

ضربان

فصلنامه علمی فرهنگی ضربان
شماره ۲۳ - زمستان ۱۴۰۳

بایدها و نبایدهای سلامت باروری
سایه های سلامت در جوانی
تعادل میان هویت فردی و اجتماعی جوانان
چالش های زندگی خوابگاهی
این جا امید ادامه دارد

پیامبر صلی الله علیه وآله وسلم

سَبْعَةٌ فِي ظِلِّ عَرْشِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ، يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلُّهُ
إِمَامٌ عَادِلٌ وَشَابٌّ نَشَأَ فِي عِبَادَةِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ ...

هفت نفرند که در آن روز که سایه ای جز سایه خدا نیست آنان
در سایه خدا جای دارند:

پیشوای دادگر و جوانی که با عبادت خداوند عز و جل
رشد کند و ...

خصال ج ۲، ص ۳۴۳، ح ۸



دینداران اجتماعی

فهرست

شناسنامه

| | |
|----|---|
| ۲ | یادداشت سردبیر..... |
| ۳ | تپش علم..... |
| ۴ | جوان و جوانی..... |
| ۶ | بایدها و نبایدهای بهداشت باروری..... |
| ۸ | سایه های سلامت..... |
| ۱۰ | هر آنچه همگان باید بدانند..... |
| ۱۳ | راهنمای تغذیه سالم برای جوانان..... |
| ۱۵ | اهمیت ارتباط مادر و کودک..... |
| ۱۷ | نبض فرهنگ..... |
| | تعادل میان هویت فردی و اجتماعی جوانان در فضای مجازی: چالش‌ها و فرصت‌ها..... |
| ۱۸ | دردسره‌های زندگی در خوابگاه..... |
| ۲۰ | کام عمیق..... |
| ۲۳ | معرفی کتاب..... |
| ۲۵ | قدر زر را زرگران دانند گوهر، گوهری..... |
| ۲۷ | ضربان آزاد..... |
| ۲۸ | پرستاری؛ هنر نجات زندگی..... |
| ۲۹ | قهرمانان سلامت..... |
| ۳۱ | این جا امید ادامه دارد..... |
| ۳۴ | قربانیان کوچک فقر..... |
| ۳۵ | تقدیر و تشکر..... |
| ۴۰ | |

- * صاحب امتیاز: فاطمه مختاری
- * مدیر مسئول: فاطمه مختاری
- * استاد راهنما: دکتر محسن شهریاری
- * سردبیر: فاطمه نبی
- * دبیر علمی: محمد مهدی کنعانی
- * دبیر فرهنگی: زهرا قربانی کهریزسنگی
- * ویراستار: محمد مهدی کنعانی، فاطمه مختاری
- * طراح لوگو: مهیار گلزاری
- * صفحه آرا و طراح جلد: رعنا السادات شفیع زاده
- * اعضای هیئت تحریریه (به ترتیب الفبا): حمید آریا، زهرا ایزدی‌پور، امیر محمد باقری، ستاره بلانیان، ملینا جعفری، زهره حقیقت دانا، مریم حیدری، مریم خلیلی، فائزه دولتشاهی، نگین رحیم‌پور، محدثه سجادی‌نیا، مژگان سهیلی، محمد طه عسگری، سمیه عظیم‌پور، فاطمه نبی

با تشکر از:

ریاست محترم دانشکده پرستاری و مامایی؛
جناب آقای دکتر مسعود بهرامی
معاونت فرهنگی دانشجویی دانشکده پرستاری و مامایی؛
سرکار خانم دکتر فاطمه مالکی
مسئولین نشریات دانشجویی؛
خانم‌ها بتول سلطانی و مریم مظاهری



یادداشت سردبیر

جوانی، بهار زندگی

ای که با نامت جهان آغاز شد دفتر ما هم به نامت باز شد

همانطور که در شماره‌های قبلی ضربان تلاش کردیم تا به چالش‌ها و موضوعات مربوط به یک گروه سنی خاص بپردازیم، اکنون با فرارسیدن فصل پایانی سال، در این روزهای سرد و پرتراوت زمستان، تصمیم گرفتیم تا گریزی بزنیم به پرشورترین نسل؛ جوانان عزیزمان که با استعدادها و دیدگاه‌های عمیقشان می‌توانند تغییرات شگفتی در عرصه‌های مختلف ایجاد کنند و همواره در پی تحقق آرزوها و آرمان‌هایشان هستند. در درجه نخست، لازم دانستیم بر مشکلاتی را که سلامت جوانان را به طور مستقیم تهدید می‌کند، تمرکز کنیم. در این میان، مبحث سلامت جنسی و باروری را به طور ویژه مورد بررسی قرار داده‌ایم. بخش دیگر این شماره، به چالش‌ها و مشکلات جوانان در زمانه ما می‌پردازد که شاید به اندازه بیماری‌های جسمی، ملموس و مشهود نباشند؛ از جمله دغدغه‌های ما در این شماره، بحران هویت در عصر دیجیتال و استعمال دخانیات بودند.

در این شماره خوشبختانه شاهد حضور و مشارکت بعضی از اعضای هیئت علمی در کنار دانشجویان هستیم که امیدواریم تداوم یابد. مسلماً حضور قلم ایشان انگیزش دانشجویان برای مشارکت هر چه بیشتر در امور فرهنگی دانشکده پرستاری و مامایی خواهد بود.

همچنین همانند شماره‌های پیشین، از شما همراهان و خوانندگان ضربان دعوت می‌کنیم تا با نظرات و پیشنهادهای خود، ما را در بهبود و ارتقای ضربان یاری نمایید.

با ما از طریق ایمیل نشریه به آدرس ذیل در ارتباط باشید:

zaraban.mag.nm@gmail.com

با آرزوی بهروزی برای همگان؛ فاطمه نبی

سردبیر نشریه علمی فرهنگی ضربان



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جوان و جوانی

تأملات اجتماعی درباره «جوانان و جوانی»

مریم خلیلی ❄️

دانشجوی دکتری بهداشت باروری - دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

می‌کشند. بسیاری از جنبش‌های اجتماعی و فرهنگی در تاریخ توسط جوانان رهبری شده است. به عنوان مثال، جنبش‌های سیاسی در دهه‌های ۶۰ و ۷۰ میلادی در آمریکا و کشورهای دیگر، به ویژه در رابطه با حقوق بشر و آزادی‌های مدنی، توسط جوانان شکل گرفتند. در ایران نیز جوانان همواره در بطن تحولات سیاسی و اجتماعی بوده‌اند. از انقلاب اسلامی تا جنبش‌های اجتماعی مختلف پس از آن، جوانان همواره به عنوان نیروی محرکه در عرصه‌های سیاسی و اجتماعی شناخته شده‌اند. این ویژگی سبب می‌شود که جوانان در هر جامعه‌ای، با داشتن ظرفیت بالای تفکر انتقادی و نوآوری، نقشی برجسته در پیشبرد روند توسعه و تحول ایفا کنند.

جوانان به عنوان نیروی فعال و پویا در جامعه هستند، بدون شک بهره‌برداری صحیح از ظرفیت‌های جوانان کشور عزیزمان ایران می‌تواند به پیشرفت و توسعه جامعه ایرانی کمک شایانی کند.

موضوع «جوان و جوانی» یکی از مهم‌ترین مباحث در حوزه‌های اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی است. در این متن به بررسی مفاهیم جوانی، ویژگی‌های جوانان و نقش آن‌ها در تحولات اجتماعی پرداخته می‌شود. جوانی یکی از کلیدی‌ترین دال‌های گفتارهای امروز ما است. از تلقی کردن جوانی همچون یک فرصت اقتصادی گرفته تا یک تهدید فرهنگی، از خواندن جوان ذیل شادکامی گرفته تا بدل شدن جوانی به بستری برای انواع بزه و آسیب. هرچه هست بخش بزرگی از دانش اجتماعی و انسانی ایران معاصر حول جوانی شکل‌بندی می‌شود. به عبارت دیگر جوانی بدل به گره‌گاهی شده است که بسیاری از گفتارها را به یکدیگر پیوند می‌زند.

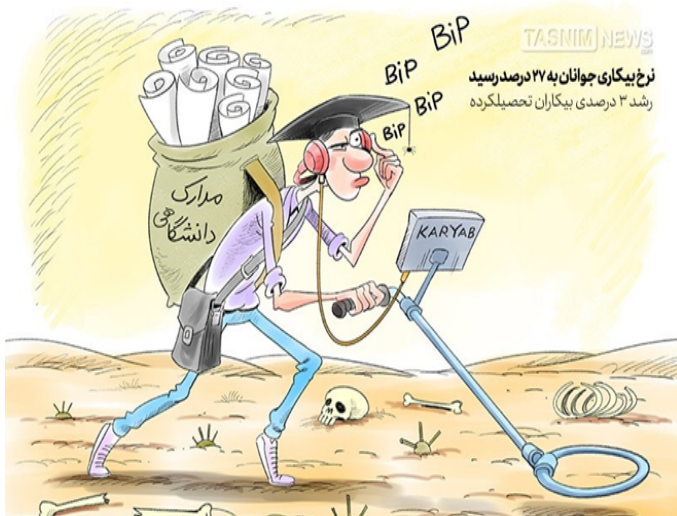
تعریف جوانی و ویژگی‌های آن

جوانی به طور کلی به دوره‌ای از زندگی انسان اطلاق می‌شود که بین نوجوانی و بلوغ کامل قرار دارد. این دوره معمولاً از سن ۱۸ تا ۲۵ سالگی را دربرمی‌گیرد و از ویژگی‌های خاص خود برخوردار است. از جمله ویژگی‌های مهم دوران جوانی می‌توان به شجاعت، نوآوری، انرژی زیاد، و تمایل به تغییر و تحول اشاره کرد. در این دوره، افراد توانمندی‌های فیزیکی بالاتری دارند و از نظر ذهنی و روانی در حال شکل‌گیری هویت خود هستند.

در علم روان‌شناسی، دوران جوانی به عنوان دوره‌ای کلیدی در شکل‌گیری شخصیت و تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی تلقی می‌شود. همچنین، طبق نظریه‌های جامعه‌شناسی، جوانان به عنوان موتور محرک تغییرات اجتماعی و فرهنگی در جوامع شناخته می‌شوند. از آنجا که جوانان اغلب در حال جستجوی معنای زندگی و آرمان‌های شخصی هستند، به همین دلیل نقش پررنگی در تحولات اجتماعی دارند.

جوان و تحولات اجتماعی

یکی از مهم‌ترین نقش‌هایی که جوانان در هر جامعه‌ای ایفا می‌کنند، نقش آن‌ها در ایجاد تغییرات اجتماعی است. جوانان معمولاً با دیدگاه‌ها و تفکرات جدید، سیستم‌های اجتماعی، اقتصادی و سیاسی را به چالش



جوان و تحولات اقتصادی

جوانان به عنوان یکی از مهم‌ترین گروه‌های جمعیتی، نقشی اساسی در رشد اقتصادی دارند. با توجه به اینکه نسل جوان معمولاً از تحصیلات و مهارت‌های روز برخوردار است، توانایی بالایی در مشارکت در عرصه‌های مختلف اقتصادی از جمله؛ کارآفرینی، فناوری، و نوآوری دارد. در نتیجه، جوانان می‌توانند به ایجاد مشاغل جدید، رشد کسب و کارهای نوپا و توسعه فناوری‌های نوین کمک کنند. به همین دلیل، سرمایه‌گذاری در آموزش و پرورش جوانان، ایجاد

از وقتی مامانم فهمیده
 سی ساله ها هم جوان حساب میشن
 میگه
 این داداشت رو با خودت پیر پیرون
 اینک زن و بچه و کارنداره
 لااقل سرش گرم پشه!



بهره‌برداری صحیح از ظرفیت‌های آنان می‌تواند به پیشرفت و توسعه جامعه کمک شایانی کند. با این حال، چالش‌های اقتصادی، اجتماعی و روانی که جوانان با آن روبه‌رو هستند، نیازمند توجه جدی و اقدامات مؤثر از سوی دولت‌ها و نهادهای اجتماعی است تا شرایطی فراهم شود که جوانان بتوانند در محیطی مناسب به رشد و شکوفایی خود ادامه دهند.

منابع

۱. جوانان و تحولات اجتماعی، نشریه جامعه‌شناسی، ۱۴۰۱.
۲. گزارش بیکاری جوانان در کشورهای در حال توسعه، سازمان بین‌المللی کار، ۲۰۲۰.
۳. نظریه‌های روان‌شناسی دوران جوانی، ترجمه ناصر فکوهی، انتشارات رشد، ۱۳۹۵.
۴. مسئله‌مند شدن جوانی: مطالعه‌ای تاریخی درباره‌ی رؤیت پذیر شدن جوانی در ایران معاصر. مطالعات جامعه‌شناختی (نامه علوم اجتماعی سابق). ۲۰۲۰.

فرصت‌های شغلی مناسب و حمایت از ایده‌های نوآورانه آنان می‌تواند موجب رشد پایدار اقتصادی در جوامع شود. طبق گزارش‌های مختلف سازمان‌های جهانی، کشورهای با نرخ بالای بیکاری جوانان و عدم استفاده از ظرفیت‌های آنان در فرآیندهای اقتصادی، از توسعه‌نیافتگی رنج می‌برند و در مقابل، کشورهایی که از توانمندی‌های این گروه سنی بهره‌برداری بهینه می‌کنند، به رشد اقتصادی بالاتری دست پیدا کرده‌اند.

جوان و چالش‌ها

با وجود پتانسیل بالای جوانان در ایجاد تغییرات مثبت، این گروه سنی با چالش‌های متعددی نیز روبه‌رو است. یکی از بزرگ‌ترین چالش‌ها، بیکاری است که به عنوان یکی از معضلات جدی در کشورهای مختلف، به ویژه در کشورهای در حال توسعه، مطرح است. در بسیاری از کشورهای جهان، بیکاری جوانان به حدی بالا است که منجر به نارضایتی‌های اجتماعی، افزایش آسیب‌های اجتماعی و گاهی حتی بروز خشونت‌های سیاسی می‌شود.

از دیگر چالش‌های جوانان می‌توان به مشکلات اقتصادی، ناتوانی در دستیابی به مسکن، فشارهای اجتماعی برای دستیابی به موفقیت‌های شغلی و تحصیلی و همچنین فشارهای روانی ناشی از انتظارات اجتماعی اشاره کرد. این فشارها می‌تواند بر سلامت روانی جوانان تأثیرات منفی گذاشته و زمینه‌ساز بروز مشکلاتی همچون افسردگی، اضطراب و خودکشی شود.

جمع‌بندی

جوانان به عنوان یکی از مهم‌ترین ارکان هر جامعه، همواره نقشی کلیدی در تحولات اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی ایفا می‌کنند. از آنجا که جوانان به عنوان نیروی فعال و پویا در جامعه شناخته می‌شوند،



باید با و ناسلامی بهداشت باروری

برای دختران جوان و نوجوان

مریم حیدری ❄️

دانشجوی دکتری تخصصی بهداشت باروری - دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

رعایت اصول بهداشت و سلامت قاعدگی بخشی از ضروریات سلامت باروری دختران نوجوان و جوان است.

بایدها و نبایدهای بهداشت باروری دختران جوان و نوجوان

بهداشت باروری، علمی است که تمام مقاطع سنی حساس و کلیدی در تأمین سلامت اعضای خانواده به خصوص زنان و دختران را از تولد تا مرگ در بر می‌گیرد. در دوران نوجوانی با شروع بلوغ و تغییرات فیزیولوژیک آن، دختران نوجوانان و پس از آن جوانان را با نیازهای ویژه در حوزه سیستم باروری خود روبه رو می‌کند که در این نوشته سعی خواهد شد به بخشی از این چالشها و نیازهای اختصاصی در این سن پرداخته شود. در ذیل به صورت خلاصه نکات عمومی از سلامت بلوغ خدمت شما ارائه خواهیم کرد؛

نکات عمومی درباره بلوغ: دوران طلایی زندگی

- دختران نسبت به پسران به آهن و کلسیم بیشتری نیاز دارند.
- صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی آنها محسوب می‌شود.
- خوردن مواد غذایی چرب و آماده، چیپس و نوشابه‌های گازدار باعث بروز چاقی مفرط در بزرگسالی می‌شود.

می‌شود و مصرف آنها باید محدود شود.

- در مدت رشد سریع نوجوان، میزان نیاز به املاحی از قبیل کلسیم، آهن، روی و منیزیم تا دو برابر افزایش می‌یابد.

- در این دوره، مصرف ناکافی مواد غذایی حاوی «روی» توسط نوجوان می‌تواند بر رشد جسمی او تأثیر منفی داشته باشد و بروز صفات ثانویه جنسی را به تعویق اندازد.

