

نشریه نماد  
نشریه مجمع آموختنی دینی حضرت رسول اکرم ص



# نشریه علمی فرهنگی نماد

شماره ۱۲ / سال سوم / زمستان ۱۴۰۲

## هوش مصنوعی در علوم پزشکی

مصاحبه با خانم کتابیون شعبانی خواهر شهید محمدرضا شعبانی

مصاحبه با خانم فاطمه علیزاده به بهانه روز مادر

دوری از سرطان با راهکار های ساده

تقویت هوش جنین با تغذیه



## شماره ۱۲ زمستان ۱۴۰۲

مدیر مسئول: دکتر محسن نبیونی

هیئت سر دبیری: دکتر مهرداد دیانتی - ندا شفیعی

مدیر اجرایی: ندا شفیعی

ویراستار: مریم تقی دوست

گرافیکست و صفحه آرایی: عباس یوسفی

با همکاری گروه علمی:

دکتر محسن نبیونی، دکتر سعید کلانتری، دکتر ناهید نفیسی، مریم اوشانی

همکاران نشریه:

دکتر الهام اختری، محبوبه اسلامی تبار، سینا اصلانی، لیلا پهلوانی نژاد، یاسر جوان پرست

سیده زهرا حسینی، دکتر معصومه خلیقی سیکارودی، هما خورسندی، صابر سمائی، مهین قاسمی

دکتر آزاده گودرزی، سیده محدثه میرحسینی شلمانی، دکتر ستاره نصیری، دکتر ندا هاشمی

# فهرست

## دوری از سرطان یا راهکارهای ساده

دکتر الهام اخترى- متخصص طب سنتی عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

## سرطان رحم در کمین زنان چاق

دکتر ستاره نصیری- متخصص زنان و زایمان و فلوئیدپ انکولوژی مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)

## تقویت هوش جنین با تغذیه

دکتر ندا هاشمی- متخصص زنان و فوق تخصص پریتانولوژی مجتمع حضرت رسول(ص)

## Oat-meal چیست؟

دکتر معصومه خلیقی سیکارودی- متخصص تغذیه و رژیم درمانی

## روز مهندس

سینا اصلانی - مسئول واحد مهندسی پزشکی

## ۱۵ حدیث از امام جعفر صادق(ع)

## مصاحبه با خانم فاطمه علیزاده به بهانه روز مددکار

## میلاد حضرت ابوالفضل (ع)

یاسر جوان پرست- سوپروایزر آزمایشگاه مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)

## مهم ترین روش های تسکین درد غیر دارویی

مهین قاسمی- سوپروایزر آموزش و ایمنی بیمار مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)

## مصاحبه با خانم ربابه ترکمان

## روز درختکاری

سیده زهرا حسینی - کارشناس بهداشت محیط

## مسجد قدمگاه

محبوبه اسلامی تبار- کارشناس امور دانشجویی مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)

## مصاحبه با خانم کتایون شعبانی خواهر شهید محمدرضا شعبانی

## شعر رودکی درباره علم و دانش

## روز پاسدار

صابر سمائی - کارشناس فناوری اطلاعات واحد دبیرخانه

## خاطره سردار سلیمانی از زبان آقای میرحسینی

سیده محدثه میرحسینی شلمانی

## آغازی با شکوه در ژانویه

هما خورشیدی

## دهه فجر

## چه کنیم جای سوختگی روی پوست نماند؟

دکتر آزاده گودرزی متخصص پوست و مو و دانشیار و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

## هوش مصنوعی در علوم پزشکی

لیلا پهلوانی نژاد- کارشناس آموزش

## روز جوان

صابر سمائی - کارشناس فناوری اطلاعات

## جدول

## نظامی

## اقدامات مجتمع

## سوالات



# دوری از سرطان با راهکارهای ساده

دکتر الهام اختری - متخصص  
طب سنتی عضو هیات علمی  
دانشگاه علوم پزشکی ایران

بیماری سرطان دومین علت مرگ و میر آدمیان در دنیا است و آنچه که در پیشگیری و البته روند درمان این دسته از بیماری‌های مزمن دارای ارزش بسیاری است، آن چیزی است که انتخاب می‌شود، پخته می‌شود و در سفرهای شما جای می‌گیرد.



خرید آگهانه، پخت و پز آگهانه در نهایت خوردن آگهانه در کاهش التهاب و جلوگیری از رشد سلول‌های بدخیم نقش قابل توجهی دارد. به نظر می‌رسد آب و هوا در کنار هیجان‌ات و استرس به همراه سبک غذا خوردن و خوابیدن و البته تحرک بدنی، از مهم‌ترین عوامل در دسترس برای کنترل و پیشگیری از سرطان می‌باشد. به این ترتیب توجه به کیفیت

آب و هوا و داشتن تحرک بدنی روزمره شامل: یک ساعت پیاده‌روی، خواب کافی شبانه، مراقبه و یوگا جهت کنترل هیجان‌ات، در کنار سفره سالم قرار می‌گیرد. حال این شما باید و انتخاب مواد غذایی سالم و تازه از تره‌بار و حذف هر آنچه تاریخ مصرف دارد و فرآوری شده است. حذف سرخ‌کردنی‌ها و توجه به بخار پز شدن مواد غذایی و تفت ملایم.

به این ترتیب سلول‌های التهابی امکان تولید کمتری پیدا می‌کنند و در صورت تولید نیز با توجه به سبک زندگی آگهانه شما، سیستم بدنی قادر خواهد بود با موفقیت آنها را حذف نماید. آنچه که ما را در برخورد با بیماری‌ها متمایز می‌سازد، سواد و آگاهی ما در داشتن سبک زندگی سالم است. پس ضروری است خواب شبانه کافی، ورزش، مراقبه و سفره سالم را در خانواده خود پاس بداریم تا شاهد خانواده‌ای سالم باشیم.





## سرطان رحم در کمین زنان چاق

سرطان رحم شایعترین بدخیمی زنان می باشد و شیوع آن متأسفانه به علت افزایش چاقی در جهان رو به فزونی است. در کشور ما نیز طبق آمار وزارت بهداشت، اضافه وزن و چاقی در حال افزایش است. دو هورمون اصلی جنسی در بدن زنان، هورمون استروژن و پروژسترون می باشند که لازم است هردو در تعادل باشند. اگر به هر دلیلی عدم تعادل بین این دو هورمون رخ دهد به گونه ای که هورمون استروژن بر پروژسترون فزونی یابد خطر ابتلا به کانسر رحم افزایش می یابد. در بیماران چاق بعلا از دیاد بافت چربی بخصوص در ناحیه شکم و پهلوها هورمون استروژن بالا می رود و عدم تعادل هورمونی شکل می گیرد. از طرف دیگر مقاومت به انسولین در این افراد بالاست که خود باعث اختلال در متابولیسم صحیح هورمون استروژن می شود و این سیکل معیوب در طول زمان روی سلول های لایه داخلی رحم اثر گذاشته و کانسر رحم رخ می دهد. جهت جلوگیری از کانسر رحم یکی از موارد مهم کنترل وزن می باشد. کنترل وزن در محدوده نرمال بهتر است از همان دوران نوجوانی شروع شود. نوجوانان مبتلا به اضافه وزن اغلب بی نظمی در الگوی قاعدگی نیز دارند که می توان با ترکیب متفورمین و پروژسترون خوراکی به تعادل هورمونی آنها و همزمان کاهش وزن کمک کرد. پیاده روی سه بار در هفته هر بار ۲۰ دقیقه نیز باعث حفظ وزن در محدوده نرمال می شود. در موارد چاقی های شدید جراحی های باریاتریک کمک شایانی به کاهش وزن و تعادل هورمونی و نهایتاً کاهش خطر سرطان رحم می کنند.

