

آموزش مجازی
از ورای دیگر

۳

آنچه باید درباره
کرونا بدانیم

۱۱

هلال

۴



نشریه دانشجویی هلال مهربانی
دانشگاه علوم پزشکی فسا
سال سوم، شماره پنجم،
اردیبهشت ۹۹

مصاحبه با دکتر نقدی (صفحه ۸)

از عملکرد فرهنگی دانشگاه تاجریاتی در
مورد شروع کلاسی و بازگشایی خوابگاه‌ها

به قلم سردبیر

(و البته با حفظ سِمَت، مدیر مسئول!)

سلام به همه شما دوستان عزیزی که دقایق باارزش تر از زَرِ خود را در اختیار ما گذاشتید تا شاید بتوانیم لحظه ای حال خوب یا کلمه ای حرف ناب به شما هدیه دهیم.

تیم تحریریه هلال مهربانی برای کمک به پرشدن وقت خالی شما، جبران کاستی های شماره های قبلی گاهنامه و همچنین به مناسبت روز جهانی صلیب سرخ، این شماره را زودتر از موعد به نگاه مهربان شما تقدیم می کند.

این مهمان ناخوانده ی کوچک اما با تاثیر جهانی، حیات همه کره زمین را تحت تاثیر قرار داده است و برنده این بازی کسی است که از این فرصت، بهترین استفاده را بکند و چه چیزی بهتر از مطالعه؟

بیشتر از این وقتتان را با این تعارفات نگیرم؛ امیدوارم از مطالب این نشریه بهره ببرید.

ارادتمند شما، مریم سینا

گاهنامه هلال مهربانی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی فسا
سال سوم، شماره پنجم، اردیبهشت ۱۳۹۹

مدیر مسئول، سردبیر و ویراستار: مریم سینا
صفحه آرا: محمد راسخی هیئت تحریریه: فاطمه نسیم،
فاطمه آزادیان، زهرا قاسمی، زهرا صائب، فاطمه صمدی،
محسن زارع، مرتضی جوانمردی، مریم سادات موسوی

کانال کانون هلال احمر دانشگاه علوم پزشکی فسا
@ h e l a l _ a h m a r _ f u m s

فهرست:

آموزش مجازی از ورای دیگر.....	صفحه ۳
هلال.....	صفحه ۴
گزارش برگزاری انتخابات شورای مرکزی	
مجمع تخصصی کانون های هلال احمر.....	صفحه ۶
گزارش مسابقه تلگرامی.....	صفحه ۷
مصاحبه با دکتر نقدی.....	صفحه ۸
آنچه باید درباره کرونا بدانیم.....	صفحه ۱۱
راه های مقابله با استرس کرونا.....	صفحه ۱۴
نکات تغذیه روزه داری.....	صفحه ۱۶
معرفی کتاب خون خورده.....	صفحه ۱۸
شعر بیاید روز خوبی که نباشی.....	صفحه ۲۰



آموزش مجازی از ورای دیگر

از زبان یک دانشجو منتقد! | فاطمه آزادیان، پرستاری ۹۶

شاید هم من از درک فواید این شیوه عاجزم!
و باز هم فکر و ذکر ما در مورد کمبود و کاستی
هایمان در کارهای عملی...

البته جا دارد پرانتز باز کنم و در همین حین
از تلاش روز افزون یک سری اساتید هم
تشکر کنم که خودش مایه دل گرمی خیلی
از ماهاست.

و باید این نکته را متذکر شوم که همه ما
دانشجو ها دیر یا زود پا به عرصه های
جدید زندگیمان خواهیم گذاشت؛ کار یا ادامه
تحصیل! آن جاست که تفاوت واقعی یک "
دانش جو" با سایرین مشخص می شود.
اما صحبت نکردن، اعتراض نکردن، کوتاه
آمدن و به قول بعضی دوستان "کار خود
را کردن"، علاوه بر اینکه سرپوشی
است بر ناکارآمدی عده ای
محترم، کلاهی است گشاد
بر سر مبارک ما...

به نظرم بهتر است به
پله ی اول برگردیم، آن
جا که آموزش مجازی
اینگونه تعریف میشود:
تبادل اطلاعات
استاد و دانشجو
و برآورده شدن
انتظارات هر
دو طرف از
یکدیگر...



با شیوع ویروس کرونا رویه ای جدید از
آموزش در سرتاسر کشور رواج پیدا کرده است؛
آموزش مجازی!

روشی که بدون شک جز سیستم های
آموزشی پر طرفدار در جهان است؛ چنانچه
مفهوم آن برای افراد به درستی تعریف و تعبیر
شده باشد.

البته قصد من تنها بیان نظر شخصی خود و
در سطح کوچک و شاید کلاسی باشد.

از نظر بنده، یک دانشجو حق داشتن یک
سری حداقل ها را دارد.

انجام تکالیف به چه قیمت؟ یا به چه
هدفی؟

صرفا کپی یا تایپ کردن مباحث جزوه در
ورد و ارسال برای استاد! و یا فرض
استاد مبنی بر مطالعه مباحث
توسط دانشجو! آن هم مباحثی
که خود استاد زحمت تدریس
و یا فرستادن یک ویس یا
فیلم ساده را به خود نداده
است...

یا اینکه انجام یک سری
فعالیت های کاملاً بی
ربط به درس که جایگزین
تدریس شده است، چه
لزومی دارد؟

نمیدانم...

نمیدانم...

هلال

هلال مهربانی

انسان ها همیشه در امنیت، آسایش و آرامش نیستند و گاه حوادث طبیعی و غیرطبیعی، این آرامش را به هم می زند. در این زمان، ندای یاری طلبی حادثه دیدگان به گوش می رسد و انسان هایی آموزش دیده، صبور و نیکوکار فقط برای رضای حضرت حق و یاری رسانی به هم نوع، به کمک آنها می شتابند و دردهایشان را تسکین می بخشند. آری، سخن از تجسم و نماد امداد و کمک، یعنی جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران است! نهادهای که بدون چشم داشت مادی به یاری محرومان می شتابد و از ایشان دلجویی می کند.

