



ماهنامه الکترونیکی علمی - ترویجی | صاحب امتیاز: مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی سل و بیماری‌های ریوی بیمارستان دکتر مسیح دانشوری  
 سال پنجم، شماره پی در پی ۴۵ | بهار ۹۵ | ابـها: ۳۰۰۰۰ ریال | شماره ثبت: ۸۸/۷/۲۷۱۲۴/۳۶۳۱

# سپاس نفس باز

## درباره ما | تماس با ما



### کاربر گرامی

جهت استفاده بهتر از نشریه الکترونیکی خودتان، بهتر از نکات زیر را رعایت فرمایید

- ۱- مانیتور خود را روی ۱۲۸۰ در ۸۰۰ پیکسل تنظیم کنید.
- ۲- با کلیک کردن روی یکی از بخش های «دیدگاه علمی»، «ترویجی»، «اخبار»، آن را انتخاب و مطالب زیرمجموعه را مشاهده و انتخاب کنید.
- ۳- با کلیک کردن روی «صفحه قبل»، «صفحه بعد»، «فهرست» مقاله مورد نظران را مطالعه کرده پس از اتمام به «فهرست» بازگشته و مقاله دیگری را در بخش جدید مطالعه فرمایید.
- ۴- برای دسترسی به شناسنامه نشریه الکترونیکی، از امکان «درباره ما» و «تماس با ما» استفاده کنید. مطالعه خوبی داشته باشید

به روایت  
**اخبار**  
 تصویر

**ترویجی**

**علمی**

**دیدگاه**

# دیدگاه

هر آنچه  
باید درباره  
فضای مجازی  
بدانیم



به روایت  
**اخبار**  
تصویر

**ترویجی**

**علمی**

**دیدگاه**

فهرست

# علمی

نقش تغذیه،  
در کنترل  
سر درد های  
میگرنی  
چیست؟



حفظ آرامش  
در  
محیط کار



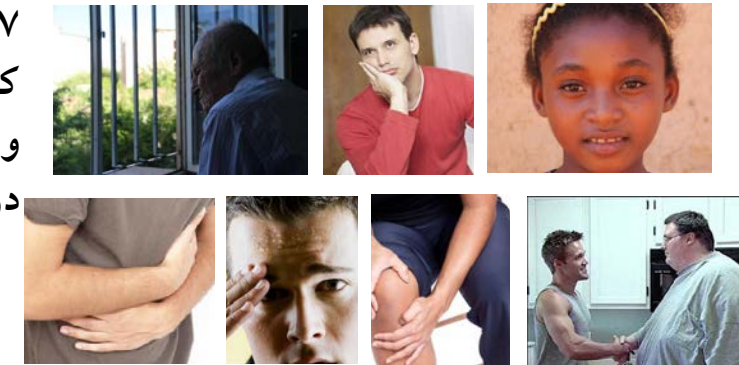
خوراکی های  
مناسب  
فصل گرما



پرتوهای  
کیهانی در  
پرواز



۷ نشانه  
کمبود D  
ویتامین  
در بدن



به روایت

## اخبار

تصویر

## ترویجی

## علمی

## دیدگاه

فهرست



... چشم بسته قرداد اجاره نپندید .... قسمت دوم



آنچه باید درباره مالکیت معنوی بدانیم (قسمت دوم)

به روایت  
**اخبار**  
تصویر

ترویجی

علمی

دیدگاه

فهرست

فهرست

فهرست



برگزاری آزمون اعتبار بخشی در  
راستای ارتقاء آگاهی کارکنان  
۴ اردیبهشت ماه ۹۵



برگزاری کلاس های دوره ای اخلاق و حقوق  
پزشکی در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری  
۱۶ اردیبهشت ماه ۹۵



برگزاری سومین کارگاه فلوسایتومتری  
۲۸ الی ۳۰ فروردین ماه ۹۵



در دفتر تحقیقات استراتژیک مجمع تشخیص  
مصلحت نظام انجام پذیرفت:  
دیدار نروزی جمعی از مدیران و مسئولین  
سلامت کشور با دکتر علی اکبر ولایتی  
۱۷ فروردین ماه ۹۵



یازدهمین جشنواره آموزشی دانشگاه  
۱۵ اردیبهشت ماه ۹۵



با حضور متخصصین اطفال مراکز پزشکی مسیح دانشوری و مفید  
برگزاری جلسه مشترک گروه ریه اطفال دانشگاه علوم پزشکی  
شهید بهشتی  
۱۳ اردیبهشت ماه ۹۵



برگزاری گردهمایی انجمن بیهوشی قلب ایران در مرکز پزشکی  
دکتر مسیح دانشوری  
۱۰ اردیبهشت ماه ۹۵



برگزاری کارگاه آموزشی " روش تدریس " ویژه مدرسین  
۱۰الی ۱۲ خرداد ماه ۹۵



مراسم تقدیر از دست اندر کاران پیوند  
۳۰ اردیبهشت ماه ۹۵



کلاس آموزش رابطین پرتالهای مراکز تحقیقاتی در مرکز پزشکی  
دکتر مسیح دانشوری  
۲۳ خرداد ماه ۹۵



کارگاه آموزشی "EBM" توسط واحد اعتباربخشی  
۲۲ و ۲۳ خرداد ماه نود و پنج



برگزاری اولین جلسه آموزش هموویژیلانس سال ۹۵ در مرکز  
پزشکی دکتر مسیح دانشوری  
۱۸ خرداد ماه ۹۵

# صبا نفس باذن

مدیرمسوول:

دکتر محمد ورهرام

مشاور عالی علمی مجله:

دکتر علی اکبر ولایتی

مدیر اجرایی:

مهدیه رحیمی

طراح و صفحه آرا:

منصوره بختیاری

هیات تحریریه:

دکتر محمد ورهرام، مهدیه رحیمی، نسربین امینیان

همکاران این شماره:

دکتر منصور رضایی، ساجده زرگان، بیت الله عبادی، دکتر مهرناز مظفریان و پانیذ سلطانی

سایت:

رضا زاهدی

عکاس:

امیر آگاهی

تدارکات و توزیع:

رضا زاهدی

فهرست

# هر آنچه باید درباره فضای مجازی بدانیم

(قسمت اول)



خانواده ها باید بدانند در کنار هر فرصتی، تهدیدی نیز وجود دارد، رسانه استفاده مثبت و منفی دارد و مجرای برای انتقال اطلاعات است. کودک و نوجوان باید بیاموزند ارتباط از طریق فناوری های رسانه ای هیچ فرقی با گفت و گوی حضوری با یک فرد ناشناس در خیابان ندارد و رعایت اخلاق و ادب در محیط های اجتماعی الزامی می باشد، والدین باید هنر دوست یابی صحیح را به فرزندان خود بیاموزند تا دوست یابی در محیط های اینترنتی هم تحت نظارت و کنترل والدین باشد. بنابراین باید عضو گروه هایی شد که رعایت مسائل اخلاقی و اعتقادی از الزامات آنها به شمار می رود و به آنها آموزش بدهند اگر اطلاعاتی خلاف شرع یا اخلاق رد و بدل شد هرگز آنها را به اشتراک نگذارند.

در بعد اول ترجیح بر این است که اطلاعات و محتوای خود را در رسانه های به اشتراک بگذاریم که امنیت بیشتری داشته و در مالکیت خودمان باشد. در بعد دوم نیز اگر نسخه داخلی بتواند انتظارات کاربران را از نظر انتقال داده و نماد برطرف کند، قطعاً با اقبال مواجه خواهد شد. بر همین اساس باید قابلیت هایی نظیر نزدیکی و قابل لمس بودن، دسترسی آسان، توانایی مشارکت بالا و قابل استفاده برای همه، بر خط بودن و تغییرپذیری به سایت ها و شبکه های اجتماعی داخلی افزوده شود. بهتر است ابزار علمی، امکانات و رفاهیات موجود امروزی در چارچوب اخلاق ناب اسلامی هدایت شود و از اینترنت و شبکه های اجتماعی با هوشیاری استفاده کنیم و در راه هدف و هویت و فرهنگ ناب اسلامی گام برداشته و بهره بریم نه چشم بر واقعیات بسته و با دست خود، خویش، فرزندان و خانواده خود را طعمه افکار فریب، غربیان و دشمنان اسلام کنیم.

اینترنت ابتدا بر پایه نیاز انسان در تسریع فرآیند تبادل اطلاعات و دستیابی راحت تر و سریع تر به منابع اطلاعاتی مورد نیاز، به وجود آمد و محیط الکترونیکی واقعی که ارتباطات انسانی به شیوه ای سریع، فراتر از مرزهای جغرافیایی و با ابزار خاص خود در آن، زنده و مستقیم روی می دهد.

با توسعه همه جانبه علم و فناوری در سال های اخیر، اینترنت توانست تأثیرات چشمگیری بر زندگی روزمره مردم بگذارد. از هر فناوری می توان استفاده صحیح یا برعکس استفاده نامناسب کرد. شناخت تهدیدها، آسیب ها، معایب و مضرات فضای مجازی موجب خواهد شد تا با اشراف کامل و دقت نظر بالا، نگاهی جامع تر به موضوعات داشته باشیم و هنگام قضاوت در مورد فواید و مضرات فناوری های نوین باید از افراط و تفریط پرهیز کرد. رسانه های اجتماعی مجازی مانند سایر رسانه ها دارای یک سری «کارکرد» ها و «کژ کارکرد» ها هستند و این موضوع کاملاً به سطح بصیرت، آگاهی و سواد رسانه ای کاربر بستگی دارد بنابراین بهتر است در استفاده از یک وسیله هدفمند، بی هدف نبود و پاسخ به این سوال که به چه منظوری خیال به کار گرفتن آن را داریم از یاد نبریم.

