



نشریه علمی فرهنگی ناماد

پاییز ۱۴۰۰  
شماره ۳

# نشریه علمی فرهنگی ناماد



یوستاری به توان عشق

ماسک ضد لک با شیرین بیان

با درد هایت مبارزه کن

از کودکان خود در برابر کرونا محافظت کنیم

ویروس تاجدار و ملدرباردار



مجمع آموزش پژوهش و خدمات بیمارستان رسول اکرام

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

Instagram : @rasoulakram\_hospitalcomplex



## فهرست

۲	..... علی حیدری ام با پسوند اشجام پهلو
۴	..... از کودکان خود در برابر کرونا محافظت کنیم
۵	..... سلامت روان برای همه
۷	..... قلب هایمان را با سلامتی پیوند بزنیم
۹	..... موی سفید را فلکم رایگان نداد
۱۰	..... با دردهایت مبارزه کن
۱۱	..... هیچ صدایی بالاتر از سکوت نیست
۱۲	..... ماسک ضدلک با شیرین بیان
۱۳	..... چگونه از اختلالات گفتار و بلع پیشگیری کنیم ؟
۱۳	..... به سان پروانه گرد آتش
۱۴	..... اولین آبشار نمکی جهان
۱۵	..... ای حافظ شیرازی! تو محرم هر رازی!
۱۶	..... با کرونا در خانه ...
۱۸	..... کودک ها را دیده اید؟ به خنده هایشان خیره شده اید؟
۱۹	..... اینهمه آدم تو دنیا چرا من؟! .....
۲۰	..... خشونت همیشه یک چشم نبود و دندان شکسته و دماغ خونی نیست!
۲۱	..... پرستاری به توان عشق
۲۲	..... گفت و گویی با حامی سلامت
۲۳	..... لازم نیست برای گردش خیلی دور برویم
۲۵	..... ویروس تاجدار و مادر باردار
۲۶	..... ناروشت غذای اصیل بلوچی
۲۷	..... بی دردی با زیتون
۲۸	..... گوژ پشت نوتردام یا کاپیتان فییبوس؟
۲۹	..... خاموش کردن تیک آبی واتساپ
۳۰	..... راه اندازی سامانه گزارش دهی الکترونیک برای مدیران عصر و شب
۳۱	..... برگزاری جلسه هم اندیشی ریاست دانشگاه علوم پزشکی ایران با نخبگان جوان و اساتید بیمارستان
۳۲	..... برگزاری ارزیابی ادواری اعتبار بخشی
۳۳	..... راه اندازی کلینیک عصر در حوزه های بیهوشی ، داخلی و ارتوپدی و ...
۳۴	..... مراسم تقدیر از پژوهشگران برتر مجتمع
۳۶	..... سوالات

## شماره ۳ پاییز ۱۴۰۰

**مدیر مسئول : دکتر مهدی برزگر**

**سردبیر: ندا شفیعی**

**مدیر اجرایی: زینب نصیری**

**ویراستار: شادی بخشی**

**گرافیکست و صفحه آرایی: محمد سالاری**

**همکاران نشریه:**

دکتر سام زراعتیان ،زهرا میربلوک جلالی ،ندا شفیعی،مهین قاسمی ،شیدا نوعی

دکتر بهنام شریعتی ، دکتر آینا ریاحی ،دکتر سعید محمودیان ،دکتر ندا هاشمی

رامین محسنی ،صابر سمائی ،سوده ترابیان ،هما خرسندی ،دکتر نامح یوسفی

سارا حجازی، سمانه چهاردولی



## علی حیدری ام با پسوند اشجام پهلوی



زاده ی روستایی در سیاهگرد استان گیلان، هم مرز با دیلمان. ۸۲ در واحد خدمات شروع به کار کردم و ۴ سال اخیر را در بخش اطفال می‌گذرانم.

بیمارستان مامن تعلق خاطرات من است. بخش اطفال برای من، متفاوت از دیگر نقاط زندگی، ترک گفتن را دشوار می‌کند. دل نبستن به بچه‌هایی که سالها تحت درمان شیمی درمانی، هر روز صبح به من لبخند می‌زنند، دشوار است. کمک به افراد، زیباست و کمک به یک دردمند زیباتر؛ من خوشحالم که میتوانم به دردمندان کمک کنم.

به یاد دارم زمانی که در اتاق عمل مغز و اعصاب خدمت میکردم، دختر بچه ای کوچک دست در دست مادرش تصادف کرده بود و با وخامت حال به اتاق عمل منتقل شد و پس از آن مدتی در بخش مراقبت‌های ویژه اقامت داشت. پس از سال‌ها رفت و آمد برای درمان، پس از ۱۰ سال، برای درمان دیگر صدمات ناشی از همان تصادف دیدار کردیم. جالب آنکه سال پیش به جشن ازدواجش دعوت شده بودم؛ آن دخترک حالا خانمی بزرگ شده و هم‌چنان در ارتباط هستیم.

شاید اگر ادامه تحصیل میدادم قادر بودم از استعداد خود بیشتر بهره ببرم. من تمام تلاش خود را داشتم تا حسی بد برای دیگران به جای نگذارم؛ ما خیلی عصبانی زندگی میکنیم، شتابزده زندگی میکنیم و لحظات شیرین را به سرعت پشت سر میگذاریم.

آرزو‌ها تمام شدنی نیست. برای مردم کشورم صلح و آرامش و رفاه آرزو می‌کنم. آرزو میکنم راحت‌تر زندگی کنند و ما نیز بتوانیم زندگی کردن را یاد بگیریم؛ هیچ چیز برای بعد نیست و زندگی در همین لحظه اتفاق می‌افتد. آرزوی خوشبختی برای فرزندانم دارم. من سخت کار کردم. روزهای زیادی را بیشتر از توانم کار کردم. نان حلال به خانه بردم و امیدوارم فرزندانم راحت‌تر زندگی کنند.

خستگی زمانبست که کودکی با تمام تقلاهای یاری رسان، از دست می‌رود. نویسنده نیستم و به نظرم از کار معدن سخت‌تر نویسندگیست، اما گاهی شعر یا مقالاتی مینویسم. بیش از نویسندگی، عادت به خاطره نویسی دارم. نوشتن خاطرات را از شهید عزیزی (حسین کوهنورد) آموختم. زمانی که شروع به نوشتن کردم به تدریج علاقه مند به نوشتن شدم.

زمان نوجوانی من، عصر کتاب و کتابخوانی بود. نشریات و تفکرات گوناگون، تب و تاب مطالعه و کتاب خوانی در میان خانواده‌ها موج می‌زد. از همان زمان علاقه به کتاب خوانی در من به وجود آمد. در این جا دوست عزیز مرا راهنمایی کرد که چگونه گنجینه خانه ام را بزرگ و بزرگتر سازم.

من پول سیگارم را کتاب خریدم. مهربی به نام خود ساختم و کتابهایم را پس از خواندن مهر میکنم و به گنجینه خانه اضافه میکنم. دوستان نیز با مشاهده علاقه من، جز کتاب چیز دیگری به من هدیه نمیدهند، و هم اکنون حدود ۱۰۰۰ جلد کتاب به گنجینه ام افزوده ام. علاقه ای عجیب به فلسفه و جامعه شناسی دارم. تمام آثار مطهری و شریعتی را خوانده ام، و خیلی دوست دارم روزی محمود دولت آبادی را ملاقات کنم؛ شیرینی کلیدر چنان بر جانم نشسته بود که رغبت نمی‌کردم ماه‌ها کتاب دیگری، مزه ی کلیدر را تغییر دهم.

من همیشه سعی دارم افراد مشتاق را به کتابخوانی تشویق کنم و همیشه می‌گم از رمان شروع کنید. رمان‌های شیرینی چون "زهیر و بریدا" از پانولو کونیلو. رمان خواندن ذهن و فکر را می‌گشاید و نگاه آدمی را به اطراف متفاوت می‌کند.

حکایت شبکه‌های اجتماعی حکایت تیغ جراحیست؛ هم میتوان جراحی کرد، هم شکم درید. آدمی مشتاق به مطالعه باشد از هر فرصتی بهره میگیرد. همیشه برای مطالعه زمان هست. من خود بسیاری از کتاب‌ها را در اتوبوس خوانده ام.

در حال حاضر کتاب "انسان خردمند" را خلاصه نویسی میکنم و قصد دارم در اختیار دیگر افراد روستایمان قرار دهم.

و در آخر کاش در مجتمع ما هم کتابهایی عمومی در اختیار پرسنل قرار میدادند تا همه ی کارکنان از کتابخانه استفاده ببرند.

روزی از منظر چشمان تو پرخواهم زد  
حلقه بر خال خط یار دگرخواهم زد

میکشتم دست از آن زلف شکن در شکنت  
سر مه بر زکس دلدار دگرخواهم زد

"علی حیدری اشجام پهلوی"



با توجه به همه گیری ویروس کووید ۱۹ در سطح جهان و درگیر شدن تمامی سطوح بهداشتی و درمانی در سراسر کشور، شاهد درگیری کودکان با طیف وسیعی از علایم می باشیم.

طیف علایم کرونا در اطفال از بدون علامت تا بسیار شدید می باشد. علانمی مثل تب، سردرد، علایم سرماخوردگی و بدن درد، سرفه، اسهال و استفراغ تا علانم شدید مثل هذیان گویی، تشنج، کاهش سطح هوشیاری و علایم درگیری ارگان های مختلف بدن می باشد.

بهترین راه پیشگیری، ابتدا شستن دستها، استفاده از ماسک های مناسب بعد از ۲ سالگی، رعایت بهداشت سطوح، عدم شرکت در تجمعات و رعایت قرنطینه در زمان مشاهده علایم می باشد.

در حال حاضر سازمان جهانی بهداشت تزریق واکسن را حتی برای کودکان توصیه می کنند. در بسیاری از کشورها واکسیناسیون در گروه سنی اطفال بالای ۳ سال شروع شده است در کشور ما هم برنامه ریزی بر مبنای شروع واکسیناسیون اطفال از سن ۱۲ تا ۱۸ سال می باشد که به خانواده های عزیز توصیه می شود حتما در انجام آن همکاری لازم را بفرمایند.

توصیه می شود در صورت مشاهده علایم بیماری در ابتدا کودک را قرنطینه نموده و با مشورت با پزشک کودکان درمان های لازم جهت کاهش تب و علایم بیماری شروع شود و در صورت مشاهده علایم شدید حتما پزشک در جریان بیماری کودک قرار بگیرد.

با امید بر آنکه با سریع تر شدن روند واکسیناسیون اطفال و بزرگسالان و رعایت اصول بهداشتی هرچه زودتر بتوانیم از این ویروس رهایی یابیم.



