

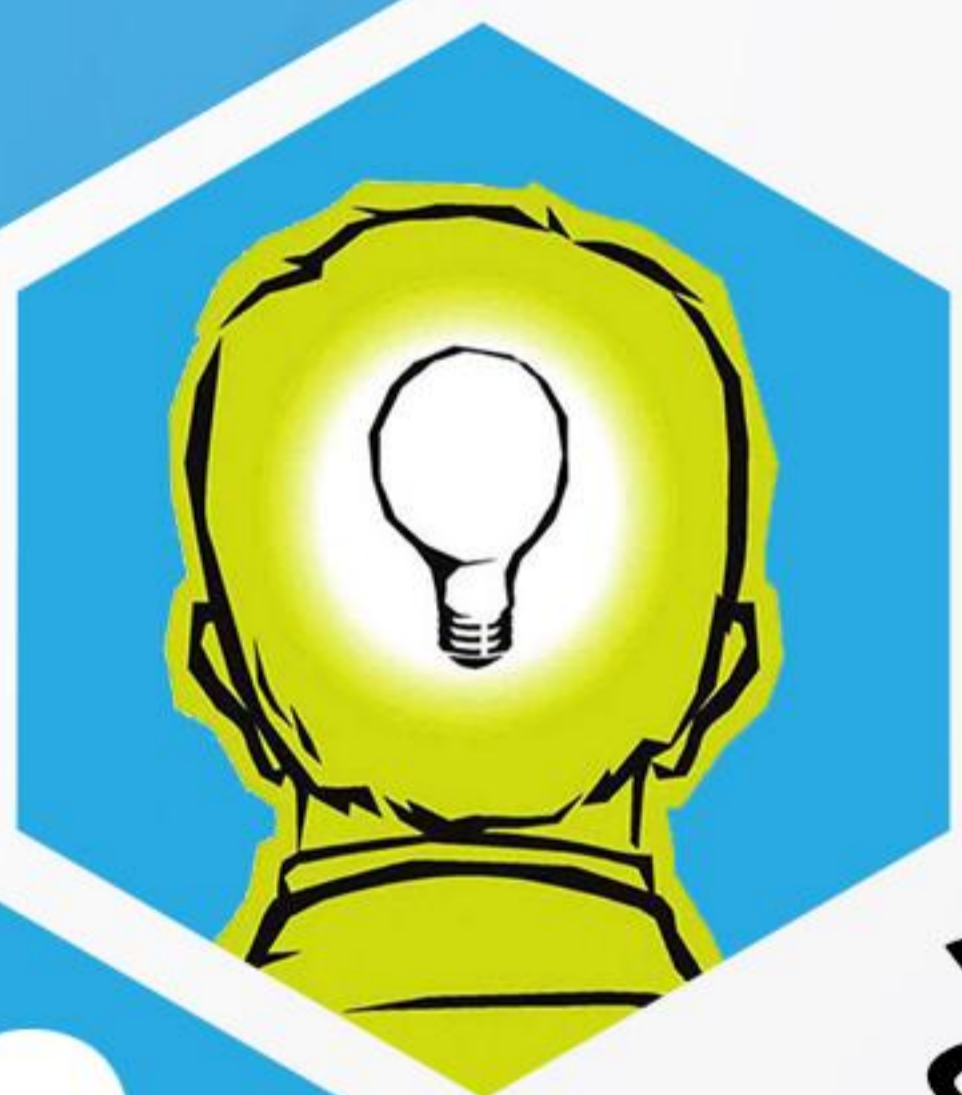
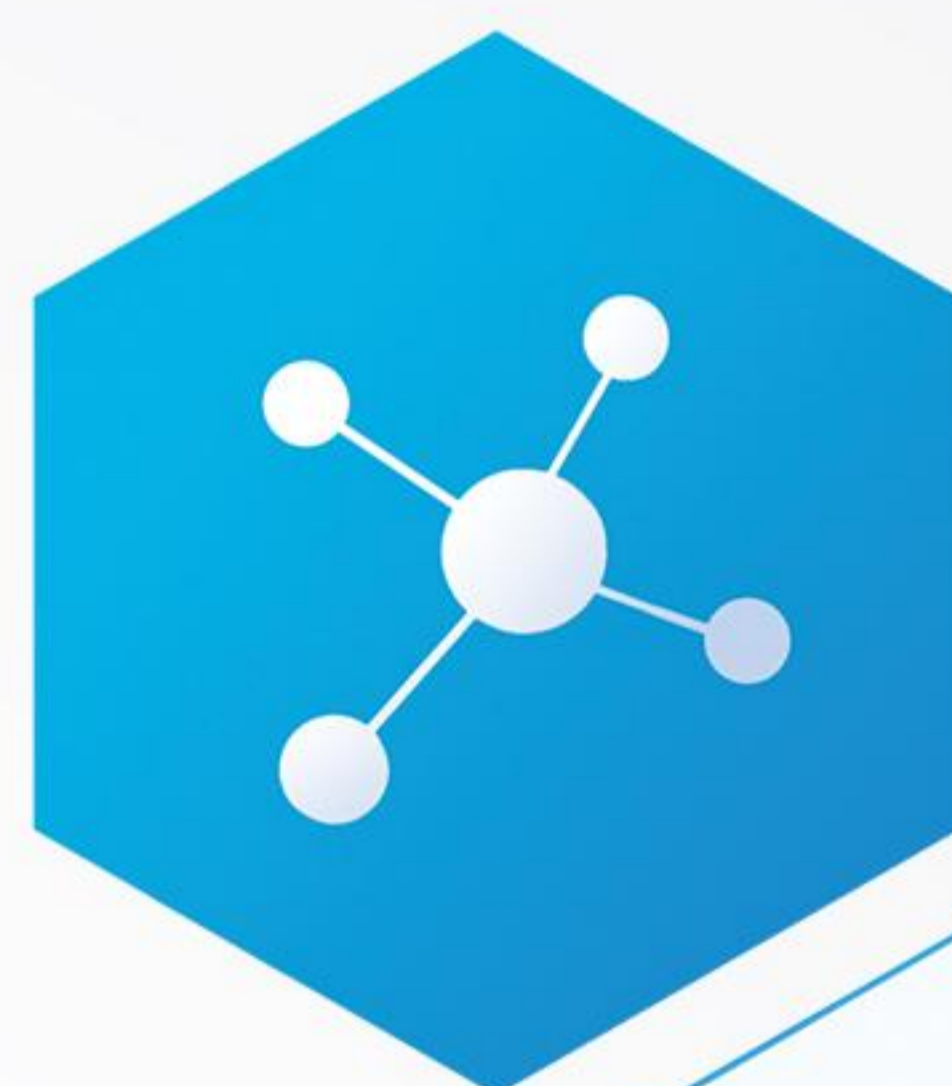