دکتر ستاره نصیری - متخصص زنان و زایمان و فلوشیپ آنکولوژی مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)

در سال های اخیر تحقیقات گسترده ای درباره نقش رژیم غذایی مادر و باهوش شدن جنین انجام گرفته است. شواهد نشان می دهد که علاوه بر عوامل ژنتیکی، برخی عوامل محیطی مانند تغذیه مادر می تواند بر هوش جنین و رشد توانایی های شناختی او به صورت گسترده موثر باشد. از آنجا که رشد مغز از دوران بارداری و جنینی آغاز می شود، مادران باردار می توانند به کمک عواملی مانند رعایت تغذیه سالم، ورزش در دوران بارداری و مصرف ویتامین ها، هوش جنین خود را تقویت کنند. رشد مغز کودک در دوران بارداری به عوامل بسیاری بستگی دارد که هر کدام از آنها تاثیرات مختلفی بر مغز دارند. تغذیه مادر در دوران بارداری را می توان موثرترین عامل در هوش جنین پس از ژنتیک دانست. تغذیه و رژیم غذایی غنی از مواد معدنی، پروتئین ها و ویتامین ها عواملی هستند که کمک می کنند جنین رشد مغز بهتری داشته باشد.

جهت برقراری موثرترین ارتباط بین بارداری و تغذیه مادر، لازم است تا روزانه از تمامی گروه های غذایی استفاده نمایید. گروه های اصلی غذایی شامل موارد زیر است:

## تقویت هوش جنین با تغذیه

- نان، غلات و برنج
- میوه ها و سبزیجات
- لبنیات مانند شیر، ماست و پنیر
- گوشت قرمز و سفید، ماهی، حبوبات، تخم مرغ و دانه ها
- چربی ها، روغن ها و قندها



رژیم های غذایی غنی از مواد مغذی در دوران بارداری ممکن است به توجه و تمرکز بهتر در کودکان کمک کند و پایه و اساس توانایی های شناختی آنها را در مسیر رشد بهبود بخشد.

**اسیدهای چرب امگا ۳** به ویژه DHA (دوکوزاهگزانوئیک اسید)، برای رشد مغز و چشم جنین ضروری هستند و منابع امگا ۳ را می توان در مواد غذایی طبیعی از جمله ماهی های چرب (سالمون)، دانه های چیا و دانه های کتان یافت. گنجاندن این موارد در رژیم غذایی مادر در دوران بارداری با بهبود عملکرد شناختی و افزایش هوش جنین همراه است.

**فولات**، نوعی ویتامین B است که برای رشد اتصالات عصبی مغز جنین ضروری محسوب می شود. این نوع ویتامین در سبزیجات سبز برگ، مرکبات و غلات غنی شده یافت می شود، مصرف کافی فولات در دوران بارداری با کاهش خطر نقص سیستم عصبی مرتبط است و ممکن است به رشد بهینه مغز کمک کند.

**آهن** برای انتقال اکسیژن و رشد مغز جنین حیاتی است. زنان باردار اغلب در این دوران با فقر آهن مواجهه هستند و باید این کمبود را با مصرف برخی از مواد مغذی حاوی آهن و برخی مکمل ها جبران کنند. از جمله مواد غذایی غنی از آهن می توان به گوشت بدون چربی، لوبیا و اسفناج اشاره کرد که برای جلوگیری از کم خونی و فقر آهن معمولاً در رژیم غذایی مادر گنجانده می شود. تامین این ماده مغذی ضروری می تواند روند رشد مغز جنین را بهبود بخشد.



ید برای عملکرد تیروئید و تولید هورمون های تیروئید ضروری است. این هورمون ها تاثیر مستقیمی بر رشد مغز و در نتیجه هوش جنین می گذارند. ضروری است منابع ید که شامل نمک یددار، محصولات لبنی و غذاهای دریایی است، در برنامه غذایی مادر با مشورت پزشک گنجانده شود. اطمینان از مصرف کافی ید در دوران بارداری می تواند از عملکرد شناختی مطلوب جنین حمایت کند.

**آنتی اکسیدان** های موجود در میوه ها و سبزیجات به محافظت از سلول ها در برابر آسیب کمک می کنند. مغز جنین در حال رشد مستعد استرس اکسیداتیو است و رژیم غذایی غنی از آنتی اکسیدان مادر در دوران بارداری می تواند به ایجاد یک محیط شناختی سالم برای جنین کمک کند.

**پروتئین** برای رشد بافت های عصبی بدن از جمله مغز و هوش جنین ضروری است. از جمله منابع طبیعی پروتئین با کیفیت بالا که مادر می تواند آن را در رژیم غذایی بگنجانند، می توان به گوشت بدون چربی، لبنیات و پروتئین های گیاهی مانند حبوبات اشاره کرد.

مطالعه جدید محققان نشان می دهد هر چقدر مادر میزان میوه بیشتری را در دوره بارداری بخورد، سطح **IQ** کودکش به مراتب بالاتر خواهد رفت. همانطور که می دانید در طول بارداری نیاز مادر به انواع ویتامین ها و املاح معدنی افزایش پیدا می کند، به همین دلیل تاکید می شود مادر از رژیم غذایی مناسبی پیروی کند تا از این لحاظ دچار کمبود نشود.

دکتر ندا هاشمی - متخصص  
زنان و فوق تخصص پریتانولوژی  
مجمع حضرت رسول اکرم (ص)



ممکن است پزشک به دلایل مختلفی مصرف مولتی ویتامین در بارداری را توصیه کند. این دلایل عبارتند از:

- عدم تعادل و تنوع کافی در رژیم غذایی روزانه مادر
- بارداری های بدون فاصله و کاهش ذخایر بدن
- وضعیت نامناسب اقتصادی و به طبع آن دریافت ناکافی ویتامین ها
- بارداری دوقلوئی یا چندقلوئی
- گیاه خوار بودن مادر
- سیگاری بودن مادر باردار
- جراحی های معده یا روده
- ابتلا به برخی از بیماری های خاص
- مصرف برخی از داروهای خاص
- وجود برخی از مشکلات بارداری مانند تهوع و استفراغ بارداری

البته لازم است به خاطر داشته باشید که مصرف زیاد مکمل و ویتامین به معنای تغذیه بهتر نیست، در نتیجه بدون مشورت و تجویز پزشک از هیچ نوع مکمل ویتامینی استفاده نشود.



# OAT-MEAL

## چیست؟

یکی از ترکیبات غذایی مفید برای سلامت بدن و مناسب برای افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند، وعده غلات کامل و یا اوت میل (Oat-meal) است.

این ترکیب غذایی حاوی جو پرک یا جو دوسر پرک، همراه با واحد لبنی مانند ماست یونانی یا ایسلندی و یا شیر همراه مقدار کمی عسل میباشد که با اضافه کردن تکه های میوه تازه یا میوه خشک و مغزها و دانه ها و منبع غنی فیبر یعنی دانه چیا به عنوان یک وعده کامل حاوی ویتامین های گروه مختلف به خصوص گروه ب و املاحی مانند کلسیم است که در کنار منابع فیبر بالا مانند سبوس غلات و دانه چیا، میتواند تاثیر مثبت بر سلامت بدن به خصوص بر دستگاه گوارش داشته باشد. در عین حال این ترکیب میتواند منبع خوبی از پروتئین باشد.

بهترین زمان مصرف این ترکیب خوشمزه در وعده صبح می باشد. شروع روز با چنین ترکیب مغذی میتواند بدن شما را شاداب و پرانرژی نگه دارد.



افرادی که در رژیم های کاهش وزن هستند و به دنبال یک وعده خوش طعم در عین حال به مدت طولانی سیرکننده باشند، مصرف اوت میل برای آنها توصیه می شود. البته به این نکته باید توجه کرد که با توجه به نوع رژیم غذایی ترکیبات داخل اوت میل میتواند متفاوت باشد و به همین دلیل در رژیم کاهش وزن میزان های مورد استفاده آن توسط متخصص تغذیه باید مشخص شود. همچنین این ترکیب به دلیل فیبر بالا موجب دفع چربی های نامناسب از بدن و کاهش کلسترول بد شده و به عنوان یک ماده غذایی دوستدار قلب و عروق شناخته می شود.

همچنین اگر بیوست دارید این ترکیب به دلیل فیبر بالا و مایعات کافی حتما در وعده صبح برای شما توصیه می شود به خصوص اگر به آن دانه چیا اضافه کرده باشید و یک لیوان آب بعد از صبحانه بنوشید. فقط در شرایطی که شما رفاکس شدید داشته باشید توصیه میشود این وعده غذایی در صبحانه یا آخر شب استفاده نشود و آن را در میان وعده ای طول روز استفاده کنید.