تصویر مفهومی از سلامت روان

سلامت روان به معنی وجود بهزیستی روانشناختی یا عدم وجود بیماری روانی است. وضعیت سلامت روان به کسی اطلاق می شود که عملکردش در سطح قابل قبولی از تنظیم عاطفی و رفتاری باشد. از دیدگاه روانشناسی مثبت گرا یا کل نگر، سلامت روان شامل توانایی فرد در لذت بردن از زندگی و ایجاد تعادل بین فعالیت های زندگی و تلاش برای دستیابی به تاب آوری روانشناختی است. طبق نظر سازمان بهداشت جهانی (WHO)، سلامت روان شامل بهزیستی ذهنی، خودکارآمدی ادراک شده، خودمختاری، توانمندی، وابستگی بین نسلی و خود شکوفایی توانایی های فکری و عاطفی فرد و همچنین موارد دیگر است. به علاوه سازمان جهانی بهداشت اظهار می دارد که بهزیستی فرد در تحقق بخشیدن به توانایی های خود، مقابله با فشارهای عادی زندگی، کار مولد و ایفای نقش در اجتماع است. تفاوت های فرهنگی، ارزیابی های ذهنی و نظریه های تخصصی مختلف، همه بر چگونگی تعریف «سلامت روان» تاثیر می گذارند.

#### سلامت روان و بیماری روانی

بر اساس گفته مجله جراحی انگلستان (۱۹۹۹)، سلامت روان عملکرد موفقیت آمیز کارکردهای ذهنی است که منجر به فعالیت های مولد، روابط رضاکنده با افراد دیگر و فراهم آوردن توانایی انطباق با تغییرات و مقابله با مشکلات می شود. اصطلاح بیماری روانی به طور کلی به کلیه اختلالات روانی (بیماری هایی که با تغییر در تفکر، خلق و خو یا رفتار همراه است و منجر به پریشانی یا اختلال عملکرد می شود) قابل تشخیص می شود. سلامت روان و بیماری روانی به هم پیوسته هستند. افرادی که از سلامت روانی بهینه برخوردار هستند می توانند یک بیماری روانی هم داشته باشند و افرادی که هیچ بیماری روانی ندارند نیز می توانند از لحاظ روانی از وضعیت ضعیفی برخوردار باشند.

مشکلات بهداشت روانی ممکن است در اثر استرس، تنهایی، افسردگی، اضطراب، مشکلات ارتباطی، مرگ عزیزان، افکار خودکشی، اندوه، اعتیاد، ADHD (اختلال بیش فعالی)، خودآزاری، اختلالات خلقی مختلف، معلولیت یادگیری یا سایر بیماری های روانی با درجات مختلف ایجاد شود. روان درمانگران، روانپزشکان، روانشناسان، مددکاران اجتماعی، پرستاران متخصص یا پزشکان خانواده می توانند با درمان هایی مانند روان درمانی، مشاوره یا دارو به مدیریت بیماری روانی کمک کنند.





**اهمیت**

شواهدی از WHO نشان می‌دهد که تقریباً نیمی از جمعیت جهان تحت تأثیر بیماری روانی هستند و بیماری شان بر عزت نفس، روابط و توانایی عملکرد آنها در زندگی روزمره تأثیر می‌گذارد. سلامت عاطفی فرد می‌تواند بر سلامت جسمی او اثر بگذارد. سلامت روانی ضعیف می‌تواند منجر به مشکلاتی از قبیل ناتوانی در تصمیم‌گیری مناسب و سوء مصرف مواد شود. سلامت روانی خوب می‌تواند کیفیت زندگی را بهبود بخشد در حالی که سلامت روانی ضعیف می‌تواند آن را بدتر کند. به گفته ریچاردز، کامپانیا، و موز بورک، شواهد در حال افزایشی وجود دارد که نشان می‌دهد توانایی‌های عاطفی با رفتارهای جامعه پسند مانند مدیریت استرس و سلامت جسمی در ارتباط است. تحقیقات آنها همچنین نتیجه گرفت افرادی که فاقد ابراز عاطفی هستند، مستعد رفتارهای ضداجتماعی هستند (به عنوان مثال سوء مصرف مواد مخدر و الکل، درگیری‌های جسمی، خرابکاری) که نشان دهنده وضعیت سلامت روان و احساسات سرکوب شده آنها است. بزرگسالان و کودکانی که با بیماری روانی روبرو هستند ممکن است انگ اجتماعی را تجربه کنند که این امر می‌تواند مشکلات را تشدید کند.

**قلب هایمان را با سلامت پیوند بزنیم**

همانطور که می‌دانید در حال حاضر دو مورد از شایعترین علل مرگ و میر در تمامی کشورهای دنیا مخصوصاً کشور ما، بیماری های مزمن و تصادفات جاده ای، مرگ و میر بالایی در سنین ۱۱ تا ۴۴ سال دارد که می‌تواند منجر به مرگ مغزی و مرگ قلبی شود.

بیماری های مزمن که در راس آن بیماری های قلبی و بیماری های ریوی قرار دارند، متأسفانه با توجه به تغییراتی که در فرهنگ کشور ما ایجاد شده و در کشور ما نیز همانند دیگر کشور های در حال پیشرفت فرهنگ زندگی یکجا نشینی با فعالیت فیزیکی کمتر رواج یافته است و رژیم های غذایی افراد جامعه ناسالم گشته که این مسئله میزان ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی را افزایش داده است. از طرفی دیگر، استعمال دخانیات و مشتقات آن نیز میزان ابتلا به بیماری های ریوی را افزایش داده است.

روز جهانی قلب به عنوان یک ابتکار جهانی در سال ۲۰۰۰ عنوان شد تا آگاهی عمومی نسبت به تهدید بیماری قلبی و سکتة مغزی و اهمیت شیوه زندگی قلب سالم را افزایش دهد.

اتحادیه جهانی قلب از سال ۲۰۰۵ هر ساله، روز آخر ماه سپتامبر را بعنوان روز جهانی قلب برای افزایش آگاهی جهانیان در خصوص بیماری های قلبی عروقی معین کرده است. این روز نقش مهمی در اطلاع رسانی راجع به سلامت قلب و عروقی دارد و فرصت جهانی مهمی و بهانه ای برای افزایش آگاهی و تشویق افراد، خانواده ها، جوامع، سیاستگذاران و تصمیم گیران است.

نکته بسیار مهمی که کادر درمان باید در نظر داشته باشد، ابتدا پیشگیری در سطح اولیه هست. در این سطح با استفاده از آموزش ها و مداخلات وزارت بهداشت و درمان در بین عموم مردم جامعه و آموزش هایی که در سطوح بیمارستان ها یا در سطوح مدارس و دبیرستان ها و دانشگاه ها صورت می‌گیرد از بروز بیماری های مختلف جلوگیری می‌کند. برای پیشگیری اولیه در مورد بیماری های مزمن مخصوصاً بیماری های قلبی و عروقی تصحیح وضعیت غذایی و فرهنگسازی در جهت عدم استعمال دخانیات و افزایش فعالیت بدنی از نکات قابل توجه می باشد.

پیشگیری در سطح ثانویه مشتمل بر درمان بیماری های قلبی و عروقی است. با وجود افزایش بیماری های قلبی و عروقی در کشور، در حال حاضر از ساده ترین اعمال قلب تا پیشرفته ترین آن، همانند اکوکاردیوگرافی و آنژیوگرافی عروقی قلب در بیمارستان حضرت رسول (ص) انجام می‌گردد.





با وجود تمام پیشرفت ها و امکاناتی که در کشور فراهم شده است مهم ترین نکته، مبحث پیشگیری است. چراکه هم هزینه درمان و بار بیماری کاهش پیدا می کند و هم با افزایش سطح بهداشت عمومی میزان ابتلا به بیماریهای قلبی-عروقی کاهش پیدا خواهد کرد. از این رو همواره به پیشگیری در سطح اولیه توصیه میشود. همانطور که در بالا اشاره شد با ایجاد تغییرات در عادت های غذایی و فعالیت بدنی و همینطور عدم استفاده از دخانیات و مواد مخدر، میتوان از ابتلا به بیماری در سطح اول جلوگیری کرد.



## موی سپید را فلکم رایگان نداد



موی سپید را فلکم رایگان نداد  
این رشته را به نقد جوانی خریده ام

"رهی معیری"

مجمع عمومی سازمان ملل متحد روز اول اکتبر (نهم مهرماه) را بعنوان روز جهانی سالمند اعلام کرده است. شعار امسال این روز "عدالت دیجیتال برای تمام سنین" می باشد. که بیانگر نیاز به دسترسی و مشارکت معنادار افراد سالمند به دنیای دیجیتال است. انقلاب چهارم صنعتی که مشخصه ی آن رشد سریع دنیای دیجیتال می باشد تمام ابعاد زندگی فردی، اجتماعی و شغلی انسانها را تغییر داده است. رشد سریع فناوری های دیجیتال امید زیادی برای پیشرفت به سوی اهداف توسعه ی پایدار ایجاد کرده است. در کشورهای توسعه یافته ۸۷ درصد سالمندان به اینترنت دسترسی دارند که این آمار در کشورهای در حال توسعه ۱۹ درصد می باشد. بر اساس گزارش اتحادیه ی بین المللی ارتباطات، زنان و سالمندان نسبت به سایر گروه های سنی بیشتر در معرض تبعیض دیجیتال می باشند.

از طرفی پاندمی کرونا و قرنطینه ی متعاقب آن موجب انزوای بیشتر سالمندان شده است و ترس از ابتلا به این بیماری نیز بیش از پیش دسترسی آنها به خدمات بهداشتی و سلامت روان را محدود کرده است. از طرف دیگر در کشور ما ارائه خدمات بهداشتی-درمانی بر اساس محل زندگی بصورت همه شمول شکل نگرفته است و به همین علت، بیمارستان های مرجع مانند بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص) در حال پذیرش بیماران فراوانی از سراسر کشور می باشند که درصد زیادی از آنها دچار بیماری های مزمن هستند و نیاز به مراقبت، ویزیت و آموزش خود-مراقبتی طولانی مدت دارند. این بیماران بخصوص سالمندان، امکان مراجعه ی منظم و سر وقت به بیمارستان را ندارند. در یک و نیم سال گذشته نیز سالمندان بصورت روز افزون به شبکه های اجتماعی متصل شده اند و ثابت کرده اند که برخلاف تصور رایج در صورت احساس نیاز می توانند دانش دیجیتال خود را افزایش دهند.





## با دود هکایت مبارزه کنیم



۱۹ مهر مصادف با ۱۱ اکتبر ۲۰۱۳ روز جهانی مبارزه با درد، که این روز بهانه خوبی است برای جلب توجه جهانیان به نیازهای فوری بشر برای تسکین دردهای مزمن. اکثر افرادی که از درد بیماری‌های مزمن و خطرناک رنج می‌برند در کشورهای کم‌درآمد و فقیر زندگی می‌کنند و منابع محدود بهداشتی، نیاز درمان و پیشگیری از ابتلا به این بیماری‌ها را در کشورهای کم‌درآمد تأمین نمی‌کند.

بنا بر آمار صادرشده توسط سازمان بهداشت جهانی از هر ۵ نفر یک نفر در جهان از دردهای شدید مزمن رنج می‌برد. بین نصف تا دو سوم جمعیت جهان دردهای مزمن را تجربه می‌کنند و به همین دلیل از زندگی روزمره خود لذتی نمی‌برند.

کمر درد، سردرد، آرتروز، این‌ها فقط چند نمونه از دردهای مزمن است که برخی از افراد جهان را درگیر کرده است و عواقب اجتناب‌ناپذیری چون، کاهش کیفیت زندگی و کار و افزایش هزینه‌های بزرگ بهداشتی و اجتماعی را شامل می‌شود.