دو مولفه اصلی ظرفیت حمل داده ها و ظرفیت حمل نماد از عوامل غنای یک رسانه محسوب می شود، رسانه ها از این نظر با یکدیگر متفاوتند و در این بین رسانه هایی که بتوانند شخصی تر باشند، ابهام ها را کاهش داده و راهنمایی های بیشتری ارائه دهند.

توان رقابت رسانه های اجتماعی داخلی با نسخه های خارجی از دو بعد قابل مطالعه و بررسی است گفت: بعد "مالکیت رسانه" و بعد دوم "قابلیت و غنای رسانه" است.

گردآوری:



نسرین امینیان  
دانشجوی دکتری  
پژوهشی مدیریت رسانه



پانیز سلطانی  
کارشناس روابط عمومی

دیدگاه

فهرست



گردآوری:



مهديه رحيمي

# حفظ آرامش در محیط کار

شادی و آرامش در محیط کار باعث بالا رفتن راندمان کاری می‌شود و حفظ این امر اگر توسط کارفرما انجام نگیرد باید کارمند خود در حفظ این آرامش کوشا باشد تا بر همه امور تسلط داشته و در لحظات خاص تصمیم درست بگیرد و عملکرد مناسب داشته باشد.

## ◀ اعتبار و شهرت خود را فنا نکنید، پاسدار آن باشید

اعتراض مدام به شرایط می تواند شما را در میان همکاران به فردی ناسازگار تبدیل کند. مدیران نسبت به عدم توانایی شما در حل مشکلاتان مطمئن می شوند. این بدان معنی نیست که مشکلات را باید تحمل کنید بلکه می بایست نسبت به حل آن توانا بوده یا در شرایط غیرممکن مناسب ترین راه را یافته و ترتیب اثر دهید و از اعتراض های پی در پی خودداری کنید. اگر با مشکل ثابتی در کار خود مواجه هستید آن را نباید به سایر کارها ربط دهید. واقعیت این است که در چنین شرایطی به مشکل و حقیقت موجود توجه نمی شود، درعوض این رفتار و عکس العمل شما در قبال مشکلات است که زیر ذره بین قرار می گیرد. بدین وسیله بخشی از شخصیت و اعتبار شما نمایان می شود.

## ◀ خودتان را شبیه به این افراد نکنید

گاهی ما برای آن که بر مشکل رفتاری طرف مقابل خود غلبه کنیم علی رغم میل و منش واقعیمان، برخی رفتارهای خود را شبیه به همکاران بدخلق و ناهنجارمان می کنیم تا با شباهت رفتاری کمی از تضاد موجود بکاهیم و بر وی غلبه کنیم. این افراد رفتارهای ناهنجار بسیاری را صورت می دهند که شما نمی خواهید خود را درگیر آن کنید. ارسال پیام های بی نام در غالب غیبت و تهمت به دیگران و بسیاری دیگر از این اعمال مشابه، هرگز رفتار آن را و حتی بخشی از آن را در دستور کار خود قرار ندهید.

## ◀ مشکل خود را خصوصی نزد خود نگه دارید

نحوه رفتار شما و انتخاب روش مواجهه با افراد متفاوت در محل کار را امری شخصی نگه دارید و هیچ گاه کنترل رفتارتان را در مقابل سایر همکاران و رئیس خود از دست ندهید. مطمئن باشید علنی شدن مشکلات شما نه تنها کمکی به شما نخواهد کرد بلکه به مشکل شما خواهد افزود.

## ◀ اولین قدم را شما را بردارید

در صورتی که احساس کردید که همکاران نیز علاقه دارد تا در نحوه رفتار و رابطه اش با شما تجدید

نظر کند، سعی کنید شما در این امر پیش قدم باشید. شاید این عبارت برای شروع و برقراری مکالمه تان کمک کننده باشد، من متاسفم اگر رفتاری کردم که شما را آزرده کرده است. شاید اشتباه از جانب من بوده است.

## ◀ از نقطه نظرات افراد مخالف خود استفاده کنید

اگرچه ممکن است شما از شخصیت رئیس و یا همکاران خوشتان نیاید، اما همچنان می توانید از ایده ها و نقطه نظرات مناسب آن ها استفاده کنید. اگر امری قابل ستایش در مورد آن ها می یابید در وقتی مناسب و مقتضی آن را به زبان بیاورید. مطمئن باشید این از شما چیزی را کم نمی کند که به شخصیت شما می افزاید. اگر این افراد بدانند که شما فردی منصف و وفادارید آن وقت آن ها هستند که به دنبال شما می آید و از شما می آموزند. آنگاه با همه تضاد ها طرفین می توانند ارتباطی منطقی با هم برقرار کنند.

## ◀ میزان علاقه خود را به شغلتان بسنجید

مهم‌ترین سؤالی که اغلب میان کارمندان مختلف مطرح می‌شود؛ میزان علاقه‌مندی و رضایت‌مندی از شرایط کاری آن‌هاست. پاسخ به این پرسش تا حد زیادی موقعیت شما را تثبیت می‌کند. اما بهترین راه برای پی بردن به این مسئله، دنبال کردن مهارت‌ها و علاقه‌مندی‌های دوران تحصیلی است. قطعاً شغلی که انتخاب می‌کنید، حاصل تفکرات، مهارت‌ها، علایق دوران کودکی و سال‌های تحصیل در دانشگاه خواهد بود. بنابراین بر اساس رشته تحصیلی، مهارتی که کسب کرده‌اید و مهم‌تر از همه میزان علاقه، شغل ایده آل خود را انتخاب کنید. به جز برخی از موارد خاص که افراد برای دوره های کوتاه مدت و کسب درآمد،



به مشاغلی غیر از حرفه و علاقه خودشان می‌پردازند، غالباً انتخاب شغل بر اساس معیارها و اهداف از پیش تعیین شده و قابل تغییر در مقاطع مختلف سنی و با توجه به مهارت‌های خاص ثابت خواهد ماند.

## ◀ انعطاف پذیر باشد

بی‌شک همه ما رویای پیشرفت، ارتقای شغلی و کسب موقعیت‌های بهتر و عالی‌تر را در سرمان می‌پرورانیم و برای رسیدن به ایده آل‌ها و موقعیت‌های کاری، از هیچ تلاشی مضایقه نمی‌کنیم. خصوصیت انتقاد پذیری و پذیرش نکته نظرها و عقاید مختلف، خواسته و ناخواسته، بخشی از شرایط کاری محسوب می‌شوند. در واقع اگر بخواهیم با دیدگاهی کاملاً متفاوت به این مسئله بنگریم، انتقاد را می‌توان کلید موفقیت دانست. بازبینی و ارزیابی نقاط مثبت و منفی در هر مرحله می‌تواند درصد موفقیت را افزایش دهد. ارتقای سطح علمی و گذراندن دوره های ضمن خدمت نه تنها بر میزان آگاهی‌ها می‌افزاید، بلکه موجب افزایش زنجیره ارتباطی و درک موقعیت‌های جدید نیز می‌شود.

## ◀ مسئولیت پذیر باشید

سنگ بنای اول در هر کاری تعهد و مسئولیت پذیری است. اغلب کارفرمایان روی این مسئله بسیار تاکید می‌کنند و آن‌را جز اولویت‌های کاری می‌دانند. بی‌شک اساسی‌ترین عامل موفقیت در هر رویدادی، اجرای نظم و به کار بردن قوانین مرتبط است. با هماهنگی در اجرای کارهای مختلف و به وجود آمدن زمانی مشخص برای هر قسمت، معیار و الگویی مناسب به وجود می‌آید که با پیروی از آن، مجری نظم در بخش‌های مختلف کاری می‌شویم. می‌توان بازتاب

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

یک تصویر از یک فرد در حال تمرین

نظم و اهمیت اجرای آن‌را در بخش‌های مختلف شغلی، تحصیلی و اجتماعی بررسی کرد و رابطه زندگی افراد موفق و میزان اثربخشی این پدیده را شناخت. اساسا یک کارمند وظیفه شناس، نیمی از موفقیت کاری خویش را مدیون ساعاتی است که با برنامه ریزی، سازماندهی، هدایت و نظارت به اجرای امور می‌پردازد و با پیروی از چنین ترفندی، الگویی بی نقص پدید می‌آورد.

◄**اعتماد به نفس عامل اصلی حفظ آرامش است**

اعتماد به نفس، مهارت اجرای توانایی‌ها و مهارت‌ها در شرایط مختلف، با حفظ خونسردی کامل و به دور از هرگونه تنش است. پرهیز از عوامل استرس زا و رسیدن به مرحله آرمانی در ایجاد فضایی کاملاً مطلوب نشان دهنده آرامش و اعتماد به نفس خواهد بود. مهم‌ترین عامل در اغلب شکست‌ها، فقدان اعتماد به نفس و تسلط کامل است. حفظ آرامش، تمرکز و آمادگی انتقاد پذیری، ظرفیت اجرای فعالیت‌ها را ارتقا داده و به پیشرفت شما کمک می‌کند.

◄**مثبت اندیشی و مثبت نگری داشته باشید**

ساختار عملکرد ذهن و ضمیر ناخودآگاه به گونه ای است که هر آنچه فرمان دهید، همان را اجر خواهد کرد.

بنابراین در جایگاه یک کارمند موفق، باید دیدگاهی کاملا متفاوت داشته باشید و به ابعاد مختلف هر کاری بیندیشید. زندگی همان‌گونه است که ما آن را مشاهده و درک می‌کنیم، بنابراین هر جریانی یک جنبه مثبت و یک جنبه منفی دارد. شما می‌توانید هم به نیمه پر لیوان نگاه کنید و هم به نیمه خالی آن. دقیقا تفاوت انسان‌ها در بروز خلاقیت‌ها و استعدادها نیز پیروی از همین اصل ساده است.

