



فصلنامه گروه بیمارستانی

# ERFAN MAGAZINE

# عرفان

ویژه گروه بیمارستان های عرفان و عرفان نیایش • فصلنامه بهار - خرداد ۱۳۹۷ سال هفتم - شماره ۲۵



محمدرضا آباء  
مدیر داخلی بیمارستان عرفان نیایش

۳



عباس بهار مست  
مدیر داخلی بیمارستان عرفان

۳



برنامه های آموزشی  
تقویم آموزشی گیرندگان خدمت

۴



دکتر افشین طاهری اعظم  
متخصص و جراح لگن و ران

۶



نشست مدیران عامل  
بیمارستان های خصوصی تهران

۹

مصاحبه با اعظم رستم

۱۱

معرفی واحد مهندسی پزشکی

۲۰



19<sup>th</sup> EFORT Congress

30 May - 01 June 2018  
Barcelona, Spain





# مدیران جدید بیمارستان‌های عرفان و عرفان نیایش معرفی شدند



محمدرضا آباء مدیر داخلی بیمارستان عرفان نیایش



عباس بهارمست مدیر داخلی بیمارستان عرفان

مرتبط و آشنا با حوزه درمان هستند، بتوانند با کمک دوستان یک فصل جدید برای پیشبرد خدمات درمان و کسب رضایتمندی بیماران تعریف کنند. دکتر بهزاد مقدم با اشاره به سال حمایت از کالای ایرانی اظهار کرد: براساس فرمایشات مقام معظم رهبری، صادرکننده کالای ایرانی، سرباز کشور است و ما نیز با توسعه واحد تجهیزات پزشکی در بیمارستان‌های عرفان و عرفان نیایش در این بخش خدمت می‌کنیم.

ایشان اشاره داشتند که بیش از چهل درصد از تجهیزات بیمارستانی عرفان و شصت و پنج درصد عرفان نیایش تولید گروه تجهیزات مهندسی عرفان است که ما به آن افتخار می‌کنیم و امیدواریم با حضور مدیران جدید بیمارستان‌های عرفان و عرفان نیایش بیشتر در این بخش از حوزه درمانی خدمت کنیم.

ماندگار و دکتر حکمت و دکتر رضوان را تجربه کرده‌اند.

همچنین در مراسمی که در ۱۱ اردیبهشت به مناسبت روز جهانی کارگر در سالن همایش‌های بیمارستان عرفان برگزار گردید ضمن قدردانی از تلاش‌های آقای ابوالفضل ادهمی مدیر پیشین بیمارستان عرفان توسط مدیر عامل بیمارستان عرفان جناب آقای بهارمست نیز به سمت مدیر بیمارستان عرفان سعادت آباد معرفی گردید.

**آقای عباس بهارمست** دارای مدرک کارشناسی ارشد مدیریت پرستاری، دارای بیش از ۱۵ سال سابقه فعالیت در زمینه مدیریت پرستاری و آموزش پرستاری به چشم می‌خورد.

این مراسم که همزمان در بیمارستان عرفان نیایش برگزار شد، دکتر بهزاد مقدم مدیرعامل محترم بیمارستان نیایش بیان داشتند: امیدوارم محمد رضا آباء و عباس بهارمست که افرادی

مدیر جدید بیمارستان عرفان بعد از تصمیم ریاست گروه بیمارستان‌های عرفان و عرفان نیایش به انتصاب محمدرضا آباء در مدیر داخلی بیمارستان عرفان نیایش معرفی شد. به گزارش روابط عمومی در پی تصمیم ریاست بیمارستان عرفان نیایش، از اوایل اردیبهشت مدیر بیمارستان عرفان نیایش شد تا این بیمارستان را برای مدتی اداره نماید.

**محمد رضا آباء** دارای مدرک کارشناسی پرستاری از دانشگاه علوم پزشکی تهران دارای بیش از ۲۵ سال سابقه فعالیت در زمینه مدیریت پرستاری و آموزش بوده است ایشان سرپرستار جراحی قلب باز، و تجربه ۱۷۰۰۰ عمل قلب باز اطفال و بزرگسال را داشته‌اند. سوپروایزر سرپرستار بخش مراقبت آی سی یو قلب بیمارستان‌های آتیه، پاریسیان، شهید رجایی، عرفان و عرفان نیایش و شاگردی نزد استاتی‌دی چون دکتر





## یکم ماه May مقارن با ۱۱ اردیبهشت، روز جهانی کارگر

جشنی جهت تشکر و قدردانی از این قشر زحمتکش جامعه چون کارگران که از شریفترین طبقه جامعه اجتماع هستند زیرا چرخ دست و بازوی آنها باعث چرخش چرخ های زندگی، جامعه و استداد رگه های حیات در مجاری هستی است.







## جشن روز کارگر در بیمارستان عرفان نیایش



اهم بیانات آقای دکتر بهزاد مقدم در بیمارستان نیایش:

ضمن تبریک روز کارگر، تولد دوازدهمین اختر تابناک ولایت حضرت ولیعصر (عج) و روز معلم را به حاضرین در سالن تبریک و تهنیت عرض نمود، سپس از مقام والای کارگر تشکر و قدردانی کردند. آقای دکتر بهزاد مقدم، خدمات پویا بخصوص در حوزه درمان را در گروی بهم پیوسته یک زنجیر دانستند، بطوریکه پرسنل خدمات حلقه‌ی مهم آن می‌باشند.