- کمبود «روی» باعث بروز جوش‌های صورت در دوران بلوغ می‌شود.

- کمبود آهن باعث کاهش قدرت ایمنی بدن و افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌ها و همچنین اختلال خلق و خو و کاهش حافظه، به ویژه حافظه کوتاه مدت می‌شود.

- برای نوجوانان دختر و پسر در سنین ۱۴ تا ۲۰ سال و زنان سنین باروری، دوز هفتگی ۶۰ میلی‌گرم آهن، یکبار در هفته به مدت ۴ ماه در سال توصیه می‌شود.

- فرآورده‌های آهن را نباید به همراه شیر، چای، قهوه، دمنوش‌های گیاهی و داروهای ضد اسید معده مصرف کرد.

- در دوران قاعدگی نیز انجام ورزش به خصوص ورزش‌های سبک نه تنها منعی ندارد بلکه توصیه نیز می‌شود.

قاعدگی: رنج پراج

- ترشحات بدن و عرق در دوران بلوغ نسبت به زمان‌های قبل دچار تغییراتی می‌شوند و مهم‌ترین آن، افزایش ترشح چربی است که سبب بدبو شدن بدن می‌شود. از این رو، استحمام مرتب در یک نوجوان از ارکان اصلی بهداشت فردی است.

- تا حد امکان سعی شود برای شستشو از آب سرد استفاده نشود زیرا ممکن است سبب به وجود آمدن انقباض و درد زیر شکم شود.

- نواحی تناسلی و اطراف آن همیشه باید خشک و



- شایع‌ترین تظاهرات جسمی و رفتاری در این دوران عبارت است از نفخ شکم، خستگی مفرط، دردناکی پستان، سردرد، ناپایداری خلق، تحریک‌پذیری، خلق افسرده، افزایش اشتها، فراموشکاری و مشکل تمرکز.
- راهکارهای تسکین سندرم پیش از قاعدگی شامل: انجام ورزش روزانه و تغذیه مناسب همراه با کاهش مصرف چربی، قندهای ساده، نمک و غذاهای سرشار از سدیم مانند انواع کنسرو، سوسیس و کالباس، زیتون شور و خیارشور هستند.
- کاهش مصرف چای، قهوه، نوشابه و شکلات چرا که حاوی کافئین بوده و موجب تحریک عصبی می‌شود.

- استفاده بیشتر از میوه‌جات تازه و سبزیجات پهن‌برگ، مانند کاهو و کربوهیدرات‌های مرکب (نظیر غلات) و پروتئین، استفاده از مکمل‌های کلسیم، منیزیم، ویتامین‌های E، B6 و D (هنوز نیاز به مطالعه بیشتر) در این دوران سودمند است.

دیس‌منوره (درد دوران قاعدگی)

عوامل تشدیدکننده آن شامل لاغر بودن، شروع قاعدگی قبل از ۱۲ سالگی، فواصل طولانی بین دو قاعدگی، طولانی بودن مدت قاعدگی و مصرف سیگار است. برای مدیریت این مشکل، می‌توان از غذاهای مقوی و زود هضم و غنی از کلسیم و منیزیم، پرهیز از مصرف غذاهای نفاخ و سنگین، انجام برخی از نرمش‌ها و پیاده‌روی، استحمام با آب گرم و یا استفاده از حوله یا کیف آب گرم، کاهش استرس و در هنگام دردهای شدید می‌توان از مسکن استفاده کرد.

رفرنس:

۱. فرهمند، مریم، رضوانی تهرانی، فهیمه، ساعی قره‌ناز، مرضیه. نقش ویتامینها و املاح در سندرم پیش از قاعدگی؛ یک مطالعه مرور نقلی. مجله زنان، مامایی و نازایی ایران. ۲۰۲۲ Mar ۲۱; ۲۵(۱): ۹۳-۱۰۴.
۲. حیدرزاده، دهقان، مه لقا، لری پور، قنبری. بررسی ارتباط الگوی تغذیه دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان با سندرم پیش از قاعدگی و دیسمنوره اولیه در سال ۱۳۹۷: یک مطالعه توصیفی. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان. ۲۰۲۱ Jul ۱۰; ۲۰(۴): ۴۳۵-۵۰.
۳. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دستورالعمل برنامه ترویج شیوه زندگی سالم بر اساس آموزه های طب ایرانی.
۴. Abdi F, Ozgoli G, Rahnemaie FS. A systematic review of the role of vitamin D and calcium in premenstrual syndrome. *Obstetrics & gynecology science* ۲۰۱۹; ۶۲(۲): ۷۳-۸۶.

- تمیز نگه داشته شود چرا که رطوبت رشد میکروب‌ها را سرعت می‌بخشد.
- در دوران قاعدگی استحمام نه تنها مانعی ندارد بلکه مفید است. این امر باعث کاهش درد و کاهش خستگی و کسالت شده و باعث از بین رفتن بوی بد بدن می‌شود.



- از نشستن در کف حمام و فرو رفتن در وان باید خودداری کرد و بهتر است به صورت ایستاده با دوش حمام کرد. وسایل حمام باید اختصاصی باشد و فرد دیگری از آن استفاده نکند و پس از استحمام در آفتاب خشک شود.
- در دوران قاعدگی نباید به استخر رفت.
- فعالیت و ورزش‌های سبک در این دوران به عضلات آرامش می‌دهد.
- برای جبران خون از دست رفته در این دوران، می‌توان از غذاهای مقوی مانند شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات، انواع سبزیجات و میوه‌های تازه و ... بیشتر استفاده کرد.

سندرم پیش از قاعدگی

- ۷ تا ۱۰ روز قبل از قاعدگی شروع شده و حداکثر تا زمان شروع جریان قاعدگی ادامه پیدا می‌کنند.
- شایع‌ترین سن ابتلا، ۲۵ تا ۴۵ سالگی است.



ساره های سلامت

اختلالات شایع جسمی در گروه سنی جوانان

ستاره بلانیا ❄️

دانشجوی کارشناسی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

نوع دیابت انسولین از پانکراس ترشح نمی‌شود. دیابت نوع ۲ اکتسابی بوده و عواملی مانند سابقه خانوادگی، چاقی، اضافه وزن، سبک زندگی و تغذیه نادرست، کم‌تحركی، فشار خون و دیگر عوامل بر آن مؤثرند. به همین دلیل، به مقدار قابل توجهی می‌توان از آن پیشگیری کرد.

دیابت با علائمی مانند پرنوشی، پر ادراری، افزایش اشتها، خشکی دهان، خواب آلودگی، استشمام بوی اسید در دهان و سرگیجه بروز پیدا می‌کند. حدود ۵۰ درصد از دیابتی‌ها از بیماری خود اطلاع ندارند و ممکن است در آینده دچار عوارضی مانند مشکلات قلبی عروقی، مشکلات چشمی، عصبی و زخم پای دیابتی شوند. دیابت

بیماری مولتیپل اسکروزیس شایع‌ترین بیماری خودایمنی التهابی عصبی در بزرگسالان جوان است.

به طور کلی در دوران جوانی انتظار بیماری و درد نداریم. حال آنکه تعدادی از بیماری‌ها در کمین نوجوان و جوان ما نشسته‌اند. در ذیل به چندی از بیماری‌های شایع این دوران از جمله دیابت، کبد چرب و در نهایت ام اس اشاره خواهیم کرد:

دیابت قاتل زیرک دوران جوانی

به طور کلی قند خون ناشتا ۹۹ میلی‌گرم در دسی‌لیتر خون و یا پایین‌تر و قند دو ساعت بعد از غذا معادل ۱۳۹ میلی‌گرم در دسی‌لیتر خون و یا کمتر به عنوان



درمان قطعی ندارد و با مصرف دارو زیر نظر پزشک و کنترل رژیم غذایی قابل کنترل است.

کبد چرب؛ تا دیر نشده کبد خود را نجات بده!

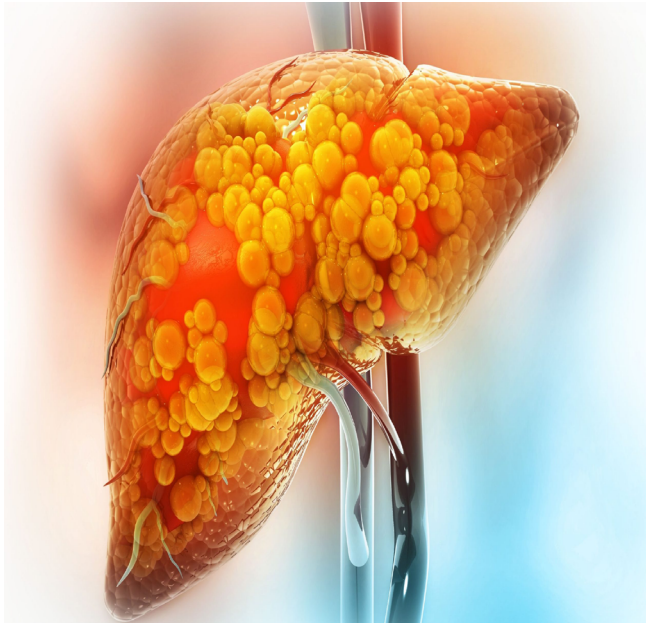
مطالعات نشان داده است که از هر پنج جوان یک

محدوده طبیعی در نظر گرفته می‌شود. گفته می‌شود حدود ۱۴ درصد از افراد بالای ۲۵ سال از بیماری دیابت رنج می‌برند.

دو نوع شایع دیابت شامل دیابت نوع ۱ و ۲ هستند که دیابت نوع ۱، سهم کمتری در جامعه دارد و بیشتر زمینه ژنتیکی داشته و از کودکی همراه فرد است که در این

در معرض نور خورشید، کاهش ویتامین D و مصرف دخانیات در بروز این بیماری مؤثر هستند. بنابراین شیوع بالای بعضی از بیماری‌ها در دوران جوانی ضرورت غربالگری به موقع و حساس‌سازی و آموزش جامعه نسبت به علائم شایع آنان را می‌طلبد.

منابع



نفر به بیماری کبد چرب (استئاتوز) مبتلاست و از هر ۴۰ نفر یک نفر قبلاً دچار اسکار کبدی (فیروز) شده است. متخصصان هشدار داده‌اند که سطوح بالای کبد چرب در بین جوانان ناشی از اضافه وزن می‌تواند نشان‌دهنده یک بحران بالقوه سلامتی باشد.

بیماری کبد چرب وضعیتی است که در آن چربی‌ها در سلول‌های کبدی تجمع می‌یابند. این بیماری به طور گسترده به بیماری کبد چرب غیرالکلی و بیماری کبد چرب مرتبط با الکل که با سطوح مضر نوشیدن همراه است تقسیم می‌شود که معمولاً در افراد دچار اضافه وزن یا چاق دیده می‌شود. در صورت عدم درمان، هر دو نوع آن می‌توانند منجر به فیروز (اسکار کبد) و در موارد شدید در نهایت سیروز کبدی که برگشت‌ناپذیر است تبدیل شوند. تنها درصد کمی از افراد به سیروز مبتلا می‌شوند و اکثریت قریب به اتفاق مبتلایان، در صورتی که رژیم غذایی خود را رعایت کنند و فعالیت ورزشی مناسب داشته باشند، کبد چرب کنترل‌شده‌ای خواهند داشت.

بیماری کبد چرب غیرالکلی نسبتاً در بین جوانان شایع است. به طوری که حدود یک چهارم جمعیت به آن مبتلا هستند. طبق نتایج به دست آمده از یک مطالعه، جوانان ۲۴ ساله‌ای که مبتلا به کبد چرب هستند در معرض خطر مشکلات سلامتی جدی از جمله سرطان کبد، دیابت نوع ۲ و حملات قلبی هستند. متأسفانه یکی از مشکلات کبد چرب این است که نشانه خاصی ندارد و فقط با انجام آزمایش یا سونوگرافی می‌توان این بیماری را تشخیص داد. البته برخی علائم در بیماران مبتلا ممکن است وجود داشته باشد که از جمله آن خستگی و درد در ناحیه بالا و سمت راست شکم است.

ام‌اس؛ مهمان ناخوانده جوانی

بیماری مولتیپل اسکلروزیس یا ام‌اس، شایع‌ترین بیماری خودایمنی التهابی عصبی در بزرگسالان جوان است. متوسط سن بیماران تقریباً ۳۰ سال بوده و این بیماری در بین زنان سه برابر شایع‌تر از مردان است. این بیماری ممکن است در افراد مختلف، خود را با علائم متفاوتی نشان دهد؛ شایع‌ترین علائم بیماری ام‌اس، تاری دید یک چشم، دو بینی، اختلال تعادل و کرختی اندام‌ها و خستگی زودرس بوده، هرچند وجود این علائم دلیل قطعی بر بیماری فوق نیستند؛ بنابراین لازم است هر فردی با این علائم حتماً به یک متخصص مغز و اعصاب مراجعه کند. علت اصلی این بیماری به درستی مشخص نشده است؛ عواملی مانند فاصله از خط استوا، عوامل ژنتیکی، قرار گرفتن کمتر

۱. کمانی، فاطمه. ۱۴ درصد افراد بالای ۲۵ سال کرمانشاه مبتلا به دیابت هستند، ایسنا. قابل دسترسی در: isna.ir/xdSgJS

۲. Experts warn of fatty liver disease 'epidemic' in young people, The Guardian. Available at: www.theguardian.com/society/experts-warn-of-fatty-liver-12/apr/2019

۳. Obesity crisis blamed for a rise in fatty liver disease amongst young adults, Science Daily. Available at: www.sciencedaily.com/releases/2011/05/11/1105191527/01/2011/05/

۴. آویژگان، زهرا. راز بهبود کبد چرب، ایسنا. قابل دسترسی در: isna.ir/xdQHmh

۵. جودی، مریم. ایجاد کلینیک جامع؛ رویای بیماران ام‌اس در آذربایجان شرقی، ایسنا. قابل دسترسی در: isna.ir/xdSgtd

هر آنج، مکان ما بداند

زگیل تناسلی، یک تهدید خاموش اما جدی
(قسمت اول)

حمید آریا ❄️

دانشجوی دکتری تخصصی ایمنولوژی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

۱۴ ژنوتیپ می‌تواند سرطان سرویکس ایجاد کنند که شامل تیپ‌های ۱۶-۱۸-۳۱-۳۳-۳۵-۳۹-۴۵-۵۱-۵۲-۵۶-۵۸-۵۹-۶۸-۸۲ است. شایع‌ترین و مهاجم‌ترین انواع ویروس، ژنوتیپ‌های ۱۶ و ۱۸ هستند. طبق مطالعه‌ای در شیراز، شایع‌ترین نوع ویروس بر اساس ژنوتیپ، تیپ‌های ۱۶، ۶ و ۱۱ بودند که تیپ ۶ و ۱۱ از نوع کم‌خطر، اما تیپ ۱۶ از نوع پرخطر است. انواع مختلف این ویروس بسیار متنوع است و می‌تواند

- انتقال HPV از طریق تماس با پوست آلوده ناحیه تناسلی، غشاهای مخاطی یا مایعات بدن فرد مبتلا به عفونت آشکار یا غیرآشکار HPV، امکان پذیر است، اگرچه شایع‌ترین راه انتقال آن (۹۰٪)، تماس جنسی است. وایتکس و کلر آن را از بین می‌برد و انتقال از طریق استخر هنوز اثبات شده نیست.
- HPV عامل مهم ابتلا به تغییرات نئوپلازی و سرطان سرویکس است. ارتقای سواد سلامت و واکسیناسیون گسترده روش پیشگیری اصلی آن است. همچنین تست های سیتولوژیک (پاپ اسمیر) به عنوان روش غربالگری این بیماری شناخته شده است. در ایران آمار دقیقی از مبتلایان به HPV وجود ندارد. یک متاآنالیز سال ۲۰۱۷، شیوع آن را ۴/۹٪ اعلام کرده و متاآنالیز دیگر در سال ۲۰۲۰، شیوع آن را ۱۴/۴٪ گزارش کرده است.
- بررسی ها نشان داده است از هر ۲۰ سرطان در سراسر جهان ۱ مورد به دلیل HPV است. HPV عامل بیش از ۹۹ درصد سرطان‌های دهانه رحم هستند و سرطان سرویکس شایع‌ترین سرطان در بین زنان زیر ۳۵ سال است. اگر چه در هرسنی امکان بروز این سرطان وجود دارد اما دارای دو پیک سنی ۳۵ تا ۳۸ و ۶۰ تا ۶۴ سال است. برای شناخت بهتر این بیماری و یادسپاری آسانتر آن نکات ضروری به صورت کلیدی در ادامه آورده شده است:
- دوره کمون این ویروس از ۳ تا ۶ هفته تا ۸ ماه است و در افراد پرخطر، دوره کمون کوتاه‌تری دارد.
- دوره بهبودی خودبه‌خودی ۶ ماه، ۱۲ ماه، ۲۴ ماه، ۵ سال یا حتی ممکن است تا آخر عمر باقی بماند.
- HPV تقریباً ۲۲۵ نوع مختلف دارد که به دو نوع کم خطر و پرخطر تقسیم می‌شوند.
- سویه‌های کم‌خطر باعث ایجاد زگیل تناسلی می‌شوند (تیپ ۶ و ۱۱).
- سویه‌های پرخطر می‌توانند باعث رشد غیرطبیعی سلولی شود و همچنین می‌توانند به سرطان تبدیل شود.