◄**اصل موفقیت القا هدف در ذهن**

همه افراد در طول مسیر زندگی کم و بیش با مشکلاتی رو به رو می‌شوند. چالش‌ها و مسائل مختلف، بخشی از زندگی ما را تشکیل می‌دهند. ماهیت انسان به گونه ای است که در مواجهه با مشکلات، کارآزموده تر و توانگرتر خواهد شد. مشکلات و چالش‌ها کماکان در حال ظهور هستند و اگر بخواهیم زندگی ثمربخشی داشته باشیم، بهتر است که به حضور آن‌ها در زندگی عادت کنیم و راه مبارزه را بیاموزیم. یکی دیگر از شرایط موفقیت، ایجاد تصویر ذهنی و خلق پدیده های شگرف و ایده آل است. باید آنچه را که خواهان آن هستید به ذهن خود القا کنید.

رویاها، اهداف و اندیشه‌ها بال‌های انگیزه را به پرواز درمی‌آورند و موجب تحرک و خلاقیت می‌شوند. باور هر شخصی ریشه در اهداف و عقاید وی دارد. باورها متناسب با اهداف تغییر و رشد می‌یابند تا به مرحله شکوفایی برسند و پس از عبور از حادثه های بزرگ، به تجربه های موفق مبدل می‌شوند. گام نخست در این روند ارزیابی جامع از خودتان و معیارهای تحصیلی و شغلی است.

◄**توانایی‌ها و مهارت ها تخصصی خود را بالا ببرید**

توانایی‌ها در قالب‌ها و رشته های مختلفی شکل می‌گیرند، افراد بر حسب استعدادهای خود این ویژگی‌ها را در اشکال گوناگون تجلی می‌بخشند، امروزه در عصر ارتباطات، مهارت‌های تخصصی هر فرد تنها عامل متمایزکننده وی از دیگران است. تخصص‌های فردی در کنار تحصیلات دانشگاهی در

تعاملی پایدار یکدیگر را هویت می‌بخشند و در این میان شما با مدیریت بر این دو عملکرد فضای خارق‌العاده ای در عرصه های مدیریتی و تخصصی ایجاد خواهید کرد که به توانایی و اعتبار شما هویت می‌بخشد.

◄**تشخیص مسیر درست با شماست**

اگر علیرغم اجرای تمام مسائل و برنامه ای فوق، باز هم در نحوه برقراری ارتباط با مشکلی مواجه شدید، باید الگوهای رفتاری خویش را تغییر دهید و با یک سازماندهی منسجم، ارزش‌های اجتماعی خویش را بازیابید. هیچکس بهتر از خودتان نمی‌تواند در پیمودن مسیر موفقیت و شناسایی الگوها یاری‌تان کند. در واقع هر فردی بهترین مدیر و هدایت کننده خویش است.

◄**عوامل تنش زا را از خود دور کنید**

عامل های زیادی ممکن است در ایجاد استرس در محیط کار مؤثر باشند مانند راه طولانی بین منزل تا محل کار، ترافیک زیاد، آلودگی هوا، زیادی وظایف، عدم تناسب با همکاران، ساعت های طولانی کار و …

نزدیکی و مجاورت بیش از حد با افراد دردرساز، می تواند انرژی شما را تا حد زیادی از بین ببرد. همچنین قبول وظایف و مسئولیت های سنگین نیز مخل آرامش هستند، چرا که باعث گیجی و سردرگمی شما می شوند. رابطه تعریف نشده با مافوق نیز عاملی تعیین کننده است، چنانچه مافوقتان از شما انتظاری داشته باشد که از آن آگاه نباشید یا شما انتظاری از او داشته باشید که نداند یا اهمیتی ندهد، فشار کار را بیشتر

می کند و باعث سوءتفاهم می شود و عاقبت، فاصله و سردی ایجاد می کند. نبود وقت برای استراحت در محیط کار، باعث می شود تا نتوانید تجدید قوا کرده و آرامش داشته باشید. چنانچه این حالت ادامه پیدا کند و شما نتوانید در ساعت های کار، استراحت کنید، تمام انرژی خود را از دست خواهید داد. انجام کارهای خاص که زمان محدودی دارند، استرس را افزایش می دهد مانند کارهایی که به طور ناگهانی به شما محول شده و تأکید می کند که تا ۴۸ ساعت آینده باید تمام شده باشند. از تصورات منفی و افراد عصبی پرهیز کنید. بیشتر وقت خودتان را با همکاران صمیمی و هم عقیده خودتان سپری کنید. انتخاب‌های افراد در تعیین وضعیت شغلی و عبور از موانع کاری و مشکلات زندگی، به تجربه‌ها و آموخته های مختلف آن‌ها بستگی دارد.

◄**روابط خود را تعریف کنید**

همکاران شما، کسانی هستند که روزی ۸ تا ۹ ساعت را با آنان سپری می کنید و شاید برخی از شما زمانی بیشتر از آنچه که با خانواده تان هستید، با همکاران خود می گذرانید. بنابراین، چگونگی رابطه میان شما و آنان از اهمیت زیادی برخوردار است.

سعی کنید در محیط کار، با کسی بیش از آنچه که لازم است، صمیمی نشوید، پای صحبت آنان ننشینید و وقت خود را به کار اختصاص دهید. حریم خود را حفظ کنید، اجازه ندهید کسی به حریم خصوصی شما وارد شود. در برابر افرادی که سعی دارند بیش از آنچه لازم است راجع به شما بدانند، تنها به لبخندی اکتفا کرده و آنگاه مسیر صحبت را عوض

سعی کنید قبل از آنکه کاری را بپذیرید، با مافوقتان جلسه ای داشته باشید و آنچه را که لازم است، بپرسید و آنچه را که نیاز دارید، شرح دهید تا دچار سوءتفاهم نشوید و هدف ها برایتان روشن شوند.

◄**منظم باشید**

یکی از اصل های آرامش در محیط کار، این است که محل کارتان مرتب و منظم باشد. پرونده های درهم ریخته و کاغذهای نامرتب که روی هم انباشته شده باشند، استرس را زیاد می کنند و باعث هدر رفتن وقت زیادی می شوند. سعی کنید برای هر کاری، برنامه ریزی و اولویت بندی نمائید تا هر روز صبح بدانید که کدام کار را باید انجام دهید.

هر روز قبل از ترک محل کار، کارهای روز بعد را روی میز بگذارید تا فردا صبح، آسوده تر به کار خود بپردازید. هرگز چند کار را با هم انجام ندهید، بلکه کاری را شروع کرده به پایان برسانید و بعد به سراغ کار بعدی بروید.

◄**استراحت کنید**

از وقت هایی که برای استراحت در نظر گرفته شده استفاده کنید. با خیال راحت و در سکوت، ناهارتان را بخورید و بگذارید بدن و مغزتان استراحت کند. هرگز تصور نکنید که کار بهتر، بدون استراحت میسر است. در طول وقت استراحت، از بحث های کاری و صحبت راجع به موضوع های ناراحت کننده، بپرهیزید. روزی یک ساعت از صفحه رایانه فاصله بگیرید. در زمان استراحت، تلفن های کاری را جواب ندهید می توانید به یکی از دوستان یا اعضاء خانواده خود تلفن بزنید.

ساعتی یک بار از جای خود بلند شوید و کمی راه بروید تا زانوهایتان خسته نشوند. سعی کنید از صرف غذاهای پرچرب و سنگین بپرهیزید و خوراکی های ساده و پرانرژی مصرف نمائید. صبح ها به جای کیک، میوه یا آب میوه بخورید. از خوردن بیش از سه فنجان چار در محل کار خودداری کنید. زیرا اعصاب را تحریک کرده و خستگی می آورد، به جای آن آب بخورید. از مرخصی های خود استفاده کنید تا بتوانید تمدد اعصاب کرده و با انرژی بیشتری به کار خود بپردازید.

◄**راحت باشید**

خود را همانگونه که هستید بپذیرید. در محل کار، لباس های راحت بپوشید تا تنگی و ناراحتی لباس، شما را آشفته نکند. سعی نکنید شخصیتی جز آنکه هستید را به دیگران معرفی کنید و از خود چهره ای جدید بسازید. توانائی های خود را بیش از آنچه که هست، معرفی نکنید تا توقع دیگران از شما زیاد نشود.

◄**نکته طلایی**

داشتن ایمان به خداوند: در هر کاری ایمان نقش اساسی دارد، اگر شما به خداوند ایمان داشته باشید پس تسلیم کارهای او در زندگی خود هستید. بنابراین به خداوند ایمان داشته باشید و در هر کاری به خواست او عمل کنید، اگر شما واقعا انسان درستی باشید و در راه درست گام بردارید نتیجه آن را خواهید دید. پس نیازی به برهم زدن آرامش نیست.

# نقش تغذیه، در کنترل سردردهای میگرنی چیست؟

(قسمت دوم)

قرص های ضد بارداری نیز در ایجاد سردرد نقش دارند. مواد نام برده باعث تحریک اعصاب مغز می شوند و همچنین ایجاد سردرد می کنند. وقتی به این لیست غذاهای ممنوعه نگاه می کنیم متوجه می شویم که پیام جالبی برای افراد مستعد حملات میگرنی دارد.

این پیام چیست  
مصرف غذاهای تازه ، و دوری از غذاهای فراوری شده، کهنه و آماده.

