دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گلستان
شبکه بهداشت و درمان آق قلا

نسیم سلامت

فصلنامه علمی فرهنگی خبری
شماره هشتم
پائیز ۱۳۹۴

صاحب امتیاز: دکتر سیدمهدی آقاپور
سردبیر: فاطمه کوچکی
مدیر مسئول: دکتر سیدمهدی آقاپور
دبیران علمی: دکتر علی محمدی، آقای عبدی کر
دبیران فرهنگی: محمدرضا زنگانه، اعظم احمدی
دبیران خبری: ربابه نوائی، فریده کسلخه
دبیر اجرایی: فریده کسلخه

سخن سردبیر :

علم نیاز بشر است و دانستن، برنامه ی او . در واقع بشر امروز بخوبی این حقیقت را دریافته است که بدون علم ، زندگی اش یکنواخت و گاه سخت میشود. شاید اولین وآخرین دلیل آدمی برای در پی علم رفتن رفاه او باشد. اما نباید غافل از این واقعیت باشیم که علم و دانش سلاح امروز بشر است و در یک نگاه واقع بینانه اگر بگوییم امروزه علم سلاح هر کشوریست پر بیراه نگفته ایم چرا که این علم است که هم نشان از پویایی یک جامعه میدهد و هم ثمره ای از جنس بی نیازی را بدنبال دارد.

اما از میان تمامی شاخه های علمی ،شاخه پزشکی و در واقع علوم پزشکی از یک قربت ویژه ای نسبت به انسان برخوردار است و سابقه این قرابت به سابقه ی انسان نخستین برمی گردد جایی که برای دردهای خویش دنبال درمان می رفته است که این درمان گاه شامل استفاده از یک ماده ی خاص مثل گیاهان دارویی بوده است و گاه درمانی از جنس نخوردن.

در فصلنامه حاضر، با اتکا بر توانایی و عزم راسخ اعضای هیئت تحریریه ی آن سعی شده است مطالب بروز و مفید جهت استفاده ی شما فراهم شود. امید است توانسته باشیم گامی هر چند کوچک در جهت ارتقاء سطح علمی شما عزیزان برداشته باشیم ان شاءالله.

تعریف آنفلوانزای خوکی

آنفلوانزای خوکی یک بیماری حاد تنفسی بشدت واگیر در خوکهاست که بوسیله چندین نوع ویروس آنفولانزا خوکی ایجاد می شود میزان مرگ و میر آن در خوک ها نسبتا بالاست (حدود ۴ درصد) خوک ها نیز مانند انسان ها به آنفلوانزا مبتلا می شوند، اما ویروس آنفلوانزای خوکی مشابه ویروس آنفلوانزای انسانی نیست و در حالت عادی این ویروس باعث ابتلا انسان ها به این بیماری نمی شود، فقط در گذشته موارد بسیار کمی از ابتلا به این بیماری در افرادی که در تماس نزدیک با این حیوانات بوده اند گزارش شده است. اما جدیدا یک نوع جدید از این ویروس در اثر جهش ژنتیکی ایجاد شده است که انسان ها را مبتلا می کند و در عین حال به راحتی از انسانی به انسان دیگر سرایت می کند و به این ترتیب افرادی که هیچ گونه تماسی با این حیوانات ندارند نیز در معرض ابتلا قرار می گیرند.

علائم ابتلا به آنفلوانزای خوکی

علائم آنفلوانزای خوکی بسیار شبیه به آنفلوانزای معمولی است و شامل تب، سرفه، گلودرد، بدن درد، سردرد، لرز و خستگی است و در بعضی افراد تهوع و استفراغ هم گزارش شده است. این بیماری ممکن است با علائم دیگری نیز همراه باشد. پزشکان فقط از روی علائم بالینی قادر به تشخیص قطعی آنفلوانزای خوکی نیستند و تشخیص قطعی آن فقط با انجام تست آزمایشگاهی ممکن است.

آنفلوانزای خوکی چگونه از فردی به فرد دیگر سرایت می کند؟

ویروس آنفلوانزای خوکی دقیقا مشابه آنفلوانزای معمولی سرایت می کند. شما ممکن است از طریق تماس با فرد آلوده و یا لمس کردن سطوح و اشیایی که قبلا توسط این افراد لمس شده اند و سپس دست زدن به چشم و دهان و بینی خود به این بیماری مبتلا شوید. در یک فرد آلوده، انتشار این ویروس به محیط از یک روز قبل از شروع علائم بیماری آغاز می شود و تا یک هفته پس از ابتلا ادامه می یابد.

درمان آنفلوانزای خوکی

ویروس آنفلوانزای خوکی به داروهای ضد ویروس حساس است و این داروها به خوبی بیماری آنفلوانزای خوکی را مهار می کنند. این داروها بهترین اثربخشی را زمانی دارند که در ۴۸ ساعت اول ابتلا به این بیماری مصرف شوند.
نکته : ویروس آنفلوانزای خوکی که انسان ها را مبتلا می کند یک گونه کاملا جدید است و تا کنون واکسنی برای آن ساخته نشده است

میزان خطر انفولانزای خوکی

شدت و میزان خطر این بیماری در افراد مختلف متفاوت است. به طوری که در برخی افراد منجر به مرگ شده، در حالی که در افرادی دیگر بدون دریافت داروی ضدویروس، بیماری خود به خود بهبود یافته است.

ب) آنچه عموم مردم باید در مورد بیماری آنفولانزای خوکی انجام دهند

۱. برای پیشگیری از ابتلا به آنفولانزای خوکی باید دستان خود را به طور مرتب با آب و صابون بشویید، مخصوصا زمانی که عطسه یا سرفه می کنید و یا وقتی که از بیرون به خانه باز می گردید.
۲. از تماس نزدیک با خوک ها و یا انسان هایی که آلوده هستند بپرهیزید.
۳. از دست زدن به اشیا و سطوحی که ممکن است آلوده باشند،مخصوصا در اماکن عمومی بپرهیزید.(مانند میز های کافی شاپ ها و رستوران ها، دستگیره درب وسائل حمل و نقل عمومی، نرده ها و ...)
۴. از دست زدن به دهان، بینی و چشمان خود بپرهیزید.
۵. رعایت عادات غذایی خوب شامل خواب و استراحت کافی ، مصرف مود غذایی مناسب و انجام فعالیت های ورزشی

منبع: آوای سلامت (سایت دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی)

برگزاری کارگاه آموزشی مهارت های زندگی در بیمارستان آل جلیل

کارگاه آموزشی دو روزه با عنوان مهارت های زندگی در تاریخ ۲۵ و ۲۶ آبان ماه سال جاری با تدریس آقای زاهد کارشناس ارشد روانشناسی بالینی و مدیر معاونت فرهنگی دانشجویی دانشگاه و خانم صحنه پرستار بیمارستان آل جلیل در سالن کنفرانس برگزار شد.