باعث زگیل، برخی از سرطان‌های دهان، زبان، حلق دهانی و بیشتر سرطان‌های سرویکس، واژن، ولو، آلت تناسلی مردان، مقعد، پروستات و حتی پستان (طبق داده‌های ضد و نقیض) شوند. ۹۰ درصد عفونت‌های HPV توسط سیستم ایمنی

ترشحات دو نفر برای انتقال ویروس کافی است. بنابراین مقاربت برای انتقال عفونت ضروری نیست. تماس غیرجنسی از طریق تماس دست‌ها به خود، از ناحیه تناسلی به دهان و برعکس از دهان به ناحیه تناسلی و مقعد در ۳۸ درصد موارد اتفاق می‌افتد.

• HPV در زیر ناخن دیده شده و حتی می‌تواند از طریق پوست و ناخن هنگام تعویض پوشک به کودک منتقل شود.

• HPV در دختران باکره نیز یافت می‌شود و نزدیک به ۵۰ درصد از دانش‌آموزان دبیرستانی قبل از مقاربت، مبتلا شدند.

• بدن طی ۶ ماه تا ۲ سال از بین می‌رود. در موارد نادر، عفونت HPV از بین نمی‌رود.

• ویروس HPV برای انسان اختصاصی بوده و فقط انسان را مبتلا می‌کند.

• اغلب عفونت‌های HPV گذرا بوده یعنی خودبه‌خود برطرف می‌شوند اما در زنان با بالا رفتن سن میزان بهبود خودبه‌خودی کاهش می‌یابد.

• استفاده از حفاظت حین مقاربت جنسی، خطر انتقال HPV را تا ۷۰ درصد کاهش می‌دهد، ولی از آن جایی که نمی‌تواند بطور کامل پوست یا مخاط منطقه آلوده را پوشش دهد، امکان انتقال را به صفر نمی‌رساند.



• HPV در ۴۶ درصد زنان قبل از اولین رابطه جنسی شناسایی شده است. ۷۰ درصد از این زنان رفتارهای غیرمقاربتی را گزارش کردند که تا حدی ممکن است انتقال را توضیح دهد.

• یک DNA ویروس است اگر اشیا آلوده باشند احتمال انتقال وجود دارد (به صورت تئوری).

• ویروس در دمای اتاق تا ۷ روز زنده است. انتقال از طریق سطوح و اشیا کامل به اثبات نرسیده است.

• ویروس در آب استخر تا ۴ روز می‌تواند زنده بماند. وایتکس و کلر آن را از بین می‌برد و انتقال از طریق استخر هنوز اثبات شده نیست.

• در صورتی که حوله به ناحیه تناسلی مالیده شود و فرد دیگر همان حوله را استفاده کند و به ناحیه

• راه‌های انتقال ویروس HPV

• انتقال از طریق تماس با پوست آلوده ناحیه تناسلی، غشاهای مخاطی یا مایعات بدن فرد مبتلا به عفونت آشکار یا غیرآشکار HPV، امکان پذیر است. شایع‌ترین راه انتقال آن (۹۰ درصد)، تماس جنسی است.

• از آن جایی که شایع‌ترین نوع عفونت ناشی از این ویروس عفونت مقعدی-تناسلی است، بنابراین انتقال آن هم از ناحیه مقعد و تناسلی صورت می‌گیرد، اما می‌تواند از نقاط دیگری نظیر حلق و دهان هم منتقل شود.

• اساساً انتقال تناسلی، همراه با مقاربت و یا تماس های نزدیک بدون مقاربت صورت می‌گیرد و تماس



منابع
۱. مرکز مدیریت بیماریهای واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، راهنمای سریع مراقبت و درمان بیماری‌های آمیزشی؛ ۱۳۹۵.

۲. World Health Organization. Human papillomavirus vaccines: WHO position Recommendations. - 2017 paper, May 2017. Vaccine 35(43):5-5753.

۳. Berek & Novak's Gynecology (Berek 16th Edition (and Novak's Gynecology American Cancer Society. Cancer Prevention & Early Detection Facts & Figures 2023-2024. American Cancer Society, Atlanta, GA.

۴. National Cancer Institute. HPV and Cancer Accessed at <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/infectious-agents/hpv->

۵. Centers for Disease Control and Prevention. Human Papillomavirus (HPV) Accessed at <https://www.cdc.gov/hpv/> on February 13, 2024.

- تناسلی خود بزند احتمال سرایت وجود دارد.
- در کودکان که دچار این ویروس می‌شوند اولین اقدام گرفتن شرح حال از نظر تجاوزات جنسی است.
- در شیر مادر هم HPV ترشح می‌شود. اما ممنوعیت شیردهی در مادر HPV مثبت وجود ندارد.
- ممکن است ویروس بر سطح پوست باقی بماند اما به قسمت‌های زیرین و مخاط وارد نشود و اگر فرد زخم و خراش نداشته باشد، بعد از مدتی ویروس از بین می‌رود.
- در آقایان پاکسازی ویروس توسط سیستم ایمنی سریع‌تر از زنان صورت می‌گیرد.
- رفتارهای پرخطر جنسی در آقایان بیشتر است و در بیشتر آقایانی که تست مثبت بوده است در ۷۰ درصد موارد روابط خارج از منزل داشتند.
- اگر مرد مبتلا باشد احتمال ۷۰ درصد به زن انتقال می‌دهند و اگر زن مثبت باشد ۴۰ درصد موارد به مرد انتقال می‌دهد. دیده شده که حتی در روابط تک همسری هم عفونت رخ داده است.
- انتقال در موارد زیر هنوز به طور قطعی اثبات نشده است:
- انتقال بیمارستانی بیماری از طریق استنشاق ذرات تنفسی می‌تواند به صورت نادر رخ دهد.
- انتقال از طریق استخر، سونا و جکوزی، نشستن بر روی صندلی وسایل نقلیه عمومی یا تماس‌های عادی اجتماعی، سرویس بهداشتی عمومی و حوله و لباس در صورت رعایت اصول اولیه بهداشتی صورت نمی‌گیرد.
- احتمال انتقال از طریق وسایل آلوده معاینه زنان در مراکز نامعتبر به علت عدم رعایت اصول بهداشتی و استریلیزاسیون وسایل، محتمل است.
- اپیداسیون در مراکز غیربهداشتی به علت آلودگی محیط و وسایل، با احتمال بسیار اندک انتقال می‌تواند همراه باشد. استفاده از تیغ و ژیلت فرد مبتلا ممکن است باعث انتقال بیماری شود.
- لیزر موهای ناحیه تناسلی، در صورت رعایت اصول اولیه بهداشتی، باعث انتقال نمی‌شود.
- همان‌طور که در بالا نیز گفته شد رعایت نکات بهداشت جنسی و باروری مهمترین عامل پیشگیری از HPV است. انجام منظم پاپ اسمیر به ویژه در زنان متاهل مهمترین راه غربالگری است.



راهنمای تغذیه سالم برای جوانان

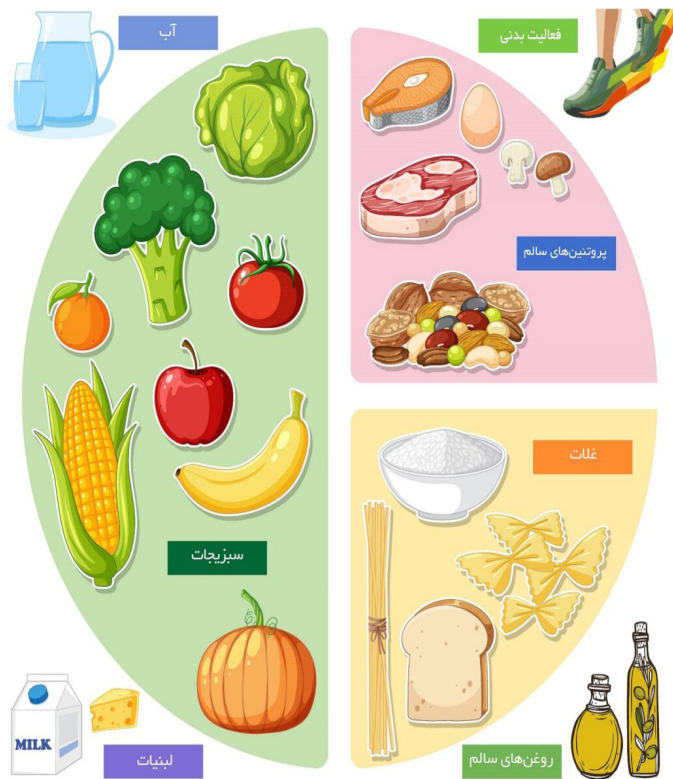
تغذیه مناسب؛ کلید سلامتی و موفقیت

محمد طه عسگری



دانشجوی کارشناسی پرستاری - دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

۱) تنوع غذایی: مصرف انواع مختلف غذاها از گروه‌های غذایی مختلف (پروتئین، کربوهیدرات، چربی، میوه‌ها و سبزیجات) به تأمین نیازهای تغذیه‌ای کمک می‌کند.
۲) تعادل: نسبت مناسب بین کالری دریافتی و کالری مصرفی باید حفظ شود تا از اضافه‌وزن یا کمبود وزن جلوگیری شود.



۳) مناسبت زمانی: زمان بندی وعده‌های غذایی (صبحانه، ناهار، شام و میان‌وعده‌ها) باید به گونه‌ای باشد که انرژی لازم برای فعالیت‌های روزانه را تأمین کند.

سه نکته کلیدی در تغذیه

با رعایت این نکات تغذیه‌ای و انتخاب رژیم‌های غذایی متناسب، جوانان راحت‌تر می‌توانند به سلامت جسمی و روانی مطلوب دست یابند و از انرژی لازم برای فعالیت‌های روزانه خود بهره‌مند شوند.

تغذیه سالم یکی از ارکان اساسی سلامت جسمی و روانی جوانان است.

در دوران جوانی، بدن به مواد مغذی بیشتری نیاز دارد تا رشد و توسعه مطلوبی داشته باشد. این دوره، که معمولاً از سن ۱۲ تا ۲۴ سالگی را شامل می‌شود، با تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی قابل توجهی همراه است. در اینجا به بررسی نیازهای تغذیه‌ای جوانان و اصول تغذیه سالم خواهیم پرداخت.

نیازهای تغذیه‌ای جوانان

جوانان به دلیل رشد سریع و تغییرات فیزیولوژیکی، نیازهای خاصی در زمینه تغذیه دارند.

- پروتئین: پروتئین‌ها برای ساخت و ترمیم بافت‌ها ضروری هستند. بر اساس توصیه‌های مؤسسات بهداشتی، جوانان باید روزانه حدود ۰/۸ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن مصرف کنند. منابع غنی پروتئینی شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ، لبنیات و حبوبات هستند.
- کربوهیدرات‌ها: کربوهیدرات‌ها منبع اصلی انرژی برای فعالیت‌های روزانه محسوب می‌شوند. انتخاب کربوهیدرات‌های پیچیده (مانند غلات کامل) به جای قندهای ساده (مانند شیرینی‌ها) به حفظ سطح انرژی و سلامت متابولیک کمک می‌کند.
- چربی‌های سالم: چربی‌ها نقش حیاتی در جذب ویتامین‌های محلول در چربی (A، D، E، K) و همچنین سلامت مغز دارند. منابع مفید شامل چربی‌های اشباع نشده موجود در آووکادو، مغزها، دانه‌ها و روغن زیتون هستند.
- ویتامین‌ها و مواد معدنی: مصرف کافی میوه‌ها و سبزیجات برای تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری است. به ویژه کلسیم و آهن در این دوره اهمیت بیشتری دارند. کلسیم برای سلامت استخوان‌ها و آهن برای جلوگیری از کم‌خونی ضروری است.

اصول تغذیه سالم

و قندی ممکن است بر روی خلق و خوی فرد تأثیر بگذارند.

بنابراین توجه به تغذیه مناسب و سالم در دوران نوجوانی و جوانی دارای اهمیت کوتاه و درازمدت در سلامتی است. دسترسی به وعده و میان وعده های سالم از جمله مواردی است که به طور غیر مستقیم رفتارهای تغذیه ای این گروه سنی را متاثر میسازد. همچنین آموزش همسالان از دیگر راهکارهای ارتقا تغذیه سالم در میان نوجوانان شناخته شده است.

۱) آبرسانی: تأمین آب کافی در طول روز برای حفظ عملکرد صحیح بدن ضروری است. بنابراین توصیه می شود حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز مصرف شود. ۲) فعالیت بدنی: ترکیب تغذیه مناسب با فعالیت بدنی منظم به حفظ وزن مناسب و سلامت کلی کمک می کند. توصیه می شود حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هفته انجام شود. ۳) پرهیز از غذاهای فرآوری شده: کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده، قندهای اضافی و چربی های ترانس به بهبود سلامت عمومی کمک می کند.

و اما غذاهای خوشمزه فست فودی!

غذای آماده و فست فودها به دلیل سرعت و راحتی در تهیه و مصرف، محبوبیت زیادی پیدا کرده اند. اما مصرف مداوم این نوع غذاها می تواند عوارض منفی زیادی بر سلامت جسمی و روانی فرد داشته باشد. در ادامه به برخی از این عوارض اشاره می کنیم:

۱) افزایش وزن و چاقی: غذای آماده معمولاً دارای کالری بالا و مواد مغذی کم است. مصرف مکرر این نوع غذاها می تواند به افزایش وزن و چاقی منجر شود، زیرا معمولاً حاوی چربی های اشباع، قندهای ساده و نمک زیاد هستند.

۲) بیماری های قلبی عروقی: فست فودها معمولاً حاوی چربی های ترانس و اشباع هستند که می توانند سطح کلسترول خون را افزایش دهند و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را افزایش دهند.

۳) دیابت نوع ۲: مصرف مکرر غذاهای سرشار از قند و کربوهیدرات های ساده می تواند به مقاومت به انسولین و در نهایت دیابت نوع ۲ منجر شود. این مشکل به ویژه در افرادی که فعالیت بدنی کمی دارند، شایع تر است.

۴) مشکلات گوارشی: غذاهای آماده معمولاً فاقد فیبر کافی هستند که می تواند به مشکلات گوارشی مانند یبوست و اختلالات روده منجر شود. همچنین، مصرف زیاد نمک می تواند به افزایش فشار خون و مشکلات کلیوی منجر شود.

۵) کمبود مواد مغذی: غذاهای آماده معمولاً حاوی ویتامین ها و مواد معدنی ضروری نیستند. این مسئله می تواند به کمبود مواد مغذی در بدن منجر شود که به نوبه خود می تواند بر روی سلامت عمومی تأثیر منفی بگذارد.

۶) مشکلات روانی: تحقیقات نشان داده اند که مصرف مکرر فست فودها با افزایش خطر اضطراب، افسردگی و دیگر اختلالات روانی مرتبط است. غذاهای پرچرب



منابع:

۱. World Health Organization, Healthy diet . Available at: www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet . ۲۰۲۰

۲. Price WA, Nguyen T. Nutrition and physical degeneration: a comparison of primitive and modern diets and their effects. Benediction Classics ; ۲۰۱۶ .

۳. Nestle, Marion. Food Politics : How the Food Industry Influences Nutrition and Health. Berkeley, Calif. ; London :University of California Press , ۲۰۰۷ .

اهمیت ارتباط مادر و کودک

آغوش مادرانه فرصتی برای رشد و بلوغ مادر و فرزند

فاطمه میرزایی ❄️

دانشجوی کارشناسی مامایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

حس لمس کودک توسط مادر در جریان کسب اعتماد کودک تأثیر زیادی دارد. معمولاً در ۸-۱۲ هفتگی کودک گریه و خنده بیشتری نسبت به مادر تا افراد دیگر نشان می‌دهد و در ۶ ماهگی ترجیح می‌دهد که بیشتر در آغوش مادر باشد و در آغوش مادر احساس امنیت بیشتری می‌کند.