تاریخچه صلیب سرخ در ایران و جهان

در قرن نوزدهم میلادی، جنگ خونینی بین ایتالیا و فرانسه از یک سو و اتریش از سوی دیگر درگرفت. در آن زمان، تاجری سوئیسی به نام ژان هانری دونان با سرمایه شخصی خود به مداوای پنج هزار مجروح این نبرد پرداخت و بعدها در سال ۱۸۶۲ در خاطرات خود از این جنگ پیشنهادهایی انسان دوستانه را مطرح ساخت؛ پیشنهادهایی برای کمک به آسیب دیدگان جنگی بدون در نظر گرفتن اولویت های سیاسی، عقیدتی و نژادی.

در سال ۱۸۶۳ نخستین کنوانسیون ژنو و کمیته بین المللی صلیب سرخ پایه گذاری شد. البته کشور عثمانی، در آن زمان نشان صلیب سرخ را



نپذیرفت

و به جای آن

هلال احمر را قرار داد که تمام

کشورهای اسلامی نیز آن را پذیرفتند.

دولت ایران در چهاردهم آذرماه ۱۲۵۳ معادل پنجم

دسامبر ۱۸۷۴ قرار داد ژنو و در تاریخ ۱۳ شهریور

۱۲۷۹ قوانین الحاقی را امضا کرد ولی تا ۲۳

سال بعد هیچ سازمان و ارگانی رسمی در کشور

به وجود نیامد. در خرداد ماه ۱۳۰۲ و چند

ماه بعد، به دنبال وقوع چند زلزله در شرق

خراسان، سیرجان و کرمان برای نخستین بار

نیروهای ارتش به عنوان عوامل حکومت

و با استفاده از امکانات موجود به کمک

آسیب دیدگان شتافتند و اولین استمداد

ملی برای کمک به آسیب دیدگان

در سطح کشور انجام گرفت. بدین

ترتیب در سال ۱۳۰۲ جمعیت شیر

و خورشید سرخ در کشور تأسیس

شد که در سال ۱۳۵۹ به جمعیت

هلال احمر جمهوری اسلامی

ایران تغییر نام یافت.

خدمت داوطلبانه

خدمت داوطلبانه، به عنوان هدف و انگیزه اصلی تشکیل نهضت های بین المللی صلیب سرخ و هلال احمر مطرح بوده است. این خدمت بدان معناست که این جمعیت ها، به عنوان پلی میان توانمندان و نیازمندان ایفای نقش نموده، با سازماندهی و برنامه ریزی نیروهای داوطلب و جمع آوری کمک ها و هدایای نیکوکاران در زمان نیاز آسیب دیدگان، به یاری آنها می شتابند.

خدمت داوطلبانه به این دلیل که از طرف انسان های داوطلب، برای التیام رنج و آسیب هم نوعانشان صورت می گیرد، بدون هیچ توقعی انجام گرفته و خیریه می باشد؛ چرا که همه انسان ها ممکن است در یک موقعیت اضطراری به کمک و مساعدت دیگران نیاز داشته باشند و آنانی که امروز کمک دهنده هستند، ممکن است فردا گیرنده کمک باشند.

هفت اصل مهم!

بر مبنای اساسنامه و مقررات صلیب سرخ و هلال احمر جهانی، این نهاد اجتماعی، باید از دخالت در امور سیاسی، نظامی و تبعیض های قومی و فرقه ای به طور کامل دوری کند. از این رو، در کنفرانس جهانی این تشکیلات در سال ۱۳۴۹ هفت اصل اساسی و مهم به تصویب رسید که هیچ گاه نباید در ارائه خدمات از آن سرپیچی کرد:

۱. خدمات بشردوستانه

۲. استقلال

۳. بی غرضی و عدم تبعیض در ارائه خدمات، بدون توجه به

نژاد، رنگ و طبقه

۴. خدمت داوطلبانه، خیریه و بلاعوض

۵. بی طرفی

۶. وحدت و انحصار در همه جا

۷. جهانی بودن این جمعیت و خدمات آن (جهان شمولی)



سخت کوشیدم که یک قاضی شوم

یا که یک امدادگر... تیزی شوم

سیری از طوفان درونم آب شد

رنه کرد در آسمان مهتاب شد

درد، دردمندان نفس گیرم شده

سالهاست این قصه آیینم شده

پیکر مدهوش من خاکستریست

در درونم یک هلال احمریست

شهر من راحت بخواب آرام باش

سرخي این منحنی را جام باش

و السلام

فاطمه نسیم،

بهداشت عمومی ۹۸

برگزاری انتخابات شورای مرکزی مجمع تخصصی کانون‌های هلال احمر

نشست دبیران کانون‌های هلال احمر دانشگاه‌های علوم پزشکی در بوشهر در بهمن ماه ۹۸

نشست دو روزه دبیران کانون‌های هلال احمر دانشگاه‌های علوم پزشکی با حضور دکتر حسن زائری لطف سرپرست اداره کل فرهنگی وزارت بهداشت، معاون دانشجویی و جوانان جمعیت هلال احمر کشور، مسئول دفتر نهاد رهبری در دانشگاه‌ها، روسای دانشگاه علوم پزشکی بوشهر و مسئولان هلال احمر استان به میزبانی دانشگاه علوم پزشکی بوشهر برگزار شد.

در دومین روز این نشست انتخابات شورای مرکزی مجمع با حضور سرپرست اداره کل فرهنگی وزارت بهداشت، معاون فرهنگی و دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی بوشهر و نماینده هلال احمر استان برگزار شد.

طی این انتخابات، سرکار خانم فاطمه حبیبی دبیر کانون هلال احمر دانشگاه علوم پزشکی فسا، با رای اعتماد سایر دبیران عضو شورای مرکزی کانون هلال احمر وزارت بهداشت شد.



