



دانشگاه پزشکی خدمات
بهداشتی درمانی ایلام



انجمن علمی
مجموع آموزشی سلامت دهلران

فصلنامه علمی، فرهنگی، اجتماعی، ادبی

آذر

شماره ۳- بهار ۱۴۰۴



همه عالم تن است و ایران دل
نیست گوینده زین قیاس فبل
چون که ایران دل زمین باشد
دل ز تن به بود یقین باشد

نظامی گنجوی

آخر

مجله علمی، فرهنگی، اجتماعی، ادبی

دوره ۳، سال ۱۴۰۴

مدیر مسئول و سردبیر: نیلوفر دارابی

زیر نظر دکتر حمید مسن پور

کارشناس فرهنگی: دکتر آیدا امید

طراح جلد و صفحه آرا: نیلوفر دارابی

ویراستار: نیلوفر دارابی

راه ارتباطی:

niloofard897@gmail.com

صاحب امتیاز:

انجمن علمی مجتمع آموزش عالی

سلامت دهلران

شبه‌میردا
حوايران من

هیئت تحریریه

دنیا یارمحمدی، فاطمه فاضلیان، پویا آنرپیرا،

ساحل حاتمی، زهرا دارابی، انیس علی

مرادی، ادريس باقتر، نیلوفر دارابی، مبینا

آزادی

فصلنا

1404

سخن سردییر

نیلوفر دارابی دانشجوی ترم ۴ پرستاری



☆ صحبت بر سر این نیست که چه به دست خواهیم آورد، موضوع این است که چه کسی خواهیم شد؟

کاری که ما انجام می دهیم به زندگی ما معنا می بخشد نه آن چیزی که به دست می آوریم. رفیق من، از تلاش برای زندگی ات هیچ وقت دست نکش. ولی توی این مسیر سخت همیشه یادت باشه که برای رسیدن به اهدافت چه کارهایی انجام می دهی و چه مسیری سپری می کنی.

امروزه توی این شرایط سخت کشور عزیزمون ایران زمین که هرکسی ممکنه دست به کارهایی بزنه، تو اون شخصی باش که راه درست رو انتخاب می کنه.

در این لحظه حال دل اکثرمون خوب نیست ولی با پناه به خدای متعال این روز ها رو نیز سپری می کنیم و دوباره حال دل همه ی ملت عزیزمون خوب می شه.

نمی خوام زیاد پرحرفی کنم، بنده خیلی خوش حالم که در این فصل مجله هم همراه شما هستم.

بریم که با هم شماره ۳ مجله رو شروع کنیم.



آسم و آلرژى

مىكرن

غظت فون

سرفك

اهمىت هوش مصنوعى در تصفىل دانشبوىان

كاروان عشق

اشك هاى بندر

اىران همىشه جاويدان

شعر يلدرا

فهرن

5

6

7

8

9

10

11

12

13



آسم و آلرژی



دنیا یار محمدی
دانشجوی ترم ۲ پرستاری
مجتمع آموزش سلامت دهلران



بسیاری از ما با افرادی مواجه می شویم که دچار تنگی نفس، سرفه خشک یا عطسه های مکرر هستند؛ علائمی که می توانند نشانه ای از آسم یا آلرژی باشند. این دو بیماری از شایعترین اختلالات سیستم تنفسی و ایمنی بدن هستند و میلیون ها نفر در سراسر جهان با آنها زندگی می کنند. آگاهی و شناخت صحیح از این بیماری ها نقش مهمی در پیشگیری، کنترل و بهبود کیفیت زندگی بیماران دارد.

آسم چیست؟

آسم یک بیماری مزمن تنفسی است که در آن مجاری هوایی ریه دچار التهاب و تنگی می شوند. این وضعیت باعث می شود تنفس دشوار شده و علائمی مانند سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس، به ویژه در هنگام شب یا فعالیت بدنی، بروز پیدا کند. شدت علائم ممکن است در هر فرد متفاوت باشد و گاهی به صورت حمله های ناگهانی ظاهر شود.

آلرژی چیست؟

آلرژی واکنش غیرطبیعی و بیش از حد سیستم ایمنی بدن به مواد بی ضرر محیطی مانند گرده گیاهان، گرد و غبار، موی حیوانات یا برخی غذاها است. بدن این مواد را به اشتباه به عنوان خطر تشخیص می دهد و با واکنش هایی مانند عطسه، آبریزش بینی، خارش، کهیر یا در موارد شدید، تنگی نفس پاسخ می دهد.