از نکات مهم دیگر این است که این ترکیب میتواند یک صبحانه خوب برای بیماران دیابتی باشد. در صورتی که مواد غذایی شیرین به این ترکیب اضافه نکنید، به دلیل شاخص گلیسمیک پایین این ترکیب، مصرف آن در وعده صبحانه میتواند آزاد سازی قند از غذا به داخل خون را به آهستگی انجام داده و باعث کنترل قند خون در طول روز شود.

همچنین به این نکته توجه داشته باشید که این ترکیب می تواند یک ماده غذایی فوق العاده برای کودکان بدغذا باشد. درست کردن این ترکیب مغذی همراه با تزئین چشمگیر با میوه هایی مانند توت فرنگی، موز، انبه و ... و مغزهایی مانند بادام یا گردو می تواند تامین ویتامین ها و ریزمغذی های مورد نیاز برای رشد مانند گروه ب، آرژنین و کلسیم را تامین کند.

فراموش نکنید که مواد گفته شده در این ترکیب غذایی را از شب قبل آماده کنید و از شب تا صبح در یخچال بگذارید تا بهترین بهره را از مغذی بودن آن و همچنین لذت از طعم بی نظیر آن داشته باشید.

دکتر معصومه خلیقی سیکارودی - متخصص تغذیه و رژیم درمانی

# مهندسی

در سالروز تولد خواجه نصیرالدین طوسی، پیشوای بزرگ علم و دانش، تجلیل از تمامی اهالی دانش، به خصوص کسانی که با توانمندی و عشق در حوزه درمانی مشغول به کار هستند، امری ضروری بنظر می‌رسد. این روز فرصتی بی‌بدیل برای تقدیر از دسته‌ای از عزیزان است که با دقت، دانش و عشق خدمت به سلامت جامعه، نقش مهمی در پیشرفت و بهبود ارائه خدمت مراکز بهداشت و درمان داشته‌اند.

در این راستا با افتخار و اراده، به همه مهندسان مراکز درمانی ادای احترام می‌شود. افرادی که با تخصص و توانمندی‌های خود، نقش بنیادی در بهبود کارکرد مراکز درمانی ایفا کرده‌اند. ما از شجاعت، خلاقیت و ابتکار آنان در حل چالش‌ها و توسعه فناوری در حوزه سلامت تقدیر می‌کنیم.

در محیط پیچیده و حساس بیمارستان، مهندسان با خلاقیت، پشتکار و دانش تخصصی‌شان، به چالش‌های فراوان در بهینه‌سازی فرآیندهای بهداشتی و اجرای استانداردهای حرفه‌ای برای کارکنان و بیماران پاسخ می‌دهند. همچنین، با طراحی و پیاده‌سازی دستورالعمل‌های تامین و نگهداری تجهیزات و زیر ساخت‌های مورد نیاز و تامین ارتباطات با دنیای دیجیتال امروز، نقش بارزی در ارائه خدمات درمانی موثر، ایمن و پایدار به مراجعین محترم داشته‌اند.

از تمامی مهندسان مشغول در بیمارستان به خاطر تلاش‌های بی‌وقفه‌شان سپاس‌گزاریم و امیدواریم که روز مهندس، منبع الهام و موفقیت برای آنان باشد و سلامتی و موفقیت بیشتری برای ایشان به دنبال داشته باشد.

سینا اصلانی - مسئول واحد مهندسی پزشکی



# قال الامام ابو جعفر محمد بن علي الباقر عليه السلام:

## ۱۵ حدیث از امام محمد باقر (ع)

۱. دقت در حساب به اندازه عقول در دنیا  
انما یداق الله العباد فی الحساب یوم القیامة علی قدر ما اتاهم من العقول فی الدنیا.  
خدا در روز قیامت نسبت به حساب بندگانش به اندازه عقلی که در دنیا به آنها داده است  
باریک بینی می کند.
۲. در زمان غیبت باید چنین باشیم  
اصبروا علی اداء الفرائض، و صابروا عدوكم، و رابطوا امامكم المنتظر  
صبر کنید بر گردن احکام شرع و شکیبایی ورزید در برابر دشمنان و آماده و حاضر باشید برای امامتان که در انتظار او هستید.
۳. سخن نیک را از هر کس بگیرید  
خذوا الکلمة الطيبة ممن قالها و ان لم يعمل بها  
سخن طیب و پاکیزه را از هر که گفت بگیرید، اگر چه او خود، بدان عمل نکند.
۴. نافرمان خداشناس نیست  
ما عرف الله من عصاه.  
خدا را نشناخته آن که نافرمانی اش کند.
۵. حسد و تحقیر با دانش نمی سازد  
لا یكون العبد عالماً حتى لا یكون حاسداً لمن فوقه و لا مُحقراً لمن دونه.  
هیچ بنده ای عالم نباشد تا اینکه به بالادست خود حسد نبرد و زیردست خود را خوار نشمارد.
۶. جهادی مانند مبارزه با نفس نیست  
لا فضیلة کالجهاد، ولا جهاد کجهادة الهوی .  
فضیلتی چون جهاد نیست، و جهادی چون مبارزه با هوای نفس نیست.
۷. ترک جماعت مبطل نماز  
من ترک الجماعة رغبة عنها و عن جماعة المسلمين من غیر علة فلا صلاة له.  
کسی که از روی بی میلی، بدون عذر و علت نماز جماعت را که اجتماع مسلمانان است ترک کند، نمازی برای او نیست.







۸. گفتار به گونه ای که دوست داریم بشنویم  
قولوا للناس احسن ما تحبون ان يقال لكم.  
بهترین چیزی را که دوست دارید درباره شما بگویند، درباره مردم بگویید.
۹. حفظ زبان سبب مصونیت از گناه  
لا یسلم احد من الذنوب حتی یخزن لسانه.  
هیچ کس از گناهان سالم نمی ماند، مگر اینکه زبانش را نگه دارد.
۱۰. صله رحم سریعترین طاعت  
ان اعجل الطاعة ثوابا لصله الرحم.  
نزدیکترین و سریعترین طاعت در ثواب، پیوند با خویشان است.
۱۱. مدارا قفل ایمان است  
ان لكل شیء قفلاً و قفل الایمان الرفق.  
هر چیزی قفلی دارد و قفل ایمان مدارا کردن و نرمی است
۱۲. غضب فرونشاندن تا عذاب فرونشیند  
ومن كف غضبه عن الناس كف الله تبارک وتعالی عنه عذاب يوم القيامة.  
کسی که خشمش را از مردمان باز دارد خداوند نیز در روز قیامت عذابش را از او باز می دارد.
۱۳. حق بندگی ادا کن تو، خدا ترا کفایت کند  
من عبد الله حق عبادته آتاه الله فوق امانیه و کفایته.  
هر که خدا را، آنگونه که سزاوار اوست، بندگی کند، خداوند بیش از آرزوها و کفایتش به او عطا می کند.
۱۴. شوخی کننده بدون ناسزاگویی محبوب خداست  
ان الله عزوجل یحب المداعب فی الجماعه بلارفت.  
خداوند عزوجل کسی را که در میان جمع، بدون ناسزاگویی شوخی کند، دوست دارد.
۱۵. مبارزه با نفس مانند مبارزه با دشمن  
جاهد هواک كما تُجاهد عدوک.  
با هوای نفسانی خود مبارزه کن همانگونه که با دشمنت مبارزه می کنی.

# مصاحبه با خانم فاطمه علیزاده به بهانه روز مددکار

فاطمه علی زاده فارغ التحصیل کارشناسی مددکاری اجتماعی از دانشگاه علامه طباطبائی تهران  
از سال ۱۳۸۵ با کار در واحد حسابداری به خانواده بزرگ رسول اکرم (ص) پیوستم و از سال ۱۳۸۷  
توانستم در حرفه خود بعنوان یک مددکار اجتماعی مشغول به کار شوم.