تأثیر ارتباط مادر و کودک در رشد جسمی کودک

مطالعات نشان می‌دهد که ارتباط عاطفی مؤثر بین مادر و کودک بر روی رشد فیزیکی کودک تأثیر می‌گذارد. افسردگی مادر در انتهای حاملگی می‌تواند روی تکامل سیستم‌های مختلف بدن از جمله سیستم عصبی و غددی جنین تأثیر بگذارد. هر چقدر که خلق و خوی کودک با مادر هماهنگ نباشد و مادر نتواند خود را با رفتارهای کودک سازش دهد، خطرات زیادی متوجه ارتباط مادر و کودک می‌شود. اگر مادر بتواند رفتار و خلق و خوی کودک را بپذیرد و ارتباط مؤثری با وی برقرار کند، حس اعتماد به نفس کودک نیز زیاد می‌شود و از دیگران توقع دارد تا به عنوان فرد شایسته



یکی از روش‌های مهم ارتباط مؤثر کودک و مادر، بغل کردن و در آغوش گرفتن کودک است. این امر هم برای مادر و هم برای کودک بسیار لذت‌بخش است. لمس کودک توسط مادر در جریان کسب اعتماد کودک تأثیر زیادی دارد.

یکی از اتفاقات شیرین برای هر دختر و پسر از دواج و پس از آن فرزندآوری است. اغلب این دو اتفاق مهم زندگی در سنین جوانی و در شرایط بی‌تجربگی برای ما اتفاق می‌افتد. یکی از دغدغه‌های اغلب مادران مهارت ارتباط با فرزندشان است. در این بخش سعی شده با آموزش راهکارهای صحیح بخشی از این دلواپسی مادران جوان را کاسته و آن را به یکی از خاطره‌انگیزترین بخش‌های زندگی شما تبدیل کند.

دلبستگی و ارتباط مادر و کودک از پیش از تولد شروع شده و در هنگام تولد و در سال‌های بعدی زندگی کودک اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. نوزاد در بدو تولد یک ارتباط پوست با پوست با مادر خود برقرار می‌کند که این ارتباط هم به ایجاد آرامش در مادر و هم به آرام شدن نوزاد و جلوگیری از مشکلاتی مانند هیپوترمی که ممکن است برای نوزاد به وجود بیاید کمک می‌کند. در دوران نوپایی و پس از آن، احساس وابستگی شدید نسبت به مادر که در دوران شیرخوارگی وجود داشت کمتر شده و کودک احساس استقلال بیشتری می‌کند.

ارتباط فیزیکی مادر و کودک

کودک این اطمینان را دارد که نیازهای اولیه او از جمله تغذیه آرامش و مراقبت از او برآورده خواهد شد و عنصر مهم جهت دستیابی کودک به این نیازها ارتباط وی با مادر است. لازم است تا مادر یاد بگیرد نیاز خود و کودک را بشناسد و تا حد امکان آن‌ها را برطرف کند. در این بحث نقش پدر در حمایت از مادر اهمیت بسزایی دارد.

یکی از روش‌های مهم ارتباط مؤثر کودک و مادر، بغل کردن و در آغوش گرفتن کودک است. این امر هم برای مادر و هم برای کودک بسیار لذت‌بخش است.

به او توجه کنند.

اهمیت ارتباط در کودکان با نیازهای ویژه

در مواقعی که کودک دچار بیماری خاص هست و باید بستری شود یا مراقبت بیشتری از وی شود، نقش مادر بسیار پررنگ می‌شود. کودکی که دارای رابطه عاطفی مؤثر با مادر خویش است دارای احساس بهتری در مواجهه با بحران‌های مختلف از جمله بحران‌های اجتماعی یا بیماری‌هاست و متحمل تنش و استرس کمتری است. ارتباط کودک با مادر روی سلامتی او تأثیر می‌گذارد.

بنابراین صاحب‌نظران خدمات بهداشتی درمانی دریافتند که برای تأمین و ارائه مراقبت‌های مطلوب لازم است ارتباط مؤثری بین مادر و کودک برقرار باشد. این ارتباط مستلزم آگاهی مادر از رشد و تکامل طبیعی و تعاملات روانی و اجتماعی کودک است. از آن جهت که کودک کوچک‌تر و بی‌تجربه‌تر است و قادر به تصمیم‌گیری در زمینه‌های مختلف زندگی از جمله مراقبت از خود نیست، بنابراین این ارتباط مادر و کودک بر روی ابقای سلامت کودک تأثیر زیادی دارد. مادر با ایجاد رابطه مؤثر با کودک و با به نمایش گذاشتن توانمندی‌ها و ظرفیت‌های خویش در خصوص تأمین و پاسخگویی

به نیازهای کودک گام مهمی در ارتقای سلامت کودک برمی‌دارد.

کاهش هزینه‌های درمانی، کاهش وابستگی اعضای خانواده به اعضای تیم مراقبت، افزایش اعتماد به نفس کودک و سازگاری او با برنامه مراقبتی خود از مزایای مراقبت مادر از کودک در مواردی که کودک بیمار است.

اصول ارتباط مؤثر با کودک

دعوا و سرزنش و تنبیه کودک از موارد رایج در کنترل رفتارهای نامطلوب کودک است اما باید توجه داشت که این موارد اثرات جانبی بر روی اعتماد به نفس و امنیت کودک به جای می‌گذارند. باید به مادر آموزش داد که او کودک خوبی دارد که گاهی رفتارهای نامطلوب انجام می‌دهد. تأثیر دعوا با تکرار آن از بین می‌رود و نباید به حد بد رفتاری روانی برسد. تنبیه باید با دادن پاداش به رفتار مطلوب همراه باشد.

سخن آخر

ارتباط مؤثر مادر و کودک از مواردی است که بر روی سلامت جسمی روانی اجتماعی کودک تأثیر زیادی می‌گذارد. با آموزش دادن به مادر می‌توان تا حدی به ایجاد رابطه مؤثر وی با کودک کمک کرد.

- منابع:
۱. میرلاشاری، ژیللا. رسولی، مریم. قره‌باغ، عبدالرضا. پرستاری کودکان: کودک سالم. چاپ ششم. تهران: اندیشه رفیع؛ ۱۳۹۹.
 ۲. کهن، شهناز. صوابی، میترا. جانی‌قربان، مژگان. برومندفر، زهرا. صالحی، کبری. عبدی‌شهشانی، مهشید. ترابی، فاطمه. بهداشت مادر، کودک و باروری. چاپ پنجم. تهران: عصر کنکاش؛ ۱۴۰۰.
 ۳. هاکنبری، ام. جی. دافی، ای. ای. دی‌والریو گیسیس، کی. پرستاری کودکان و نونگ: کودک سالم. ترجمه آرزومانیان‌س، سونیا. شوقی، مهناز. چاپ اول. تهران: جامعه‌نگر؛ ۱۴۰۳.






بمن فرستک

تعادل میان هویت فردی و اجتماعی جوانان در فضای مجازی: چالش‌ها و فرصت‌ها

لزوم یکپارچه‌سازی هویت فردی و اجتماعی جوانان در فضای مجازی

مژگان سهیلی 

دکتری تخصصی پرستاری استادیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

به تأیید دیگران تبدیل به چرخه‌ای بی‌پایان می‌شود که فرد را از هویت واقعی خود دور می‌کند. این جا، جایگاهی برای تأمل است: آیا واقعاً خود را می‌شناسیم، یا تنها انعکاس تصویری هستیم که در مقابل لنز دیگران ساخته‌ایم؟ فشار برای تطابق با استانداردها و الگوهای غالب در فضای مجازی، ترس از قضاوت و پذیرش در گروه‌های مختلف و حتی احساس تنهایی و انزوای دیجیتال از مشکلاتی است که جوانان در این مسیر با آن روبه‌رو هستند. همچنین این وابستگی به تاییدات اجتماعی، به خصوص در دوران جوانی که افراد در حال شکل‌گیری هویت خود هستند، می‌تواند منجر به نارضایتی و عدم رضایت از خود شود.

در عین حال که فضای مجازی چالش‌هایی را برای حفظ تعادل میان هویت فردی و اجتماعی ایجاد می‌کند، فرصت‌های زیادی نیز برای افراد فراهم می‌آورد تا این تعادل را به‌طور موثر برقرار کنند. یکی از این فرصت‌ها، امکان دسترسی به اطلاعات و منابع آموزشی برای خودآگاهی و رشد فردی است. افراد می‌توانند با جست‌وجو و تحقیق در فضای دیجیتال، درک عمیق‌تری از خود و جامعه پیدا کنند و به گونه‌ای زندگی کنند که هم‌راستا با هویت واقعیشان باشد. همچنین، شبکه‌های اجتماعی می‌توانند به محلی برای یافتن افراد همفکر تبدیل شوند که در آن‌ها افراد با نظرات و تجربیات مشابه، احساس تعلق و پشتیبانی می‌کنند. این جوامع مجازی می‌توانند فرصتی برای شکل‌دهی به هویت‌های اجتماعی مثبت و حمایتگر باشند. از طرف دیگر، این فضا می‌تواند افراد را به چالش بکشد که هویت خود را بر اساس ارزش‌ها و اصول انسانی پایه‌گذاری کنند، نه

اینترنت فضایی است برای بازآفرینی، جایی که هر فرد می‌تواند هویت خود را شکل دهد و در این دنیای بی‌انتهای ارتباطات، ردپای خود را به جا بگذارد.

در دنیای امروز، جایی که دنیای دیجیتال با سرعتی شگرف در حال گسترش است، مسئله هویت فردی و اجتماعی برای جوانان به یکی از پیچیده‌ترین و چالش‌برانگیزترین مقولات تبدیل شده است. دنیای دیجیتال، با امکانات وسیع و دسترسی بی‌سابقه به اطلاعات، ارتباطات و تجربیات، فرصتی بی‌نظیر برای ابراز هویت فردی و اجتماعی فراهم کرده است. اما در عین حال، این فضای مجازی، چالش‌های فراوانی برای حفظ تعادل میان هویت فردی و اجتماعی ایجاد کرده است.

هویت فردی، همچون درختی است که ریشه‌هایش در اعماق شخصیت فردی هر انسان استوار است، اما در فضای مجازی این ریشه‌ها می‌توانند به سرعت به شاخه‌ها و برگ‌هایی گوناگون تبدیل شوند که دیگران آن‌ها را مشاهده می‌کنند. این فضا به ما امکان می‌دهد تا خود را بازسازی کنیم، از این رو، اینترنت فضایی است برای بازآفرینی، جایی که هر فرد می‌تواند هویت خود را شکل دهد و در این دنیای بی‌انتهای ارتباطات، ردپای خود را به جا بگذارد، با این حال، این آزادی می‌تواند به دام تله‌های دیجیتال بیفتد. جایی که پروفایل‌ها و پست‌ها، شاید بیش از هر چیزی در زندگی روزمره بر چگونگی دیده شدن تأثیر می‌گذارند و فرد را وادار می‌کنند تا خود را در قالبی که بیشتر پسندیده و مورد تأیید است، معرفی کند. در این دنیای مجازی، نیاز



و فرصت‌های فضای مجازی، به افراد کمک می‌کند تا در این دنیای جدید، تعادل سالم‌تری میان هویت فردی و اجتماعی خود برقرار کنند. با تقویت این آگاهی، افراد قادر خواهند بود تا از فضای مجازی نه فقط برای ارتباطات اجتماعی، بلکه به عنوان ابزاری برای خودشناسی و رشد فردی استفاده کنند.

- منابع:
۱. کریمی، سوزان و کریمی، رضوان و کریمی، ویدا، ۱۳۹۶، تاثیر شبکه های اجتماعی بر هویت اجتماعی جوانان، سومین کنفرانس سراسری دانش و فناوری علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و روانشناسی ایران، تهران، <https://civilica.com/doc/697625>
 ۲. نامداری، مهرداد، ۱۳۹۷، شبکه های اجتماعی مجازی و هویت فردی و اجتماعی با تاکید بر تغییرات اجتماعی متأثر از پیام رسان تلگرام در ایران، دومین کنفرانس علمی پژوهشی رهیافت های نوین در علوم انسانی ایران، ایلام، <https://civilica.com/doc/797523>
 ۳. مقصودی، سپیده. صبوری خسروشاهی، حبیب. هاشم زهی، نوروز. تبیین تاثیرات فضای مجازی بر هویت اجتماعی جوانان در شهر تهران، مطالعات راهبردی ورزش و جوانان، ۱۹(۴۸): ۳۲۳-۳۴۱
 ۴. Hällgren, C. and Björk, Å. «Young people's identities in digital worlds», *International Journal of Information and Learning Technology*, ۴۰(۱): ۴۹-۶۱. <https://doi.org/10.1108/IJILT-10-2022-0135>

صرفاً بر اساس تایید اجتماعی و توجه دیگران. در چنین شرایطی، خودمراقبتی به عنوان یک ضرورت فرهنگی برای جوانان مطرح می‌شود. خودمراقبتی ابعاد معنوی، جسمی، روانی-عاطفی و اجتماعی دارد. این مراقبت، نیاز به زمانی برای خود، زمانی برای بازاندیشی، زمانی برای توقف در میان شلوغی‌های روزمره دارد. زمانی که انسان بتواند به خود نگاه کند، خود را بشناسد و با درک درست از نیازهای درونی‌اش، به آرامش برسد. هر فردی باید با توجه به ویژگی‌ها و نیازهای خاص خود، راهی برای این مراقبت پیدا کند. تلاش برای خودشناسی، تحلیل هدف زندگی و فلسفه وجودی انسان، انجام اعمال دینی مثل خواندن نماز و قرآن، نموده‌های بارز خودمراقبتی محسوب می‌شوند. به هر حال، مهم‌ترین نکته این است که ما در دنیای امروز، به عنوان جوانان و اعضای جامعه، باید یاد بگیریم که میان دنیای مجازی و دنیای واقعی، نقطه تعادل خود را پیدا کنیم. از این رو ایجاد آگاهی و آموزش‌های فرهنگی و روان‌شناختی در مورد خطرات



درس‌های زندگی در خوابگاه

چالش‌ها و فرصت‌های زندگی خوابگاهی

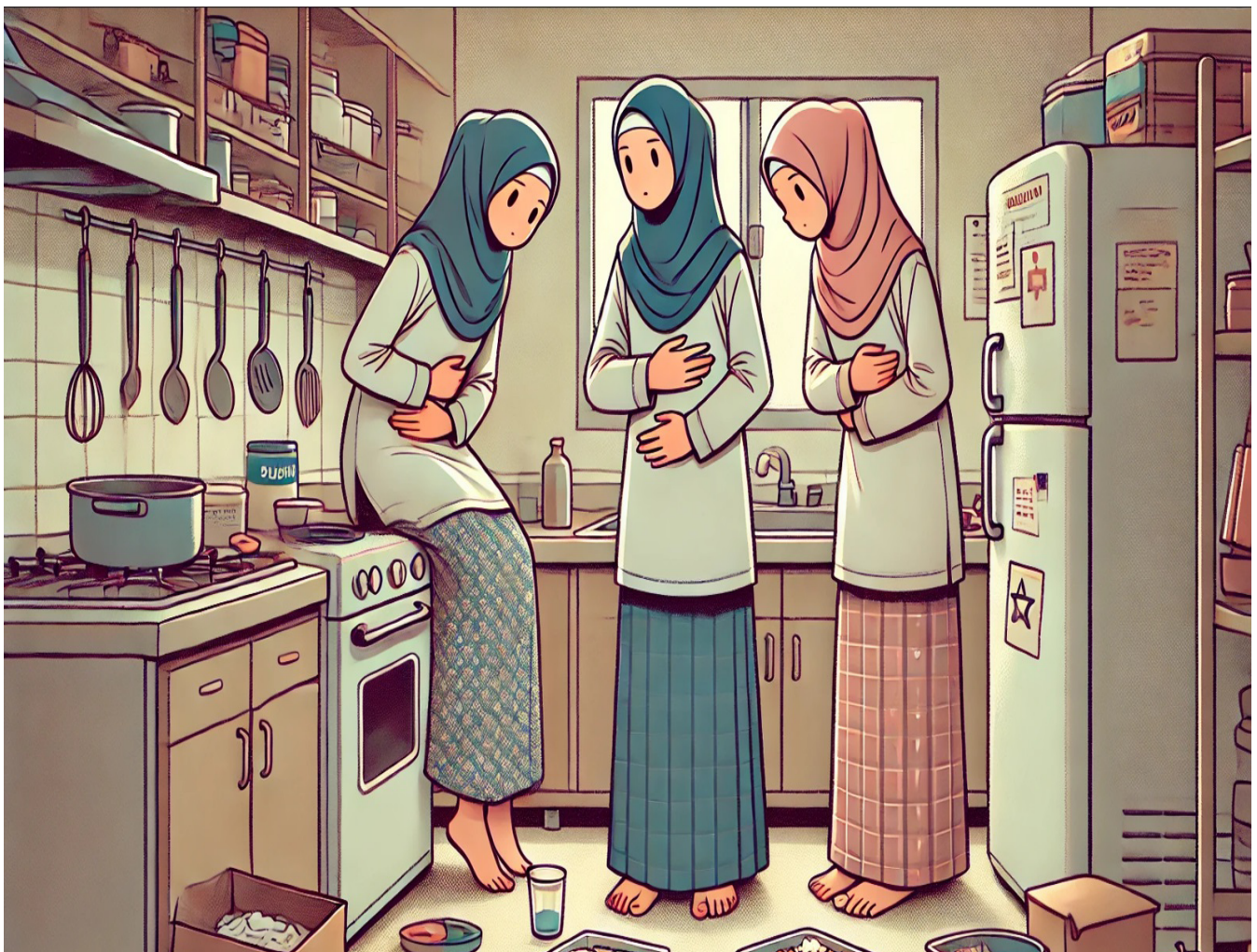
فائزه دولتشاهی ❄️

دانشجوی کارشناسی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

نهایت با خبر پذیرفته شدن در استان یا شهر دیگر مواجه می‌شوند. ناگزیر باید خود را برای زندگی دور از خانواده آماده کنند. اکثریت دانشجویان زندگی در خوابگاه را برای سکونت خود انتخاب می‌کنند. به نظر می‌رسد بیش از نود درصد این پذیرفته شدگان جوان هستند و شروع زندگی در خوابگاه نه تنها خود دانشجو بلکه خانواده‌های آنان را نیز با سوالات و دغدغه‌های

زندگی خوابگاهی برای بسیاری از دانشجویان، نخستین تجربه زندگی مستقل است و می‌تواند پلی برای ورود به دنیای بزرگسالی باشد.