گزارش مسابقه

به مناسبت هفته هلال احمر، کانون هلال احمر دانشگاه علوم پزشکی فسا با همکاری معاونت محترم دانشجویی دانشگاه جناب آقای دکتر نقدی و مسئول محترم فرهنگی سرکار خانم خیراتی، طی فعالیتی فرهنگی-آموزشی و با توجه به شیوع بیماری همه گیر کرونا جهت آموزش و سرگرمی دانشجویان، اقدام به برگزاری مسابقه نمود. محتوی این مسابقه شامل نقاشی و عکس با موضوع اهمیت کادر درمان، تاثیر کرونا در زندگی و موضوعات مشابه بوده است. دانشجویان علاقه مند از رشته ها و ورودی های مختلف در این مسابقه شرکت نمودند. سرانجام در تاریخ ۹۹/۲/۱۱ آثار شرکت کنندگان در کانال تلگرامی دانشگاه قرار داده شد و دانشجویان و اعضای کانال به آثار شرکت کنندگان رأی دادند. با شمارش آرا نتیجه مسابقه در تاریخ ۹۹/۲/۱۲ اعلام شد. از بین ۹ شرکت کننده، ۳ اثر با اکثریت آراء برگزیده شد و به آنها جوایز نقدی نفیسی اهدا خواهد شد. اسامی برندگان مسابقه به شرح زیر است:

فاطمه صمدی پرستاری ۹۶» (۴۳ رأی) «امیررضا اسماعیل زاده پزشکی ۹۶» (۱۳۰ رأی) «فاطمه آزادیان پرستاری ۹۶» (۱۲۰ رأی)

کانون هلال احمر از تمامی دانشجویانی که در این مسابقه شرکت نمودند کمال تشکر و قدردانی را دارد.



فاطمه آزادیان پرستاری ۹۶



امیررضا اسماعیل زاده پزشکی ۹۶



فاطمه صمدی پرستاری ۹۶

در مصاحبه با دکتر مجید نقدی

از عملکرد فرهنگی دانشگاه تا جزییات در مورد شروع کلاس و بازگشای خوابگاه‌ها

این مصاحبه توسط آقای
محسن زارع در تاریخ ۱۵
اردیبهشت انجام شده

سلام خسته نباشید، من
مجید نقدی هستم متولد
سال ۱۳۴۷ در شهر شیراز.
مدرک اولم لیسانس پرستاری
بود که اون موقع ها برای اولین
بار لیسانس شده بود و وضعیت
این رشته زیاد جالب نبود توفیق
این رو نداشتم که خیلی در
این رشته بمونم؛ ولی باید بگم
که همه توفیق زندگی ام رو از
همون روزها که برای بیماران
کار میکردیم میدونم. بنظرم در
زندگی من یکی دعای خیر پدر
و مادر و یکی نام مبارک حضرت
زینب(س) علت اصلی موفقیت
در زندگیم بوده. پس از اون

فوق لیسانسم رو در رشته تشریح و همچنین دکترا رو
هم در همین رشته گذروندم. فوق لیسانس مو در دانشگاه
اصفهان خوندم، دکترا رو در دانشگاه تربیت مدرس.
یک دوره ای رو هم روی سلول های بنیادی در
دانشگاه توپینگن آلمان گذروندم و همچنین یکی
دوره ی یک ساله ی فلوشیپ آزمایشگاه ناباروری هم
در رویان گذروندم و حدود ۱۰ سال هست که معاون



ضمن عرض سلام و ادب خدمت جناب
آقای دکتر نقدی، معاونت محترم فرهنگی و
دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی فسا
آقای دکتر لطفا یه بیوگرافی مختصر از خودتون
بفرمایید. رشته تحصیلی تون، دانشگاهتون و
اینکه از چه سالی معاونت فرهنگی دانشگاه
علوم پزشکی فسا رو پذیرفتید؟

فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی فسا هستیم.

آقای دکتر از نظر شما نقاط ضعف و قوت مجموعه فرهنگی و دانشجویی دانشگاه چیه؟

در خصوص فعالیت های فرهنگی مهمترین نقطه قوت دانشگاه علوم پزشکی فسا دانشجوی های خلاق و در میدانستن؛ به عبارت دیگه اگه ما هیچ کاری نکرده باشیم، تونستیم یه حس اعتمادی رو در دانشجوی ها ایجاد کنیم که اون ها خودشون رو بروز بدن و بحمدالله ظرف سالیان گذشته که من در خدمت دانشجویان عزیز هستیم، به هر حال تیم محترم فرهنگی که این تیم خدوم بسیار در این راستا زحمت کشیده، باعث شده بچه ها میدان عمل رو در واقع پیدا کنن و ما از تعداد آثاری فرهنگی که در گذشته ها بسیار کم بود امروز تعداد خیلی زیادی آثار هنری و فرهنگی داریم که ثبت وزارت بهداشت میشه.

از کانون هلال احمر واقعا راضی ام

مهمترین نقطه ضعف مسائل فرهنگی کل کشور درواقع چندگانه میتونه باشه؛ بحث های بودجه ای و اون زیر ساخت های لازم مثل فضاها، فرهنگی و نیروی انسانی متخصص که به هر حال سال هاست که وزارت بهداشت علی رغم اینکه معاونت فرهنگی و دانشجویی در دانشگاه ها ایجاد شده ولی نیروی متخصص این امر متاسفانه در این حوزه جذب نشده و نیرو های خود ما با علاقه و عشق و خلوصی که دارن کار میکنن.

غیر از حوزه فرهنگی مهم ترین اشکالات در حوزه معاونت در کل دانشگاه ها بحث خوابگاه هاست که امید داریم یه مقداری در واقع بودجه ها و امکانات لازم اجازه بده که ما بتونیم در شان دانشجویان

خوابگاه های مناسبی به دور از ازدحام داشته باشیم.