توصیفی از شغل مددکار اجتماعی میفرمایید؟  
مددکاری اجتماعی بیش از آن که یک دانش باشد، یک هنر است. هنر برقراری ارتباط با انسان ها، از هر قوم و نژاد و ملیتی که باشند.  
به نظر شما مهمترین مهارت یک مددکار چه می باشد؟  
بعد از تجربه ۱۵ ساله خود، آموخته ام که مهمترین مهارت یک مددکار اجتماعی " گوش دادن فعال " در کنار یک مشاهده گری قوی و هدفمند است. آنجاست که می توانی یک ارتباط موثر ایجاد نمایی.  
بهترین حسی که در دوره کاری داشته اید؟  
مددکاری اجتماعی بیمارستان در کنار سخت بودن، شیرینی های به یادماندنی خود را دارد. همان لحظاتی که مراجعه کننده، با لبخندی از رضایت که حاصل چندین روز پیگیری و تلاش ما بوده است، واحد مددکاری را ترک می نماید.  
بهترین خاطره ای که در دوران فعالیت خود در این عرصه داشته اید؟  
می خواهم با شما یک داستان از هزار و یک داستان مددکاری در بیمارستان را به اشتراک بگذارم:  
مددکار که باشی، در گذر یک روز، از گذر چشمانت، زندگی ها می گذرد. غم، اندوه، پریشانی، اضطراب، ترس، فریاد و فغان.  
راستش را بخواهید، دلم چنگ می زند برایتان داستان های خوب با پایان خوش از محبت ها و... بگویم. از زندگی ها بگویم نه از زنده بودن ها.  
اما چه باید کرد، در این جا ما بیشتر نظاره گر نیمه های خالی زندگی انسان ها هستیم. آخ بگذریم. از کجا به کجا رسیدم...  
قصدم بر آن بود برایتان یک داستان خاطره انگیز بگویم.  
ساعت ۹ صبح وامروز شیفت اورژانس من. لیست بیماران نیاز به پیگیری را از سیستم تهیه کردم و روانه اورژانس شدم. از آن روزهای خیلی شلوغ اورژانس، چشمم به یک پیرمرد با چشمان آبی روشن، قدی بلند، موهای جوگندمی خورد. با حالتی مضطرب در کنار تخت بیمارش، خانمی مسن که به دستگاه ونتیلاتور وصل و در سطح هوشیاری پایینی بود که توان صحبت کردن ندارد. به سمت پیرمرد رفتم. خودم را معرفی کردم. گفتم: کمکی از من برمی آید؟ شتاب زده جوابم را داد: چه کار باید بکنم؟  
گفتم آرام باشید، کاری نیاز نیست که انجام دهید. چه کاری از دست من برمی آید؟



می خواهم به همسرم غذا بدهم، چند روز است که غذا نخورده، کسی به درستی جوابگوی من نیست. تا کی همسرم قرار است اینجا بماند؟ آیا درمان می شود؟ همه این صحبت ها را درحالی با من داشت که چشمانش سرشار از محبت و نگرانی برای همسر بیمارش بود. از وضعیت اورژانس برایش گفتم که شلوغی و ازدحام، سرعت رسیدگی را پایین آورده است. از او خواستم چنددقیقه به من زمان دهد تا اطلاعات کاملی برایش بدست آورم. پرونده اش را پیدا و مطالعه کردم. از پرستار در رابطه با وضعیت بیمار اطلاعاتی گرفتم. مجدد به نزد او رفتم و گفتم تغذیه همسرش فعلا از طریق همان سرم و گاواز صورت می گیرد. با مشاهده رنگ پریدگی پیرمرد که عیان از خستگی اش داشت، گفتم بهتر است به منزل بازگردد و استراحت کند چون فعلا همسرش به همراه نیاز ندارد. با چشمان پر از اشک از من تشکر کرد از همان تشکرهای پدر و مادرهای ایرانی که گویی تو را از هر بلایی ایمن نگه میدارد.

دخترم نمی دانی چقدر به من کمک کردی. خیلی نگرانم بودم که گرسنه نماند، او همه چیز من است. به حرف هایش گوش جان سپردم، آرام تر که شد به او گفتم با همسرت خداحافظی کن و به منزل برو و استراحت کن. دوباره مرا با دعاهای خیرش همراهی نمود. بعد از حدود دو ساعت مجدد جهت پیگیری بیماران به اورژانس بازگشتم، دوباره پیرمرد چشم آبی را دیدم، دستان همسرش را محکم در دستش گرفته بود. به او گفتم، پدر من چرا به منزل نرفتی؟

گفت: خواستم خداحافظی کنم، دستانم را فشرد، نتوانستم. چطور میتوانستم دستش را رها کنم.

برایم خاطره ای زیبا بود از یک عشق ناب و حس رضایت از خودم که توانستم در میان ازدحام اورژانس با مشاهده قوی خود هیچ بیماری را فراموش نکنم.

سخن آخر شما به مناسبت روز مددکار:

روز مددکار اجتماعی را به تمام همکاران مددکار خود تبریک می گویم و باور دارم که خداوند منان پاداش تمام مهربانی ها و فداکاری های آنان را با محبت و رحمت خویش می دهد.





# ابوالفضل

## میلاد حضرت ابوالفضل (ع)

در باغ وفا شکوفه یاس شکفت      در وسعت عشق، شور و احساس شکفت  
مردانگی تمام عالم یکجا      در واژه ی دلنشین عباس شکفت

عباس (ع) بزرگ جانباز تاریخ انسانیت است که صحنه کربلا را تجلیل گاه ایثار و جانبازی نمود. فداکاریهای برادر رشید امام حسین (ع) در تاریخ بشر ماندنی ندارد. دست حیدرآسای عباس (ع) شعر زیبای عشق و ایثار در راه ولایت را با خون سرخ بر زمین تفتیده کربلا نگاشت و راه و رسم عاشقی و شیوه جانبازی را به جهانیان آموخت. در حادثه کربلا، سمت پرچمداری سپاه امام حسین (ع) و سقایی خیمه های اطفال و اهل بیت امام را داشت. به خاطر فداکاری و جانبازی آن حضرت در روز عاشورا، روز میلادش به نام روز جانباز نامگذاری شده است.

✍️ یاسر جوان پرست \_ سوپروایزر آزمایشگاه مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)



هر گل که شکفته شد، گل یاس نشد      هر سنگ درخشنده که الماس نشد  
آمد به جهان فزون علمدار سپاه      در رتبه کسی حضرت عباس نشد  
عباس آمد تا برادری را معنا کند، وفا را شرح دهد، ایثار را الگو باشد و شجاعت را تفسیر کند.  
به جشن و پایکوبی نشست است هفت آسمان، لحظه روشن ورود ماه بنی هاشم را....  
سلام بر عباس، ای غیرت مجسم، ای قامت فتوت  
سلام ای چشم هایی که رودخانه زمین، به جستجوییشان سرگردانند.  
سلام ای پیشانی بلندی که آینه ی آسمان است...  
السلام عليك يا اباالفضل عباس (ع)





## مهم ترین روش های تسکین درد غیردارویی

۱. روش های فیزیکی

۲. روش های روان شناختی

روش های فیزیکی تسکین درد:

• **لمس و ماساژ:**

• برای شل کردن عضلات و افزایش جریان خون موضعی مفید است. نوازش قسمت گونه ها و موها و کمر و سایر قسمت های بدن می تواند موجب کاهش درد شود.

• **سرمای سطحی:**

در این روش استفاده از کیسه آب یخ تکه های یخ و حوله خیس شده با آب سرد بر روی بدن توصیه می شود.

• **گرمای سطحی:**

کاهش درد با استفاده از حوله مرطوب و گرم و کشیدن پتوی گرم روی بدن و دوش گرفتن با آب گرم امکان پذیر است.

• **تن آرامی و تمرین های کششی:**

تن آرامی می تواند از طریق کم کردن فشار و کشش عضلات، درد را کاهش دهد و این روش می تواند به فرد کمک کند که خستگی و عصبانیت از بین برود. تمرین های کششی می تواند از بروز عوارضی مانند درد مفاصل کمر درد، مشکلات ادراری، شل شدن عضلات کف لگن و ... جلوگیری کند. آرام سازی ماهیچه ها با قصد ایجاد آرامش و خلأ ذهنی، چرا که هرچه میدان فکری خالی تر باشد، تمرکز و توجه بر یک موضوع خاص، آسان تر می شود.

• **شل کردن عضلات:**

در یک محیط ساکت بنشینید و یا دراز بکشید. پاها و بازوها را روی هم نیندازید، نفس عمیق بکشید (دم) و بعد به مدت ۷ ثانیه نفس خود را نگه دارید و در آخر به مدت ۷ ثانیه نفس خود را خارج نمایید (بازدم). می توانید موسیقی گوش دهید. اگر بلافاصله درد تخفیف پیدا نکرد نا امید نشوید این تکنیک را باید حداقل ۲ هفته انجام دهید.