ایشان ضمن آرزوی سلامتی و موفقیت برای کلیه پرسنل و خدمات اعلام داشتند تمام ما در هر مرتبه و مقامی که باشیم، کارگر آن مجموعه خواهیم بود و هدفمان پیشبرد اهداف آن سیستم بنحوه شایسته می‌باشد.

# مصاحبه با دکتر افشین طاهری اعظم

## جراح ارتوپد، جراح هیپ و لگن

استادیار دانشگاه علوم پزشکی، عضو هیأت رئیسه کمیته جهانی هیپ SICOT، عضو هیأت رئیسه کمیته جهانی فلوشیت های سیکات، دبیر بین المللی انجمن جراحان مفصل ران ایران، متولد فروردین ۱۳۵۴، متولد تهران ولی اصالتاً آذری می باشند.

همچنین ایشان داور مجلات معتبر علمی Musculoskeletal Regeneration، EC Trauma و (Orthopaedics (ECOR (Monthly Journal (index in PubMed هستند.

دکتر طاهری اعظم عمل های جراحی لگن و مفصل ران شامل تعویض مفصل لگن جدیدترین با سیستم های تعویض مفصل به روز دنیا، تعویض مفصل مجدد در افرادی که قبلاً مفصل برایشان کارگذاری شده و در حال حاضر دچار مشکل شل شدگی، عفونت یا خردگی استخوان شده اند، جراحی شکستگی های لگن ناشی از تصادف، افتادن، آسیب های ورزشی و یا ناشی از پیری و پوکی استخوان، درمان شکستگی های اطراف مفصل ران، جراحی آرتروسکوپیک مفصل ران با ایجاد

انجمن جراحان ارتوپدی ایران، کنگره جامعه جراحان ایران، کنگره آرتروپلاستی ایران و کنگره جهانی آرتروپلاستی به صورت سخنرانی ارائه شده و مقالات ایشان نیز در مجلات معتبر تخصصی از جمله Trauma Monthly، Orthopedics،



Medicine Injury، Hip international Medscape General Medicine، ۲۰۱۷ Arch med SCi Electron، ۲۰۱۷ physician ۲۰۱۷ به چاپ رسیده است.



دکتر افشین طاهری اعظم متخصص ارتوپدی، جراح هیپ و لگن و استادیار دانشگاه علوم پزشکی هستند. ایشان بوردا تخصصی ارتوپدی خود را در سال ۱۳۸۳ از دانشگاه علوم پزشکی تهران با کسب رتبه دوم کشوری دریافت کردند و سپس دوره های فلوشیپ آرتروپلاستی (جراحی با حداقل تهاجم هیپ)، آرتروسکوپی هیپ و جراحی تعویض مجدد هیپ و زانو را در دانشگاه Graz اتریش، دانشگاه MHH آلمان، مرکز OCM مونیخ، اندوکلینیک هامبورگ، دانشگاه توماس جفرسن فیلادلفیا و دانشگاه Magdeburg آلمان و دانشگاه علوم پزشکی تهران گذرانده اند. ایشان عضو فعال و رسمی انجمن جراحان زانو و لگن آمریکا (AAHKS)، انجمن جراحان ارتوپدی آمریکا (AAOS)، انجمن هیپ اروپا (EHS)، انجمن AO و انجمن جراحان مفصل ران ایران هستند. دکتر طاهری اعظم فعالیت های علمی ارزنده ای در حوزه جراحی لگن و مفصل ران داشته اند. نتایج تحقیقات و طرح های پژوهشی ایشان در کنفرانس ها و مجامع بین المللی از جمله SICOT، BHS-SIDA، EFORT، AAOS، EHS کنگره TUMS، کنگره POTA، کنگره



هستم.

عنوان کتاب‌هایی که دکتر طاهری اعظم تالیف کرده اند عبارتند از:

۱ + ۱۰۰ پرسش و پاسخ در مورد تعویض مفصل ران

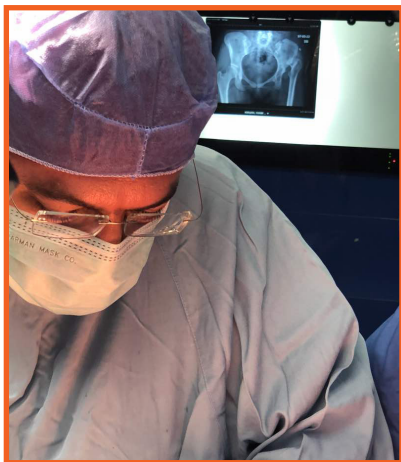
مرور سریع بر آناتومی

زندگی بعد از تعویض مفصل ران

پوکی استخوان

و در حال حاضر هم کتاب هیپ بالغین (دایره المعارف جراحی لگن) را در دست آماده سازی دارند.

دکتر طاهری اعظم در سال ۲۰۱۷، ۵۴ فقره سخنرانی خارج از کشور و تا این تاریخ در سال ۲۰۱۸، ۳۷ فقره سخنرانی خارج از کشور در کنگره‌های بین‌المللی تعویض مفصل داشته‌اند و برنده جایزه اول سال ۲۰۱۸ کنگره جهانی ICJR در دبی در سال ۲۰۱۸ بوده‌اند.