بهره برداری از بخش جدید CCU

با گسترش فضای بخش CCU تعداد تخت های این بخش از ۶ تخت به ۱۵ تخت افزایش یافت. دکتر سیدمهدی آقاپور ریاست بیمارستان با اعلام این خبر گفت: ضمن گسترش فضای بخش CCU و افزایش تعداد تخت ها، فضای داخلی این بخش نیز به طور کامل مورد بازسازی و بهسازی قرار گرفت. کاشی نمودن کف و دیوارها، تعویض کابینت ها و شیرآلات، تغییر ایستگاه پرستاری، ارتقاء سیستم UPS، ارتقاء سیستم احضار پرستار، تعویض کمد ها بخشی از موارد بهسازی در این بخش می باشد. هم چنین لازم به ذکر است تجهیزات مورد نیاز این بخش از جمله مانیتور، مانیتور سانترال، تخت و متعلقات آن، دستگاه شوک، ترالی CPR، نوار قلب و ECG و اکوی پرتابل نیز در حال خریداری است و ظرف چند روز آینده نصب خواهد گردید.

تبریک و تقدیر روز رادیولوژی به پرسنل واحد رادیولوژی

محمدرضا زنگانه مدیر داخلی بیمارستان به همراه مدیر خدمات پرستاری و مامایی با حضور در واحد رادیولوژی ضمن تبریک روز رادیولوژی از زحمات و تلاش های آنان تقدیر و تشکر نمودند.

بیمارستان آل جلیل موفق به کسب تندیس و لوح تقدیر در اولین همایش نکوداشت مجریان برتر برنامه ارتقاء کیفیت هتلینگ شد

جشنواره ملی تقدیر از مجریان برتر برنامه ارتقاء کیفیت هتلینگ در بیمارستان های وابسته به وزارت بهداشت با حضور دکتر هاشمی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در ۲۷ مهرماه درسالن همایش های رازی تهران برگزار گردید. در این جشنواره بیمارستان آل جلیل آق قلا به عنوان یکی از سی و سه بیمارستان منتخب در اجرای برنامه ارتقاء کیفیت هتلینگ در بیمارستان های وابسته به وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی موفق به اخذ تندیس و لوح تقدیر از دست وزیر محترم بهداشت و درمان شد.

بازدید حاج آخوند رهبر و دکتر شیرمحمدلی از بیمارستان آل جلیل

حاج آخوند رهبر به همراه دکتر شیرمحمدلی رئیس شورای شهر آق قلا با حضور در بیمارستان آل جلیل آق قلا از پروژه های در حال ساخت این مرکز بازدید نمودند.پس از این بازدید، حاج آخوند رهبر و دکتر شیرمحمدلی با حضور در دفتر ریاست ضمن گفتگو با آقای دکتر آقاپور از زحمات ایشان تقدیر و تشکر نمودند.

برگزاری کارگاه آموزشی مهارت های زندگی در بیمارستان آل جلیل

در کارگاه یکروزه ای که در تاریخ ۳۰/۸/۹۴ در محل سالن کنفرانس مرکز بهداشت برگزار گردید ؛ کارشناسان مامایی و بهداشت خانواده شاغل در مراکز بهداشتی درمانی با نحوه ارزیابی کودک سالم ؛ ارزیابی تکامل کودکان (ASQ) و تن سنجی کودکان زیر شش سال آشنا شدند .

برگزاری جلسه شورای سلامت شهرستان آق قلا

جلسه شورای سلامت شهرستان با حضور اعضاء کمیته شورای سلامت در مهر ماه در محل مرکز بهداشت شهرستان برگزار گردید . با عنایت به موارد مطروحه در این جلسه مقرر گردید در خصوص دفع غیر بهداشتی زباله در حاشیه شهر انبارالوم ؛ وضعیت کشتارگاه مزرعه نمونه ؛ نارضایتی مردم در خصوص بوی نامناسب در منطقه و ادامه فعالیت کمیته طرح ضربت بهسازی در ۴ روستای بخش مرکزی و وشمگیر همچنین حضور نیروهای بهداشتی در جلسات متمرکز دهیاران و شوراها به منظور آموزش و اطلاع رسانی موضوعات بهداشتی پیگیری از سوی اعضاء صورت پذیرد .

بازدید معاون محترم بهداشتی دانشگاه از پایگاه سلامت مهر شهرستان آق قلا

در راستای برنامه تامین و ارتقاء مراقبت های اولیه سلامت در مناطق شهری برای جمعیت حاشیه نشین و با هدف دسترسی و برخورداری بهتر مردم به خدمات سلامت و مراقبت های اولیه پایگاه سلامت مهر در آبان ماه شروع بکار نموده است . این پایگاه ۵۵۶۵ نفر جمعیت تحت پوشش دارد و مراقبت های بهداشتی توسط کارشناسان مراقب سلامت ارائه می گردد .
در همین راستا در مورخ ۱۴/۹/۱۳۹۴ دکتر هنرور معاون محترم بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی با حضور در پایگاه سلامت مهر از فعالیت و نحوه ارائه خدمت در این پایگاه بازدید نمودند .

گرامیداشت ۲۳ مهر ماه " روز ملی مبارزه با سل

به مناسبت ۲۳ مهر ؛ روز ملی مبارزه با سل کارگاه آموزشی یکروزه بیماری سل در محل سالن اجتماعات مرکز بهداشت شهرستان آق قلا برگزار گردید . در این کارگاه یکروزه که با هدف ارتقاء آگاهی کاردانان و کارشناسان مبارزه با بیماریها برگزار شد ؛ پس از مرور دستورالعمل سل ، شاخص های بهداشتی و عملکرد مراکز در شش ماهه ابتدای سال ۹۴ مورد بررسی قرار گرفت .

کارگاه شناسنامه سلامت الکترونیک در مرکز بهداشت شهرستان برگزار گردید

در این کارگاه یکروزه که جهت آشنایی با شناسنامه سلامت الکترونیک در آبان ماه برگزار گردید ؛ بهورزان با نحوه ثبت اطلاعات مدارس و نتایج سنجش سه پایه اول تحصیلی و همچنین نحوه گزارشدهی اطلاعات آشنا شدند .