آقای دکتر مهمترین انتقادی که دانشجوی ها به معاونت فرهنگی داشتن چی بوده؟ آیا ساختاری برای انتقال انتقادات وجود داره؟

من فک میکنم ان شا الله که اینگونه بوده باشه هم بنده و هم حوزه های معاونت فرهنگی و دانشجویی یکی از انتقاد پذیر ترین حوزه هاست. چرا که اصلا ما معمولا کارهامون رو با دانشجویان به صورت مشارکتی انجام میدیم و مسلما در تمام این جلسات مشارکتی بچه ها به راحتی اگه نکته ای باشه به ما میگن. ضمن اینکه این روز ها واقعا جا داره از فعالیت های اونا خیلی تشکر کنم و بالاخره قبل از کرونا هم بچه ها خیلی تو میدون بودن.

مهم ترین انتقاد به ازدحام خوابگاه ها و کوچک بودن سالن فرهنگی است.

و ضمن اینکه بچه ها واقعا با لطف نسبت به خدمت هایی که انجام شده ابراز لطف میکنن. معمولا بدون حاشیه هم به بیان مشکلات و انتقادات میپردازیم و ما هم پذیرا هستیم. ما اعتقاد داریم که به فرمایش حضرت علی (ع) اگه کسی تو رو هشدار داد به تو بشارت داد و ما صحبت های بچه ها رو به عنوان بشارت در نظر میگیریم.

آقای دکتر نقدی بعنوان معاونت فرهنگی دانشگاه از کانون هلال احمر راضی هستن؟ عملکرد کانون هلال احمر رو چطور میبینید؟

از کانون هلال احمر خودمون واقعا راضی ام، واقعا در کنار بقیه کانون ها، خصوصا این کانون اخیر فعالیت های خیلی خوبی داشت. هم در گذشته

در واقع سلامت بچه ها مد نظر خواهد بود. که حداقل اون ها اینه که دانشجو ها از محل زندگی خودشون تست کرونا و معاینات فیزیکی سلامتی از یه فرد متخصص مثل طب اورژانس، یا متخصص ریه یا یه فردی که مرتبط با این موضوع باشه مته طب عفونی و متخصص عفونی داشته باشن، تا بتونیم با خیال راحت بچه ها رو در خوابگاه ها اسکان بدیم.



**مدرک اولم لیسانس پرستاری بود...
همه توفیق های زندگی ام را از همون روزها که
برای بیماران کار میکردیم میدونم**



البته عرض میکنم تا این ساعتی که ما داریم با هم صحبت میکنیم و این گزارش تهیه میشه صحبت دقیقی و قرار دقیقی از بحث بازگشایی دانشگاه ها و خوابگاه ها نیست.

ضمنا دانشجو ها اگه قرار شد که بیان، از همون پزشک خانواده هم میتونن گواهی سلامت رو برا ما بیان و نکته دیگه اینکه برا بحث بازگشایی ها قطعاً خبر اصلی رو معاون آموزشی دانشگاه ها اعلام خواهند کرد و وقتی اون ها اعلام کنن ارکان دیگه مثل خوابگاه ها و سلف باز خواهد شد.

**در آخر لطفا راجع به کلمات زیر یک جمله
یا یک کلمه که به ذهنتون میاد رو بفرمایید:**

هلال احمر: افرادی مفید و بی منت

کرونا: تادیب هوشمند آدم ها

نهاد رهبری: پشتیبان و همراه

معاونت فرهنگی: خانواده دوم دانشجویان

دکتر خالقی: دلسوز

ماه مبارک رمضان: آرامش، امید و برکت

و هم اخیراً که خانم حبیبی مدتی هست دبیری کانون رو بهعهده گرفتن.

ما اون برنامه نذر و اهدا خون رو که اخیراً انجام شد فراموش نمیکنیم. دست همگی درد نکنه من از کانون هلال احمر واقعا راضی ام.

**آقای دکتر بعنوان یکی از معاونین دانشگاه
فعالیت دانشگاه علوم پزشکی فسا رو در مهار
کرونا چطور ارزیابی میکنید؟**

فعالیت دانشگاه علوم پزشکی فسا در خصوص پیشگیری و درمان ویروس کرونا انصافاً خیلی خوب و جالب توجه بوده؛ به طوری که تمام سیاست گذاری این دانشگاه رو میتونم بگم حداقل چند روز قبل از کشور انجام میدادیم. تمام ستاد های مورد نیاز و درمان های مورد نیاز و تفکراتی که برای مهار این ویروس لازم بود در فسا در واقع توسط دانشگاه علوم پزشکی در سطح شهرستان پیشنهاد و ارائه میشد و جزء اولین شهرستان هایی بودیم که ستاد کرونا رو راه اندازی کردیم و همچنین کنترل تردد در پلیس راه ها و بحث تب سنجی، بحث رسیدگی به نیازمندان، بحث تعطیلی اماکن و صنوف و تجمعات رو در شهرستان خیلی با سرعت انجام دادیم.

**آقای دکتر پروتکلی برای بازگشایی دانشگاه
ها از طرف وزارت بهداشت اعلام شده؟ در
صورت بازگشایی چه تدابیری قراره برای
حفظ سلامت دانشجویهای ساکن خوابگاه
اندیشیده بشه؟**

صحبت هایی برای بازگشایی دانشگاه ها گاهی مطرح میشه ولی واقعا تدبیر و تصمیم قطعی هنوز گرفته نشده. اگه این قضیه بخواد اتفاق بیفته حتماً حتماً برای بحث خوابگاه ها یک سری تدابیر امنیتی - بهداشتی داریم، منظورم این هست که بعنوان امنیت،



آنچه باید درباره کرونا بدانیم

راه های انتقال، کمون و سرایت بیماری

- انتقال قطره ای: انتقال ویروس توسط قطرات تنفسی ریز و بزرگ از فرد آلوده به دیگران که معمولاً از طریق عطسه و سرفه انجام می شود.
- انتقال تماسی: انتقال از طریق سطوح آلوده به قطرات تنفسی حاوی ویروس: افراد ممکن است از طریق تماس دهان یا بینی خود بعد از تماس با یک شی آلوده به ویروس، از قبیل دستگیره درب ها، میزها، یا دست کثیف شخص آلوده، دچار این بیماری شوند.

