



# گاهنامه

## پزشکی ، ورزشی

شماره هشتم ، تابستان و پاییز ۱۴۰۰  
دانشگاه فرهنگیان پردیس فاطمه الزهرا(س)

**مصاحبه با جناب آقای دکتر میثم اخلاق دوست  
پژوهشگر و مخترع در حوزه علوم پزشکی**

**دستان معجزه گر**

**پلی به دنیای سکوت**

**...و**





# ساده روی اربعین در ایام همه گیری کرونا

نگاهی به سخنان رهبری معظم انقلاب اسلامی در ارتباط تصویری با مراسم مشترک دانش آموختگی دانشجویان دانشگاه‌های افسری نیروهای مسلح

از پرستاران عزیز، از پزشکان عزیز، از کسانی که دست‌اندرکار این مسائل هستند، صمیمانه تشکر میکنیم. در این موج سوم که واقعاً خطرناک هم هست، ابتلاء و تلفات برای انسانی که نگاه میکند، خیلی دردآور است. بایستی از اینها تشکر کرد، [چرا] که اینها واقعاً دارند فداکاری میکنند و کار میکنند. آنچه امروز میخواهم عرض بکنم این است که ضابطه‌گذاری‌ها بایستی حاکمیتی و الزامی باشد. البته این را من از مدتها پیش به مسئولین محترم، به رئیس‌جمهور محترم و به دیگران هم گفته‌ام؛ که بایستی الزام بشود. یک مواردی هست که بعضی از فعالیتها بایستی تعطیل بشود، بعضی از سفرها بایستی ممنوع بشود. همچنان که ملاحظه کردید، سفر اربعین را مردم متدین و مؤمن ما پذیرفتند که گفتیم نروید به طرف مرز، نرفتند؛ این خیلی مهم است. در قضیه‌ی عزاداری‌ها که ستاد ملی مبارزه‌ی با این بیماری ضابطه معین کرد، مردم مؤمن و متدین که پایبندند، ضابطه را دقیق رعایت کردند. این باید در زمینه‌های گوناگون تسری پیدا کند و بایستی اجباری و الزامی بشود. جلوی بعضی از سفرها واقعاً باید گرفته بشود؛ گاهی بعضی از سفرها موجب میشود که شیوع، بی‌محابا و بدون قابلیت کنترل انجام بگیرد که واقعاً مایه‌ی تأسف است. بنابر این، هم در زبان، هم در عمل، بایستی همه مراقبت بکنند تا ان شاء الله بتوانیم از این بیماری خلاص بشویم و ملت بتواند ان شاء الله خودش را آسوده کند از این ابتلاء عظیمی که وجود دارد.

همه‌ی شما را به خدا می‌سپارم، همه‌ی شما را دعا میکنم؛ امیدواریم که ان شاء الله خداوند متعال [نسبت] به همه‌ی شما، به مسئولین، به جوانهای عزیز، به دانشجویان و به فارغ‌التحصیلان، توفیقات خودش را روزبه‌روز افزایش بدهد.

والسلام علیکم ورحمة‌الله وبرکاته  
۱۳۹۹/۰۷/۲۱

## شناسنامه

صاحب امتیاز :  
کانون سلامت و طب سنتی  
پردیس فرهنگیان فاطمه الزهرا  
اصفهان  
مدیر مسئول:  
فائزه السادات رضوی زاده  
سر دبیر:  
آذر سلیمانی  
دبیر فرهنگی :  
فاطمه زارعان  
دبیر علمی: فاطمه مهربانی  
هیات تحریریه:  
فاطمه زارعان، فائزه السادات  
رضوی زاده، هانیه یونسی، شقایق  
جمشیدی ، فاطمه فاتحی،  
هانیه یونسی، محمد کریمی،  
فاطمه مهربانی  
طراحی و صفحه آرایی:  
سیروس زرقانی  
گویندگان:  
عاطفه رهرو اصفهانی  
آقای رضایی



## فهرست مطالب

- دستان معجزه گر .....
- معرفی رشته دارو سازی .....
- پلی به دنیای سکوت.....
- مصاحبه.....
- کتاب و کتابخوانی.....
- روبان قرمز.....
- اربعین حسینی.....

## سخن آغازین

به نام او که سر آغاز و مخلص کلام، همه اوست که سلام، نام او و سلامتی، از آن او و از جانب اوست .  
نشریه ای که پیش روی شماست؛ نورسته ای است؛  
ثمره ی تلاش خالصانه ی دوستان شما.

باشد که نوجوانه ی درخت امیدمان، به همت و یاری شما عزیزان، بیش از پیش، به بار نشیند و سایه سار بسیط رشد و بالندگی جوانان این مرز و بوم گردد.