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گلستان
شبکه بهداشت و درمان آق قلا

نسیم سلامت

فصلنامه علمی فرهنگی خبری
شماره هشتم
پائیز ۱۳۹۴

صاحب امتیاز: دکتر سیدمهدی آقاپور
سردبیر: فاطمه کوچکی
مدیر مسئول: دکتر سیدمهدی آقاپور
دبیران علمی: دکتر علی محمدی، آقای عبدی کر
دبیران فرهنگی: محمدرضا زنگانه، اعظم احمدی
دبیران خبری: ربابه نوائی، فریده کسلخه
دبیر اجرایی: فریده کسلخه

معجون عسل و دارچین معجزه می کند

امروزه پزشکان مدرن هم بر این باورند که ترکیب سنتی دارچین و عسل موجب کاهش کلسترول خون و جلوگیری از بیماری‌های قلبی می‌شود.
ترکیبی از عسل و دارچین به عنوان یک درمان سنتی کارآمد برای هزاران سال استفاده می‌شده است.
مصریان از این ماده برای درمان زخم‌های پوستی خود و یونانیان باستان برای افزایش طول عمر و سرخپوستان برای حفظ تعادل بدن استفاده می کردند.
خاصیت دارچین و عسل خیلی بیشتر از درمان‌های سطحی است به طوری که امروزه پزشکان مدرن نیز بر این ترکیب سنتی تأکید خاصی دارند.
این دو ترکیب طبیعی باهم بسیار مقوی می‌باشد و برای درمان سرماخوردگی و آنفولانزا، کلسترول بالا و بیماری‌های قلبی عروقی، عفونت کیسه صفرا و ورم مفاصل استفاده می‌شود.
چند توصیه درمانی از این ترکیب را به شما بیان می کنیم.

از بین بردن سرماخوردگی

به منظور درمان سرماخوردگی، مخلوط یک قاشق غذاخوری عسل و یک چهارم قاشق چای خوری دارچین. این ترکیب را به عنوان شربت سینه، برای سرفه‌های مزمن و گرفتگی سینوس مصرف کنید.

تقویت سیستم ایمنی بدن

مصرف روزانه ترکیب دارچین و عسل موجب بالا بردن کارای سیستم ایمنی بدن می‌شود، به گونه‌ای که از عفونت‌های باکتریایی و ویروسی محافظت می شود.

کاهش کلسترول خون

مخلوط دو قاشق غذاخوری از عسل و سه قاشق چای خوری دارچین در یک فنجان بزرگ آب باعث کاهش کلسترول بالا می‌شود. سطح کلسترول خود را با این معجون معجزه‌آسا حدود ۱۰ درصد در عرض دو ساعت کاهش دهید.

درمان بیماری‌های قلبی عروقی

مصرف منظم یک کم عسل و دارچین بر روی تکه‌ای نان علاوه بر اینکه موجب کاهش سطح کلسترول خون شما می‌شود از خطر ایست قلبی نیز جلوگیری می کند.

درمان عفونت کیسه صفرا

یک قاشق غذاخوری عسل و دو قاشق غذاخوری دارچین را در آب جوش حال کنید و روزانه مصرف کنید. منجر به از بین بردن عفونت‌های کیسه صفرا می‌شود.

مبارزه با ورم مفاصل

دو قاشق غذاخوری عسل و یک قاشق غذاخوری دارچین در یک فنجان کوچک آب جوش را تهیه کرده و آن را روزانه بنوشید. باعث التیام درد مفاصل می‌شود.

آیا از خواص آب چغندر باخبرید؟

نتایج یک مطالعه جدید که در دانشگاه کوئین مری لندن انجام شده نشان داده است که مصرف یک لیوان آب چغندر قند در روز میتواند تا حد زیادی فشار خون را در کسانی که فشار بالا دارند کاهش دهد.
چغندر قند مانند کاهو و کلم حاوی میزان بالایی از نیترات غیرارگانیک است. آنها این ماده را از طریق ریشه هایشان از خاک میگیرند. در بدن انسان این ماده به نیتریک اکسید تبدیل میشود که میتواند دیواره عروق خونی را گشاد کند.
در مطالعه ای که محققان انجام داده اند یک گروه ۶۴ نفره که همه آنها مبتلا به پرفشاری خون بودند و بعضی تحت درمان دارویی برای بیماری خود بوده و بعضی دیگر نبودند مشخص شده و به نیمی از آنها روزی یک لیوان آب چغندر قند داده شد و به گروه دوم مایعی که تنها از لحاظ ظاهر شبیه به آن بود. این کار برای یک ماه ادامه پیدا کرد. در گروهی که از آب چغندر استفاده کرده بودند فشار سیستولیک به اندازه ۸ میلیمتر جیوه و فشار دیاستولیک ۴ میلیمتر جیوه کاهش پیدا کرده بود که با قطع آب چغندر بعد از دو هفته مجددا فشار به همین اندازه بالا رفت.
اهمیت این میزان کاهش فشار خون وقتی بیشتر مشخص میشود که بدانیم به ازای هر دو میلیمتر جیوه کاهش در فشار خون احتمال مرگ و میر به علت سکته قلبی ۷ درصد و به علت سکته مغزی ۱۰ درصد کاهش میابد.

پیاز میوه‌ای تند اما پرخاصیت

پیاز به خاطر آنتی اکسیدان‌ها بیشتر خاصیت ضدسرطانی داشته و برای لاغری بسیار مفید و سودمند است. و از رشد سلول‌های سرطانی به خوبی جلوگیری می کند.
پیاز سفید در مقایسه با پیازهای رنگی دارای آنتی‌اکسیدان کمتری است ولی به طور کلی کسانی که می‌خواهند لاغر شوند و تناسب اندام مناسبی داشته باشند، باید مصرف پیاز را جزو برنامه‌های غذایی روزانه خود قرار دهند.
پیاز با کلسترول خون مبارزه می کند، مصرف پیاز برای مبتلایان به دیابت، برونشیت، گریپ، آسم و کرمک توصیه اکید می‌شود و پیاز خام محرک خوب قلب است.
برای رفع خارش در فصل سرما و در زمان ایجاد حساسیت چند قطره از آب پیاز دارویی مفید و سودمند است و همچنین این میوه برای دردهای عصبی و بی‌خوابی دارویی خوب محسوب می‌شود.
پیاز سرشار از ویتامین A و B و C بوده و همچنین آهن، فسفر و پتاسیم آن به صورت مستقیم جذب بدن می‌شود.
پیاز به علت داشتن فسفر کارهای فکری را آسان و سنگ کلیه را خرد و استخوان‌های سالمی را بر فرد مصرف کننده ایجاد می کند.