دانشگاه علوم پزشکی
بهداشتی و خدمات درمانی جهرم



تابستان ۹۸

توجه کرده نشریه



تلخند سیاسی

طریق معبود

ورزش خوشتیپی

تازه های علم پزشکی و روانشناسی

روشنفکر و بصیرت

محرم قرار ما



پیچیده شمیم همه جا ای تن بی سر
چون شیشه عطری که درش گم شده باشد
سعید بیابانکی

شخصیت امام حسین(ع) محدود به یک مکان، مذهب و یا یک اقلیت خاص نیست. همچنین علاقه و احترام به قیام ایشان در واقعه عاشورا نیز، صرفاً مختص فرهنگ شیعه نبوده و امروزه شاهد دل‌بستگی و جاذبه‌ای از سوی روح معنوی ایشان هستیم؛ که هر ساله دل‌های هزاران مسلمان و غیرمسلمان را به هم پیوند می‌زند تا در ایام محرم و صفر، کنار یکدیگر جمع شوند.

قیام سید الشهداء (ع)، الگوی بسیاری از رهبران دنیا بوده است. مهاتما گاندی، رهبر استقلال هند، می‌گوید: «من زندگی امام حسین علیه السلام، آن شهید بزرگ اسلام را به دقت خوانده و توجه کافی به صفحات کربلا نموده‌ام و بر من روشن شده است که اگر هندوستان، بخواهد یک کشور پیروز گردد، بایستی از سرمشق امام حسین پیروی کند.»

عشق والا نسبت به حسین بن علی(ع) و قیام ایشان، به گونه ایست که بنیان‌گذار کبیر انقلاب اسلامی، علل شکل‌گرفتن و بقای انقلاب اسلامی را مدیون و مرهون عاشورا و نهضت اباعبدالله (ع) می‌داند و معتقدند که مردم، درس قیام و مبارزه را از امام حسین (ع) فرا گرفته‌اند: "رمز پیروزی اسلام بر کفر جهانی را در این قرن که پانزدهم خرداد ۴۲ سرآغاز آن بود، در دوازدهم محرم حسینی جستجو کنند، که انقلاب اسلامی ایران، پرتویی از عاشورا و انقلاب عظیم الهی آن است." (صحیفه امام؛ ج ۱۷، ص ۴۸۲)

