



سال اول
شماره ۴
آذر و دی ۱۳۹۴

نشریه الکترونیکی بیمارستان محب کوثر





شناسنامه ماهنامه:

ماهنامه الکترونیکی کوثر

آذر و دی ۱۳۹۴

(نشریه داخلی بیمارستان محب کوثر)

شورای نظارت و سیاست گذاری: دکتر محمدرضا آخوندی نسب

دکتر سیدعلیرضا طباطبائی - دکتر حسین نداف نیا

مدیر مسئول: دکتر مهدی برزگر

سر دبیر: الهه شادی - عبدا. اصیل ادب

هیأت تحریریه: سارا حجازی، آریا فولادوند، فرشته عدالت پژوه،

راحله برادر، معصومه خشنودی، شیدا عربی

صفحه آرایی: سحر شریفی

فهرست مطالب:

- ۱ رقیب شما کیست؟
- ۲ شعری زیبا از نظامی گنجوی
- ۳ اخبار کوثر
- ۴ مصاحبه به دکتر حسین یوسف فام
- ۵ مصاحبه با خدا
- ۶ معرفی بخش باران
- ۷ ۲۴ راه برای خود مراقبتی
- ۸ جدول سودوکو
- ۹ قانون تشکیل سازمان پزشکی قانونی
- ۱۰ خلاصه کتاب ۷ عادت مردمان موثر (بخش چهارم)

رقیب شما کیست؟



**نتیجه گیری: وقتی رقابت
علیه رقیب را متوقف و به
جای آن رقابت علیه شرایط
را آغاز کنیم، می توانیم
خیلی بهتر عمل کنیم.**

روبرتو گفت: "کوکا به سهم بیشتری از این بازار
نیاز دارد."

حالا رقیب پپسی نبود بلکه آب، چای، قهوه، شیر
و آبمیوه ها بودند که ۱۲ اونس باقیمانده را تشکیل
می دادند.

روبرتو گفت: "مردم هر وقت احساس کردند که
دوست دارند چیزی بنوشند باید به کوکا دسترسی
داشته باشند."

برای اجرای این استراتژی، شرکت کوکا-کولا در
گوشه و کنار هر خیابان دستگاه های فروش کوکا
قرار داد. با این کار، کوکا به سهم قابل ملاحظه ای
از بازار دست یافت و پپسی هرگز به چنین سهمی
دست نیافته است.

وقتی روبرتو گویزوتا در دهه ۱۹۸۰ مدیرعامل
کوکا-کولا شد، با رقابت شدید پپسی مواجه شد که
باعث کاهش رشد سهم کوکا شده بود. مدیرانش بر
رقابت با پپسی متمرکز شده بودند و قصد داشتند در
هر دوره زمانی برنامه رقابتی، سهم بازار کوکا را ۰/۱
درصد افزایش دهند.

روبرتو تصمیم گرفت رقابت علیه پپسی را متوقف
کند و به جای آن علیه شرایط و افزایش ۰/۱ درصد
رشد رقابت کند.

او از مدیرانش پرسید: "میانگین نوشیدنی هایی
که هر آمریکایی در روز می نوشد چقدر
است؟" پاسخ ۱۴ اونس بود.
"سهم کوکا از این مقدار چقدر است؟" ۲ اونس.



شعری زیبا از نظامی گنجوی

(خسرو و شیرین)

در ستایش پیامبر خوبی ها

هزاران آفرین بر جان پاکش
تراز کارگاه آفرینش
کلید مخزن گنج الهی
از آنجا نام شد اندر یتیمش
به صورت توتیای چشم عالم
خرد را در پناهش پیروی داد
زبانش گه کلید و گاه شمشیر
عمامش باد را عنبر فروشی
ز خاکی کرده دیوی را به مردم
کلیم از چاووشان بارگاهش
چه تدبیر ای نبی الله چه تدبیر
ز نفس کافرش زنار بگشای
بر آن بخشودنی بخشایش آور

محمد کافرینش هست خاکش
چراغ افروز چشم اهل بینش
ریاحین بخش باد صبحگاهی
یتیمان را نوازش در نسیمش
به معنی کیمیای خاک آدم
ز شرع خود نبوت را نوا داد
جوانمردی رحیم و تند چون شیر
فلک را داده سروش سبزپوشی
ز چاهی برده مهدی را به انجم
خلیل از خیل تاشان سپاهش
به خدمت کرده ام بسیار تقصیر
کالهی بر نظامی کار بگشای
دلش در مخزن آسایش آور

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ



اخبار کوثر

سارا حجازی (مسئول روابط عمومی و سایت)

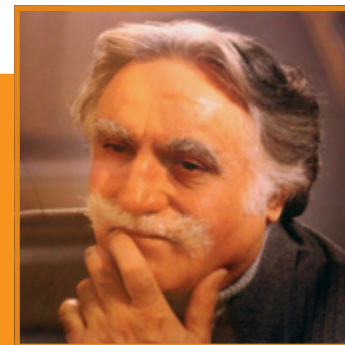


• بازدید گروهی از همکاران از باغ موزه سعدآباد

• طولانی ترین شب
سال در بیمارستان
محب کوثر



• بازدید گروهی از همکاران از نگارخانه
استاد فرشچیان



• بازدید و ابراز رضایت مدیر بیمارستان از برگزاری دوره تخصصی تاسیسات (دوشنبه ها ۷ صبح)



انجام عمل جراحی فیستول پری آنال با استفاده از تکنیک VAAFT برای اولین بار در کشور در بیمارستان محب کوثر توسط دکتر حسین یوسف فام

مورد استفاده قرار می گیرد که هیچکدام از این روشها در تمام موارد فیستولهای پری آنال جوابگوی درمان قطعی و بدون عارضه نمی باشد و هر کدام از روشهای موجود مزایا و مشکلات مربوط به خود را دارد. به دلیل اینکه در زمان جراحی فیستول در روشهای متداول مجبور به قطع مقداری از ماهیچه های اسفنکتر طبیعی مقعدی هستیم، ممکن است درجاتی از بی اختیاری برای بیمار به همراه زخمی بزرگ در این ناحیه که نیاز به پانسمان طولانی مدت داشته باشد، بوجود آید. بنابراین تلاش بر این است که این بیماری بدون قطع ماهیچه و با حداقل آسیب بافتی درمان شود.

