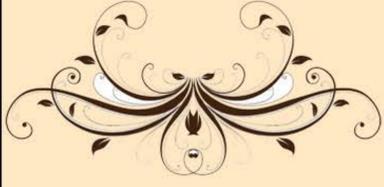


## وقایع العاصمه



رشد نامین منابع کتابخانه در

آینده ای نزدیک

معاون آموزشی، پژوهشی

دانشگاه به مرتبه دانشیاری

ارتقاء یافت

ارائه خدمات بهداشتی، درمانی

به بیش از ۶۰۰۰۰ عزائربارگاه

رضوی

کاهش مرگ ومیر نوزاد و

کودکان انا ۴ ساله

۶۰ پزشک متخصص به جمع

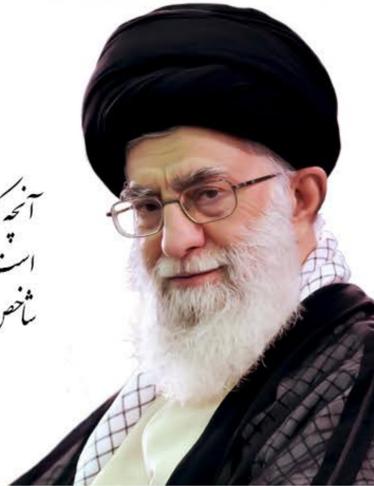
پزشکان دانشگاه اضافه شدند



## کلام نور



آنچه که برای بومی ما، برای بومی بومیان عزیز، برای جوانان در هر نقطه ای از این عرصه عظیم که مشغول کار هستند، باید به عنوان شاخص مطرح باشد، عبارت است از این سه عنصر: بصیرت، اخلاص، عمل بهنگام و به اندازه. این سه عنصر را همیشه باید یکدیگر توأم کنید و در نظر داشته باشید. این عناصر سه گانه باید برای ما شاخص باشد؛ بصیرت، اخلاص، عمل بهنگام و به اندازه.



بسم الله الرحمن الرحيم



## زندگی نامه شهید ابراهیم همت

تاریخ تولد: ۱۳۳۴/۱/۱۲ / نام پدر: علی اکبر / تاریخ شهادت: ۱۳۶۲/۱۲/۱۷ / محل تولد: اصفهان / شهرضا / محل شهادت: جزیره مجنون / طول مدت حیات: ۲۸ سال / مزار شهید: گلزار شهدای شهرضا  
در شهرضا در خانواده ای مستضعف و متدین بدنیا آمد. او در رحم مادر بود که پدر و مادرش عازم کربلا و معلی و زیارت قبرسالار شهیدان و دیگر شهدای آن دیار شدند و مادر با تنفس شمیم روحبخش کربلا، عطر عاشورایی را به این امانت الهی دمید.  
در سال ۱۳۵۲ مقطع دبیرستان را با موفقیت پشت سر گذاشت و پس از اخذ دیپلم با نمرات عالی در دانشسرای اصفهان به ادامه تحصیل پرداخت. پس از دریافت مدرک تحصیلی به سربازی رفت - به گفته خودش تلخ ترین دوران عمرش همان دو سال سربازی بود - در لشکر توپخانه اصفهان مسئولیت آشپزخانه به عهده او گذاشته شده بود.  
پس از پایان دوران سربازی و بازگشت به زادگاهش شغل معلمی را برگزید. در روستاها مشغول تدریس شد و به تعلیم فرزندان این مرز و بوم همت گماشت. پس از شروع جنگ تحمیلی از سوی رژیم متجاوز عراق، شهید همت به صحنه کارزار وارد شد و در طی سالیان حضور در جبهه های نبرد، خدمات شایان توجهی برجای گذاشت و افتخارها آفرید.  
او عارفی وارسته، ایثارگری سلحشور و اسوهای برای دیگران بود که جز خدا به چیز دیگری نمی اندیشید و به عشق رسیدن به هدف متعالی و کسب رضای خدا و حضرت احدیت، شب و روز تلاش می کرد و سخت ترین و مشکلترین مسئولیت های نظامی را با کمال خوشرویی و اشتیاق و آرامش خاطر می پذیرفت. "ابراهیم"، قبل از این که چشم به جهان هستی بگشاید، آنگاه که جنینی ناتوان در رحم مادر بود، به همراه پدر و مادر و خانواده اش راهی سرزمین خون و شهادت - کربلا و معلی - شد. او در کربلا حسینی، با تنفس مادر، بوی خون و شهادت را استشمام کرد و تربیت مطهر حضرت ابا عبدالله الحسین (ع) جان و روانش را عاشورایی کرد. آزادی، حریت، شهامت، شجاعت، تسلیم، رضا، ادب و معصومیت تحفه هایی بود که در آن سرزمین الهی در وجود او شکوفه کرد.  
مادرش می گوید که ابراهیم در پنج سالگی به نماز ایستاد و به مسجد رفت و پدرش به یاد می آورد وقتی به ده سالگی رسید، سوره مبارکه یس و تعدادی از سوره های قرآن را فرا گرفته بود. معلم بود، وقتی به شاگردانش درس ایستادگی میداد کنار تخته سیاه نایستاده بود گچ هم نمی خورد؛ با فریادش کسی را مجبور به یاد گرفتن نمی کرد.  
آنها که می خواستند یاد بگیرند خودشان ایستاده بودند؛ سر تا پا گوش شده بودند همه وجودشان چشم شده بود تا نکته ای از خاطرشان دور نماند.  
در کلاس نبود که بر تخته سیاه تاریخ بنویسد؛ حرف هایش خط سفیدی بود بر تاریخ سیاهی که شاه رقم زده بود؛ در حیاط مدرسه ایستاده بود و در مقابل چشمان از تعجب گرد شده سرلشکر ناجی و همراهانش و برای شاگردان جویای حقیق روشنگری می کرد.  
حق داشت از صدای هیچ توپ و خمپاره ای سر فرود نیابد.