حال که بزرگان و رهبرانی از سراسر جهان، امام مظلوم ما را راهگشا و الگو می‌دانند، چرا ما از زندگی ایشان درس نگیریم و ویژگی‌های برجسته و نورانی‌شان را در متن زندگی مان وارد نکنیم؟ او که هم چراغ هدایت است و هم کشتی نجات؛ می‌تواند ما را از خطر گمراهی‌ها و تباهی‌ها نجات دهد و تا سعادت حقیقی راهبر ما باشد. پیامدهای رفتار و عمل امام در روز عاشورا را می‌توان به عنوان عهد و میثاقی دانست که ایشان از پیروانش انتظار داشت. از مهم‌ترین کارهایی که ایشان در کربلا انجام داد، برپایی و اقامه نماز بود؛ با این حرکت، امام حسین(ع) به شیعیان و پیروان خود این پیام را دادند که نماز خود را در هر شرایطی برپا دارید. دیگر درسی که امام با خون سرخ خود برای برچیدن بساط ظلم و بیدادگری نظام استبدادی در دفتر مکتب مسلمانان نگاشت، تحقق حریت و آزادگی بود که نتیجه آن، حرکتی انقلابی را به همراه داشت.

استواری و وفاداری اصحاب سید الشهداء در شب عاشورا از مسئله ولایت‌پذیری خبر می‌دهد؛ عبرتی که به ما و نسل‌های آینده می‌آموزد اینست که با پشتیبانی از ولایت فقیه، آسیبی بر مملکت وارد نخواهد شد.

در آن زمان فساد عملی حکومت بنی‌امیه به حدی شدید بود، که دیگر پیام قیام امام را می‌توان، احساس وظیفه در برابر ظلم و فساد دانست. آن حضرت با علم بر اینکه در این راه، سختی‌ها و مشکلات فراوانی بر ایشان وارد خواهد شد، جوانانشان شهید و خاندانشان اسیر می‌شوند و هیچکس به ندایشان پاسخ نخواهد داد، در برابر فساد حکومت ایستادگی کرده و به وظیفه شرعی خود عمل کردند. پیام صریح این تکلیف و ایجاب ما بر این پیمان، که در برابر فساد و مفسده جویی حاکمان و سلاطین سکوت و بی‌خیالی را رها کنیم؛ و آتش به اختیار وارد عمل شویم، برای نسل‌های آینده مورد تاکید است.

به عدد چهل در قرآن و روایات توجه و عنایت خاصی شده است. از مدت خلوت حضرت موسی علیه السلام در کوه طور با خداوند، تا عبادت و روزه داری پیامبر (ص)، در جریان تولد حضرت زهرا (رضیه سلام الله علیها) همگی بیانگر سلوک انسان در پرتو نور و صفای لبریز الهی است. چله و چله‌نشینی در فاصله زمانی اول ماه محرم تا بیستم ماه صفر، فرصتی مغتنم برای بستن عهد و پیمان با خدا و امام حسین(ع)، به منظور تمرین و عملی نمودن برخی از ویژگی‌های برجسته سید الشهداء (ع) در زندگی مان است. چهل روز دست‌کشیدن از گناه و اکراه از هوای نفس، و همچنین مقاومت در برابر وسوسه‌های شیطانی، گوارایی و ثمره معنوی عجیبی را مژده می‌دهد که در آیات و روایات به آن اشاره شده است.



تلاش برای

سعید سوری لکی



پیشنهاد من اینه که آقایون مجلسی عزیز بیاین یک قانون تصویب کنین که هر شخص مسئولی اعم از کاندیداتورهای عزیز ریاست جمهوری، نمایندگان مجلس، شورای محترم شهری و ... اگر در طول زمان کاندیداتوری تا پایان خدمتشون خدای نکرده وعده های غیرعملی بدن و یا بدتر از اون ، زبونم لال ، دروغی بگن باید ازشون مالیات کم بشه.