• **فشار:**

فشار دادن نقاط خاصی از بدن می تواند گردش خون را در سراسر بدن افزایش دهد و به همین خاطر برای کسانی که گردش خون ضعیفی دارند، توصیه می شود.

• **کشش ها:**

مثل چمباته زدن و خم کردن پشت

• **تنفس شکمی:**

اجازه دهید تنفس شما بر شکمتان متمرکز شود. تنفس را تا حد امکان نرم و آهسته نگه دارید.

✍️ مهین قاسمی - سوپروایزر آموزش و ایمنی بیمار مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)



# روز مادر

## مصاحبه با خانم ربابه ترکمان

**اینجاب ربابه ترکمان هستم، خدمات بیمارستان حضرت رسول اکرم، ۲۳ سال سابقه کاری دارم و دارای ۵ فرزند هستم.**

شما در چه سنی برای اولین بار مادر شدید و حس تولد اولین فرزند خود را چگونه توصیف می کنید؟  
در ۱۷ سالگی برای اولین بار طعم مادر شدن را چشیدم و طبیعتاً حس خوشحالی و ذوق زدگی داشتم.  
به عنوان مادر از فرزندان خود چه انتظاری دارید؟  
اینکه برای موفقیت خودشان در زندگی تلاش کنند.  
اگر بخواهید یک پیام ماندگار برای همه ی عمر به فرزندان خود بدهید، آن چیست؟  
امیدتان تنها به خدا باشد و هر چه می خواهید از او بخواهید.  
زیباترین لحظاتی که یک مادر در رابطه با فرزندان خود می تواند در زندگی اش تجربه کند، کدام است؟



همه ی لحظات و مراحل رشد فرزند زیباست، از اولین لحظه تکلم تا راه رفتن و مدرسه و... اما شیرین ترین لحظه برای من روز ازدواج آن هاست.

**دریک جمله حس مادرانه خود را توصیف می فرمایید؟**

حس فوق العاده عمیق همراه با مسئولیت. با اینکه سختی هایی به همراه دارد اما شیرینی و تجربه های زیبای آن باعث می شود تا ارزش همه سختی هایش را داشته باشد.

**اگر بخواهید روز مادر را به مادر خود تبریک بگویید، چه می گوئید؟**

روزت مبارک مادر عزیزم. با اینکه از همان دوران کودکی از داشتنت محروم گشتم اما همیشه به یادت بوده ام و جای خالی ات را همیشه در زندگی ام حس کردم. به امید روزی که در زندگی ابدی، طعم داشتنت را دوباره بچشم.  
و کلام آخر:

این روز را به همه مادران زمینی تبریک می گویم و برای همه مادران آسمانی طلب رحمت از خداوندگار دارم.

# درختکاری



درختان عامل زندگی در این کره خاکی هستند. نماد سرزندگی، شادابی و حیات در تمام نقاطی هستند که به آن پا می گذارید. این زیباییان همیشه سبز، همواره محل زندگی بسیاری از جانوران و پرندگانند.

از این رو روز درختکاری، یکی از مهم ترین روزها در تقویم اکثر کشورهاست. اولین شخصی که این روز را پایه گذاری کرد آقای جولوس استرلینگ مورتون آمریکایی بود که با تلاش او در تاریخ ۱۰ آوریل ۱۸۷۲ نزدیک به یک میلیون اصله درخت کاشته شد. امروزه بیشتر کشورهای جهان این روز را در اوایل بهار و اواخر پاییز و معمولاً در آخرین جمعه آوریل جشن می گیرند تا هم کمکی باشد برای نفس کشیدن زمین و هم انسان ها با کاشتن درخت اهمیت آن را برای زنده ماندن بیشتر درک کنند. در کشورمان ایران نیز این روز همه ساله در هفته منابع طبیعی از ۱۵ تا ۲۲ اسفند برگزار و با استقبال عمومی روبرو می شود و با تلاش ارگان های مردم نهاد، امروزه درختکاری به یک فرهنگ اصیل در میان مردم این سرزمین تبدیل شده است.



سیده زهرا حسینی - کارشناس  
بهداشت محیط



## مسجد قدمگاه

جمکران تنها نشان یار من  
دیده ها ابری و بارانی شده

جمکران ای منزل دلدار من  
دل چو اقیانوسی طولانی شده



مکان هایی که منسوب به ارتباط با امام زمان (عج)، در دوران غیبت کبری ایشان است عبارتند از: سرداب غیبت، مسجد جمکران، مسجد سهله، ذی طوی، کوه رضوی، وادی السلام، جزیره خضراء و طیبه (مدینه) مقام امام زمان در کربلا. از جمله مکان های منسوب، مسجد عظیم و کبیر جمکران، که در حاشیه شهر قم در ایران، نزدیک روستای جمکران ( انتهای سرزمین جمشید) قرار دارد و در قرن چهارم قمری به دستور ایشان و به دست شخصی به نام ابوالحسن از علمای قم بنا شده است. میرزا حسین نوری، سال وقوع دیدار ایشان را ۳۷۳ یا ۳۹۳ دانسته و نقل روایت مذکور را به کتاب مونس الحزین شیخ صدوق نسبت داده است. برخی از مراسم های مذهبی که در مسجد جمکران برگزار میشود شامل: جشن نیمه شعبان، دعای توسل و دعای ندبه می باشد. همچنین حضور مردم در شب های چهارشنبه بسیار پررونق می باشد. این بنای متبرک در دوره های مختلف تعمیر و بازسازی شده است. قدیمی ترین کتیبه موجود در مسجد جمکران، به تعمیر آن در سال ۱۱۶۷ ق اشاره دارد. این بنا با اتکا به سنگ مرمری که قدمگاه امام دوازدهم شیعیان دانسته می شد به "مسجد قدمگاه" مشهور بوده است. این مکان به دلیل انتساب به امام زمان "مسجد صاحب الزمان" نیز نامیده شده است. فرازی از حضرت آیت الله بهجت قدس سره:

افسوس که همه برای برآورده شدن حاجت شخصی خود به مسجد جمکران می روند و نمی دانند که خود آن حضرت چه التماس دعایی از آنها دارد که برای تعجیل فرج او دعا کنند .

✍ محبوبه اسلامی تبار - کارشناس امور دانشجویی مجتمع حضرت رسول اکرم(ص)



# زندگی با شهادت

## مصاحبه با خانم کتابچی، شعبانسر خولهر شهید محمدرضا شعبانسر

شهید محمدرضا شعبانی در تاریخ ۱۳۳۹/۰۴/۰۲ در شهرستان لنگرود در خانواده مذهبی به دنیا آمد و تحصیلات متوسطه را در شهرستان لنگرود به پایان رسانید و سپس با خانواده به شهرستان لاهیجان نقل مکان کردند.

### لطفا خودتان را معرفی کنید و بفرمایید چه نسبتی با شهید بزرگوار دارید؟

من کتابچی شعبانی سرپرستار بخش روانپزشکی هستم، خواهر شهید محمدرضا شعبانی.

### از صفات بارز برادران بفرمایید.

فردی بسیار اینارگر و نمونه عملی و واقعی برای تبلیغ و ترویج فرهنگ اینارگری بودند.

### هنگام رفتن به جبهه سفارشی برای شما نداشتند؟

در آخرین باری که جهت مرخصی از جبهه آمدند انگار به ایشان الهام شده بود که دفعه آخری هست که کنار خانواده هستند به من گفتند دفعه بعدی به درجه شهادت نائل می شوند.

### اولین بار در چه سنی به جبهه رفتند و وقتی برای اولین بار ایشان را در آن لباس دیدید چه احساسی داشتید؟

در سن ۲۷ سالگی به جبهه رفتند و احساس افتخار کردم.

### در چه تاریخ و مکانی به شهادت رسیدند؟

در تاریخ ۱۳۶۷/۱/۸ در فکه به درجه رفیع شهادت نائل گردید و سرشان قطع شده بود.

