



عرفان

Erfan
Grand Hospital

بیمارستان عرفان

فصلنامه بهار، فروردین ۱۳۹۲، سال دوم، شماره ۵

Date :Spring . Vol 1 . No 5



• بزرگداشت روز
پرستار



• مانور زلزله



• انجماد بافت
تخمندان



• تغذیه و سلامتی



مقدمه

این مجموعه منتظر انتقادات و پیشنهادات سازنده شما گرامیان است تا در جهت بهبود کیفیت و رضایت هرچه بیشتر شما خوبان گام بردارد.

سلام و درود حضور محترم کلیه همکاران گرامی و دوستان عزیزان، فصلنامه عرفان، امیدواریم توانسته باشیم در شماره‌های قبلی رضایت شما عزیزان را جلب کرده باشیم.

فهرست مطالب

◆ مقدمه	◆ ژوئیه
◆ فهرست مطالب	◆ تغذیه و سلامتی
◆ درباره عرفان	◆ بیماری‌های غیر رایج
◆ اخبار عرفان	◆ آیامیدانید که
◆ مصاحبه با پزشکان	◆ سرگرمی
◆ با همکاران	

درباره‌ی عرفان

علائم حیاتی شروع می‌کنیم.
 ۶. در حین تزریق سولفات در بخش، پرستار مربوطه علائم حیاتی بیمار به خصوص فشار خون و تنفس بیمار را کنترل نموده تا در صورت فشار بالا و RR بالا به پزشک اطلاع داده شود.
 ۷. در حین تزریق، رفلکس پتلا، برون ده ادراری به صورت دقیق چارت و گزارش می‌گردد.
 ۸. در زمان ورود بیمار به بخش با نظر پزشک معالج آزمایش ادرار از نظر دفع پروتئین چک می‌گردد.
 پروتکل مراقبت از بیمار باردار دیابتی:
 معیار تشخیص دیابت در حاملگی وجود هایپرگلاسمی در حالت ناشتا دوبار یا بیشتر است و در صورت قند بالاتر از ۱۰۵ دیابتی محسوب می‌گردد.
 ۱. علائم حیاتی بیمار باردار دیابتی هر ۶ ساعت یک بار کنترل می‌گردد.
 ۲. صدای قلب جنین طبق دستور پزشک به صورت روزانه یا بیشتر کنترل می‌گردد.
 ۳. به مادر جهت کنترل حرکات جنین آموزش داده می‌شود که به صورت نیم ساعت بعد از هر غذا خوابیده به پهلو چپ تا ۴ حرکت در عرض ۱ ساعت قابل قبول است و این کار حداقل ۳ بار در روز می‌باشد.
 ۴. رژیم غذایی دیابتی جهت اینگونه بیماران درخواست می‌شود.
 ۵. طبق دستور پزشک کنترل قند به صورت ناشتا و ۲ ساعت بعد از هر وعده غذایی (۴ بار در روز) انجام می‌گردد.
 ۶. در صورت درخواست پزشک NST و سونوگرافی بیوفیزیکیال پروفایل و یا سلامت جنین در زمان بستری مادر انجام می‌گیرد.
 ۷. مشاوره غدد جهت کنترل قند خون درخواست می‌گردد.
 ۸. آموزش تزریق انسولین به مادر دیابتی داده خواهد شد.

در این شماره از فصلنامه به معرفی بخش ۴ واقع در طبقه پنجم می‌پردازیم:
 بخش ۴ به سرپرستاری خانم فاطمه قربانیان شامل ۱۶ اتاق ۲ تخته، ۵ اتاق ۱ تخته و یک سوئیت می‌باشد. ۱۶ نفر پرستار، ۹ نفر کمک بهیار، ۴ نفر خدمات خانم و یک منشی در این بخش انجام وظیفه می‌کنند که کلیه پرسنل در این بخش خانم هستند و در هر شیفت ۳ پرستار و ۱ ماما حضور دارند. این بخش پذیرای بیماران جراحی‌های الکتیو شامل لاپاراسکوپی، میومکتومی، هیستریکتومی، اندومتریوز، کوله سیستکتومی، VBS، گاسترواسلیو و سزارین می‌باشد.
 در شماره پیش رو با توجه به اهمیت مراقبت‌های پرستاری در بیماران بستری در بخش ۴ به چند پروتکل مراقبتی در بخش فوق اشاره می‌کنیم:

پروتکل مراقبت از بیماران مبتلا به پره‌اکلامپسی:
 ۱. ابتدا پرستار مربوطه تاریخچه‌ای از بیمار شامل مدت بارداری سابقه افزایش خون در طول زمان بارداری و تعداد دفعات بارداری و در صورت زایمان زمان زایمان را بررسی می‌نماید.
 ۲. محیطی آرام و بی استرس و شامل حداقل تحریکات نوری و صوتی برای بیمار فراهم می‌نمائیم.
 ۳. از برقرار نمودن رگ محیطی مناسب برای بیمار اطمینان حاصل می‌نماییم.
 ۴. ست پره‌اکلامپسی را بر بالین بیمار قرار داده تا در صورت نیاز به سهولت قابل دسترس باشد.
 ست پره‌اکلامپسی شامل:
 لارنگوسکوپ، افتالموسکوپ، ایروی، چکش، رفلکس، پنس، زبانگیر، امپول، کلسیم، هیدرالازین، دیازپام، فنوباریتال، فنی توئین، دکزامتازون، سولفات منیزیم، آب مقطر، دستکش.
 ۵. پروتکل تزریق سولفات را با نظر پزشک و پس از کنترل



۱. لازم است مصرف هرگونه دارو و حساسیت دارویی که دارید به پزشک بازگو کنید حتی هر نوع بیماری که در خانواده دارید باید به پزشک اطلاع دهید.
۲. وضعیت آزمایش شما باید در حالت عادی باشد. در صورت پرکاری تیروئید لازم است مدتی تحت درمان قرار گرفته تا شرایط شما جهت عمل محیا شود.
۳. در صورت مصرف آسپرین باید یک هفته از مصرف آن خودداری کنید.
۴. افراد سیگاری نباید تا یک هفته سیگار بکشند. روز عمل جراحی تیروئید:
۱. در روز عمل علائم حیاتی شامل: فشار، نبض، تنفس و درجه حرارت ثبت خواهد گردید.
۲. در روز عمل از راه دهان چیزی مصرف نخواهند کرد، فقط در صورت نیاز از راه وریدی سرم دریافت خواهد شد.