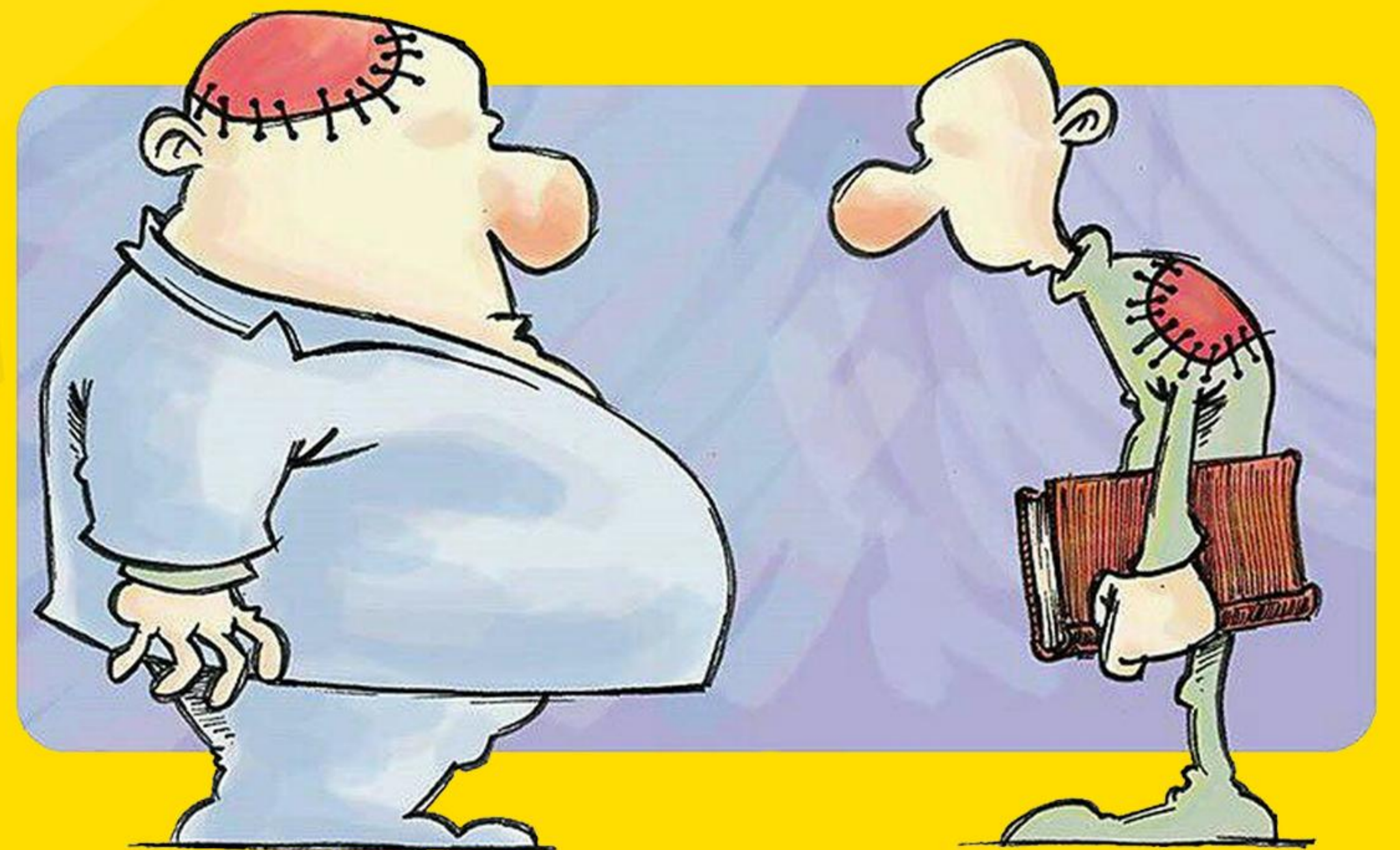
همین!!!

این کار دوتا نتیجه تووووپ داره: اول اینکه خزانه هیچ وقت خالی نمیونه!!! و دوم اینکه امر به معروف و نهی از منکر هم میشه؛ چون بخاطر ترس از کم شدن مالیات هم که شده دیگه کسی دروغ نمیگه. حالا بعد از عملی کردن این قانون، اگه جواب داد که مطمئنم میده، میتونن این قانون رو در سطح کشور و برای مردم هم اجرا کنن.!!!! اینجوری دیگه خزانه تا صدسال آینده هم خالی نمیشه و مسئولین محترم میتونن با فراق بال به خوابشون برسن و دیگه خدای نکرده بدخواب نشن.

جدیدا از گوشه و کنار خبر میرسه که مسئولین عزیز و پر تلاش جمهوری اسلامی خیلی درگیر موضوع کمبود بودجه شدند!! این مسئله انقدر جدیه که خواب رو از چشمان نازنین این بزرگواران ربوده و دائما نگران این هستند که ای داد ای فریاد: بودجه نداریم و خزانه خالیه.....

به همین خاطر بنده بعنوان یک شهروند دغدغه مند و دلسوز، بعد از کلی فکر و مشورت در این زمینه به یک راهکار رسیدم، که بدون هییییچ هزینه و زحمتی خزانه پر میشه و دیگه نگران خالی بودن خزانه نخواهیم شد؛ البته اون رو هم مدیون عزیزان مسئول و خدوم این مرز و بوم هستم.

می پرسین چجوری؟؟؟؟ خب الان میگم ...



دُعوی رتجرب کلم

طریقین

عفت پارسه

چگونه دعا کنیم:

۱- قبل از این که از خدوند در خواستی داشته باشیم، ابتدا باید قدر دادن نعمات الهی باشیم و شکر نعمت را بجای آوریم؛ والا بی ادبی است و دعای بی ادب مستجاب نمی شود.