رابطه آسم و آلرژی

در بسیاری از موارد، آسم و آلرژی به طور همزمان در فرد دیده می شوند. آلرژی می تواند عامل تحریک کننده حملات آسم باشد. برای مثال، فردی که به گرده گیاهان حساسیت دارد، ممکن است در فصل بهار دچار علائم آلرژی و همزمان حمله آسمی شود.

علائم شایع آسم و آلرژی

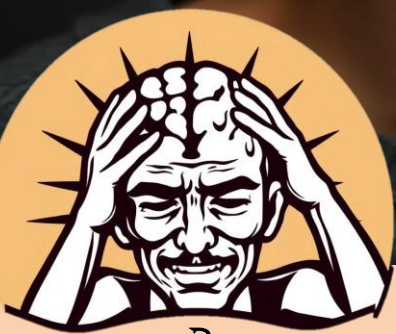
آسم: تنگی نفس، خس خس سینه، سرفه خشک، احساس فشار در قفسه سینه
آلرژی: عطسه، آبریزش بینی، خارش چشم و بینی، کهیر، در مواردی تنگی نفس

روش های تشخیص

تشخیص آسم با استفاده از آزمایش های تنفسی مانند اسپیرومتری انجام می شود که عملکرد ریه ها را بررسی می کند.

برای تشخیص آلرژی نیز از تست پوستی یا آزمایش خون جهت بررسی حساسیت به مواد مختلف استفاده می شود.





میگرن



فاطمه فاضلیان دانشجوی ترم ۵ پرستاری مجتمع آموزش سلامت دهلران

بیماری میگرن چیزی بیش از یک سردرد است. علائم بیماری از فردی به فرد دیگر متفاوت می باشد که اغلب شامل سردرد های تکرار شونده است.

حمله میگرنی

مرحله پرودروم آغاز میگرن است. این مرحله می تواند چند ساعت تا چند روز قبل از شروع سردرد اتفاق بیافتد علائم می تواند شامل: هوس های غذایی، تغییرات خلقی بی دلیل مانند احساس غم یا شادی غیره منتظره، خمیازه کشیدن غیر قابل کنترل، کاهش یا افزایش ادرار باشد.

مرحله اورا یا دیدن تشعشات نورانی فقط برخی از افراد مبتلا به میگرن این مرحله را تجربه می کنند حدود ۱۰ دقیقه تا یک ساعت قبل از سردرد واقعی ظاهر می شود و معمولا بیش از یک ساعت طول نمی کشد. علائم کلاسیک اورا شامل تغییرات بینایی، مشکل در صحبت کردن، سوزن سوزن شدن در دست یا صورت و گیجی است. برخی افراد هم نورهای چشمک زن یا روشن ضعف، گرفتگی عضلانی و احساس بی حسی را تجربه می کنند.

مرحله سردرد در طول حمله میگرن معمولا تدریجی شروع و شدیدتر می شود. سردرد ممکن است بدون هشدار رخ دهد و بیمار آن را اغلب در یک طرف سر احساس می کند. این مرحله می تواند ساعت ها تا روزها طول بکشد. فرد با علائمی مانند اختلال بینایی، حالت تهوع، استفراغ یا یبوست روبه رو می شود.

مرحله پست دروم افراد معمولا پس از حملات میگرنی خسته و گیج هستند. ممکن است در تمرکز مشکل داشته باشند و احساس سرگیجه یا تغییرات خلقی را نیز تجربه کنند. این مرحله می تواند دو روز طول بکشد تا بیمار بتواند تندرستی خود را بدست آورد.

کودکانی که دچار بیماری میگرن هستند قادر به توصیف علائم خود نیستند. علائمی که باید مورد توجه قرار بگیرد شامل حساسیت به نور و صدا می باشد. به عنوان مثال آنها ممکن است از تماشای تلویزیون یا استفاده از کامپیوتر امتناع کنند یا بازی خود را متوقف می کنند تا در یک اتاق تاریک دراز بکشند.

