استفاده مطلوب از ظرفیت‌های بالقوه بیمارستان شامل نیروی انسانی، نقدینگی، ساختمان، ماشین‌آلات، تجهیزات و اصلاح قوانین، دستورالعملها، بخشنامه‌ها و آیین‌نامه‌ها..
- ۲- بهبود روش‌های انجام کار جهت صرفه جویی در وقت و هزینه و افزایش بهره‌وری و حذف روش‌های زائد
- ۳- اصلاح نظام مزایا و مسائل رفاهی کارکنان در جهت بهبود کارایی
- ۴- بهبود بهره‌وری، آموزش و تجهیز نیروی انسانی
- ۵- افزایش ایمنی، سلامت و کاهش حوادث و بهبود شرایط محیط کار مسئول واحد نظام



**پیشنهادات: خانم شقایق نژادفراپی - ساختمان مدیریت اتاق صدا شما تلفن: ۲۵۷۸**

## امور رفاهی

طبق بخش نامه شماره ۱۵/۴۱۳/۳/۱۴۰۰ مورخ ۲۰/۰۱/۱۴۰۰ با توجه به فرا رسیدن مناسبت‌های ماه مبارک رمضان، بن‌رمضان، روز استاد و روز ماما طبق جدول ذیل کارتهای چند منظوره سامان شارژ می‌گردد این بخشنامه شامل کلیه کارکنان رسمی، پیمانی، طرحی، ضریب‌K، قراردادی (حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای، بیمه روستایی) و شرکتی موسسه کارآفرینان آوای سلامت می‌باشند

ردیف	شرح	شرح تاریخ مناسبت	مهلت ارسال لیست	مبلغ به ازاء هر نفر (ریال)	پرسل مشمول دریافت	میزان پرداخت	مبنای پرداخت
۱	بن رمضان	۱۴۰۰/۰۱/۲۵	۱۴۰۰/۰۱/۲۱	۴,۴۰۰,۰۰۰	کلیه کارکنان هیئت علمی و غیرهیئت علمی	بطور کامل	لیست حقوق قروردهین
۲	استاد روز	۱۴۰۰/۰۲/۱۲	۱۴۰۰/۰۲/۰۴	۵,۵۰۰,۰۰۰	علمی هیئت شاغل اساتید	بطور کامل	لیست حقوق قروردهین
۳	ماما روز	۱۴۰۰/۰۲/۱۵	۱۴۰۰/۰۲/۰۴	۲,۸۵۰,۰۰۰	کارکنانی که دارای پست سازمانی ماما بوده و در همان خنل مشغول به کار میباشند.	بطور کامل	لیست حقوق قروردهین



## اقدامات انجام شده و ساخت و ساز در مجتمع

### اکسیژن ساز

با شروع شیوع کرونا و افزایش تعداد بیماران در بیمارستان رسول اکرم (ص) بحث اکسیژن ساز بدلیل وجود اکسیژن سازهای قدیمی مهم ترین مسئله بود که برای انجام خدمات مطلوب به بیماران باید اقداماتی صورت می گرفت که از ۴ دستگاه اکسیژن ساز موجود، ۲ دستگاه قدیمی بوده و بیش از ۱۵ سال کار کرده بودند در نتیجه یک دستگاه اضافه گردید. به دلیل بالا رفتن تعداد بیماران کووید و کمبود اکسیژن ساز با پیگیری مدیریت و همکاری دانشگاه و وزارت خانه ۲ دستگاه اضافه گردید و دستگاه های مستهلک از سیستم خارج شد.