درد، به خصوص درد مزمن یک مشکل جدی است که کیفیت زندگی را کاهش می‌دهد. رهبران و اعضای IASP (انجمن ملی مطالعات درد) معتقدند به منظور بالا بردن مراقبت درد و درمان سراسر جهان، و ترویج به رسمیت شناختن درد مزمن به عنوان یک نگرانی مهم بهداشتی، برگزاری چنین روزی لازم و ضروری بنظر می‌رسد. اگر چه تعداد کمی از مردم از درد می‌میرند، میلیون‌ها نفر با درد زندگی می‌کنند.

فدراسیون مبارزه جهانی علیه درد اولین بار در سال ۲۰۰۱ در ایتالیا راه اندازی شد. این روز به منظور بالا بردن آگاهی از درد در سراسر جهان تصویب شد. از سال ۲۰۱۳، با موافقت دیگر کشورها همچون بریتانیا، آلمان، هلند، اسپانیا، استرالیا و ایالات متحده آمریکا، این رویداد مهم به ابعاد قاره‌ای، به روز جهانی مبارزه با درد تبدیل شد.

منبع: سایت خبری ایمن

## هیچ صدایی بالاتر از سکوت نیست

پیشگیری از کم‌شنوایی و اقدامات مراقبتی مربوط به آن در جهت ارتقای سلامت عموم، کاهش آسیب‌های مرتبط و کاستن از هزینه‌های بهداشتی در کشورها نقش عمده ای ایفا می‌نماید. طی سال‌های اخیر توجه بیشتری به موضوع تشخیص به موقع کم‌شنوایی در دوران نوزادی و مداخلات درمانی معطوف گردیده است. نقص شنوایی به عنوان یکی از اصلی‌ترین عوامل ناتوانی و معلولیت نوزادان در سراسر جهان مطرح بوده و عوارض کوتاه و بلند مدتی در زمینه‌های مختلف رشد و تکامل کودک از جمله زبان و تکلم، فعالیت‌های فیزیکی، قوه درک یا شناخت و نیز مهارت‌های ذهنی - اجتماعی برجای گذارده و نیز بر سطح تحصیلات و مهارت‌های شغلی افراد اثر منفی دارد. حداقل یک سوم کودکان مبتلا به نقص شنوایی، در آینده مبتلا به نقص تکامل سیستم عصبی خواهند شد. عوامل خطر ابتلا به نقص شنوایی بسیار متعدد بوده و مهم‌ترین آن عبارت است از عوامل ژنتیکی و بروز جهش‌های ژنی و ازدواج‌های فامیلی، ابتلای مادر به بیماری‌های عفونی در دوران بارداری، مصرف داروهای اتوتوکسیک، مدمات وارده حین زایمان، زردی در دوران نوزادی، و عفونت گوش و اصوات صدمه‌زا و مخرب می‌باشند.

نقص شنوایی نوعی معلولیت پنهان و یکی از شایع‌ترین ناهنجاری‌های بدو تولد محسوب شده و در جوامع مختلف به دلایلی نظیر فقدان نمود ظاهری آن در کودک، ناآشنا بودن خانواده‌ها با علایم اولیه آن، عدم اطلاع از خدمات موجود، دانش ناکافی متخصصین درباره میزان شیوع و عوارض بسیار جدی آن با تأخیر بسیار زیاد شناسایی می‌گردد و اثرات منفی بر رشد گفتار، زبان و شناخت برجای می‌گذارد. نتایج تحقیقات حاکی از آن است که برنامه‌های غربالگری موثرترین راه برای شناسایی زودهنگام ابتلا به نقص شنوایی در میان نوزادان است. مطالعات مختلف نشان داده‌اند کودکانی که نقص شنوایی آنها قبل از ۶ ماهگی تشخیص داده شده است، دارای توانمندی‌های بیشتری نسبت به کودکانی هستند که نقص شنوایی آنها دیرتر تشخیص داده شده است. مداخله درمانی به موقع به کودکان امکان توسعه مهارت‌های زبانی و نیز شناختی را می‌دهد.



- از پخش کننده های صوتی همراه با هدفون با صدای بلند و بمدت طولانی استفاده نکنید.
- در صورتیکه در محیط های پرسروصدا مشغول کار هستید حتماً از محافظ های گوشی مناسب استفاده کنید و سالانه برای ارزیابی سلامت شنوایی خود به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.
- در صورت بروز هر گونه درد، سنگینی و ترشح از گوش ها در اولین زمان ممکن به پزشک مراجعه نمایید.
- از انجام درمان های خودسرانه خانگی بدون مشورت پزشک خودداری کنید.
- برای تمیز کردن گوش خود از بکارگیری هر گونه جسم خارجی، حتی گوش پاک کن اکیدا خودداری نمایید.
- در صورت بلند کردن صدای تلویزیون، رادیو و یا درخواست تکرار کلمات از دیگران حتماً برای معاینه گوش های خود به پزشک مراجعه نمایید.
- اقدام به مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج های فامیلی، خصوصاً در مواردی که فرد مبتلا به اختلال شنوایی در خانواده وجود دارد الزامی است.
- زردی، تشنج، عفونت های دوران بارداری، مصرف خودسرانه داروها و ضربه به سر از عوامل پر خطر برای بروز آسیب های شنوایی نوزادان در دو سال اول زندگی آنها محسوب می شوند.
- پیر گوشگی امری اجتناب ناپذیر است که با توجه اطرافیان و استفاده بموقع از وسایل تقویت شنوایی و سمعک طبق تجویز پزشک و شنوایی شناس قابل درمان است.
- همه کودکان تازه متولد شده را می توان بسادگی در قبل از یک ماهگی از نظر وجود آسیب های شنوایی غربالگری کرد.
- در صورت بستری شدن نوزادان در بخش مراقبت های ویژه، حتماً برای بررسی شنوایی او اقدام نمایید.

## ماسک ضد لک با شیرین بیان

ریشه شیرین بیان خواص اعجاب انگیزی دارد. روشن کردن پوست، جلوگیری از آسیب نور خورشید، از بین بردن لکه های پوستی، درمان بیماری های پوستی، کاهش التهاب، درمان آکنه، حفظ رطوبت پوست و آبرسانی به آن و بالاتر از همه جلوگیری از چین و چروک، از جمله خواص شیرین بیان برای پوست شماست.

زرده تخم مرغ به طور ویژه ای پوست را تغذیه میکند، زیرا غنی از آب، چربی سالم، مولتی ویتامین ها، همچنین مواد معدنی است. زرده تخم مرغ برای پوستهای خشک بسیار مفید است زیرا رطوبت را در سلولهای پوست نگه میدارد و پوست را نرم، صاف و لطیف میکند ویتامین A موجود در زرده تخم مرغ برای درمان آکنه بسیار مهم است.

عسل به طور طبیعی ضد باکتری است بنابراین برای درمان آکنه و پیشگیری از بروز آن مناسب است. آنتی اکسیدانهای موجود در عسل برای کاهش سرعت پیری بسیار مناسب است.

گلاب به علت داشتن خاصیت نرم کنندگی، آرام بخشی و جوان سازی، در محصولات آرایشی و بهداشتی و همچنین به صورت تونر مورد استفاده قرار می گیرد.

موز خاصیت لایه برداری و روشن کنندگی دارد و بافت پوست را نرم و یکدست می کند.

**طرز تهیه ماسک :**

عسل یک قاشق غذاخوری

پودر شیرین بیان یک قاشق غذاخوری

زرده تخم مرغ یک عدد

نصف موز

تونر گلاب یک قاشق غذا خوری

ابتدا موز را کاملاً له میکنیم پودر شیرین بیان و زرده تخم مرغ و عسل را مخلوط کرده موز را به آن اضافه میکنیم در آخر تونر گلاب را به مواد اضافه میکنیم و کاملاً میکس میکنیم مواد نه شل باشه نه سفت با براش به کل صورت میمالیم و بعد از ۳۰ دقیقه با آب ولرم میشوییم.

\*\*\* تونر گلاب با گلاب فرق میکند.

\*\*\* ضد آفتاب و مرطوب کننده فراموش نشود.

## چگونه از اختلالات گفتار و بلع پیشگیری کنیم؟

به یاد داشته باشیم اگر فرزندمان در ۲ یا ۳ سالگی به ارتباط کلامی مورد انتظار دست نیافته است، میبایستی با همکاران آسیب شناس گفتار، صدا و بلع در میان گذاشته شود تا وضعیت شنوایی، ذهنی/درکی، رفتاری و محیطیشان بررسی شود مشاورات و مداخلات مورد نیاز برای آن ها توصیه و به اجرا درآید.

### سلامت بلع / نوزادان

در برخی نوزادان به ویژه در نوزادان نارس، مواردی چون عدم توانایی گرفتن پستان مادر، مکیدن و بلعیدن مشاهده میشود که در این شرایط حضور آسیب شناس گفتار، صدا و بلع را در بخش های نوزادان و یا مراجعه والدین به کلینیک های گفتار و بلع درمانی را ضروری است.



## به سانه پروانه کرد آتش



اولین ایستگاه آتش نشانی در شهر تبریز در سال ۱۲۲۱ شمسی ساخته شده است. وجود برج تاریخی آتش نشانی (یانقین) در این شهر گواهی بر این ادعاست. از آنجا که ایجاد و احداث برج آتش نشانی اساس و شالوده تشکیلات آتش نشانی در جهان به شمار می آید، بنابراین تاسیس اولین اطفائیه در کشور را با توجه به وجود اولین برج آتش نشانی در آن، به شهر تبریز نسبت می دهند. شب ها بر بالای این برج فردی به نگهبانی مشغول بود که به محض مشاهده آتش یا آثاری از دود و آتش سوزی محل حریق را مشخص کرده و اطفائیه چی ها را که در زیر برج در حال آماده باش بودند، با به صدا درآوردن زنگ برنزی بزرگی که در بالای برج بود با خبر می کرد.

آتش نشانان، فرشته های نجاتی هستند که آتش عشق خدمت به خلق در وجودشان زبانه می کشد تا آتش سوزان و سوزنده حوادث را در زندگی خلق خاموش کنند روز آتش نشان مبارک



## ای حافظ شیرازی! تو محرم هر رازی! ...

بین ما ایرانی ها رسم است که وقتی به دو راهی می رسیم و انتخاب یکی از راه ها بر ایمان دشوار است، یا وقتی دلمان شکسته و دنبال راهی برای التیام دل شکسته مان هستیم به فال پناه می بریم و چه فالی بهتر از فال حافظ.

هرگز نمیرد آنکه دلش زنده شد به عشق  
ثبت است بر جریده عالم دوام ما

حافظ هفت تا هشت بار کلمه ی فال را به نحوی به کار برده که اعتقاد به صحت فال دارد. فال را بازی روشنفکرانه یا بازی فرهنگی-علمی نمی داند، بلکه راهبرد به حقیقت و جهان غیب می داند.