### چطور در جریان شهادت برادر بزرگوارتان قرار گرفتید و چه احساسی داشتید؟

۱۴ فروردین سال ۱۳۶۷ زمانی که من از مدرسه بازگشتم، تلفن منزل زنگ زد و من گوشی را برداشتم از پشت تلفن به من گفتند که آیا پدر در منزل هستند و من گفتم: بله و گوشی را به پدر دادم پس از احوالپرسی با پدرم، از ایشان پرسیدند: حاج آقا ادرس منزل کجا هست؟ و چطور می توانیم خدمت برسیم؟ پدرم در حال دادن ادرس به آن شخص بود که ناگهان گوشی را قطع کرد درحالیکه قادر به صحبت کردن نبودند. خلاصه بعد از چند دقیقه پدر گفت: به من گفتند که از بنیاد شهید تماس می گیرند. به یاد صحبت آخرین دیدار برادرم افتادم که گفتند دفعه بعد شهید می شوم.

### اگر خاطره ای از شهید بزرگوار دارید بفرمایید؟

شهید بزرگوار دقیقا شب قبل از شهادتش که هفتم فروردین بود از جبهه با منزل تماس گرفتند و من گوشی را جواب دادم پس از احوال پرسی سراغ مادرم را گرفتند. گفتم برای دید و بازدید به منزل اقوام رفته اند و به من گفتند: سلام مرا به مادر برسان. وقتی مادر به منزل آمد به ایشان گفتم که محمدرضا تماس گرفته است خیلی ناراحت شدند از اینکه نتوانستند با برادرم صحبت کنند.

### مهم ترین وصیت و سفارش

#### شهید بزرگوار چه بود؟

همیشه مراقب پدر و مادر باشید.

#### اگر صحبتی در مورد شهیدا و یا

#### توصیه ای دارید بفرمایید؟

شهدای جنگ تحمیلی با ایثار جانشان از این مرز و بوم دفاع کردند و اجازه ندادند که میهن عزیزمان به دست بیگانگان بیفتد. وظیفه ماست که ادامه دهنده راهشان باشیم و حرمت خون شهدا را نگه داریم.







# شعر و هکی درباره علم و دانش



تا جهان بود از سر مردم فراز  
مردمان بخرد اندر هر زمان  
گرد کردند و گرامی داشتند  
دانش اندر دل چراغ روشنست  
کسی را چو من دوستگان می چه باید؟  
نه جز عیب چیز است کان تو نداری  
اگرچه عذر بسی بود روزگار نبود  
خدای را بستودم، که کردگار من است  
همه به تنبل و بند است بازگشتن او  
بنفشه‌های طری خیل خیل بر سر کرد  
بیار و هان بده آن آفتاب کش بخوری  
بوی جوی مولیان آید همی  
ریگ آموی و درشتی راه او  
آب جیحون از نشاط روی دوست  
ای بخارا! شاد باش و دیر زی  
میر ماه است و بخارا آسمان  
میر سرو است و بخارا بوستان  
آفرین و مدح سود آید همی

کس نبود از راز دانش بی‌نیاز  
راز دانش را به هر گونه زبان  
تا به سنگ اندر همی بنگاشتند  
وز همه بد بر تن تو جوشنست  
که دل شاد دارد بهر دوستگانی  
نه جز غیب چیز است کان تو ندانی  
چنان که بود به ناچار خویشتن بخشود  
زبانم از غزل و مدح بندگان نسود  
شرنگ نوش آمیغ است و روی زرانود  
چو آتشی که به گوگرد بردوید کبود  
ز لب فرو شود و از رخان برآید زود  
یاد یار مهربان آید همی  
زیر پایم پرنیان آید همی  
خنگ ما را تا میان آید همی  
میر زی تو شادمان آید همی  
ماه سوی آسمان آید همی  
سرو سوی بوستان آید همی  
گر به گنج اندر زیان آید همی

# روز پاسدار

روز پاسدار، روز تحقق پاسداری از اسلام حقیقی و مکتب الهی و تبلور دفاع از اهداف و ارزش‌های متعالی اسلامی است که به عنوان الگوی کارآمد و مردمی با کارنامه‌ای درخشان و پر افتخار در عرصه‌های مختلف تاریخ انقلاب اسلامی و نقش محوری آن در دفاع از ارزش‌ها و عینیت بخشیدن به عزت و اقتدار حسینی (ع) نمود پیدا می‌کند.



صابر سمائی

کارشناس فناوری اطلاعات واحد دبیرخانه



## خاطره سردار سلیمانی از زبان آقای میرحسین



در آستانه سالگرد شهادت اسوه ایثار و شجاعت سردار دلها حاج قاسم سلیمانی، خاطره حضور این مرد بزرگ در مجتمع بیمارستانی حضرت رسول اکرم (ص) جهت پیگیری وضعیت درمان بیماری که دختر خانمی حدود ۱۱ ساله (زینب) نوه شهید مغفوری از شهدای لشکر پرافتخار ثارالله و هم‌رزم حاج قاسم بوده را از زبان آقای میرحسینی مرور می‌کنیم:

صبح روز شنبه ساعت ۷ صبح حاج قاسم با خودروی خود با همراهی شهید حسین پورجعفری از درب اصلی وارد شدند. برحسب احترام به استقبال حاج قاسم رفته ضمن خوش آمدگویی، ایشان را به بخش بستری بیمار (زینب) راهنمایی نمودیم (در مسیر شهید حسین پورجعفری تاکید داشتند حاجی راضی به تشریفات نیستند و به صورت معمولی حاجی را همراهی نماییم) حاجی بر بالین بیمار حاضر شده و با چهره‌ای گشاده و خندان بیمار را مورد تفقد قرار دادند گویی فرزند خویش می‌باشند. وقتی بیمار آماده گردید ایشان تا اتاق عمل بیمار را همراهی نمودند. در مسیر بخش تا اتاق عمل، حاجی از آسانسور استفاده نکردند و اعتقاد داشتند آسانسور به بیماران اختصاص دارد. در بدو ورود به اتاق عمل حاجی مجدداً با بیمار گفتگو داشتند. حاج قاسم تا پایان عمل بیمار در اتاق عمل حضور داشتند، حتی دعوت به پذیرایی و انتظار در دفتر حراست مجتمع را نپذیرفتند. پس از اطمینان از موفقیت عمل بیمار و ملاقات با بیمار در ریکاوری اتاق عمل و تشکر از کارکنان و کادر درمان در حال خروج از بیمارستان بدلیل اینکه لحظاتی از حاجی دور بودم با مشاهده حقیر منتظر ماندند و پس از روبوسی و تشکر، سوار بر ماشین سمندی که شهید پورجعفری رانندگی می‌کردند خارج شدند و ایشان یک هفته بعد از عمل و ترخیص بیمار پیگیر جواب آزمایش بیمار شدند. این حضور برای همه خاطره‌انگیز باقی مانده و شهادت حاج قاسم تا ابد دل‌های ما را آزرده است. شهید حاج قاسم سلیمانی با تمام افراد و خانواده شهدا همین رفتار را داشتند. روح بلند حاج قاسم با اولیای الهی محشور و شفیع ما در روز قیامت باشند.

سیده محدثه میرحسینی شلمانی - کارشناس روابط عمومی





## آغازی باشکوه در ژانویه

بر اساس سنتی دیرینه، مسیحیان ابتدای سال را اول ژانویه می‌دانند و در حال حاضر، جشن گرفتن سال نو یکی از بزرگترین رویدادهای جهانی می‌باشد. در شب ۳۱ دسامبر هر سال، در بسیاری از کشورهای جهان، عموماً قاره‌های اروپا، آمریکا، استرالیا و بخش‌هایی از آسیا و آفریقا مراسم سال نو برگزار می‌شود.

جشن سال نو میلادی در کشورهای مختلف جهان آداب و رسوم متفاوتی دارد؛ البته می‌توان در تمامی آن‌ها اشتراکاتی یافت، برای مثال: درخت کریسمس یکی از نمادهای اصلی جشن سال نو میلادی است. این درخت معمولاً با چراغ‌های رنگی، توپ‌های کریسمس و کاغذهای رنگی تزئین می‌شود. درخت کریسمس نشانه تولد مسیح و نور ایمان است. هدیه دادن یکی از مهم‌ترین بخش‌های جشن سال نو میلادی است و در تمامی کشورها به نحوی انجام می‌شود.