توصیه های لازم جهت پیشگیری و کاهش انتقال عفونت

- بیمار در یک اتاق تنها دارای تهویه مناسب قرار داده شود (در و پنجره های اتاق قابل باز شدن باشد).
- جابجایی و حرکت بیمار محدود شود و حتی الامکان فضاهای مشترک (آشپزخانه، حمام، توالی و...) دارای تهویه مناسب بوده و پنجره ها جهت گردش هوا باز شوند.

کروناویروس ها، خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که می توانند منجر به طیف وسیعی از بیماری های تنفسی از سرماخوردگی خفیف تا عفونت های شدید نظیر MERS و SARS شوند. آخرین کروناویروس شناخته شده، منجر به کووید-۱۹ می شود. علائم بیماری شامل تب، سرفه های خشک و خستگی بوده و در برخی موارد با درد، احتقان و آبریزش از بینی، گلودرد و اسهال همراه است. در بسیاری موارد، افرادی که دچار عفونت شده اند، هیچ علامتی نداشته و در ۸۰ درصد موارد بدون درمان خاصی بهبود می یابند

افراد پرخطر با مرگ و میر بالاتر: سنین بالای ۶۵ سال، خانم های باردار، افرادی که به هر دلیل از آسپیرین به مدت طولانی استفاده میکنند، افراد مبتلا به بیماریهای قلبی، ریوی یا کلیوی مزمن، مبتلایان به سرطان فعال (از هر نوع)، بیماری های روانی مزمن، بیمارانی که داروهای سرکوب کننده ایمنی و استروئیدهای سیستمیک مصرف می کنند، مبتلایان به ایدز و معتادان پرخطر، بیماران مبتلا به دیابت، افراد سیگاری و کسانی که قادر به دفع ترشحات تنفسی نیستند نظیر افراد دچار آسیب نخاعی و فلج مغزی



کامل پوشانده شود و در طول استفاده از ماسک به آن دست نزنند و در صورتیکه ماسک به ترشحات آلوده شده و یا خیس شود، بایستی با یک ماسک تمیز و خشک جایگزین شوند. ماسک باید طبق تکنیک های صحیح احتیاطات استاندارد خارج شود به طوری که جلوی ماسک لمس نشود و از سمت کش پشت سر از صورت جدا و برداشته شود.

- ماسک بایستی بلافاصله پس از مصرف دور انداخته و دست ها شسته شوند. از تماس مستقیم با مایعات و ترشحات بدن به خصوص ترشحات دهان و مجاری تنفسی خودداری شود. و برای دفع ضایعات مانند ادرار، مدفوع و زباله ها از دستکش یکبار مصرف و ماسک استفاده شود. دست ها بایستی قبل و بعد از استفاده از ماسک و دستکش با آب و صابون شسته شوند.

- استفاده از ملحفه های شخصی و ظروف اختصاصی که بتوان پس از استفاده از آن ها، قابل شست و شو با آب و صابون باشند، بلامانع است.

- سطوحی که بیمار با آن ها در تماس است (میز، تخت، مبلمان اتاق و...) بایستی روزانه تمیز و ضد عفونی شود. برای ضد عفونی کردن این وسایل می توان از شوینده های خانگی یا دترژنت، شسته و سپس آبکشی شود. سپس با هیپوکلریت سدیم نیم درصد (به نسبت یک دهم در آب حل شود) شسته شود.

- سطوح توالت و حمام مورد استفاده بیمار حداقل یک بار در روز شسته و ضد عفونی شود (با هیپو کلریت سدیم نیم درصد (به نسبت یک دهم در آب حل شود). لباس، ملحفه، حوله های حمام و دست روزانه و به طور مرتب با صابون لباس شویی و یا در ماشین لباسشویی با آب ۹۰ تا ۹۰ درجه شسته و کاملاً خشک شوند. ملحفه های آلوده در کیسه زباله در بسته گذاشته شده و از جابه جایی و تماس مستقیم آن ها با پوست خودداری شود.

- حتی المقدور سایر افراد خانواده در یک اتاق مجزا باشند. در صورتی که این شرایط امکان پذیر نباشد، اعضای خانواده بایستی حداقل یک تا یک و نیم متر از فرد بیمار فاصله داشته باشند.

- تعداد مراقبین از بیمار به حداقل رسانده شود (حتی الامکان یک نفر که دارای وضعیت سلامت مطلوب بوده و دارای ضعف سیستم ایمنی و یا بیماری زمینه ای نباشد از بیمار مراقبت کند). بیمار ملاقات ممنوع باشد.

- بعد از هر بار تماس با بیمار و مکان نگهداری وی، مراقب و یا افراد خانواده، شستشوی دست انجام دهند.

- دست ها قبل و بعد از آماده کردن و خوردن غذا و یا هر زمانی که فرد احساس کند که دست های وی آلوده است باید شسته شود.

- در صورتی که آلودگی دست مشهود نباشد، می توان از هندراب (ضد عفونی کننده بر پایه الکل) استفاده کند.

- پس از شستشوی دست با آب و صابون از دستمال کاغذی برای خشک کردن دست ها استفاده کنند. در صورت عدم دسترسی به دستمال کاغذی می توان از حوله های پارچه ای استفاده نمود که در این صورت بایستی به محض خیس شدن، حوله دیگری جایگزین شود.

- جهت جلوگیری از انتشار ترشحات تنفسی، از ماسک طبی استفاده شود.

- بیمار بایستی حتی الامکان از ماسک طبی استفاده کند. برای بیمارانی که قادر به استفاده از ماسک طبی نمی باشند لازم است به صورت جدی بهداشت تنفسی رعایت شود. به عنوان مثال در زمان سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانند و دستمال پس از استفاده دور انداخته شود و در صورت استفاده از دستمال پارچه ای آن را با آب و صابون بشوید.