تعداد قابل توجهی از جوانان و نوجوانان هر ساله بعد از اعلام نتایج کنکور سراسری و پشت سر گذاشتن استرس‌های زیاد و هیجانات آزمون و انتخاب رشته در



امور شخصی مانند مطالعه، تماس‌های تلفنی یا حتی استراحت، از مسائلی است که به استرس و کاهش تمرکز منجر می‌شود.

۵. دخالت در سبک زندگی

سبک زندگی متفاوت هم‌اتاقی‌ها گاه با یکدیگر سازگار نیست. از دخالت در انتخاب سبک لباس گرفته تا ساعات خواب، همه این موارد ممکن است باعث ایجاد تنش یا محدودیت برای افراد شود.

۶. هزینه‌های بالای زندگی مستقل

علاوه بر شهریه خوابگاه، هزینه‌هایی همچون خرید مواد غذایی، وسایل ضروری و حتی نگهداری وسایل مشترک، فشار مالی زیادی به دانشجویان وارد می‌کند. مدیریت این هزینه‌ها به‌ویژه برای دانشجویانی که از خانواده دور هستند، چالش‌برانگیز است.

۷. گم یا شاید هم دزدیده شدن وسایل و مواد غذایی

در محیط‌های مشترک، گاهی مواردی مانند گم شدن

زیادی رو به رو خواهد کرد. از این رو من فائزه دولتشاهی، دانشجوی ترم ششم رشته پرستاری هستم و دو سال و نیم است که در خوابگاه دانشگاه زندگی می‌کنم. باید بگم زندگی خوابگاهی با تمام چالش‌ها و فرصت‌هایش، تجربه‌ای منحصر به فرد برای من بوده که در ادامه برای کمک به شما دانشجویان عزیز به ویژه دانشجویان جدیدالورود و تسهیل فرایند سازش با این نوع از سکونت و زندگی در خوابگاه، بخشی از آن را شرح می‌دهم.

چالش‌ها و فرصت‌های زندگی خوابگاهی از نگاه یک دانشجو

زندگی خوابگاهی برای بسیاری از دانشجویان، نخستین تجربه زندگی مستقل است و می‌تواند پلی برای ورود به دنیای بزرگسالی باشد. این سبک زندگی، هرچند فرصتی برای رشد و پیشرفت فراهم می‌کند، اما همراه با چالش‌هایی است که دانشجویان باید برای مواجهه با آن‌ها آمادگی داشته باشند. در ادامه، به بررسی چالش‌ها و فرصت‌های این سبک زندگی می‌پردازم.

چالش‌های زندگی خوابگاهی

۱. تضادهای فرهنگی

محیط خوابگاه‌ها اغلب محل تلاقی فرهنگ‌ها و دیدگاه‌های متنوع است. این تنوع فرهنگی هرچند از نظر آموزشی غنی است، اما گاهی منجر به سوءتفاهم‌ها یا تنش‌هایی در سبک زندگی، عادات روزانه و حتی نوع تعاملات میان دانشجویان می‌شود. یادگیری پذیرش تفاوت‌ها و مدیریت این تضادها، یکی از چالش‌های مهم زندگی خوابگاهی است.

۲. کیفیت پایین غذای خوابگاه

غذاهای خوابگاهی معمولاً از نظر کیفیت و تنوع پایین هستند. بسیاری از دانشجویان از کمبود مواد مغذی، طعم نامناسب و حتی رعایت نکردن اصول بهداشتی در تهیه غذا شکایت دارند. این موضوع علاوه بر مشکلات گوارشی، می‌تواند بر عملکرد تحصیلی دانشجویان نیز تأثیر بگذارد.

۳. عدم رعایت نظافت و بهداشت

بهداشت محیط‌های مشترک از جمله آشپزخانه، حمام و دستشویی در خوابگاه‌ها به شدت به رفتار جمعی وابسته است. بی‌توجهی برخی افراد به نظافت، می‌تواند علاوه بر ایجاد محیطی ناخوشایند، سلامت جسمی سایرین را نیز به خطر اندازد.

۴. نداشتن حریم خصوصی

زندگی در اتاق‌های مشترک باعث می‌شود حریم خصوصی فرد محدود شود. نداشتن فضایی برای انجام



می‌تواند نگرش فرد را نسبت به تفاوت‌ها بازتر و درک او را از تنوع فرهنگی افزایش دهد.

۲. یادگیری زندگی اجتماعی

زندگی در خوابگاه، فرصتی است تا افراد یاد بگیرند چگونه با دیگران تعامل کنند، تفاوت‌ها را بپذیرند و مشکلات را به شکل سازنده حل کنند.

۳. آمادگی برای زندگی مستقل

زندگی خوابگاهی فرد را وادار می‌کند مسئولیت‌های روزانه‌اش را مدیریت کند، از پس چالش‌های مالی برآید و تصمیم‌گیری‌های مهم را انجام دهد.

۴. تقویت مهارت‌های مدیریتی

از مدیریت زمان گرفته تا حل اختلافات، زندگی خوابگاهی مهارت‌های مدیریتی مختلفی را در افراد تقویت می‌کند. این مهارت‌ها در زندگی حرفه‌ای آینده نیز بسیار کاربردی خواهند بود.

۵. امکان دریافت حمایت از همسالان

در خوابگاه‌ها، دانشجویان می‌توانند از حمایت عاطفی و آموزشی همسالان خود بهره‌مند شوند. این حمایت‌ها در دوران سختی‌ها یا هنگام تصمیم‌گیری‌های مهم بسیار ارزشمند است.

جمع‌بندی

زندگی خوابگاهی اگرچه چالش‌های زیادی به همراه دارد، اما می‌تواند بستری برای یادگیری و رشد فراهم کند. مدیریت هوشمندانه این چالش‌ها و استفاده از فرصت‌ها، به دانشجویان کمک می‌کند تا نه تنها از این دوران لذت ببرند، بلکه مهارت‌هایی کسب کنند که در تمام زندگی‌شان مفید خواهد بود.

یا سرقت وسایل و مواد غذایی اتفاق می‌افتد. این مسئله علاوه بر استرس، فضای اعتماد میان دانشجویان را نیز تضعیف می‌کند.

۸. دوری از خانواده

دور بودن از خانواده، به‌ویژه برای دانشجویان تازه وارد، چالش بزرگی است. نبود حمایت عاطفی خانواده و فاصله از عزیزان، می‌تواند احساس تنهایی و غربت را تشدید کند.

۹. اختلال در خواب

عدم هماهنگی در ساعات خواب و بیداری هم‌اتاقی‌ها یکی از مشکلات رایج است. سر و صدای شبانه یا روشن بودن چراغ‌ها، می‌تواند خواب شبانه افراد را مختل کرده و به کاهش تمرکز روزانه منجر شود.

۱۰. کمبود امکانات

خوابگاه‌ها معمولاً فاقد امکانات کافی مانند تهویه مناسب، فضای ذخیره‌سازی وسایل، یا تجهیزات اساسی برای آشپزی هستند. این کمبودها زندگی روزمره را دشوارتر می‌کند.

۱۱. کمبود فضا برای مطالعه

در خوابگاه‌ها، معمولاً فضای مناسبی برای مطالعه وجود ندارد. اتاق‌های مشترک یا سالن‌های شلوغ خوابگاه، تمرکز را کاهش داده و بازدهی تحصیلی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

۱۲. کمبود تفریحات مناسب

محیط خوابگاه‌ها معمولاً فاقد امکانات تفریحی مناسب است. نبود فضایی برای ورزش، سرگرمی یا فعالیت‌های جمعی، می‌تواند به خستگی روانی و کاهش انگیزه منجر شود.

۱۳. مشکلات اینترنت

اینترنت خوابگاه‌ها معمولاً از کیفیت پایینی برخوردار است. برای دانشجویانی که به اینترنت برای انجام تکالیف و پروژه‌ها نیاز دارند، این مسئله می‌تواند به یک مانع بزرگ تبدیل شود.

۱۴. مدیریت نامناسب خوابگاه

برخی خوابگاه‌ها با مشکلات مدیریتی مانند پاسخ‌دهی ضعیف به نیازهای دانشجویان، نبود رسیدگی به مشکلات اتاق‌ها یا تأخیر در حل مسائل روبرو هستند که این موارد باعث افزایش نارضایتی می‌شود.

فرصت‌ها و جنبه‌های مثبت زندگی

خوابگاهی

۱. آشنایی با فرهنگ‌های مختلف

زندگی خوابگاهی فرصتی برای آشنایی با سبک زندگی و باورهای افراد مختلف از سراسر کشور است. این تجربه



کام عمیق

سخنی صمیمی درباره یک آفت قدیمی

زهرا ایزدی پور ❄️

دانشجوی کارشناسی ارشد مامایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

پشت هر سیگاری که روشن میشه علتی وجود دارد.

کام عمیق

کام اول عمیق...

کام دوم عمیق تر...

و کام سوم می سوزونه جسم و روح رو!

شاید بگی کلاس داره! شاید بگی تفننیه... شاید بگی باید

همرنگ جماعت بود! شاید بگی غم توی دلم خیلی

زیاده... شاید هم بگی به خودم مربوطه!!! اما باز هم

می سوزونه جسم و روح رو.

تمام بهانه‌هایی که پروانه وار توی سرت می چرخند تا

به این و اون بگی، راه و چاهی دارن جز سیگار! دنبال های کلاس بودن، شیک پوش باش و مؤدب. دنبال تفریحی، باشگاه برو و استخر! دنبال هم رنگ شدن با جماعتی، توی انجمن های علمی یا ادبی شرکت کن. اگر هم توی دریای غم و غصه خودت غرق شدی، درمانگران سلامت قایق نجاتت خواهند بود و اگر هم به خودت مربوطه این رو بدون که جسم تو ارزشمندترین دارایی توئه... با هر کامی که به اون رول کاغذی از هر مدلش، بدون فیلتر یا با فیلتر بزنی، صدها سلول در وجودت رو خاکستر کردی... شاید فکر کنی و پیش خودت بگی من که معتاد نمیشم؛ من قوی تر از اونیم



دستت فرو نره...
برای مردها که همیشه به دنبال بقا هستند و تشنه ادامه نسل خودشون، سیگار و دخانیات انواع اختلالات جنسی رو ایجاد می‌کنه که شاید حتی لذت پدر شدن رو هم ازشون دریغ کنه... پس این سیگاری که گرفتی دستت رو همین الان بنداز زیر پا و خاموشش کن تا دیره نشده.

مهم ترین قدم برای ترک و رهایی از این آفت، اینه که تو بخوای، اراده کنی و با تمام وجود ثابت قدم بمونی توی این مسیر. مهارت «نه» گفتن رو یاد بگیر و در خودتون تقویت کنید. دکتر دنیل لیبرمن از مرکز درمانی جورج واشنگتن می‌گوید، کاغذی برداشته و با خط به دو بخش تقسیم کنید؛ در یک طرف تمام مواردی را بنویسید که موجب تمایل شما به سمت سیگار می‌شود و در طرف دیگر، مواردی را که موجب تنفر شما از آن می‌شود. هر از چندگاهی درباره لیستی که تهیه نموده‌اید فکر کنید و تغییراتی در آن ایجاد کنید. چنانچه به اندازه کافی شجاع هستید، درباره بازخوردهای منفی سیگار کشیدن از نزدیکان و دوستان خود نیز بپرسید. قطعاً تهیه این لیست خیلی دید شما رو نسبت به واقعیت پشت پرده اعتیاد تغییر میده و عصای دستی میشه که راحت تر توی این مسیر قدم بگذارید. جایگزین‌های مربوط به هر مورد رو پیدا کنید، پشت هر سیگاری که روشن میشه علتی وجود داره. سعی کن علت یابی کنی، ریشه یابی کنی. مثلاً،

اگر استرس دلیلش هست راه‌های کاهش استرس رو یاد بگیر. دوش آب سرد، پیاده‌روی، تکنیک‌های تنفسی و ورزش مرتب داشته باش و خودت رو به یک اصلاح سبک زندگی دعوت کن.

تمام این حرف‌ها زده شد تا شاید کمی نسبت به خودت مهربان‌تر بشی. بهت قول میدم سال‌ها بعد که پشت سرت رو نگاه کنی قطعاً از تصمیمت برای رهایی راضی و خوشحال خواهی بود؛ البته به شرط اینکه خودت بخوای و خودت به این باور مهم برسی.

منابع:

George Washington University School of
Ways to 20 ,Medicine and Health Sciences
Available 2011 ;Stop Smoking Cigarettes
ways-stop--20/at: [www.smhs.gwu.edu/news
smoking-cigarettes](http://www.smhs.gwu.edu/news/smoking-cigarettes)

که وابسته به چیزی بشم. من همون پسر شاخ و خفن دانشکده‌ام که معروفم به وابسته کردن و وابسته نشدن!!! اما همین حالا که داری این متن رو میخونی، احتمالاً توی جمع دوستاتی و داری فکر می‌کنی چقدر بعد نهار توی حیاط پشتی دانشکده سیگار می‌چسبه، یعنی تو وابسته‌ای.

«الان می‌چسبه». این کلمه ... یعنی ریشه کرده تو ذهنت و باید دست به تیشه بشی! ریه‌های نازنینت



رو محتاج کردی و برف روی دندونات رو کم کم آب می‌کنی. بوی ادکلنت معمولاً خوب به مشام نمی‌رسه و شاید کمی سرخی لب‌هاش بی‌رمق شده باشن. تازه! هنوز چیزی از عواقب بعدیش برات نگفتم! خودت خوب می‌دونی. کلی اسم سرطان‌های مختلف و بیماری‌های ریوی حاد و مزمن رو حفظ نکردی که الان من بخوام عواقب اعتیاد رو برات یادآوری کنم... از افزایش خطر سگته‌های قلبی و مغزی گرفته تا نباروری و COPD .

سیگار و دخانیات، چه از نوع صنعتی‌های امروزی که مثل نقل و نبات پاسکاری می‌شوند و چه سنتی‌های قدیم، همیشه ریسک فاکتورهای قوی‌ای برای انواع بیماری‌ها بودند. برای خانم‌ها، حتی سال‌ها نگاه کردن به خودشون توی آینه، می‌تونه لذت‌بخش باشه اما مصرف سیگار دقیقاً همون پوست کدر و دهیدراته‌ای که ازش فرار می‌کنی رو بهت میده. پس مراقب باش شیشه‌های آینه‌ی شکسته اتاقت توی



معرفی کتاب

«جوانی در ۱۸۰ ثانیه»

ملینا جعفری ❄️

دانشجوی ترم ۳ کارشناسی مامایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

درباره نویسنده:

انحرافات اجتماعی و ریشه آن‌ها، اهمیت محبت به اهل بیت (ع) و توسل به آنان، اهمیت دادن به فرهنگ خودی و پرهیز از فرهنگ بیگانه، آسیب‌های اجتماعی و راه‌های مواجهه با آن‌ها، بسیاری مسائل اخلاقی و اجتماعی متناسب با جامعه امروزی و زندگی جوانان اشاره شده است. سروقامت نام کتاب را از آن رو جوانی در ۱۸۰ ثانیه

حسین سروقامت، نویسنده کتاب *جوانی در ۱۸۰ ثانیه*، یک سخنران انگیزشی، نویسنده و مشاور در زمینه رشد فردی و موفقیت است. او سال‌هاست که در زمینه توسعه فردی و آموزش مهارت‌های زندگی فعالیت می‌کند و با استفاده از تجربیات خود تلاش دارد به افراد کمک کند تا بهترین نسخه از خودشان را به دست آورند.