# دستان معجزه گر

به مناسبت یک شهریور، روز پزشک

## به نام اولین هنرمند هستی آفرین

در تقویم ایران روز هایی به اسم روز پزشک و روز معلم و روز مهندس و ... نامگذار شده است که در این متن کوتاه درباره ی روز پزشک می نویسم، پزشکانی که ضامن سلامت جامعه، امنیت روحی بیماران و فرشتگان نجاتی هستند که رد جسم را با روح بلندشان در سایه ی لطف الهی التیام می بخشند.

طیب را مظهر اسم محیی و احیاگری نامیده و عیسوی مسلک می دانستند که با دم مسیحیایی خویش درد و رنج را از جسم و روان دردمندان زدوده و شوق امید را در کالبد جسم و روح زندگی آنان می دمیده است. پزشکان برای سلامت انسان ها تلاش زیادی می کنند و برخی اوقات نیز جان خود را برای سلامت بشر به خطر می اندازند.

در تقویم ایران اول شهریور را که هم زمان با زاد روز بوعلی سینا می باشد به پاس خدمات بوعلی به علوم پزشکی و تجلیل از پزشکان روز پزشک نامگذاری شده است.

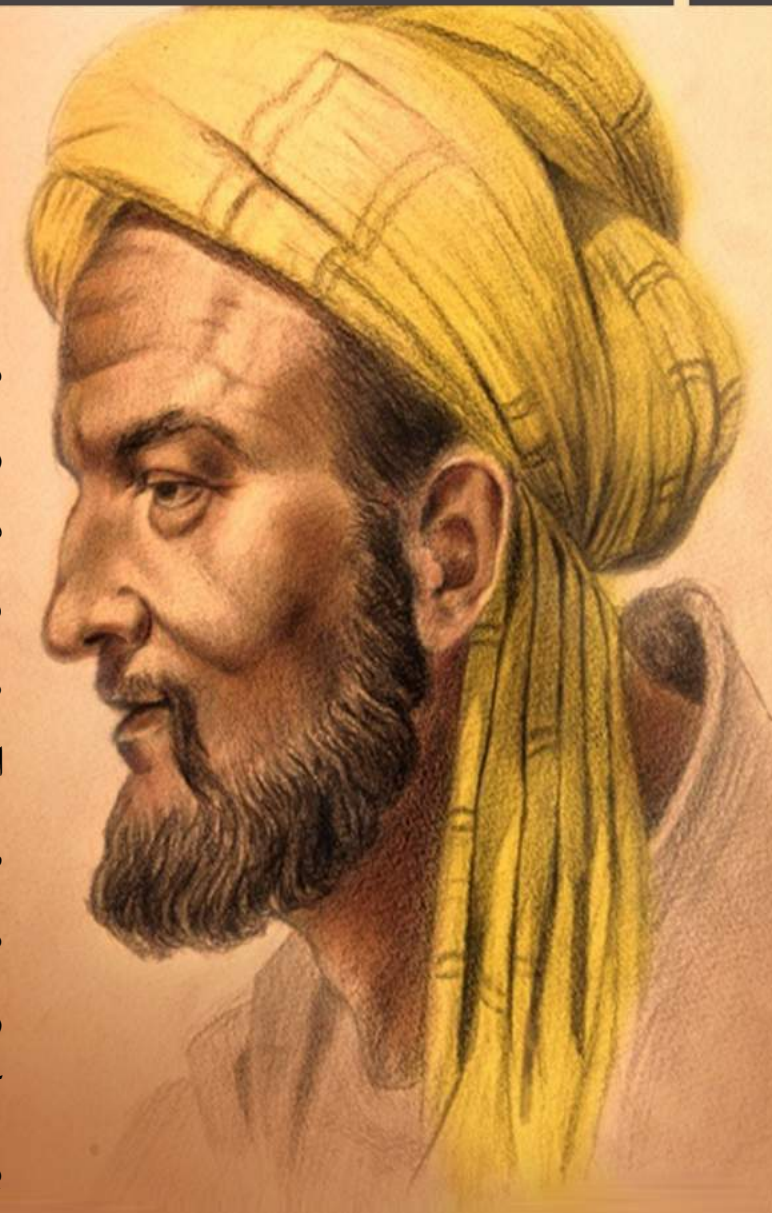
آدم های بزرگ زود از یاد نمی روند و به انتها نمی رسند.