روش درمان VAAFT یا Video Assisted Anal fistula Treatment یکی از تکنیک های جدیدی است که در جهان و در طی ۲ یا ۳ سال اخیر ابداع و معرفی شده است، موفقیت این روش حدود ۸۰٪ - ۹۰٪ می باشد. دراین روش بدون آسیب رساندن به ماهیچه ها، مجرای فیستول از درون تمیز شده و تحت کورتاژ قرار گرفته و کوتریزه می شود.



اولین بار در ایران و در این بیمارستان انجام داده اید توضیحات کاملی را بفرمایید.

یکی از مشکلاتی که در همه جای دنیا درحیطه بیماریهای کلورکتال وجود دارد، بیماری فیستول پری آنال است. این یک بیماری عفونی کنار مقعد بوده که باعث درد و خروج ترشحات چرکی از کنار مقعد و در مواردی از داخل آن می شود. روشها و جراحی های متعددی برای درمان این بیماری

با سلام. لطفاً خودتان را معرفی نمایید.

من دکتر حسین یوسف فام، متولد ۱۳۵۳ شهر مراغه متخصص جراحی عمومی و فلوشیپ جراحی کلورکتال هستیم. فارغ التحصیل پزشکی عمومی از دانشگاه تهران و جراحی عمومی از دانشگاه ارومیه هستیم و دوره فلوشیپ کلورکتال را در بیمارستان حضرت رسول اکرم(ص) گذرانده ام و حدود ۲ است که فارغ التحصیل شده ام.

از چه زمانی همکاری خود را با بیمارستان محب کوثر شروع کردید؟

از آنجا که قرار بود بیمارستان محب کوثر طرح غربالگری کانسره های (سرطانهای) کلورکتال را در بیمه شدگان نیروهای مسلح به اجرا درآورد، بلافاصله پس از فارغ التحصیلی به عنوان فوق تخصص جراحی کلورکتال همکاری خود را با این طرح و بیمارستان محب کوثر آغاز نمودم.

خواهشمنداست پیرامون عمل جراحی که برای

پرستاری، اتاق عمل و همچنین هتلینگ بیمارستان و ترجیح می دهیم بیمارانم را در این بیمارستان درمان کنیم. خوشبختانه روز به روز شرایط بستری و مراقبت های پس از عمل، در بخشها بهتر می شود. جراحی کلورکتال رشته ای نو پا در ایران است و مردم کم کم با این رشته آشنا می شوند و اکثر بیمارستانها و اتاق عملها تجهیزات کافی برای جراحی های فوق تخصصی این رشته را ندارند. خوشبختانه بیمارستان محب کوثر زیر ساخت مناسبی برای تبدیل شدن به یک مرکز جراحی های فوق تخصصی کلورکتال را دارد. فقط مقداری تجهیزات تکمیلی برای اعمال جراحی لاپاراسکوپی کلورکتال که از جمله اعمال جراحی پیشرفته محسوب می شود، کم داریم که درخواست خرید آن را داده ام و امیدوارم به زودی تهیه شود.

لازم به ذکر است اینجانب در یکسال گذشته بیش از ۳۰ مورد جراحی کانسر های کولون و رکتوم را به روش لاپاراسکوپی با موفقیت در این مرکز انجام داده ام و امید دارم در آینده با بر طرف کردن اندک نواقص تجهیزاتی بتوانیم به عنوان یک مرکز مجهز جراحی فوق تخصصی کلورکتال در خدمت هموطنان عزیز باشیم. در پایان، از مدیران محترم موسسه محب و ریاست بیمارستان محب کوثر و معاونت درمان این مجموعه تشکر و قدردانی می نمایم.



دستگاهی که به کمک آن، این عمل جراحی انجام می گردد و تا کنون در ایران وجود نداشته است، فیستولوسکوپ نام داشته و ساخت کشور آلمان می باشد. در این روش پس از شناسایی مجرای فیستول، بدون قطع ماهیچه های اسفنگتری مقعد و با استفاده از تلسکوپ ۱ میلی متری فیستولوسکوپ وارد مجرای فیستول شده و این مجرا را تا سوراخ داخلی در سمت روده امتداد داده و سوراخ داخلی را می بندیم.

سپس تمام مجرا تمیز کاری و کوتتر می گردد. به علت از بین بردن نسج زایای داخل فیستول (نسج گرانولاسیون) بعد از تمیز کردن مجرا در مدت کوتاهی بعد از جراحی (چندین روز تا ۳ هفته) این مجرا

کامل بسته می شود و بیماری بهبود می یابد. مدت زمان این عمل جراحی حداکثر یک ساعت و نیم و مدت بستری بیمار حداکثر ۲۴ ساعت می باشد. در حال حاضر هیچ هزینه اضافه ای بجز هزینه مصوب استفاده از اسکوپ که مصوب دولت می باشد از بیمار اخذ نخواهد شد.