باید درمان شده باشد. مسئولیتی که ما برای بیماران داریم باید طوری باشد که در واقع خانواده خود را درمان می‌کنیم و قطعاً این رسالت، رسالت سنگینی است.

دکتر طاهری اعظم: عملی که برای بیماران در ایران انجام می‌دهیم از نظر کیفی هیچ تفاوتی با عملی که در آمریکا - انگلیس - سوئیس - آلمان - فرانسه - اتریش و لهستان جهت جراحی دست شسته‌ام ندارد و حتی کیفیتش بالاتر هم

چند سوراخ در اطراف مفصل، درمان اختلالات مادرزادی مفصل ران اعم از دررفتگی‌های مادرزادی، بیماری‌های ژنتیکی مفصل ران، اوستئئومیلیت‌های اصلاحی اطراف مفصل ران، درمان سیاه شدن سر استخوان ران ناشی از مصرف کورتون یا داروهای چاق‌کننده و لاغرکننده، درمان عوارض جراحی‌های قبلی مانند شکستگی‌های لگن و گردن ران ناشی از پروتزهای قبلی و نیز درمان جراحی تومورهای خوش‌خیم و بدخیم



هست. هیچ تفاوتی نداشته باشد و ندارد و حتی خیلی بهتر می‌باشد. دوره‌هایی که در آینده خیلی نزدیک در دست اقدام می‌باشد جراحی لگن با کامپیوتر و جراحی لگن با روبات می‌باشد که در این مرکز در صدد راه‌اندازی آن

لگن و مفصل ران را انجام می‌دهند. دکتر طاهری اعظم اعتقاد دارند تعویض مفصل زانو که یک پزشک رسالتش بسیار سنگین است و براینکه طبیب جسم باید باشد لازم است طبیب روح هم و در هنگام ترخیص از بیمارستان روح و جسم بیمار



# ششمین کنگره نارسایی قلب ایران



**پیام رییس کنگره:** برگزاری ششمین کنگره بین المللی نارسایی قلب ایران در تاریخ ۲۱-۱۹ اردیبهشت ماه سال آینده فرصت مناسبی است برای گردهمایی اساتید و همکارانی که در این زمینه مشغول به کار بوده و یا علاقمند دسترسی به اطلاعات جدید مربوط به نارسایی قلب هستند. برای اینجانب افتخاری است که به عنوان رئیس ششمین کنگره بین المللی نارسایی قلب ایران به همراه تمامی همکاران علمی و اجرایی کنگره در امر هماهنگی و گردهمایی اساتیدی که در این زمینه صاحب نظر هستند اقدام کرده و فرصت مناسبی را برای ارائه هرچه بهتر مطالب و دستاوردهای تازه علمی، روشهای جدید تشخیص و درمان و همچنین

آشنایی با امکانات و تجهیزات مناسب مرتبط بوجود بیاورم. با افزایش گستره نارسایی قلبی، برخورد با بیماران، نحوه درمان حملات حاد و پیگیری درمان بعد از ترخیص از مسایل بسیار مهمی بوده و لذا شناسایی بیماران پرخطر و اقدامات حمایتی از این بیماران، آشنایی با درمانهای دارویی جدید و شناخت روشهای درمانی غیر دارویی از مطالب مورد بحث در این نشست علمی خواهد بود. در ضمن سعی شده است با همکاری سایر انجمن های علمی به ریسک فاکتورهای مهمی مانند فشار خون، هیپرلیپدمی و دیابت در نارسایی قلبی پرداخته شود. مطمئن هستم که به روال کنگره های قبلی در این نشست هم افزایش کیفی و کمی مطالب ارائه شده را شاهد خواهیم بود و در نهایت امیدوارم با حضور گرم شما عزیزان بتوانیم در محیطی دوستانه و علمی فرصتی مناسب را برای تبادل اطلاعات، ارائه دستاوردهای گروه های علمی داخلی و آشنایی با صاحب نظران خارجی فراهم بیاوریم.

**دکتر بابک شریف کاشانی- دبیر انجمن جهانی نارسایی قلب**

زمینه های تخصصی پزشکی به ویژه قلب و عروق به سایر کشورهای جهان و مراکز علمی و ایجاد ارتباط علمی بین گروه های تحقیقاتی و انجمن های ایرانی و خارجی برگزار خواهد شد.

اهم محورهای مورد بحث در ششمین کنگره بین المللی نارسایی قلب ایران به شرح زیر است:

- نارسایی حاد قلبی، تشخیص و درمان
- نارسایی پیشرفته قلبی
- کاردیومیوپاتی ها با تأکید ویژه بر آمیلوئید و زیس
- درمانهای نوین دارویی
- فشار خون، کلیه و نارسایی قلب
- دیابت، چاقی و نارسایی قلب
- افزایش فشار شریان ریویرومب آمبولیک
- پیوند قلب و پیوند مولتی ارگان
- آریتمی ها در نارسایی قلب

تحقیقاتی و انجمن های ایرانی و خارجی ششمین کنگره بین المللی نارسایی قلب ایران در تاریخ ۱۹ الی ۲۱ اردیبهشت ۱۳۹۷ توسط انجمن نارسایی قلب ایران و دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در شهر تهران برگزار می شود. کلیه مقالات این کنفرانس در پایگاه سیویلیکا و نیز کنفرانس محتوای ملی نمایه خواهد شد.