عوامل متعددی می تواند حمله میگرنی را تحریک کند یا خطر ابتلا به آن را در افراد افزایش دهد. این عوامل از فردی به فرد دیگر متفاوت است و شامل موارد زیر می باشد:

۱. تغییرات ناگهانی در آب هوا و محیط ۲. خواب کم یا زیاد ۳. بوها یا بخارهای قوی ۴. صداهای بلند یا ناگهانی ۵. چراغ های روشن یا چشمک زن ۶. برخی دارو ها ۷. فشار فیزیکی بیش از حد بر بدن
- چه کسانی در معرض ابتلا به میگرن هستند؟ عوامل متعددی در ابتلا یا عدم ابتلا به میگرن نقش دارند، اما افرادی که سابقه خانوادگی مثبت دارند بیشتر در معرض این بیماری هستند.

میگرن چگونه تشخیص داده می شود؟

برای تشخیص علت احتمالی میگرن پزشک سابقه پزشکی و خانوادگی را بررسی کرده و معاینه فیزیکی و عصبی انجام می دهد. آنها همچنین ممکن است یک آزمایش غربالگری انجام دهند یا سوالاتی را بپرسند تا بیماری را بهتر تشخیص دهند.



پویا آذریرا دانشجوی ترم ۴ پرستاری مجمع آموزش سلامت دهلران



غلظت خون

رنگ خونم خیلی تیره شده پس خونم غلیظ است. جمله شایعی که حتما هم از دیگران شنیده اید و اغلب مردم زمانی آن را بر زبان می آورند که برای آزمایشی ساده روی صندلی آزمایشگاه می نشینند و خونشان را درون لوله آزمایش می بینند. معمولا در این شرایط اولین فکری که به ذهن می رسد، حجامت و تصفیه خون است اما اگر شما هم با چنین علائمی روبه رو شده اید پیش از آنکه خود درمانی را آغاز کنید یا برای خارج کردن خون تیره از بدن تان سراغ حجامت بروید، باید بدانید که میان خون تیره و خون غلیظ چه تفاوت هایی وجود دارد در این مطلب ما به شما می گوئیم که غلظت خون چیست و چه علائمی دارد.

غلظت خون چیست؟

به لحاظ پزشکی غلظت خون یعنی گلبول های قرمز چند درصد از خون کامل را اشغال کرده اند و میزان هموگلوبین خون چقدر است. برای بررسی از فرد ۲ سی سی خون گرفته می شود. سپس این خون را در ستون های مخصوصی می ریزیم و در دستگاه سانتریفیوژ قرار می دهیم تا با دور زیادی به چرخش درآید و بر اثر این چرخش بخش های مختلف خون از هم جدا می شوند و درصد اعلام می گردد.

اما چه زمانی هموگلوبین خون در حد طبیعی است؟ در زنان میزان هموگلوبین بین 12-16 (36-48 درصد) و در مردان بین 14-18 (42-56 درصد) می باشد. اصطلاح غلظت خون را ما زمانی به کار می بریم که میزان گلبول های قرمز خون از عدد ۵۲ در زنان و از عدد ۵۶ در مردان تجاوز کند. در این صورت بیمار دچار پرفشاری و غلظت خون شده است.

علت غلظت خون چیست؟

انواع پلی سیتی

پلی سیتی می ورا (Polycythemia Vera – PV)

نوعی بیماری نادر و مزمن مغز استخوان

که در آن مغز استخوان به طور غیرقابل کنترل گلبول قرمز (و گاهی سفید و پلاکت) می سازد. در این افراد معمولا جهش ژنی JAK2 در بیشتر بیماران دیده می شود این نوع از پلی سیتی، اولیه و مستقل از نیاز بدن به گلبول قرمز است.

پلی سیتی ثانویه (Secondary Polycythemia)

در پاسخ به کمبود اکسیژن یا افزایش هورمون اریتروپوئیتین (EPO) اتفاق می افتد و علتش خارج از مغز استخوان می باشد.

از علل شایع پلی سیتی ثانویه: بیماری مزمن ریه (COPD)، کمبود اکسیژن کم که باعث تحریک تولید گلبول قرمز میشود، زندگی در مناطق با ارتفاع زیاد به دلیل پایین بودن فشار اکسیژن در این مناطق، سیگار کشیدن، تومورهای کلیه یا کبد که باعث تولید بیش از حد اریتروپوئیتین می شوند، دوپینگ در ورزشکاران که با تزریق اریتروپوئیتین همراه می باشد، می توان نام برد.