با توجه به شیوع این بیماری و نیاز به درمان کم عارضه بیماری فیستول پری آنال که در داخل کشور حس می شد و این که همواره تلاش داشتیم عوارض بی اختیاری در درمان این بیماری را به حداقل برسانیم، اولین عمل جراحی در ایران با استفاده از دستگاه VAAFT را در بیمارستان محب کوثر انجام دادم که به لطف خدا عالی بود. نکته مهم این روش،

آنست که حتی اگر عود و شکست در درمان اتفاق بیفتد که حدود ۱۰٪ - ۲۰٪ موارد اتفاق می افتد بیمار چیزی را از دست نداده است و آناتومی ماهیچه ای مقعدی دست نخورده است و می توان از روشهای دیگر و یا VAAFT مجدد درمان را ادامه داد. اینجانب امیدوارم به بهترین شکل ممکن به نتیجه نهایی که درمان فیستول بدون قطع ماهیچه و حفظ کنترل دفعی بیمار است برسیم.

نظر تان در مورد ادامه همکاری با بیمارستان محب کوثر چیست؟

من حقیقتاً از این بیمارستان راضی هستم. از سیستم

مصابحه با خدا

دوستش دارند تنها چند ثانیه زمان لازم است اما برای التیام آن سالها وقت لازم است.

یاد بگیرند که افراد بسیاری آنها را عمیقاً دوست دارند اما بلد نیستند که علاقه شان را ابراز کنند.

یاد بگیرند که پول همه چیزی می خرد جز دل خوش.

یاد بگیرند که ممکن است ۲ نفر یک موضوع واحد را ببینند و از آن ۲ برداشت کاملاً متفاوت داشته باشند.

یاد بگیرند که دوست واقعی کسی است که همه چیز را در مورد آنها می داند و با این حال دوستشان دارند.

یاد بگیرند که کافی نیست که همواره دیگران آنها را ببخشند بلکه باید خودشان هم خود را ببخشند.

مدتی نشستم و لذت بردم. از او برای وقتی که به من اختصاص داده بود و برای همه کارهایی که برای من و خانواده ام کرده بود تشکر کردم.

او پاسخ داد: هر وقت می خواهی من ۲۴ ساعته در دسترس هستم فقط کافی است صدایم کنی تا جواب بدهم.

"رازهای شاد زیستن ج. دوازده"

می دهند و بعد پولشان را خرج سلامتی شان می کنند.

این که با چنان هیجانی به آینده فکر می کنند که زمان حال را فراموش می کنند و لذا نه در حال زندگی می کنند و نه در آینده .

این که چنان زندگی می کنند که گویی هرگز نخواهند مرد و چنان و چنان می میرند که گویی هرگز زنده نبوده اند. خداوند دستهای مرا در دست گرفت و مدتی در سکوت گذشت، بعد پرسیدم: چه درسهایی از زندگی می خواهید بندگان یاد بگیرند؟

خدا با لبخندی پاسخ داد:

یاد بگیرند که نمی توان دیگران را مجبور به دوست داشتن خود کرد اما می توان محبوب دیگران شد. یادگیرند که با ارزشترین ها اشیایی نیست که در زندگی دارند بلکه اشخاصی هستند که در زندگی دارند. یادگیرند که نباید خود را با دیگران مقایسه کنند. هر کس طبق ارزشهای خود قضاوت می شود نه در گروه و بر اساس مقایسه.

یاد بگیرند که ثروتمند کسی نیست که بیشترین دارایی را داشته باشد بلکه کسی است که کمترین نیاز را داشته باشد. یاد بگیرند که برای ایجاد زخمی عمیق در دل کسی که

هنگامیکه مردم بیان می کنند هر روز با خدا سخن می گویند مومن خوانده می شوند اما هنگامیکه می گویند خداوند هر روز با آنها گفتگو می کند دیوانه نام می گیرند.

"نیل دونالدوالش"

"مصابحه با خدا در خواب"

خدا گفت: بیا تو . پس می خواهی با من مصاحبه کنی؟
گفتم: اگر وقت داشته باشید.

خدا لبخندی زد و گفت : وقت من بی نهایت است و برای انجام هر کاری کافی است . چه سوالاتی در ذهن داری که می خواهی از من بپرسی؟
گفتم : چه چیزی بیش از همه شما را در مورد انسان متعجب می کند؟

خدا جواب داد:

این که آنها از کودک بودن خسته می شوند و عجله دارند بزرگ شوند و سالیان دراز را در حسرت دوران کودکی سرکنند.
این که سلامتی شان را برای بدست آوردن پول از دست

اینجا فرشتگان آواز زندگی سر می دهند.

معرفی بخش باران

ریاست بخش: سرکار خانم دکتر نیلا طبسی
سرپرستار: سرکار خانم فرشته عدالت پژوه
منشی: سرکار خانم هنگامه صالحی

قوانین ومقررات بخش باران

۱. باتوجه به خصوصی بودن اتاق ها محدودیتی برای حضور همراهان (از نظر جنسیت) وجود ندارد.
 ۲. در سویییت ها حضور دو همراه بلامانع است.
 ۳. بدو بستری ساک همراه محتوی اقلام مورد نیاز همراهان، تحویل داده می شود.
 ۴. در سویییت ها روزانه دو مرتبه با بسته های مخصوص صبح وعصر پذیرایی انجام می گردد.
 ۵. ورود به اتاق نوزادان ممنوع می باشد.
 ۶. حضور پدر نوزاد جهت احراز هویت و پیگیری گواهی ولادت الزامی است.
- با آرزوی اینکه مددجویان عزیز در کمال سلامتی، شادی و امنیت بیمارستان را ترک نمایند.