من کیستم من دست حق روی زمینم

من معجزاتی خفته زیر آستینم

من یک پزشکم هم دم هر دردمندم

هر لحظه یار و یاور بی چون چرا و چندم



# معرفی رشته داروسازی

به مناسبت پنج شهریور، زادروز زکریای رازی

بی گمان یکی از شاخه های بسیار مهم دانش پزشکی زمان ما دانش دارو شناسی و دارو سازی است، که مهارت روزمره را می طلبد و دانش دارو شناسی از نیاز های اولیه است و هیچ کدام از دست اندر کاران رشته های پزشکی از این دانش بی نیاز نیستند پزشک، داروساز، دندانپزشک، پرستار، ماما و دیگر وابستگان این رشته اگر دارو شناس نباشند در کار خود موفق نخواهند بود. استفاده از دارو به قبل از تاریخ مکتوب می رسد (تسکین درد زخم های بدن از طریق قرار دادن عضو در آب سرد و یا استفاده از برگ تازه درختان و یا گل آلود کردن عضو) از هنگام تهیه و جمع آوری مواد داروئی دانش داروسازی آغاز شد و به این ترتیب در اثر بروز بیماری های مختلف و غریزه بقاء در طول اعصار متمدنی داروهای مختلف کشف گردیدند. در قرن هفتم قبل از میلاد **ASKLEPIOS** به عنوان بزرگ ترین خدایان تندرستی مورد اعتقاد یونانیان بود و در آن زمان بیمار می بایست دست یا عصای آسک لپیوس و یا زبان مار مقدس را می بوسید تا مورد رحمت خدا قرار می گرفت عصای آسک لپیوس و مار مقدس

که دور آن حلقه زده بود به عنوان نشانه رسمی پزشکی در دنیا شناخته شد. در سمت راست آسک لپیوس دخترش **HYGIA** می ایستاد که در دستش یک جام از شربت شفاء بخش برای بیمار قرار داشت و مار مقدس نیز بر بازویش حلقه زده بود از آن پس جام و مار نیز به عنوان نشانه دارو سازی در جهان شناخته شد.

داروسازی حرفه ای است که در زمینه دارو درمانی برای مداوای یک بیمار به عنوان متداول ترین شیوه در دنیا با بیماران و مردم مرتبط می گردد. داروساز در صورت ناموفق بودن رژیم دارو درمانی باید علل عدم موفقیت را بررسی کند. این رشته در ایران و بسیاری از کشورهای جهان در مقطع دکترای حرفه ای ارائه می شود. رشته داروسازی بخشی از علوم پزشکی است که در رابطه با تولید و ساخت دارو، بررسی وضعیت دارو در بدن انسان و موجودات زنده و میزان تأثیر دارو در سلامت جامعه و کم کردن بحران های بیماری زا نقش ایفا می کند. به عبارت دیگر رشته داروسازی به شناخت ماده مؤثر، فرموله کردن این ماده (تبدیل ماده مؤثر به فرمی که قابل مصرف برای بیمار



شقایق جشیدی عزیزآبادی، پردیس فاطمه زهراصفهان، رشته آموزش ابتدایی



برای شنیدن پادکست دستان معجزه گر، روی بار کد کلیک و یا بار کد را اسکن کنید.



## پلی به دنیا، سکوت

نقص شنوایی به چهار دسته کلی انتقالی، حسی، عصبی، مرکب و مرکزی تقسیم می شود. عوامل متعددی حس شنوایی را تحت تاثیر قرار می دهند که به طور کلی در سه حوزه ژنتیک و مادرزادی، محیطی و اکتسابی، ناشناخته قابل تقسیم است. عده‌ای از متخصصان سهم هر یک از حوزه‌ها را کاملاً مساوی برابریک سوم می دانند؛ فراگیری زبان یک مکانیسم کاملاً ژنتیکی است و مراحل ثابت و یکسانی دارد کودکان ناشنوا همانند کودکان عادی مراحل اولیه را آغاز می کنند اما به دلیل نقص در سیستم شنوایی وارد مسیر زبانی دیگر یعنی زبان اشاره می شوند.

(۱) همانطور که پیش از این گفته شد نقص ژنتیکی بخش قابل توجهی از سبب شناسی آسیب شنوایی را به خود اختصاص می دهد کودکان مبتلا به سایر نقش های ژنتیک نیز ممکن است به نارسایی های شنوایی ناشی از این نقص ها دچار شوند به طور مثال کودکان مبتلا به سندروم داون، کانال های گوش تنگ دارند و در مقابل عفونت های گوش درونی آسیب پذیرترند. کسانی که کام شکر هستند ممکن است به طور مکرر در گوش میانی عفونت پیدا کنند در نتیجه به نقص شنوای دچار شوند.

در زمینه علل و عوامل محیطی می توان به اختصار به عوامل توکسوپلاسموز، سرخچه یا سرخک آلمانی، سیتومگالوویروس، هرپس سیمپلکس (تب خال) و به عفونت های پس از تولد مثل مننژیت اشاره کرد. عوامل محیطی می توان به اختصار به عوامل توکسوپلاسموز، سرخچه یا سرخک آلمانی، سیتومگالوویروس، هرپس سیمپلکس (تب خال) و به عفونت های پس از تولد مثل مننژیت اشاره کرد.