روز هجران و شب فرقت یار آخر شد  
از غم هجر مکن ناله و فریاد که دوش  
زدم این فال و گذشت اختر و کار آخر شد  
زده ام فالی و فریادرسی می آید

خواجه شمس الدین محمد شیرازی متخلص به حافظ و مشهور به لسان الغیب از بزرگترین شاعران غزل سرای ایران و جهان در اوایل قرن هشتم هجری قمری حدود سال ۷۲۷ در شیراز دیده به جهان گشود. پس از مرگ پدر در کودکی نزد مادر ماند و در سنین نوجوانی به نانوایی پرداخت و همین دوران به کسب علم و دانش علاقمند شد و به درس و مدرسه روی آورد.

## شاخ نبات

نسبت جهان ملک خاتون به عنوان شاخه نبات حافظ، بیشتر از دیگر نسبت هایی که افکار عمومی برای وی معشوقه سازی می کنند مطرح شده، واقعیت این است که وی بانویی شاعر اهل شیراز در زمان حافظ بوده با دیوانی بیش از پنج هزار شعر که در سایه بزرگی "خواجه اهل راز" هیچگاه دیده نشد.

نفوذ سخن و کلام حافظ به فراسوی مرزها و غرب و شرق رسیده و شاعران زیادی با درک نگاه و بیان او الگو گرفتند.

در آلمان - گوته و نیچه / در امریکا - رادولف امرسون / در فرانسه - آدره ژید و ویکتور هوگو / در ازبکستان - نوایی و حافظ خوارزمی / در تاجیکستان عصمت بخارایی، عبدالرحمن مشفق بخارایی، علامه صدرالدین عینی / در هندوستان - غالب و اقبال، واقف لاهوری، ناصر علی

حضرت حافظ در سال ۷۹۲ هجری قمری در شهر محل تولد خود شیراز روی در نقاب خاک کشیده است. روز ۲۰ مهر ماه به عنوان روز بزرگداشت لسان الغیب حضرت حافظ شیرازی نامگذاری شده است.

ایران زیبای ما پر است از دیدنی های جذابی که گاه به دنبال آن ها در جایی فراسوی مرزهای کشورمان می گردیم، غافل از این که نعماتی داریم که شاید اصلا فکرش را هم نمی کردیم! به مناسبت ۶ مهر روز جهانی جهانگردی، میتوانیم جهانگردی رو از ایران خودمان با اولین آبشار نمکی جهان شروع کنیم.

شهرستان خور و بیابانک که در ۲۹۰ کیلومتری شرق اصفهان واقع شده است، مقصدی ایده آل و محبوب برای علاقه مندان به کویر و جاذبه های کویری محسوب می شود؛ زیرا هم می توانید در آغوش شن زارها آرام بگیرید و هم اینکه هنگام شب، محو تماشای آسمان پرستاره شوید یا هنگام غروب آفتاب، تصاویر نابی از رنگ های گرم دریاچه نمک ثبت کنید. روستاهای گرمسیری و کویری با نخلستان های طبیعی و چشمه های زلال و نیزارهایی در قلب کویر خشن که مامن موجودات متنوعی هستند، از دیگرهای هدیه های طبیعی خور و بیابانک به بازدیدکنندگان است.

جاذبه ای که خور و بیابانک را از سایر شهرهای کویری ایران متمایز می کند، دهکده نمکی پتاس نام دارد که در ۴۰ کیلومتری این شهر واقع شده است و بیشتر بخش های آن از جمله سوئیت ها، میز و صندلی ها و حتی کافی شاپ دهکده، از بلورهای سفید و درخشان نمک تشکیل شده اند. البته اصلی ترین جاذبه این دهکده، آبشار نمک پتاس است که هر گردشگر سخت پسندی را مجذوب خود می کند؛ زیرا این آبشار نه تنها در ایران، بلکه در جهان هم نظیر ندارد. قطعا تماشای جریان آب در بستری سفید با درخششی خیره کننده، شما را هم به وجد می آورد.

بهترین زمان سفر به شهر خور و بیابانک، نیمه دوم سال و بخصوص زمستان به حساب می آید. در این فصل، روزها هوا معتدل و شبها کمی سرد می شود که قابل تحمل است؛ البته در ایام نوروز نیز هوا تا حدودی مناسب می شود.

منبع: سایت الی گشت / سایت کجارو





# خود مراقبتی

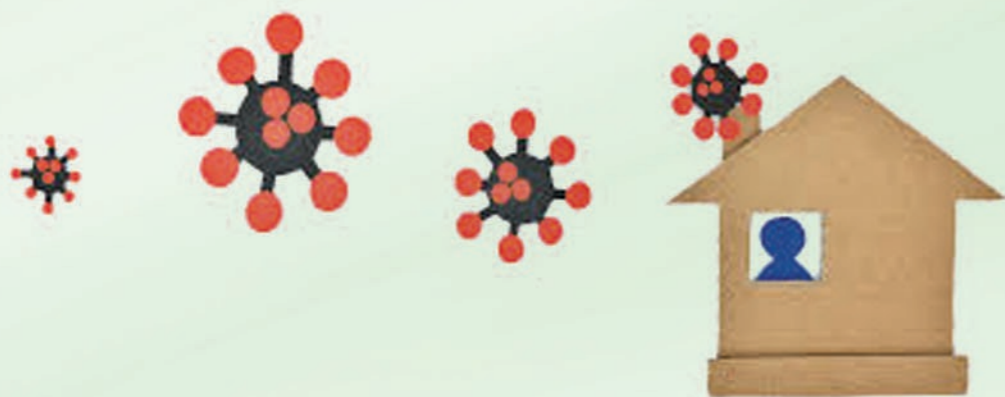
## با کرونا در خانه ...

سازمان بهداشت جهانی (WHO) این دستور العمل سریع را جهت رفع نیاز در مورد مراقبت امن خانگی برای بیماران مبتلا به عفونت مشکوک به ویروس کرونا (COVID-19) با علائم خفیف و اقدامات بهداشتی عمومی مرتبط با مدیریت تماس ها، ارائه داده است.

علائم خفیف شامل تب درجه پایین، سرفه کردن، ضعف، بی قراری یا گلو درد بدون علائم هشدار دهنده مانند تنگی نفس یا مشکل در تنفس می باشد.

### برای مراقبت از خود و خانواده خود به توصیه های زیر عمل کنید:

- بیمار را در یک اتاق منفرد با تهویه مناسب قرار دهید. (یعنی با پنجره های باز و یک درب باز)
- حرکت بیمار در خانه محدود و فضای به اشتراک گذاشته را به حداقل برسانید. اطمینان حاصل کنید که فضاهای مشترک (به عنوان مثال، آشپزخانه، حمام) به خوبی تهویه شده اند (به عنوان مثال، پنجره را باز نگه دارید).
- اعضای خانواده باید در اتاق دیگری بمانند یا در صورت عدم امکان، فاصله حداقل ۱ متر از فرد بیمار را حفظ کنند (مثلا در یک تخت جداگانه بخوابید).
- تعداد مراقبان را محدود کنید. در حالت ایده آل، مراقبت را به شخصی اختصاص دهید که از سلامت خوبی برخوردار باشد و هیچ شرایط اساسی مزمن یا مصون سازی ایمنی را ندارد. تا زمانی که بیمار به طور کامل بهبود یافته و علائمی نداشته باشد، نباید به ملاقات کنندگان اجازه عیادت داده شود.
- بهداشت دست را بعد از هر نوع تماس با بیماران یا محیط نزدیک آن ها انجام دهید. بهداشت دست نیز باید قبل و بعد از تهیه غذا، قبل از مصرف غذا، بعد از استفاده از توالت و هر زمان که دست ها کثیف به نظر می رسند، انجام شود. اگر دست ها به وضوح کثیف نباشند، می توان از محلول دست حاوی الکل استفاده کرد. برای دست هایی که به وضوح کثیف هستند از صابون و آب استفاده کنید.
- هنگام شستن دست ها با آب و صابون، بهتر است از دستمال کاغذی یکبار مصرف برای خشک کردن دست استفاده شود. اگر این مواد در دسترس نیستند، از حوله های تمیز استفاده کرده و هنگام خیس شدن، آن ها را تعویض کنید.
- مراقبین باید در هنگام قرار گرفتن در اتاق بیمار، ماسک پزشکی محکم داشته باشند که دهان و بینی آن ها را بپوشاند. در حین استفاده ماسک نباید لمس شود یا دستکاری شود. اگر ماسک از ترشحات خیس یا کثیف شود، باید بلافاصله با ماسک تمیز و خشک جدید جایگزین شود. ماسک را با استفاده از تکنیک مناسب دفع کنید - یعنی جلوی آن را لمس نکنید، بلکه در عوض بند آن را باز کنید. ماسک را بلافاصله پس از استفاده دور انداخته و بهداشت دست را انجام دهید.
- از تماس مستقیم با مایعات بدن، به خصوص ترشحات دهان یا تنفس و مدفوع خودداری کنید. هنگام انجام مراقبت از دهان یا تنفس و هنگام دست زدن به مدفوع، ادرار و سایر زباله ها از دستکش یکبار مصرف و ماسک استفاده کنید. بهداشت دست را قبل و بعد از از بین بردن دستکش و ماسک انجام دهید.
- از ماسک یا دستکش استفاده مجدد نکنید.
- برای بیمار از لباس و ظروف مخصوص غذا استفاده کنید. این موارد پس از استفاده باید با صابون و آب تمیز شوند و به جای دور ریختن مجددا مورد استفاده مجدد قرار گیرند.



- سطوحی در اتاق مراقبت از بیمار که اغلب روزانه لمس می شوند نظیر میزهای کنار تخت خواب، تخت خواب و سایر مبلمان اتاق خواب را تمیز و ضدعفونی کنید. ابتدا باید برای تمیز کردن از صابون معمولی خانگی یا مواد شوینده استفاده شود و بعد از شستشو، باید از مواد ضد عفونی کننده معمولی خانگی که حاوی ۰.۵ درصد هیپوکلریت سدیم است (یعنی معادل ۵۰۰۰ ppm یا ۱ قسمت سفید کننده ۵ تا ۹ قسمت آب) استفاده شود.
- حداقل یکبار در روز سطوح حمام و توالت را تمیز و ضد عفونی کنید. باید ابتدا برای تمیز کردن از صابون معمولی خانگی یا مواد شوینده استفاده شود و بعد از شستشو، باید از مواد ضد عفونی کننده معمولی خانگی حاوی ۰.۵ درصد هیپوکلریت سدیم استفاده کرد.
- لباس ها، ملحفه ها و حوله های حمام و دست بیمار را با استفاده از صابون های معمولی و آب و یا ماشین لباسشویی در دمای ۹۰-۶۰ درجه سانتیگراد با مواد شوینده خانگی معمولی تمیز کرده و کاملاً خشک کنید. ملحفه های آلوده را درون یک کیسه مخصوص لباس کثیف قرار دهید. لباس های کثیف را تکانید و از سرایت آلودگی به پوست و لباس خودداری کنید.
- از دستکش و لباس محافظ (به عنوان مثال پیش بندهای پلاستیکی) باید هنگام تمیز کردن سطوح یا دست زدن به لباس یا ملحفه آغشته به مایعات بدن استفاده شود. بسته به مورد، می توان از دستکش های با کاربرد عمومی یا یکبار مصرف استفاده کرد. پس از استفاده، دستکش های معمولی باید با صابون و آب تمیز شوند و با محلول هیپوکلریت سدیم ۵٪ ضدعفونی شوند. دستکش های یکبار مصرف (به عنوان مثال، نیتریل یا لاتکس) باید پس از هر بار مصرف دور ریخته شوند. بهداشت دست را قبل و بعد از برداشتن دستکش انجام دهید.
- دستکش ها، ماسک ها و سایر زباله های تولید شده در هنگام مراقبت از بیمار باید قبل از اینکه به عنوان زباله های عفونی دفع شوند، آن ها را داخل یک سطل زباله با درب در اتاق بیمار قرار دهید.
- از قرار گرفتن در معرض سایر موارد در معرض آلودگی از محیط نزدیک بیمار خودداری کنید (مثلاً مسواک، سیگار، وسایل غذاخوری، ظروف، نوشیدنی، حوله، دستشویی یا ملحفه خود را از بیمار جدا کنید).
- بهترین زمان خروج از قرنطینه در افراد دارای علائم، ۲۱ روز بعد از شروع اولین علامت است؛ مشروط بر اینکه در سه روز آخر بیمار تب و علائم تنفسی نداشته باشد.