پلی سیتی نسبی (Relative Polycythemia)

در واقع افزایش گلبول قرمز واقعی نیست، بلکه حجم پلاسما کم شده (مثل کم آبی شدید) و به صورت کاذب گلبول قرمز زیاد به نظر می رسد.

این نشانه ها ممکن است از علائم غلظت خون باشد :

- لب های بنفش
- سرگیجه
- نفس نفس زدن
- درد مفاصل
- خارش و قرمزی پوست
- اختلالات بینایی
- خواب رفتن دست و پا

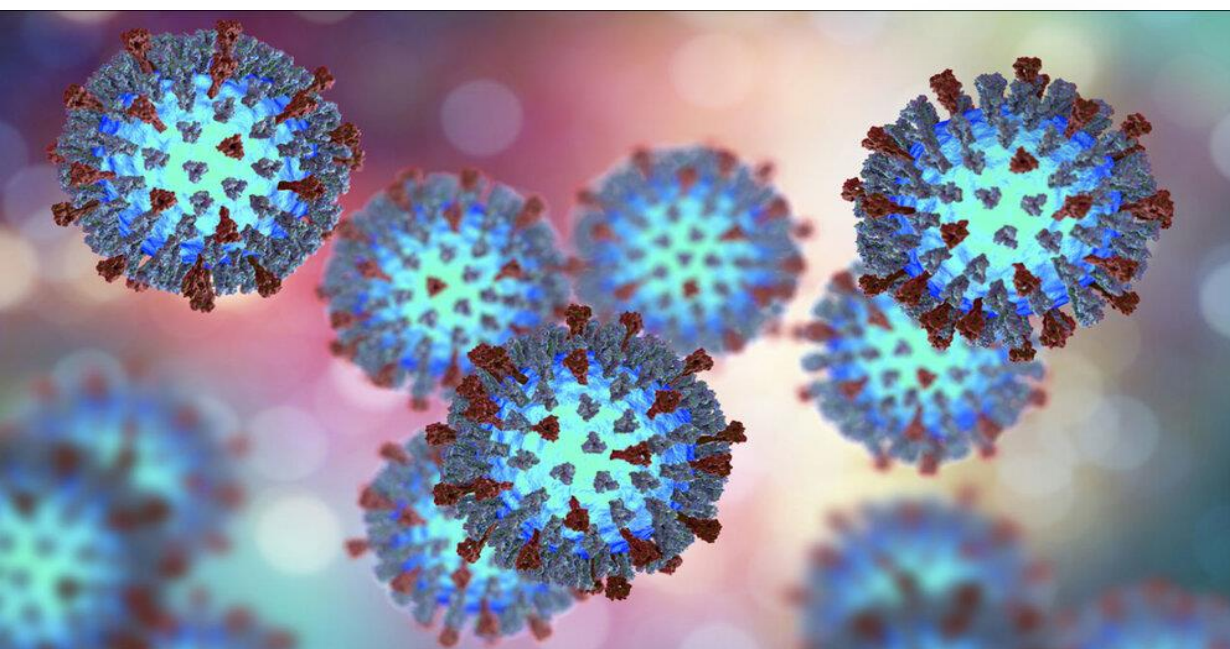
رژیم غذایی موثر در غلظت خون:

- کاهش مصرف گوشت قرمز و جایگزینی آن با ماهی
- مصرف لبنیات کم چرب
- مصرف سبزیجات
- مصرف میوه هایی مثل آلبالو و موز
- مصرف دمنوش گیاهی مثل دارچین و ریشه گیاه
- شربین بیان
- نوشیدن چای سبز
- جلوگیری از بی آبی بدن



سرخک

ساحل حاتمی
دانشجوی ترم ۴ پرستاری
مجتمع آموزشی سلامت دهلران



توضیح بیماری سرخک

سرخک یک بیماری ویروسی بسیار مسری است که توسط ویروس Measles ایجاد می‌شود. علائم آن معمولاً شامل تب بالا، بثورات پوستی قرمز رنگ که از صورت شروع می‌شوند و به بدن گسترش می‌یابند، سرفه، آبریزش بینی، چشم‌های قرمز و لکه‌های سفید کوچک در داخل دهان (لکه‌های کوپلیک) است. این بیماری می‌تواند منجر به عوارض جدی مانند ذات‌الریه، التهاب مغز (آنسفالیت) و حتی مرگ شود.