طی احکامی جداگانه  
مهندس مجتبی خلوصی بعنوان رئیس  
اداره خدمات پشتیبانی دانشگاه  
علی صنعتی بعنوان سرپرست مدیریت  
امور دانشجویی معاونت دانشجویی  
فرهنگی  
مهندس سید امیر حسینی بعنوان  
رئیس اداره توسعه منابع فیزیکی و  
امور عمرانی دانشگاه  
منصوب شدند.



## دیابت بارداری

دیابت حاملگی چیست؟

دیابت حاملگی از جمله اختلالات مهم دوران بارداری است که به شکل تحمل نشدن گلوکز یا قند خون در طول دوره بارداری تعریف میشود. در دیابت حاملگی مثل سایر دیابت های نوع ۱ و ۲ گلوکز به جای رفتن به درون سلولها و تبدیل شدن به انرژی، در خون باقی میماند و موجب افزایش قند خون میشود.

دیابت حاملگی در ۲ تا ۴ درصد حاملگها رخ میدهد. این افراد مستعد ابتلا به دیابت نوع ۲ در آینده می باشند. از هر ۷ حاملگی یک مورد مبتلا به دیابت می باشد. نیمی از مادرانی که در دوران بارداری به دیابت حاملگی دچار میشوند، بعدها در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند.

زنان مبتلا به دیابت نوع دو ۱۰ برابر بیشتر به بیماری های قلبی - عروقی مبتلا می شوند.

عوامل خطر دیابت حاملگی:

- \* سن بالای ۳۰ سالگی
- \* سابقه تولد نوزاد بیش از ۴ کیلوگرم
- \* داشتن سابقه خانوادگی دیابت
- \* سابقه سقط یا تولد ناهنجار یا مرده دنیا آمده
- \* داشتن اضافه وزن قبل از بارداری
- \* سابقه ابتلا به دیابت در بارداریهای قبلی
- \* وجود قند در ادرار

نحوه تشخیص دیابت حاملگی:

در صورتی که خانم بارداری سابقه داشتن سقط خودبخودی، مسرده زائمی، تولد نوزاد بیش از ۴ کیلوگرم، سابقه دیابت خانوادگی و یا چاقی داشته باشد، در اولین مراقبت یا ویزیت باید جهت دیابت بارداری آزمایش درخواست گردد.

برای تمام خانمهای باردار باید در اولین ویزیت بارداری، تست قند خون ناشتا درخواست گردد. و بر اساس نتیجه تصمیم گیری شود.

برای تمام خانمهای بارداری که دیابت ندارند به منظور غربالگری دیابت بارداری، در هفته ۲۴ تا ۲۸ بارداری آزمون تست تحمل گلوکز خوراکی در ساعت صبح با مصرف ۷۵ گرم گلوکز در خواست و بر اساس نتیجه تصمیم گیری میشود.

دیابت بارداری و عوارض برای مادر:

اگر دیابت بارداری کنترل نشود احتمال بروز عوارض زیر برای مادر وجود دارد

سقط جنین

زایمان های سخت

آسیب های زایمانی (برای مادر و نوزاد)

افزایش شانس سزارین

دیابت بارداری و عوارض برای نوزاد:

امروزه با توجه به انجام مراقبتهای بهداشتی منظم و همچنین مراجعه زنان مبتلا به دیابت حاملگی به پزشکان، قند خون این افراد با استفاده از رژیم درمانی، ورزش و کنترل انسولین در حد طبیعی نگه داشته می شود و کودکان سالمی به دنیا میآورند، اما در صورتی که دیابت بخوبی کنترل نشود می تواند مشکلات جدی برای نوزاد به همراه داشته باشد که از جمله این مشکلات به موارد زیر میتوان اشاره کرد:

اختلال در رشد و نمو جنین و تولد نوزادانی با وزن بالا

بروز نواقص مادرزادی بخصوص نواقص قلبی

کاهش شدید قند خون پس از تولد برای نوزاد

کمبود اکسیژن برای مغز نوزاد

زردی

افزایش احتمال ابتلا نوزاد به دیابت نوع ۲ در سالهای آینده

پیشگیری و درمان دیابت حاملگی:

رژیم غذایی:

مادر حامل دربرنامه غذایی خود باید از تمام گروههای غذایی استفاده کند.

- غذای مورد استفاده خود را در دفعات بیشتر و با حجم کمتر استفاده کند (در ۵-۶ وعده غذایی)

- مصرف غذاهای چرب، سرخ کرده، شور، شیرینیجات و چربیها را به حداقل برساند.

- از مواد غذایی فیبردار مانند حبوبات و غلات سبوس دار استفاده کند.

نیاز مادر در این دوره به گروه شیر و لبنیات بیشتر از سایر دوران است.