[https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)



## کودک ها را دیده اید؟ به خنده هایشان خیره شده اید؟

چنان به خاطر یک حرف ساده و اتفاق پیش پا افتاده از ته دل می خندند که گویا خنده دارترین حرف دنیا و اتفاق دنیا را دیده و شنیده اند. به بزرگ ترین شیطنت های یواشکی شان دقت کرده اید؟ یک مداد دست گرفتن و یک گوشه قایم شدن و نقاشی کشیدن روی دیوار! به دلخوری هایشان توجه کرده اید؟ در اوج دلخوری با یک نوازش و ذره ای محبت، شما را می بخشند و از آن به بعد واقعاً از ته دل همه ی چیز را فراموش میکنند. کودکی با همه ی غفلت ها و سادگی هایش، دنیایی عجیب دوست داشتنی و رشک برانگیز است.

کودکان دارای احساسات لطیفی می باشند، این احساسات نیاز به توجه از طرف بزرگترها دارد توجهی که به کودک اثبات کند که وجودش برای اطرافیان اهمیت دارد، آنها آسیب پذیرترین گروه در هر جامعه ای می باشند و نباید از نیازهای آنها به سادگی عبور کرد. کودکان زیباترین عشق ها و احساس ها را خلق می کنند تا جایی که شاعر بزرگ ایرانی پروین اعتصامی هم خود را در این احساسات سهیم کرده است چراکه گفتار خود را از طریق اشعارش با کودکان بیان کرده به طوری که در کتابهای فارسی مدارس همواره اشعاری از او به چشم می خورد.

روزی که برای تجلیل و گرامیداشت کودکان به رسمیت معرفی شده روز جهانی کودک نام دارد که در کشورهای بسیاری با تاریخ های مختلف جشن گرفته می شود که در ایران مصادف با ۱۶ مهر می باشد و به این مناسبت یک هفته را اختصاص به هفته ملی کودکان می دهند. این روز بزرگ انگیزه ای برای توجه و اهمیت به حقوق کودکان محسوب می شود.



## اینهمه آدم تو دنیا چرا من؟!!



AIDS



زمانی که «آرتور اش» به دلیل تزریق خون آلوده حین عمل جراحی به بیماری ایدز مبتلا شد، طرفداران او از سراسر جهان نامه هایی محبت آمیز برایش می فرستادند. یکی از دوستداران وی در نامه خویش نوشته بود: «چرا خدا تو را برای ابتلا به چنین بیماری خطرناکی انتخاب کرده؟»

آرتور، در پاسخ این نامه چنین نوشت:

«در دنیا بیش از پنجاه میلیون کودک به بازی تنیس علاقه مند شده اند و شروع به یادگیری می کنند. حدود پنج میلیون از آنها بازی را به خوبی فرا می گیرند. از میان آن ها قریب به پانصد هزار نفر تنیس حرفه ای را می آموزند و شاید پنجاه هزار نفر در مسابقات شرکت کنند. پنج هزار نفر به مسابقات تخصصی تر راه می یابند. پنجاه نفر اجازه شرکت در مسابقات بین المللی ویمبلدون را می یابند. چهار نفر به مسابقات نیمه نهایی راه می یابند. دو نفر به مسابقات نهایی.»

هنگامی که من جام جهانی تنیس را در دست هایم می فشردم هرگز نپرسیدم که خدایا چرا من؟ و امروز وقتی که درد می کشم، باز هم اجازه ندارم که از خدا بپرسم چرا من؟ آرتور اش تنیس باز برجسته سیاه پوست آمریکایی بود و در ریچموند ایالت ویرجینیا به دنیا آمد و بزرگ شد. او در دوران بازی خود سه بار عنوان مسابقات بزرگ جهانی تنیس، مشهور به گرنداسلم، را برد.

وی به دلیل خون آلوده ای که در جریان یک عمل جراحی در سال ۱۹۸۳ دریافت کرد به بیماری ایدز مبتلا شد و در سال ۱۹۹۳ میلادی درگذشت.

از سال ۱۹۸۸، اول دسامبر (برابر ۱۰ آذر) روز جهانی ایدز نامگذاری شده است و هر ساله برای این روز، شعار خاصی نیز در نظر گرفته می شود. هدف اصلی این نام گذاری یادآوری به عموم مردم است که HIV از بین نرفته است. در روز جهانی ایدز مردم لباس های شان را به روبان قرمز مزین می کنند تا توجه و مراقبت در برابر HIV و ایدز را متذکر شده و به دیگران یادآور شوند که تعهد و پایبندی و حمایت آنها مورد نیاز است.

در حال حاضر هیچ درمان موثری برای HIV وجود ندارد و وقتی فرد به آن مبتلا شود، تا آخر عمر این ویروس را همراه خود خواهد داشت. اما با مراقبت های پزشکی خوب، تا حد زیادی می توان این بیماری را کنترل کرد. با یک درمان موثر، افراد مبتلا به HIV می توانند تا مدتها زنده بمانند، زندگی سالمی داشته باشند و از اطرافیان شان محافظت کنند و با درمان به زندگی طبیعی خود پردازند.

امروزه در سراسر کشور، مراکز مشاوره بیماری های رفتاری وجود دارد که خدمات مشاوره، آزمایش HIV و مراقبت های بعد از آزمایش، صرف نظر از نتیجه آن، کاملاً محرمانه و رایگان ارائه می شود.

مرکز مشاوره خورشید زیر نظر مرکز بهداشت شمال غرب، محل ارجاع بیماران بستری و سرپایی مجتمع می باشد.

منبع:

<https://fa.wikipedia.org/wiki>  
<https://sghc.iuums.ac.ir/files/sghc/files/pdf/vagir>



## خشونت همیشه یک چشم نبود و دندان شکسته و دماغ خونی نیست!



خشونت، تحقیر، اذیت گاهی یک نگاه است. نگاه مردی به یقه ی پایین آمده ی لباس زنی وقتی که دولتا شده و چایی تعارف می کند. نگاه برادری است به خواهرش وقتی در مهمانی بلند خندیده. نگاهی که ما نمی بینیم. که نمی دانیم ادامه اش وقتی چشم های ما در مجلس نیستند چیست. ترسی است که آرام آرام در طول زمان بر جان زن نشسته.

خشونت، مردی است که به هنگام باز کردن در، زن ناگهان مضطرب میشود، غمگین میشود؛ و زن دلیلی را نمی شناسد. گویی در حضور مرد کلافه باشد؛ خودش نباشد، بترسد که خوب نیست. که کافی نیست. که باید لاغرتر باشد چاق تر باشد زیباتر باشد خوشحال تر باشد سنگین تر باشد؛ خانه دارتر باشد عاقل تر باشد. خشونت آن چیزی است که زن نیست و فکر میکند باید باشد. خشونت آن نقابی است که زن به صورت میزند تا خودش نباشد تا برای مرد کافی باشد. مرد قادر است بدون لمس، زن را خرد کند؛ بدون آنکه حتی بخواد خرد کند.

۲۵ نوامبر برابر با ۴ آذر روز جهانی رفع خشونت علیه زنان است.

در ۲۵ نوامبر سال ۱۹۶۰ سه خواهر اهل جمهوری دومینیک با نام خواهران "میرابل" پس از ماه ها شکنجه، سرانجام توسط سازمان امنیت ارتش این کشور به قتل رسیدند. جرم این سه خواهر، شرکت در فعالیت های سیاسی علیه رژیم دیکتاتوری حاکم بر دومینیک بود.

خواهران میرابل با نام اسپانیایی (las hermanas Mirabal) چهار خواهر اهل جمهوری دومینیک با نام های «پاتریا»، «مینروا»، «ماریا ترزا» و «دده» بودند که از مخالفان دیکتاتور معروف «تروخیو» به شمار میرفتند. «رافائل لئونیداس تروخیو مولینا» با نام مستعار (ال هفه)، حاکم نظامی جمهوری دومینیک، بین سال های ۱۹۳۰ تا ۱۹۳۸ و سپس از ۱۹۴۲ تا ۱۹۵۲ رسماً رئیس جمهور دومینیک بود و دوران حکومتش، سخت ترین دوره خفقان در تاریخ جمهوری این کشور به حساب می آید. سه خواهر از چهار خواهر (پاتریا، مینروا و ماریا ترزا) در ۲۵ نوامبر ۱۹۶۰ به جرم شرکت در فعالیت های سیاسی علیه رژیم دیکتاتوری حاکم بر دومینیک به قتل رسیدند.

۲۱ سال بعد یعنی سال ۱۹۸۱ در همایشی که در بوگوتا پایتخت کشور کلمبیا که با شرکت مدافعان حقوق زنان در آمریکای لاتین و منطقه کارائیب تشکیل شد، پیشنهاد شد روز قتل خواهران میرابل به عنوان روز منع خشونت علیه زنان نامگذاری شود. هدف از این اقدام آن بود تا افکار عمومی جهانیان بیش از پیش به نهی از خشونت از زنان متمرکز شود. سازمان ملل متحد نیز در ۱۷ اکتبر سال ۱۹۹۹ این روز را به رسمیت شناخت و در تاریخ مناسبت های این سازمان گنجانده تا از این طریق همه ساله دولت ها و مردم جهان به این موضوع مهم توجه کنند.