چند نکته طلایی برای کسانی که دچار نفخ می‌شوند

نفخ امری طبیعی است اما زمانی که آزار دهنده و مشکل‌ساز شود، باید به فکر چاره بود.
دکتر تیرنگ نیستانی مدیر گروه تحقیقات تغذیه انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور گفت: انواع انباشت گاز در روده معمولاً بیشتر می‌توانند به نوع غذا مرتبط باشند و حبوبات که همه‌ی مردم آن را نفاخ می‌دانند به علت وجود نوعی قند است که آنزیم لازم برای تجزیه و جذب آن در روده باریک انسان وجود ندارد.
این متخصص تغذیه تصریح کرد: قند موجود در حبوبات به روده بزرگ منتقل می‌شوند، سپس تحت تأثیر باکتری‌های روده قرار می گیرند و تخمیر می‌شوند که از تخمیر آنها گاز حاصل می‌شود و موجب نفخ واقعی می‌شوند.
وی با اشاره به اینکه برخی از افراد به طور مداوم سبزیجات و میوه‌ها را در برنامه غذایی خود قرار نمی‌دهند، گفت: این اشخاص بعد از توصیه متخصص تغذیه یا پزشک خود و یا اطلاع‌رسانی رسانه‌ها به خوردن این مواد غذایی روی می‌آورند و به این دلیل که باکتری‌های درون روده این افراد هنوز به رژیم غذایی محتوی سبزی‌ها عادت ندارند، مواد قندی داخل سبزی و میوه‌ها بعد از تخمیر گاز ایجاد می کنند که این مشکل بعد از مدتی و عادت کردن روده به مصرف این مواد غذایی رفع می‌شود و تخمیر می‌شوند که از تخمیر آنها گاز حاصل می‌شود و موجب نفخ واقعی می‌شوند.
مدیر گروه تحقیقات تغذیه با بیان اینکه تجمع گاز در روده در مواردی می تواند علامتی از یک بیماری جدی باشد، افزود: برخی پولیپ‌ها، اختلالات روده، تومورها، زخم‌ها و التهاب‌ها نیاز به ارزیابی‌های بیشتری دارند که تظاهر آنها به شکل تجمع گاز در روده است و نیازمند مراجعه به متخصص گوارش است که می‌توان با یک درمان ساده از بیماری جدی پیشگیری کرد.
وی در خصوص تجمع گاز در معده و نفخ ناشی از آن اظهار کرد: برخی از افراد انباشت گاز در معده دچار باد گلو می‌شوند که در بسیاری از مواقع مشکل این اشخاص به دلیل بی‌نظمی در ساعت وعده‌های غذایی آنهاست که باعث تندخوری و در نتیجه سوءهاضمه می‌شود و تجمع گاز در معده یکی از علائم اصلی سوءهاضمه است.
این متخصص تغذیه با بیان اینکه برخی افراد علاوه بر تندخوری، مایعات زیادی همراه با غذا مصرف می‌کنند که تجمع گاز را تشدید می‌کنند، تصریح کرد: برخی افراد که تصور می کنند استفاده از مایعات همراه با غذا کار نادرستی است که به طور صرف اینگونه نیست اما به افرادی که زمینه بیماری مانند مشکلات مری، دریچه معده به شکل ریفلاکس دارند مصرف مایعات همراه با غذا اصلاً توصیه نمی‌شود.
نیستانی در خصوص راه‌کار مشکل هضم حبوبات در افراد نیز توصیه کرد: برای مصرف حبوبات را ۱۲ ساعت قبل از طبخ خیس کنند و آب آن را دور بریزند سپس آنها را بپزند تا از حالت نفاخ بودن حبوبات تا میزان زیادی کاسته شود.

یبوست می تواند ریشه در فشار به ناحیه کمر درطول روز، خواب نا آرام شب، و حتی جوش های روزهای بعد داشته باشد.به هیچ وجه وعده های غذایی را حذف نکنید.مصرف فیبر را آرام آرام افزایش دهید. در مصرف سبوس صرفه جویی کنید.ملین های طبیعی را امتحان کنید.یک فنجان قهوه بخورید

بایدها و نبایدهای درمان یبوست

دفعه بعد که خسته شدید، پف آلوده بودید، یا فشار کاری زیادی را تحمل کردید، این سوال را از خود بپرسید: آخرین باری که به حمام رفتید کی بوده است؟ ما فکر می کنیم علت همین است/ نکته همین جاست.
یبوست می تواند ریشه در فشار به ناحیه کمر درطول روز، خواب نا آرام شب، و حتی جوش های روزهای بعد داشته باشد. اما به خاطر داشته باشید که تمامی این موارد می تواند با کمک توصیه های تخصصی زیر برطرف گردد. توصیه هایی که با پیشگیری از مشکلات آتی، به شما آرامش خاطر می دهد.

به هیچ وجه وعده های غذایی را حذف نکنید

به ، غذا خوردن واکنش هایی که موجب حرکت مواد غذایی به سمت روده می شود را تحریک می کند. تا زمانیکه چیزی حرکت نکند، شما پیش نخواهید رفت. باخوردن صبحانه نیازهای اولیه بدن خود را تامین کنید. تحقیقات نشان می دهند که خوردن صبحانه ای که دارای پروتئین است می تواند از مصرف قند که موجب افزایش وزن می شود جلوگیری کند.

مصرف فیبر را آرام آرام افزایش دهید

مصرف بیش از حد فیبر به یکباره،تحریک کننده است، اما عواقبی چون پف آلودگی، گاز معده و اسهال را در پی خواهد داشت. اگر در گذشته رابطه خوبی با فیبر نداشته اید، مکمل هایی مانند متاموسیل، سیتروسل یا فیبرکن را امتحان کنید.

در مصرف سبوس صرفه جویی کنید

الین فیلدمن، استاد بازنشسته دانشکده پزشکی جورجیا می گوید فیبرمدفوع را شل می کند، اما مجبور نیستید که روزانه یک بسته پوسته سبوس استفاده کنید. مصرف روزانه سه نوبت سبزیجات، دو مرتبه میوه و مقداری نان گندم (نان سفید) می تواند کافی باشد

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گلستان
شبکه بهداشت و درمان آق قلا

نسیم سلامت

فصلنامه علمی فرهنگی خبری
شماره هشتم
پائیز ۱۳۹۴

صاحب امتیاز: دکتر سیدمهدی آقاپور
سردبیر: فاطمه کوچکی
مدیر مسئول: دکتر سیدمهدی آقاپور
دبیران علمی: دکتر علی محمدی، آقای عبدی کر
دبیران فرهنگی: محمدرضا زنگانه، اعظم احمدی
دبیران خبری: ربابه نوائی، فریده کسلخه
دبیر اجرایی: فریده کسلخه

ملین های طبیعی را امتحان کنید

به گفته دکتر ویلسون، اگر در سفر هستید و از یبوست رنج می برید و نمی توانید به باشگاه بروید یا میوه و سبزیجات مصرف نمائید، شیاف گلیسیرن، شیر منیزی (طباشیر) یا آب آلو را امتحان کنید، حتی گاهی اوقات یک کاسه غذای آبکی گرم (مثل سوپ، که شامل سبزیجات، گوشت و حبوبات باشد) می تواند کمک کند تا روده سریعتر تخلیه گردد.

یک فنجان قهوه بخورید

تحقیقات و گزارشات بسیاری حاکی از آن است که مصرف یک فنجان قهوه کافئین دار می تواند فعل و انفعالات روده ای را تحریک کند. مادامیکه متخصصان در حال بحث پیرامون چگونگی عملکرد جادویی قهوه هستند، اگر شما به آن وابسته هستید و مشکلی با کافئین ندارید، مصرف مقدار کمی از آن می تواند امتحان ارزشمندی باشد.