رعایت تغذیه متعادل استفاده از انواع غذاهای خانگی که با مواد تازه تهیه شده اند و کمتر استفاده کردن از غذاهای مانده در یخچال پرهیز از غذاهای فراوری شده بعضی از انواع غذاها هستند که در بعضی از افراد مفید هستند از جمله زنجبیل، ماهی تازه و روغن ماهی غذاهای حاوی کلسیم و منیزیم مثل بروکلی و اسفناج.

نکته مهم دیگر اینکه افت میزان سروتونین یکی از دلایل حمله های میگرنی است . بنابراین تمام عادات که ممکن است سروتونین را کاهش دهد باید مورد توجه قرار گیرد مصرف منظم غذا ، استفاده از میوه و سبزی کافی، دوری از استرس ها و تنش ها، پرهیز از حذف یک وعده غذا که موجب افت قند خون میشود باید مورد توجه قرار گیرد.

گاهی خود فرد بهتر از هر کس میتواند مراقب باشد و متوجه رابطه نوع غذا با شروع میگرن باشد مثلا بعضی از افراد با خوردن شکلات و حتی موز دچار سردرد میگرنی میشوند.

با توجه به اهمیت میزان تیرامین در بروز حمله های میگرنی و سایر عوارض آن تولید کنندگان مواد غذایی را موظف میکنند که میزان تیرامین را روی بسته های غذا درج کنند تا افراد مستعد به انواع الرژی و میگرن بتوانند غذاهای کم تیرامین را انتخاب کنند.

علاوه بر تیرامین یک ماده دیگر به نام MSG ( منو سدیم گلوتمات) نیز متهم است که علاوه بر تشدید بیماریهایی مانند آسم، سردرد های مزمن، نامنظم کردن ضربان قلب، تأثیر روی خلق و حتی پارانویا میتواند حمله های میگرنی را تشدید و فاصله حمله ها را کم کند این ماده نروتروپیک متاسفانه بعد از نمک و فلفل سومین ادویه ایست که به عنوان خوش طعم کننده در صنایع غذایی و انواع غذاهای چینی مصرف میشود.

مصرف مکمل های غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ منیزیم و ویتامین B۶ در کاهش شدت علائم میگرن موثر است.

برخی از عوامل غذایی تشدید کننده میگرن عبارتند از: غذاهای حاوی آمین در اغلب غذا ها وجود دارد خود باعث آغاز حمله سردرد های میگرنی می شود وقتی پروتئین ها یا اسید های آمینه می شکنند به تیرامین و تیراسین تبدیل میشوند که موجب گشاد شدن عروق شده و موجب آغاز حمله می شوند.

علت اینکه غذاهای مانده در یخچال (۲۴ تا ۴۸ ساعت) مشکل را تشدید می کنند بدلیل ایجاد تیرامین است .

از جمله مواد غذایی حاوی آمین (تیرامین، فنیل اتیل آمین، اکتوپامین) می توان به گوشت، ماهی، مرغ و تخم مرغ اگر بصورت تخمیر شده، خشک شده، نمک سود شده و یا فراوری شده مصرف کنیم به دلیل همین تیرامین در ایجاد حمله میگرنی مقصرند جگر های فراوری شده، پنیر های کهنه، خامه ترش، انواع سوسیس و کالباس، سس های سالاد سویا سس و کلیه محصولات تخمیری سویا، خوراک کلم، انواع ترشی ها و زیتون فراوری شده و حتی آجیل های شور و مانده، برخی مغز دانه ها، سوپ های آماده، چیپس، ماهی دودی، بادمجان، موز ، سیر و پیاز، آناناس و کیوی، آسپارتام و شیرین کننده های مصنوعی، جوانه گندم (سمنو کهنه) و نوشیدنی های الکلی، ماءالشعیر، مخمر آبجو و باقلا جزو غذاهای هستند که توصیه شده مورد توجه قرار گیرند و کمتر مصرف شوند و یا برای بعضی ها که خودشان رابطه مثبتی بین مصرف آن و شروع حمله پیدا کردند مصرف نکنند.

لیستی از غذاها هم جزو گروهی هستند که توصیه می شود با احتیاط مصرف شوند مثل میوه های خشک شده، قارچ، مرکبات ، شورها ، موز رسیده، آواکادو و میوه ها و سبزی های کال و فاسد، صدف خوراکی و انواع افزودنی ها در محصولات غذایی اشاره کرد.

برخی افراد نیز به مصرف غذاهای سرد (بستنی) حساس هستند بویژه اگر دمای هوا بالا بوده و یا به علت ورزش دمای بدنشان افزایش یافته باشد.

نمک که در محصولات آماده شده به میزان زیادی وجود دارد. این ماده در انواع کنسرو و غذاهای یخی وجود دارد. زیاد مصرف کردن و یا ترک ناگهانی منابع کافئین (چای و قهوه) در بدن نیز در تشدید میگرن مؤثر است

مواد غذایی چرب و سرخ شده: مواد چرب و مواد غذایی ای که با روغن زیاد سرخ می شوند عامل تشدید میگرن هستند.



دکتر منصور رضایی  
متخصص علوم تغذیه و رژیم درمانی

عالمی

فهرست

# نشانه کمبود ویتامین D در بدن



گردآوری:



مهديه رحيمي

کمبود ویتامین D در آمریکا به طور غیر قابل باوری رواج دارد، اما بسیاری از افراد آمریکایی این موضوع را بی خطر می پندارند چرا که میزان مصرف غذاهای تقویتی این ویتامین (مانند شیر) در آنها بالاست. در حال حاضر میزان ویتامین D طبیعی موجود در غذاها پایین بوده و حتی غذاهای تقویتی نیز ویتامین مورد نیاز بدن را تامین نمی کنند. با همه این صحبت ها، ویتامین D یک ویتامین با قاعده نیست. در واقع یک هورمون استروئید بوده که افراد بیشترین مقدار آن را از طریق آفتاب به دست می آورند. پیش از سال ۲۰۰۰، تعداد اندکی از پزشکان مطرح کردند که کمبود ویتامین D ممکن است شایع باشد، اما با آمدن تکنولوژی های جدید برای اندازه گیری این ویتامین، شایع بودن آن به طور قطعی ثابت شد. تنها راه تشخیص کمبود ویتامین D آزمایش خون است. اگرچه علائمی برای تشخیص کمبود این ویتامین موجود است اما در نهایت هرچه سریع تر باید تست لازم داده شود.

## ۷ علامتی که نشان می دهد کمبود ویتامین D دارید:

۱. رنگ پوست تیره

آفریقایی ها به شدت در معرض خطرند. افراد با رنگ پوست تیره، ۱۰ برابر بیش تر از افراد با

رنگ پوست روشن باید در معرض آفتاب قرار بگیرند.

طبق نظر دکتر Holick رنگدانه های پوست افراد به عنوان یک کرم ضد آفتاب طبیعی عمل می کند، لذا لازم است افراد برای تامین این ویتامین بیشتر در معرض نور آفتاب باشند.

۲. حوصله نداشتن

سروتونین، هورمون مغزی که به میزان حوصله و خلق افراد بستگی دارد، در معرض نور روشن افزایش و در زمان نزول نور آفتاب کاهش می یابد.

۳. سن ۵۰ سال یا بالاتر

با افزایش سن، میزان دریافتی ویتامین D پوست از طریق آفتاب کم می شود. در این سنین افراد بیشتر وقت خود را در خانه سپری کرده و میزان دریافتی این ویتامین در آنها کم خواهد بود.

۴. افراد چاق (همراه با توده بزرگ عضلانی)

ویتامین D مانند هورمون ویتامین، محلول در چربی است. یعنی چربی بدن افراد مانند یک مخزن جمع کننده این ویتامین عمل می کند، لذا افراد چاق نسبت به افراد لاغرتر نیاز به ویتامین D بیشتری دارند.

۵. استخوان درد

طبق گفته دکتر Holick بسیاری از افرادی که برای درد (به ویژه درد همراه با خستگی) به دکتر مراجعه می کنند، دچار فیبرومیالژیا یا سندرم خستگی مزمن هستند. بسیاری از اینها نشانه هایی از کمبود ویتامین D می باشد.

۶. عرق کردن سر

بر اساس گفته پزشکان، تعریق سر یکی از علائم اولیه در کمبود ویتامین D است. در واقع، پزشکان سوالات متعددی را در این زمینه از مادرانی که نوزادشان تازه متولد شده اند، می پرسند. تعریق بیش از حد در نوزادان تازه متولد شده که به طور متداول ناشی از تحریک پذیری عصبی-عضلانی می باشد، از علائم اولیه کمبود این ویتامین به شمار می رود.

۷. مشکل روده

به یاد داشته باشید که ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است. اگر افراد یک عارضه گوارشی داشته باشند که بر روی جذب چربی بدنشان اثر بگذارد، ممکن است در جذب ویتامین های محلول در چربی (نظیر ویتامین D) نیز اختلال داشته باشند. این شامل عوارض روده ای چون کرون، سلیاک و حساسیت به گلوتن غیر سلیاک، بیماری التهابی روده می باشد.

گردآورنده: مهديه رحيمي منبع: باشگاه خبرنگاران

علمی

فهرست



**ساجده زرگان**

دانشجوی دکترای

فیزیک پزشکی



از آنجا که با نزدیک شدن به فصل بهار، به تبع افزایش در سفرهای نوروزی در پیش رو است مغنتم دانستیم که درباره تاثیرات پرتوهای کیهانی در پرواز صحبت کنیم.

پرتوهای کیهانی یک خطر شغلی برای پرسنل پروازی کشوری و نظامی‌به‌شمار می‌رود. پرتوهای یونیزه کننده علاوه بر اثرات مستقیم بر پرسنل پروازی، برای جنین مسافرین و پرسنل پروازی باردار نیز مضر هستند.