کودکانی که ناشنوا یا کم شنوا به دنیا می آیند با کودکان عادی تفاوت ندارند در طول اولین سال زندگی که دوره پیش زبانی نامیده می شود 5، ویراست دوم (۱۳۹۴)، تهران: انتشارات ساوالان

کودکان ناشنوا یا کم شنوا رفتارهای معمولی نوزادان یعنی گریه کردن و تولید صدا های بی معنا و صداهای دیگر را از خود بروز می دهند در این دوره نوزاد اولین صداهایی را که به کلمات بابا، دادا، شباهت دارند تولید می کنند والدین این صداها را تقویت و به کلمات تبدیل می کنند، آنچه بسیاری از والدین نمی دانند این است که این رفتارها به طور ذاتی و مادرزادی در کودک برنامه ریزی شده است این رفتارها چه کودک بشنود و چه نشنود ظاهر خواهند شد طبق یافته‌های پژوهشگران کودکانی که با

باشد مثل قرص، کپسول، شربت یا استفاده از آزمایشگاه ارائه می شود). محل کار داروساز یکی از روش های تزریقی) و بررسی اثرات دارو بر بدن زمینه های شغلی داروساز فعالیت در داروخانه های بیمار می پردازد. علت حدود ۳۰ تا ۵۰ درصد ناموفق شخصی و بیمارستانی است. او به کمک شناختی که بودن شیوه مداوای یک بیمار، به دارو مربوط نسبت به داروها، کاربرد و اثرات آنها دارد، به می شود؛ یعنی کیفیت دارو، انتخاب نوع دارو و بررسی نسخه ها، صحت تجویز داروها و توضیح نحوه استفاده از دارو (این که بیمار دارو را با چه نحوه مصرف آنها به بیمار می پردازد. داروساز مواد غذایی یا داروهای دیگر استفاده کرده است) همچنین داروهای جدید را طبق دستور پزشک می می تواند اثر دارو را تضعیف کند؛ و این وظیفه یک سازد و توصیه های تخصصی درباره نحوه استفاده داروساز است که علت را تشخیص دهد و در این از داروها را بر اساس نظر پزشک به بیمار می کند. زمینه پزشک معالج را راهنمایی کند. دروس پایه فعالیت در سازمان ها و شرکت های تحقیقاتی و یا بیولوژی نظری، فیزیک نظری، ریاضیات پایه و دارویی یکی دیگر از زمینه هایی است که مقدمات آمار، شیمی عمومی، بیوشیمی، داروسازان در آن کار می کنند. داروسازان دارنده فیزیولوژی، شیمی آلی، تشریح، اصول خدمات دکتری تخصصی داروسازی بیشتر در بخش های بهداشتی، آمار حیاتی، شیمی تجزیه، تحقیقاتی و پژوهشی مشغول به کار می شوند. از میکروبی شناسی نظری و عملی، انگل شناسی و کارهایی که در این بخش ها توسط داروساز انجام قارچ شناسی، ایمونولوژی، کمک های اولیه، دروس می شود، می توان به انجام تحقیقات و تهیه داروها، تخصصی گیاه شناسی دارویی، اشکال دارویی، نظارت کمی و کیفی بر آنها، بررسی تاثیرات و تغذیه و رژیم درمانی، مواد خوراکی نظری، مدیریت عوارض داروها و ... اشاره کرد.

در داروسازی، درمان شناسی، اطلاعات دارویی، منبع: [irimc.org](http://irimc.org)

شیمی دارویی، فارماکولوژی، مفردات پزشکی، فرآورده های دارویی بیولوژیکی، فیزیکیال فارماسی، روش های دستگاهی، سم شناسی، بیوفارماسی، داروسازی صنعتی، کنترل میکروبی دارویی، کارآموزی صنعت، زبان تخصصی، مقدمات داروسازی، گیاه شناسی داروسازی، کارآموزی داروخانه (بیشتر درس های این رشته همراه با



فاطمه مهربانی



تهیه و تلخیص:

فاطمه السادات رضوی زاده، آموزش کودکان با نیازهای ویژه، پردیس فاطمه زهرا صفهان



# مصاحبه

سوال اول:

لطفا خودتان را معرفی کنید.

بنده دکتر میثم اخلاق دوست پزشک عمومی

و پژوهشگر و مخترع در حوزه علوم پزشکی هستم.

سوال دوم:

یکم درباره شغلتان در بیمارستان میشود توضیح دهید.

بنده پزشک عمومی هستم، در حال تحصیل دوره آموزش عالی بهداشت هستم که به آن mph هم میگویند. در مرکز تحقیقات مسئول تحقیقات دانشجویان هستم و در مراکز ۱۶ ساعته و شبانه هم کرونا هم بیمار ویزیت میکنم.

سوال سوم:

اگر به عقب هم برمیگشتید این رشته را انتخاب میکردید؟ چرا؟

بله قطعاً اگر به عقب برگردم باز هم این رشته رو انتخاب میکنم. چون علاقه شخصیم بود و رشته تحصیلم در دبیرستان هم ریاضی و فیزیک بود. حتی پیش دانشگاهی هم ریاضی فیزیک بودم و چندماه مانده بود به کنکور تصمیم گرفتم برای پزشکی امتحان بدهم. احساس بسیار خوبی هست وقتی بیماری سلامتی رو به دست میاره، خصوصاً بیماران بدحال، قطعاً لذت و احساس عمیق تری به انسان دست میدهد. البته تو این سالهای خیلی کم لطفی شده به جامعه پزشکی و کادر درمان، چه از سمت مردم و چه از سمت مسئولین و سوء مدیریت ها، و خیلی دلسردی ایجاد میکنه، ولی با این حال تاثیری در احساسی علاقه من نداشته.