- ارائه دهندگان مراقبت نیز بایستی از ماسک طبی استفاده کنند؛ به طوری که دهان و بینی به صورت



دست ها را خیس کرده و بعد
آن ها را صابونی کنید.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز آموزش و ارتقای سلامت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز آموزش و ارتقای سلامت

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت
پشت بشویید.



بین انگشتان را از رویرو
بشویید.



نوک انگشتان را درهم گره
کرده و به خوبی بشویید.



شست ها را جداگانه و دقیق
بشویید.



خطوط کف دست را با نوک
انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال
خشک کنید.



با همان دستمال شیر آب را ببندید و
دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

• در زمان تمیز نمودن محیط
زندگی بیمار بایستی از
دستکش ها و لباس های
محافظ و یا پیش بند به منظور
جلوگیری از انتقال ترشحات به
بدن استفاده شوند و تا زمانی
که سطح آن ها تمیز است می
توان از آن ها استفاده کرد.
می توان از دستکش یک بار
مصرف و یا دستکش خانگی
استفاده کرد. دستکش
های خانگی بایستی با آب
و صابون و یا نترژنت شسته
شود. دستکش یک بار مصرف
بایستی پس از استفاده دور
انداخته شود (قبل از در آوردن
دستکش و بعد از استفاده باید
دست شسته شود).

• زباله های مرتبط با بیمار
زباله عفونی در نظر گرفته
شده و در سطل درب دار
نگهداری و به عنوان زباله
عفونی دفع شود. از انواع
مواجهه با لوازم الوده که
در ارتباط مستقیم با بیمار
هستند اجتناب شود.

• از به اشتراک گذاشتن ظروف
غذا و نوشیدنی ها، مسواک،
حوله و ملحفه بیمار اجتناب
گردد.

فاطمه صمدی
دانشجوی پرستاری ۹۶

راه‌های مقابله به

فاجعه‌پنداری نکنیم!

شرایط به وجود آمده را در ذهن خود فاجعه آمیز تصور نکنیم. هرچند که ویروس کرونا مسری است اما با چند دستور ساده می‌توانیم از مبتلا شدن به آن جلوگیری کنیم.

سرگرم شدن به فعالیت‌های نشاط آور!

دیدن فیلم‌های شاد، طنز، آهنگ‌های مورد علاقه و مطالعه می‌تواند استرس را تا حد زیادی کاهش دهد.

دید مثبت و واقع بینانه به مسائل داشته باشید!

با اینکه کرونا شیوع زیادی دارد اما آمار کشندگی آن فقط ۲٪ است و خطر آن به مراتب کمتر از سارس و آنفولانزا است.

از پیگیری خبرهای غیر موثق و شایعه‌ها خودداری کنید!

خبرهای مربوط به مرگ و میر و مبتلایان را فقط از سایت‌های معتبر دنبال کنید. دامن زدن به شایعات نه تنها کمکی نمی‌کند بلکه فقط باعث استرس بیشتر می‌شود. بدون شک فضای مجازی و نظر اشخاص غیر متخصص منبع خوبی برای مطلع شدن از اخبار

نیست. گاهی در گفتگوها و اظهارنظرها راهنمایی‌هایی از افراد مختلف می‌شنویم که هیچ مبنای علمی ندارد و صرفاً نظر شخصی آنهاست. دامن زدن به شایعات می‌تواند هم برای خودمان و هم دیگران مشکل ساز باشد. شایعات می‌توانند باعث افزایش استرس، ضعف سیستم ایمنی، اختلالات روانی و دامن زدن به شایعات بیشتری باشند.



استرس کرونا

روان آنها تأثیر می گذارد. لازم است که در حضور کودکان از گفتن اخبار منفی و استرس زا خودداری کنیم و آنها را به انجام بازی و فعالیت هایی مثل نقاشی تشویق کنیم.

از مصرف خودسرانه دارو پرهیز کنید!
از مصرف خودسرانه دارو چه برای درمان علائم بیماری و چه برای پایین آمدن استرس خودداری کنید. اگر احساس کردید در این زمینه احتیاج به کمک دارید به کادر بهداشتی درمان، روانشناس و یا مشاور مراجعه کنید.

یادگیری راه های پیشگیری رایج از سوی مراکز رسمی بهداشت!

با یادگیری راه های درست پیشگیری در این حال که از ابتلا به بیماری جلوگیری می کنید با اعتماد به نفس و آرامش بیشتری با موضوع مواجه می شوید. برای کاهش اضطراب به علائم و حالت های روانی زیاد توجه نکنید. گلودرد و یا سرفه به تنهایی علامت کرونا نیست، باید کلیه علائم را با هم در نظر بگیرید.

خواب خوب و کافی در کاهش استرس کرونا مؤثر است!

برای افرادی که بسیار درگیر اضطراب کرونا هستند، خواب خوب و کافی ضروری است. این اشخاص باید مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین را کاهش دهند تا بتوانند خواب خوب و عمیقی داشته باشند.

زهرا صائب
پرستاری ۹۶

روال معمولی زندگی خود را دنبال کنید!

در شرایط پیش آمده سعی کنید اتفاقات را مدیریت کنید و زندگی روزمره خود را در پیش بگیرید و سطح اضطرابتان را کنترل کنید.

از فعالیت های کاهش دهنده اضطراب کمک بگیرید!

فعالیت هایی مانند: مدیتیشن، یوگا، ذهن آگاهی و یا حتی نرمش های سبک و پیاده روی می تواند در پایین آوردن سطح استرس بسیار مؤثر باشد. با وجود اپلیکیشن ها و برنامه های مختلف در گوشی های همراه برای سرگرم نگه داشتن اشخاص، هیچ چیز بهتر از یک کتاب خوب برای فرار از استرس کرونا و شنیدن اخبار بد نیست.

جلوگیری از به وجود آمدن استرس در کودکان!