اتاق مادر بلا مانع می باشد.
تمام تلاش پرسنل بخش باران بر این است که علی رغم وسیع بودن حیطه خدمت رسانی(بیماران زنان، ارتوپدی، جراحی اعصاب، جراحی عمومی، گوش و حلق و بینی، ترمیمی و زیبایی، درمان دارویی و...) با استفاده از نیروها و امکانات موجود، بالاترین سطح مراقبت های استاندارد را به بیماران ارائه نمایند.

ادمیت نوزادان در بخش تجهیز شده است که در آن خدمات واکسیناسیون، سنجش سلامت نوزاد و شنوایی سنجی تخصصی انجام می شود. نوزادان بدو تولد و هنگام ترخیص توسط متخصص اطفال ویزیت می شوند و در صورت نیاز به بستری، هماهنگی های لازم انجام می گردد. جهت رضایتمندی والدین ارجمند، خدمات عکس و فیلمبرداری از نوزاد و خانواده در بخش و اتاق عمل صورت می گیرد. همچنین در صورت تمایل، تزئین

۲۴ راه برای خود مراقبتی

۹. **ایروبیک:** ورزش کردن نه تنها باعث تناسب اندام بلکه باعث بهبودی خلق شما و تصور ذهنی شما از بدن خود، همچنین نگرش بهتر می گردد و احتمال ابتلا به جنون و دیوانگی را کاهش می دهد.

۱۰. **به موسیقی گوش دهید:** گوش دادن به موسیقی باعث می شود که احساس تنهایی نکنید و همچنین باعث افزایش احساسات مثبت در خلق و خوی شما می گردد.

۱۱. **میوه و سبزیجات بیشتر استفاده کنید:** استفاده از میوه و سبزیجات در رژیم غذایی روزانه یک راه بسیار خوب برای مراقبت از سلامتی شما است. سعی کنید از میوه ها و سبزیجات رنگی و انواع توت ها در بین میوه هایتان استفاده کنید، چون مقدار آنتی اکسیدان این گیاهان بسیار بالاست و برای سلامتی شما مفید می باشد. محققان در مراکز علمی به این نتیجه رسیده اند که خوردن ۷ سهم غذایی از میوه و سبزیجات در روز به شاد تر بودن شما کمک می کند.

۱۲. **بلند حرف زدن را فراموش کنید:** درست است که تحقیقات علمی ثابت کرده اند که بروز خشم و عصبانیت به کاهش درد کمک می کند و حتی ممکن است که اعتماد به نفس را زیاد کند اما صحبت کردن

۵. **کاهش استرس: ما همه می دانیم که استرس برای سلامتی ما مضر است.** استرس در محیط کار، خانواده، روابط و هر چیز دیگری که در زندگی با آن ها برخورد می کنیم باعث استرس می شود. هر چند کنار آمدن با استرس بسیار سخت می باشد، با استفاده از نوشیدن دم نوش های مناسب و تمرین های ریلکسیشن می توان دیو استرس را در حصار نگهداشت.

۶. **متفکر باشید:** بر روی زمان حال تمرکز کنید و احساسات و گفتار را ملاک قضاوت خود قرار ندهید. این کار به سلامت و آزادگی شما کمک خواهد کرد.

۷. **شاد باشید:** ما همگی می دانیم شادی حس خوبی برای ما دارد. باید بدانید که شادی بر روی سلامتی بسیار مفید است. تحقیقات عنوان می کند که شادی حتی از بروز بیماری ها (مثل بیماری های قلبی) پیشگیری می کند.

۸. **مراقبه کردن:** ثابت شده که مراقبه کردن زمان زیادی از شما نمی گیرد و فقط چند دقیقه سکوت و استراحت ذهنی به کاهش استرس بسیار کمک می کند.

خود مراقبتی به هر کار یا رفتاری گفته می شود که کمک می کند تا از مشکلات و تهدیدات سلامتی پیشگیری کنیم. (مثلا ریسک ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی افزایش می یابد و با تقویت فعالیت های فیزیکی و یا ذهنی می توان سطح استرس را کاهش داد و از آن پیشگیری کرد). برنامه های خود مراقبتی، یک برنامه شخصی می باشد و اینگونه نیست که یک نسخه برای همه مفید باشد و کاربرد داشته باشد. متخصصان سلامت ذهنی پیشنهاد می کنند که اختصاص دادن حداقل ۲۰ دقیقه در روز برای خودتان باعث التیام ذهن شما می گردد.

یک سری راه کارها برای کاهش استرس و افزایش شادی و بهبود وضعیت کلی سلامتی شما جمع آوری شده که می توانید بصورت روزانه، هفتگی و حتی ساعتی به آن بپردازید. در زیر به آنها اشاره می شود:

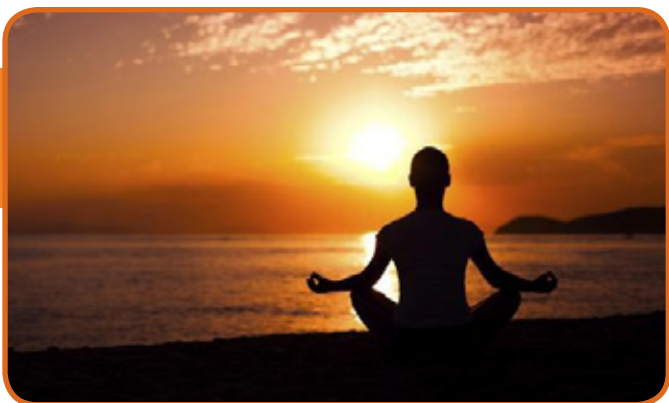
۱. **بیرون بروید و از طبیعت استفاده کنید.** بیرون رفتن از محیط خانه باعث افزایش سلامت جسمی و ذهنی شما می شود و فشار های ذهنی را کاهش می دهد.