ورزش:

- با پزشک و مراقب سلامت خود مشورت کنید چه نوع ورزشی برای شما مناسب است و چنانچه در حال حاضر ورزش می کنید بررسی کنید چه ورزشهای دیگری نیز می توانید انجام دهید.

انسولین:

حدود ۱۵ درصد زنان حامله احتیاج به مصرف انسولین دارند و در صورت نیاز پزشک برایشان درمان با تزریق انسولین را آغاز خواهد کرد. در خانمهای باردار مبتلا به دیابت مصرف قرص خوراکی کاهنده انسولین مجاز نمی باشد

سایر اقداماتی که در دیابت حاملگی باید مورد توجه قرار گیرند:

عوارض کلیوی و چشمی در خانمهای باردار مبتلا به دیابت تشدید میشود بنابراین پیگیری از طریق آزمایش آلبومین در ادرار و معاینات چشم ضروری میباشد.

تمام خانمهای مبتلا به دیابت بارداری ۶ تا ۱۲ هفته بعد از تولد نوزاد باید برای تست قند خون اقدام کنند، و از نظر وجود دیابت پیگیری و معاینه شوند.

یادآور میشود خانمهایی که سابقه ابتلا به دیابت بارداری را دارند باید به خاطر داشته باشند احتمال بروز دیابت در حاملگی بعدی شان و همینطور احتمال ابتلا آنها به دیابت نوع ۲ زیاد می باشد.

حسن گرمی کارشناس برنامه دیابت

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه



رئیس اداره توسعه منابع فیزیکی و امور عمرانی دانشگاه

### ۴۹ پروژه عمرانی فعال در سطح دانشگاه،

### گام بلندی در راستای تحول عمرانی حوزه سلامت

افزایش کیفیت خدمات بهداشتی، درمانی و تربیت نیروی انسانی که مهمترین رسالت دانشگاه می باشد بی شک بدون توسعه زیر ساخت های فیزیکی مناسب امکان پذیر نخواهد بود. به همین بهانه گفتگویی کوتاه با مهندس سید امیر حسینی رئیس اداره توسعه منابع فیزیکی و امور عمرانی دانشگاه که جدیداً عهده دار این مسئولیت شده اند انجام دادیم که متن آن در ذیل آمده است.

با سلام خدمت مهندس حسینی در حال حاضر چه تعداد پروژه عمرانی در سطح دانشگاه وجود دارد؟

تعداد کل پروژه های عمرانی فعال و در حال احداث دانشگاه ۴۹ پروژه می باشد که به سه حوزه درمانی، بهداشتی، آموزشی تقسیم بندی میشود

پروژه بیمارستان امام حسین (ع) که از سال ۸۸ کلید خورده است در چه وضعیتی می باشد؟

پروژه بیمارستان ۲۷۲ تختخوابی امام حسین (ع) از پروژه های ملی و مجری آن وزارت راه و شهرسازی می باشد و با توجه به اینکه محل تامین اعتبار پروژه از اعتبارات ملی می باشد به دلیل عدم تخصیص مناسب اعتبار در سال های گذشته پیشرفت قابل قبولی نداشته که امیدواریم با پیگیریهای انجام شده از سمت نماینده محترم شهرستان و ریاست محترم دانشگاه و قول مساعد معاون وزیر راه و شهرسازی هرچه زودتر به مرحله بهره برداری برسد.

بیمارستان آموزشی درمانی نهم دی هر روزه با حجم بالایی از مراجعه کننده جهت دریافت خدمات درمانی روبه روست که قاعدتاً فضای فیزیکی بیشتری را می طلبد چه تدابیری در این زمینه در نظر گرفته شده است؟

در قالب طرح تحول نظام سلامت ۳ پروژه اورژانس بیمارستان نهم دی، مرکز تشخیصی سرطان بیمارستان نهم دی و کلینیک تخصصی احمدیه در حال احداث میباشد و هر سه پروژه در مرحله اجرای نازک کاری با میانگین پیشرفت فیزیکی بالای ۶۰ درصد می باشند. همچنین هتلینگ بخش های فرسوده بیمارستان نهم دی از محل اعتبارات طرح تحول در حال اجرا می باشد که به مرور نوسازی میشوند.

لازم به ذکر است در حوزه پروژه های درمانی فاز اول بیمارستان ۲۲ تختخوابی شهرستان زاوه از محل اعتبارات جاری (شامل اجرای فونداسیون، اسکلت و سقف) به اتمام رسیده است و مطالعات، برآورد و تامین اعتبار فاز بعدی در حال پیگیری می باشد. همچنین دو پایگاه اورژانس جاده ای کاریزک ناگهانی و میانه‌هی با مشارکت خیرین محترم و دانشگاه در حال اجرا می باشد.

با توجه به اینکه اخیراً عهده دار این مسئولیت شده اید چه برنامه هایی برای ارتقاء اداره توسعه منابع فیزیکی و امور عمرانی دانشگاه در نظر گرفته اید؟

همانطور که مستحضرد گسترده گدی، پراکندگی و حجم فعالیت های عمرانی (شامل: نگهداشت، بازسازی، تعمیرات، قراردادهای عمرانی، پیمانکاری و مشاوره ای، مکانیبات اداری، رسیدگی به صورت وضعیت ها، دستورکارها، بروز رسانی سامانه های مختلف مربوط به طرح های عمرانی، نگهداشت و...) در اداره توسعه منابع فیزیکی دانشگاه وجود دارد و کمبود نیرو انسانی، یکی از اساسی ترین موانع پیش رو می باشد که امیدواریم مراحل جذب و بکارگیری نیروهای مورد نیاز زودتر انجام شود. از دیگر برنامه هایی که پیگیری آن هستیم آموزش مهارت های بازآموزی جهت همکاران فنی در اداره منابع فیزیکی دانشگاه که امید است این امر نیز زودتر محقق شود.