نحوه انتقال

ویروس سرخک از طریق قطرات تنفسی منتقل می‌شود؛ یعنی با سرفه یا عطسه فرد آلوده، ویروس به دیگران منتقل می‌شود. همچنین، تماس با ترشحات دهانی یا بینی فرد مبتلا می‌تواند باعث انتقال شود. ویروس می‌تواند تا دو ساعت در هوا یا روی سطوح زنده بماند. افراد مبتلا می‌توانند از حدود چهار روز قبل از شروع بثورات تا چهار روز پس از آن، ویروس را منتقل کنند.

پیشگیری

واکسیناسیون: مؤثرترین روش پیشگیری از سرخک، دریافت واکسن MMR (سرخک، اوریون، سرخچه) است. این واکسن معمولاً در دو دوز، در سنین ۱۲ تا ۱۵ ماهگی و سپس در ۴ تا ۶ سالگی تجویز می‌شود. زنان باردار: خانم‌هایی که سابقه ابتلا به سرخک را ندارند و واکسینه هم نشدند، قبل از بارداری بهتر است که واکسیناسیون را انجام دهند.

نقش هوش مصنوعی در تحصیل دانشجویان

زهرا دارابی دانشجو ترم ۸ پرستارک دانشگاه علوم پزشکی ایلام



هوش مصنوعی AI این روزها فقط به تکنولوژی پیشرفته نیست، بلکه تبدیل شده به یه همراه جدی برای دانشجویها. خیلی از ماها وقتی حرف از درس خوندن می‌شه، با حجم زیاد مطالب، سختی بعضی مفاهیم یا کمبود وقت روبه‌رو می‌شیم. اینجاست که هوش مصنوعی وارد می‌شه و خیلی چیزها رو آسون‌تر می‌کنه.

یکی از مهم‌ترین کاربردهای AI، شخصی‌سازی یادگیریه. یعنی چی؟ یعنی مثلاً وقتی یه دانشجو تو یه موضوع خاص مثل ریاضی یا فیزیک ضعف داره، یه سیستم هوشمند می‌تونه بفهمه مشکلش چیه و محتوا، تمرین و توضیح مناسب همون فرد رو ارائه بده. این باعث می‌شه هرکس با توجه به سبک یادگیری و سرعت خودش پیش بره، بدون اینکه عقب بمونه یا خسته بشه.

از طرفی، AI تو کارای تحقیقاتی هم معجزه کرده. پیدا کردن منابع علمی، ترجمه متن‌ها، اصلاح نگارش مقاله‌ها، یا حتی تولید چکیده، همه با کمک ابزارهایی مثل Grammarly، QuillBot یا Semantic Scholar راحت‌تر و سریع‌تر شده. این یعنی وقت بیشتری برای یادگیری واقعی داری، نه فقط کلنجار رفتن با کارهای جانبی.

یه نکته جالب دیگه اینکه هوش مصنوعی می‌تونه انگیزه و تمرکز دانشجویها رو هم بالا ببره. مثلاً با ابزارهایی که پیشرفت رو ثبت می‌کنن، بهت بازخورد می‌دن یا برنامه‌ریزی هوشمند دارن، می‌تونن بهتر بدونی داری تو مسیر درست حرکت می‌کنی یا نه.

در نهایت باید گفت، هوش مصنوعی به جای اینکه فقط یه ابزار کمک‌درسی باشه، داره کم‌کم تبدیل می‌شه به بخشی جدایی‌ناپذیر از تجربه تحصیل. هم کار رو آسون‌تر می‌کنه، هم باعث می‌شه یادگیری عمیق‌تر و لذت‌بخش‌تر بشه. اما یه نکته مهم هم هست: استفاده درست و آگاهانه از AI خیلی مهمه. چون در نهایت، این ماییم که باید فکر کنیم، تحلیل کنیم و تصمیم بگیریم. AI فقط یه ابزار کمکیه، نه جایگزین تلاش و خلاقیت انسانی.



۳. کمک در تحقیق و مقاله‌نویسی

Grammarly

اصلاح متون انگلیسی از نظر گرامر، سبک نگارش و وضوح نوشته.

QuillBot

بازنویسی و خلاصه‌سازی متون علمی، تولید پاراگراف‌های حرفه‌ای.