۲. **سعی کنید در طبیعت فعالیت بدنی و ورزش کنید.** بسیاری از مطالعات نشان داده که فعالیت بدنی در خارج از خانه و در طبیعت باعث سلامت ذهن می شود و ممکن است عصبانیت و فشار و افسردگی را کاهش دهد.

۳. **به دیگران کمک کنید:** با کمک کردن به دیگران در واقع به خودمان نیز کمک می کنیم که باعث افزایش عمر خود نیز می شویم. کمک کردن به دیگران باعث افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس و سلامت عمومی می شود.

۴. **درست نفس بکشید:** ما می دانیم که تکنیک های تنفسی باعث آرامش می گردد. اما چیزی که تنفس می کنیم نیز به اهمیت اینکه چگونه تنفس کنیم می باشد. سعی کنید در معرض مواد شیمیایی و بخارات قرار نگیرید.





۲۱. محبت کنید و مورد محبت واقع شوید: شما چه بزرگ

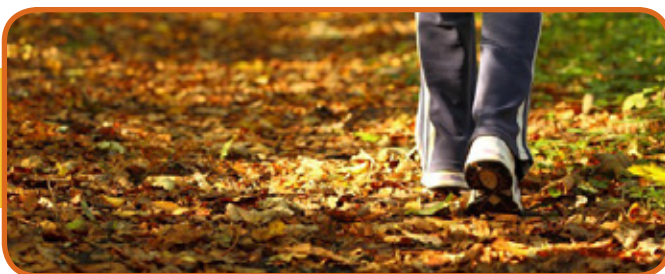
باشید چه کوچک محبت کردن و دریافت آن برای شما خوب و مفید خواهد بود. مطالعات نشان می دهد که این کار باعث افزایش ترشح هورمون اکسی توسین و کاهش سطح استرس می شود.

۲۲. یوگا کنید: بسیار واضح است که یوگا برای سلامتی مفید می باشد و باعث کاهش خشم و استرس و افسردگی می گردد و سطح انرژی را بالا می برد و به طور کلی به سلامت کمک می کند. یادتان باشد شما نیاز ندارید کل روز را یوگا کنید. حدود ۲۰ دقیقه در روز تمرین یوگا باعث افزایش تمرکز و بالا رفتن توان ذهن می گردد.

۲۳. از دسترس تلفن و اینترنت خارج شوید: امروزه استفاده از تلفن و لپ تاپ و یا هر دوی آن ها باهم جزء جدایی ناپذیر زندگی ها شده است. گاهی اوقات لازم است که برای استراحت به ذهن و مغز خود برای مدتی موبایل خود را خاموش کرده و دور از دسترس اینترنت باشید.

۲۴. از شهر بیرون بروید: در زمان تعطیلات در خانه ننشینید و به بیرون از شهر مسافرت کنید. بهترین ساعت برای این کار ساعت ۹ تا ۵ عصر می باشد. یک مکان هیجان انگیز که دارای محل های جدید و زیبا باشد را برای مسافرت در نظر بگیرید و سعی کنید از مناظر آن لذت ببرید. این کار باعث افزایش خلاقیت و نشاط شما می شود. در ضمن هر کسی به استراحت نیاز دارد.

Reference: <http://greatist.com/happiness/ways-to-practice-self-care>



کردن فیلم های طنز و کمدی برای سلامت قلبی شما بسیار مفید است. ۱۶. به چیز های زیبا نگاه کنید: نگاه کردن به تصاویر بچه های حیوانات یک راه فوری تقویت کننده ی خلق و خو می باشد. ثابت شده که تماشای تصاویر زیبا به افزایش بهره وری شما بسیار کمک می کند.

۱۷. خواب کافی داشته باشید: عوامل بسیاری بروی خواب موثر می باشند هر چند که ممکن است شامل گذراندن اوقات خوب در طول شب با دوستانتان باشد و یا کار در محیط کار و هر عامل دیگری که ممکن است روی خواب تاثیر داشته باشد. مشکل این است که خواب کم باعث کاهش بهره وری در زمان کار و خواب آلودگی در حین انجام وظیفه می شود و باعث می شود که بیشتر غذا بخوریم و احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را زیاد می کند. بنابراین برای داشتن زندگی شاد تر بسیار خوب است که در زمان وقت استراحت ناهار یک چرت کوتاه حتی چند لحظه ای بزنید.

۱۸. مرتب باشید: تحقیقات نشان داده اند که به هم ریختگی و شلختگی باعث افزایش استرس می گردد. بنابراین لباس های خود را مرتب کرده و در جای مناسب قرار دهید، کاغذ های خود را طبقه بندی نموده و مرتب کنید. بصورت کلی هر چه را که باعث به هم ریختگی و شلوغی محیط کار و خانه ی شما می شود را مرتب کرده و محیط را خلوت کنید. ۱۹. پیاده روی کنید: پیاده روی نه تنها باعث مصرف کالری می شود بلکه باعث کاهش عصبانیت و همچنین بهبود خلق و خوی شما می گردد.

دوبدن بصورت منظم و دوره ای در کاهش درد موثر می باشد. به طور کلی داشتن فعالیت جسمانی باعث کاهش علائم افسردگی می گردد. پس برای اینکه حال بهتری داشته باشید کفش های ورزشی خود را بپوشید و بدوید. ۲۰. ماساژ بگیرید: هر از گاهی ماساژ بگیرید این کار باعث آرامش و رفع خستگی ماهیچه ها و ذهن شما می شود و کیفیت خواب را بهبود می بخشد. ماساژ باعث کاهش استرس می گردد.