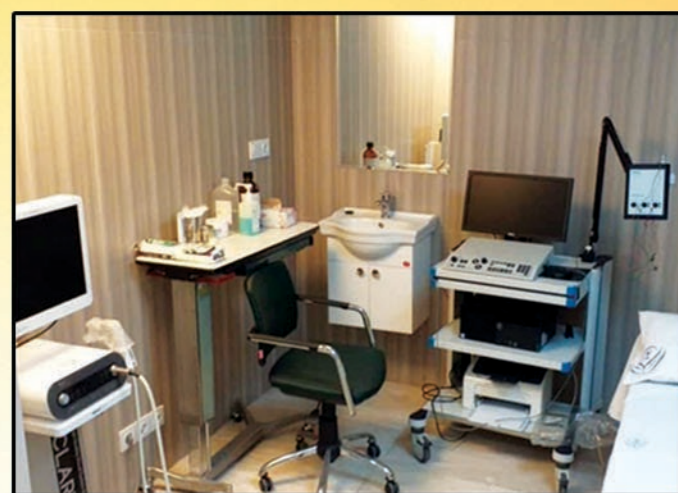


### کلینیک عصب

اولین کلینیک ویژه اختلالات عصب و صورت در کشور به منظور تسهیل دسترسی، کاهش هزینه و صرفه جویی در وقت بیماران، با کار تیمی متخصصان گوش و حلق و بینی، روان پزشکی، مغز و اعصاب، پلاستیک، چشم، فیزیوتراپی و طب فیزیکی، امروز در بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص) راه اندازی شد.

دکتر احمد دانشی، مدیر گروه گوش و حلق و بینی دانشگاه علوم پزشکی ایران در این مراسم گفت: در این کلینیک درمان بیماران با ناهنجاری های مادرزادی فک و صورت، شکستگی و تومورها و کیست های فک و صورت و عصب و صورت، به روش متمرکز و تیمی انجام می شود؛ دسترسی آسان بیماران به تخصص های مورد نیاز، افزایش اعتماد به کیفیت خدمات ارائه شده و صرفه جویی در وقت و هزینه بیماران از مزایای این کلینیک است.

در ادامه جمعی از پزشکان متخصص این مرکز، به تشریح مزایای راه اندازی این کلینیک پرداختند.



شهابنگ محمدی، متخصص گوش و حلق و بینی با اشاره به طولانی بودن روند درمان در برخی بیماری ها از جمله سرطان گردن و بیماری های خود ایمنی، افتتاح این کلینیک را گامی موثر در کم شدن زمان درمان و افزایش سرعت بازتوانی بیماران دانست.

علی محمد اصغری متخصص گوش و حلق و بینی گفت: درمان عصب صورت کاری پیچیده و نیازمند یک تیم پزشکی است که همکاری در این کلینیک موجب افزایش کیفیت و درمان سریع تر بیماران می شود.

دکتر امامی خواه، متخصص مغز و اعصاب نیز با تبیین انواع بیماری های عصب صورت، مانند سکته مغزی، ام اس و فلج عصب صورت تصریح کرد: تشخیص و درمان این بیماری ها نیازمند متخصصان فیزیوتراپی، جراحی پلاستیک و متخصص گوش و حلق و بینی است که در این کلینیک به صورت تیمی کارهای تشخیصی را به صورت منسجم انجام می دهند.

صالح محبی، متخصص گوش و حلق و بینی تاکید کرد: درمان بیماری هایی که نیازمند مشورت و همکاری چند رشته مختلف تخصصی هستند باید به صورت تیمی انجام شود که راه اندازی این کلینیک نقش بسزایی در کاهش طول درمان و افزایش کیفیت خدمات و رضایت بیماران دارد.



**تعمیرات لندری بیمارستان رسول اکرم در سال ۱۳۹۹**

لندری بیمارستان رسول اکرم (ص) در سال ۱۳۹۹ تحت تعمیرات گسترده قرار گرفت که گزارش این تعمیرات به سمع و حضور دکتر کوهپایه‌زاده ریاست محترم دانشگاه علوم پزشکی ایران رسید. این اصلاحات شامل موارد ذیل است:

- بهسازی و بهینه‌سازی محیط لندری مطابق استانداردها
- خرید دستگاه‌های جدید: دستگاه عفونی شوی دو درب (آبگیری و خشک کن)
- تعمیرات دستگاه‌های قدیمی
- تغییر فرایندها (جداسازی قسمت کثیف و تمیز، تفکیک، وزن‌کشی و بسته بندی البسه و ملحفه‌ها مطابق استانداردهای اعتبار بخشی