مطالعات حیوانی با استفاده از پرتوهای با دوز پایین و مطالعات انسانی بر روی بازماندگان حوادث هیروشیما، ناکازاکی و چرنوبیل که در معرض دوز بالای پرتوهای یونیزان قرار گرفته‌اند، نشان می‌دهد که افراد بارداری که ساعات طولانی پرواز می‌کنند جنین خود را در معرض خطراتی مانند کاهش عملکرد شناختی و بهره هوشی و حتی عقب ماندگی شدید ذهنی و نیز افزایش بروز بدخیمی‌های دوران کودکی و لوسمی‌قرار می دهند.پرتوهای کیهانی در هفته های ۸ تا ۱۵ حاملگی که زمان شکل گیری سیستم عصبی است ، بیشترین تأثیر را دارند.

نهادهای بین‌المللی مانند کمیسیون بین‌المللی محافظت در برابر پرتوگیری ، رهنمودهایی درباره حداکثر میزان مجاز پرتوگیری برای جمعیت عادی، پرسنل پروازی و زنان باردار ارائه داده‌اند . در حالی که خلبانان و مهندسین پرواز معمولاً در محدوده مجاز تعریف شده توسط این نهادها قرار دارند ولی مهمانداران و یا کارکنان خطوط چارتر که بیش از سایرین پرواز می‌کنند به سادگی از این حدود مجاز فراتر می‌روند.

در کشورهای پیشرفته پرسنل پروازی جز گروه پر خطر از نظر مواجهه شغلی با پرتو قرار داده شده و خطوط هوایی ملزم به آگاه ساختن خدمه خود درباره خطرات پرتوگیری کیهانی و آموزش آنان در این رابطه شده‌اند.

اگر چه اثرات پرتوگیری کیهانی حین پرواز بر جنین ناچیز است ولی پرسنل پروازی، کودکان متولد نشده خود را در معرض خطراتی قرار می‌دهند که شاید در صورت آگاهی در مورد آن دیگر حاضر به پذیرفتن چنین خطری نمی‌شدند.

پرتوهای کیهانی، نوعی از پرتوهای یونیزه کننده هستند .ذرات تشعشع،به‌طور دائم در جهان حرکت می‌کنند و به جو زمین می‌رسند. پرتوهای کیهانی، عمدتاً از ذرات اولیه مانند پروتون، الکترون و ذرات سنگین تر و ذرات ثانویه مانند نوترون تشکیل شده‌اند که در هنگام ورود به جو زمین شکل می‌گیرند. در سطح دریا پرتوهای کیهانی ۱۳٪ پرتوگیری زمینه ای را تشکیل می‌دهند. میزان پرتوهای کیهانی در جو زمین به چهار عامل بستگی دارد که به ترتیب اهمیت در زیر شرح داده شده‌اند:

◀ **ارتفاع**: لایه های جو زمین نقش حمایتی قابل توجهی در برابر پرتوهای کیهانی ایفا می‌کنند. در ارتفاعات بالاتر، این نقش حمایتی کم‌رنگ تر می‌شود و میزان پرتوتابی کیهانی افزایش می‌یابد. مقدار مواجهه با پرتوهای کیهانی در ارتفاعی که هواپیماهای معمولی پرواز می‌کنند، یعنی ۳۰۰۰۰ تا ۴۰۰۰۰ پا (۹–۱۲ km)، تقریباً ۱۰۰ برابر مقدار مواجهه در سطح

# پرتوهای کیهانی در پرواز



زمین است.

عرض جغرافیایی: میدان مغناطیسی زمین بیشتر ذرات پرتوهای کیهانی را که به آن می‌رسند منحرف می‌کند. این امر در استوا بیشترین تأثیر را دارد و با افزایش عرض جغرافیایی کاهش می‌یابد به طوری که در قطب ها تقریباً از بین می‌رود. در نتیجه میزان مواجهه در قطب ها دو برابر مقدار مشابه در استواست.

◀ **فعالیت خورشیدی طبیعی** (Normal Solar Activity): فعالیت خورشید به طور قابل پیش بینی در یک دوره ۱۱ ساله تغییر می‌کند. فعالیت بیشتر مقدار پرتوهای کیهانی را افزایش می‌دهد و بلعکس.

◀ **رخداد‌های پرتوتونی خورشیدی** (Solar Proton Events or Solar Events): گاهی مقادیر فراوانی ذرات باردار به صورت انفجاری به داخل فضا رها می‌شوند که می‌توانند سطوح پرتوتابی در جو زمین را به شدت افزایش دهند. این رخدادها قابل پیش بینی نیستند و همچنین سطح پرتوتابی آنها در کره زمین یکنواخت نیست .رخدادهای خورشیدی عظیم که سبب افزایش قابل توجه میزان پرتوهای کیهانی رسیده به زمین شوند پدیده های نادری هستند. برای‌اندازه گیری اثرات پرتوهای یونیزه کننده از معیاری به نام "دوز مؤثر" استفاده می‌شود. دوز مؤثر معیاری از آسیب رسانی پرتوهای یونیزه کننده است که این اصل را در نظر می‌گیرد که مقادیر مساوی پرتوهای جذب شده از منابع متفاوت پرتوهای یونیزه کننده لزوماً به یک‌اندازه مضر نیستند. دوز مؤثر با واحد میلی سیورت(millisievert, mSv)اندازه گیری می‌شود. خدمه پروازی که در سال ۶۰۰ تا ۸۰۰ ساعت پرواز می‌کنند در معرض ۲ تا ۵ میلی سیورت پرتوگیری قرار می‌گیرند.

## اثرات پرتوهای کیهانی بر سلامتی

بروز بدخیمی، مهمترین تاثیری است که در رابطه با پرتوگیری با دوز کم مطرح شده است. از آنجا که پرتوهای کیهانی جز پرتوهای کم توان به شمار می‌روند خطر سرطان ناشی از آنها نیز ناچیز به نظر می‌رسد وانداز ه گیری این خطر نیز با استفاده از امکانات حاضر کار دشواری است. شواهدانذکی در دست است که نشان دهد مواجهه شغلی با پرتو های کیهانی احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد. چند مطالعه انجام شده بر روی خدمه ی پروازی افزایش بروز ملانوم و برخی از انواع سرطان های پوستی غیرملانومی‌را نشان داده‌اند. پرتوهای فرابنفش، مانند آنچه در هنگام برنزه شدن رخ می‌دهد، رابطه محکمی‌با این سرطان ها دارند ولی درباره ارتباط میان پرتوهای کیهانی و چنین سرطان هایی به مطالعات بیشتری نیاز است. افزایش میزان سرطان پستان تازه تشخیص داده شده و یا مرگ مرتبط با آن نیز در خدمه پروازی مؤنث در چند مطالعه نشان داده شده است. موارد پراکنده ای از افزایش بروز برخی دیگر از انواع سرطان ها گزارش شده است ولی به نظر می‌رسد این گزارش ها، بیشتر یافته هایی اتفاقی بوده‌اند و در سایر مطالعات تایید نشده‌اند. پس از انجام مطالعات دقیق تر و پیگیری خدمه های پروازی که قبلاً تحت بررسی

بوده‌اند، شواهد بیشتری در دسترس قرار خواهد گرفت.

## رهنمودهای موجود درباره حدود مجاز پرتوگیری

در سال ۱۹۹۰ کمیته بین‌المللی محافظت در برابر پرتوگیری (ICRP) توصیه نمود که خدمه ی هواپیماهای جت به عنوان گروه در معرض خطر ناشی از پرتوگیری قرار گیرند. رهنمودهایی درباره حدود پرتوگیری مجاز شغلی توسط آژانس های بین‌المللی (WHO) ارائه شده‌اند. طبق توصیه ی سازمان بهداشت جهانی مواجهه شغلی هر فرد نباید به طور متوسط بیش از ۲۰ میلی سیورت در هر سال و ۵۰ میلی سیورت در طول پنج سال متوالی باشد.

## نتیجه‌گیری:

در حال حاضر صدها هزار نفر، از جمله خدمه ی پروازی و بازرگانانی که زیاد سفر می‌کنند، مقدار پرتوهای بیشتری از آنچه الزامات قانونی توصیه و اجبار نموده‌اند، دریافت می‌کنند. خدمه‌ی FAA (Federal Aviation Association) پروازی از سوی خطوط هوایی و به عنوان کارکنان در معرض اشعه شناخته شده‌اند و بنابراین در محدوده ای فعالیت می‌کنند که ۵۰ برابر بیشتر از محدوده مجاز برای مردم عادی می‌باشد. تعهدات قانونی ممکن است شرکت های هوایی را مجبور کند که مشتریان پرسفر خود را نیز در این دسته بندی قراردهند.

برای مسافرانی که سالانه بیش از هزارکیلومتر از طریق هوا نقل مکان می‌کنند خطر ناشی از پرتوهای کیهانی ناچیز ولی غیرقابل چشم پوشی است. به ویژه برای افراد بارداری که می‌خواهند برنامه سفر خود را طوری تنظیم کنند که از حدود مجاز توصیه شده فراتر نروند و برای افراد بارداری که قصد سفرهای تفریحی را دارند، پزشکان باید خطر بسیار ناچیز ناشی از پرتوگیری در جریان سفرهای کم را شرح دهند. تحقیق درباره اثر پرتوهای کیهانی بر خدمه ی پروازی چالش های فراوانی پیش رو دارد. تنوع گسترده ی پرتوهای اولیه و ثانویه یونیزه کننده، طیف وسیع انرژی های دخیل و نقش جو و میدان مغناطیسی زمین و خورشید بر پیچیدگی این سناریو افزوده است. به علاوه در پروازهای هوایی ارتفاع، عرض جغرافیایی، مدت پرواز و نیز مرحله فعالیت خورشیدی نیز از جمله عوامل اثرگذار هستند. افزایش پروازهای هوایی و به دنبال آن افزایش تعداد کارکنانی که در چنین محیطی فعالیت می‌کنند نگرانی های تازه ای درباره خطر پرتوگیری به همراه آورده است. با این حال، شواهد موجود درباره رابطه سببی میان پرتوهای کیهانی و خطرات آن بر سلامتی انسان روشن نمی‌باشند؛ اگرچه در مطالعات اخیر افزایش بروز برخی سرطانها گزارش شده است.