نکاتی چند در مورد غده تیروئید:

غده تیروئید در گردن قرار دارد، جایگاه آن در جلوی نای به صورت دولب راست و چپ می‌باشد این غده هورمون تیروئید را می‌سازد و سوخت و ساز بدن را کنترل می‌کند. افزایش هورمون تیروئید باعث پرکاری تیروئید شده که علائمی مثل: تپش قلب، لرزش دست، بیرون زدگی چشم و افزایش اشتها، کاهش فعالیت بیمار، بی حوصلگی و ادم پا می‌گردد. چه موقع بیماران به جراحی تیروئید نیاز پیدا می‌کند؟ بیمارانی که دچار پرکاری تیروئید، ندول‌های گواتر ساده، مولتی ندولار و بدخیمی‌های تیروئید هستند در موارد لزوم بعد از مراجعه به پزشک معالج جهت بستری و عمل جراحی معرفی می‌گردند که این عمل در بدخیمی‌های تیروئید موثر است. قبل از عمل تیروئید چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟

اخبار و تازه های عرفان

♦ جشن روز پرستار: واژه ی زیبای "پرستار" یعنی:

پ: پیمان خون بستن برای مهر و ایثار. ر: رفتن به سوی خدمت خلق. س: سربلند و ساده زیست و سختکوش. ت: تکمیل کننده کار طبیبان. ا: الگوی او مظهر تقوا، زینب کبری(س). ر: راضی و خشنود از رحمت خدا. در حیرتم که خدا با تو چه کرده است؛ تویی که شب‌ها از غم هم نوعان رنجورت، خواب بر چشم حرام می‌کنی و به خستگی درس استقامت و صبوری می‌دهی. در حیرتم که سینه تو از کدام دریای عشق به خدا پر شده که چنین در رضایت او موج می‌زنی و آسوده نمی‌نشینی. در حیرتم که از چشمه کدام ایمان و عاطفه سیراب گشته‌ای که درونت از هیچ احسان و از خودگذشتگی سیراب نمی‌شود و به هیچ خستگی رضایت نمی‌دهد. دست مریزاد، دست خدا یاورت، ای پرستار مهربانی‌ها... روز میلاد زینب کبری(س) و روز پرستار بخش‌های مختلف بیمارستان و مسئولین اعم از درمانی و اداری، این روز را در کنار هم در سالن اجتماعات بیمارستان جشن گرفتند. جشن با تلاوت آیات کلام‌الله مجید و سرود ملی سپس سخنان

آقای دکتر بهزاد مقدم معاون محترم بیمارستان آغاز شد. جناب آقای دکتر سید غلامرضا فنائی مدیرعامل محترم بیمارستان با حضور و سخنان خود و نوید مساعدتهای بیمارستان به پرسنل نشاطی خاص به جشن و حضار بخشیدند. اهداء هدایای برگزیدگان پرستاری و برندگان قرعه‌کشی با حضور جنابان آقایان دکتر فنائی، دکتر بهزاد مقدم و دکتر رضوان و سخنان ایشان با شور و هیجان حضار برگزار گردید. حضور تعدادی از پرستاران و اجرای موسیقی، شادی تازه‌ای به فضا بخشید. مراسم با پذیرائی از میهمانان به پایان رسید.



♦ جشن روز کارگر: همزمان با روز جهانی کارگر مراسمی

به همین مناسبت در بیمارستان عرفان تدارک دیده شد. در این مراسم که با حضور آقای دکتر بهزاد مقدم معاونت محترم درمان، جناب آقای دکتر رضوان عضو هیئت مدیره، سرکار خانم احمدی مترون و جمعی از پرسنل اداری و پشتیبانی برگزار گردید پس از سخنرانی آقای دکتر بهزاد مقدم و

اجرای موسیقی زنده توسط آقای عبدی، به کارمندان نمونه هدایایی اهدا شد همچنین به قید قرعه به ۵ نفر از حاضرین نیز هدایایی تعلق گرفت که با برنده شدن پرسنل نمونه در قرعه کشی مشخص شد که پرسنل نمونه پرسنل خوش شانس نیز هستند. مراسم با پذیرایی از حضار به پایان رسید.



اخبار و تازه های عرفان



♦ **جشن روز پدر: علی(ع)** پا به این دنیا گذاشت و قلب عاشقان را محسور کرد و همگان را با انسانی آشنا کرد که پدر تمامی آفریدگان پروردگارش لقب گرفت. روز پدر روزی است برای بزرگداشت پدرها. در ایران روز پدر در ۱۳ رجب زادروز حضرت علی بن ابیطالب(ع)، اولین امام شیعیان گرامی داشته می شود. بیمارستان عرفان نیز به پیشواز این روز گرامی رفته و همزمان برای متولدین بهار نیز جشن تولدی برگزار نمود. جشن با تلاوت آیات کلام الله مجید و سرود ملی آغاز شد. سخنان آقای دکتر بهزاد مقدم معاون محترم بیمارستان زینت بخش جشن گردید. در ادامه هدایای متولدین این فصل توسط جنابان آقایان دکتر بهزاد مقدم و دکتر رضوان و سرکار خانم احمدی اهداء گردید. قرعه کشی اهداء هدیه به حضار انجام شد و هدیه ای نیز به یکی از حاضرین با نام «علی» اهدا گردید. مراسم با پذیرائی از میهمانان به پایان رسید.

جناب آقای رضایی، خانم درویش زاده، خانم دانشور، پرسنل پذیرش، مدارک پزشکی و اورژانس



♦ **مانور زلزله:** با توجه به اهمیت جایگاه مدیریت بحران جلسه ای با عنوان آشنایی با مبانی مدیریت بحران و پناهگیری صحیح هنگام زلزله در تاریخ ۹۲/۲/۱۰ توسط ستاد مدیریت بحران منطقه ۲ برای تمامی پرسنل برگزار گردید. پس از جلسه تئوری، هماهنگی جهت برگزاری مانور توسط ستاد مدیریت بحران انجام شد. در تاریخ ۹۲/۲/۲۴ روز سه شنبه ستاد مدیریت بحران منطقه و سازمان آتشنشانی مطابق سناریوی از پیش تعریف شده مانور را برگزار نمودند. در این مانور پس از اعلام کد وضعیت بحران پرسنل واحدهای اداری واقع در لابی بیمارستان به مدت ۳۰ ثانیه زیر میزها و یا سایر محل های امن پناه گرفته سپس با حفاظت از سر و گردن از محل خارج شدند. همچنین حریق در حیاط بیمارستان روشن نموده و اطفاء حریق نیز انجام شد. افراد برگزار کننده: جناب آقای ادهمی، جناب آقای بهارمست



♦ **واحد نمونه:** در ماه اردیبهشت براساس دستورالعمل های قبلی وبا استناد به ارزیابیهای انجام شده در دو گروه اداری و درمان بخش پنج بعنوان واحد نمونه درمان و بخش لندری بعنوان واحد نمونه اداری انتخاب و با حضور معاونت محترم درمان جناب آقای دکتر بهزاد مقدم مترون گرامی سرکار خانم احمدی و مدیریت بیمارستان لوح تقدیر بهمراه سبد گل تقدیم این عزیزان گردید.