قسمتی از جمعیت دریافت کننده خدمات بهداشتی درمانی تحت پوشش دانشگاه در مناطق روستایی شهرستان های تابعه می باشند توسعه زیر ساخت ها در این مناطق چگونه بوده است؟

پروژه های بهداشتی که در راستای طرح تحول نظام سلامت برای واحدهای بهداشتی فاعده ساختمان یا با قدمت بالای ۲۵ سال و در قالب طرح تفاهم نامه ای مشترک بین وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، فرمانداری های هر سه شهرستان زیرمجموعه و استانداری بصورت مشارکتی ۴۰-۶۰ کمک خیرین یا پیشرفت فیزیکی میانگین ۶۲ درصد در حال احداث میباشد تعداد ۴۱ پروژه است که شامل: ۱۱ خانه بهداشت (سلطان آباد، قجاق، گرماب، عربان، ضیا الدین، علیا، سرکار، زنده پائین، علی آباد سفلی، چخماق، چخماق ۱، چخماق ۲، رحمت آباد)، ۹ واحد زیست پزشکی (کاریزک ناگهانی، صفی آباد، چخماق، رباط سنگ (۳ واحد)، کدکن (۲ واحد) و عبدال آباد)، ۲ واحد تسهیلات زایمانی (چخماق و رباط سنگ)، ۲ پایگاه سلامت شهری (باهرز و محقق)، ۸ مرکز خدمات جامع سلامت روستایی (نسر، صومعه، ده پائین، بوری آباد، اسد آباد، مرغزار، زاوه ورود معجن)، ۵ مرکز خدمات جامع سلامت شهری روستایی (فیض آباد، شاد مهر، دولت آباد، بایگ و شهرک ولیعصر عج)، ۲ مرکز خدمات جامع سلامت شهری (طالبانی و محقق)، ستاد شبکه معاونت بهداشت مه ولات و معاونت بهداشتی دانشگاه می باشد.

در خصوص وضعیت پروژه سایت پردیس دانشگاه توضیح دهید؟ پیش بینی شما از زمان اتمام پروژه چیست؟

احداث دانشکده پیراپزشکی و پرستاری، مامایی و خوابگاه خواهران که مجری آن بنیاد ۱۵ خرداد در سایت پردیس دانشگاه در حال اجرا می باشد و پیش بینی ما این است اگر تخصیص های اعتباری مناسبی جهت پروژه دانشکده پیراپزشکی و پرستاری-مامایی که در قانون بودجه هم ردیف بودجه دارد، داشته باشیم تا دو سال آینده شاهد بهره برداری از این پروژه باشیم.

در حال حاضر چه تعداد پروژه آماده بهره برداری داریم؟

پروژه های تکمیل شده و آماده بهره برداری ۱۱ خانه بهداشت (سلطان آباد، قجاق، گرماب، عربان، ضیا الدین، علیا، سرکار، زنده پائین، علی آباد سفلی، چخماق، چخماق ۱، چخماق ۲ و رحمت آباد)، ۵ واحد زیست پزشکی (کاریزک ناگهانی، صفی آباد، کدکن (۲ واحد) و عبدال آباد)، ۳ مرکز خدمات جامع سلامت روستایی (جوادیه) (مجری راه و شهرسازی)، بوری آباد و اسد آباد) و یک مرکز خدمات جامع سلامت شهری روستایی کدکن می باشد. که طبق برنامه ریزی های صورت گرفته تا ماه آینده با حضور یک مقام وزارتی به بهره برداری میرسد.

صحبت پایانی شما با خوانندگان انعکاس:

با توجه به اهداف اصلی دانشگاه که همانا توسعه کیفیت و افزایش خدمات بهداشتی درمانی و امکانات آموزشی می باشد مهمترین هدف و نیازها جهت توسعه دانشگاه در حوزه اداره منابع فیزیکی ایجاد زیرساخت های آموزشی و در مرحله اول ایجاد فضاهای فیزیکی مناسب جهت این امر و همچنین افزایش و استانداردسازی فضاهای بهداشتی درمانی می باشد که امیدواریم با توجه به شروع عملیات احداث پردیس دانشگاه در جهت ایجاد زیرساخت های آموزشی و اتمام ساخت عملیات احداث و بهره برداری از بیمارستان ۲۷۲ تختخوابی امام حسین (ع) که توسط سازمان مجری زیرمجموعه وزارت راه و شهرسازی در حال اجرا می باشد، در جهت افزایش و کیفیت تخت های بیمارستانی و تکمیل پروژه های بهداشتی و خدمت به مردم منطقه اقدام نمایم.

در ادامه ضمن تقدیر از همکاران محترم روابط عمومی دانشگاه و معاونت های مختلف در جهت انعکاس فعالیت های عمرانی دانشگاه، بزر خود لازم می دانم از زحمات و فعالیت های مدبریت فنی سابق دانشگاه جناب آقای مهندس خلوصی تشکر و قدردانی نمایم و امیدوارم بتوانیم با تلاش و پیگیری و پشتیبانی همه همکاران در واحد های مختلف درمانی، بهداشتی و آموزشی و در راستای توسعه کمی و کیفی فضاهای فیزیکی مورد نیاز و نگهداشت آنها و نیل به اهداف متعالی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، دانشگاه و خدمت به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران و مردم شهرستان های زیرمجموعه قدم برداریم.