منابع:

◊ Cosmic Radiation and Air Travel. World Health Organization INFORMATION SHEET Nov. 2005
◊ Exposure of airline pilots and cabin crew to cosmic radiation during flight–what’s the fuSB - Ann Acad

8-Med Singapore 2001 Sep;30(5):494

◊دکتر آرمن اسکندری بارداری و پرتوهای کیهانی در پرواز

# خوراکی‌های مناسب فصل گرما

- از خوردن مواد غذایی شیری بپرهیزید در فصل تابستان مواد غذایی خیلی شیرین به خصوص عسل و شیره انگور یا خرما نخورید و به همان قند طبیعی میوه‌ها بسنده کنید.
- غذای سبک، مغذی و کم چرب بخورید خوردن چربی و روغن باعث گرم تر شدن بدن می‌شود. در این فصل خوردن غذاهای سرخ کردنی مانند کتلت و کوکو، سیب زمینی سرخ کرده، چیپس و سمبوسه را به حداقل برسانید.

- خوردن غذاهای تند، پر ادویه و شور را محدود کنید بدن نمک مورد نیاز خود را به صورت طبیعی از میوه و سبزی تامین می‌کند. اگر نمک اضافی به بدن وارد شود در جریان هضم از بدن خارج می‌شود. به همین دلیل است که هرگاه غذای شور می‌خورید پس از آن احساس تشنگی می‌کنید و باید مدام آب بخورید. همچنین نمک زیاد باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود.

- پروتئین حیوانی را با حبوبات و لبنیات جایگزین کنید پروتئین حیوانی میزان متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد و همین امر موجب افزایش گرمای بدن می‌شود. بنابراین سعی

کنید در تابستان خوردن پروتئین حیوانی را به حداقل برسانید. انواع حبوبات سرشار از مواد مغذی در تابستان جایگزین مناسبی برای گوشت هستند. لوبیاها، عدس، لپه، لپه باقالی و نخود همه منابع غنی پروتئین، فیبر و آهن هستند. فیبر موجود در آنها باعث می‌شود مدت بیشتری احساس سیری کنید و به این ترتیب در برابر وسوسه خوردن غذاهای پرچربی بیمه می‌شوید. حبوبات چربی ندارند یا خیلی کم دارند و نسبت به گوشت هنوز خیلی ارزان ترند. کالری و چربی اشباع شده‌ای که از طریق حبوبات به بدن می‌رسد خیلی کمتر است و هیچ کلسترولی هم ندارند. فیبر قابل انحلال موجود در حبوبات همچنین به تنظیم کلسترول موجود در خون کمک می‌کند. پروتئین لبنیات به خصوص ماست هم در گرمای تابستان جایگزین مناسبی برای گوشت است که هم به خنک شدن بدن و هم به لاغری کمک می‌کند. ماست ترکیب شگفت‌انگیزی از پروتئین، کلسیم و کربوهیدرات است که هم احساس سیری می‌آورد و هم حاوی میکروارگانیسم‌های فعالی است که قدرت سیستم ایمنی بدن و معده را افزایش می‌دهند. در روزهای گرم تابستان وعده‌های غذایی را به تعداد بیشتر و حجم کمتر تقسیم کنید.

منبع: روزنامه نگاران جوان



- آب لیمو و شیر بی چربی بنوشید

برای تامین مجدد مواد مغذی که از طریق تعرق از بدن دفع می‌شوند آب لیموی رقیق شده، شیر بدون چربی، دوغ یا سایر آب میوه‌های کاملاً طبیعی را در رژیم غذایی روزانه خود جای دهید.

- میوه و سبزی زیاد بخورید

انواع سبزی، صیفی و میوه در فصل تابستان به وفور یافت می‌شوند. آنها را به شکل سالاد سرد به جای وعده غذایی روزانه میل کنید. می‌توانید میوه‌ها را در مخلوط کن با شیر به صورت میلک شیک در آورید، اما به آن شکر اضافه نکنید. توجه داشته باشید سبزی و میوه‌های گرم برای این فصل مناسب نیستند و باید مصرف آنها را به حداقل برسانید. موز، خرما، اسفناج، فلفل تند، پیاز و سیر از این دسته‌اند. میوه‌های خشک شده را هم فعلاً از برنامه غذایی خود کنار بگذارید و به جای آن میوه تازه و آب میوه بیشتر بخورید.

کارشناسان تغذیه بهترین رژیم غذایی را برای روزهای گرم تابستان روزانه معادل ۵/۴ فنجان میوه، سبزی و صیفی و سه وعده لبنیات بدون چربی یا کم چربی می‌دانند به این ترتیب مواد غذایی کم کالری طبیعی غنی از فیبر، کلسیم و سایر مواد مغذی مورد نیاز بدن مانند ویتامین‌ها به میزان کافی به بدن می‌رسد. شخص تا چند ساعت بعد از خوردن غذاهای سرشار از فیبر احساس سیری می‌کند و به این ترتیب احساس سیری موقت و بلافاصله احساس گرسنگی کنترل می‌شود. خوردن مواد غذایی سرشار از فیبر همچنین به کنترل قند خون از طریق کاهش سرعت هضم و پیشگیری از سرازیر شدن قند به خون کمک می‌کند.

بسیاری از این پیشکش‌های تابستانی برای بدن منافع دارند که شاید از آنها آگاه نباشید. میوه و سبزی آنتی‌اکسیدان دارند که پیری را به تاخیر می‌اندازد، از انسان در برابر سرطان و سکنه محافظت می‌کنند، فشار خون را تنظیم می‌کنند، قلب را سالم نگه می‌دارند و نیز چون کالری پایینی دارند از بروز چاقی جلوگیری می‌کنند که خود نشانه‌ای از سلامتی است. ایرانی‌های دیزی خور قدیم در فصل تابستان تغییر ۱۸۰ درجه‌ای در رویه غذا خوردن خود می‌دادند و از چربی و گوشت به آب دوغ خیار روی می‌آوردند که در این فصل بهترین غذا است. راهنمایی‌های عمومی زیر در انتخاب خوردنی و آشامیدنی‌های مناسب تابستان به شما کمک می‌کند:

- آب بهترین نوشیدنی برای فرونشاندن عطش

آب مهمترین عامل خنک نگه داشتن بدن است. اگر سطح رطوبت بدن بالا باشد عرق زود بخار نمی‌شود و همین امر باعث می‌شود گرمای بدن به روش مطلوبی آزاد شود و بدن را خنک کند.

به همین دلیل لازم است در روزهای گرم تابستان حتی اگر تشنه نیستید مدام آب بخورید. به کسانی که بیرون از خانه زیر آفتاب داغ کار می‌کنند یا حتی اگر برای خرید بیرون می‌روند توصیه می‌شود هر یک ربع یا ۲۰ دقیقه یک لیوان آب بنوشند چون گرمای هوا باعث افزایش ضربان قلب می‌شود و مکانیسم خنک کننده بدن از طریق فرستادن خون بیشتر به ماهیچه‌ها به کار می‌افتد. تحقیقات نشان می‌دهد بدن در این فرآیند هر ساعت حدود یک لیتر آب از دست می‌دهد. پس اگر زیر آفتاب می‌روید حتما همراه خود آب ببرید و حتی اگر احساس تشنگی نمی‌کنید، مدام آب بنوشید.



مهديه رحيمي

فهرست

# آنچه باید درباره مالکیت معنوی بدانیم

## (قسمت دوم)

محصول صنعتی جدید ۲- کشف هر وسیله جدید یا اعمال وسایل موجوده به طریق جدید برای تحصیل یک نتیجه یا محصول صنعتی یا فلاحتی.»

### علائم تجاری

یک علامت تجاری یا خدماتی (Trade Mark)، نشانه ای متمایزکننده است که محصولات یا خدمات مشخصی که به وسیله ی یک شخص حقیقی، شرکت یا یک گروهی از اشخاص/شرکت ها تولید یا فراهم شده را قابل شناسایی می نماید و اجازه می دهد تا مشتریان، این کالاها و خدمات را از کالاها و خدمات دیگر متمایز سازند.

### طرح های صنعتی

طرح صنعتی (Industrial Design) به عنوان یکی از مقوله های مالکیت فکری، صرفا به ماهیت زیبایی شناختی و تزئینی یک محصول اشاره دارد و صرفا مربوط به شکل و ظاهر یک محصول است. علیرغم اینکه محصول ممکن است ویژگی های فنی و نوآورانه نیز داشته باشد، ولی اساسا طرح های صنعتی از ابعاد فنی و عملکردی آن متفاوت است.