آب زیاد مصرف کنید

رابین کارلست متخصص بیماری های معده و روده فارغ التحصیل از فیلادلفیا می گوید نوشیدن روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب سختی مدفوع را می گیرد.۶۴ بطری کوچک لیموناد خالی را با آب پر کنید و روی میزتان بگذارید و سعی کنید تا آخر روز همه ی آنها را مصرف کنید.(۶۴ اونس)

دستشویی رفتن خود را برنامه ریزی کنید

صبح بیدار میشوید،شاید دوش می گیرید،صبحانه می خورید وبه سرعت از خانه بیرون می روید.این برای شما شاید خوب باشد امابرای دستگاه گوارش شماخوب نیست.وقتی صبح صبحانه میل می کنید،مثل این است که به روده بزرگتان بیدارباش میزنید وسرویس های عمومی معمولا برای اینکه شما بتوانید زمان مناسبی را برای اجابت مزاج داشته باشید، مناسب نیستند.لطفا صبح ها زمان مناسبی را برای این کار درنظر بگیرید.معمولا روده شما حدود یک ساعت و نیم بعد از اولین وعده غذایی آمادگی خارج کردن محتویات خود را دارد.

بنشینید و تقلا نکنید

فشار آوردن به خود، شما را از یبوست رها نخواهد کرد. در واقع حتی اوضاع را بدتر هم می کند. شما خودتان را در معرض خطر بواسیر پیشرفته یا پیش رفتگی بافت مقعدی قرار می دهید که بعنوان افتادگی مقعد نیز شناخته می شود.

پاها را بالا نگه دارید

به گفته ژاکلین ولف متخصص بیماری های روده ومعده واستاد طب هاروارد، اگرمبتلا به یبوست هستید هنگامیکه درتوالت نشسته اید پاهای خود را به کمک یک صندلی بالا نگه دارید بطوریکه زانوها خم باشند و زاویه مستقیمی با شکم داشته باشند، این حالت به شما کمک می کند تا دفع سریع تری داشته باشید.

وقتی همه راه کارها بی تاثیر بود، فعالیت بدنی داشته باشید

متخصصان کاملا به دلیل آن واقف نیستند اما ورزش عملکرد شکم را تحریک می کند. پیاده روی، شنا یا انجام هر نوع تمرینات ایروبیک دیگر به مدت ۳۰ دقیقه و سه بار در هفته می تواند به یبوست پایان دهد. فقط حواستان به آب بدنتان باشد.

رشد و تولیدات علمی کشور در یک دهه گذشته ۶۸۲ درصد افزایش داشته است

ایلنا: وزیر بهداشت دانشگاه‌ها را منشاء تحول هر کشور دانست و گفت: نیروی انسانی کارآمد و محقق سرمایه اصلی هر کشور هستند که سیاستگذاران ما با تأخیر و به تدریج به این باور رسیده‌اند.

به گزارش ایلنا، سیدحسن هاشمی در شانزدهمین جشنواره تجلیل از برگزیدگان پژوهش و فناوری کشور که در سالن اجلاس سران برگزار شد، با ابراز خرسندی از بسته شدن پرونده هسته‌ای ایران، آن را یک موفقیت بزرگ برای نظام، کارگزاران آن و حامیان دولت دانسته و گفت: ارزش این موفقیت بزرگ را ما که در حوزه تحقیق، پژوهش، علم و ارتباطات بین‌المللی هستیم بیشتر می‌دانیم.

وی ضمن پاسداشت افتخارات دانشمندان و محققان هسته‌ای و تقدیم کردن شهدای دانشمند در این راه افزود: خوشبختانه پس از دوازده سال شاهدیم که تحریم‌های تحمیلی و خودساخته علیه ایران لغو شده و امیدواریم از حاشیه‌های هسته‌ای عبور کنیم تا سدی برای توسعه علمی، پژوهش و فناوری کشور و همچنین اقتصاد پیش روی ما نباشد.

هاشمی رشد کمی افتخارات علمی ایران را قابل تحسین دانست و از رتبه ۱۷ ایران در تولیدات علمی در نمایه اسکوپوس و همچنین رتبه ۲۲ ایران در ISI خبر داد.

وزیر بهداشت افزود: رشد و تولیدات علمی کشور در یک دهه گذشته ۶۸۲ درصد افزایش داشته که از این نظر در دنیا مقام اول را داریم.

هاشمی گفت: رشد تولیدات علمی کشور در حوزه بیولوژی ۱۲ برابر شده همچنین در طول یک دهه گذشته رشد تولیدات علمی کشور در حوزه علوم پزشکی ۹ برابر شده است.

وزیر بهداشت سرعت رشد تولیدات علمی در دهه اخیر در کشور را ۱۱ برابر بیشتر از میانگین سرعت رشد علمی کشورهای دنیا عنوان کرد و گفت: در حوزه دانش و فناوری هسته‌ای نیز ایران توانسته در دو دهه اخیر ۸۴ برابر رشد کند در حالی که میانگین رشد علمی سایر کشورهای دنیا در همین بازه زمانی حدود ۳۴ درصد یعنی ۳ برابر بوده است.

وزیر بهداشت همچنین اظهار داشت: سهم ایران از تولیدات علمی دنیا ۴/۱ درصد است در صورتی که سهم ۱۶۲ کشور در حال توسعه به جز هند، چین، ایران و برزیل در مجموع کمتر از ۵/۲ درصد بوده است.

هاشمی خاطرنشان کرد: در حوزه بایو مدیکال (زیست پزشکی) که لازم است در این حوزه به کیفیت توجه بیشتری شود، اما رشد مقالات علمی طی یک دهه اخیر ۱۳ برابر شده یعنی ۱۳۳۸ درصد افزایش داشته و توانسته‌ایم در این حوزه رتبه اول دنیا را کسب کنیم.

وزیر بهداشت در بخش دیگری از سخنان خود با بیان اینکه در حوزه ارجاعات بین‌المللی برای اولین بار در سطح منطقه توانستیم رتبه نخست را کسب کنیم بر ضرورت ارتقاء رتبه جهانی ایران در حوزه ارجاعات بین‌المللی تاکید کرد.

هاشمی همچنین ادامه داد: از نظر توسعه نظام مدیریت دانش در حوزه علوم پزشکی رتبه ایران در شاخص توزیع و انتشار دانش ۱۳۹ و در جذب دانش ۱۳۶ جهانی است که دلیل مهم آن فقدان سازوکارهای مدیریت دانش است.

وی رتبه ایران در حوزه نوآوری را ۹۰ عنوان کرد و گفت: در ثبت نشانه‌های تجاری رتبه ۸۲ و در ثبت طرح‌های محصولات رتبه ۱۰۰ دنیا را داریم. بنابراین بروندادِ نظام نوآوری در کشور وضعیت مناسبی ندارد که امیدواریم که با تعاریف جدیدی که در حوزه پژوهش در وزارتخانه‌های بهداشت و نیز علوم تحقیقات و فناوری و همچنین در راستای منویات رهبری شاهد حمایت های دولت و مجلس در حوزه نوآوری باشیم تا شرایط بهتری از نظر جهانی پیدا کنیم.