در سال ۱۳۱۱ در تهران متولد شد. در دوران ابتدایی شاگرد اول و منتخب معلمین بود. پنجم ابتدایی بود که برای تدریس به دانش آموزان دیگر به خیابان شاپور می رفت و در همان زمان زبان انگلیسی را فرا گرفت. در پانزده سالگی دچار بیماری آپاندیسیت مزمن شد و در بیمارستان پهلوی (امام خمینی) جراحی شد. به علت ضعف بیش از حد و عدم تحرک بسیار لاغر شده بود و دچار زخم بستر شد. در مدتی که در بیمارستان بستری بود به علت اینکه کارهای مراقبتی به خوبی انجام نمی شد مادر ایشان مجبور بود با مشقت فراوان برای رسیدگی به فرزندش به بیمارستان مراجعه کند و همین تجربه نا خوشایند مسیر زندگی ایشان را مشخص کرد. بعد ها میگوید هر انسانی در دوران بیماری نیازمند برخورد با مهربانی، توجه و مراقبت های خاص است. بعد از دبیرستان علی رغم اصرار مادرشان برای تحصیل در رشته پزشکی، پرستاری را انتخاب کرد و در دانشگاه تهران پذیرفته شد. اساتید یک گروه پنج نفره اعزامی از انگلستان بودند و پس از تحصیل، کار پرستاری را با گروه WHO در مدرسه پرستاری رضا شاه ادامه داد؛ در آن زمان متوجه شد که در ایران دو قشر بسیار نیاز به کمک دارد، یکی افراد دردمند و دیگری شاغلین حرفه پرستاری، به همین علت برای گذراندن دوره فلوشیپ یکساله پرستاری عازم تورنتو کانادا شد. کارورزی را در بیمارستان جان هاپکینز گذراند بعد از بازگشت به ایران ازدواج کرد و در حالی که پسرشان تنها یک سال سن داشت فرزندش را به خانواده سپرد و برای ارتقای پرستاری در ایران به مدت سه سال از کشور خارج شد و در طول این مدت تنها یک بار توانست با پسرش صحبت کند.

در جایی می گوید برای توسعه حرفه ام فراق تلخی را تجربه کردم و اندیشیدم اگر بخواهم به پرستاری کمک کنم باید با رویکرد علم روز و افکار نو به وطن برگردم. پس از بازگشت توانست با کمک WHO اولین مدرسه چهارساله پرستاری را در ایران تاسیس کند و در آنجا اولین گروه پرستاری را تربیت کرد. در سال ۱۳۴۶ دخترش به دنیا آمد، فرزندش تنها ۶ روز داشت که برای آموزش به بخش ها اعزام شد.

پسرشان می گوید اولین اولاد مادرم پرستاری است. به علت نبود فوق لیسانس پرستاری در ایران فوق خود را در علوم تربیتی از دانشگاه تهران گرفت. وی توانست با همکاری کارشناسان خارجی به طراحی و تدوین برنامه های آموزشی لیسانس و فوق لیسانس بپردازد. بعد از آن ریاست دانشکده پرستاری ایران را به عهده گرفت. در سال ۱۳۵۵ به علت نبود دکتری پرستاری در ایران به دانشگاه بین المللی پرتوریا آفریقا که پذیرای پرستاران خارجی رفت.

### این گوشه ای از زندگی نامه مادر پرستاری ایران سرکار خانم دکتر سادات سید باقر مداح بود.

ایشان عنوان میکنند که در مدت ۶۵ سال کار در حوزه پرستاری چه در بالین و چه در آموزش تا به امروز مدام نگران هستم تا در کار خود دچار اشتباه نشوم و عشق به کار و مردم همیشه همراه من است. من پرستاری را به توان عشق می دانم، اگر عشق نباشد پرستاری معنا ندارد؛ مراقبت اگر با عشق باشد خستگی ناپذیر است. ایشان در مورد بازنشستگی می گوید: «من با خودم و خدای خودم عهد بستم مادامی که صاحب فکر و ایده ام، به فعالیت در حرفه پرستاری ادامه می دهم.» این چند سطر عنوان شده تنها بخش ناچیزی از سوابق و تلاش های بی وقفه ایشان در جهت رشد و اعتلای پرستاری است، باشد که تمام پرستاران این مرز و بوم با انسجام، اتحاد و همدلی در جهت سربلندی و عزت حرفه ای گام بردارند.

روز پرستار گرامی باد





خانم پروین نقدی سرپرستار بخش جراحی اعصاب بیمارستان رسول اکرم (ص) متولد ۱۳۵۲ است و فارغ التحصیل دانشگاه علوم پزشکی ارومیه است. او طرح خود را در بیمارستان رجایی کرج گذارند و از سال ۱۳۷۸ در بیمارستان رسول اکرم (ص) بعنوان پرستار در بخش ویژه اورژانس و جراحی اعصاب آغاز به کار کرده است او همچنین از سال ۱۳۸۹ سرپرستاری بخش جراحی اعصاب را بر عهده گرفته است. از او درباره سختی‌هایی که از زمان شیوع کرونا متحمل شده است، سوال کردیم. در این مورد بیان کرد: پرستاری شغلی است که علاوه بر داشتن دانش و تخصص نیازمند داشتن صبوری و آرامش است که این صفت درونی باید در ذات آدم‌ها باشد که بتواند با علاقه در این رشته کار کند. او افزود: در شروع پاندمیک کرونا بخش جراحی اعصاب به بخش کرونا تبدیل شد و به دلیل اینکه نقص ایمنی داشتیم کار کردن در بخش کرونا برایم نگران کننده بود و درخواست جا به جایی در بخش عادی دادم ولی بدلیل شرایطی که کل جهان درگیر این بیماری شده بود مجبور به کار کردن در این بخش شدم. وی با بیان اینکه در این مدت درباره‌ی بیماری کرونا مطالعات زیادی داشتیم و اطلاعاتم را به روز می‌کردم ادامه داد: به پرسنل آموزش میدادم و پروتکل‌های بهداشتی را رعایت میکردم اما در نهایت اواخر اردیبهشت امسال از همسرم کرونا گرفتم و کل خانواده درگیر کرونای خفیف شدیم. سرپرستار بخش جراحی اعصاب احساس خود را از کار کردن در این مجتمع اینگونه بیان کرد: در این بیمارستان حس همکاری و همدلی میان همکاران و بخش‌ها بسیار بالاست و مانند یک خانواده باعث دلگرمی همدیگر هستیم. نقدی همچنین اوقات فراغت خود را به ورزش، کوهنوردی، دوچرخه سواری میگذراند او علاقه‌ی زیادی به کتابهای علمی و تاریخی دارد و وقت زیادی را برای کتاب خواندن و ورزش میگذارد.

## لازم نیست برای گردش خیلی دور بریم

### ۱. دریاچه تار و هویر

دریاچه‌های تار و هویر از مقاصد طبیعت‌گردی استان تهران هستند و از جاهای دیدنی دماوند به حساب می‌آیند که در روستایی به نام هویر در ۳۰ کیلومتری این شهر واقع شده‌اند. این دو دریاچه در فاصله ۵۰۰ متری از یکدیگر قرار دارند و از پدیده‌های زمین‌شناسی هستند که در اثر لغزش زمین به وجود آمده‌اند. بیرون از پایتخت و به دور از شلوغی، آلودگی هوا و ترافیک، جاذبه‌ای وجود دارد که گویی قطعه‌ای از بهشت روی زمین است؛ جایی برای آرامش، نفس کشیدن و لذت بردن از زیبایی‌های طبیعت؛ مکانی که آدمی را به سوی خود جذب و محو تماشای مناظر دیدنی‌اش می‌کند. تار و هویر، دریاچه‌هایی هستند که برای دیدن‌شان باید به دماوند خوش‌آب و هوا سفر و آن‌ها را در میان حصاری از کوه‌ها جست‌وجو کرد.

#### چجوری بریم:

##### مسیر اول:

به شهر دماوند بروید، سپس از روستای چنار عرب‌ها، جاده معدن را در پیش بگیرید که آخر جاده خاکی به دریاچه می‌رسید.

##### مسیر دوم:

در جاده دماوند - فیروزکوه، از روستای دلیچای به سمت روستاهای یهر، مومج، دهنار و هویر بروید تا به دریاچه کوچک هویر و سپس دریاچه تار برسید.



### ۲. دریاچه سد طالقان

سد و دریاچه طالقان یکی از سازه‌های زیبا و ارزشمند در شهر طالقان است که روی «رودخانه‌ی شاهرود» که از کوه‌های مازندران سرچشمه می‌گیرد، احداث شده است. دریاچه‌ای که در پشت سد قرار دارد، تاثیر بزرگ و مهمی در زیباسازی و بوجود آمدن منظره‌ای چشم‌نواز داشته و منظره‌ای طبیعی و در عین حال فوق‌العاده را به دلیل ذخیره‌ی آب ایجاد کرده است. همچنین می‌توان از دیگر اثرات ارزشمند این سد، ایجاد شرایط اقلیمی مناسب و طبیعی بکر در منطقه دانست که به جذب گردشگر و توریست از سراسر ایران و جهان، کمک بسزایی کرده است. این بخش از طالقان مکان مناسبی برای ماهیگیری است و علاقه‌مندان به این تفریح می‌توانند ماهی‌هایی همچون زردپر، قزل‌آلای رنگین‌کمان و کپور را صید کنند.

#### چجوری بریم:

اتوبان تهران- کرج به سمت قزوین، ۴ کیلومتر بعد از آبیگ، دوراهی به جاده طالقان، پس از رد شدن از زیاران و طی مسافت ۲۸ کیلومتر وارد دره طالقان شوید.





### ۳. دریاچه لزور

دریاچه لزور، گنج پنهان تهران می باشد که به سد سیاه رود نیز معروف است و از جمله دریاچه های نزدیک تهران است که طبیعت اطراف آن در فصل بهار و تابستان شباهت بسیار زیادی به مناطق اطراف چهارمحال و بختیاری دارد. دریاچه لزور واقع در روستای لزور است که در مرز استان تهران و مازندران قرار دارد و یکی از بزرگترین روستاهای استان تهران از توابع شهرستان فیروزکوه می باشد. این روستا در دهستان قزقانچای در شهرستان فیروزکوه، در فاصله ۱۶۵ کیلومتری شمال شرقی تهران و در ۴۵ کیلومتری شمال غربی فیروزکوه در میان رشته کوه های البرز قرار دارد که ارتفاع آن از سطح دریا حدود ۲۵۰۰ متر می باشد. روستای لزور از طرف شمال با روستاهای نشل و ورزنه از توابع شهرستان بابل هم مرز است. این روستا از قدیم الیام دارالمومنین بوده است.

روستای لزور قدمتی بیش از چهارصد سال دارد و دارای پیشینه های تاریخی نیز می باشد که مهمترین آنها امامزاده معصوم، امامزاده خوشنام، برج نیمه، قلعه قل دوش و پل سنگی می باشد. در زمان هایی که مسافرت ها با پای پیاده انجام می شده است مسیر رسیدن به این منطقه از سمت شمال بوده ولی امروزه از این مسیر استفاده چندانی نمی شود و بیشتر گردشگران در این مسیر پیاده روی می کنند.



### چجوری بریم:

از تهران به سمت جاده فیروزکوه، حدود ۱۰ کیلومتر مانده به فیروزکوه بعد از پمپ بنزین نمرود سه راهی لاسم در سمت چپ وجود دارد. در این جاده بعد از ۲۷ کیلومتر به ارجمند و بعد از ۱۳ کیلومتر به لزور می رسید.