## سرماخوردگی ممنوع

همین دیروز بود که با همین دوتا چشم خودم دیدم که شبکه خبر سیما در لابلای اخبار مربوط به کشته شدن علی عبدا... صالح خیلی یواشکی و بصورت زیر آبی داره زیر نویس میکنه که بعضی از داروهای پر مصرف مثل (استامینوفن و سرماخوردگی) که بدون نسخه (otc) در اختیار بیماران قرار میگیره از تعهد بیمه ها حذف میگردد.

نمیدانم چرا و براساس کدام نیروی ماورالطبیعه ایی به یک باره پشتم لرزید و تکان شدیدی خوردم اول فکر کردم خدای زلزله آمده ولی وقتی به سقف خانه و لامپ های آویزان نگاه کردم دیدم نه خوشبختانه خبری از زلزله نیست و لامپ ها خاموش و در حال استراحتند.

نفس عمیق بلندی کشیدم کم کم متوجه شدم که حالم داره بهتر میشه به خودم آدمم دوباره خبر را مرور کردم دیدم بله درست دیدم قراره بعضی از داروهای مثلا پر مصرف که بصورت آزاد بیماران از داروخانه ها دریافت میکنند از تعهد بیمه حذف گردد. با توجه به شناختی که حقیر از مسئولین و تصمیمات متخذه آنها دارم بلافاصله وبدون درنگ اولین کاری که کردم جمع آوری قرص ها و داروهای موجود در منزل بود چرا چون از عاقبت کار مطلع هستم.

دومین کاری که انجام دادم تشکیل جلسه اضطراری با حضور کلیه افراد تحت تکفل بود پس از حضور اهل منزل و بیان موضوع و تبیین اهمیت آن و شنیدن نقطه نظرات حاضرین به این نتایج رسیدیم:

اولا برابر اعلام سازمان غذا و دارو سرماخوردگی کلا ممنوع اعلام میگردد و هیچ یک از افراد منزل حق ندارند و نباید سرما بخورند. دوما از تمامی داروهای موجود در خانه به نحو احسن در جایی خاص حراست و نگهداری گردد. سوماً افراد همکاری نمایند وزمانی از استامینوفن و دیگر مسکنها استفاده نمایند که درد کلا غیر قابل تحمل گردد.

با توجه به آنکه اطلاعیه این سازمان در هاله ای از ابهام قرار دارد (نوشته شده بعضی از داروها و داروخانه ها نیز در حال حاضر از دادن هر نوع دارویی بدون نسخه به مراجعین خودداری نمی نمایند و با مشتری کمال همکاری را دارند این بعضیها خدا میداند که شامل چند قلم دارو خواهد شد لذا به افراد اعلام گردید که آماده حذف بسیاری از داروهای موجود کشور از لیست تعهد بیمه ای باشند. و هنگام ارائه دفترچه به داروخانه بر اعصاب خود کلا مسلط باشند.

در خاتمه از مسئولان ذیربط نیز خواسته شد که داروهای اعصاب و روان را از این آمار حذف نمایند و به پزشکان محترم نیز پیشنهاد میگردد حتما برای جلوگیری از تنش های احتمالی بیمار و داروخانه در مطب به بیمار قرص آرام بخشی بخوراند.

## شکاری



## قانون

بند ب ماده ۰۳ قانون مدیریت خدمات کشوری و مصوبه مورخه ۲۰/۳/۹۶ هیات رئیسه دانشگاه بانوان دارای ۲۵ سال خدمت میتوانند تقاضای بازنشستگی با ۲۵ روز حقوق را نمایند. موافقت با درخواست کارمند منوط به موافقت معاون مربوطه و طرح در کمیته بازنشستگی کارکنان زن با حداقل ۲۵ سال سابقه خدمت و موافقت کمیته می باشد. جهت برخورداری از این قانون کارمند بایستی حداقل ۳ ماه قبل از برگزاری کمیته درخواست خود را به واحد محل خدمت ارائه نماید. ذخیره مرخصی فرد بایستی در زمان صدور حکم بازنشستگی صفر باشد و پاداش سنوات پایان خدمت بعد از اتمام ۳۰ سال قابل پرداخت خواهد بود. الویست برخورداری با بانوانی خواهد بود که خود یا فرزند یا همسر دارای بیماری خاص باشند.



## زعفران یک گیاه شگفت انگیز!

### زعفران در طب سنتی

گسترده‌گی خواص زعفران به عنوان داروی گیاهی مثال زدنی است. از کلاله زعفران در بسیاری از منابع به عنوان یک ماده دارویی با خواص متعدد نام برده شده است. زعفران از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