هاشمی افزود: در سال ۲۰۱۴ چهل هزار مقاله در نمایه اسکوپوس توسط دانشمندان و محققان ایرانی تولید شده بود که حدود ۵۰ درصد آن مربوط به علوم پزشکی بود. ضمن اینکه سهم تولید مستقیم علم در دانشگاه‌های علوم پزشکی ۱۱ هزار و ۵۱۲ مقاله معادل ۴/۲۸ درصد مقالات کل کشور بود.

وزیر بهداشت ادامه داد: ۱۲ نفر از مدیران ما در وزارت بهداشت توانستند در سال ۲۰۱۴ چهارصد و پنجاه مقاله علمی معادل ۵/۳ درصد مقالات دانشگاه های علوم پزشکی کشور را تولید کنند که نشان دهنده این است که مدیران وزارت بهداشت همواره به دانش و پژوهش اهمیت زیادی می‌دهند.

هاشمی در پایان ضمن تاکید بر اینکه لازم است تا در بودجه و برنامه ششم توسعه به حوزه پژوهش توجه ویژه شود یادآور شد: اگر بناست اقتصاد مقاومتی از حرف به عمل درآید و در زندگی و سرنوشت کشور اثرگذار باشد قطعاً باید به حوزه پژوهش توجه ویژه شود.

درهنگام حمله قلبی چه باید کرد؟

هنگام حمله قلبی و پیش از دست دادن هوشیاری، شما فقط ۱۰ ثانیه وقت دارید تا واکنش مناسب را نشان دهید. آلودگی هوا و مشکلات دیگر احتمال حملات قلبی را به مراتب افزایش می‌دهد.

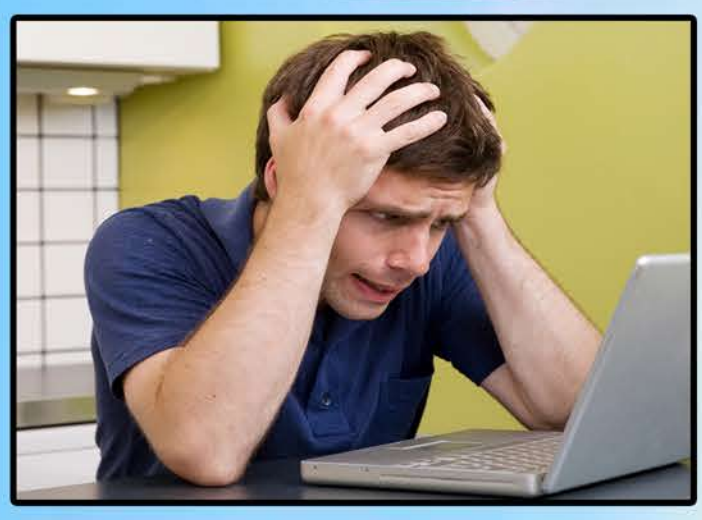
حمله قلبی فرد را کاملا از پا می‌اندازد. در ثانیه‌های نخست پس از حمله قلبی، قلب به شکل غیرعادی می‌تپد و بدن آماده بی‌هوش شدن است. در این بین، شما فقط ۱۰ ثانیه زمان دارید.

به گزارش اقتصاد آنلاین به نقل از فرادید، سرفه کردن می‌تواند کمک شایانی به شما کند. به عبارت بهتر، شما می‌تواند با انرژی تمام و به صورت ممتد سرفه کنید، انگار که می‌خواهید چیزی را از گلویتان خارج کنید. سپس نفس عمیق بکشید. نفس عمیق به شما کمک می‌کند تا اکسیژن بیشتری را دریافت کنید. سرفه کردن نیز باعث وارد آمدن فشار به قلب شده و گردش خون و ضربان قلب را به حالت نرمال نزدیک می‌کند.

چرخه نفس عمیق و سرفه باید هر دو ثانیه یکبار تکرار شود. تا زمان رسیدن کمک‌های پزشکی از این کار دست نکشید. البته اگر خودتان احساس کردید که حالتان کمی بهتر شده، مدتی کوتاه منتظر بمانید و سپس سرفه کردن را متوقف کنید.

برخی از افراد در شرایط مشابه توانسته‌اند با کمک این چرخه خود را به بیمارستان برسانند و از عواقب جدی‌تر جلوگیری کنند

کند ذهن شدن انسان های مدرن



انسان مدرن کند ذهن شده است؟

مطالعات جدید نشان می‌دهد، درحالیکه نمرات بهره هوشی انسان روند رو به رشدی را نشان می دهد، پتانسیل ژنتیکی برای هوشمند شدن انسان در حال کاهش است به گزارش ایسنا، دنیا پر از شواهدی است که نشان می دهد، انسان مدرن بسیار هوشمندتر از اجداد خود است: شناخت میکروب بعنوان عامل ایجاد بیماری، پیوند قلب و توسعه تلفن همراه هوشمند از جمله دستاوردهای انسان هوشمند مدرن محسوب می شود.

فراتر از پیشرفت های فناوری بشر، نشانه دیگری موسوم به اثر فلین هوشمندتر شدن انسان مدرن را نشان می دهد؛ آزمون سنجش هوش به نام «جیمز فلین» پژوهشگر برجسته دانشگاه اوتاگو نیوزیلند نامگذاری شده است.

« فلین» دریافته بود، نسل های جدید در سراسر جهان نمرات بالاتری را در تست های قدیمی در مقایسه با آزمون اصلی کسب می کنند.

آزمون های سنجش بهره هوشی طی یک قرن گذشته چندین بار مورد تجدید نظر قرار گرفته و استانداردسازی شده‌اند تا اثر فلین را مورد بررسی قرار دهند..

« مایکل وودلی» از روانشناسان دانشگاه اومئا سوئد تأکید می کند: اگر شما در قرن ۱۹ در خصوص تفاوت بین سگ و خرگوش صحرایی از مردم سوال می کردید، افراد برای پاسخ دادن به این سوال از تجربه واقعی زندگی خود می‌گفتند؛ مثلا می گفتند که سگ خرگوش را شکار می کند، اما انسان مدرن در پاسخ به این سوال تفکر انتزاعی تری دارد و جوابی مانند هر دو حیوان پستاندار هستند را بیان می کند. باوجود بالا رفتن نمرات بهره هوشی انسان مدرن، برخی محققان بر این باورند که انسان نه تنها روند هوشمندتر شدن را در پیش نگرفته است، بلکه هر روز بسمت کند ذهنی پیش می‌رود!