۲- انسان شاد از سر رضایت خدا، دعایش بیشتر مستجاب می شود؛ به بیانی دیگر، انسان در ضمن طلب نیاز و خواسته خود، نتیجه را به خداوند بسپارد و به این مسئله ایمان داشته باشد که خداوند به خیر و صلاحش آگاه تر است.

۳- "و إذا سألک عبادی عنی فانی قریب أجیب دعوة الداع إذا دعان فلیستجیبوا لی و لیؤمنوا بی لعلهم یرشدون" (آیه ۱۸۶ سوره مبارکه بقره)

و هر گاه بندگان من، از تو در باره ی من بپرسند، [بگو] من نزدیکم، و دعای دعاکننده را-به هنگامی که مرا بخواند- اجابت می کنم، پس [آنان] باید فرمان مرا گردن نهند و به من ایمان آورند، باشد که راه یابند.

شرط استجابت دعا این است که ما به قدرت خدا ایمان داشته باشیم و باور داشته باشیم که خدا قادر است چرا که در آیات و روایات متعددی آمده است که "ان الله علی کل شیء قدیر"

تاریخ پیدایش دعا را می توان با پیدایش بشر دانست؛ زیرا انسان از لحظه خلقت تا کنون، هرگز از لغزشها و کاستیها جدا نبوده و همواره نیازمند پناه گرفتن در مامنی آرام و در سایه قدرتی لایزال و لایتناهی بوده است.

اگر این ارتباط و توجه به مبدا نباشد، انسان، نه تنها از این سرچشمه آرامش و عطوفت به دور خواهد ماند؛ بلکه، به یقین در ورطه نابودی و پوچی خواهد افتاد.

اما دعا کردن و راز و نیاز با معبود یکتا، دارای آداب و شرایطیست تا بتوان، هم به نزدیکی قلبی با پروردگار مهربان دست یافت و هم شرایط استجابت دعا فراهم گردد.

در اینجا به بعضی از این شرایط اشاره ای می کنیم:



تازه‌های علوم پزشکی و روانشناسی

۲۰۱۹ - ۲۰۱۸



محمدرضا یزدان

تب زرد

تب زرد یک بیماری خونریزی دهنده حاد ویروسی است که توسط پشه‌های آلوده منتقل می‌شود. "زرد" در این نام به یرقان اشاره دارد که برخی بیماران را تحت تأثیر قرار می‌دهد. علائم تب زرد شامل: تب، سردرد، زردی، درد عضلات، تهوع، استفراغ و خستگی است.

بخش کمی از بیمارانی که با ویروس منقبض شده اند علائم شدیدی را نشان می‌دهند و تقریباً نیمی از آنها طی ۷ تا ۱۰ روز می‌میرند. ویروس در مناطق گرمسیری آفریقا و آمریکای مرکزی و جنوبی بومی است.

همه گیری‌های بزرگ تب زرد هنگامی رخ می‌دهد که افراد آلوده به دلیل عدم واکسیناسیون، ویروس را به مناطق پرجمعیت و دارای تراکم زیاد پشه، و جایی که بیشتر افراد ایمنی کمی دارند یا ندارند، وارد کنند. در این شرایط، پشه‌های آلوده از گونه منتقل می‌کنند. ویروس را از فردی به فرد دیگر تنها یک دوز واکسن تب زرد، برای ایمنی پایدار و محافظت در برابر بیماری تب زرد در طول عمر کافی است. دوز تقویت کننده واکسن لازم نیست. این واکسن در طی ۱۰ روز برای ۸۰ تا ۱۰۰٪ از افراد واکسینه شده، و در طی ۳۰ روز برای بیش از ۹۹٪ از افراد واکسینه شده، ایمنی مؤثر را ارائه می‌دهد.

درمان خوب حمایتی در بیمارستان‌ها میزان بقا را بهبود می‌بخشد. در حال حاضر هیچ داروی ضد ویروسی خاصی برای تب زرد وجود ندارد.

شناسایی راه تازه درمان سرطان با استفاده از نانوذرات سیلیکونی

نانوذرات سیلیکونی با پوشش پلیمر، می‌توانند وارد خون بیمار شده و در بافتهای تومور تجمع پیدا کنند.

این نانوذرات، با مواد پلیمری مانند پلی اتیلن گلیکول ترکیب می‌شوند و قابلیت تزریق به بیمار را پیدا می‌کنند؛ در این صورت امکان ورود به سیستم گردش خون را پیدا می‌کنند تا به تومور سرطانی برسند.

این ذرات بعد از تجمع دور تومور امکان شناسایی تومور با نور فلورسنت را ایجاد می‌کنند؛ این نانوذرات همچنین امکان حمل داروهایی مانند رادیونوکلیئوتیدها را دارند؛ که می‌توانند رشد تومور را متوقف کنند.