دکتر علی محمد اصفهانی

متخصص بیهوشی

طولانی می‌شود استفاده کرد. در این شرایط قسمت فوقانی شکم بالای ناف تا ناحیه لگن بی‌درد شده ولی حرکت در اسپاسم عضلانی برای ایجاد روند زایمان حفظ می‌گردد. شروع توقف درد بعد از تزریق تا ده دقیقه طول می‌کشد و تا زمانی که زایمان انجام می‌گردد می‌تواند ادامه داشته باشد.

♦ موارد منع زایمان طبیعی شامل چه مواردی می‌شود؟

□ مادران دچار پره اکلامپسی یا اکلامپسی

□ موارد اورژانسی مثل پارگی کیسه آب

□ دیسترس جنینی

□ تنگی لگن

□ خونریزی شدید

□ جفت سر راهی

□ سزارین تکراری

□ نحوه قرار گیری نامناسب جنین در رحم

□ سابقه جراحی فضای کانال نخاع کمری

♦ لطفاً عوارض زایمان بدون درد را توضیح بفرمایید؟

♦ عوارض بی‌حسی اپیدورال ناچیز است و اصولاً روش انتخابی و تکنیک طلایی برای سزارین و زایمان بدون درد است. در این روش عوارضی مثل سردرد و دردهای ستون فقرات که در روش اسپینال بیشتر است، بسیار کم است و یا حتی وجود ندارد و مادر احساس راحتی بیشتری دارد.

با تشکر از دکتر اصفهانی و به امید سلامتی و بهروزی شما

در این شماره از فصلنامه برای مصاحبه با پزشکان با دکتر علی محمد اصفهانی متخصص بیهوشی در خصوص زایمان بی‌درد صحبت کردیم:

♦ با عرض سلام خدمت جناب آقای دکتر اصفهانی و نهایت تشکر از این که وقت گرانبهای خود را در اختیار فصلنامه عرفان قرار دادند. لطفاً در مورد زایمان بی‌درد و نحوه درمان آن توضیحاتی بفرمایید:

♦ روش زایمان بدون درد توسط متخصص بیهوشی و تکنسین بیهوشی تحت مانیتورینگ کامل فشار خون و نبض و کنترل پالس اکسی متری انجام می‌شود و با دو روش بی‌حسی یا بی‌حسی اپی‌دورال (بیشتر) و بی‌حسی اسپینال (کمتر) صورت می‌گیرد.

روش دیگر نوع بی‌حسی استنشاقی با استفاده از ماسک و دریافت گاز انتونکس (مخلوط اکسیژن و N₂O) انجام می‌گیرد. روش دیگر استفاده از طب سوزنی، استفاده از آب گرم و هیپنوتیزم درمانی است.

لازم بذکر است قبل از انجام روش‌های زایمان بدون درد مادر حتماً باید تحت آموزش‌های لازم در طول دوران بارداری قرار گیرد و انتخاب نوع روش با اطلاع و رضایتمندی مادر انجام می‌گیرد.

در روش بی‌حسی اپیدورال تحت شرایط استریل و رعایت نکات لازم مادر در وضعیت نشسته و یا خوابیده به پهلو تزریق اپیدورال انجام می‌شود و می‌توان از کاتتر مخصوص فضای اپیدورال جهت حفظ زمان بی‌دردی در مواقعی که روند زایمان

با همکاران

برای آشنایی بیشتر با همکاران سعی خواهیم کرد در هر شماره با یکی از همکاران مصاحبه کوتاهی داشته باشیم.

اولین نفر برای مصاحبه کسی نیست جز مرد خستگی ناپذیر دفتر فنی آقای علی لشگری که همه پرسنل با ایشان آشنا هستند اما برای آشنایی بیشتر توجه شما را به مصاحبه با ایشان جلب می‌نمائیم:

♦ سلام لطفاً خودتان را بطور کامل معرفی نمائید.

♦ سلام علی لشگری هستم متولد ۱۳۳۴ در شهرستان قزوین در سال ۱۳۵۷ با اخذ مدرک فوق دیپلم امور تربیتی در آموزش و پرورش استخدام شدم و در همین سال ازدواج کردم که ثمره ازدواجم یک دختر و دو پسر بوده و در سال ۱۳۸۴ بازنشسته شده و از سال ۸۵ با بیمارستان عرفان همکاری می‌کنم.