مهمترین خاصیت زعفران که از دیرباز مورد توجه بوده، درمان افسردگی است. علاوه بر آن مصرف زعفران باعث هضم غذا و رفع باد شکم می شود. اثر مسکن درد دارد و برای نفرس مفید است؛ خون ساز بوده و گردش خون را آسان می سازد. مصرف زعفران خونریزی های بعد از زایمان را از بین می برد، کبد را تصفیه و قوی می سازد؛ سفره را التیام داده و برای درمان مضمک بسیار مفید است. همچنین در درمان پرونشیت و آسم موثر است. این ماده معطر، فرج بخش و شادی آفرین است و به عنوان محرک اشتها و معالجه کننده دل درد مورد استفاده قرار می گیرد. زعفران موجب کاهش چربی و کلسترول خون می گردد. پیشگیری کننده سرطان و بیماریهای قلبی، تقویت کننده حافظه و کاهش دهنده فشارخون است. از زعفران در درمان بیماریهای پوستی، بیماریهای چشم، عفونت ادراری، پیش انداختن قاعدگی و به عنوان مسکن بویژه در مداوای دردهای لثه استفاده می گردد. زعفران همچنین در درمان هیپوکسی (کم اکسیژنی)، آسیت (آب آوردگی شکم) و آبله نیز موثر بوده و از دیرباز در ایران و مصر باستان به عنوان تقویت کننده قوه بقاء مصرف می شده است. بنابر تحقیقات، استفاده از زعفران به علت وجود ویتامین بیوفلاوین و مواد معدنی آن برای درمان فشار خون، کاهش کلسترول، درمان کم خونی ناشی از کمبود آهن در دختران، پیشگیری از بروز بیماریهای قلبی، تصلب شرایین و کمک به حفظ سلامت قلب بسیار مفید است.

### زعفران گیاه ضد افسردگی

مصرف زعفران در پیشگیری و درمان افسردگی بسیار موثر است و این در حالی است که در طب سنتی نیز زعفران دارای خواص فرج بخشی و خنده آوری می باشد. بر طبق نتایج تحقیقات انجام شده، استفاده از زعفران در غذا و یا مصرف روزانه عصاره آن برای تمدد اعصاب مفید می باشد. زعفران افزایش دهنده تمرکز حواس است و در پیشگیری از آلزایمر و پارکینسون موثر است.

زعفران عامل پیشگیری از کاهش دید در سالخوردهگی از آنجائیکه "zeaxanthine" که از کاروتنوئیدهای موجود در زعفران است، به طور طبیعی در شبکیه چشم انسان نیز وجود دارد. مصرف زعفران در تنظیم کارکرد سلولهای بینایی موثر است و این سلولها را در مقابل آسیبها محافظت کرده و با احیای سلولهای آسیب دیده، از پیشرفت بیماریهای چشم جلوگیری می کند. بر اساس تحقیقات مراکز دانشگاهی در ایتالیا مصرف زعفران در درمان اختلالات لکه زرد شبکیه که در سنین سالخوردهگی ایجاد می شود موثر بوده، از پیشرفت بیماریهای زنتیک چشم جلوگیری می کند.

این گیاه حاوی ماده رنگی و ضد رنگی است که ماده رنگی بنام پیتوکروسین را دارا بوده که از ماده رنگی برای رنگ کردن مواد دارویی و همچنین از گذشته ها برای رنگ کردن پشم و پنبه استفاده میشده است و این خواص و اثراتی بوده که قبلا کشف شده و امروزه اثر ضد افسردگی و اضطراب این گیاه را کشف نموده اند. زعفران در صورتی که در حد متعادل و به اندازه مصرف شود شادی آور و آرامش بخش است و مصرف بیش از اندازه هر نوع ماده گیاهی مضر است و چنانچه زعفران هم بیش از اندازه مصرف شود اثرات زیان آوری خواهد داشت.

خوردن زیاد زعفران برای کلیهها مضر بوده و کاهش اشتها را به همراه دارد و موجب سردرد و اختلال حواس می شود.

استفاده بیش از حد عوارضی همانند: سردرد، گیجی، کاهش ضربان قلب و احساس تهوع را به دنبال دارد.

مصرف نیم گرم این گیاه در روز مناسب است و مصرف زیاد آن سمی است و باید بیشتر استفاده نشود زیرا خاصیت درمانی آن در صورت استفاده در حد متعادل می باشد



# جشنواره لبخند زعفرانی

**لبخند**، گمشده ای که این روزها همه در جستجوی آن هستیم. اتحنای کوچکی که قدرتی دارد باورنکردنی و شگفت آور. آمار نگران کننده ای که از افسردگی منتشر می شود شواهدی بر این مدعاست که لبخند را در پستوی فراموشی ذهنمان جا گذاشته ایم و در روزمره گی و دغدغه های ذهنی گرفتار شده ایم. نیاز است تا دوباره به لبخند، لبخند بزنیم و در ثانیه نگار روزهایمان نقش پررنگ تری به لبخند بدهیم. بیست و هفتم تیرماه بود که اداره روابط عمومی دانشگاه اجرای طرحی با عنوان شهر لبخند زعفرانی را کلید زد. طرحی که در راستای ترویج لبخند در جامعه و معرفی زعفرانی ترین شهر جهان به عنوان شهر لبخند در ایران و جهان تدوین شد و هم اینک نیز در حال اجرا می باشد. در ادامه به بررسی آنچه تاکنون در این جشنواره گذشته میبپردازیم و به برنامه های پیش روی آن نیز نگاهی خواهیم داشت:

**تشکیل دبیرخانه و تدوین برنامه ها**  
پس از طرح ایده بلافاصله دبیرخانه جشنواره در روابط عمومی دانشگاه تشکیل شد. دکتر الهام بهره مند معاون بهداشت دانشگاه به عنوان رییس جشنواره غلامرضا میری را به عنوان دبیر اجرایی و امیر عنایتی را به عنوان دبیر هنری جشنواره منصوب نمود. طراحی برنامه ها و برنامه ریزی در جهت اجرای آن ها محور نخستین جلسه این دبیرخانه بود.