سوال چهارم:

تصورتان در گذشته از شغلتان چه بود و با رفتن به شیفت و سرکار آیا تغییری در آن ایجاد شد؟

تصورم از رستم خیلی متفاوت بود با الان، چون رشته پزشکی خیلی احترام داشت و از نظر مردم دارای ارزش بود و مقدس. ولی الان جامعه پزشکی از نظر مردم مثل سابق شایسته و مقبولیت نداره، خصوصاً پزشکان عمومی و شاغل در مراکز روستایی و شهرستان ها. از نظر سختی کار واقعاً رشته فرسایشی، سخت، پر استرس، و تعطیلی ناپذیر هست. در هر شرایطی و هر زمانی سر کار هستیم واقعاً تو این رشته حداقل ترین چیزها گاهی رویا میشه، مثل خوابیدن، مثل استراحت کردن، خصوصاً تو این ایام کرونا که همه همکارامون در شرایط به شدت سخت هستند و خیلی از اساتید، دوستان و همکارامون رو تو این دوران به خاطر کرونا و سختی کار از دست دادیم.

سوال پنجم:

در این روزهای کرونایی چه پیشنهادی به دانشجویان دارید؟

الان موقعیت فوق العاده ای هست. هم فوق العاده خوب هم فوق العاده بد. اگر دانشجویی تصمیم بگیره پیشرفت کنه، خیلی زمان مناسبه، چون درگیر رفت و آمد دانشگاه و فرایندهای حضور در کلاس و ... نداره. در حین ایام کلاسهای آنلاین میشه چندین دوره مختلف هم شرکت کرد و کلی مهارت به دست آورد. از سمت دیگه میشه بسیار به سمت کرحتی و تنبلی و بی حوصلگی پیش رفت که انتخاب مسیر با ماست. من به عنوان یه برادر کوچیک پیشنهادم اینه که تا میتونین آموزش ببینین، در فیلمها و زمینه های مورد علاقتون. هیچ وقت هیچ وقت دست از آموزش دیدن بر ندارین، و هیچ وقت هم برای هیچ کاری دیر نیست. تمام آموزشها روی افکار ما موثره و شاید خودمون هم متوجهش نشیم ولی در طولانی مدت مسیرساز میشه. اینترنت و وینارها شاید بهترین لاتاری هست که عصر حاضر برنده شده، بهترین استفاده رو ازش ببریم. توصیه دیگ اینه که با افراد بزرگ و سرشناس در زمینه مورد علاقمون دوست بشیم و از شون الگو بگیریم.

سوال ششم:

آیا واکسیناسیون احتمال ابتلا به کرونا را افزایش میدهد؟

تاکنون گزارش یا مقاله ای در خصوص افزایش ابتلا به دنبال واکسیناسیون کرونا در دنیا ارائه نشده.

سوال هفتم:

آیا همه بیماران مبتلا به کوید ۱۹ دچار درگیری ریه میشوند و علائم درگیری ریه چیست؟

همه بیماران مبتلا به کووید دچار درگیری ریه نمیشوند، اما در سویه جدید کرونا که به نام دلتا میشناسیم، بسیاری از بیماران دچار درگیری ریه میشن، اما میزان و شدت درگیری خفیف و کم هست. مثلاً بسیاری از بیماران کمتر از ۱۰ درصد درگیری پیدا می کنند که نگران کننده نیست و نیاز به اقدام و درمان خاصی هم نداره عمدتاً درد قفسه سینه، سرفه های شدید، تنگی نفس، ضعف و بی حالی شدید، تب بیش از ۷۲ ساعت در هفته دوم بیماری از علایم درگیری ریه هست. توصیه میشه بخاطر خطرات سی تی اسکن، حتماً با نظر پزشک سی تی اسکن انجام بشه و نه به درخواست شخصی افراد.

سوال هشتم:

آیا آسیب ریوی ناشی از ابتلا به کرونا قابل ترمیم است؟

آسیب ریوی بیماران عمدتاً قابل درمان هست و با داروهای ضد التهاب این درگیری کاهش پیدا میکند.

سوال نهم:

داروهای ضد ویروسی مانند فلوپیراویر برای چه بیمارانی تجویز می شود؟

فلوپیراویر برای بیماران با درگیری متوسط تا شدید کووید، و بیماران با بیماریهای زمینه ای و سن بالا ممکن است تجویز شود.