آقای علی لشگری



با همکاران

- ◆ نظر شما در مورد بیمارستان عرفان چیست؟
- ◆ به نظر من یکی از بهترین بیمارستان‌های کشور است چرا که بهترین کادر پزشکی درمان، اداری، تجهیزات و... را دارد حتی از نظر ظاهری نیز بیمارستان ما ساختمان بسیار زیبایی دارد.
- ◆ لطفاً در مورد کارتان بیشتر توضیح بدهید.
- ◆ من پرسنل دفتر فنی هستم در هر نقطه از بیمارستان که نیاز به کارهای فنی و تعمیراتی باشد من و همکارانم در آنجا هستیم البته لازم است از همکارانم و مسئول دفتر فنی که همیشه یاریگر بنده بوده‌اند تشکر کنم.
- ◆ چه خاطراتی از بیمارستان دارید؟
- ◆ خوشحالم که من قبل از افتتاح بیمارستان در این مرکز حضور داشتم و شاهد افتتاح بیمارستان در روز غدیر خم بودم و همین امر تبدیل به یک خاطره به یاد ماندنی برایم شده. همچنین مسافرت به جزیره کیش به همراه همکارانم از طرف بیمارستان در سال ۸۸ و انتخاب اینجانب به عنوان کارگر نمونه در سال‌های ۹۰ و ۹۱ جزو بهترین خاطرات من از بیمارستان عرفان می‌باشد.
- ◆ اگر قرار باشد بدون تعارف یکی از پرسنل را که صمیمیت بیشتری با ایشان دارید معرفی کنید از چه کسی نام می‌برید؟
- ◆ من با همه پرسنل صمیمی هستم. و همه هم این را می‌دانند.
- ◆ آقای لشگری قرار شد تعارف نکنیم.
- ◆ من خدمت آقای عرب دشتی ارادت خاصی دارم.
- ◆ آیا تاکنون اتفاق شیرین و خنده داری در کارتان افتاده که باعث خنده خودتان هم شده باشد؟
- ◆ اتفاق شیرین زیاد بود مثلاً یک روز یکی از پرسنل تازه کار دفتر فنی برای نصب جا مایع دستشویی به یکی از بخش‌ها رفت و انتظار داشتم کارش یک ربع بیشتر طول نکشد اما زمان زیادی گذشت و از ایشان خبری نشد بعد از یکی دو ساعت نگران شدم و سراغش رفتم و دیدم انگشتش را به لوله آب چسبانده و ایستاده وقتی دلیلش را پرسیدم گفت دریل لوله آب را سوراخ کرده و من با انگشتم آن‌جا را گرفته‌ام تا آب بیرون نزنند! معلوم نبود اگر من سراغش نمی‌رفتم چند ساعت می‌خواست آنجا بایستد بعد از این اتفاق ایشان را پتروس صدا می‌کردیم.
- ◆ تاکنون خودتان در عرفان بستری شده اید؟
- ◆ خیر من اصلاً مریض نشدم که بستری شوم.
- ◆ ماشاءالله، پس ورزشکار هستید که تن سالمی دارید؟
- ◆ من سعی می‌کنم در روزهای تعطیل به دامن طبیعت بروم و این کار خیلی برایم لذت بخش است.
- ◆ صحبت از ورزش شد شما طرفدار کدام تیم هستید؟
- ◆ من طرفدار تیم پرسپولیس هستم.
- ◆ تیم محبوبتان فصل نه چندان موفقی را پشت سر گذاشت.
- ◆ انشاءالله با مربی جدید در فصل آینده با قدرت بیشتر حضور خواهیم داشت.
- ◆ گفتید اوقات فراغتتان در طبیعت سپری می‌شود
- ◆ بله البته مطالعه را هم به آن اضافه کنید.
- ◆ از لحظات به یاد ماندنی که در بیمارستان دیدید برایمان بگوئید.
- ◆ خاطرم هست که در سال ۹۰ یک دختر خانمی به علت تصادف در ICU بستری شده بود و ضارب ایشان مادرش بود که بخاطر بی دقتی در پارکینگ منزلشان این اتفاق افتاده بود. مادر ایشان بسیار عذاب وجدان داشت و من وقتی شنیدم پزشکان امید زیادی ندارند بسیار ناراحت شدم. چند شب برایش دعا کردم و بالاخره با تلاش پزشکان و پرسنل و لطف خدا ایشان بهبودی کامل یافته و از بیمارستان ترخیص شدند روزی که این دختر خانوم با پای خودشان از بیمارستان بیرون رفتند اشک شوق در چشمانم حلقه زد و این صحنه به یاد ماندنی‌ترین صحنه حضورم در عرفان بود.
- ◆ چه صحبتی با پرسنل دارید؟
- ◆ پرسنل بیمارستان همه مثل اعضای یک خانواده‌ایم و در کنار هم برای پیشرفت بیمارستان تلاش می‌کنیم. در حیطة کاری ما بسیاری از مشکلات پیش آمده را می‌توان با پیشگیری حل کرد چرا که در حوزه درمان نیز همیشه گفته شده که پیشگیری بهتر از درمان است و خوشبختانه پرسنل نیز به این نکته توجه داشته‌اند البته می‌شود با توجه و تعهد بیشتر کمک بیشتری در این زمینه داشته باشیم.
- ◆ به عنوان یکی از با تجربه‌های بیمارستان چه توصیه‌ای برای جوان‌ترها دارید؟
- ◆ توصیه می‌کنم در انتخاب شغل دقت لازم را داشته باشند و با عشق و علاقه کار کنند و در کار خود همیشه احساس تعهد و مسئولیت داشته باشند. همچنین از تجربیات دیگران کمال استفاده را ببرند چراکه عمر انسان کفاف نمی‌کند که همه چیز را خودش تجربه کند.
- ◆ این عشق و علاقه را حتماً خودتان هم دارید.
- ◆ من عاشق کارم هستم و اگر چنین نبود اصلاً نمی‌توانستم کار کنم، من از انجام کارم لذت می‌برم و عاشقانه کار می‌کنم.
- ◆ ممنون که وقتتون رو به ما دادید به عنوان کلام آخر چه صحبتی دارید؟
- ◆ ضمن تشکر از شما برای همه همکارانم آرزوی سلامتی و توفیق خدمت به هم نوع و پیشرفت در زندگی را دارم.



انجماد بافت تخمدان

۱- بیماریانی که به منظور درمان سرطان تحت شیمی درمانی و یا رادیوتراپی قرار می‌گیرند.

۲- بیمارانی که نیاز به پیوند مغز استخوان و یا سلول بنیادی دارند. قبل از پیوند مغز استخوان و یا سلول بنیادی، به منظور حذف سلول‌های مغز استخوان قدیمی نیاز به استفاده از دوز بالای شیمی درمانی و یا رادیوتراپی می‌باشد.

۳- برداشتن تخمدان‌های هر دو طرف به علت تومورهای خوش‌خیم تخمدانی و یا در بیماران اندومترئوزیس.

۴- بیماری‌های اتوایمنی: بیماران مبتلا به لوپوس شدید و یا سایر بیماری‌های خود ایمنی، توسط سیکلوفسفامید درمان می‌شوند که خود نوعی شیمی درمانی است و سبب از دست رفتن قدرت باروری می‌شود.

ب: حفظ و نگهداری قدرت باروری در زنان سالم:

امروزه به دلیل بالا رفتن سن ازدواج و تفاوت در فرهنگ، سن تقاضای فرزند در افراد بالاتر از حد معمول رفته است. خانم‌هایی که قصد بچه دار شدن در سنین بالاتر را دارند، می‌توانند با انجماد بافت تخمدان خود و پیوند مجدد آن در سن مناسب، قدرت باروری طبیعی خود را، بدون نیاز به تکنیک‌های کمک باروری، حفظ کنند.

ج: حفظ و نگهداری بالانس هورمونی در سن بالا:

انجماد بافت تخمدان در سنین کمتر از ۳۰-۳۵ سالگی و پیوند مجدد آن در زمان شروع یائسگی، می‌تواند از تغییرات هورمونی در زمان یائسگی و اختلالات و افسردگی‌های ناشی از آن جلوگیری به عمل آورد.

انجماد بافت تخمدان در مرکز ناباروری و ژنتیک ژیوار از اولین روزهای تاسیس شروع شده و در حال حاضر با به روزترین فن آوری vitrification ادامه دارد. مرکز ژیوار آمادگی پذیرش مراجعین از سایر مراکز را دارد. ضرورت انجماد بافت تخمدان:

مطالعات متعددی روی انجماد بافت تخمدان انجام شده است. در تئوری این امکان وجود دارد که پس از پیوند بافت تخمدان انجماد شده، امکان باروری به شکل طبیعی باشد و به طور عملی و کلینیکال درانسان تحریک تخمک‌گذاری و تخمک‌گیری پس از پیوند بافت تخمدان انجماد شده با موفقیت انجام شده است. انجماد بافت تخمدان به دلایل متعدد و برای مقاصد گوناگونی کاربرد دارد که علاوه بر حفظ قدرت باروری در زنان بیمار و زنان با سنین بالا می‌توان به حفظ و نگهداری بالانس هورمونی زنان در سن بالا نیز اشاره کرد. در مورد هر کدام از عناوین ذکر شده توضیحاتی ذکر می‌شود:

الف: حفظ و نگهداری قدرت باروری در زنان بیمار:

امروزه با فرم‌های متعددی از بیماری‌های سرطانی روبه‌رو هستیم، که نیاز به درمان‌های گوناگونی از نوع شیمی درمانی، رادیوتراپی، و یا پیوند مغز استخوان دارند. این بیماری‌ها و به دنبال آن درمان‌های مختلف نامبرده در زنان زیر ۴۰ سال منجر به از دست دادن قدرت باروری آن‌ها می‌شود. تقریباً در همه انواع سرطان‌ها غیر از سرطان سینه نیاز است به سرعت پس از تشخیص سرطان، شیمی درمانی یا رادیوتراپی آغاز شود و بالطبع زمان کافی برای انجام تحریک تخمک‌گذاری، انجماد تخمک و یا انجام تزریق درون سیتوپلاسمی اسپرم و انجماد جنین و بهره‌وری از تکنیک‌های کمک باروری وجود ندارد. اندیکاسیون‌ها یا انجماد بافت تخمدان در بیماری‌ها:

فتانه فریفته

دکترای جنین‌شناسی

در قسمت‌هایی از بدن درد دارید؟ دست نگه دارید ما کمکتان می‌کنیم:

غذای خود اضافه کنید و یا می‌توانید تکه‌های آنرا در آب جوش ریخته و ۱۰ دقیقه صبر کنید و سپس با کمی عسل میل نمایید. **۳) روغن زیتون:** یکی از مواد غذایی ضد التهاب و کاهش دهنده درد، روغن زیتون است. محققان مدعی هستند که مصرف طولانی مدت و منظم روغن زیتون در کاهش درد می‌تواند تأثیری همچون داروهای شیمیایی داشته باشد با این تفاوت که مصرف روغن زیتون عوارض جانبی (مانند بیماری‌های کبدی و کلیوی) ندارد، نکته‌ای که باید به آن توجه داشته باشید این است که روغن زیتون، اصل و با کیفیت بوده و بصورت خام (پخته نشده و سرخ نشده) مصرف شود. هر چه روغن زیتون پر رنگ‌تر بوده و بوی بیشتری داشته باشد خاصیت بیشتری دارد.

۴) گیلاس: گیلاس و تمامی میوه‌های قرمز، بنفش و آبی رنگ دیگر مانند شاه توت، توت فرنگی و انگور قرمز، می‌تواند به دلیل دارا بودن ماده‌ای بنام آنتوسیانین (که دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی است)، در کاهش درد موثر باشد. گیلاس با التهابات ناشی از آرتروز، بیماری قلبی و سرطان مبارزه می‌کند. آنتوسیانین‌ها در التیام بخشیدن به درد از طریق از بین بردن رادیکال‌های آزاد مربوط به التهاب و سد کردن راه آنزیم‌های مولد التهاب بافتی، بسیار موثرند. رادیکال‌های آزاد مولکول‌های ناپایداری هستند که به سلول‌های بدن آسیب می‌رسانند. آنتوسیانین‌ها اثر این مولکول‌ها را خنثی کرده و از آسیب رساندن به سلول‌ها جلوگیری می‌کنند. برخی از رادیکال‌های آزاد در بدن ما از طریق فعالیت‌های مربوط به سوخت و ساز ایجاد می‌شوند. از جمله منابع دیگر رادیکال‌های آزاد می‌توان به سیگار، دود، اشعه خورشید و آلودگی هوا و... اشاره کرد. برای شروع، می‌توانید گیلاس تازه یا منجمد رابه برنامه غذایی خود اضافه کنید یا اینکه از گیلاس خشک استفاده کنید.

گاهی از اوقات درد نوعی واکنش در مقابل تورم قسمتی از بدن است که در اثر نوعی آسیب دیدگی بوجود آمده است. تورم یک فرآیند طبیعی است. درست است که داروها در کاهش این ورم‌ها موثر هستند، اما ما مواد غذایی به شما معرفی می‌کنیم که می‌توانند مایه آرامش شما را فراهم کنند:

۱) ماهی سالمون: احتمالاً شنیده‌اید که اسیدهای چرب امگا ۳ فراوان موجود در ماهی سالمون برای قلب مفیدند، زیرا ضد التهاب هستند اما این اسیدها در سایر نقاط بدن نیز فعالیت می‌کنند و اگر التهابی در سایر مناطق بدن وجود داشته باشد، این اسیدها با آن مبارزه می‌کنند و در نتیجه درد را کاهش می‌دهند. امگا ۳ موجود در ماهی‌های سالمون، کولی، قزل‌آلا و ساردین با تولید آنزیم‌های ضد درد باعث کاهش درد می‌شود به این اسیدهای امگا ۳، اسیدهای چرب ضروری می‌گویند، زیرا وجود آن‌ها برای سلامت بدن لازم است، و بدن ما خودبخود نمی‌تواند این اسیدها را تولید کند، به همین دلیل ما باید این مواد را از طریق مواد غذایی دریافت و تامین کنیم. توجه نمایید که امگا ۳ را از طریق موادی همچون بذر کتان و گردو نیز می‌توان کسب کرد، اما امگا ۳ بدست آمده از این طریق، بایستی ابتدا به اسید تبدیل و بعد جذب شوند، ولی امگا ۳ بدست آمده از طریق ماهی‌های آب‌سرد، خیلی راحت‌تر جذب می‌شوند پس توصیه مصرف حداقل ۳-۲ وعده ماهی در هفته را فراموش نکنید.

۲) زنجبیل: در حالیکه قرن‌های متمادی از زنجبیل برای درمان انواع بیماری‌ها مانند سرما خوردگی و دل درد استفاده می‌شود، تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که مصرف این ماده پس از ورزش کردن، می‌تواند درد مفاصل و ماهیچه‌ها را تا حد زیادی کاهش دهد. در واقع زنجبیل در کاهش درد ماهیچه‌ها و عضلات، همانند برخی مسکن‌ها و ضد التهاب‌ها مانند آسپرین و انواع بروفن‌ها عمل می‌کند. زنجبیل التهاب بیماران مبتلا به آرتروز را نیز کاهش می‌دهد. می‌توان زنجبیل را رنده کرده و به

در مورد ریواس و کنگر، این هدیه‌های بهاری بیشتر بدانیم:

ریواس گیاهی است از تیره ترشک‌ها که بطور وحشی رشد کرده و دارای خواص بیش‌شماری می‌باشد. ریواس حاوی مقادیر زیادی کلسیم و پتاسیم است بنابراین می‌تواند به خوبی فشار خون را تعدیل کرده و به تنظیم آن کمک کند. ریواس تأثیر بسیار مطلوبی بر دستگاه گوارش دارد چرا که ترشحات اسیدی معده را تنظیم کرده و با تحریک ترشح نمک‌های صفراوی در هضم و جذب چربی‌ها موثر است، بنابراین افرادی که به ناراحتی روده و سوء جذب چربی دچار هستند، جهت تامین ویتامین‌های محلول در چربی و بهبود هضم و جذب چربی‌های مفید غذایی





کمک کننده است.