کودکان معمولاً منتظر هدیه‌های بابانوئل هستند. بابانوئل یک شخصیت خیالی و مشهور سال نو است که در این شب به خانه‌های کودکان می‌آید و هدیه‌هایی را برای آن‌ها می‌گذارد. هدیه دادن نشانه محبت و دوستی است. مردم در شب سال نو میلادی غذاها و نوشیدنی‌های مخصوصی می‌خورند و شب سال نو میلادی را همواره با پایکوبی و شادی جشن می‌گیرند. جشن سال نو باید توأمان با سرزندگی و انرژی باشد تا به خوبی با سال قدیمی خداحافظی کنیم و برای سال جدید آماده شویم.

جشن سال نو میلادی در ایران نیز برگزار می‌شود. این جشن به ویژه در میان مسیحیان ایرانی بسیار محبوب است. در بسیاری از شهرهای ایران، کلیساها در شب سال نو میلادی مراسم جشن برگزار می‌کنند. صلح و دوستی پیام این عید است. می‌توان گفت در این روز سرتاسر دنیا به جهانی بهتر فکر می‌کنند.

در این روز صلح و دوستی را برای تمامی مسیحیان سراسر دنیا آرزومندیم و سال نوی میلادی را به همگان تبریک می‌گوییم.





سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی  
مبارک باد.



❖ امام خامنه‌ای ❖

وحدت کلید موفقیت  
و رمز پیروزی انقلاب ما بوده است.

# چه کنیم جای سوختگی رو ی پوست نماند؟



یکی از مهم ترین آثار به جای مانده از سوختگی های عمقی، اسکار می باشد. اسکار ناشی از سوختگی می تواند برجسته و قرمز- صورتی (اسکار های پرتروفیک یا کلوتید)، و یا اسکار آتروفیک (سفید یا قهوه ای کم رنگ بدون برجستگی واضح ولی متفاوت با قوام پوست نرمال و سطح ناهموار) باشد. با توجه به نوع اسکار، سن فرد، وسعت اسکار، محل اسکار و چسبندگی و کشش اسکار، پزشک متخصص پوست و جراح پلاستیک بهترین روش درمانی را برای اسکار انتخاب خواهد کرد که اغلب ترکیبی از روش های درمان جراحی، لیزر و تزریق در نواحی خاص می باشد. لیزر یکی از مهم ترین و موثرترین روش های درمانی بر تمام انواع اسکار سوختگی می باشد البته در صورتی که چندین جلسه (بین ۶ تا ۱۰ جلسه) و به فواصل منظم و توسط پزشک متخصص انجام شود می تواند اثر بخشی بسیار قابل قبولی داشته باشد و با افزایش تعداد جلسات لیزر بر حسب صلاحدید پزشک می توان اثر بخشی را به آرامی طی زمان ارتقا داد. نتایج زیبایی درمان های ترکیبی برای اسکار سوختگی بسیار مسرت بخش می باشد و روش های درمانی نوین مانند طب بازساختی نیز در چشم انداز آینده، می تواند جایگاه بسیار مهمی را در بهبود ظاهر اسکار ایفا کند. از مهم ترین لیزر هایی که پزشکان متخصص پوست برای درمان اسکار سوختگی از آن بهره میگیرند می توان به لیزر PDL و CO<sub>2</sub> و اربیوم یگ اشاره کرد. البته انواع دیگر لیزر یا روش های درمانی دستگاہی دیگری هم هستند که میتوانند بسیار مفید فایده باشند. درمان لیزری در اسکار سوختگی باید در زمان مناسبی شروع شود تا بهترین پاسخ دهی را داشته باشد و زمان مناسب بین شروع سوختگی و شروع درمان لیزری با معاینه و توسط پزشک مربوطه تعیین خواهد شد. در اسکارهای سوختگی قدیمی نیز با درمان های ترکیبی و خصوصاً لیزرهای درمانی می توان انتظار نتایج درمانی بسیار قابل قبول داشت.

بولونیا ۲۰۱۸ و درماتولوژی کال تریتمنت ۲۰۲۰



## هوش مصنوعی در علوم پزشکی

### مرکز تحقیقات هوش مصنوعی بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص)

هوش مصنوعی رشته ای میان رشته ای در حوزه مهندسی است که تمرکز آن بر روی هوشمندی، درک و استنباط توسط ماشین است. این کار با استفاده از تعریف الگوریتم های هوشمند بر پایه تئوری های ریاضی انجام می گیرد. از ابزارهای هوش مصنوعی می توان به سیستم های فازی، شبکه های عصبی مصنوعی، الگوریتم های یادگیری عمیق و الگوریتم های یادگیری ماشین اشاره نمود.

بر این اساس هر رشته ای می تواند براساس نیاز خود از توانمندی های بالقوه هوش مصنوعی جهت بهبود کارها، تصمیم گیری ها، کشف ارتباطات نهان بین داده های عظیم و... استفاده نماید. یکی از رشته هایی که به خوبی از توانمندی های هوش مصنوعی در سال های اخیر استفاده کرده است و به بیان دیگر تحول عظیمی در این هم افزایی در آن رخ داده است، علوم پزشکی است.

هوش مصنوعی در علوم پزشکی یعنی افزایش توانمندی های حوزه پزشکی در هر سطحی که در حال حاضر می باشد.

به طور خاص تشخیص های بهنگام و دقیق، درمان های هدفمند و شخصی سازی شده، امکان استفاده از داده های متنوع پزشکی در حجم بالا، سیستم های مراقبت آگاهانه از بیمار با استفاده از سنسورهای زیستی در مقیاس های مختلف، ربات های مبتنی بر هوش مصنوعی در جراحی و سایر حوزه های سلامت، کاهش هزینه های درمانی، عدالت درمانی و آموزش نوآورانه پزشکی تنها نمونه های کوچکی از کاربردهای عظیم هوش مصنوعی در پزشکی است.

در این مرکز با لطف الهی و به ریاست جناب آقای دکتر محسن نبیونی (جراح مغز و اعصاب و ریاست پیشین محترم بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص))، امیدوار هستیم به عنوان بخشی از پروژه عظیم ایجاد هوش مصنوعی در پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران در حوزه هوش مصنوعی بالینی با همکاری بخش جراحی مغز و اعصاب بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص)، گروه هوش مصنوعی در پزشکی دانشکده فناوری های نوین، اساتید و متخصصان هوش مصنوعی دانشگاه های داخل و خارج از کشور، به ایجاد محیطی مناسب جهت حضور اساتید و دانشجویان در راستای هم فکری و هم افزایی و تعریف پروژه های کاربردی هوش مصنوعی در پزشکی جهت حل مشکلات حوزه درمان بپردازیم.

لیلا پهلوان نژاد \_ کارشناس آموزش



# روز جوان

یازدهم شعبان، سالروز ولادت حضرت علی اکبر (ع)، در تقویم رسمی کشور ما به نام "روز جوان" نام گذاری شده است. فلسفه این نام گذاری، معرفی حضرت علی اکبر (ع) به عنوان الگویی نمونه برای جوانان امروز است.

حضرت علی اکبر (ع)، نخستین شهید کربلا از تبار پاک اهل بیت و فرزند ارشد امام حسین (ع) است. مورخان ایشان را نزدیکترین شخص از حیث اخلاق و سیما به پیامبر گرامی اسلام دانسته اند و در منابع تاریخی ذکر شده است که هرگاه اهل بیت و صحابه ی پیامبر دلتنگ ایشان می شدند نزد حضرت علی اکبر (ع) می رفتند. حضرت علی اکبر (ع) دریایی از صفات و ویژگی های اخلاقی برجسته بودند، اما کدام یک از ویژگی های اخلاقی آن حضرت به عنوان یک جوان، ایشان را به الگوی جوانان امروز تبدیل می کند:

- آزادی خواهی و عدالت طلبی
- مایه آرامش اطرافیان

- احساس مسئولیت نسبت به آرمان های اجتماعی

آنچه جامعه امروز ما برای پیشرفت به آن نیازمند است، داشتن جوان هایی خلاق، پویا و مسئولیت پذیر است که با الگو برداری از شخصیت یک جوان نمونه همچون حضرت علی اکبر (ع) در مسیر پیشرفت و آبادانی کشور عزیزمان ایران گام برداشته و با اخلاق نیکو و مسئولیت پذیری در مسیر توسعه عدالت اجتماعی گام بردارند.