اسپوتینک نوشت این ذرات قابلیت انطباق با سیستم ایمنی بدن را دارند و می‌توانند، درون بدن به صورت بیولوژیک تجزیه شوند. اما در حال حاضر روش‌های مناسبی برای استفاده از این ذرات کشف نشده است. اما این نانوذرات حساس به انواع فرکانس‌ها هستند و بعد از تجمع در بافت تومور امکان تصویربرداری سه بعدی را فراهم می‌کنند.

هپاتیت

دکتر فاطمه نوائیان با بیان اینکه هپاتیت، بیماری شایعی است که در اثر انواع ویروس‌ها، داروها، الکل و جایگزینی بافت چربی و مواردی از این قبیل در کبد ایجاد می‌شود، اظهار کرد: هپاتیت یکی از اصلی‌ترین عوامل سیروز، سرطان کبد، نارسایی کبدی است که به دنبال ابتلا به هپاتیت‌های ویروسی رخ می‌دهد.

کارشناس مبارزه با بیماری‌های ایدز و هپاتیت معاونت امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، افزود: هپاتیت‌های ویروسی بخصوص B و C برای دهه‌ها در سراسر جهان، بعنوان قاتلی خاموش بود که خوشبختانه، با تلاش‌های مؤثر در دو دهه اخیر و با استفاده از ظرفیتهای شبکه بهداشتی و همکاران، در بدنه اجرایی و علمی کشور مبنی بر تولید واکسن در داخل و تولید داروی هپاتیت C، منجر به کاهش شیوع بیماری شده است.

وی درباره اهمیت این بیماری توضیح داد: هم اکنون در جهان ۲۴۰ میلیون نفر مبتلا به هپاتیت مزمن B و ۱۷۰ میلیون نفر مبتلا به هپاتیت مزمن C زندگی میکنند و هر ساله حدود یک میلیون نفر به علت هپاتیت B و C جان خود را از دست می‌دهند.

اهلشن فکرک بهریرت

فاطمه فلامرزی

می گوید: مردم خاورمیانه بهشت را از آن خود می دانند و...

آیا همان غربی ها به پیشتازی مسلمانان در علوم اعتراف نکرده اند؟ لازم است خواندن تاریخ علم و مرور زندگینامه دانشمندان بزرگ را به همین آدم ها توصیه کنیم.

می گوید: ۱۴۰۰ سال است که مردم خاورمیانه که منظور مسلمانان است یکدیگر را می کشند و..

نویسنده نه تاریخ خاورمیانه را می داند و نه از تاریخ دنیا آگاه است. باید به او گفت نه خاورمیانه ۱۴۰۰ سال است که درگیر جنگ است و نه صلح کمرنگ کنونی غرب، سابقه طولانی دارد. باید پیش روی این افراد دفتر جنگ های پرشمار یونان، جنگ های صلیبی، جنگ های داخلی اروپا، جنگ های داخلی آمریکا و جنگ های جهانی اول و دوم را گشود. باید تاریخ سراسر ستیز و خونریزی وحشیانه غربی ها را به آنها گوشزد کرد و گفت فقط در خلال جنگ جهانی، اروپایی ها چند ده میلیون انسان را به کام مرگ فرستادند.

سپس پرسید آیا جنگ های اروپایی ها از نظر

تعداد و حجم کشته با جنگ های

مسلمانان قابل مقایسه است؟

آیا چنگیز، اسکندر مقدونی، نرون،

آتیلای ناپلئون، هیتلر، موسولینی و

استالین مسلمان بودند؟

بزرگترین سازندگان و

فروشنده گان جنگ افزارهای دنیا

که هستند؟

آیا مسلمانان بمب اتم ساخته اند و

با آن آدم کشتند و دیگران را

تهدید می کنند؟

این هم نشان بی خبری دیگری. اگر منظور از مردم خاورمیانه اسلام است این حرف دروغ است. اسلام نمی گوید بهشت فقط برای مردم مسلمان است. اسلام می گوید بهشت از آن کسانی است که ایمان و عمل صالح داشته باشند (سوره عصر). اگر اروپایی هم ایمان و عمل صالح داشته باشد به بهشت می رود و اگر اهل خاورمیانه فقط مدعی مسلمانی باشد و دروغگو و تحریف گر و بی بهره از ایمان و کار شایسته به جهنم می رود. جالب این است که برعکس ما مسلمانان، مسیحیان اروپایی معتقد بودند هرکس مسیحی نباشد به جهنم می رود، تاریخ کلیسا را بخوانید. حتی کاتولیک ها معتقدند کسی که کاتولیک نباشد جهنمی است. می گوید تا حالا از خود پرسیده اید که چرا خدا همه پیامبران را در خاورمیانه فرستاده است!!