کنگر: کنگر نیز از سبزیجات فصل بهار بوده که گیاهی است خودرو، و برگ‌هایی خاردار و ساقه‌هایی ضخیم شبیه به کرفس دارد. برگ‌های کنگر افزایش دهنده ادرار (دیورتیک) و محرک کلیه‌ها هستند، همچنین تحریک ترشح صفرا از کبد و انقباض کیسه صفرا از دیگر خواص این گیاه است.

خواص غذایی کنگر: در عصاره برگ کنگر ماده‌ای به نام سینارین وجود دارد که باعث کاهش سطح کلسترول و تری‌گلیسیرید خون می‌شود. بنابراین مصرف کنگر در افراد دچار چربی خون بسیار مفید است. اسید کافئیک از دیگر مواد موجود در کنگر است که در بازسازی کبد نقش بسیار موثری دارد و مصرف آن در افرادی که تحت عمل جراحی برداشت و یا پیوند کبد قرار گرفته‌اند، بسیار کمک کننده است و در افرادی که به هر دلیل دچار آسیب‌های کبدی شده‌اند می‌تواند بعنوان ترمیم کننده کبد به کار رود.

موارد منع کنگر: زنان باردار، کودکان و افراد مبتلا به بیماری کبدی یا کلیوی بهتر است از مصرف کنگر پرهیز کنند. مصرف برگ‌های کنگر باعث انقباض کیسه صفرا می‌شود، بنابراین افرادی که به سنگ کیسه صفرا مبتلا هستند، نباید کنگر مصرف کنند، زیرا افزایش انقباض کیسه صفرا منجر به انسداد مجاری و حتی پارگی کیسه صفرا می‌شود.

می‌توانند از ریواس کمک بگیرند. همچنین ریواس در تحریک ترشح انسولین از لوزالمعده موثر است و می‌تواند به تنظیم قندخون در بیماران دیابتی کمک کند. ریواس بعلت دارا بودن فیبر بالا می‌تواند در تنظیم قند و چربی خون نیز موثر باشد. دارا بودن فیبر بالا و انرژی اندک، می‌تواند به کاهش وزن در افراد کمک کند. اگر به یبوست مبتلا هستید بهتر است هفته‌ای ۲ الی ۳ بار ریواس مصرف کنید. ریواس و آب آن در درمان تب، بی‌اشتهایی و یرقان بکار می‌رود که بهتر است در ترکیب با آب هویج، کرفس، خیار و سیب مصرف شود. ریواس ویتامین C بالایی دارد و به ترمیم زخم‌ها کمک می‌کند. همچنین مصرف ریواس پس از جراحی‌های چشم و یا موارد ابتلا به کاتاراکت یا آب مروارید می‌تواند در تسریع بهبود چشم کمک کننده باشد. ریواس سرشار از انواع آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند در پیشگیری از پیری، بیماری‌های قلبی، عروقی، انواع سرطان و مقاومت بدن در برابر آلودگی‌ها موثر باشد.

موارد منع مصرف ریواس: برخی افراد علیرغم داشتن خواص زیاد ریواس، بایستی از مصرف آن پرهیز کنند:

افرادی که به سنگ‌های کلیوی اگزالاته مبتلا هستند باید ریواس را از برنامه غذایی خود حذف کنند، همچنین مادران شیرده باید آگاه باشند که ممکن است مصرف ریواس توسط آنان در دوران شیردهی باعث اسهال در نوزادشان شود. اما در عین حال مصرف ریواس در کودکان برای رفع یبوست بسیار

در مورد اکسیر و گیاه جوانی یا نوشدارو چه می‌دانید؟ (قسمت اول)

ناتوانی از جینسینگ استفاده می‌کردند.

ریشه جینسینگ:

ریشه این گیاه به نام جین-چن (jin-chen) به معنای آدم نما (شبه آدم) بوده و وجه تشبیه آن بعلت شباهت شکل ظاهری ریشه آن با یک انسان است. از مشخصات ریشه این گیاه که قسمت مستعمل آن است می‌توان به رنگ زرد، طعم کمی شیرین و شباهت آن به ریشه شیرین بیان اشاره کرد. این نکته قابل ذکر است که در بعضی از گونه‌ها دارای طعم تلخی است. این گیاه در کوهستان‌های چین و منچوری می‌روید. می‌توان از ریشه تازه یا (ریشه سفید) (ریشه پس از خشک کردن به رنگ سفید در می‌آید) و یا ریشه قرمز (اگر ریشه را قبل از خشک کردن بخار دهید قرمز رنگ می‌شود) استفاده کرد. سازمان بهداشت جهانی نیز جینسینگ را بعنوان یک عامل پیشگیری کننده و نیز بازگرداننده و کارا به منظور افزایش ظرفیت جسمانی، ذهنی و روانی مورد تایید قرار داده و نقش بسزای آنرا به منظور کمک به بهبود عوارضی چون ضعف و ناتوانی، از دست دادن تمرکز در طول دوره نقاهت مورد توجه قرار داده است.

در شماره آینده فصلنامه در مورد اثرات درمانی و خواص جینسینگ و طریقه مصرف و نیز عوارض جانبی این اکسیر جوانی صحبت خواهیم کرد.

جینسینگ (نام علمی: panax ginseng)

یکی از گیاهان نیرو بخش و مقوی در جهان جینسینگ است که آنرا گیاه جوانی یا نوشدارو می‌نامند. در چین بیش از ۵۰۰۰ سال است که از این گیاه استفاده دارویی می‌شود. این گیاه در گذشته دارای چنان ارزش والایی در شرق بوده است که بعنوان مثال در چین تنها امپراطوران حق جمع آوری و نگهداری ریشه‌های آن را داشتند و در دوران بعد نیز همچنان بعنوان جزئی جدایی ناپذیر از وعده غذایی پادشاهان و امپراطوران و به منظور افزایش قوای جسمانی، ذهنی و به عنوان اکسیر جوانی و شادابی جایگاه خود را حفظ نمود. مارکوپولو در مورد این گیاه شگفت انگیز و کمیاب نوشته است:

هنگامی که به همراه هیأتی از پادشاه سیام با لوئی چهاردهم دیدار کرد، گیاه جینسینگ را به او معرفی کردند و او این گیاه را بعنوان تحفه به اروپا برد و از آن پس بود که ثروتمندان اروپایی برای رفع خستگی و





بیماری‌های غیر رایج

سندرم تریچر کالینز

سندرم تریچر کالینز یا دیسوستوز ماندیبولو فاشیال یک بیماری نادر با شیوع بین یک در ۲۵ تا ۵۰ هزار تولد زنده می‌باشد. این سندرم اولین بار توسط Treacher Collins در سال ۱۹۰۰ توصیف شد. اکثر ناهنجاری‌های این سندرم محدود به سر و گردن هستند.