### مالکیت معنوی در فرایند ترجمان دانش

یکی از موضوعاتی که در مالکیت معنوی مطرح است عدم استفاده و از سوی دیگر سوء استفاده از یافته های پژوهش است. در واقع تیغ دو لبه ای است که باید به هر دو جهت آن توجه داشت. مردم حق دارند به موقع از اطلاعات پزشکی مهم مطلع شوند، ولی در عین حال انتشار گزارشات پزشکی که هنوز مورد ارزیابی علمی قرار نگرفته اند از طریق رسانه می تواند به نتیجه گیریهای غلط منجر شود. از طرفی ممکن است انتقال زود هنگام نتایج نیز ضروری باشد، مانند هنگام بروز بیماری عفونی خطرناک در جامعه از آنجایی که تقریبا همیشه نتایج تحقیق در قالب مقاله در مجلات چاپ می شوند، و اکثر مجلات نتایجی که قبلا منتشر شده باشند را چاپ نمی کنند، لازم است که ضوا بط خاصی در این زمینه تدوین گردد تا استفاده بهینه از طرحهای پژوهشی صورت پذیرد.

### مالکیت ادبی و هنری (کپی رایت)

هدف از مالکیت ادبی و هنری، حمایت و حفاظت از آثار ادبی، هنری و علمی می باشد. گاهی به جای اصطلاح «مالکیت ادبی و هنری» از اصطلاح «حق مؤلف» استفاده می شود؛ بهرحال حق مؤلف، ترکیب جامع و کاملی برای مالکیت ادبی و هنری نیست و عنوان مؤلف، بیشتر برای نویسندگان به کار می رود و ما به طور مثال عکاس مؤلف، یا مجسمه ساز مؤلف نداریم. اما شاید دلیل این نامگذاری به پیشینهٔ تاریخی تدوین حقوق فکری بر گردد؛ در ابتدا، تنها کتاب ها و نویسندگان مورد حمایت واقع می شدند و به تدریج، همراه با پیشرفت جوامع، دیگر مخلوقات و ابتکارات بشری هم در زمرهٔ موضوعات تحت حمایت قرار گرفتند.

### مالکیت صنعتی

مالکیت صنعتی از اختراعات، علائم تجاری، طرح های صنعتی، نشان مبدا جغرافیایی، مدل های مصرفی، مدارهای یکپارچه، نرم افزارهای رایانه ای، اسرار تجاری و گونه های جدید گیاهی حمایت می کند. در میان مصادیق مختلف مالکیت صنعتی ثبت اختراع به لحاظ نقشی که در زندگی بشر و پیشرفت انسانها دارد از اهمیت خاصی برخوردار است. در ادامه موارد مربوط به مالکیت صنعتی بطور مختصر بیان خواهد شد.

### حق اختراع

گواهی نامه ی ثبت اختراع (پتنت یا Patent) حقی انحصاری است که برای یک محصول یا یک فرآیند به فرد مخترع از طرف دولت اعطا می شود که این اختراع، یک راه حل فنی جدید را برای حل یک مشکل یا مسئله پیشنهاد می کند.

قانون ثبت علایم و اختراعات ایران در ماده ۲۶ در مورد ثبت اختراع بیان می کند: «هر قسم اکتشاف یا اختراع جدید در شعب مختلفه صنعتی یا فلاحتی به کاشف یا مخترع آن حق انحصاری می دهد که بر طبق شرایط و در مدت مقرره در این قانون از اکتشاف یا اختراع خود استفاده نماید، مشروط بر اینکه اکتشاف یا اختراع مزبور مطابق این قانون در اداره ثبت اسناد تهران به ثبت رسیده باشد.» همچنین این قانون در ماده ۲۷ موارد زیر را به عنوان اختراع ذکر می کند:» هر کس مدعی یکی از این امور زیر باشد می تواند تقاضای ثبت نماید: ۱- ابداع هر

### تقسیم بندی بر مبنای مصادیق مورد حمایت

مطابق شکل ۲ در این نوع تقسیم بندی بر مبنای مصادیق مورد حمایت، بصورت کلان مالکیت فکری به دو بخش عمده «مالکیت ادبی – هنری» و «مالکیت صنعتی» (Industrial Property) تقسیم بندی می شود که در هر بخش مصادیق متفاوتی مورد شناسایی و حمایت قرار می گیرد. با توجه به تقسیم بندی مالکیت فکری بر مبنای مصادیق آن، ماهیت حقوقی و نحوه حمایت ها متفاوت خواهد بود. به عنوان مثال در مالکیت ادبی و هنری برای اخذ حمایت های مالکیت فکری نیازی به تشریفات ثبت نمی باشد. این در حالی است که خالق اختراع و صاحب ایده و علامت تجاری برای اخذ حمایت های قانونی حتما بایستی تشریفات ثبت را انجام دهد. همچنین لازم به ذکر است که تا به امروز، ایران اکثر کنوانسیون های بین المللی در حوزه مالکیت صنعتی را پذیرفته است (که فرصتی برای بهره مندی از این حمایت ها در دیگر کشورها می باشد) ولی در حوزه مالکیت ادبی و هنری کنوانسیون های بین المللی چون برن و رم را نپذیرفته است (دقت شود که هم اکنون بر اساس قانون ۱۳۴۸ حمایت از مولفان، مصنفان و هنرمندان، «قانون مالکیت ادبی و هنری» برای ایرانیان وجود دارد ولی به موجب این قانون از آثار اتباع خارجی حمایت نمی شود).

شکل شماره ۲- انواع حقوق مالکیت فکری بر مبنای مصادیق مورد حمایت

اقسام و مصادیق مالکیت معنوی
مالکیت ادبی و هنری (کپی رایت)
حقوق پدید آورندگان اصلی آثار هنری و ادبی
مالکیت صنعتی
ثبت اختراع، علائم تجاری، طرح های صنعتی

گرآوری:



دکترمه‌رناز مظفریان

مدیر امور پژوهشی

## ترویجی

## فهرست

# ... چشم بسته قرارداد اجاره نبندید ...

## قسمت دوم

گرآوری:



بیت‌الله عبادی  
مسوول امور حقوقی،  
املاک و قراردادهای مرکز  
پزشکی دکتر مسیح  
دانشوری

خواهد کرد که آنجا را تخلیه کنید درخواست برای تخلیه ی عین مستأجره یا همان مالک مورد اجاره مشتمل بر نام و نام خانوادگی و محل اقامت مستأجر و مشخصات عین مستأجر (ملک) و مشخصات و تاریخ سند اجاره و کپی برابر اصل شده قرارداد اجاره و کپی برابر اصل شده سند مالکیت ملک به شورای حل اختلاف محل تقدیم خواهد شد .

مرجع قضایی بعد از اینکه که مالکیت یا ذی نفع بودن موجر را احراز کرد دستور تخلیه را صادر خواهد کرد و شما نه تنها باید ملک را تخلیه کنید بلکه باید خسارت های مالک را هم در مدتی که اضافه بر زمان قرار داد اجاره سکونت داشته اید بدهید. پس از ابلاغ این این دستور توسط مأمورین به مستأجر او مکلف است ظرف سه روز پس از ابلاغ دستور دادگاه نسبت به تخلیه ملک اقدام کند. اگر موجر مبلغی به عنوان ودیعه یا تضمین یا قرض الحسنه و..... از مستأجره دریافت کرده باشید تخلیه تحویل مورد اجاره موکول به استرداد آن سند یا وجه به مستأجره خواهد بود اما اگر قرارداد اجاره به صورت رسمی منعقد شده باشد از طریق دفتر خانه اسناد رسمی میتوانید برای تخلیه آن اقدام کنید در این صورت درخواست صدور اجرائیه را به دفتر خانه ای که قرارداد اجاره را تنظیم کرده است تقدیم کند دفتر خانه پس از احراز هویت و صلاحیت موجر اوراق اجرائیه را ظرف مدت ۲۴ ساعت و در سه نسخه با قید تخلیه محل مورد اجاره به دایره اجرای رسمی اداره ی ثبت اسناد و املاک محل میفرستد و اداره ثبت نیز ظرف مدت ۲۴ ساعت نسبت به تشکیل پرونده و صدور ابلاغ تخلیه به مأمور اقدام میکند و مأمور اجرا نیز مکلف است ظرف مدت ۴۸ ساعت اجرائیه را به مستأجر ابلاغ و مستأجر نیز مکلف است ظرف مدت ۳ روز از تاریخ ابلاغ نسبت به تخلیه ملک اقدام کند.

هم باطل خواهد شد

ممکن است در قرارداد اجاره مباشرت مستأجر در استفاده از مورد اجاره شرط شود در این صورت با فوت مستأجر عقد اجاره باطل می شود

### با دفتر خانه های اسناد رسمی اشتی کنید :

در دفاتر اسناد رسمی شرایطی فراهم شده است که قرار داد های اجاره را با قیمتی منطقی ثبت کنید ثبت رسمی سند مزایای بسیار دارد البته اگر قرار داد اجاره را به صورت عادی هم تنظیم کنید مشکلی برای قرارداد به وجود نخواهد آمد همه قرار داد هایی که بنگاه ها ی املاک مینویسند قرار داد عادی است .

اما اگر در بنگاه های املاک قرار داد میندید توجه کنید که برای تنظیم قرار داد اجاره به صورت عادی حتماً دو نفر بصد عنوان گواه ذیل سند اجاره را امضا کنند تا طرف های قرارداد از مزایای قانون روابط موجر و مستأجر مصوب ۱۳۷۶ بهره مند شوند قراردادهای عادی اجاره باید با قید مدت اجاره در دو نسخه تنظیم شود و به امضای موجر و مستأجر برسد و به وسیله ی دو نفر از افراد مورد اعتماد طرفین به گواهی برسد علاوه بر این صرف تنظیم قرارداد در فرم های چاپی یا تایپ کردن مفاد قرار داد موجب رسمی شدن آن نمیشود. اگر قرار داد اجاره ی رسمی میخواهید به دفاتر اسناد رسمی مراجعه کنید.