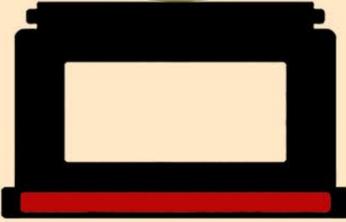
پس از برنامه ریزی های صورت گرفته ۱۲ برنامه جهت اجرا تدوین شد. جشنواره عکس لبخند زعفرانی نخستین برنامه ای بود که در این جشنواره مقرر شد اجرایی شود.

**جشنواره عکس لبخند زعفرانی**  
طبق برنامه ریزی صورت گرفته، ۱۵ مردادماه با معرفی هیات داوران و رونمایی از پوستر، جشنواره منطقه ای عکس لبخند زعفرانی در دویخش لبخند در خانواده و سلفی لبخند به عنوان نخستین برنامه از جشنواره وارد مرحله اجرا شد. در جلسه رونمایی از پوستر، امیر عنایتی، سلیمان گلی و روح الله دلیر به عنوان هیات داوران معرفی شدند. مهلت ارسال آثار به دبیرخانه یک ماه و ۲۰ شهریور ماه نیز تاریخ دآوری عکس های ارسالی تعیین شد. در نهایت روز دوشنبه ۲۰ شهریورماه، عکس های منتخب با نظر هیات داوران از میان بیش از ۷۰۰ عکس ارسالی و پس از ۸ ساعت دآوری معرفی شدند.

**بازدیدها از دبیرخانه**  
پس از تشکیل دبیرخانه و آغاز اجرای برنامه ها، مسئولین شهرستان و دانشگاه با حضور در دبیرخانه جشنواره از روند اجرای برنامه ها بازدید نمودند. معاون استاندار و فرماندار ویژه شهرستان در بازدید از دبیرخانه جشنواره حرکت بدیع و فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی در برپایی این جشنواره را یک اتفاق بسیار خوشایند برای منطقه دانست و ابراز امیدواری نمود نمره این طرح تقویت روحیه نشاط اجتماعی باشد. همچنین دکتر سعیدرضا قنبری زاده رییس دانشگاه نیز در بازدید از دبیرخانه جشنواره، شادی و نشاط را از اساسی ترین نیازهای جوامع بشری دانست و جامعه و نشاط را محور توسعه پایدار قلمداد نمود. خبرنگاران شهرستان، اعضای هیات رئیسه دانشگاه و جمعی از همکاران معاونت های دانشگاه از دیگر بازدید کنندگان دبیرخانه جشنواره بودند.

**استدیو لبخند، نشریه الکترونیکی لبخند**  
ضبط برنامه های رادیویی و تلویزیونی با محوریت لبخند دیگر برنامه ای بود که به مرحله اجرا رسید. انتشار ۴ برنامه رادیویی با محوریت روانشناسی لبخند و ضبط برنامه تلویزیونی با موضوع لبخند و تاثیرات آن، برنامه هایی بود که در استدیو لبخند تدوین و منتشر شد. همچنین نشریه الکترونیکی با محتوای لبخند در ۴ شماره تا کنون منتشر شده و انتشار آن همچنان ادامه دارد.

**برنامه های آتی**  
با برنامه ریزی صورت گرفته برنامه های بعدی جشنواره نیز وارد مرحله اجرا خواهند شد. تدوین نرم افزار موبایلی لبخند، لبخند خانواده، همایش یوگای لبخند، لبخند در مدارس، کلاس روانشناسی لبخند، راه اندازی کمیسیون لبخند زعفرانی در راستای ایجاد روحیه نشاط در سطح ادارات، تشکیل تیم دوچرخه سواری نشاط و سلامت و انتشار مقالات با موضوع لبخند توسط کارشناسان روانشناسی دانشگاه از برنامه های آتی این جشنواره خواهد بود.



## اسامی برندگان جشنواره عکس لبخند زعفرانی

### بخش سلفی

- نفر اول: سرکار خانم سمیه عسگری
- نفر دوم: سرکار خانم اعظم اکبری
- نفر سوم: سرکار خانم مریم علائی پور

### بخش لبخند در خانواده

- نفر اول: آقای امید علیزاده
- نفر دوم: سرکار خانم فهیمه اسحق پور
- کاربرکی
- نفر سوم: آقای سعید عیدی

### عکس تقدیر شده توسط دبیر جشنواره آقای مجید یعقوبی



تغییرات فشار خون در افرادی که سه روز در هفته از شیر، ماست و پنیر کم چرب استفاده میکنند بسیار کم است و همیشه فشار خونشان در حد طبیعی است. داشتن فشار خون بالا سبب آسیب رساندن به سرخرگها و شریانهای قلب میشود.

## گزارش

# تصویری



# بخش عفرانی شواره



## آغوش درمانی یا (Hugging)

آغوش درمانی نوع خاصی از لمس درمانی است. لمس اساس ارتباط نوزاد آدمی با دنیایی است که به آن قدم می گذارد. حواس پنجگانه از اولین ابزارهای ارتباطی نوزاد با دیگران است. از این میان حس لامسه کاربرد زیادی دارد. نوزاد انسان، لطافت، گرمی، سردی، درد، فشار، راحتی، آسایش و بسیاری از حالات جسمی و حتی عاطفی را از طریق حس لامسه دریافت می کند. کسانی که در دوران نوزادی و کودکی دچار محرومیت حسی شده اند، در بزرگسالی به سختی قادرند عواطف خود را نشان دهند و به نظر دیگران افرادی سرد و بی روح می نمایند. هم با کلام و هم بدون آن می توان با خود و دیگران ارتباط برقرار کرد. و لمس از جمله ابزارهای ارتباط غیر کلامی است.