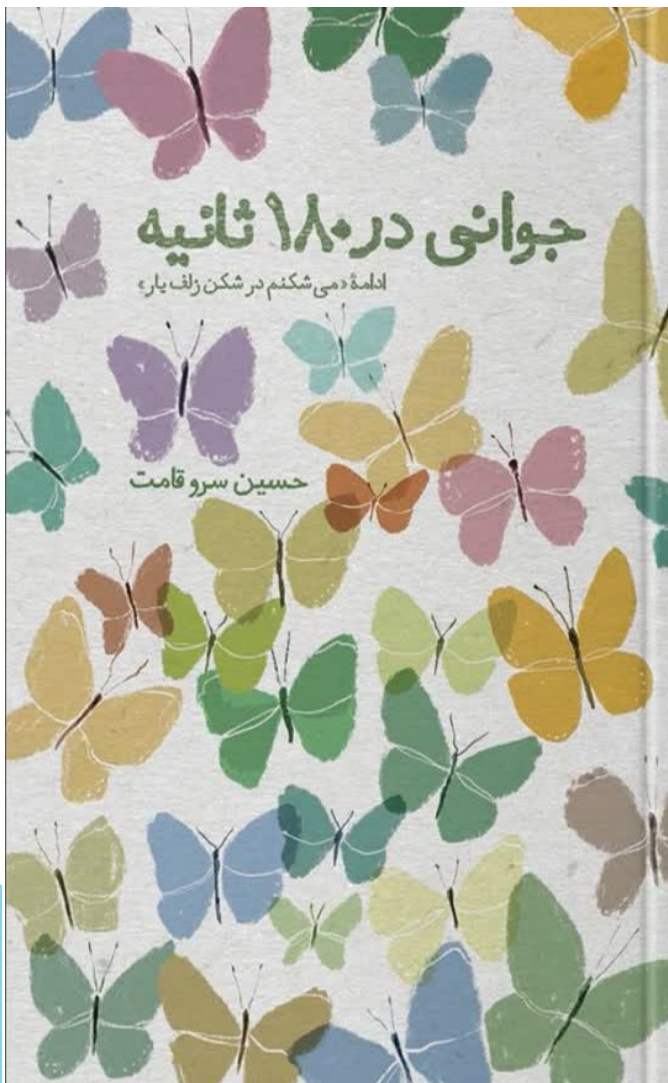
سروقامت در آثار خود معمولاً به موضوعاتی همچون انگیزش، موفقیت شخصی، مدیریت زمان و توسعه مهارت‌های فردی می‌پردازد. او به عنوان یک مربی، سعی دارد جوانان را به استفاده مؤثر از فرصت‌ها و لحظات زندگی ترغیب کند. آثار و سخنرانی‌های او عموماً در بین کسانی که به دنبال بهبود فردی و ایجاد تغییرات مثبت در زندگی خود هستند، محبوبیت دارد.

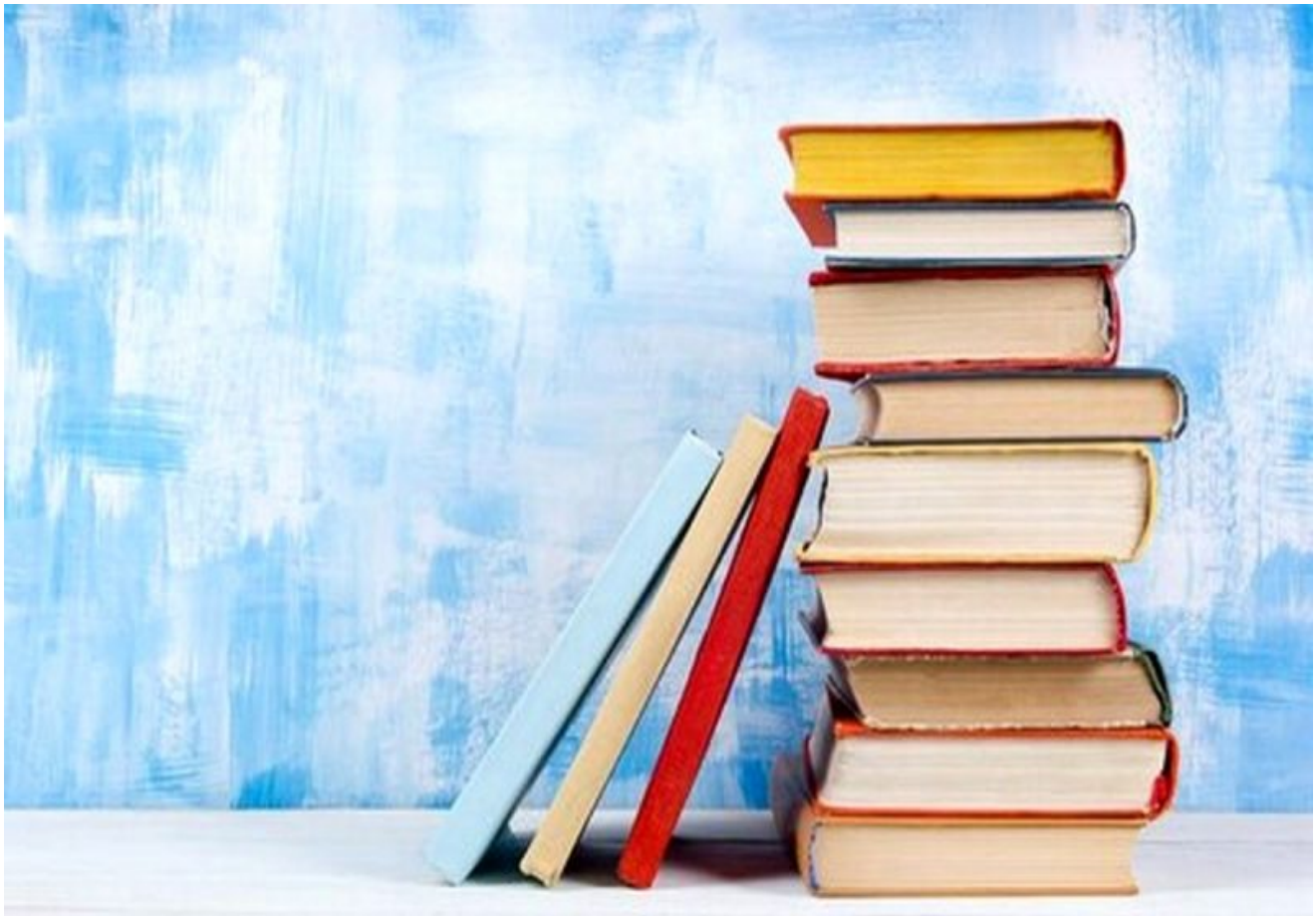
او در کتاب *جوانی در ۱۸۰ ثانیه* تلاش کرده تا با بیانی ساده و صمیمی، خوانندگان خود را به سمت دستیابی به اهدافشان هدایت کند و به آن‌ها نشان دهد که چگونه با استفاده بهینه از زمان می‌توانند تغییرات بزرگی در زندگی خود ایجاد کنند.

در کتاب جوانی در ۱۸۰ ثانیه مجموعه داستان‌هایی از حسین سروقامت با موضوع برخی از ارزش‌ها و مفاهیم اخلاقی می‌خوانید. نویسنده این کتاب را در راستای کتاب قبلی‌اش، *می‌شکنم در شکن زلف یار*، منتشر کرده است که چهار داستان واقعی برای جوانان داشت.

معرفی کتاب:

جوانی در ۱۸۰ ثانیه شامل مجموعه داستان‌های کوتاه فارسی که در آن‌ها به مسائل ارزشی و اخلاقی پرداخته شده است. در این داستان‌ها که شخصیت‌های اصلی جوانان هستند، به مسائلی مانند: اهمیت خدمت کردن به مردم، حکمت برخی از سختی‌ها در زندگی، تعبیر قضا و قدر الهی، حقیقت خوشبختی، عشق و عاشقی، پرهیز از کبر و غرور، حقیقت غم و شادی در زندگی،





جوانان دارد. این نگاه به زمان می‌تواند خوانندگان را تشویق کند که از لحظات خود بهترین بهره را ببرند و از اتلاف وقت جلوگیری کنند.

منابع:

۱. [۹۵۲۸۸/https://taaghche.com/book/8C-%DB%86%D9%AV%D8%A8%AC%D9%D8%DB%B0%DB%B8%DB%B1%-B1%AF%D8%D8%A7%8C%D9%DB%86%D9%AV%AB%D8%D8%http://nahad-tums.ir/Article.aspx?ID=10071](https://taaghche.com/book/8C-%DB%86%D9%AV%D8%A8%AC%D9%D8%DB%B0%DB%B8%DB%B1%-B1%AF%D8%D8%A7%8C%D9%DB%86%D9%AV%AB%D8%D8%http://nahad-tums.ir/Article.aspx?ID=10071)
۲. <http://nahad-tums.ir/Article.aspx?ID=10071>

گذاشته است که به گفته خودش شما می‌توانید برای خواندن هریک از این ماجراهای واقعی حتی سه دقیقه وقت بگذارید و در عوض با یکی از فوت و فن‌های دوره جوانی آشنا شوید.

کتاب *جوانی در ۱۸۰ ثانیه* از حسین سروقامت، یک اثر انگیزشی و خودیاری است که به تلاش و اراده جوانان برای دستیابی به موفقیت می‌پردازد. این کتاب با نگاهی مثبت و پر از انرژی به خوانندگان خود یادآوری می‌کند که هر فرد می‌تواند با استفاده از لحظات کوتاه زندگی خود تغییرات بزرگ ایجاد کند. نقدهای مختلفی از این کتاب به‌ویژه به سبک نگارش آن وارد شده است. برخی از نقدها به این نکته اشاره دارند که ممکن است در برخی مواقع مطالب کتاب بیشتر جنبه‌ای شبیه به جملات انگیزشی ساده داشته باشد تا تحلیل‌های عمیق و راه‌حل‌های عملی. از طرف دیگر، بخش‌هایی از کتاب که به تجارب شخصی نویسنده و داستان‌های موفقیت پرداخته‌اند، می‌تواند برای بسیاری از خوانندگان جذاب و الهام‌بخش باشد. این کتاب همچنین به شکل‌های مختلفی از خودانگیزی و نیروی ذهنی برای رسیدن به اهداف پرداخته و تأکید زیادی بر زمان به‌عنوان یکی از مهم‌ترین منابع برای



قدر زرا زکران دانش کوهر، کوهری

امیر محمدباقری

دانشجوی ترم ۳ پرستاری دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

از کجا باید بگویم از گرانی یا رکود
از تورم های بالا از صعود بی فرود

از تلاطم های بازار طلا و ارز ها
من پوشانم بگو آخر کدامین درزا

یک جوانی در پی درمان دوی لا علاج
در به در دنبال ضامن بهر وام ازدواج

دیگری دنبال یک شغل است طبق مدرکش
تا بسازد پاس چک ها با حقوق اندکش

بعد بهر بازی و تحصیلات و استخدام خویش
رشد خواهد کرد جوگندم میان مو و ریش

آه و صد افسوس از شرح شکایات جوان
بس عیان است و سسینهم نیازی به بیان

جرف بهار است سیرامون موضوع جوان
از ظرافت در هنر تا فرط زور بازوان

اوج فهم علم و دانش اوج استعداد ها
بی دلیل منطقی همواره از دل شاد ها

دل به دریای محبت صید یا صیاد ها
در کتاب عشق شیرین اند یا فرهاد ها

دلنوازانند بین خویش چون آوای تار
پیش دشمن جنگجویانی ستر و استوار

مثل آنان یافت نتوان کرد هرگز کوهری
قدر زر را زکران دانش کوهر کوهری

جرف بهار است آری جرف های تلخ هم
هر کجا باشی پر از مثل بخارا بلخ هم

A small, colorful snowman figurine stands in a snowy winter landscape. The snowman has a white body, a blue and white striped hat with a pom-pom, and a red smile. It is surrounded by snow and evergreen trees in the background.

خبربان آزاد

پرستاری؛ هنرنجات زندگی

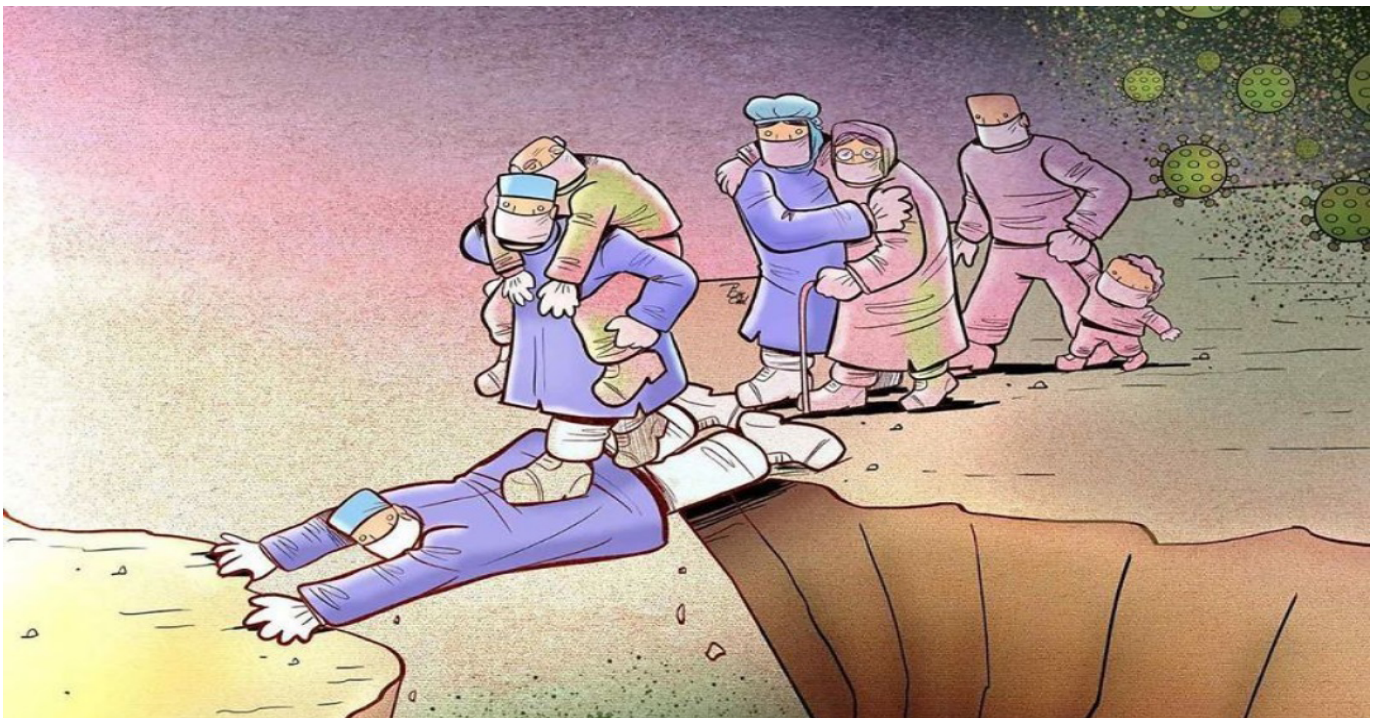
بهانه‌ای برای قدردانی از پرستاران زحمتکش

فاطمه نبی ❄️

دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

مرور می‌کنم هم لبخند به لبم نشست. با دنیایی از هیجان و انگیزه وارد دانشکده پرستاری شدم و با تمام وجود سر کلاس حاضر می‌شدم اما طولی نکشید که این کوه آتش‌فشان فروکش کرد. از میان همکلاسی‌ها، یکی می‌گفت من بعد از سال‌ها

بهترین تجربه‌هایی که در زندگی دارم را مدیون این شغلم. هیچ چیزی نمی‌تواند آن احساس شیرین و حس ارزشمند بودن را که بیمارانم به من دادند را تکرار کند. روزی که کنکور دادم و همه از من انتظار «خانم دکتر»



تلاش برای پزشکی و ناکام ماندن مجبور شدم بیایم. یکی می‌گفت من فقط به خاطر مهاجرت به رشته پرستاری آمده‌ام. دیگری می‌گفت چه فایده از این رشته؟ آخر سر مردم به ما می‌گویند آمپول‌زن! و منی که حاج و واج میان این همه انرژی منفی و بی‌انگیزگی در حال غرق شدن بودم. اما من آدم پا پس کشیدن نبودم؛ علی‌رغم تمام این حرف‌ها با خودم عهد بستم به این رشته وفادار بمانم؛ با خودم گفتم می‌شوم بهترین پرستار! کاری می‌کنم همه عاشق پرستاری شوند؛ از این

شدن داشتن، با تمام وجود آرزو داشتم پرستار شوم. ذهنیتم از پرستاری یک کار شیک و سبک کارمندی بود که روپوش سفید هم دارد! برای من که خیلی حال و حوصله درس خواندن و کار کردن نداشتم بهترین گزینه محسوب می‌شد.