به گزارش به گزارش پایگاه فراخوانهای علمی پژوهشی کشور (callforpapers.ir) این کنگره با هدف ارتقاء سطح علمی اساتید، متخصصین قلب و سایر تخصص های وابسته، پزشکان عمومی و دستیاران تخصصی و فوق تخصصی قلب و عروق و پرستاران مرتبط؛ اطلاع از آخرین پیشرفت های رخ داده در زمینه پیشگیری، تشخیص و درمان نارسایی قلب در سطح جهان؛ معرفی پیشرفت های جمهوری اسلامی ایران در زمینه های تخصصی پزشکی به ویژه قلب و عروق به سایر کشورهای جهان و مراکز علمی ایجاد ارتباط علمی بین گروه های

ششمین کنگره بین المللی نارسایی قلب ایران در تاریخ ۱۹ اردیبهشت ۱۳۹۷ تا ۲۱ اردیبهشت ۱۳۹۷ توسط انجمن نارسایی قلب ایران و دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در شهر تهران برگزار گردید.

## اهداف کنگره

- ارتقاء سطح علمی اساتید، متخصصین قلب و سایر تخصص های وابسته، پزشکان عمومی و دستیاران تخصصی و فوق تخصصی قلب و عروق و پرستاران مرتبط.
- اطلاع از آخرین پیشرفت های رخ داده در زمینه پیشگیری، تشخیص و درمان نارسایی قلب در سطح جهان
- معرفی پیشرفت های چشمگیر علمی جمهوری اسلامی ایران در زمینه های تخصصی پزشکی به ویژه قلب و عروق به سایر کشورهای جهان و مراکز علمی
- ایجاد ارتباط علمی بین گروه های





## نشست مدیران عامل بیمارستان‌های خصوصی تهران

ماده ۳۳ و بازرسی‌های پیاپی

- حذف اتاق‌های VIP و تبعات آن
- افزایش مطالبات بیمارستان‌ها از بیمه‌ها و کمبود بودجه ناشی از آن
- عدم تعیین برنامه مدون برای بیمه‌های تکمیلی
- هجوم رسانه‌ها به بیمارستان‌ها و پزشکان و عدم برخورد مناسب با آن‌ها
- از سوی سازمان‌های مربوطه (سازمان نظام پزشکی و وزارت بهداشت)
- در پایان مقرر گردید مشکلات ذکر شده همراه با راهکارهای مناسب پیشنهادی در جلسه‌ای با جناب آقای دکتر هاشمی وزیر محترم بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و با حضور اعضای محترم هیات مدیره انجمن صنفی مطرح شود، ضمناً رئیس محترم انجمن صنفی خواستار همبستگی و اتحاد بیمارستان‌های خصوصی در همه زمینه‌ها شدند.
- جلسه با پذیرائی از میهمانان در ساعت ۱۵ به پایان رسید.

درجه یک و اکثریت مدیران عامل بیمارستان‌های خصوصی درجه یک تشکیل گردید.

جناب آقای دکتر فتاحی نایب رئیس محترم هیات مدیره و قائم مقام مدیرعامل بیمارستان عرفان خدمت حضار محترم خیرمقدم گفته و سخنان جناب آقای دکتر شمیمی رئیس محترم هیات مدیره انجمن صنفی به جلسه رسمیت بخشید. موارد زیر در این جلسه مورد بحث واقع گردید:

- مشکلات بوجود آمده و تقلیل درجه ارزشیابی برخی از بیمارستان‌ها ناشی از

جلسه مدیران عامل بیمارستان‌های خصوصی درجه یک امسال نیز ساعت ۱۳ روز سه‌شنبه ۲۵ اردیبهشت‌ماه ۱۳۹۷ در پلویون بیمارستان عرفان با حضور جنابان آقایان دکتر ولایتی رئیس محترم دانشگاه آزاد اسلامی، دکتر عسگری معاون محترم اعتباربخشی وزارت بهداشت، دکتر نوروزی مشاور محترم وزیر بهداشت در امور بیمارستان‌های خصوصی، دکتر جهانگیری محترم معاون نظارت و برنامه‌ریزی سازمان نظام پزشکی، اعضای محترم هیات مدیره انجمن صنفی و کارفرمائی بیمارستان‌های خصوصی



شهرزاد حسن‌وندی  
مسئول روابط عمومی و امور  
بین الملل



دکتر طاهری - متخصص بیهوشی و فلوشیپ درد



## نکاتی درباره درد پاشنه‌پا



می‌شود ولی غالباً بدن‌بال عدم تشخیص و پیشرفت بیماری، در استراحت نیز دردها وجود دارد. در این مورد CT و یا MRI کمک کننده می‌باشد.

درمان اولیه شامل استراحت و حتی الامکان عدم تحمل وزن می‌باشد از کفی‌های مخصوص نیز معمولاً استفاده گردد.

۳- گیرافتادگی عصب پا: در این نوع درد معمولاً علائم همراه شامل سوزش، گزگز یا بیحسی وجود دارد. این حالت می‌تواند ناشی از تصادف، جراحی قبلی یا استفاده زیاد از مفصل پا ایجاد شود. دردها معمولاً یکطرفه هستند و در صورتیکه دو طرفه دیده شود بایستی به بیماریهای التهابی و عمومی بدن شک کرد. همچنین در درد یکطرفه بایستی به درد ناشی از فشار بر روی ریشه‌های نخاع کمری، شک داشت. در این نوع درد، انجام نوار عصب عضله لازم است.