با لحن تند علاوه بر افزایش استرس باعث زیاد شدن حس شرمندگی در شما می گردد. پس سعی کنید با لحن آرام و کلمات زیبا صحبت کنید و طرف مقابل خود را به آرامش دعوت نمایید.

۱۳. خرید برای درمان: محققان ثابت کرده اند که برخی اوقات خرید کردن باعث بهبود افسردگی های خفیف می شود و اعتماد به نفس شما را بالا می برد. بر اساس سایر تحقیقات مشخص شده که خرید لباس های جدید باعث بالا بردن خلق و خو می گردد. برای ساختن لبخند بر روی لب های خود کافیت برای خودتان یک چیز کوچک و زیبا و براق و مخصوص بخرید اما اصلا لازم نیست گران باشد.

۱۴. کتاب بخوانید و مطالعه کنید: بر خلاف نظر برخی از مراکز آموزشی و پژوهشی که مطالعه باعث رخوت و خونسردی بیش از حد می شود، پژوهش های اخیر نشان داده است که مطالعه برای سلامتی بسیار مفید می باشد. مطالعه بر اساس اصول تعریف شده باعث هوشیار بودن ذهن می شود. مطالعه کتاب های افسانه ای باعث تقویت قوه تخیل می گردد و ذهن را باز می کند. مطالعه کتاب قبل از خواب به بهبود خواب نیز کمک می کند.

۱۵. با صدای بلند بخندید: یک دلیل دارد که می گویند خنده بر هر درد بی درمان دواست؛ خندیدن و قهقهه زدن بر روی سلامت ذهنی و جسمی بدن اثر مستقیم دارد، مخصوصا زمانی که با ورزش کردن همراه باشد. شوخ طبعی باعث بهبود در روابط اجتماعی شما می گردد. تماشا



برندگان جدول شماره ۱:

- علی رضا طهماسب
- زهرا صارمی
- سارا حجازی

به هر یک از این عزیزان جایزه ارزشمندی اهداء می گردد.

جدول شماره ۲

به ۳ نفر از عزیزانی که پاسخ صحیح جدول را تا تاریخ ۹۴/۱۰/۳۰ ارسال کنند، جوایزی به قید قرعه اهداء خواهد شد.

جدول سودوکو چیست؟

جدول سودوکو یک جدول ژاپنی هست که به آن جدول اعداد متقاطع هم گفته میشه. این جدول یک جدول مربعی شکل هست که از ۹ سطر و ۹ ستون تشکیل شده است. از طرفی به ۹ تا مربع مساوی هم تقسیم شده بطوریکه اون مربع های ۳ در ۳ داخلی در دل مربع اصلی قرار دارند که بهشون بلوک گفته میشه.

قانون های این بازی شامل ۴ شرط اصلی و ساده است:

۱. همه سطر و ستون ها شامل اعداد بین ۱ تا ۹ باشد.
۲. در هیچ سطری عدد تکراری نباشد.
۳. در هیچ ستونی عدد تکراری نباشد.
۴. در هیچ بلوکی عدد تکراری نباشد.

چطور جدول سودوکو را حل کنیم؟

مهمترین عامل در رسیدن به جواب نهایی در بازی هایی مانند سودوکو بی تردید به کار بردن منطق و استدلال های منطقی می باشد.
با تمرکز بر روی جدول و دنبال کردن ردیف ها و ستون ها و اعمال قوانین حاکم بر بازی می توان خانه ها را یکی پس از دیگری پر و راه را برای تکمیل جدول هموارتر نمود.
گاهی برای پر کردن تنها یک خانه از جدول نیاز به کنار هم قرار دادن اطلاعات فراوان و مقایسه بخش های به طور کل متمایز از یکدیگر می باشد.

9		7						6
	8		7	3				
					8	9	2	
				1		2	9	
	7		4		2		1	
	1	4		9				
	3	6	9					
				8	1		6	
4						1		5



قانون تشکیل "سازمان پزشکی قانونی کشور"

ماده ۱ - به منظور انجام وظایف مشروح زیر سازمان پزشکی قانونی کشور که در این قانون به اختصار سازمان نامیده می شود زیر نظر رییس قوه قضاییه تشکیل می گردد.

۱ - اظهار نظر در امور پزشکی قانونی و کارشناسی آن، کالبدشکافی و انجام امور آزمایشگاهی و پاراکلینیکی به دستور مراجع ذی صلاح قضایی.
۲ - پاسخ به استعلامات ادارات و سازمانهای وابسته به قوه قضاییه و سایر دستگاههای دولتی.
۳ - اجرای برنامه های کارآموزی پزشکی قانونی و بررسی صلاحیت علمی داوطلبان خدمت پزشکی قانونی در سازمان.

۴ - همکاری علمی و انجام امور آموزشی و پژوهشی مورد نیاز دانشگاه ها که برای پیشبرد اهداف سازمان و دانشگاه ها مفید می باشد.

۵ - تبادل اطلاعات علمی مورد نیاز با مراکز آموزشی داخل و خارج کشور.

تبصره ۱ - اظهار نظر پزشکی قانونی باید مستدل، روشن و متضمن شرح مشهودات و معاینات و مبتنی بر مدارک و

ملاحظات علمی و آزمایشگاهی و با استفاده از روشهای جدید و نتیجه گیری کافی باشد.

تبصره ۲ - متخلفین از انجام دستورهای مقامات ذی صلاح قضایی، مشمول حکم مندرج در قسمت اخیر ماده ۱۹ قانون آیین دادرسی کیفری خواهند بود.