Zotero

مدیریت منابع تحقیقاتی، ذخیره رفرنس‌ها و تولید خودکار ارجاعات.

Semantic Scholar

موتور جستجوی علمی قدرتمند برای دسترسی به مقالات دانشگاهی و تحقیقات پژوهشی.

۴. تحلیل داده‌ها و حل مسائل محاسباتی

Wolfram Alpha

حل مسائل ریاضی، فیزیک، شیمی، آمار و حتی سوالات عمومی با توضیح کامل مراحل.

Symbolab

حل گام‌به‌گام معادلات و مسائل ریاضی با توضیح دقیق.

Desmos

رسم نمودار و تحلیل تابع‌ها با ابزار تعاملی ساده و پیشرفته.

۱. شخصی‌سازی یادگیری

ابزارهایی که با تحلیل عملکرد دانشجو، یادگیری را متناسب با نیاز هر فرد تنظیم می‌کنند:

Khan Academy

ارائه درس‌های ویدیویی و تمرین‌های تعاملی.

Socratic by Google

اپلیکشنی برای حل مسائل درسی با استفاده از عکس و توضیح مفهومی از طریق هوش مصنوعی.

Duolingo

یادگیری زبان با کمک AI و شخصی‌سازی تمرین‌ها بر اساس سطح زبان آموز.

۲. پاسخ‌دهی، مقاله‌نویسی و معلم خصوصی هوشمند

ChatGPT - OpenAI

دستیار قدرتمند برای پاسخ‌دهی به سوالات درسی، نوشتن مقاله، خلاصه‌سازی، ترجمه و حتی شبیه‌سازی معلم خصوصی.

Notion AI

یادداشت‌برداری هوشمند، تولید محتوا، برنامه‌ریزی درسی و پیشنهادات متنی.

Jasper AI

ابزار پیشرفته برای نوشتن مقالات، ایمیل‌ها و تولید محتوای علمی با تمرکز بر زبان انگلیسی.

انیس علی مرادی
دانشجوک ترم ۲ پرستارک
مجمع آموزش سلامت دهلران



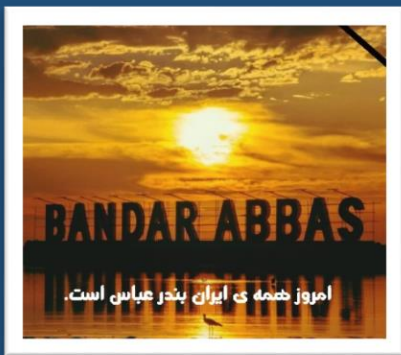
کاروان عید راهک عکیت شد

ماه محرم، در ذهن و ضمیر شیعیان نه فقط آغاز سال قمری، بلکه یادآور غمبارترین و در عین حال الهام بخش ترین رویداد تاریخ اسلام است. این ماه با دهمین روز خود، یعنی عاشورا، گره خورده؛ روزی که فرزند پیامبر، حضرت اباعبدالله الحسین (ع) در راه دفاع از حقیقت، آزادی، کرامت انسانی و ارزش های اسلامی به همراه یاران وفادارش در دشت کربلا به شهادت رسید. عاشورا صرفاً یک واقعه تاریخی نیست، بلکه الگویی همیشگی برای تمام جوامعی است که خواهان عدالت، آزادی و مقابله با ظلم هستند. از این رو، ماه محرم جایگاهی فراتر از یک تقویم عبادی دارد؛ این ماه به مثابه یک میدان فرهنگی، اجتماعی و حتی سیاسی نقش پررنگی در شکل گیری هویت جمعی شیعیان دارد.

در جامعه ایرانی که قرن ها با سنت تشیع عجین شده، محرم مانند روح فرهنگی و آیینی ملت عمل می کند. از نخستین روزهای ماه، فضای شهرها دگرگون می شود. سیاه پوش شدن معابر، برافراشته شدن پرچم های حسینی، پخش نوحه ها و نواهای سنتی و تشکیل هیئت ها تنها بخش کوچکی از جلوه های بیرونی این دگرگونی اند. آنچه در عمق این فضا جریان دارد، پیوندی عمیق میان تاریخ، دین، احساس، اجتماع و فرهنگ است. محرم، در حقیقت صحنه هایی برای بازآفرینی ارزش هایی است که فراتر از زمان و مکان، همواره راهنمای جامعه مؤمنین بوده اند: حق طلبی، ایثار، وفاداری، فداکاری، و مسئولیت در برابر ظلم.