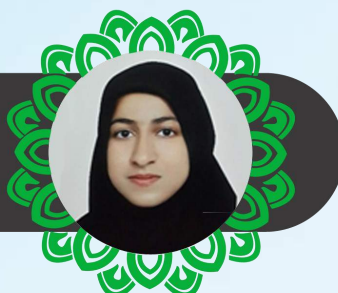
سوال ده:

خاطره ای به یاد ماندنی از دوران کرونا یا دوران حرفه ای خود برای ما تعریف کنید؟  
خاطره که ؛ یک بیمار داشتیم با درگیری حدود ۹۰ درصد ریه که با لطف خدا، و همت تیم درمان تونستیم درمانش کنیم و پس از ۴۰ روز به آغوش خانوادش برگشت.

سوال یازده:

توصیه پایانی شما به مردم و بالاخص قشر دانشگاهیان در رابطه با همه گیری ویروس کرونا چیست؟

مشخصاً مهمترین اقدام ضروری واکسیناسیون سریع و جهادی هست، مثل امریکا که در یک روز ۵ میلیون نفر رو واکسینه کردند و یا ترکیه و امارات که بیش از ۷۰ درصد جمعیت کشورشون رو طی چند روز واکسینه کردند. اما خب با توجه سیاستهای فعلی و جاری، تنها راه سلامتی و دوری از کووید، استفاده از ۲ ماسک، رعایت فاصله حداقل ۲ متری و دوری از تجمعات هست.



مصاحبه گز:

خانم فاطمه فاتحه رشته آموزش ابتدایی - پردیس فاطمه الزهرا اصفهان



مهمان:

جناب آقای دکتر اخلاق دوست





## کتاب و کتابخوانی

\* آیا می دانید تنها با ۶ دقیقه مطالعه کتاب می توانید تا ۶۸ درصد از میزان استرس خود بکاهید؟

\* آیا می دانید با مطالعه کتاب احتمال سلامت روانی در سنین پیری را افزایش می دهید؟

\* آیا می دانید که در شرایط نامساعد که همگی به دنبال فرار از واقعیت و انزوا هستند، مطالعه کتاب و غرق شدن و رها کردن خود در آن می تواند نهایت آرامش باشد؟

\* آیا می دانید با مطالعه کتاب و بالا بردن سطح اطلاعات و دانش خود، می توانید امکانات بیشتری برای مقابله با مشکلات زندگی داشته باشید؟

\* آیا می دانید یکی از راه های درمان افسردگی خواندن کتاب میباشد؟

کتاب نعمت و بخشش بزرگ الهی، چراغ هدایت انسان و لطف بی پایان حضرت حق بر انسان است و خداوند بزرگ معجزه ابدی آخرین فرستاده اش را کتاب قرار داد؛ کتابی که سرآمد همه کتابی هاست. آیین آسمانی ما، پرچمدار کتاب و کتابخوانی است. اگر در تاریخ اسلام کاوش کنیم، این حقیقت را که اسلام، دین اندیشه و معرفت، آیین دانش و معنویت است به روشنی در می یابیم.

بهترین، مهم ترین و اصیل ترین کتاب مرجع برای کارهای مطالعاتی و تحقیقاتی، کلام آسمانی حق یعنی قرآن کریم است، مبادا در مراجعه به این کتاب ارزشمند و بهره وری از این منبع شگرف الهی، کوتاهی کنیم و از دریای بیکران رحمت و شفای آن غافل بمانیم. اگر توانایی خواندن آن را نداریم، ۲

دست کم ترجمه آن را بخوانیم و با آن انس و پیوند داشته باشیم، تا چاره درد و رنج خود کنیم و به تشویش ها و پریشانی ها پایان دهیم، زیرا شفای دردمندان در آن است.

این اولین گفته خدا با حبیبش است: «بخوان .» «إِقرأ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ» هدف از خلقت

تا هدف خلقت به دست آید، تا دین خدا استوار شود، با آفرینش به هدف خود برسد، بخوان «بخوان»

که کتاب، برترین معجزه جاوید آفرینش است.

همچنین نهج البلاغه که فخر همه کتاب هاست. در فصاحت و بلاغت، شریف ترین؛ در معرفت و

شناخته بهترین؛ در علم و ادب، برترین و در نورانیت و معنویت عالی ترین. تعداد کلمات خوانده شده

\*\*\*\*\*

کتابخوانی چیست؟

- کتابخوانی یک مهارت است. مهارت کتابخوانی یک علم پیچیده ای است که باید تمامی اصول و قواعد آن حفظ شود تا اینکه از کتابی که در حال مطالعه آن هستیم یک نتیجه درست و منطقی بگیریم.
- توجه داشته باشید که خواندن یک کتاب ممکن است برای هر کس از یک دیدگاه قابل بررسی نباشد و دیدگاه های مختلفی به وجود آید؛ بعضی اوقات ممکن است کسی برداشت منفی از یک کتاب داشته باشد و بعضی برداشت مثبت، پس بطور کلی برداشت های مختلفی می توان از خواندن یک کتاب گرفت.
- اما مهمترین چیز بدست آوردن تجربه است؛ یعنی بعد از اینکه کتابی را خواندیم چه نتیجه ای از آن میگیریم که ممکن است این نتایج و تجارب در زندگی ما تاثیر بزرگی داشته باشند که باید به آن ها نیز توجه داشته باشیم.
- بهترین مکان برای کتابخوانی حتما یک مکان خوب برای مطالعه کتاب در نظر بگیرید زیرا مطالعه باید لذت بخش ترین فعالیت ما باشد! برای مطالعه لازم نیست شرایطی را بدون صدا ایجاد کنید! حتما هم کتاب را نباید در کتابخانه بخوانید. خواندن کتاب در حیاط با صدای دلنشین آواز پرنده ها ممکن است برای شما بسیار لذت بخش تر از خواندن در کتابخانه باشد.
- برای محاسبه سرعت مطالعه کار های زیر را انجام دهید:

۱. افزایش آرامش و کاهش استرس
۲. تقویت ذهن و حفاظت از آن
۳. تحریک ذهنی و پیشگیری از آلزایمر
۴. داشتن خواب راحت
۵. افزایش همدلی
۶. مقابله با افسردگی با مطالعهی کتابهای خودیاری
۷. افزایش آگاهی
۸. گسترش دایرهی لغات
۹. تقویت حافظه
۱۰. تقویت مهارت تفکر تحلیلی
۱۱. افزایش تمرکز
۱۲. بهبود مهارت نوشتن
۱۳. آرامش خاطر
۱۴. مطالعه، یک سرگرمی رایگان برای زندگی با کیفیت تر.

منابع:  
Hawzah.net  
۴

<https://www.chetor.com>  
[asarbook.com](http://asarbook.com)  
<https://virgool.ib>



هانیه یونسے - پردیس فاطمه زهرا (س) اصفهان

ابتدا یک متن را در نظر بگیرید (برای مثال یک متن ۶۰ خطی (سیس تعداد متوسط کلمات هر سطر را بدست آورید) برای مثال ۱۴ کلمه) سپس آن را در تعداد سطر ها ضرب کنید (۱۴×۶۰ = ۸۴)

سپس متن را بخوانید و زمان آن را ثبت کنید (برحسب ثانیه) حال با استفاده از فرمول زیر سرعت محاسبه مطالعه خود را به دست آورید:

۶۰ \* مدت زمان بر حسب ثانیه = محاسبه سرعت خواندن







انجمن همیاران سلامت پرور البرز(اهسا) یکی از انجمن هایی است که با هدف آگاهی بخشی به جامعه و حمایت زنان مبتلا و ایتم به جا مانده از ایدز برای رفع انگ و تبعیض از کسانی که با ویروس اچ آی وی بسر می‌برند در سال ۱۳۹۲ تا سیس گردید.

در طی گفت وگویی با مدیر عامل انجمن اهسا (افسانه نسا جان) گفت: بیماری HIV پایان خط و عمر محسوب نمی‌شود و با مراجعه به موقع و پیگیری درمان‌های موجود و پایبندی به درمان می‌توان از یک زندگی با طول عمر متوسط و زندگی طبیعی برخوردار بود. پذیرش انسان‌ها در جامعه نباید منوط به بیماری آنها باشد کسی که با این ویروس زندگی می‌کند نباید از اجتماع طرد گردد و از حقوق انسانی و شهروندی خود محروم گردد. بیماری ایدز یک بیماری چند وجهی است و علاوه بر مشکل پزشکی یک مشکل اجتماعی نیز محسوب می‌شود و کنترل و مقابله آن عزم ملی را می‌طلبد.

روز جهانی ایدز از سال ۱۹۸۸ به منظور افزایش بودجه‌ها و افزایش آگاهی، آموزش و مبارزه با تبعیض‌ها قرار داده شده است و هر ساله برای این روز، شعار خاصی نیز در نظر گرفته می‌شود. در روز جهانی ایدز مردم لباس‌های خود را به روبان قرمز مزین می‌کنند تا توجه و مراقبت در برابر HIV و ایدز را متذکر شده و به دیگران یادآور شوند که تعهد و پایبندی و حمایت آنها برای پیشگیری و کنترل این ویروس مورد نیاز است.

مدیر عامل انجمن اهسا در خصوص درمان این بیماری گفت: تاکنون هیچ راهی برای درمان قطعی ایدز پیدا نشده است و بهترین و مقرون به صرفه ترین راه کنترل این بیماری آگاهی بخشی جامعه و آموزش مهارت های لازم به افراد مبتلا برای تبعیت از درمانشان است. به نظر می‌رسد همه مردم در قبال مبارزه با این بیماری مسئولیت مشترک داشته و در راستای همین مسئولیت مشترک این انجمن تاسیس گردیده.

افسانه نسا جان در ادامه در خصوص تفاوت میان ایدز در جنسیت های مختلف گفت: در مورد تفاوت بالینی ایدز در زنان، کودکان و مردان پس از ورود ویروس HIV به بدن، زنان و مردان الگوی متفاوتی را طی

## چهل روز فراق

برای شنیدن پادکست چهل روز فراق، روی بار کد کلیک و یا بار کد را اسکن کنید.