ماده ۲ - سازمان دارای استقلال مالی و اداری می باشد و بودجه سالانه آن ضمن بودجه کل کشور در ردیف جداگانه منظور می شود و طبق مقررات، زیر نظر رییس سازمان به مصرف خواهد رسید.

ماده ۳ - سازمان موظف است هزینه های خدمات پزشکی قانونی را بر اساس تعرفه هایی که به پیشنهاد سازمان به تصویب رییس قوه قضاییه می رسد اخذ و به حساب درآمد عمومی کشور واریز نماید. همه ساله معادل درآمد واریزی مزبور از محل اعتباری که به همین منظور در قانون بودجه سال مربوط پیش بینی می شود در اختیار سازمان قرار خواهد گرفت تا جهت تجهیز مراکز پزشکی قانونی و امور تحقیقاتی و مطالعات پزشکی

قانونی و انتشار مجله پزشکی به مصرف برساند.

ماده ۴ - حقوق و مزایای پزشکان و کادر فنی سازمان حسب مورد معادل حقوق پزشکان و کادر فنی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی خواهد بود.

تبصره ۱ - کادر علمی و تحقیقاتی سازمان با تأیید وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی مشمول مقررات استخدامی اعضای هیأت علمی دانشگاه ها خواهند بود.
تبصره ۲ - سایر کارکنان سازمان مشمول مقررات قانون استخدام کشوری می باشند.

ماده ۵ - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و دانشگاه های علوم پزشکی مکلفند با اعلام ضرورت سازمان به استفاده از خدمات پزشکی و پیراپزشکی افراد تابعه آنان فوراً فرد مورد نیاز را پس از جلب رضایت او در مدت اعلامی سازمان به پزشکی قانونی مأمور نمایند. حق الزحمه فرد مورد نیاز در خارج از وقت اداری بر اساس تعرفه سازمان پرداخت می شود.



پزشکی قانونی می‌باشد و کلیه اموال منقول مورد استفاده و کارکنان پزشکی قانون و اداری شاغل در آن به سازمان منتقل می‌گردد.

تبصره - اماکنی که مشترکاً با دادگستری جمهوری اسلامی ایران مورد استفاده قرار گرفته تا تهیه مکان مستقل همچنان در اختیار سازمان خواهد بود.

ماده ۱۱ - آیین‌نامه اجرایی این قانون ظرف ۶ ماه با هماهنگی سازمان و دادگستری جمهوری اسلامی ایران و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تهیه و به تصویب رئیس قوه قضاییه خواهد رسید.

قانون فوق مشتمل بر یازده ماده و شش تبصره در جلسه روز یکشنبه بیست و هفتم تیرماه یک هزار و سیصد و هفتاد و دو مجلس شورای اسلامی تصویب و در تاریخ ۱۳۷۲،۵،۳ به تأیید شورای نگهبان رسیده است.

و پیراپزشکان مصوب ۱۳۶۷،۱،۳۰ و حسب مورد مدت ۳ تا ۵ سال در مناطق مجاز در سازمان خدمت نمایند از انجام خدمت موضوع قانون مزبور معاف خواهند بود. آیین‌نامه اجرایی این ماده توسط سازمان با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تدوین و به تصویب رئیس قوه قضاییه خواهد رسید.

ماده ۹ - به پزشکان، دندانپزشکان، داروسازان، و متخصصان علوم آزمایشگاهی (دارای دکترای حرفه‌ای) که به استخدام سازمان در می‌آیند اجازه تأسیس مطب، داروخانه و آزمایشگاه در شهر محل خدمت آنان داده خواهد شد و در صورت قطع رابطه استخدامی آنان با سازمان مشمول قانون اجازه تأسیس مطب مصوب ۱۳۶۲ و آیین‌نامه اجرایی آن خواهند بود.

ماده ۱۰ - از تاریخ تصویب این قانون اموال غیر منقول متعلق به قوه قضاییه که مستقلاً در اختیار

تبصره - تعرفه پرداخت حق الزحمه پزشکان و پیراپزشکان مورد نیاز توسط رئیس سازمان تهیه و به تصویب رئیس قوه قضاییه می‌رسد.

ماده ۶ - رئیس سازمان توسط رئیس قوه قضاییه از میان پزشکان واجد صلاحیت تعیین و منصوب می‌گردد.

ماده ۷ - تشکیلات سازمان توسط رئیس سازمان پزشکی قانونی کشور تهیه می‌گردد و پس از تأیید سازمان امور اداری و استخدامی کشور به تصویب رئیس قوه قضاییه می‌رسد.

ماده ۸ - مشمولین قانون مربوط به خدمت پزشکان و پیراپزشکان مصوب ۱۳۶۷،۱،۳۰ که به خدمت سازمان در می‌آیند در صورتی که حداقل مدت ده سال در مناطق غیر مجاز مذکور در قانون اصلاح موادی از قانون خدمت پزشکان

خلاصه کتاب ۷ عادت مردمان موثر

(بخش چهارم)

عادت ۴: برنده / برنده بیاندیشیم.

مفهوم نگرش "برنده / برنده" این است که همواره جویای منافع متقابل و دو یا چند جانبه باشید. در عادت ۴، جایی برای رقابت و مقایسه وجود ندارد. با این نگرش، همه کسانی که در یک پروژه یا تصمیم گیری سهیم اند، احساس مطلوبی خواهند داشت و نسبت به اجرای برنامه احساس تعهد می کنند.

نگرش "برنده / بازنده" نگرش معطوف به قدرت گرایی است. نگرش "بازنده / برنده" نیز مختص کسانی است که همواره برای جلب رضایت دیگران و ایجاد محبوبیت در ایشان کوتاه می آیند. یک نگرش دیگر هم ممکن است و آن "بازنده / بازنده" است. وقتی ۲ طرف با نگرش برنده / بازنده، یعنی ۲ موجود لجوج و مصمم و خودرأی با هم وارد مذاکره بشوند، چنین وضعی پیش خواهد آمد.