درمان اولیه شامل: استراحت، کمپرس یخ، داروی ضد التهاب و نرمشهای کششی می‌باشد. در صورت عدم تاثیر، پس از ۶ ماه بایستی بفکر جراحی بود.

شامل استراحت نسبی، داروهای ضد التهاب، کمپرس یخ، نرمشهای کششی قبل از تحمل وزن بر روی پاشنه و ورزشهای مخصوص دیگر می‌باشد. استفاده از کفی‌های معمول و یا مخصوص یا کفشهای مخصوص مناسب است. تزریق کورتون یا استفاده از آتل در شب، فیزیوتراپی و امواج شوکی اولتراسوند در موارد مقاوم به درمان استفاده می‌گردند.

۲- شکستگی استخوان پاشنه: این شکستگی معمولاً بدن‌بال فشارهای مکرر و بیش از حد به پاشنه ایجاد می‌شود. درد معمولاً پس از یک فعالیت مداوم که همراه تحمل وزن بر روی پاشنه بوده است شروع گردیده و با بدن‌بال راه رفتن زیاد بر روی سطح سخت ایجاد شده است. دردها، ابتدا فقط بدن‌بال فعالیت دیده

درد پاشنه پا شکایت شایعی در مطب می‌باشد که علل مختلفی دارد. محل درد می‌تواند کلیدی برای تشخیص صحیح علت درد پاشنه باشد. هم چنین گرفتن شرح حال و انجام دقیق معاینه فیزیکی و انجام تصویربرداری مناسب ضروری می‌باشد.

علل درد پاشنه پا بشرح زیر می‌باشد:  
۱- درد فاشیت پلانتار و خار پاشنه: یکی از شایعترین علت‌های درد پاشنه می‌باشد. این درد معمولاً در صبحگاه بدن‌بال بلند شدن از رختخواب و در اولین قدمها شدیدتر از مواقع دیگر می‌باشد. درد با کمی راه رفتن بهتر میشود، ولی مجدداً در طول روز و بدن‌بال تحمل وزن، باز گشته و فرد را آزار می‌دهد. در رادیوگرافی و تصویربرداری ممکن است یافته ای دیده نشود. درمان

فاسییت پلانتار



خار پاشنه





روزها فرصت زیادی برای ورزش ندارم. موسیقی؟

موسیقی سنتی همراه با پیاده روی بسیار برایم لذت بخش است.

**دغدغه کاری؟**

امیدوارم با فرهنگ سازی منصفانه بستری برای دستیابی به ایمنی بیمار فراهم شود و باتمركز و تاکید بر این مهم کارکنان حمایت و رهبری شوند که با اطمینان بتوانند وقایع را براحتی در سطح محلی و ملی گزارش کنند و ایمنی بیمار تامین نخواهد شد مگر با ارتباط صریح با بیمار و گوش فرا دادن به صحبت های بیماران.

**در پایان**

در اینجا از پدر و مادر عزیزم به نیکی یاد میکنم که همیشه پناه و تکیه گاه واقعی زندگی من بودند که متأسفانه روح آسمانی یشان به خدا پیوسته است. از مدیران ارشد و محترم بیمارستان بخاطر حمایت هایی که از پرسنل میکنند و انگیزه خدمتگزاری ما را ارتقاء میبخشند کمال سپاس دارم. بالاخص از مدیریت محترم دفترپرستاری سرکارخانم احمدی عزیز که علاوه بر مدیریت بی شائبه مثل يك مادر دلسوز در تمامی لحظات درکنار ما هستند و به ما عشق به محیط کار را هدیه می کنند سپاسگزارم و از این فرصت استفاده نموده و سرتعظیم در مقابل تمامی سروران و بزرگواران عرفان دارم و همکاری در این بیمارستان را مایه مباهات و افتخار خود میدانم.

**کلام آخر**

از آسمان پرسیدم پرستار کیست؟  
گفت وسیع تراز من است  
از کوه پرسیدم پرستار کیست؟  
گفت مقاوم تراز من است  
از آب پرسیدم پرستار کیست؟  
گفت زلال تراز من است  
از آینه پرسیدم پرستار کیست؟  
گفت پاک تراز من است  
از مادر پرسیدم پرستار کیست؟  
گفت مهربان تراز من است  
از خودش پرسیدم پرستار کیست؟  
گفت خادم خدا.....

در این شماره از فصلنامه سراغ یکی از سوپرایزهای بیمارستان رفتیم. کسی که خود را خدمت گزار جامعه میداند، کسی که خاطرات تلخ و شیرین بسیاری از بیماران دارد و ارتباط صریح با بیمار و گوش فرا دادن به صحبت های بیمار جهت تامین ایمنی بیمار از چالش های مهم شغلی ایشان است. کسی که ۲۳ سال در حرفه پرستاری بوده و سرد و گرم چشیده این حرفه است. در این شماره در خدمت خانم اعظم رستمی سوپروایزر ایمنی بیمار بودیم. دعوت می کنیم خواننده این مصاحبه باشید.