عشق تو را سگاز از خیا حسین و دای



ادریس باختر
دانشجوی ترم ۲
دندان پزشکی
کرمانشاه



اشک های بندر

بندرعباس

جایی که هرکسی با شنیدن اسمش به یاد سواحل زیبای آن، غارخرسین، معبد هندوها، برکه های باران، حمام گله داری، جزیره هرمز با آن خاک سرخش یا آن ساحل خاکستری اش و جزیره قشم می افتد. اما امروزه همه ی اینها تغییر کرد و تبدیل شد به حادثه ی تلخ بندر شهید رجایی.

حادثه ای که خیلی از مردم کشورمون عزیزان شون رو از دست دادند، حادثه ای که باز هم ملت ایران رو عزادار کرد. هرچه از غم این ملت بگویم کم است! داغ آن تازه داماد را بگویم یا آن دخترپچه ای که منتظر پدر به در چشم دوخته بود؟

بندرعباس سوخت!

و با هر شعله ای آن قلب و جان این ملت نیز سوخت.

از شمال تا جنوب ایران از شرق تا غرب در آن روز همه در داغ بندرعباس می سوختند.

من به تنهایی نمی توانم بگویم تسلیت! باید با درد نوشت، با آه خواند و با اشک امضا کرد این تسلیت را.

ایران من تسلیت.....

علت حادثه بندرعباس از زبان دکتر سارا فلاحی:
 کالا و بار به محض ورود به بندر شهید رجایی به انبار منتقل می شدند و تنها پس از ارائه اظهارنامه توسط صاحب کالا بررسی ها انجام می شد، این در صورتی است که کالا بدون شناسایی نباید به هیچ عنوان وارد محوطه تجاری شود؛ از این رو نیاز است تا از این پس جلوی ورود کالاهای خطرناک به بندرهای تجاری گرفته شود؛ حال این کالا می تواند کالایی در زمینه کشاورزی و قابل اشتعال و یا در سایر حوزه ها باشد.

نماینده مردم ایلام بر تغییر سیاست گذاری ها در حوزه بنادر تأکید کرد و افزود: در بنادر باید ورودی ها و خروجی کالا از طریق دستگاه های ایکسری کنترل شوند و به این رویه غلط پایان دهیم و حتماً باید بررسی شود که حمل این کالا از مبدأ تا مقصد به چه شکل انجام شده است؛ طبق اطلاعات اولیه مشخص شده که در این زمینه اظهار انجام نشده و همچنین تخلف و اهمال صورت گرفته است البته به نتیجه نهایی نرسیده ایم چرا که امروز نیز شواهد دیگر اضافه می شود که در این راستا نهادهای امنیتی و نظارتی نیز با جدیت ورود کرده اند.

وی مجموعه ای از عوامل و اهمال داخلی را منجر به وقوع این حوادث دانست، بیان کرد: یکی از مشکلات اصلی ما نبود پدافند غیرعامل است که باید در این زمینه فکر اساسی شود؛ متأسفانه در بودجه سال ۱۴۰۴ علیرغم تمام تلاش نمایندگان مجلس در راستای تخصیص بودجه برای پدافند غیرعامل، دولت فکر اساسی نکرد؛ وقتی پدافند غیرعامل وجود ندارد با یک اشتباه در داخل بسیاری از تجهیزات و امکانات از بین می رود.



نیلوفر دارابی دانشجوی پرستارک ترم ۴



و اما چه بگویم از آن ۲۳ خرداد خونین شبی که دانشمندان بزرگ این خاک و سردار های غیور ما به شهادت رسیدند و رژیم متجاوز صهیونیستی اجازه ی تجاوز به خاک ایران زمین را به خود داد و کسانی مثل سردار حسین سلامی یا سردار امیر علی حاجی زاده، دانشمندان هسته ای مثل محمد مهدی طهرانچی یا محمدرضا صدیقی صابر و خیلی های دیگر که نه نظامی بودند و نه دانشمند به شهادت رسیدند. یہ نگاهی به آخرین آماری که از وزارت بهداشت در دست هست بندازیم:

تا ساعت ۱۲:۰۰ (۳ تیر)