## ویروس تاجدار و مادر باردار

کروناویروس؛ این واژه به مشخصه ظاهری و بیرون ها، شکل عفونی ویروس که در زیر میکروسکوپ الکترونی دیده می شود، اشاره دارد که یادآور تصویری از یک تاج سلطنتی، یا تاج خورشیدی است. از این رو کروناویروس را ویروس تاجدار نیز می نامند. کرونا عفونتی است که توسط یک کرونا ویروس ایجاد می شود، این ویروس شبیه به بسیاری از ویروس هایی است که موجب سرماخوردگی می شوند. مبتلایان به کووید - ۱۹ معمولاً تب و سرفه یا احساس تنگی نفس خواهند داشت. در صورت تشدید این علائم، ممکن است دچار مشکلات جدی تنفسی شوند و نیاز به بستری در بیمارستان یا واحد مراقبت های ویژه داشته باشند. ویروس عامل کووید - ۱۹ اغلب از طریق تماس با شخصی که آلوده و بیمار است، تماس با اشیائی که اخیراً توسط آنان لمس شده یا در معرض سرفه و عطسه ای آنان بوده اند، منتشر می شود. ویروس را میتوان در بزاق یا ترشحات ناشی از آبریزش بینی یافت. این ویروس با تماس با دهان، بینی یا چشم وارد بدن می شود.

خانم های باردار باید در مدت بارداری مرتب با پزشک خود چه حضوری چه مجازی در ارتباط باشند. به نظر میرسد که زنان باردار مبتلا به کووید - ۱۹ در مقایسه با زنان در همان سن که باردار نیستند، علائم بیشتری ندارند ولی در صورت ابتلا، ریسک بیماری بیشتر می شود. زنان با مشکلات بهداشتی دیگر، به ویژه مشکلات ریوی، فشار خون بالا، دیابت یا HIV بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری قرار دارند. اکثر خانم های باردار سالم با تست مثبت در منزل تحت نظر قرار می گیرند ولی با بدتر شدن علائم باید سریعاً به پزشک مراجعه کنند. در صورت بدتر شدن علائم، رسیدگی سریع بهترین کار برای ممانعت از مشکلات جدی در مادر باردار است. ممکن است به توصیه پزشک اقدام به انجام X ray یا سی تی اسکن ریه شود و درمان های لازم صورت گیرد.

شواهدی در دست نیست که نشان دهد کووید - ۱۹ سبب افزایش اختلالات مادرزادی می شود. برای بررسی این نوع مشکلات، انجام سونوگرافی در هفته ۱۸ تا ۲۲ بارداری توصیه می شود.

بیشترین خطر برای نوزاد زمانی است که مادر به بیماری شدید مبتلا شده و قبل از موعد مقرر زایمان توسط پزشک به دلیل شدت بیماری مادر انجام می شود.

بعضی مطالعات نشان داده اند که ممکن است کودک بعد از ابتلا به عفونت با کووید - ۱۹، به خوبی رشد نکند. اکثر افراد صاحب نظر حداقل یک سونوگرافی ۲ تا ۴ هفته پس از پایان عفونت را توصیه می کنند تا از رشد مناسب کودک اطمینان حاصل کنند.

قبل از تماس و لمس کودک باید دست ها شسته شود، از لمس کردن صورت کودک خودداری شود، عطسه و سرفه روی فرزندتان نکنید یا وقتی از کودکان مراقبت می کنید از ماسک استفاده کنید. زمانی که به طور مستقیم از کودک مراقبت نمی کنید (به طور مثال وقتی خواب است)، سعی کنید حداقل ۲ متر از کودک دور باشید تا خطر ابتلا به عفونت نوزاد کاهش یابد.

شیر تعدادی از مادرانی که به کووید - ۱۹ مبتلا بودند، آزمایش انجام شده و هیچ علامتی از ویروس در شیر یافت نشد. شیردهی منعی ندارد و باید با ماسک انجام شده و قبل از شیردهی دستان به خوبی شسته شود.

یک روش خوب دیگر دوشیدن شیر با دست یا با شیردوش است و فرد دیگری که مبتلا نیست آن شیر را به کودک بدهد. حتماً قبل از دوشیدن شیر با دست یا با شیردوش، دردهایتان را بشویید.



## ناروشت، غذای اصیل بلوچه



نام غذا : ناروشت ماهی ( غذای بومی استان سیستان و بلوچستان )

**مواد لازم :**

ماهی : ۱ کیلو

فلغل سبز : ۴ عدد

سیر : ۵ حبه

زیره : ۲ قاشق چایخوری

گوچه متوسط : ۳ عدد

پیاز متوسط : ۳ عدد

آرد : ۲ قاشق غذاخوری

گشنیز خشک و زردچوبه : از هر کدام ۱ قاشق مرباخوری

تمبرهندی و نمک : به مقدار دلخواه

**روش پخت:** ابتدا فلغل سبز، سیر، گشنیز خشک، پیاز و گوچه را با هم چرخ کرده و به همراه زیره، زردچوبه و نمک در کمی روغن تفت می دهیم و میگذاریم تا کاملا پخته شود. ماهی تازه را به قطعات کوچک خرد کرده و به آن اضافه می کنیم و بعد از آن تمبر هندی را که قبلا در آب خیس کرده ایم، دو قاشق آرد به آن اضافه کرده و به مخلوط ماهی و سبزیجات اضافه می کنیم و اجازه می دهیم تا ماهی کاملا بپزد.

برای حفظ مواد مغذی بهتر است بجای چرخ کردن سبزیجات آنها را به قطعات کوچکتر خرد نماییم.

ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا سه می باشد و برای پیشگیری از آلزایمر و بهبود بیماریهای قلبی عروقی و فشارخون بالا مفید می باشد.

ماهی هایی که در آب شور زندگی می کنند دارای مقدار زیادی ید می باشند و از ایجاد گواتر و عقب ماندگی ذهنی در کودکان جلوگیری می کنند.

زیره منبع خوبی از املاح و ویتامین هاست، به هضم غذا کمک می کند و به دلیل خواص آنتی اکسیدانی اثرات ضد سرطانی دارد. همچنین از چسبندگی پلاکتها و ایجاد لخته در عروق جلوگیری می کند و در نتیجه برای پیشگیری از سکته قلبی و مغزی مفید است.

زردچوبه دارای خواص آنتی اکسیدانی و اثرات ضد التهابی است و برای پیشگیری از سرطان مفید است.

این غذا منبع مناسبی از فیبر است و برای عملکرد مناسب دستگاه گوارش، پیشگیری از یبوست و سرطان کولون توصیه می شود.

## بی دردی با زیتون ...



روغن زیتون فراابکر (تصفیه نشده) حاوی oleocanthal است که خواص ضد درد شبیه ایبوپروفن دارد و ضد سرطان است.

روغن زیتون خواص بیشماری برای زیبایی پوست و مو دارد همچنین برای سلامت قلب و عروق بسیار مصرف آن تاکید می شود تحقیقات جدید به اثبات رسیده است که خاصیت مسکن در روغن زیتون برای سردرد مفید است شاید اثر خیلی قوی نداشته باشد اما چون ارگانیک و گیاهی است نسبت به مسکن های شیمیایی ارجحیت دارد. روغن زیتون حاوی مقادیر بالای ویتامین های آ، ای و آنتی اکسیدان می باشد. نتایج بدست آمده از تحقیق پژوهشگران آمریکایی نشان می دهد که نوع مرغوب روغن زیتون دارای یک ماده شیمیایی طبیعی است که مانند یک داروی "مسکن" عمل می کند. تیمی از پژوهشگران در فلوریدا اعلام کردند، ماده ای به نام "اولئو کانتال" که در روغن زیتون وجود دارد مانند یک داروی ضد التهاب عمل می کند و روغن زیتون صد در صد طبیعی دارای خواص ضد التهابی مشابه ایبوپروفن است. نتیجه این تحقیقات حاکی از آن است که ۵ گرم روغن زیتون فرآوری نشده، معادل یک دهم یک دز داروی "ایبوپروفن" اثر درمانی دارد.

برای همین اگر سردرد شدید و طولانی مدت، شما را رها نمی کند، روغن زیتون بخورید. این خاصیت روغن زیتون، مدیون ترکیبات ضد التهابی آن است. برای تسکین دردهای مزمن، روغن زیتون می تواند موثر باشد. استفاده از این روغن برای تسکین سردرد و دردهای عضلانی، مفید است.







## گوز پشت تردام

### یا کاپیتان فیبیوس؟

- یادگیری وضعیت های صحیح صحیح ایستادن: باید یاد بگیرید که در حالت ایستاده، بدن خود را در وضعیت صحیح نگه دارید، تکرار این حالت و حفظ بخشهای مختلف بدن در راستای طبیعی، موجب بهبود تغییر شکل بدنی می شود.
- صحیح خوابیدن: فرد باید به پهلو بخوابد و ارتفاع بالش زیر سرش را هم اندازه با ارتفاع شانه هایش انتخاب کند. بعضی ها عادت دارند وقتی به پشت می خوابند از بالش های بلند و یا چند بالش استفاده کنند که در دراز مدت، تغییر شکل بدنی به صورت کیفوز به وجود می آید.
- وضعیت صحیح کار: سعی کنید در هنگام انجام کارهای روزانه حتما بدن را در وضعیت صحیح خود قرار دهید، مثلا هنگام نشستن بر روی صندلی کمر به صورت صاف و عمود قرار بگیرد، یا در کارهایی نظیر جارو زدن که باید در وضعیت نیمه خمیده باشید، کمر را به صورت تحدب خم نکنید بلکه کمر به صورت صاف و با زاویه دادن به زانو و ران کمی به جلو متمایل شوید.
- ورزش های مناسب جهت تقویت گروهی از عضلات پشتی ستون فقرات، شانه و گردن و کشش عضلات قفسه سینه
- بیوفیدبک
- قوزبند های WKO: قوزبند هایی هستند که در قسمت پشتی آنها از وزنه استفاده می شود و گاهی برای بیمار تجویز می شوند که خود این قوزبندها باعث تقویت عضلات می شوند .

استفاده از قوزبند های عادی در کایفوز به علت تضعیف بیشتر عضلات، باعث تشدید مشکل شده و توصیه نمی شود مگر در موارد خاصی و در سنین پایین تر که ممکن است بر اساس بیمار توسط متخصص طب فیزیکی و توانبخشی قوزبند های خاصی تجویز شود.

## خاموش کردن تیک آبی واتساپ



واتساپ یکی از محبوبترین پلتفرمهای پیامرسانی در دنیا است. این پیام رسان بیش از دو میلیارد کاربر دارد که روزانه ۱۰۰ میلیارد پیام را به اشتراک می گذارند. اگر شما هم هر روز از این پیام رسان استفاده می کنید، اما بعضی مواقع به هر دلیل مایل نیستید پیامی را باز کنید این گزارش، خواندن پیامهای واتساپ بدون باز کردن آن ها را به شما یاد می دهد.

### خاموش کردن تیک آبی واتساپ

خاموش کردن تیک آبی که به معنای خواندن پیام از طرف مخاطب است، به دیگر کاربران اجازه نمیدهد تا از فعالیت شما نظیر خواندن پیام ها باخبر شوند. البته برعکس آن نیز صدق میکند، شما هم متوجه نخواهید شد که مخاطب های تان پیام شما را خوانده اند یا خیر. اگر می خواهید تیک آبی تحویل پیام در واتساپ را خاموش کنید مراحل زیر را دنبال کنید.

مرحله ۱: واتساپ را باز کرده و به منوی تنظیمات بروید.

مرحله ۲: به Account بروید و سپس Privacy را انتخاب کنید.