دل‌م‌برای مظلومیت اقایمان تنگ شده بود این مظلومیت میان تک تک سنگ‌ها و شیشه‌ها، حک شده بود.

اشک و غصه همراه ابدی من بود در این مسیر مظلومانه... با اینکه دل‌م نمیخواست از این بارگاه لطیف دل بکنم اما مجبور بودم به حکم‌قراری که میان من و مهربان زندگی... از نجف تا کربلا قلبم به دهان‌امد، شکوه و اقتداری داشتم که هرگز وصف ناشدنی بود

از نجف تا کربلا قلبم به دهان‌امد، شکوه و اقتداری داشتم که هرگز وصف ناشدنی بود واقعا که باز دل‌م تنگ اقایم شده است

چه لحظه زیبایی بود وقتی دیگر دلتنگی‌هایم به پایان رسید. دل‌م رخ‌نمایی کرد و دل‌م را رویایی کرد چه جایگاهی، چه بارگاهی

چه شوکتی باورم نمیشود من ....

من نا لایق ... شدم. باسختی‌هایی که بود توانستم مدارکم را بگیرم. اول ماه صفر بود با همه دوستانم و آشنایانم خداحافظی کردم و مقصد را به سمت عاشق ابدی ترک کردم.

این اول راه بود هنوز تا به رسیدن معشوق رو سیاه و عاشق با وفا زمان زیادی باقیست

آمده بودم که جانم را فدایت کنم نمیدانم که چرا این جان هنوز در تن من مانده است و من زنده‌ام.

بازهم با عنایت دل‌م من معشوق از مرز عبور کردم کفش‌هایم را از پا درآوردم و با پای برهنه شروع به پیمودن صراط عاشقی نمودم.

به لب ذکر او داشتم و به سر سودای او....

گرمای دوری، دلتنگی و ..... تالو عشقی بود که از وجودم زبانه می‌کشید.

قول داده بودم که وقتی میرسم به حرم از خود بی خود بشوم به دامان عزیز فاطمه خودم را رها کنم

و از این لطف مادرانه کریمانه سپاس به جای اورم بعد از ده روز حرکت خستگی‌ناپذیر به شهر نجف رسیدم، راست است که می‌گویند ایوان نجف عجب هوایی دارد...

اربعین یک رویداد نیست اربعین یک حقیقت است که بیان‌کننده فراق چهل روزه معشوق از عاشق است. معشوقی که فرسخ‌ها از عاشقش دور افتاده، برآستی که درد دوری بدترین درد هاست انهم دوری از عاشقی که برترین انسان هاست هم خودش وهم خانواده اش. این جهان را جست و جو کن بنگر نامی زیباتر و برآزنده تر از حسین می‌یابی؟؟

اربعین که میرسد دل‌م هوایی صحن و بارگاهی میشود که نقل است اولین حضور و اولین دعا در این مکان برآورده میشود.

اربعین، تداعی‌کننده روزهایی است که توانستم به دیدار عشق کودکی ام برسم.

باز اربعین رسیده بود و من مثل همیشه بی‌قرار بودم اما این‌بار دیگر واقعا بی‌تاب شده بودم.

تصمیم خود را گرفتم، به دنبال گرفتن پاسپورت شدم. باسختی‌هایی که بود توانستم مدارکم را بگیرم. اول ماه صفر بود با همه دوستانم و آشنایانم خداحافظی کردم و مقصد را به سمت عاشق ابدی ترک کردم.

این اول راه بود هنوز تا به رسیدن معشوق رو سیاه و عاشق با وفا زمان زیادی باقیست

به نقطه صفر عاشقی که رسیدم در تنم دیگر رمقی باقی نمانده بود.

بازهم با عنایت دل‌م من معشوق از مرز عبور کردم کفش‌هایم را از پا درآوردم و با پای برهنه شروع به پیمودن صراط عاشقی نمودم.

به لب ذکر او داشتم و به سر سودای او....

گرمای دوری، دلتنگی و ..... تالو عشقی بود که از وجودم زبانه می‌کشید.

قول داده بودم که وقتی میرسم به حرم از خود بی خود بشوم به دامان عزیز فاطمه خودم را رها کنم و از این لطف مادرانه کریمانه سپاس به جای اورم بعد از ده روز حرکت خستگی‌ناپذیر به شهر نجف رسیدم، راست است که می‌گویند ایوان نجف عجب هوایی دارد...



محمد کریمی، فرهنگیان اصفهان علوم تربیتی ۹۸



فاطمه زارعان آموزش ابتدایی - پردیس فاطمه الزهرا اصفهان



بوز وادول که امروزه بعینه است

عزاد بود حتم لاسلینر است

قیام کریدیش تا قیامت

سراسر درس، بر مسلینر است



طراح : هانیه یونسی، پردیس فاطمه زهرا (س) اصفهان

لا بعینه حسینی بر تمام شیعیان و مسلینر تسلیمت باد