**تعمیرات موتورخانه بیمارستان رسول اکرم در سال ۱۳۹۹**

تاسیسات و زیرساخت‌های تاسیساتی بیمارستان رسول اکرم (ص) در سال ۱۳۹۹ تعمیرات گسترده‌ای در آن صورت گرفت که گزارش آن به سمع و حضور دکتر کوهپایه‌زاده ریاست محترم دانشگاه علوم پزشکی ایران رسید. این اصلاحات شامل موارد ذیل است:

- تعویض چیلر ۳۵۰ تنی
- خرید و تعویض سه دستگاه دیگ بخار
- تعویض ۱۵۰ شیر فلکه
- تعویض کلیه لوله‌های فرسوده به مترای ۱۵۰۰ متر
- کابل کی جدید موتورخانه به مترای ۱۲۰۰ متر
- عایق‌کاری منابع و لوله‌ها به مترای ۴۰۰ متر
- ساخت و نصب درب ورودی موتورخانه
- دوگانه‌سوز کردن مشعل‌ها
- بازسازی کامل تابلو برق موتورخانه
- تعمیر و روشنایی موتورخانه
- نصب سختی‌گیر جدید
- در موتورخانه Earth نصب چاه



قبل از تعمیرات



بعد از تعمیرات





## قابل توجه مخاطبین نشریه نماذ

در پایان هر فصل به عزیزانی 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 واتسآپ ۰۹۱۲۸۳۳۶۳۲۶ سرکار خانم حجازی ارسال نمایید.

### ۱- بیماری سل توسط کدام دسته باکتریها ایجاد می شود؟

- الف- مایکوباکتریوم توبرکلوزیس
- ب- مایکوباکتریوم بویس
- ج- مایکوباکتریوم آفریکانوم
- د- همه موارد صحیح می باشد.

### ۲- شایعترین راه انتقال بیماری مالاریا چیست؟

- الف- انتقال از طریق گزش پشه آنوفل
- ب- انتقال از راه تنفسی
- ج- انتقال از راه گوارشی
- د- انتقال از راه تماسی

### ۳- دومین بیماری شایع نورودژنراتیو چه می باشد؟

- الف- آلزایمر
- ب- پارکینسون
- ج- MS
- د- هیچکدام

### ۴- کدام مورد جزء پنج موقیعت رعایت بهداشت دست نمی باشد؟

- الف- قبل از تماس با بیمار
- ب- قبل از انجام هرگونه پروسیجر درمانی
- ج- قبل از تماس با محیط اطراف بیمار
- د- بعد از تماس با بیمار

### ۵- بیماری هموفیلی نوع A در اثر کمبود کدام فاکتورهای انعقادی ایجاد می شود؟

- الف- فاکتور ۵
- ب- فاکتور ۶
- ج- فاکتور ۷
- د- فاکتور ۸

### ۶- ..... در روز عاشورا نخستین فرد از بنی هاشم بود که به شهادت رسید.

- الف- علی اصغر
- ب- علی اکبر
- ج- عبدالله بن حسین
- د- عباس

### ۷- طب الملوکی از آثار کیست؟

- الف- حکیم جرجانی
- ب- حکیم عطار نیشابوری
- ج- حکیم ابوالقاسم فردوسی
- د- شیخ کلینی

### ۸- پنج می مصادف با چه روزی است؟

- الف- روز جهانی ماما
- ب- روز جهانی بهداشت دست
- ج- روز جهانی هلال احمر
- د- مورد الف و ب صحیح می باشد.

### ۹- جنگ های صلیبی، سقوط دولت آل بویه و قیام دولت آل سلجوقی در زمان حیات کدام حکیم بزرگ اتفاق افتاد؟

- الف- حکیم خیام نیشابوری
- ب- حکیم ابوالقاسم فردوسی
- ج- حکیم جرجانی
- د- ابوعلی سینا

### ۱۰- پانزدهم ماه مبارک رمضان مصادف با چه روزی است؟

- الف- روز ولادت امام حسن عسگری
- ب- روز ولادت امام حسن مجتبی
- ج- روز ولادت امام محمد باقر
- د- روز ولادت امام جعفر صادق