بسیار طبیعی چون خاورمیانه زادگاه کهن ترین تمدن های بشری است. لابد شما از کلمات آمریکا و استرالیا خبر ندارید! بد نیست بدانید تمام غربی هایی که شما شیفته شان شده اید، پیرو پیامبران خاورمیانه هستند. هم خواستگاه مسیحیت و هم یهود، خاورمیانه است. اینکه مولد پیامبری یک سرزمین خاص باشد،

دلیلی نمی شود که دینش جهانی نباشد.

غرب محبوب شما این نکته را پذیرفته، اما

این که شما نمی پذیرید نمی دانیم!

می گوید همه اختراعات را بی خدایان اختراع کردند و ...

هر انسان حقیقت مدار و اهل مطالعه به

حماقت گوینده این جمله می خندد. آیا برق

و تلفن و واکسن آن را بی دینان کشف

کردند؟

آیا کاشفان بزرگ و مخترعان بنام معتقد به خدا

و قیامت نبودند؟! آیا هر خارجی مو بور و چشم رنگی،

بی دین و بی خداست؟

آیا بسیاری از کشفیات علمی از دانشمندان

مسلمان نیست؟



ره‌نشن فکری بهریرت

فاطمه فلامرزی

نویسنده در همین نوشته از تساوی انسان‌ها دم می‌زند و می‌گوید باید به همه بی‌هیچ تبعیضی یاری رساند و از دین و ایمانش نپرسید. اما ناگهان دم خروس نژاد پرستی اش آشکار می‌شود و ناراحتی اش را نشان می‌دهد که چرا خانه خدا در سرزمین اعراب است؟ به نظر شما اگر خانه خدا در انگلیس و فرانسه بود، آیا باز این ادم‌ها ناراحت می‌شدند؟ همه می‌دانیم که دین امری نژادی و جغرافیایی نیست؛ که اگر این‌طور بود باید هر کشور برای خودش دین و آیین ملی می‌داشت. باید به این آدم‌ها گفت همین غربی که کعبه آمل شماس، دینش را از سرزمین فلسطین گرفته است. ما خدای ملی نداریم. خدا، خدای همه جهان است و پیامبرش هم چون انسان است به ناچار باید اهل منطقه‌ای باشد. پیامبر نماینده مجلس نیست که بگوییم حتما باید از شهر و استان ما باشد! در ضمن طبق سخن قرآن و باور همه مسلمانان خدا همه جا هست؛ نه فقط در کعبه و مسجد و حرم (ولله المشرق و المغرب فاینما تولوا فثم وجه الله، بقره، ۱۱۵).

هر دینی نمادهایی دارد و این‌ها نماد اسلام و تشیع هستند. همانطور که مسیحیت و یهود زرتشت و غیره نماد دارند. راستی می‌خواهید بدانید چه کسی به دنبال کمک به نیازمندان می‌شتابد؟ کار سختی نیست. از مردم خوزستان و گلستان و پل دختر پرس و جو کنید تا ببینید در همین واقعه سیل اخیر چه کسانی بی‌منت و بی‌چشم داشت، از جان و دل کمک کردند و از دین و ایمان کسی، نپرسیدند. آنها که در اردوهای جهادی داوطلبانه برای خدمت به مناطق محروم نمی‌روند از سوی گروه‌های هستند، بی‌خدایان یا خداپرستان هستند؟ بسیاری از احکام واجب و مستحب اسلام مثل خمس و زکات و وقف و صدقه و غیره برای کمک به هم‌نوعان است.

یک سؤال قابل تأمل:

به نظر شما چرا برخی آدم‌ها همه چیز را وارونه می‌بینند؟

می‌پذیریم که در روزگار ما و برخی زمان‌های دیگر جنگ‌های داخلی بین مردم خاورمیانه وجود داشت، اما چه کسی در خاورمیانه شعله جنگ را روشن نگه داشته اند و از این دشمنی‌ها سود می‌برند؟ بزرگترین جنایتکار خاورمیانه اسرائیل مولود مسلمانان است یا انگلیس و آمریکا؟ مگر کلینتون و ترامپ اعتراف نکردند که داعش را زاییده اند؟ که دولت‌هایی پیش‌تر از صدام و هم‌اکنون از رژیم آدمکش عربستان که برای مخالفان فقط شمشیر می‌شناسد و اهر، حمایت کردند و می‌کنند؟

می‌گویید: شما خدا را در کجا می‌یابید؟

در کنار سنگی در کشور بیگانه؟

در سرزمین اعراب؟

یا در کمک به هم‌نوعان بدون منت؟

ورزش فهرستی

محمد نوری



بدنسازی، در شکل کار با وزنه، متداول ترین روش تمرینی است که برای افزایش قدرت و استقامت به کار برده می شود. این ورزش، سبب افزایش استقامت قلبی - تنفسی و عضله ها می شود و قطر عضله را زیاد می کند. همچنین، ورزش بدنسازی با وزنه که یک روش بنیادی و متداول عموم به ویژه نسل جوان است، خالی از هر گونه تشریفات و خطر می باشد و در سلامت جسم و تناسب اندام بسیار مفید و موثر است. هر کس در هر سن و سال، و در هر کجا می تواند به فراخور شرایط و زمان و مکان و استعدادی که دارد، با حداقل وسیله ممکن، آن را انجام دهد.