تظاهرات بالینی: هیپوپلازی فک، اختلالات پلک تحتانی، شکاف پلکی با انحنا به پایین (down slanted) یا (anti-mongoloid) و شکاف در قوس زیگوماتیک از شایع‌ترین یافته‌ها هستند. کلبومای پلک تحتانی معمولاً در یک سوم خارجی پلک دیده می‌شود و مژه‌های پلک تحتانی معمولاً در سمت داخل کلبوما یا به صورت کامل وجود ندارند یا ناقص هستند. شکاف در قوس زیگوماتیک سبب ایجاد گونه‌های فرورفته می‌شود. فک تحتانی به شدت کوچک است و به راحتی از روی چهره می‌توان تشخیص داد ولی گاه نیاز به رادیوگرافی برای تشخیص می‌باشد. شاخه (ramus) استخوان ماندیبول ممکن است ناقص باشد و زوائد کورونوئید و کوندیلار آن صاف شده یا اصلاً وجود نداشته باشند. اشکالات در ناحیه اطراف گوش و گونه‌ها و شکاف کام نیز از نشانه‌های دیگر سندرم است. اختلالات گوش از یافته‌های دیگر بیماری است که هر سه قسمت گوش (خارجی، میانی و داخلی) را درگیر می‌کند. اختلال شنوایی انتقالی در ۲۵ تا ۵۰ درصد بیماران وجود دارد که علت آن عمدتاً هیپوپلازی مجرای گوش خارجی و استخوانچه‌های گوش میانی می‌باشد. اختلالات دیگر گوش خارجی به خصوص کوچکی آن (Microtia) شایع است. برجستگی و حفرات پوستی در ناحیه اطراف گوش و گونه‌ها دیده می‌شوند. شکاف کام در ۲۵ تا ۳۳ درصد بیماران دیده می‌شود و ممکن است با شکاف لب همراه باشد. افزایش منطقه رویش موها در ناحیه گونه‌ها و بزرگی دهان از سایر یافته‌ها هستند. به علت فرورفتگی

گونه‌ها و فک تحتانی بینی بیمار بزرگ به نظر می‌رسد. اختلالات دندان‌ها شامل اختلال اکلوژن و دندان‌های جدا از هم، هیپوپلاستیک یا نابجا می‌باشد. آترزی کوان هم در برخی بیماران دیده می‌شود. خوشبختانه تغییرات صورت در این بیماران بسیار واضح و اختصاصی است و می‌توان با کمی دقت به راحتی این بیماران را تشخیص داد. عقب ماندگی ذهنی در ۵٪ بیماران دیده می‌شود که آن را به هایپوکسی و اختلالات تنفسی در زمان نوزادی نسبت می‌دهند. بیماری‌های مادرزادی قلبی در برخی بیماران دیده می‌شود و شیوع آن نسبت به افراد طبیعی بیشتر است. بیشترین اختلالات شامل نقص دیواره بطنی (Ventricular Septal Defect)، نقص دیواره دهلیزی (Atrial Septal Defect) و بازماندن مجرای شریانی (Patent Ductus Arteriosus) هستند. این بیمار نیز در اکوکاردیوگرافی انجام شده باز بودن مجرای شریانی باز و سوراخ بیضی باز را نشان داد.

توارث: این بیماری از نظر ژنتیک بیماری به صورت اتوزومال غالب منتقل می‌شود ولی ۶۰٪ موارد به علت جهش جدید به وجود می‌آیند. نفوذ ژن بیماری متغیر است و تظاهرات بیماری در یک خانواده متفاوت می‌باشد. ژن بیماری با نام TCOF1 در سال ۱۹۹۶ شناخته شده و روی کروموزوم شماره ۳۳،۱-۵q۳۲ قرار دارد.

پیش آگهی: مبتلایان به این بیماری برخلاف سایر سندرم‌های مادرزادی معمولاً مشکل ذهنی یا اسکلتی ندارند و می‌توانند افراد موثری برای جامعه باشند. در این میان وجود اختلالات مادرزادی قلبی و تشخیص و درمان به موقع آنها اهمیت افزون تری نسبت به تشخیص و درمان این اختلالات در مبتلایان به سایر سندرم‌ها دارد. گرچه ناهنجاری‌های ظاهری سبب بروز مشکلات روحی روانی در سنین مدرسه و بلوغ برای این بیماران می‌شود، اما مطالعات نشان داده‌اند که اکثر این بیماران با یا بدون کمک جراحی ترمیمی با این ناهنجاری‌ها خوش می‌گیرند و در جامعه ادغام می‌شوند.

آیا می‌دانید

پیش پایه گذارده‌اند؟
آیا می‌دانستید که گرده گل هرگز فاسد نمی‌شود و از محدود مواد طبیعی است که تا زمان نامحدودی باقی می‌ماند؟
آیا می‌دانستید که لاک پشت در بین جانوران جهان، طولانی‌ترین عمر را دارد و ممکن است تا ۱۵۰ سال عمر کند؟
آیا می‌دانستید که بیشتر سردردها از کم نوشیدن آب می‌باشد؟

آیا می‌دانستید که خورشید روزانه معادل صد و بیست و شش هزار میلیارد اسب بخار انرژی به زمین می‌فرستد؟
آیا می‌دانستید که هر ساله حدود پانصد شهاب‌سنگ نسبتاً بزرگ به زمین برخورد می‌کند؟
آیا می‌دانستید که ایرانیان اولین بار نمایش‌های همگانی (تئاتر) را اجرا نموده‌اند و همان‌ها گریم و ساخت نقاب را در ۱۵ هزار سال



آیا می دانید

آیا می دانستید که سرعت خواندن از صفحه رایانه نسبت به کاغذ معمولی ۲۵ درصد کندتر است؟

آیا می دانستید که نقاش معروف لئوناردو داوینچی معروف ترین نقاشی خود به نام مونالیزا را نه تاریخ زد و نه امضا کرد؟

آیا می دانستید که قدمت خالکوبی به بیش از ۵۰۰۰ سال می رسد؟

آیا می دانستید که خوکها به دلیل فیزیک بدنی قادر به دیدن آسمان نیستند؟

آیا می دانستید که آب دریا دارای طلاست و این مقدار در حدود ۴ گرم در هر میلیون تن آب است؟

آیا می دانستید که روزانه ۱۴۰۰۰ نفر به بیماری ایدز مبتلا می شوند؟

آیا می دانستید که مقاوم ترین ماهیچه در بدن زبان است؟

آیا می دانستید که با پیشرفت علم هنوز برای دانشمندان ساختن عسل کشف نشده است؟

آیا می دانستید که اولین تماس تلفنی ایران سال ۱۲۸۵ خورشیدی در تهران برقرار شد؟

آیا می دانستید که در قدیم ارزش نمک بیش از طلا بوده و از نمک برای نگهداری غذا استفاده می شده است؟