در نوامبر ۲۰۱۲ میلادی « جرالد کرابتری» از محققان مدرسه پزشکی دانشگاه استنفورد با انتشار دو مقاله در مجله عنوان کرد که هوش بشر بین دو تا شش هزار سال قبل به نقطه اوج خود رسیده است. این ادعا بر پایه مطالعات ژنتیکی استوار است که نشان می دهد، حدود دو تا پنج هزار ژن کنترل هوش انسان را برعهده دارند. نشان می دهد که طی سه هزار سال اخیر دست کم دو نوع جهش ژنتیکی مضر،محاسبات این ژن های کنترل کننده هوش را تحت تأثیر قرار داده اند.

بعلاوه هوش برای انسان مدرن یک مسأله تکاملی محسوب نمی شود؛ هزاران سال قبل و پیش از مطرح شدن علم ایرودینامیک، انسان شکارچی آموخت که در صورت پرتاب نکردن درست نیزه بسمت شیر، قطعا به غذای این حیوان درنده تبدیل خواهد شد، اما انسان مدرن به ندرت با شرایط مانند مرگ یا زندگی مواجه است.

نظریه دیگری عنوان می کند که ظرفیت ژنتیکی بشر در بخش هوش رو به کاهش است و این مسأله ناشی از پدیده ای موسوم به جفت گیری مضر ژنتیکی است.

از اواسط ۱۸۰۰ میلادی همبستگی منفی بین ضریب هوشی و نرخ زاد و ولد مطرح شد که نشان می داد، افراد باهوش تر، تعداد کمتری فرزند دارند؛ از آنجا که بخشی از هوش، ژنتیکی است، پس ضریب هوشی نیز باید با کاهش روبرو می‌شد که این مسأله تضادی با نظریه جفت گیری مضر ژنتیکی ایجاد می کرد.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گلستان
شبکه بهداشت و درمان آق قلا

نسیم سلامت

فصلنامه علمی فرهنگی خبری
شماره هشتم
پائیز ۱۳۹۴

صاحب امتیاز: دکتر سیدمهدی آقاپور
سردبیر: فاطمه کوچکی
مدیر مسئول: دکتر سیدمهدی آقاپور
دبیران علمی: دکتر علی محمدی، آقای عبدی کر
دبیران فرهنگی: محمدرضا زنگانه، اعظم احمدی
دبیران خبری: ربابه نوائی، فریده کسلخه
دبیر اجرایی: فریده کسلخه

زندگینامه شهید حسین یاقوبی

بسم الله الرحمن الرحیم
شهید حسین یاقوبی فرزند محمد که در تاریخ ۱۳۴۶ در روستای عطاآباد از توابع شهرستان گرگان به دنیا آمد و از دوران نوجوانی وارد بسیج شد و در مدرسه بایزید بسطامی روستای عطاآباد تحصیل می کرد که به عنوان نیرو ی داوطلب به جبهه های حق علیه باطل اعزام گردید که در مناطق عملیاتی مریوان و هفت تپه کردستان و در آخرین عملیات کربلای ۴ منطقه ام الرصاص به درجه رفیع جاوید الاثر نائل گردید که هنوز هیچگونه نشانه ای از شهید پیدا نشده است .
ان شاءا... که ماهم بتوانیم ادامه دهنده راه شهداء باشیم نه با حرف بلکه با عمل

نمایشگاه پائیزان...

خانم آلاله پورمحمد کارشناس مامائی بیمارستان آل جلیل آق قلا متولد سال ۱۳۶۲ هنرمند رشته طراحی ونقاشی به مدت ۸سال تحت نظر اساتیدی مانند علی آبگون وجعفر بابائی فعالیت می نماید.ایشان در سال ۱۳۹۳ موفق به برگزاری نمایشگاه تخصصی بنام پائیزان شده است. تعدادی ازنقاشی های این هنرمند را در اینجا می بینید...

خاطـــره...

صفورا ایزدی - بهورز
در سال های خیلی دور در یک صبح قشنگ بهاری در خانه بهداشت مشغول کارم بودم که خانمی ۴۰ ساله و نازا با نوزادی در بغل که به فرزند خواندگی گرفته بود جهت واکسیناسیون و تشکیل پرونده نوزاد به خانه بهداشت مراجعه کرد.
ضمن انجام اقدامات لازم جهت نوزاد، به مادر نوزاد گفتم که چون نوزاد دختر است و برای همسرت نامحرم است بهتر است که شما شیردهی داشته باشی
او قبول کرد و با حوصله تمام به آموزش هایی که به وی دادم گوش داد.
این مادر دلسوز در حین این که به کودکش شیرخشک می داد جهت شیردهی از خود نیز برای کودکش تلاش می کرد. من نیز هر روز وضعیت او را جویا می شدم
۵ ماه طول کشید تا این مادر مهربان و صبور موفق به شیردهی از خود شد به گونه ای که همه قوطی های شیرخشک را بازنکرده به خانه بهداشت برگرداند.
این یکی از شیرین ترین خاطرات دوران کاری من بود و شادی آن مادر را هرگز فراموش نمی کنم و از خداوند مهربان شاکرم که توفیق خدمت به مادران و کودکان را به من عطا نمود.

زنگ تفریح...

مردی به یک مغازه فروش حیوانات رفت و درخواست یک طوطی کرد. صاحب فروشگاه به سه طوطی خوش چهره اشاره کرد و گفت: «طوطی سمت چپ ۵۰۰ دلار است.»
مشتری: «چرا این طوطی اینقدر گران است؟»
صاحب فروشگاه: «این طوطی توانایی انجام تحقیقات علمی و فنی را دارد.»
مشتری: «قیمت طوطی وسطی چقدر است؟
صاحب فروشگاه: طوطی وسطی ۱۰۰۰ دلار است. برای اینکه این طوطی توانایی نوشتن مقاله ای که در هر مسابقه ای پیروز شود را دارد.»
و سرانجام مشتری از طوطی سوم پرسید و صاحب فروشگاه گفت: « ۴۰۰۰ دلار.» مشتری: «این طوطی چه کاری می تواند انجام دهد؟»
صاحب فروشگاه جواب داد: «صادقانه بگویم من چیز خاصی از این طوطی ندیدم ولی دو طوطی دیگر او را مدیر صدا می زنند.»