اعظم رستمی - سوپروایزر ایمنی بیمار

## آرزوی من دستیابی کامل به ایمنی بیمار است

**سلام لطفاً خودتان را معرفی کنید.**

با سلام خدمت شما و خوانندگان محترم فصلنامه اینجانب اعظم رستمی کارشناس پرستاری هستم. متاهل و دارای يك دختر ۷،۵ ساله که مدت ۲۳ سال سابقه کار دارم و حدود ۱۰ سال هست که در بیمارستان عرفان مشغول به کار می باشم.

**خانم رستمی از کارتان بگویید.**

من به عنوان يك پرستار خدمتگزار جامعه هستم، درك میکنم حرفه ام سخت است. کار پرستاری عشق میخواهد نسبت به بیمار و همراه و همچنین همکار. درك متقابل که درد بیمار را درد خود بدانیم و ببقاراری همراهان را نسبت به عزیزشان با تمام وجودمان ارج نهیم. همچنین افزایش آگاهی بیماران برای حفظ ایمنی خودشان در بیمارستان بسیار حائز اهمیت است.

**خانم رستمی در خصوص ایمنی بیمار کمی بیشتر توضیح دهید.**

سازمان جهانی بهداشت معتقد است که میلیونها بیمار در سرتاسر جهان سالانه از ناتوانی، آسیب یا مرگ ناشی از مراقبت غیر ایمن رنج میبرند. ایمنی بیمار یعنی اجتناب از آسیب های بی مورد بالقوه و مرتبط با خدمات

مراقبت و سلامت. امیدوارم در راستای مسئولیت خطیر محوله در این زمینه توفیق خدمتگزاری شایسته داشته باشم.

**از سوابق کاریتان بگویید.**

بنده مدت سه سال در یکی از بیمارستانهای وابسته به بنیاد شهید انجام وظیفه نمودم سپس دو سال تعهد طرح خود را در بیمارستان امیرکبیر دانشگاه تهران مشغول بودم. مدت ۹ سال در بیمارستان مدائن و پس از آن از تیرماه ۱۳۸۶ در بیمارستان عرفان توفیق همکاری یافتیم.

**در دوران ۲۳ ساله خدمت خود چه خاطراتی دارید؟**

بهترین و به یاد ماندنی ترین خاطره زندگی من وجود دختر نازنینم می باشد که با وجودش به زندگی من معنا بخشیده است. تلخ ترین خاطره کاری من کار در بخش آنکولوژی اطفال و شیرین ترین خاطرات من از بخش روانپزشکی بوده است که بسیار برای من خاطره ساز بوده و لحظات تلخ و شیرین زیادی را برایم رقم زده است.

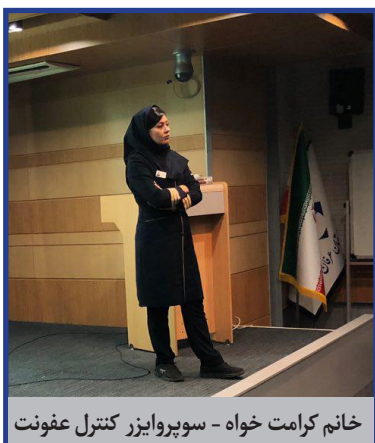
**اوقات فراغت؟**

قبلاً بیشتر اوقات فراغت خود را با ورزش های مختلف از جمله یوگا و بدنپتون پر میکردم اما متأسفانه این

## کارگاه ارزیابی خطر به روش FMEA در بیمارستان عرفان



## کلاس آموزشی اصول کنترل عفونت در بیمارستان عرفان



خانم کرامت خواه - سوپروایزر کنترل عفونت



## کلاس مهارت‌های رفتاری و ارتباطی بیمارستان عرفان





## کلاس مدیریت خطرو ایمنی بیمارستان عرفان



خانم درویش‌زاده  
سوپروایزر مدیریت خطرو ایمنی

## آموزش‌های بالینی در بخش‌های بستری در بیمارستان عرفان



## مراسم روز جهانی فشار خون در بیمارستان عرفان



خانم دکتر فریبا هندسی - متخصص قلب و عروق



## کارگاه CPR نوزادان عرفان



## ۳۱ ماه May مقارن با ۱۰ خرداد، روز جهانی و هفته ملی بدون دخانیات



شعار ملی این روز قلبان، سمی برای خانواده  
**هدف:** آموزش در راستای ارتقاء سطح آگاهی عموم و فرهنگ سازی برای جوانان و نوجوانان و بانوان نسبت به مضرات استعمال دخانیات بخصوص مصرف قلبان می باشد. و تبلیغ و ترویج شیوه های خود مراقبتی افراد در مقابل خطرات و اعتیادآور بودن آن.