امروزه با پیشرفت صنعت و ماشینی شدن زندگی شهری، نیاز مبرمی به وجود یک برنامه ورزشی موثر که از نظر زمانی نیز مناسب باشد، در زندگی هر فردی احساس می شود.

دستیابی به اندامی زیبا، هدف تمام کسانی است که به بدنسازی علاقمند هستند. اندام متناسب مزایایی همچون افزایش نیروی عضلانی و انعطاف مفاصل، عملکرد بهتر قلب و ریه ها، مهارت بیشتر در ورزش های دیگر، افزایش میزان انرژی و ظاهری زیبا و تصویری سازنده تر و مفیدتر از خویش را برای کسانی که به بدنسازی روی می آورند، در بر خواهد داشت.

بیشتر از یک دهه از آغاز تب پرورش اندام و بدنسازی در بین جوانان ایرانی می گذرد، تبی که هر ساله حرارت آن بیشتر شده و پای جوانان بیشتری را به باشگاه های بدنسازی و پرورش اندام کشانده است.

در ایران سابقه این رشته ورزشی بسیار جوان تر است؛ هر چند در ایران باستان پهلوانان و ورزشکاران ورزش های زورخانه ای به واسطه انجام ورزش های سخت در داخل و بیرون از گود، نظیر میل گرفتن، شنا زدن، کباد زدن و... به بدنی عضلانی و خوش فرم دست پیدا می کردند، اما هدف از این ورزش ها دست یافتن به بدن ورزیده و عضلانی برای تمجید سایرین نبوده است.

تمرینات بدنی و بدنسازی، در جهان امروز به عنوان تکمیل کننده غالب رشته های ورزشی شناخته شده است و معمولاً در رقابت ها و مسابقات، ورزشکارانی با تمرینات بدنی برتر، موفق به کسب نتیجه مطلوب گردیده اند. پس میتوان ادعا نمود: ((بدنسازی یک ورزش مادر است)). با استفاده از روش های متفاوت بدنسازی، می توان قدرت، استقامت، سرعت را افزایش داد که البته هر کدام از این قابلیت ها، به تنهایی می تواند در یک رشته ورزشی خاص تعیین کننده باشد.



چشم‌شمار را باید شنید

زهرا توکل

**این متن رو از بالا به پایین و از پایین به بالا بخونید
و تفاوت گفتار و تاثیرش در ذهن رو ببینید:**

امروز بدترین روز بود!
و سعی نکن منو متقاعد کنی که
در هر روزی یک چیز خوبی پیدا میشه
اگه با دقت نگاه کنیم
این دنیا جای وحشتناکیه!
با اینکه
گاهی اوقات اتفاقات خوبی هم می افته
شادی و رضایت همیشگی نیستند؛
و این درست نیست که
همه چیز به ذهن و قلب ما ربط داره،
می‌تونیم شادی واقعی رو تجربه کنیم
می‌تونیم خوبی رو خلق کنیم
وقتی در یک محیط خوب باشیم...
مطمئنم تو هم موافقی که
محیطی که در اون زندگی می کنیم
تأثیر مستقیمی داره روی
رفتار ما
همه چیز در کنترل ما نیست!
و تو هرگز از من نخواهی شنید که:
امروز روز خوبی بود..



دانشگاه علوم پزشکی
بهداشتی و خدمات درمانی جهره



تابستان ۹۸

توجه کرده نشریه



اگر تمایل به عضویت در هیئت تحریریه نشریه ما دارید،
بارکد واتس آپ ما را اسکن، و خود را معرفی کنید.



اگر هم تمایل دارید ما را در صفحه اینستا فالو کنید،
بارکد اینستا ما را اسکن کنید.



مدیر مسئول و صاحب امتیاز:

فاطمه فلامرزی

سردبیر:

زهرا وزیرزاده جهرمی

ویراستار:

سمیرا فروزانمهر

هیئت تحریریه:

سعید سوری لکی

محمد قربانی

محمد رضا یزدان

عفت پارسه

فاطمه فلامرزی

محمد نوری

زهرا توکل

طراح: علی شعبانی جهرمی

قیمت: ۲۰۰۰ تومان