استرس ناشی از اخبار منفی اثرات مخرب تری بر کودکان می گذارد. زیرا آنها بسیار تحت تأثیر استرس والدین قرار می گیرند و همچنین قدرت تحلیل و گفتگو درباره مسائل را ندارند، در نتیجه هیجانات منفی آنها تخلیه نمی شود و تا مدت های طولانی بر سلامت جسم و



بقره ۱۸۳

یا ایها الذین آمنوا کتب علیکم الصیام
ای کسانی که ایمان آورده اید روزه بر شما واجب شده است

نکات تغذیه روزه داری

با فرا رسیدن ماه مبارک رمضان یکی از مهم ترین واجبات خداوند از راه میرسد درست است که میتوان روزه را در ایام دیگر سال هم گرفت اما روزه این ماه واجب است .

در این نوشتار سعی شده است نکات تغذیه روزه داری مفیدی خدمت شما عزیزان گفته شود تا روزه گرفتن را به بهترین نحو و بدون خستگی و آسیب های جسمانی احتمالی به پایان ببریم .

۱. همه ما میدانیم که پر خوری به شدت مذمت شده است و پر خوری مادر همه بیماری ها شناخته شده است به همین سبب بدترین کاری که میتوانیم با بدن خود کنیم این است که از هنگام افطار تا خواب مداوم غذاهای سنگین بخوریم با اینکار دستگاه گوارش ما که ساعات متوالی کمبود غذا را تجربه کرده حالا با حجم سنگینی از مواد غذایی را رو به رو میشود و طبیعی است که دچار مشکل شود .

۲. با توجه به ساعات زیاد روزه داری و گرمی نسبی هوا تشنگی در طی ساعات روز خصوصا ساعات نزدیک به افطار طبیعی به نظر میرسد اما میتوان با نوشیدن شربت تخم شربتی در ساعات انتهایی سحر تشنگی طول روز را کمتر کرد دانه های این گیاه به دلیل نگهداری آب در خودشان و آزاد سازی تدریجی آن نقش موثری در حفظ آب بدن و جلوگیری از تشنگی ایفا میکنند .

۳. پس از افطار از مصرف مواد غذایی که طبع سردی دارند خودداری کنید مانند دوغ و ماست به این دلیل که این مواد علاوه بر خستگی و رخوت باعث کندی عملکرد معده میشوند .

۴. نوشیدن آب سرد ممکن است حس خوشایندی داشته باشد خصوصا بعد از ساعت ها بی آبی اما باید بدانید که با اینکار هم باعث تسریع ترک خوردگی دندان هایتان میشوید هم اینکه سلامت کبد و معده خود را به خطر می اندازید پس افطار را با آب ولرم آغاز کنید .

۵. میوه و سبزیجات یکی از مهمترین وعده های غذایی هستند که اهمیت آنها در ایام روزه داری دو چندان میشود. پس از مصرف سبزیجات تازه و میوه های آبدار چه در هنگام سحر و چه هنگام افطار چشم پوشی نکنید.

۶. عرقیات خنک مانند شاطره و گل گاو زبان نقش موثری را در کاهش حرارت کبد و کلیه پس از افطار دارند همچنین تشنگی را به خوبی برطرف میکنند .

۷. پس از مصرف سحری به سرعت نخوابید زیرا ممکن است باعث برگشت غذا از معده به مری شود و احساس ناخوشایندی به شما دست دهد پس از سحری ساعتی را بیدار بمانید .

۸. غذاهای چرب و سرخ کردنی علاوه بر ضرری که برای بدن دارند به شدت



ایجاد تشنگی میکنند پس از مصرف آنها در وعده سحری خودداری کنید .

۹. در وعده سحری بهتر است از کربوهیدرات های پیچیده استفاده کنید زیرا پس از این وعده بدن دیگر انرژی دریافت نمیکند پس مصرف نان های سبوس دار و عدس و غلات کامل به همراه مصرف فیبر وعده سحری کاملی است .



۱۰. با روزه داری یکی از وعده های معمول سه گانه حذف میشود پس نباید با پر خوری در سحر یا افطار به جبران آن وعده پرداخت که در این صورت نه تنها مفید نیست بلکه باعث بیماری های مختلف نظیر چاقی و چربی خون خواهد شد .

امید است با رعایت نکات فوق ماه رمضانی پر برکت داشته باشیم .

مرتضی جوانمردی
پرستاری ۹۵

معرفی کتاب

معاصر و حتی تاریخ فتح اورشلیم توسط صلاح الدین ایوبی از مقابل نگاه ما گذر می‌کند.

فرقی نمی‌کند تاریخ دوست دارید یا نه؛ شما با کتابی روبه‌رو می‌شوید که برای جذاب شدن داستان به آن وقایع تاریخی اضافه نشده بلکه در واقع برای شیرین شدن سیر تاریخ، اندکی داستان قاطی اش کرده‌اند و آنقدر خوب هم زده‌اند که مزه‌ی هیچ کدامشان را به طور خالص و خام زیر دندانتان حس نخواهید کرد. اثبات این ادعا، روند سریع داستان و زیاد پرداخته نشدن به شخصیت هاست؛ تکرار مداوم جمله‌ی "و تاریخ پر است از..." در کتاب، درواقع یادآور یک نکته‌ی بسیار مهم و اساسی در مطالعه‌ی تاریخ است، اینکه در تاریخ نه انسان‌ها که وقایع مهم هستند و این وقایعند که مدام تکرار می‌شوند و تاریخ را می‌سازند.

نثر یزدانی خرم خسته‌کننده نیست، پیش‌بینی‌کردنش سخت است و حوصله‌ی آدم را با جزئیات کم‌اهمیت سر نمی‌برد؛ ولی به جایش ریزه‌کاری‌های بخش‌هایی از داستان را آن‌قدر خوب و کامل نوشته که فضا را با تک‌تک سلول‌های بدنت لمس کنی.

اگرچه این روزها، در میان جماعت کتابخوان، بازار معرفی و مطالعه‌ی کتاب‌های نویسندگان خارجی خیلی داغ است، ولی خون‌خوره‌یکی از صدها داستانی است که در آن با نویسنده‌ی کاربلد و صاحب سبکی روبه‌رو هستیم که چیزی کم از نویسندگان خارجی ندارد؛ هرچند این حرف

اولش خون بود...