## روز جهانی هموفیلی

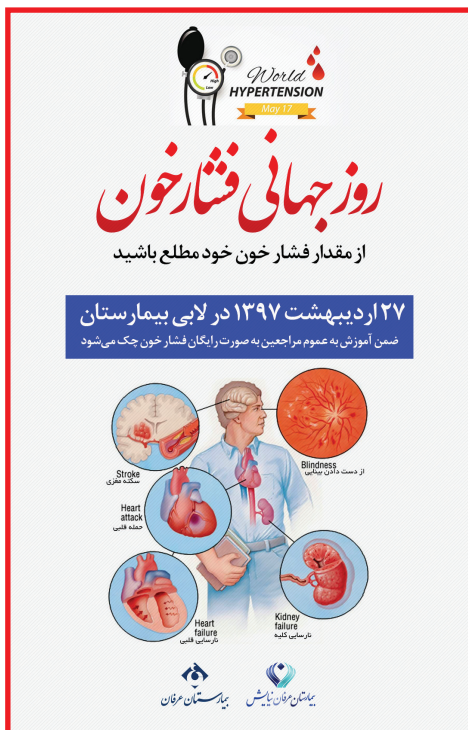


## پوسترهای روز جهانی بهداشت





## ۱۷ ماه May مصادف با ۲۷ اردیبهشت، روز جهانی فشار خون



**هدف:** آگاهی و آشنایی هر چه بیشتر عموم جامعه برای تشخیص سریع و پیشگیری از عواقب بیماری فشارخون بالا می باشد و تشویق افراد به اندازه گیری فشار خون خود در منزل یا مراکز درمان و اطلاع از میزان طبیعی آن می باشد. که با ایجاد تغییرات ساده در شیوه زندگی اثرات بسیار مهمی در پیشگیری از فشار خون بالا خواهد داشت.

**شعار این روز:** از میزان فشار خون خود آگاه و مطلع باشید

هدف از برگزاری روز جهانی فشار خون در بیمارستان عرفان نیاپیش آموزش همگانی به عموم جامعه جهت اطلاع از میزان فشار خون طبیعی و غربالگری افراد فشار خون و آموزش به آنها در تغییرات ساده در شیوه زندگی خود برای پیشگیری از عوامل زمینه ساز فشار خون بالا می باشد که این عوامل شامل مصرف نمک زیاد، بیماری دیابت و چربی خون بالا، چاقی و کم تحرکی و استعمال دخانیات و سابقه خانوادگی است.



به مناسبت روز جهانی بهداشت دست در راستای برنامه های آموزشی بهداشت در سطح جامعه (حقوق گیرندگان خدمت) دبیرستان دخترانه شاملو مورخ ۱۳۹۷/۲/۱۶ توسط بیمارستان عرفان نیاپیش برگزار گردید.





# پوسترهای هفته سلامت در بیمارستان‌های عرفان و عرفان نیایش





# برنامه‌های آموزشی گیرندگان خدمت و نیازسنجی پرستار عرفان نیایش

کار از نظر دانش و مهارت برگزار گردید. قابل ذکر است آموزش به بیماران در حیطه خود مراقبتی، شامل مراقبت‌های داخل منزل دارویی و درمانی جهت بیماران انجام گردید و جهت رضایتمندی بیماران ارزیابی پس از ترخیص توسط واحد سلامت جامعه انجام گردید.

برنامه‌های آموزشی فصل بهار سال ۱۳۹۷ که توسط دپارتمان پرستاری براساس نیازسنجی آموزشی تهیه شده و بر مبنای pdp تنظیم و در بیمارستان‌های عرفان و عرفان نیایش برگزار گردید. علاوه بر برگزاری کلاس‌ها در سالن اجتماعات کلاس‌های آموزشی چهره به چهره در بخش‌ها جهت پرسنل روزکار و شب



خطر استفاده از دستمال‌های توالت رنگی و معطر؛ سبب عفونتهای مجاری ادراری میشود. مواد موجود در دستمال توالت رنگی نیز ممکن است باعث تحریک پوستی، خارش یا حتی بروز واکنشهای حساسیتی شود

بویدن گلها در صبح زود، در رسیدن به آرامش و همچنین تقویت حافظه بسیار مؤثر است. اگر فردی عصبی هستید صبح‌ها گل‌ها را بوید به ویژه گل رز.

مصرف منظم سیر، پیاز، پیازچه و تره‌فرنگی موجب کاهش دردهای استخوانی و مفصلی میشود. زیرا دی‌آلیل دی‌سولفین موجود در سیر، آنزیم‌های آسیب‌زننده به غضروف را محدود میکند.

زمانی که گلویتان درد می‌گیرد و یا سینه‌تان خشک می‌شود، به جای استفاده از آبنبات‌های سرد زیر زبانتان هل بگذارید. دمنوش این ادویه به همراه کمی عسل برای رفع گلودرد فوق‌العاده است.

انجام مدیتیشن به طور منظم می‌تواند سلامت مغز را بهبود بخشد و این تأثیر سودمند ظرف چند ماه پس از آغاز مدیتیشن بروز می‌کند.

زمان غذا خوردن خود را تا ۲۰ دقیقه افزایش دهید. وقتی تند تند غذا می‌خورید بدنتان نمی‌تواند سیگنالهای مربوط به سیر شدن را دریافت کند که این خود منجر به پرخوری می‌شود.

از کرم‌های آرایشی در بارداری استفاده نکنید. در این کرم‌ها به طور معمول ماده‌ای به نام «پارابن» وجود دارد که بر روی جنین اثر نامطلوب دارد.

پاستیل برای تمامی رده‌های سنی مفید است و با توجه به وجود ساختمان ژلاتینی در آن، می‌توان از این شیرینی جهت ترمیم مواد از دست رفته مفاصل بهره‌گرفت و دردهای استخوانی را کاهش داد.