به کارگیری نگرش برنده / برنده عادت رهبری است و مستلزم کاربرد همان ۴ خصیصه منحصر به فرد انسانی یعنی خودآگاهی، تخیل، شعور و اراده آزاد است. همچنین مستلزم یادگیری متقابل، و منافع است. این نگرش فلسفه جامع زندگی و ارتباط متقابل و قانون طلایی عمل و دارای ۵ بعد است.

۱- منش ایجاد نگرش برنده / برنده مستلزم شهامت و همچنین ملاحظه بسیار است و باید ۳ عادت قبلی در شخص نهادینه شده باشد. منش دارای ۳ ویژگی اساسی می باشد که برای نگرش برنده / برنده ضروری است. الف) تمامیت، به مفهوم تعهد به ژرف ترین ارزش هایی که انتخاب کرده ایم. ب) بلوغ، ایجاد تعادل میان شهامت و ملاحظه کاری، و ج) ذهنیت فراوانی، این نگرش که برای همه کس به وفور

وجود دارد.

۲- کیفیت روابط، همه توافقات و تصمیمات بر اساس نگرش برنده / برنده صورت نمی گیرد. آنچه مهم است نوع رابطه یا برخورداری از بانک عاطفی معتبر یا حساب سپرده ای غنی یا سطح اعتماد بالاست. کمبود ذخیره در بانک عاطفی ممکن است منجر به اطاعت عناد آمیز شود. باید نظام ها طوری طراحی شوند که از هدف پشتیبانی کنند و اعتماد به وجود آورند. چنانچه نگرش برنده / برنده قابل پیاده کردن نبود باید از آن پروژه یا توافق دست بکشیم تا ناچار از اعمال خالی از صداقت نباشیم.

۳- توافق ها، توافق ها بر اساس کیفیت روابط صورت می گیرند و به ۲ صورت توافق نحوه اجرا و توافق شراکت دیده می شوند. توافق ها بر همان ۵ رکن نتایج مطلوب، راهنماها، منابع، معیارسنجش و عواقب استوارند.

۴- نظام ها، نگرش برنده / برنده فقط در سازمانی می تواند بقا یابد که نظام های آن از این نگرش پشتیبانی کنند. باید نظام پاداش دهنده بر این مبنا برقرار شود تا رسالت ها و اهداف دست یافتنی شوند.

۵- فرایندها، برای رسیدن به این نگرش نمی توان از طریق نگرش برنده / بازنده و یا بازنده / برنده وارد شد و افراد را ناچار به پذیرفتن آن کرد. ۴ مرحله در رسیدن به این نگرش باید مدنظر قرار گیرد. نخست مسئله را از دید طرف مقابل بنگرید.

دوم نگرانی های عمده را شناسایی کنید. سوم مشخص کنید که کدام نتایج، راه حل قابل قبول یا مطلوب خواهند بود. و چهارم، سایر راه حلها و امکانات تازه ای را که می توانند به همان نتایج منجر شوند مشخص کنید.

عادت ۵: نخست گوش فرا دهید، سپس بخواهید به شما گوش کنند.

عادت ۵ یعنی بگذار اول من به تو گوش کنم. نخست خودتان وضعیت دیگری را درک کنید، آنگاه بخواهید مورد تفاهم قرار گیرید. این عادت مستقیماً به شیوه ارتباط بر می گردد و کلید ایجاد همدلی و روابط مبتنی بر نگرش برنده / برنده است. توان آزمایی نگرش برنده / برنده شیوه گوش دادن است تا بتوانید دریابید طرف مقابل، آن وضعیت را چگونه می بیند.

باید سرشار از احساس امنیت درونی باشید تا بتوانید به سخنان دیگران گوش کنید و نگران به خطر افتادن خود و باورهایتان نباشید. باید آنقدر قابلیت انعطاف داشته باشید تا بتوانید خود را با هر وضعیتی تطبیق دهید. از آنجا که با گوش دادن به دیگران وارد حیطه ناشناخته ای می شویم باید منش خود را بر اساس عادت های ۱ و ۲ و ۳ پرورش داده باشیم. چنانچه به قانون تغییر ناپذیر درونتان متصل نباشید امکان دارد با گوش دادن به دیگران عوض شوید و تغییر کنید.

برای ایجاد ارتباط باید بتوانید انگیزه ایجاد کنید و والاترین شکل ایجاد انگیزه، اعتماد است. وقتی اعتماد ایجاد کنید، دیگری می آساید و آماده شنیدن حرف ها و مواضع شماست.

ایجاد احساس همدلی متفاوت از همدردی کردن است. گوش فرا دادن سرشار از همدلی یعنی با نیت فهمیدن و قصد درک گوش کنید. یعنی از چارچوب مرجع آن شخص به مسئله بنگرید. اما همدردی نوعی قضاوت و موافقت است و معمولاً افراد را متکی می سازد و به آنها خوراک منفی می رساند.

دوستان گرامی

از اینکه همراه شمائیم به خود می بالیم و افتخار می کنیم
که مورد وثوق شما باشیم.

خواهشمندیم ما را در پیمودن این راه تنها نگذارید.
صمیمانه منتظر نظرات و مطالب خواندنی شما هستیم.

تلفن داخلی: ۲۳۹

تلفن همراه: ۰۹۳۶۳۷۷۳۸۰۰

پست الکترونیکی: s.adiban1972@yahoo.com