تهاجـــم فرهنـــگی

تهاجـم فرهنـگی یک حقیقـتی است که وجود دارد؛ میخـواهند برروی ذهن ملّت ما و برروی رفتار ملّت ما - جوان، نوجوان، حتّی کودک - اثرگذاری کنند. این بازیهـای اینـترنتـی از جملـه‌ی همیـن اسـت؛ ایـن اسباب‌بازی‌هایی که وارد کشـور میشود از جمله‌ی همیـن اسـت که من چقـدر سـر قضیّه‌ی تولید اسباب‌بازی داخلی معنی‌دار و جذّاب حرص خوردم با بعضـی از مسئولین این کـار که این کـار را دنبـال بکنند؛ البتّه بحمدالله ظاهراً اینجا یک تصمیـمی در ایـن زمینـه گرفتـه شـد، حالا ان‌شاءالله همـان تصمیـم را هـم دنبـال کنید که اجرایی بشود. خب، دوستان ما آمدند در یکی از دستگاه‌های فعّال و مسئول، عروسـکهای خوبی درست کردند؛ خوب هم بود؛ اوّل هم حسّاسیّت طرف مقابل را - یعنی مخالفین را ، خارجی‌ها را - برانگیخت که اینهـا آمدند در مقابل باربی و مانند اینها، این [عروسکها] را درسـت کردند؛ ولـی نگرفت. من به اینها گفتم که اشکال کار شما این است که شما آمدید به فـلان نـام، یک پسـری را، یک دختری را آوردید در بازار،این عروسک شمـا را بچّه‌ی ما اصلاً نمی‌شناسد - ببینید ، پیـوست فرهنـگی که میگـوییم اینهـا اسـت - خـب، یک عروسـک است فقط، در حـالی که مـرد عنکبـوتی را بچّـه‌ی ما میشنـاسد، بتمـن را بچّـه‌ی ما میشنـاسد. ده بیست فیلم درست کرده‌اند، این فیلم را آنجا دیده، بعد که میبیند همان عروسکی که در فیلم داشت کار میکرد، در مغازه هست، به پدر و مادرش میگوید این را برای من بخرید؛ عروسک را می‌شناسد؛ این پیوست فرهنگی [است]. شما بایستی این عروسک را که ساختید، در کنار ساخت عروسک، ده بیست فیلم کودک درست میکردید برای اینکه این عروسک معرّفی بشود پیش بچّه‌ها؛ بعد که معرّفی شد، آن‌وقت خودشان میخرند، [ولی] وقتی معرّفی نشد، بازار ندارد و ورشکست میشود؛ و ورشکست شد. یعنی یک چنین دقّتهایی را بایست کرد. به‌هرحال این تهاجم فرهنگی به این شکل یک واقعیّتی است.
کتابهای آموزش زبان. خب میدانید، الان آموزش زبان انگلیسی - بالخصوص زبان انگلیسی، حالا زبانهای دیگر خیلی خیلی کمتر - خیلی رواج پیدا کرده، آموزشگاه‌های فراوانی به‌وجود می‌آورند. خب، مراکز آموزش هست؛ همه‌ی کتابهای آموزش که خیلی هم با شیوه‌های جدید و خوبی این کتابهای آموزش زبان انگلیسی تدوین شده، منتقل‌کننده‌ی سبک زندگی غربی است، سبک زندگی انگلیسی است.
خب این بچّه‌ی ما، این نوجوان ما و جوان ما [که] این را میخواند، فقط زبان یاد نمیگیرد؛ حتّی ممکن است آن زبان یادش برود، امّا آنچه بیشتر در او اثر میگذارد آن تأثیر و انطباعی [است] که بر اثر خواندن این کتاب از سبک زندگی غربی در وجود او به‌وجود می‌آید؛ این از بین نمی‌رود؛ این کارها را دارند میکنند.

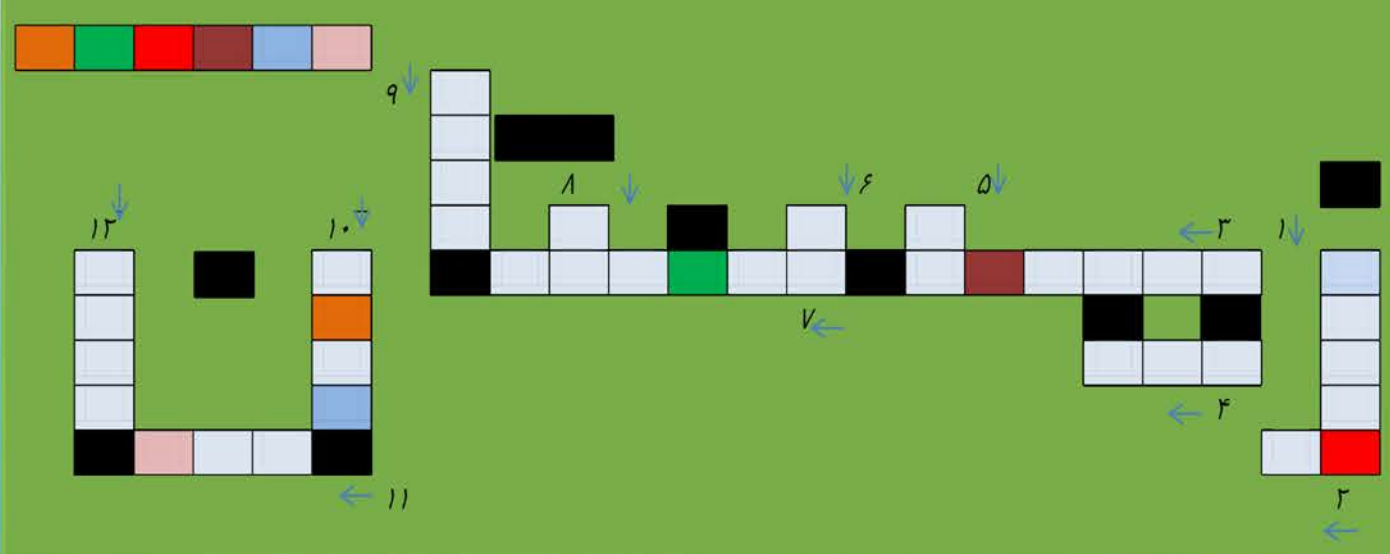
جـــــدول

۱. از علائم آنفولانزای خوکی
۲. عدد اول
۳. شغل نامناسب ونارضایتی از شغل مانند.....فرد را درمعرض انواع بیماریهای روحی وروانی قرار میدهد.
۴. اگر روزی حداقل ۳عکس از خودتان به این شبکه ها ارسال می کنید دچار اختلال سلفیتیس .....هستید.
۵. یکی از حروف انگلیسی
۶. پایان نامه
۷. این جزو مواردی است که مشخص می کند فرد به سخنان شما گوش می نماید.
۸. خدای کافر
۹. نام دختر
۱۰. در هنگام حمله قلبی این کار مناسب است.
۱۱. اصطلاحی در شطرنج
۱۲. جایگاه حضرت رضا درامامت

شما می توانید با ارسال کلیدواژه به صورت پیامک به شماره ۰۹۱۱۵۳۵۹۸۹۵ یکی از برندگان جوایز ما باشید.

رمز جدول شماره قبل: دکتر حسابی

مهلت ارسال رمز جدول: تا پایان اسفند ۹۴ می باشد.



برندگان مسابقه شماره قبل: ۱.بابک فدائی زاده ۲.محی الدین گری ۳.احمد یلمه ۴.محمود میرزاعلی