شواهد علمی حاکی است که "لمس کردن" یا "تماس انسانی" یکی از قدرتمندترین و پایه ای ترین نیازهای بشر است. موجود انسان-که ترکیبی از گونه های فهیم و انسان های بیولوژیک است- برای برقراری تماس با دنیا و کسب لذت و سلامت در آن از قدرت لمس استفاده میکند و آن را در خدمت پرورش جامعه می گیرد. در آغوش گرفتن پاسخی طبیعی و غریزی از روی عاطفه، مهر و محبت، احتیاج و شادی است. لمس کردن و لمس شدن نه تنها خوشایند بلکه نوعی نیاز است. تحقیقات علمی این نظریه را، که تحریک با لمس برای سلامت عاطفی و جسمی ما کاملاً لازم است، تأیید میکند.

لمس درمانی و یا تقویت سیستم حس لمس یکی از ابزارهای اصلی درمان محسوب میشود. لمس کردن به تسکین درد و کاهش اضطراب و افسردگی کمک میکند، اراده بیمار را برای زندگی تقویت میکند، و همچنین به نوزادان نارس که در دستگاه های ویژه (انکوباتور) از لمس محروم می مانند کمک میکند که رشد کنند. آزمایشهای گوناگون نشان داده اند که مهمترین فوائد و خاصیت های اثبات شده برای لمس عبارتند از:

۱. موجب میشود که ما به خودمان و محیطمان احساس بهتری پیدا کنیم.
۲. تأثیر مثبتی بر رشد زبان و هوش کودکان میگذارد.
۳. عزت نفس در کودک به وجود می آورد.
۴. حضور فیزیکی والد و فرزند را در کنار هم تأیید میکند.
۶. موجب تغییرات فیزیولوژیکی چشمگیر در لمس کننده (Toucher) و لمس شونده (Touched) میشود.

لمس، شکل های گوناگونی دارد، در آغوش گرفتن، که نوع خاصی از لمس کردن است، نقش موثری در کسب سلامتی و بهبودی بازی میکند. ریشه فعل "بغل کردن" (Hugging)، به معنی آرامش دادن و نوازش کردن، برمی گردد. مانند مادری که فرزندش را بغل میکند. محققان در دهه ۱۹۷۰ درباره مواد شیمیایی به نام "آندوفین ها" که در خون و سیستم اعصاب وجود دارد، پژوهش هایی انجام داده اند. اندروفین ها، موادی شبیه مورفینی هستند که درد را تسکین می دهند و موجب میشوند احساس شادی کنیم. بررسی ها حاکی است که این خواب آورهای طبیعی، که مغز و دستگاه اعصاب آن را تولید میکنند، هنگامی که یکدیگر را در آغوش میگیریم افزایش می یابند.

و اما بغل کردن عاشقانه چه فوایدی دارد؟ رفتار ساده در آغوش گرفتن به هر دو طرف انرژی بسیار خوبی را منتقل میکند و تأثیرات مثبت آن به لحاظ علمی کاملاً اثبات شده است. برخی از فواید آن بدین شرح است:

۱. قلب سالم میخواهید؟ یکدیگر را در آغوش بگیرید. در آغوش گرفتن موجب فعال شدن هورمون اکسی توسین میشود که احساس گرما و صمیمیت را به ما منتقل میکند.
۲. در آغوش گرفتن، استرس را کاهش میدهد. اگر کمی احساس بی حالی می کنید، و یا به لحاظ روحی تحت فشار هستید کسی را پیدا کنید که برایتان اهمیت خصوصی دارد و کمی او را در آغوش بگیرید این شخص میتواند مادر، همسر و یا دوست شما باشد. تحقیقات نشان داده که در آغوش گرفتن میزان کورتیزول (هورمون استرس) را در بدن کاهش میدهد؛ تنش را از ما دور میکند و پیام آرامش را به مغز منتقل میکند.
۳. در آغوش گرفتن کودکان، به آنها کمک میکند در بزرگسالی به افرادی با ثبات تبدیل شوند.
۴. سالمندان با در آغوش کشیدن میتوانند احساس تنهایی را از خود دور کرده و سلامت خود را بهبود بخشند.
۵. در آغوش گرفتن، با آزاد کردن هورمون اکسی توسین تأثیری همچون ورزش کردن به دنبال دارد و باعث تقویت ماهیچه ها می شود.
۶. با در آغوش گرفتن هوشیاری خود را تقویت کنید و از زندگی لذت ببرید.
۷. در آغوش گرفتن، ترس و ناامنی را از شما دور می کند.
۸. در آغوش گرفتن طولانی مدت برای جسم مفید تر است. زمانی که افراد به مدت ۲۰ ثانیه یا بیشتر یکدیگر را در آغوش می گیرند، هورمون نشاط بخش اکسی توسین آزاد می شود که پیوستگی و رابطه قوی تری بین دو طرف ایجاد می کند. اکسی توسین سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و استرس را کاهش می دهد.