### در دسر برای خودتان درس نگیرید:

به قول و قرارهایتان پایبند باشید بنابراین موعود اجاره تمام شده است با رضایت ملک را تخلیه کنید در غیر ای صورت مالک شما را از طریق مراجع قضایی مجبور

### خوش حساب باشید

مستأجر باید خوش حساب باشد و در زمان هایی که قرار داد تعیین شده است اجاره را پرداخت کند در مقابل باید رسید هم دریافت کند که بعداً بتواند ثابت کند که اجاره را پرداخت کرده است در حال حاضر رسید بانکی به جای رسید موجر مورد استفاده قرار گیرد.

### خوش قول باشید

بعد از این که قرار داد اجاره تمام شد ملک را تخلیه کنید چون قرار داد اجاره با تمام شدن مدت از بین میرود و اگر بعد از تاریخ مقرر ملک را نگه دارید و تخلیه نکنید باید اجرت المثل بدهید یعنی به موجر باید مبلغی بپردازید که معادل اجاره بهای مکان شبیه آن مکان است حتی اگر از آن استفاده نکنید این مبلغ با توجه به نرخ تورم در کشور ما حتماً از اجاره ای که در طول مدت قرار داد اجاره پرداخت میکرده اید بیشتر خواهد بود اما اگر شما قصد تخلیه داشتید اما مالک برای تحویل کلید حاضر نشد می توانید با مراجعه به شورای حل اختلاف و از طریق تأمین دلیل تخلیه ملک و تحویل کلید را ثابت کنید و با خیال راحت محل را ترک کنید .

### قرار داد اجاره سفت و محکم است:

اگر موجر فوت کرد و فرزندان او به شما فشار آوردند که ملک را تخلیه کنید آگاه باشید که آنها چنین حقی ندارند این قاعده دو استثنا دارد :  
ممکن است موجر فقط مالک منافع باشد در این صورت اوقتی او فوت کرد اجاره

ترویجی

فهرست



در دفتر تحقیقات استراتژیک مجمع تشخیص مصلحت نظام انجام پذیرفت:  
دیدار نوروزی جمعی از مدیران و مسئولین سلامت کشور با دکتر علی اکبر ولایتی

هفدهم فروردین نود و پنج

به روایت  
**اخبار**  
تصویر



فهرست

# برگزاری سومین کارگاه فلوسایتومتری

۲۸ الی ۳۰ فروردین ماه ۹۵



فهرست



# برگزاری کلاس های دوره ای اخلاق و حقوق پزشکی در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

۶ اردیبهشت ماه ۹۵



فهرست



# برگزاری آزمون اعتبار بخشی در راستای ارتقاء آگاهی کارکنان

۴ اردیبهشت ماه ۹۵



فهرست

# برگزاری گردهمایی انجمن بیهوشی قلب ایران در مرکز پزشکی دکتر مسیح دانشوری

۱۰ اردیبهشت ماه ۹۵



فهرست



با حضور متخصصین اطفال مراکز پزشکی مسیح دانشوری و مفید  
برگزاری جلسه مشترک گروه ریه اطفال دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

۱۳ اردیبهشت ماه ۹۵



فهرست

# یازدهمین جشنواره آموزشی دانشگاه

۱۵ اردیبهشت ماه ۹۵



فهرست

# مراسم تقدیر از دست اندر کاران پیوند

۳۰ اردیبهشت ماه ۹۵



فهرست





# برگزاری کارگاه آموزشی «روش تدریس» ویژه مدرسین

۱۰ الی ۱۲ خرداد ماه ۹۵



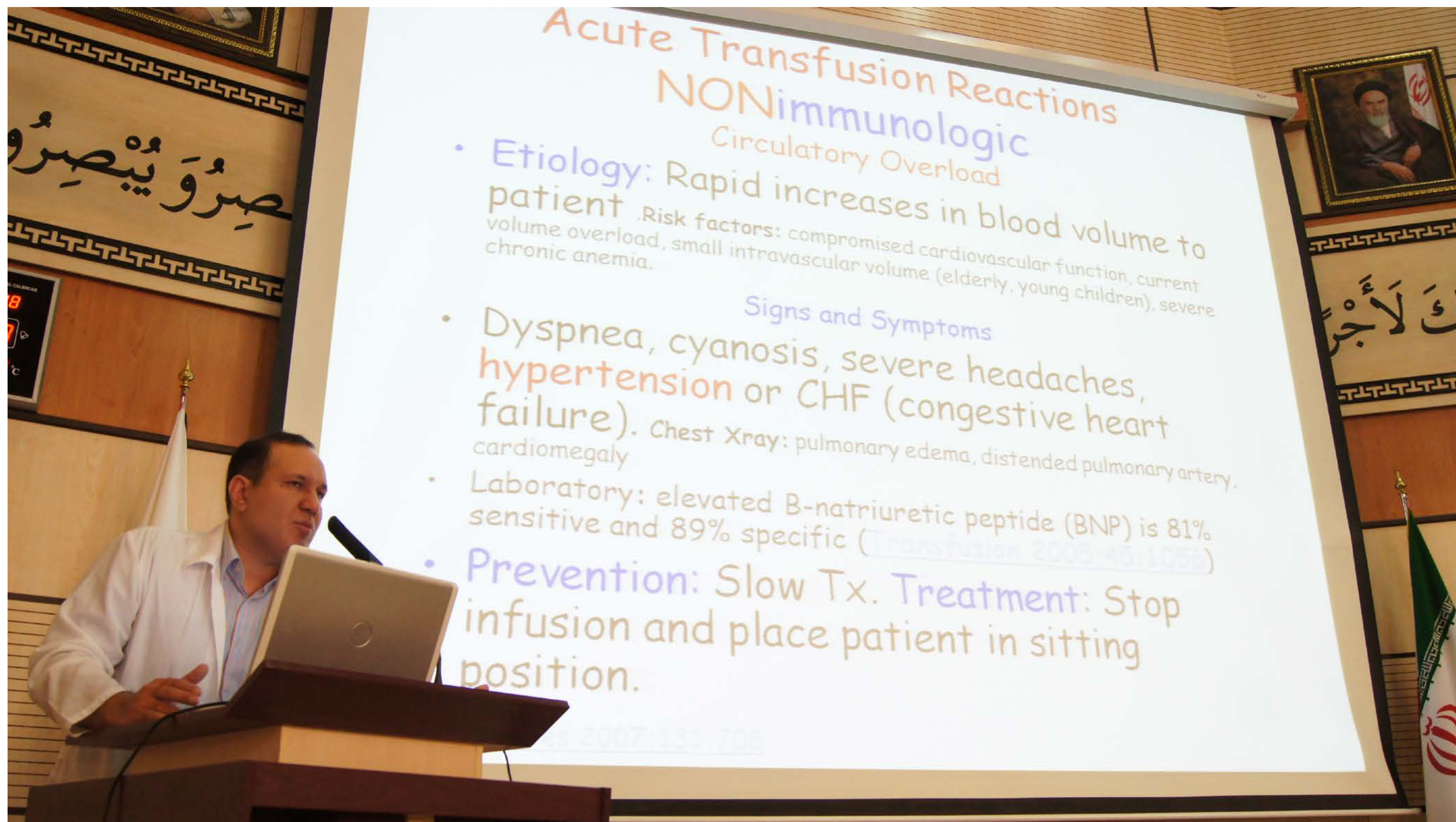
## روش پرسش و پاسخ:

- تشویق فراگیر به تفکر در باره مفهومی جدید یا بیان مطالب فرا گرفته شده
- درک مفهوم دقیقی از یک مطلب
- جلب توجه فراگیران نسبت به موضوع
- تشویق فراگیران جهت بیان اطلاع خود درباره موضوع
- مرور کردن مطالبی که قبلاً تدریس شده اند
- ارزشیابی میزان درک فراگیر از مفهوم مورد نظر

فهرست

برگزاری اولین جلسه آموزش هموویژیلاانس سال ۹۵ در مرکز پزشکی  
دکتر مسیح دانشوری

۱۸ خرداد ماه ۹۵



فهرست

# کارگاه آموزشی «EBM» توسط واحد اعتباربخشی

۲۲ و ۲۳ خرداد ماه نود و پنج



فهرست

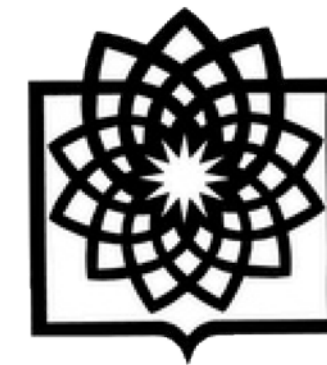


کلاس آموزش رابطین پرتالهای مراکز تحقیقاتی در مرکز  
پزشکی دکتر مسیح دانشوری

۲۳ خرداد ماه ۹۵



فهرست



نشانی: تهران، نیاوران، انتهای دارآباد، مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی سل و بیماری‌های ریوی  
دکتر مسیح دانشوری\_ واحد روابط عمومی  
کدپستی: ۱۹۵۵۸۴۱۴۵۲ شماره: ۲۶۱۰۶۰۰۰

[www.nritld@smbu.ac.ir](http://www.nritld@smbu.ac.ir) [www.nafasjournal.ir](http://www.nafasjournal.ir) [pr.nritld@smbu.ac.ir](mailto:pr.nritld@smbu.ac.ir)

ماهنامه الکترونیکی «نفس بادصبا» آماده دریافت مقالات و دیدگاه‌های پژوهشگران، محققان و صاحب‌نظران داخل و خارج مرکز می‌باشد. هر گونه مسوولیت صحت مطالب و عواقب ناشی از آن به عهده نویسندگان و گردآوری‌کنندگان می‌باشد.

فهرست