روزی که نتیجه انتخاب رشته‌ها رسید و پرستاری قبول شدم؛ تمام وجودم پر از نور شد. آن قدر خوشحال بودم که اشک می‌ریختم و دیوانه‌وار داد می‌زدم: «قبول شدممممم!». حتی الان که بعد از شش سال آن روز را

اما حالا دیگر به قول معروف آبدیده شده‌ام. دیگر گریه نمی‌کنم؛ فقط موقع ناامیدی با مکانیسم دفاعی شوخی همه چیز را به سخره می‌گیرم و سعی می‌کنم فراموش کنم که چقدر فاصله افتاده است میان آن زندگی رؤیایی که برای خودم متصور بودم با زندگی الانم! وقت‌هایی هم که خیلی نق می‌زنم و ناله می‌کنم، همکارانم و خانواده‌ام می‌گویند خب چرا با این وجود ادامه می‌دهی؟ چرا حالا که مجبور نیستی، کار می‌کنی؟ و من هیچ جواب منطقی‌ای برای این سؤال ندارم!

بعد از این همه بدگویی از این شغل مقدس، باید اعتراف کنم درست است که پرستاری آن شغل باکلاس و سبکی که در ذهن داشتم نبود اما بهترین تجربه‌هایی که در زندگی دارم را مدیون این شغلم. هیچ چیزی نمی‌تواند آن احساس شیرین و حس ارزشمند بودن را که بیمارانم به من دادند را تکرار کند.

خلاصه بگویم: پرستاری باعث شد من به ورژن بهتری از خودم تبدیل شوم. صبورتر، آرام‌تر و خسته‌تر. در ضمن، هنوز هم هر جا خطری از من رفع می‌شود مادرم اعتقاد دارد این از دعای خیر مریض‌هاست... روز پرستار مبارک!

دست رؤیاهای محالی که جوانان خام با خود دارند! چهار سال کارشناسی گذشت و ما از پرستاری فقط پوشیدن روپوش سفید و اندازه‌گیری علائم حیاتی یاد گرفته بودیم. تازه داشتیم آدرس بیمارستان‌های شهر را یاد می‌گرفتیم که گفتند بفرمایید طرح؛ آن هم نه در شهر خودت! بالأخره بعد از مشقت‌های طولانی شاغل شدم. حالا واقعاً پرستار بودم و باید بدون استاد و همکلاسی می‌رفتم بیمارستان و از بیمار مراقبت می‌کردم. صادقانه بگویم در تمام لحظاتی که در بیمارستان شیفت بودم به انواع و اقسام کارهایی که از ذهنم رد می‌شد فکر کردم: به آرایشگر شدن، بلاگر شدن، به کار در مراکز خصوصی! هر چه که فکرش را کنی. حتی به مهاجرت!

هیچ فکر نمی‌کردم شغلی که قسم خورده بودم وفادارش باشم این‌گونه مرا از پای در بیاورد و به فکر ترکش باشم. هر بار که به مادرم از سختی‌های بی‌انتهای کارم شکایت می‌کردم، می‌گفت: «مادر دعای خیر مردم پشت سرته، همین برات کافیه!». من هم در حالی که گریه می‌کردم می‌گفتم دعای خیر به چه کارم می‌آید وقتی نه وقتی برایم انگیزه مانده نه روحیه‌ای؟!!

خبر آمد که به من نیز بهرایت کبرده
در چنین لحظه دشوار دلم مبریزد

من پرستارم و هم‌بار دلم مبریزد
با نفس‌های تو بیمار دلم مبریزد

من نفس‌های خودم را به شمارش دیدم
با همین کبری بهکار دلم مبریزد

شاید این کار دگر وصله جانم شده است
ولی از بهره تب دار دلم مبریزد

من که رفتم بکلی خوب مراقب باشم
نشود حادثه تکرار دلم مبریزد

حرفه ام شغل بزرگی است خدایا سگرت
هر کس این را کند انکار دلم مبریزد

به یاد اولین شهید مدافع
سلامت؛ نرجس خانعلی زاده
شاعر: سجاد علائی



قربانان سلامت

مروری بر حرفه پرستاری

سمیه عظیم‌پور



دانشجوی دکتری تخصصی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

نارضایتی بیماران و کاهش کیفیت مراقبت منجر شود. در این مطلب، به برخی از مزایا، فرصت‌ها و چالش‌های مربوط به حرفه پرستاری خواهیم پرداخت.

مزایای حرفه پرستاری

- رشد شخصی و حرفه‌ای: پرستاری شغلی است که به فرد فرصت می‌دهد تا مهارت‌های ارتباطی، همدلی، مسئولیت‌پذیری و تفکر انتقادی و حل مسئله خود را تقویت کند.
- ثبات شغلی و امنیت شغلی: با توجه به افزایش نیاز به خدمات بهداشتی در جوامع مختلف، شغل پرستاری دارای امنیت شغلی بالایی است و نیاز به پرستاران روز به روز افزایش می‌یابد.
- نقش مهم در نظام سلامت و اثرگذاری مثبت بر جامعه: پرستاران نقش مهمی در نظام سلامت و بهبود

در نتیجه، حرفه پرستاری، یک حرفه علمی با فرصت‌های رشد و توسعه فراوان است. پرستاران با بهره‌گیری از دانش و مهارت‌های خود، می‌توانند نقش مهمی در بهبود سلامت جامعه ایفا کنند.

- پرستاران نقش اساسی در کیفیت مراقبت و ارتقای سلامت ایفا می‌کنند و عضو کلیدی از سیستم بهداشتی محسوب می‌شوند. سازمان بهداشت جهانی، پرستاران را عامل موفقیت در سلامت می‌داند و بر تقویت نیروی کار پرستاری تأکید دارد. محیط‌های کاری مناسب که توانمندی پرستاران را افزایش می‌دهند، منجر به رضایت شغلی بیشتر، کاهش ترک شغل و نتایج درمانی بهتر برای بیماران می‌شود. از سوی دیگر، عدم توجه به چالش‌ها و مشکلات پرستاران ممکن است به افزایش



وجود دارد.
 امکان ارتقای تحصیلی: پرستاران می‌توانند با ادامه تحصیل در مقاطع کارشناسی ارشد و دکتری، به سطوح مدیریتی و آموزشی ارتقاء یابند.

کیفیت زندگی بیماران و جامعه ایفا می‌کنند و در تمامی عرصه‌های سلامت حضور مؤثر دارند.
 *توسعه مهارت‌های بالینی و مهارت‌های ارتباطی: پرستاران در طول دوران تحصیل و فعالیت



آموزش و تدریس و فعالیت در زمینه تحقیق: پیشرفت در زمینه پرستاری به پرستاران این امکان را می‌دهد که به عنوان مربی در دانشگاه‌ها و موسسات آموزشی مشغول به فعالیت شوند هم چنین می‌توانند در پروژه‌های تحقیقاتی شرکت کرده و به بهبود پروتکل‌های درمانی و مراقبتی و پیشرفت دانش پرستاری کمک کنند.

کار در زمینه مدیریت و رهبری: با تجربه و تحصیلات کافی، پرستاران می‌توانند به عنوان مدیران پرستاری، سرپرست پرستاران یا حتی در سمت‌های مدیریتی دیگر در بیمارستان‌ها و مراکز بهداشتی مشغول به کار شوند.

کارآفرینی: پرستاران می‌توانند با ایجاد کسب و کارهای کوچک، مانند مراکز مراقبتی در منزل یا کلینیک‌های تخصصی، به کارآفرینی بپردازند.

در نتیجه، حرفه پرستاری، یک حرفه علمی با فرصت‌های رشد و توسعه فراوان است. پرستاران با بهره‌گیری از دانش و مهارت‌های خود، می‌توانند نقش مهمی در بهبود سلامت جامعه ایفا کنند

حرفه‌ای خود، مهارت‌های بالینی متنوعی را کسب می‌کنند که شامل ارزیابی بیمار، مراقبت از زخم، تجویز دارو، انجام اقدامات درمانی و ... می‌شود که می‌تواند به بهبود کیفیت خدمات درمانی کمک کند. همچنین برقراری ارتباط مؤثر با بیماران، خانواده‌های آن‌ها و سایر اعضای تیم درمانی، یکی از مهارت‌های کلیدی پرستاران است.

فرصت‌های حرفه پرستاری

- تخصص‌های متنوع و تنوع شغلی: فرصت‌های شغلی برای پرستاران بسیار متنوع است. آن‌ها می‌توانند در بیمارستان‌ها، کلینیک‌ها، خانه‌های سالمندان، مراکز مراقبتی و حتی در بخش‌های آموزشی و تحقیقاتی و همچنین در زمینه‌های تخصصی مانند پرستاری سلامت روان، پرستاری داخلی جراحی، پرستاری اورژانس، پرستاری اطفال، مراقبت‌های ویژه و... فعالیت کنند.
- فرصت‌های بین‌المللی: با توجه به نیاز جهانی به پرستاران، فرصت‌های شغلی در کشورهای دیگر و امکان مهاجرت برای پرستاران به طور گسترده



سیستم فعلی جذب دانشجویان پرستاری، مشکلاتی دارد و بسیاری از دانشجویان با اطلاعات کمی درباره حرفه پرستاری وارد این رشته می‌شوند.

• به طور کلی تأمین نیازهای پرستاران و مقابله با چالش‌های آنها می‌تواند پرستاران را توانمند، تشویق و تأیید کند تا بدون هیچ مانعی به کارهایی که به بهترین وجه انجام می‌دهند، ادامه دهند و منجر به افزایش کیفیت خدمات در نظام سلامت شود.

منابع:

۱. Ardalan, omid, Asgharzadeh, Asghar, Asgharzadeh Bonab, Akbar, et al. Investigation of the Empowering Factors in the Nursing Profession: A Combined Study. Military Caring Sciences. ۲۰۲۲; ۹(۱): ۸۱-۹۲.
۲. Shoghi M, Delfani F. The Dimensions of the Challenge of Nursing: Concept Analysis using Rodgers' Method. Nursing Development in Health. ۲۰۲۱; ۱۲(۱): ۶۴-۸۴.
۳. Witzig-Brändli V, Lange C, Gschwend S, Kohler M. "I would stress less if I knew that the nurse is taking care of it": Multiple Sclerosis inpatients' and health care professionals' views of their nursing-experience and nursing consultation in rehabilitation—a qualitative study. BMC nursing. ۲۰۲۲; ۲۱(۱): ۲۳۲.
۴. Ahmadi Chenari H, Zakerimoghadam M, Baumann SL. Nursing in Iran: Issues and challenges. Nursing Science Quarterly. ۲۰۲۰; ۲۳(۳): ۲۶۴-۷.

- کمبود پرسنل پرستاری: کمبود پرسنل پرستاری مشکلات جدی را به همراه دارد که شامل نادیده گرفتن مراقبت‌های ضروری، افزایش خطاها، و کاهش بهره‌وری و کیفیت مراقبت و نارضایتی بیماران می‌شود. این کمبود منجر به از دست دادن دانش و انگیزه پرستاران، فرسودگی شغلی و خستگی آن‌ها می‌شود و حتی ممکن است به ترک حرفه یا مهاجرت پرستاران بیانجامد.
- نارضایتی شغلی: پرستاران به دلیل مسائل مختلفی از جمله کمبود نیروی انسانی، سطوح پایین احترام، پرداخت‌های نامناسب و تبعیض در پرداخت‌ها، بار کاری سنگین، محدودیت در تصمیم‌گیری، تعارض با پزشکان و مسائل مدیریتی و عدم وجود شرایط حمایتی قوی در محیط کار، از نارضایتی شغلی رنج می‌برند.
- موقعیت اجتماعی ضعیف پرستاران: پرستاران با چالش‌های اجتماعی مانند تصویر منفی از حرفه خود روبرو هستند که منجر به کاهش اعتماد به نفس و نارضایتی آن‌ها می‌شود. این وضعیت باعث احساس ناامیدی و سرخوردگی در آن‌ها می‌گردد و ناآگاهی عمومی از قابلیت‌ها و فرصت‌های موجود برای پرستاران، یکی از اصلی‌ترین دلایل این تصورات غلط است.
- شکاف بین تئوری و عمل: شکاف بین تئوری و عمل در پرستاری به فاصله میان دانش نظری و کاربرد عملی آن اشاره دارد. بسیاری از محققان بر این عقیده‌اند که پرستاری مبتنی بر شواهد می‌تواند به پر کردن این شکاف‌ها کمک کند.
- فقدان مراقبت‌های پرستاری مبتنی بر جامعه: فقدان مراقبت‌های پرستاری مبتنی بر جامعه باعث شده است که پرستاران عمدتاً در بیمارستان‌ها فعالیت کنند و تعداد کمتری در کلینیک‌ها یا محیط‌های دیگر به ارائه خدمات بپردازند. برای بهبود سلامت عمومی، ضروری است که پرستاران در خدمات سلامت مبتنی بر جامعه نیز فعال شوند.
- ضعف برنامه درسی آموزش پرستاری: از آنجا که نیازهای سلامتی دارای ماهیتی پویا هستند و با گذشت زمان تغییر می‌کنند، بازنگری در برنامه آموزشی فعلی پرستاری به منظور پاسخگویی به این تغییرات پویا ضروری است.
- نبود سیستم مناسب جذب دانشجویان پرستاری:

این جا امید ادامه دارد...

گزارشی از پروژه میدانی دیوارنگاره بیمارستان

سیدالشهدا اصفهان

زهرة حقیقت دانا ❄️

دانشجوی دکتری تخصصی بهداشت باروری دانشگاه علوم پزشکی

اصفهان

فارسی: قهرمانان کوچک
انگلیسی: Hero Children

اسلوگان (شعار):

قهرمانان کوچک، پیروزی‌های بزرگ؛ از همدلی سبز تا آموزش پایدار
سناریو:

همین دیروز بود که پزشک تشخیص داد جگر گوشه‌یمان به سرطان مبتلاست. دیشب را با اشک به صبح رساندیم ولی امروز، روز دیگریست، امید در افق تاریک زندگی‌مان طلوع کرده است. قهرمان کوچک ما روزهای سختی پیش رو دارد اما دستان او همیشه در دستان ما گرم می‌ماند؛ دوباره موه‌های زیبایش را شانه خواهیم زد و در کوچه‌های سبز سلامتی خواهیم دوید.



اسامی تیم:

زهرة حقیقت دانا (سرگروه)، فاطمه زهرا معمار، احسان عبدالعظیمی نجف آبادی، محمدرضا بدیع صنایع، راضیه زاهدی، مبینا فدوی نیسیانی

تعدد و تصلب برنامه‌های آموزشی متداول، فرصت و فراغتی برای آموزش مهارت‌های نرم و میدانی و مهمی مانند کار گروهی و همدلی و ارتباط اثربخش باقی نمی‌گذارد؛ در حالی که جان‌مایه علوم پزشکی، هنر مواجهه با بیمار است و کم‌توجهی به این موضوع مهم در آموزش امروز، رابطه درمانی را در فردای حرفه‌ای فراگیران مخدوش می‌کند. بنابراین، نظام‌های پیشگام آموزش علوم پزشکی در دنیا برای رفع این نقیصه از هنر بهره می‌گیرند و سعی می‌کنند در کالبد علوم پزشکی روح تازه‌ای بدمند. این همگرایی، یکی از نیازهای آموزشی کشور ماست که رشد و توسعه آن می‌تواند علاوه بر بهبود نظام آموزش علوم پزشکی، به بهبود کیفیت آموزش سلامت و ارتقای سلامت جامعه نیز کمک کند.

بر همین مبنا، حیطة «هنر و سلامت» در المپیاد شانزدهم دانشجویان علوم پزشکی که با رویکرد تیمی و محصول‌محور در جهت تلفیق هنر و سلامت شکل گرفت. دانشجویان با توانمندی‌های متفاوت در عرصه هنرهای تجسمی، ادبیات و سینما در کنار هم کار گروهی را تمرین نمودند.