کل مصدوم/شهید: ۵۳۵۶

کل مجروحین: ۴۷۴۶

بستری موجود: ۹۷۱

درمان/ترخیص: ۳۴۳۶

درمان درمحل: ۲۵۵

شهید: ۶۱۰

تعداد اعمال جراحی: ۶۸۷

کادر درمانی و بهداشتی آسیب دیده: ۲۵ (مصدوم: ۲۰ - شهید: ۵)

آمبولانس آسیب دیده: ۹

بیمارستان آسیب دیده: ۷

واحد های بهداشتی آسیب دیده: ۴

پایگاه اورژانس آسیب دیده: ۶

تعداد مصدوم خانم: ۱۸۵

تعداد مصدومین کمتر از ۲۰ سال: ۶۵ - کوچکترین ۳ ساله

تعداد شهدای خانم: ۴۹ (۲ مادر باردار در تهران و اصفهان)

تعداد شهدای کودک: ۱۳ - کوچکترین ۲ ماهه

اینها همه مردمی هستند که دروغگو ترین رژیم عالم در آغاز عملیات تجاوزگرانه خود گفت: ما به مردم ایران کاری نداریم.

در طول قدمت چندین هزار ساله ایران بارها دشمن به خاک ما حمله کرده اما هر بار نتیجه به ضرر آنها تمام شده است این بار هم استثناء نیست. ما در این خاک ریشه تنیده ایم و مانند درختان انیم پس اگر حتی جنگل را آتش بزنند ما استوار تا پای جان ایستاده ایم.

مردم عزیز و آگاه سرزمینمان

این روزها، دشمن فقط با سلاح و موشک نمی جنگد؛ بلکه با جنگ روانی، تلاش می کند دل های ما را خالی کند، امید را از بین ببرد و ما را نسبت به آینده ناامید و دلسرد کند.

اسرائیل با پخش اخبار هدفدار، شایعه های ترسناک، و تحلیل هایی که فقط ناامیدی می سازند، می خواهد روحیه ی ما را بشکند و ما را از هم جدا کند.

اما ما می دانیم:

پدافند غیرعامل یعنی مراقبت از دل و ذهنمان.

یعنی نگذاریم ناامیدی در دل مان خانه کند. یعنی هوای همدیگر را داشته باشیم، آرامش بدهیم، نترسیم و نترسانیم.

ما می توانیم قوی بمانیم اگر:

به هر خبری اعتماد نکنیم.

مراقب باشیم چه چیزی را می خوانیم و باز نشر می کنیم.

کنار هم بمانیم، با هم حرف بزنیم، از هم دل داری بگیریم.

دشمن می خواهد ما تنها، ترسیده و ناامید باشیم.

اما ما می توانیم در دل همین روزهای سخت، برای هم پناه و امید باشیم.

دل های روشن، دست های بهم پیوسته، و ذهن های آگاه، سنگر واقعی ما هستند.

بها احترام دکتر آیدا امیدی روانشناس



شعرِ پدر

می شد اندر داستان شعر ناب
از برای من ، متمم می شدی

از برای سکن قلب خسته ام
تو تماما حرف و معنا می شدی

می شدی یلدای یلداهای من
از برای من تو حافظ می شدی

می شد این یلدا کنار خسته ات
تک به تک اشعار سعدی می شدی

می شد این یلدا مسیحا می شدی
قلب من را محفل و جان می شدی

می شد اسباب نمازم می شدی
هر دوگانه تو خدایم می شدی

می شد اندر پرده های جود و غیب
تو تمام ناتمام می شدی

می شد امشب در کنار این بدن
تو تمام روح و جانم می شدی

می شد اما تو بیای حال من بهتر شود
با بهاران همدم و بلبل کنارانم شود

رفتی و گشتی تو رازی در دلم
سر به مهر و بسته و درد دلم

کس نداند درد من دوری ز دوست
هم دوا هم که درمانم ز دوست

نامدی یارم خدا یارت بود
بهترین ها در جهان روز رزاقت بود



مبینا آزادی
دانشجوک ترم ۴
بهداشت خانواده
مجتمع آموزش
سلامت دهلران

به پایان آمد این دفتر حکایت همچنان باقی است.....
با تشکر ویژه از دانشجویان همیشه فعال و مسئولین
محترم انجمن علمی.



راه ارتباطی:

niloofard897@gmail.com