مرحله ۳: دکمه Read Receipts را خاموش کنید.

مرحله ۴: روی دکمه Last Seen در بالا ضربه بزنید.

مرحله ۵: گزینه "Nobody" را انتخاب کنید.

به این ترتیب هیچکدام از مخاطب های شما از آخرین باری که در واتساپ فعال بوده اید آگاه نخواهد شد.

اگر از مدل جدیدتر آیفون استفاده می کنید، ترفند دیگری نیز وجود دارد. تنها کافیست واتساپ را باز کنید و روی گپ مورد نظر نگاه دارید. با انجام این کار واتساپ یک منو به شما نشان می دهد که از این طریق می توانید چت را بایگانی کرده و سپس آن را بی صدا یا حذف کنید.



# راه اندازی سامانه گزارش دهی الکترونیک برای مدیران عصر و شب

سامانه گزارش دهی الکترونیک

ردیف	نام و نام خانوادگی	تعداد	انتشار	انتشار	انتشار	تاریخ	گزارشگر
۱	روست اندامی	۱۰۰	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۲	۱۰۰	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۲	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۲	مهدی کوچک زاده
۲	نوح هرات	۱۰۰	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۳	۱۰۰	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۳	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۳	مهدی کوچک زاده
۳	مهدی سعیدزاد	۱۰۰	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۴	۱۰۰	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۴	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۴	مهدی کوچک زاده
۴	اسدین حسینی	۱۰۰	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۵	۱۰۰	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۵	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۵	مهدی کوچک زاده
۵	فریبا کوشانی	۱۰۰	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۶	۱۰۰	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۶	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۶	مهدی کوچک زاده
۶	سید مژدی	۱۰۰	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۷	۱۰۰	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۷	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۷	مهدی کوچک زاده

گزارش مدیران عصر

ردیف	فرستنده	گیرنده	تاریخ	انتشار	انتشار	شرح گزارش
۱	روست اندامی	مهدی کوچک زاده	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۲	۱۰۰	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۲	...
۲	نوح هرات	مهدی کوچک زاده	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۳	۱۰۰	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۳	...
۳	مهدی سعیدزاد	مهدی کوچک زاده	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۴	۱۰۰	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۴	...
۴	اسدین حسینی	مهدی کوچک زاده	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۵	۱۰۰	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۵	...
۵	فریبا کوشانی	مهدی کوچک زاده	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۶	۱۰۰	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۶	...
۶	سید مژدی	مهدی کوچک زاده	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۷	۱۰۰	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۷	...

گزارش مدیران شب

ردیف	فرستنده	گیرنده	تاریخ	انتشار	انتشار	شرح گزارش
۱	روست اندامی	مهدی کوچک زاده	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۲	۱۰۰	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۲	...
۲	نوح هرات	مهدی کوچک زاده	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۳	۱۰۰	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۳	...
۳	مهدی سعیدزاد	مهدی کوچک زاده	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۴	۱۰۰	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۴	...
۴	اسدین حسینی	مهدی کوچک زاده	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۵	۱۰۰	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۵	...
۵	فریبا کوشانی	مهدی کوچک زاده	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۶	۱۰۰	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۶	...
۶	سید مژدی	مهدی کوچک زاده	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۷	۱۰۰	۱۳۴۰۰۱/۰۱/۲۷	...

گزارش واصله  
گزارش مدیران عصر  
گزارش مدیران شب

تعداد کل گزارشات: ۹۰  
مجموع انتشار جمعیت: ۸۳۰۰  
مجموع انتشار تخصص: ۲۳۰۰  
مجموع انتشار کل: ۱۰۶۰۰  
مدیران انتشار جمعیت: ۳۳۰۰  
مدیران انتشار تخصص: ۳۰۰

گزارش مدیران عصر  
تعداد کل گزارشات: ۳۳۰  
مجموع انتشار جمعیت: ۲۳۰۰  
مجموع انتشار تخصص: ۱۰۰۰  
مجموع انتشار کل: ۳۳۰۰  
مدیران انتشار جمعیت: ۱۰۰  
مدیران انتشار تخصص: ۱۰۰

گزارش واصله  
گزارش مدیران عصر  
گزارش مدیران شب

گزارش واصله  
گزارش مدیران عصر  
گزارش مدیران شب

گزارش واصله  
گزارش مدیران عصر  
گزارش مدیران شب

# برگزاری جلسه هم اندیشه ریاست دانشگاه علوم پزشکی ایران با نخبگان جوان و اساتید بیمارستان رسول اکرم (ص)





## راه اندازی کلینیک عصر در حوزه های بیهوشی، داخله و ارتوپدی و...



## برگزاری ارزیابی ادواری اعتبار بخشه





## مراسم تقدیر از پژوهشگران برتر مجتمع

بی شک یکی از مهمترین عوامل موثر در پیشرفت جوامع، توجه به پژوهش و تحقیق و ارج نهادن به جایگاه پژوهشگران و پژوهندگان است.

مراسمی به مناسبت گرامیداشت هفته پژوهش و همچنین تقدیر از پژوهشگران برتر مجتمع آموزشی پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص) در روز سه شنبه ۷ دی ماه ۱۴۰۰ با حضور آقای دکتر حسین کیوانی معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی ایران، آقای دکتر ریاحی مدیر عامل بیمارستان رسول اکرم (ص)، معاونین و جمعی از اساتید بیمارستان توسط معاونت پژوهشی و مرکز توسعه پژوهش های بالینی به ریاست سرکار خانم دکتر ناهید نفیسی برگزار گردید.

در این مراسم از پژوهشگران پیشکسوت، اساتید، فلوها، دستیاران، دانشجویان و کارشناسان پژوهشی برتر به دلیل تلاش ایشان در امور پژوهشی با تقدیم لوح، تقدیر به عمل آمد.

### اساتید برتر

دکتر نجم السادات عاطفی - دکتر مسعود ناصری پور - دکتر خلیل قاسمی فلاورجانی - دکتر عبدالرضا پازوکی - دکتر محمد فرهادی - دکتر ابوالفضل مهدی زاده  
دکتر آزاده گودرزی - دکتر آرش بابائی - دکتر فرناد ایمانی - دکتر الهام بهرنگی  
دکتر مهدی مظلومی - دکتر محمد نبوی - دکتر افسانه صادقی زاده بازرگان - دکتر محمد فرانوش  
دکتر حسین آقایی - دکتر هاشم سزاوار - دکتر مرتضی فلاح پور - دکتر مهدی مقتدائی  
دکتر ناهید نفیسی - دکتر سیما شکری - دکتر محسن مسعودی - دکتر علی رضا عزیزآهاری  
دکتر ابوالفضل اکبری - دکتر تقی ریاحی - دکتر فاطمه سادات میرفاضلی - دکتر شهرام آگاه  
دکتر مرجان مخترع - دکتر آرش سرو آزاد - دکتر محمد حسن بمانیان - دکتر حمیدرضا فیض  
دکتر پوپک رحیم زاده



### فلو، دستیار، دانشجو

دکتر برمک قلی زاده - دکتر فاطمه آتش رزم  
دکتر شایان امیری - دکتر امیرپویا عالم زاده - دکتر الهام ضیائی فر  
علی امیر کافی - فرنوش صیرفیان پور - محمد صادقی میر احمدی - امیرحسین دهقان  
ثمینه ثقفی نیا - میلاد قلی زاده - میلاد دودانگه





## قابل توجه مخاطبین نشریه نما

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 واتساپ ۰۹۱۲۸۳۳۶۳۲۶ سرکار خانم حجازی ارسال نمایید.

### ۱- دریاچه تار و هویر از مناطق طبیعت گردی کدام استان می باشد؟

- الف- مازندران
- ب- سمنان
- ج- تهران
- د- کرمان

### ۲- چه روزی بعنوان روز جهانی ایدز نامگذاری شده است؟

- الف- اول دسامبر (برابر ۱۰ آذرماه)
- ب- پنجم می (برابر ۱۵ اردیبهشت ماه)
- ج- هفتم فوریه (برابر ۱۸ بهمن ماه)
- د- بیست و هفتم نوامبر (برابر ۶ آذرماه)

### ۳- مطابق دستور العمل سازمان بهداشت جهانی کدام گزینه در خصوص خودمراقبتی در موارد خفیف بیماران مشکوک به کروناویروس صحیح می باشد؟

- الف- قرار گیری بیمار در یک اتاق منفرد با تهویه مناسب
- ب- رعایت فاصله حداقل ۱ متر از فرد بیمار توسط اعضای خانواده
- ج- رعایت بهداشت دست توسط بیمار و اطرافیان بیمار
- د- همه موارد صحیح می باشد.

### ۴- کدامیک از موارد زیر جزو اقدامات پیشگیرانه از ابتلا به آسیب های شنوایی نمی باشد؟

- الف- خودداری از انجام درمان های خودسرانه خانگی بدون مشورت با پزشک
- ب- تمیز کردن مرتب گوش با استفاده از گوش پاک کن
- ج- مراجعه به پزشک در صورت بروز هرگونه درد، سنگینی و ترشح از گوش ها در اولین زمان ممکن
- د- استفاده از محافظ های گوشی مناسب در صورت کار در محیط های پرسروصدا

### ۵- فدراسیون مبارزه جهانی علیه درد اولین بار در چه سالی و در کجای راه اندازی شد؟

- الف- سال ۲۰۰۱ در آلمان
- ب- سال ۲۰۰۵ در آلمان
- ج- سال ۲۰۰۱ در ایتالیا
- د- سال ۲۰۰۵ در ایتالیا

### ۶- بهترین راه پیشگیری از کرونا در اطفال کدامیک از موارد زیر می باشد؟

- الف- رعایت بهداشت دست ها
- ب- استفاده از ماسک های مناسب
- ج- عدم شرکت در تجمعات
- د- همه موارد صحیح می باشد.

### ۷- روز جهانی قلب چه روزی می باشد؟

- الف- روز اول سپتامبر
- ب- روز آخر سپتامبر
- ج- روز اول ژانویه
- د- روز آخر ژانویه

### ۸- قوز بندهای WKO چه نوع قوزبندهایی هستند؟

- الف- قوزبند هایی هستند که در قسمت پشتی آنها از وزنه استفاده می شود.
- ب- قوزبند هایی هستند که در قسمت جلویی آنها از وزنه استفاده می شود
- ج- این قوزبندها باعث تقویت عضلات می شوند.
- د- مورد الف و ج صحیح می باشد.

### ۹- در خصوص شیردهی مادر مبتلا به کووید ۱۹- کدام گزینه صحیح می باشد؟

- الف- شیردهی منعی ندارد و باید از ماسک استفاده شود و قبل از شیردهی دستان بخوبی شسته شوند.
- ب- شیردهی منعی ندارد و نیاز به رعایت احتیاطات نمی باشد.
- ج- حتی با رعایت اصول احتیاطات استاندارد شیردهی ممنوع می باشد.
- د- هیچیک از گزینه های فوق صحیح نمی باشد.

### ۱۰- تاسیس اولیه اطفائیه (ایستگاه آتش نشانی) در کشور به کدام شهر نسبت داده می شود؟

- الف- تهران
- ب- ارومیه
- ج- تبریز
- د- شیراز