طبق شیوه‌نامه، آموزش به بیمار با تم خودمراقبتی، محتوای کار بود. هر گروه موضوع و مخاطبش را مشخص نمود و بر اساس آن یک شعار و روایت توضیحی نوشت و یک اثر تجسمی در قالب دیوارنگاره یا بوم‌نگاره خلق کرد. کلیه مراحل خلق اثر عکاسی و فیلم‌برداری گردید. از این رو، تیم ۶ نفره با اسم مستعار «کودکان قهرمان» با تم آموزش به کودکان مبتلا به سرطان، که دو نفر از دانشجویان دکترای تخصصی بهداشت باروری دانشکده پرستاری و مامایی سرگروهی و مشارکت در آن را عهده‌دار بودند، در این رویداد حضور داشت و با اجرای دیوارنگاره‌ای به وسعت ۱۲ متر بر روی دیوار بخش رادیوتراپی بیمارستان سیدالشهدای اصفهان، موفق به کسب دیپلم افتخار کشوری در این رقابت گردید.

نام پروژه:

قربانیان کوچک فقر

رفتار صحیح در مواجهه با کودکان کار چیست؟

محدثه سجادی‌نیا و نگین رحیم‌پور

دانشجوی کارشناسی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

این تفکر که همه کودکان کار برای فرد دیگری کار می‌کنند یا باند هستند در بیشتر موارد، اشتباه است. اغلب کودکان کار، نان‌آوران کوچک خانواده‌هایشان هستند.

پدیده کودک کار یک معضل اجتماعی محسوب می‌شود که می‌توان گفت تقریباً در همه جوامع وجود دارد و به خصوص در کشورهای در حال توسعه این موضوع بیشتر به چشم می‌آید. کودکان جزو اقشار آسیب‌پذیر

ترس از تنبیه کارفرما هستند. تعداد کودکان کار در سراسر جهان به ۱۶۰ میلیون نفر افزایش یافته است به طوری که به ازای هر ۱۰ کودک، ۱ کودک در جهان کار می‌کند. به گزارش مرکز پژوهش‌های مجلس، ۱۵ درصد جمعیت کودکان ایران، کودکان کار هستند و این آمار به دلیل فقر خانواده‌ها افزایش یافته است. گفته شده همچنین ۱۰ درصد از این کودکان امکان تحصیل ندارند.



کودکان خیابانی

کودکان خیابانی، کودکانی هستند که مکانی را برای اقامت در شب ندارند یا دوره‌ای از زندگی خود را در خیابان سپری می‌کنند که وضعیت این کودکان بحرانی‌تر است. عوامل زیادی در پیدایش این کودکان دخیل هستند، از جمله عوامل اقتصادی مانند شیوع

جامعه هستند و وجود مشکلات و نابسامانی‌ها در خانواده و جامعه بیشتر آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مسئله باعث انواعی از آسیب‌ها و مشکلات نه تنها برای کودکان بلکه برای جوامع و خانواده‌ها نیز می‌شود. از جمله مواردی که باعث می‌شود از کودکان بهره‌کشی کنند، حرف‌پذیری، فرمانبرداری، کم‌توقعی، حقوق کم و

باطل فقر و کار کردن منجر می‌شود. با توجه به آسیب‌ها و مشکلاتی که این کودکان را در معرض خطر قرار داده، توجه به این مسئله یک موضوع جدی است که نیازمند رسیدگی است. یونیسف به این منظور خواستار حمایت اجتماعی کافی برای همه کودکان، افزایش هزینه برای آموزش باکیفیت و بازگشت همه کودکان به مدرسه، ترویج کار شایسته برای بزرگسالان به گونه‌ای که خانواده‌ها مجبور نباشند از کودکان جهت کسب درآمد استفاده کنند، پایان دادن به هنجارهای مضر جنسیتی و تبعیض‌هایی که بر کودکان تأثیر می‌گذارد، سرمایه‌گذاری در سیستم‌های حمایت از کودکان، توسعه کشاورزی و خدمات عمومی روستایی و زیرساخت‌ها و معیشت است. در کشور ایران نیز اقداماتی مثل جمع‌آوری کودکان کار از خیابان‌ها

بالای بیکاری و فقر، عوامل اجتماعی مانند ازدیاد جمعیت، مهاجرت و کمبود قوانین حمایتی از کودکان، عوامل خانوادگی مانند خانواده‌های پرجمعیت، پرتنش، فوت یا جدایی والدین، اعتیاد در خانواده، خشونت والدین و ناپدیری یا نامادری، عوامل زیستی و روانی مانند بحران هویت و بلوغ و فرار از خانه. در این موارد فقر از مهم‌ترین عوامل پیدایش کودکان کار است. اکثر کودکان کار و خیابانی پسر، مهاجر، دارای میزان درآمد پایین، دارای والدین معتاد و کسانی هستند که توسط والدین مورد آزار جسمی قرار گرفته‌اند.

آسیب‌شناسی کودکان کار و خیابانی

کودکانی که در حال کار هستند در معرض آسیب‌های جسمی و روحی هستند و حتی خطر مرگ آن‌ها را تهدید می‌کند. فرایند طبیعی رشد جسمی، ذهنی،



و ارجاع آن‌ها به مراکز ویژه انجام شده است اما به دلیل نداشتن بودجه کافی با شکست مواجه شده است. نحوه رفتار صحیح در مواجهه با کودکان کار خیلی مواقع هست که ما در خیابان‌ها با این کودکان مواجه می‌شویم و به گونه‌ای، با خواهش و پافشاری می‌خواهند کاری برای ما انجام دهند و یا چیزی به ما

عاطفی، اجتماعی شدن و تکامل شخصیت این کودکان در معرض خطر است. کار و آموزش این کودکان را به خطر افتاده و حقوق و فرصت‌های آینده آن‌ها را محدود می‌کند و می‌تواند منجر به بهره‌کشی و استثمار جنسی و اقتصادی و کوتاه شدن دست آنان از مراقبت‌های بهداشتی شده و به چرخه‌های بین نسلی



به این فکر نمی‌کنند که چگونه به کودکان کار کمک کنند و تنها هدفشان جذب دنبال‌کننده بیشتر و افزایش بازدید است. استفاده از کودکان کار به عنوان ابزاری برای افزایش بازدهی در فضای مجازی، یک فرهنگ غلط و رفتار نادرست است که باعث می‌شود اعتماد کودکان نسبت به دنیای اطراف و محبت افرادی که درصدد کمک به آن‌ها هستند کم شده و حتی از بین برود.

۳. مراقب سوء استفاده جنسی از کودکان کار باشید

این کودکان به دلیل سن کم خود ممکن است از خطراتی که در جامعه وجود دارد آگاه نباشند و دیده

بفروشند. اینجاست که ممکن است با این چالش روبرو شویم که چگونه باید با این کودکان رفتار کرد که نه به آن‌ها حس ترحم بدهیم و نه با آن‌ها بدرفتاری کنیم. از این رو، یک سری توصیه‌ها برای مواجهه با این کودکان آورده شده که می‌تواند راهگشا باشد.

۱. باور داشته باشید که کودکان کار، مجرم یا گناهکار نیستند

بچه‌هایی که کنار خیابان بساط می‌کنند یا می‌خواهند شیشه ماشین شما را تمیز کند یا دسته گلی بفروشند، گناهی ندارند و جنایتی نکرده‌اند! این کودکان به دلیل شرایط معیشتی مجبورند که کار کنند. پس طوری با



شده برخی افراد با رفتار محبت‌آمیز به کودکان کار، اعتماد آن‌ها را جلب کرده و سپس از آن‌ها سوء استفاده جنسی می‌کنند؛ بنابراین به عنوان یک شهروند باید که چنین رفتاری را به مراجع انتظامی گزارش دهید و یا به اورژانس اجتماعی (با شماره تماس ۱۲۳) و یا سازمان‌های مردم‌نهاد فعال در این زمینه گزارش دهید. یکی از وظایف اورژانس اجتماعی رسیدگی به موارد این چنینی است.

آن‌ها رفتار نکنید که احساس کنند کار اشتباهی انجام داده و گناهکار یا مجرم هستند. نگاه‌های دلسوزانه شما می‌تواند آن‌ها را آزار دهد.

۲. بدانید که این کودکان سوژه شبکه‌های اجتماعی نیستند!

متأسفانه افرادی هستند که از این کودکان به عنوان سوژه فضای مجازی استفاده کرده و به حمایت از کودکان بی‌سرپرست اهمیت نمی‌دهند. چنین افرادی



۴. قاطعانه و مهربانانه به کودکان کار جواب

بدهید

شما ممکن است به کالاها یا خدمات ارائه شده توسط کودکان کار نیاز نداشته باشید. در چنین شرایطی قاطعانه و با لحنی مهربان به آنها جواب رد بدهید؛ زیرا خرید اجباری و از روی ترحم و دلسوزی نه تنها کمکی به کودکان کار نمی‌کند بلکه دردهای درونی آنها را نیز افزایش دهد. همچنین، هنگام روبرو شدن با آنها نباید با خشونت و عصبانیت رفتار کنیم چرا که ممکن است موجب احساس حقارت و سایر لطمه‌های روحی به آنان شویم. بنابراین اگر واقعا نمی‌خواهید خرید کنید، از کودکان کار تشکر کنید و قاطعانه و با لحنی مهربان به آنان جواب رد بدهید.

۵. کودکان کار را نادیده نگیریم

نگاه نکردن و جواب ندادن به آنها، عین نادیده گرفتن است که می‌تواند موجب آسیب‌های فردی و اجتماعی جبران‌ناپذیری شود.

۶. در امور شخصی کودکان دخالت نکنیم

هنگام برخورد با کودکان کار نباید از آنها سؤال بپرسیم؛ مخصوصاً سؤالاتی مانند «مدرسه رفتی یا نه؟»، «خانه‌تان کجاست؟»، «مادر و پدرت کجا هستند؟»، «چقدر در روز درآمد داری؟»، «تو این سرما چطوری کار می‌کنی؟» یا «اصلاً برای چی تو داری کار می‌کنی؟». پرسیدن این گونه سؤالات باعث آسیب زدن به آنها می‌شود. ما در هنگام برخورد با این کودکان نباید به گونه‌ای رفتار کنیم که کارشان غیرعادی است. این تفکر که همه کودکان کار (دست‌فروش، متکدی، شیشه‌شوی و اسپند دودکن) برای فرد دیگری کار می‌کنند یا باند هستند در بیشتر موارد، اشتباه است. اغلب کودکان کار، نان‌آوران کوچک خانواده‌هایشان هستند. برای کار و تلاش آنها احترام قائل شویم و از بیان این جمله که «شما باند هستید» در مقابل کودکان پرهیز کنیم.

۷. پول دادن بی‌دلیل ممنوع

پول دادن بی‌دلیل یا پرداخت مبالغ بالا در ازای کالایی که کودک می‌فروشد، در درازمدت تأثیر منفی بر شخصیت کودکان گذاشته و باعث تشویق روحی کودک به کارهای کاذب می‌شود. لذا در صورت تمایل به خرید، با کودکان مانند یک فروشنده مواجه شویم و از رفتارهای ترحم‌آمیز افراطی پرهیز کنیم.

۸. در برابر ستم به کودکان کار بی‌تفاوت

نباشیم

در مقابل خشونت یا بی‌احترامی دیگران به کودکان کار، سکوت نکنیم. حداقل اقدام در این زمینه، تذکر کلامی به افراد و نیز حمایت از کودک در معرض خشونت است. سخن آخر

از تبعات منفی اجتناب‌ناپذیر افزایش تعداد کودکان کار، صدمات جدی و غیرقابل جبران به سلامت اجتماعی جامعه خواهد بود. با توجه به اهمیت دوره کودکی و نوجوانی و تثبیت و نهادینه شدن ماهیت کلی شخصیت انسان‌ها در این مقاطع سنی، مسلماً هرگونه آسیب‌های وارد شده به آنها دارای نتایج تلخ و دردناک شخصیتی، رفتاری، روحی و روانی در آینده و بزرگسالی‌شان خواهد داشت.

اگر هر روز از دیدن کودکان در چهارراه‌ها در رنج هستیم، بدانیم که ریشه‌ی این مسئله در خیابان نیست؛ بلکه ریشه‌ها در فقر مالی یا فرهنگی خانواده، خاستگاه کودک، محله و جامعه است. لذا توصیه می‌شود برای کمک اثربخش به کودکان به سازمان‌های فعال در این زمینه بپیوندیم و برای خود به عنوان یک شهروند مسئول، فعالیتی داوطلبانه تعریف نماییم.

به امید روزی که فقط جای کودک پشت نیمکت‌ها باشد، نه در گوشه یخیابان‌ها!

منابع:

۱. خوش سلوک، مهران، ۱۴۰۲، بررسی علل پدیده‌ی کار کودکان خیابانی و مقارنه آن با قوانین جزایی، هفدهمین همایش ملی پژوهش‌های مدیریت و علوم انسانی در ایران، تهران.
۲. افشانی سید علیرضا، عسکری ندوشن عباس، حیدری محمد، نوریان نجف آبادی محمد. تحلیل بر وضعیت کودکان خیابانی و کار در شهر اصفهان. جامعه‌شناسی کاربردی (مجله پژوهشی علوم انسانی دانشگاه اصفهان). ۱۳۹۱؛ ۲۳(۴) (پیاپی ۴۸): ۸۵-۱۰۲.

۳. UNICEF. What is child labour?[Internet]. Available from: <https://www.unicef.org/protection/child-labour>

۴. پورمحمدگلزاری نویر، مزده و ارفع نیا، بهشید و افشاری، مریم و تقی زاده انصاری، مصطفی، ۱۴۰۲، چالش‌های دولت ایران در برابر حقوق کودکان کار با توجه به حقوق بین‌الملل.

۵. تقی‌زاده، نازنین. حمایت از کودکان کار چگونه ممکن می‌شود؟ [اینترنت]. قابل دسترسی در: mag.bonyaddanesh.org/supporting-working-children

قدردان

تقدیر از اعضای نشریه علمی - فرهنگی ضربان ❄️

پس از انجام هماهنگی و اطلاع رسانی بالاخره در روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۵ در آخرین ماه سال جاری، در طی جلسه‌ای با حضور ریاست محترم دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان؛ جناب آقای دکتر بهرامی، معاونت فرهنگی این دانشکده سرکارخانم دکتر مالکی و همچنین سرکارخانم دکتر سلطانی و خانم مظاهری از واحد نشریات دانشگاه، از استاد راهنما، مدیرمسئول، دبیر و اعضای هیئت تحریریه نشریه ضربان با هدایا و لوح تقدیر قدردانی به عمل آورده شد.

همچنین در طی این مراسم به بررسی و نقد دو شماره قبل (تابستان و پاییز ۱۴۰۳) نیز پرداخته شد. در این جلسه سرکارخانم دکتر سلطانی نقاط قوت و ضعف این نشریه را تحلیل و بررسی نمودند. ریاست و معاونت فرهنگی دانشکده نیز ضمن قدردانی از زحمات تیم نشریه، با پیشنهادات ارزشمند خود راهنمای اعضای این نشریه بوده و آنان را در مسیر نگارندگی مشوق بودند. در ادامه اعضای نشریه نیز مشکلات، دغدغه‌ها و چالشهای خود را با مسئولین در میان گذاشتند. در نهایت امید است با پشتکار قوی و همت والای اعضای محترم این نشریه که بعد از مدتها به همت دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی بار دیگر در این دانشکده احیا شده است، شاهد موفقیت‌های روزافزون آن باشیم.





سمینار دانشجویان مامایی، پرستاری، اتاق عمل در عرصه

محور ویژه

جوانی جمعیت و فرزندآوری

سایر محورها

- بارداری و زایمان پرخطر
- سلامت جنسی و باروری
- ناباروری، عوارض و مشکلات سقط
- نوزاد و کودک پرخطر
- مراقبت در اورژانس ها و اتاق عمل
- مراقبت اخلاق محور
- بهداشت جامعه و مراقبت خانواده محور
- سرطان ها و مشکلات داخلی جراحی
- سلامت روان و اختلالات روانی شایع

فرصت ارسال مقالات

۱۵ فروردین ۱۴۰۴

تاریخ برگزاری

۷ خرداد ۱۴۰۴



جهت کسب اطلاعات بیشتر
با اسکن کد بالا، عضو کانال ما شوید

ارسال مقالات

Seminar@nm.mui.ac.ir

دانشکده پرستاری و مامائی
FACULTY OF NURSING & MIDWIFERY

امام صادق عليه السلام

هر جوان مومنی که قرآن بخواند قرآن با کوشش و خون او درمی آید

ثواب الاعمال، ج ۱، ص ۱۰۰
@ATREQURAN



A winter landscape featuring a snow-covered field with a wooden fence leading towards a line of evergreen trees. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow and long shadows. The sky is clear and blue.

Zaraban, Science and Culture Quarterly

Serial No. 23 – 202^h Winter

License Number: 92-7-340

Do's and Don'ts of Reproductive Health
Shadows of Health in Youth
Balancing Individual and Social Identity in Youth
Challenges of Dormitory Life
Here Hope Continues