تظا مرق



## شعر نظامی در مورد ایران

همه عالم تنست و ایران دل  
چونکه ایران دل زمین باشد  
زان ولایت که مهتران دارند  
چو دانستی که معبودی ترا هست  
زهر شمعی که جوئی روشنایی  
که از خاکی چو گل رنگی برآرد  
به شعل جهان رنج بردن چه سود  
جهان غم نیرزد به شادی گرای  
جهان از بی شادی و دلخوشیست

نیست گوینده زین قیاس خجل  
دل ز تن به بود یقین باد  
بهترین جای بهتران دارند  
بدار از جستجوی چون و چه دست  
به وحدانیتش یابی گواهی  
که از آبی چو ما نقشی نگارد  
که روزی به کوشش نشاید فزود  
نه کز بهر غم کرده اند این سرای  
نه از بهر بیداد و محنت کشیست

## شعر امید از نظامی

به هنگام سختی مشو ناامید  
در چاره سازی به خود در میند  
نفس به کز امید یاری دهد  
خوشا روزگارا که دارد کسی  
به قدر بسندش یساری بود  
جهان می گذارد به خوشخوارگی  
نه بذلی که طوفان برآرد ز مال  
همه سختی از بستگی لازمست  
چنان زی کزان زیستن سالیان

کز ابر سیه بارد آب سپید  
که بسیار تلخی بود سودمند  
که ایزد خود امیدواری دهد  
که بازار حرصش نباشد بسی  
کند کاری از مرد کاری بود  
به اندازه دارد تک بارگی  
نه صرفی که سختی درآرد به حال  
چو در بشکنی خانه پر هیزم است  
تو را سود و کس را نباشد زیان

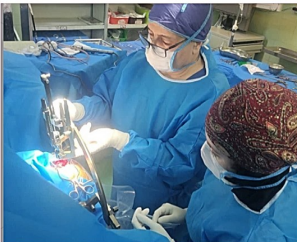
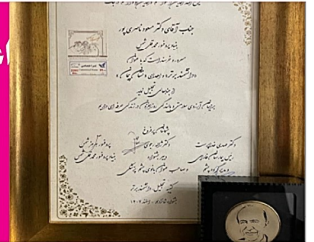
# اقدامات



## اجرای غربالگری سرطان شایع زنان در دانشگاه علوم پزشکی ایران

به همت دفتر امور زنان و خانواده دانشگاه علوم پزشکی ایران با همکاری اعضای هیئت علمی دانشگاه، برای ارتقای سطح سلامت زنان، غربالگری سرطان پستان و دهانه رحم برای زنان بالای ۴۰ سال در فاز نخست، در چهار بیمارستان: حضرت رسول اکرم (ص)، اکبر آبادی، فیروزآبادی و فیروزگر با انجام ماموگرافی، سونوگرافی و نمونه گیری، از روز ولادت حضرت فاطمه (س) شروع و تا پایان ۱۴۰۲ ادامه خواهد داشت، همچنین در سال آینده این غربالگری برای تمام زنان دانشگاه اجرا خواهد شد.

## اعطای نشان پیمان جشنواره شمس و دانشمند برتر به استاد چشم پزشکی مجمع حضرت رسول اکرم (ص)



## برای اولین بار در ایران عمل جراحی کاشت الکتروود در مغز (DBS) جهت جلوگیری از تشنج در کودکان با موفقیت انجام شد.

## اولین دوره سه روزه تخصصی ترویج تغذیه با شیر مادر در مجتمع برگزار شد.

اولین دوره ۳ روزه تخصصی ترویج تغذیه با شیر مادر، با تدریس مدرسین حوزه های روانپزشکی، اطفال، نوزادان، زنان و تغذیه با هدف بالا بردن سطح علمی و مهارت کارشناسان شیرمادر، جهت نیل به اهداف وزارتخانه و سیاست های کلان بهداشتی کشور در راستای بالا بردن سطح سلامتی نوزادان برگزار شد.

این دوره با هماهنگی سرکار خانم آژند کارشناس و مشاور شیردهی مادر و اسپانسر **Best life** انجام شد.



## برگزاری سمپوزیوم عفونت کاتتر عروقی مرکزی و اندوکاردیت در مجمع بیمارستانی حضرت رسول اکرم (ص)



سمپوزیوم عفونت کاتتر عروقی مرکزی و اندوکاردیت، با حضور اساتید و دانشجویان گروه های مختلف، با همکاری مرکز تحقیقات مقاومت های میکروبی، پژوهشکده ایمنولوژی بیماری های عفونی دانشگاه علوم پزشکی ایران و شرکت بهستان دارو در تاریخ ۷ دی برگزار شد. در این سمپوزیوم آقای دکتر کلانتری، خانم دکتر زروک و دیگر اساتید به موضوعاتی در خصوص علائم بالینی، تشخیص عفونت، انواع کاتترهای عروقی، عوامل خطر، راه های پیشگیری و درمان عفونت کاتترهای عروقی و نقش میکروبیولوژیست در تشخیص عفونت پرداختند.

## گرامیداشت روز مددکاری اجتماعی در مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)

به مناسبت ۱۳ رجب مصادف با سالروز میلاد حضرت علی (ع) و روز مددکاری اجتماعی، در تاریخ ۴ بهمن جمعی از مسئولین مجتمع در واحد مددکاری حضور یافته و از زحمات همکاران عزیز این واحد تقدیر و تشکر نمودند.





# سوالات

قابل توجه مخاطبین نشریه نماد

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

۱. کدام مورد یکی از موثرترین روش های درمان اسکار سوختگی است؟  
(الف) جراحی (ب) لیزر (ج) داروهای موضعی (د) هیپکدام
۲. کدام مورد احتمال ابتلا به سرطان رحم را افزایش می دهد؟  
(الف) چاقی (ب) عدم تعادل هورمون های جنسی (ج) مقاومت به انسولین (د) تمام موارد
۳. روز مهندس به مناسبت سالروز تولد کدام یک از مشاهیر نام گذاری شده است؟  
(الف) خواجه نصیرالدین طوسی (ب) ابونصر محمد بن محمد فارابی (ج) عمر بن ابراهیم خیام نیشابوری (د) ابو جعفر محمد بن موسی خوارزمی
۴. کدام مورد بر افزایش هوش جنین موثر است؟  
(الف) تغذیه سالم در دوران بارداری (ب) ورزش در دوران بارداری (ج) زنتیک (د) تمام موارد
۵. در تقویم رسمی کشور ما چه مناسبتی روز جوان نام گذاری شده است؟  
(الف) ولادت حضرت قاسم بن الحسن (ب) ولادت حضرت علی اصغر (ع) (ج) ولادت حضرت علی اکبر (ع) (د) ولادت امام حسین (ع)
۶. جشن سال نو میلادی و آغاز آن در چه تاریخی برگزار میشود؟  
(الف) ۱۵ دسامبر (ب) ۱ ژانویه (ج) ۲۵ دسامبر (د) هیپکدام
۷. کدام مورد از ابزارهای هوش مصنوعی نمی باشد؟  
(الف) شبکه های عصبی مصنوعی (ب) سیستم های غیر فازی (ج) الگوریتم های یادگیری عمیق (د) الگوریتم های یادگیری ماشین
۸. در مورد بیماری سرطان کدام مورد صحیح است؟  
(الف) دومین علت مرگ و میر می باشد. (ب) کاهش التهاب موجب کاهش رشد سلول های بدخیم می شود. (ج) سبک زندگی سالم موجب کاهش ریسک ابتلا به سرطان می شود. (د) تمام موارد
۹. کدام یک از روش های تسکین درد غیر دارویی نمی باشد؟  
(الف) تنفس های سریع (ب) لمس و فشار (ج) گرمای سطحی (د) سرمای سطحی
۱۰. شعر (بوی جوی مولیان آید همی یاد یار مهربان آید همی) از سروده های کدام شاعر گرانقدر است؟  
(الف) نظامی (ب) بهار (ج) رودکی (د) خیام



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

آدرس: تهران، ستارخان، خیابان نیایش، نبش منصورى ۰۲۱-۶۴۳۵۱  
[www.hrhc.iuims.ac.ir](http://www.hrhc.iuims.ac.ir)

instagram: @rasoulakram\_hospitalcomplex

تهیه شده در واحد روابط عمومی