آیا می دانستید که از هر ۱۰ نفر، یک نفر در سراسر جهان در جزیره زندگی میکند؟

آیا می دانستید که ۹۸٪ وزن آب از اکسیژن تشکیل یافته است؟

آیا می دانستید که تمامی پستانداران به استثنای انسان و میمون کور رنگ میباشند؟

آیا می دانستید که عمر تماسح بیش از ۱۰۰ سال می باشد؟

آیا می دانستید که اشعه ایکس از بلور الماس عبور نمی کند؟

آیا می دانستید که اثر لب و زبان هر کس مانند اثر انگشت او منحصر بفرد می باشد؟

آیا می دانستید که سطح شهر مکزیک سالانه ۲۵ سانتیمتر نشست می کند؟

آیا می دانستید که نصف افراد زیر ۲۵ سال جهان در هندوستان زندگی می کنند؟

آیا می دانستید که غیر ممکن است که بتوانید با چشمان باز، عطره کنید؟

آیا میدانستید که مورچه ها هم شمردن بلدند و قدم هایشان را برای مسیر یابی می شمارند؟

آیا می دانستید که باز یافت تنها یک بطری شیشه ای، مقدار انرژی مورد نیاز یک لامپ ۱۰۰ واتی به مدت ۴ ساعت را تامین می کند؟

آیا می دانستید که پرنده فلامینگو قادر است با سرعتی حدود ۵۵ کیلومتر در ساعت پرواز کند. این پرنده در یک شب حدود ۶۰۰ کیلومتر مسافت را طی می کند؟

آیا می دانستید که نمک از پنج هزار سال پیش در سفره ما انسانها بوده است؟

آیا می دانستید که خرگوش و طوطی تنها حیواناتی هستند که می توانند بدون برگشتن اشیاء پشت سر خود را ببینند؟

آیا می دانستید که زهر مار کبری بیشتر بر روی مراکز تنفسی اثر کرده و باعث خفگی صید می شود؟

آیا می دانستید جنین بعد از هفته هفدهم می تواند خواب ببیند؟

آیا می دانستید که وقتی به خورشید نگاه میکنید صحنه ۸ دقیقه قبل از آن را مشاهده می کنید؟

آیا می دانستید که زمین در آغاز پیدایش خود ۲۰۰۰ بار بزرگتر از حجم کنونی خود را داشته است؟

آیا می دانستید که مایع موجود در نارگیل نارس را می توان بجای پلاسمای خون استفاده کرد؟

آیا می دانستید در آمریکا سالیانه ۸۵ میلیون تن کاغذ مصرف می شود؟

آیا می دانستید مدیترانه بین ۳ قاره اروپا، آسیا و آفریقا قرار دارد؟

آیا می دانستید که جرم زمین هشتاد و یک برابر ماه است؟

آیا می دانستید که جویدن آدامس هنگام خوردن پیاز، مانع از اشک ریزی شما می شود؟

آیا می دانستید که برای تولید ۱ لیتر بنزین ۲۳٫۵ تن گیاه در گذشته مدفون شده است؟

آیا می دانستید که بیشترین عمل زیبایی در ایران انجام می شود؟

آیا می دانستید که آدولف هیتلر، گیاهخوار بوده است؟

آیا می دانستید که در جهان به ۶۰۰۰ زبان تکلم می شود؟

آیا می دانستید که حلزون می تواند سه سال بخوابد؟

آیا می دانستید که دلفینها با یک چشم باز می خوابند؟

آیا می دانستید که ناراحتی های پا در زنان ۴ برابر مردان است؟

آیا می دانستید که کوسهها از بیماری سرطان در امان هستند؟

آیا می دانستید که ۱۳ درصد جمعیت جهان، صحرانشین هستند؟

آیا میدانستید که چهار پنجم جانوران را حشرهها تشکیل داده اند؟

آیا می دانستید در یک پرواز، زنبور عسل به ۷۵ گل سر می زند؟

آیا می دانستید چشم انسان معادل دوربین ۱۳۵ مگاپیکسل است؟

آیا می دانستید ژاپن، پرمصرفترین کشور در زمینه انرژی است؟

آیا می دانستید در ساخت دیوار بزرگ چین، آرد برنج به کار رفته است؟

آیا می دانستید که در هر یک گرم خاک، حدود ۱۰ میلیون باکتری زندگی می کند؟

آیا می دانستید که استرس باعث می شود، مرغها پرهای خود را از دست بدهند؟

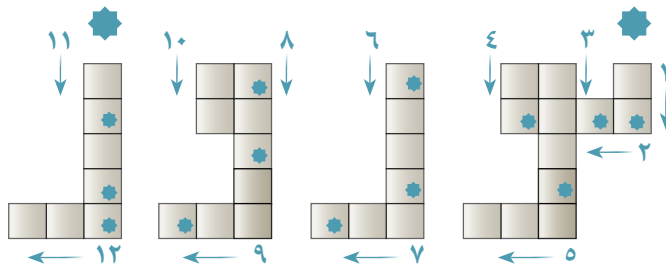
آیا می دانستید که به طور متوسط، هر فردی ۵ سال از عمر خودش را صرف خوردن می کند؟



جدول:

۱۰. ویتامین جدولی	۷. شهرت تیغ	۴. طرف و جهت	۱. ضمیر اشاره
۱۱. با کمان می آید	۸. عیدها	۵. نار	۲. توان و قوا
۱۲. زنان	۹. زود نیست	۶. شیوایی	۳. آفرین

با ارسال کلید واژه به صورت پیامک به سامانه شماره ۳۰۰۰۰۴۵۶۸ به قید قرعه به برنده جایزه ای تعلق می گیرد.



از من تازه مسلمان بگذر ، بگذر
بگذر ، از سر پیمان بگذر ، بگذر
دین دیوانه به دین عشق تو شد
جاده ی شک به یقین عشق تو شد
مستم از جام تهی ، حیرانی
باده نوشیده شده پنهانی

دکتر افشین یدالهی

مرز در عقل و جنون باریک است
کفر و ایمان چه به هم نزدیک است
عشق هم در دل ما سردرگم
مثل ویرانی و بهت مردم
مستم از جام تهی حیرانی
باده نوشیده شده پنهانی
عشق تو پشت جنون محو شده
هوشیاری است مگو سهو شده
من و رسوایی و این بار گناه
تو و تنهایی و آن چشم سیاه



ارتباط با ما:

www.erfanhospital.ir/faslnameh
erfanhospital_faslnameh@yahoo.com
تلفن: ۳۳۰۲۱۱۴۲ تلفکس: ۲۲۳۵۷۳۳۹

صاحب امتیاز: بیمارستان عرفان
مدیر مسئول: دکتر سید غلامرضا فنایی
سر دبیر: ابوالفضل ادهمی
دبیر علمی: مشیده تارنگ ، علی ناجی
دبیر خبری: شهرزاد حسن وندی
دبیر اجرایی: پانته‌آ شهریار
دبیر فرهنگی: محمد یوسف زاده
دبیر هنری: (شرکت سی سرو)