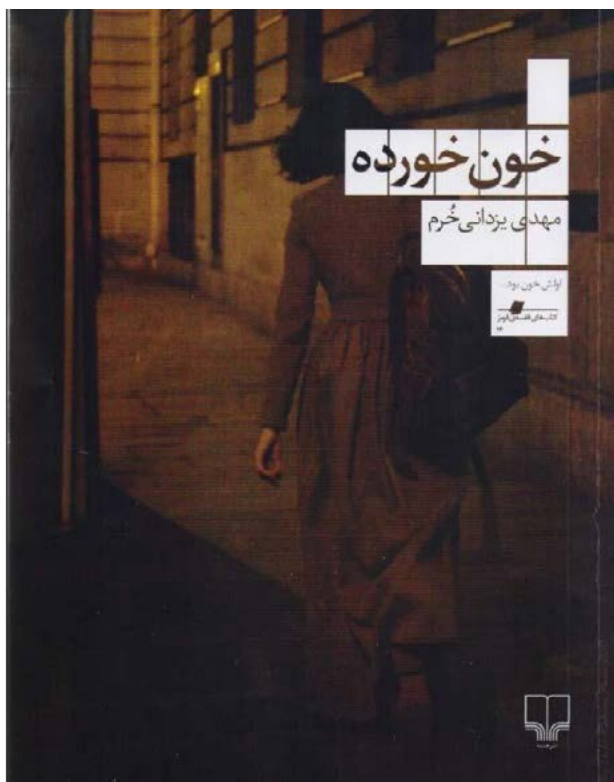
خونی که آرام و گند راه باز می‌کرد وسط زمختی آسفالت خیابان. می‌چرخید میان آبی که رقیقش کرده بود و پخش می‌شد؛ پخش تر. خونی که سیاه می‌زد با رگه‌های سرخ روشن و خودش را می‌رساند به جدول سیمانی کنارجوی و کم‌کم می‌گسترده روی آسفالت. خیابان را خون گرفته بود. خونی که از شکاف جدول سیمانی راه باز کرده بود به جوی خشکی که تهش یک گربه‌ی مرده دراز به دراز افتاده بود و هنوز بو نگرفته بود ... *

خون خورده، به روایت متن پشت جلد کتاب، چهارمین رمان مهدی یزدانی خرم است که قصه‌ی پنج برادر در سال‌های دهه‌ی شصت ایران را بازگو می‌کند. یک کتاب از قفسه قرمز نشر چشمه؛ یعنی که ساختارگرا، جریان‌گریز و ضد ژانر است.

ما در خون‌خورده داستان برادران "سوخته" را می‌خوانیم؛ پنج برادر که هرکدام راه متفاوتی پیش گرفته‌اند و روایت انتخاب‌ها و اندیشه‌هایی که در مسیر فرار از شرایط آن روزها دارند. اما این ظاهر ماجراست! درواقع لایه‌ی سرنوشت این برادران، ما در حال خواندن تاریخیم؛ تاریخی که فقط به ایران محدود نمی‌شود، از بیروت تا تهران و از کلیسای وانک تا مسجد جامع آبادان را دربرمی‌گیرد؛ تاریخی که فقط مربوط به دهه‌ی شصت نیست، کل تاریخ

خون خورده

شما با کتابی روبه رو میشوید که برای جذاب شدن داستان به آن وقایع تاریخی اضافه نشده بلکه در واقع برای شیرین شدن سیر تاریخ، اندکی داستان قاطی‌اش کرده اند و آنقدر خوب هم زده اند که مزه‌ی هیچ کدام‌شان را به طور خالص و خام زیردندان تان حس نخواهید کرد



مریم سادات موسوی
اردیبهشت ماه ۹۹

احتمالاً به مذاق شیفتگان رمان‌های خارجی چندان خوش نیاید.

در خون خورده هدف شما از مطالعه هرچه که باشد، به آن دست خواهید یافت؛ از سرگرم شدن گرفته تا یاد گرفتن چیزهای عجیب و غریب جدید و تازه.

البته که این کتاب هم مثل هر کتاب دیگری کاستی دارد؛ کاستی‌هایی که اگرچه کم نیستند ولی قابل اغماضند و نمی‌توانند دلیل خوبی برای خواندن کتاب باشند.

خون خورده، کتابی است که از خواندنش لذت خواهید برد.

باران قطع شد. از دهان آدم‌ها بخار بیرون می‌زد. ناگهان سرما آمده بود و آن پایین، در گور طاهر سوخته که باید کنارهاش سیمان میشد، همه چیز خیس بود. خیس خیس...
آخرش، آب بود...*

برای جبران بخش کمی از تمام دیده نشدن‌های رمان‌های خوب نویسندگان ایرانی

* پاراگراف ابتدا و انتهای متن، پاراگراف‌های ابتدا و انتهای "خون خورده" اند

بیاید روز خوبے کہ نباشے

کرونا آمد و غوغا بہ پا کرد
فسابوی بہارش تہ کشیدہ
شدہ تعطیلے در خونم اُورڈُوڑ
الہے ای کرونا برنگردی
کنم با ترس تو افطار خود باز
بہ پاست کشورم سنگر گرفتہ
شدہ یکدل برای بردن تو
شفاخانہ شدہ خط مقدم
شدہ آتش نشانے قاتل تو
ہلال احمر کند ہر دم تلاشے
ہلال احمر کند ہر دم تلاشے

شدہ این سینہ‌های ما پر درد
بہار ما بہارش را ندیدہ
بہ بالاہا رسیدہ قیمت موز
نمیدانے کہ با ماہا چہ کردی
نشینم خانہ و ہی غرق آواز
کہ مشق کربلا از سر گرفتہ
رسد روزی بینم مردن تو
ہمہ عالم دگر از تو زنند دم
سپاہے ہا بینند باطل تو
بیاید روز خوبے کہ نباشے
بیاید روز خوبے کہ نباشے

زہرا قاسمی، پرستاری ۹۶