اگر بعد از خوردن غذای سنگین نفخ می‌کنید. یک عدد کیوی میل کنید! این میوه حاوی آنزیم مؤثری است که روند هضم گوشت، ماهی و محصولات لبنی را سرعت بیشتری می‌دهد.

آسیب خوردن چیپس توسط زن باردار، برای جنین درست مثل اینه که دخانیات مصرف میکنه. این مسئله به علت وجود ماده‌ای بی‌بو به نام آکریلامید است که به DNA صدمه می‌زند.

زنان باردار تخم‌مرغ را به رژیم غذایی خود اضافه کنند. مصرف بالای «کولین» موجود در تخم‌مرغ در سه ماهه دوم بارداری با افزایش مهارت‌های حافظه بصری کودکان ۷ ساله ارتباط داشته است.

خطر بیماری قلبی و سرطان در افراد «غیر سیگاری» که در خانه در معرض دود سیگار اطرافیان‌شان هستند، ۲۵ درصد بیشتر از دیگران است!

خوردن میوه‌های گاززنی مانند سیب و یا سبزیجاتی مانند خیار و کرفس باعث افزایش بزاق دهان و محافظت از دندانها می‌شود!



## نمایشگاه دندانپزشکی ویکتوریا

برای حمایت از کسانی که در  
نمایشگاه دندانپزشکی ADIA ۲۰۱۰  
۲۰۱۸ با هتل‌های با تخفیف، کرایه  
ماشین و رویداد عضویت باشگاه  
Qantas Club توسط انجمن صنعت  
دندانپزشکی استرالیا مذاکره شده  
است.

Australian Dental Industry Association **ADIA**

2018 ADIA  
Victorian Dental Show

Friday, 10 Aug 2018  
10:00am - 6:00pm

Saturday, 11 Aug 2018  
9:30am - 4:30pm

Free Entry ■ Register Online



مهرداد فتحي زاده  
کارشناس امور بین الملل خدمات اقامتی و مسافرتی  
گروه بیمارستان‌های عرفان و عرفان نیایش  
۰۹۱۰۳۹۰۸۱۳۷ - ۰۲۱۲۳۸۲۶۳۳  
کانال تلگرام @erfangrandhospital



<https://www.medica-tradefair.com>

نمایشگاه تجهیزات پزشکی دوسلدورف (مدیکا) از ۲۱ آبان ۱۳۹۷ تا  
۲۴ آبان ۱۳۹۷ در نمایشگاه دوسلدورف برگزار می‌شود.  
نمایشگاه تجهیزات پزشکی دوسلدورف (مدیکا) بزرگترین رویداد جهان  
برای بخش پزشکی به شمار می‌آید. این نمایشگاه با بیش از ۴۰ سال  
سابقه در تقویم همه افراد فعال در این صنعت ثبت شده و مکانی است  
که متخصصان بخش پزشکی با هم دیدار می‌کنند. نمایشگاه مدیکا  
همچنان به مسیر بین المللی خود ادامه می‌دهد و امسال با تنوع منحصر  
به فردی از نوآوری‌ها در سطح جهانی برگزار خواهد شد.

**MEDICA.de**  
Your Year-round Information and Communication Portal  
Member of MEDICAlliance

WORLD FORUM  
FOR MEDICINE  
BE PART OF THE NO.11



## نمایشگاه توانبخشی دوسلدورف (REHACARE)

از ۱۲ الی ۱۵ مهر ۱۳۹۶ در شهر دوسلدورف کشور آلمان برگزار  
می‌گردد. نمایشگاه توانبخشی دوسلدورف (REHACARE) از  
۰۴ مهر ۱۳۹۷ تا ۰۷ مهر ۱۳۹۷ در نمایشگاه دوسلدورف برگزار  
می‌شود. نمایشگاه توانبخشی دوسلدورف (REHACARE)  
نمایشگاه تجاری برجسته و تخصصی در زمینه توانبخشی،  
پیشگیری، کمک رسانی و مراقبت می‌باشد. بیش از ۸۰۰ غرفه  
دار ملی و بین المللی، مجموعه متنوعی از محصولاتشان  
و راهکارهای سیستماتیک پیچیده را با گستره پهناوری از  
تجهیزات پزشکی را به نمایش گذاشته است.

<https://www.rehacare.com>



## نمایشگاه بین المللی آزمایشگاه پزشکی Medlab Europe بارسلونا اسپانیا ۲۰۱۸

نمایشگاه بین المللی آزمایشگاه پزشکی Medlab Europe  
بارسلونا اسپانیا ۲۰۱۸، در تاریخ ۲-۴ اکتبر (۳ الی ۵ مهر ۹۷)  
برگزار می‌شود.

نسخه ۲۰۱۸ نمایشگاه پزشکی پزشکی - MEDLAB Europe  
ترکیبی استثنایی از فرصت‌های تجاری و تجاری شرکت‌های  
تجاری را ارائه می‌دهد و فرصتی عالی برای بیش از ۲,۰۰۰  
کاربر نهایی، فروشندگان و توزیع کنندگان، تولید کنندگان و  
ارائه دهندگان خدمات برای تقویت مشخصات شرکت خود  
در میان تصمیم‌های ارشد است - سازندگان در صنعت  
آزمایشگاه پزشکی.

<https://www.medlabeurope.com>

# معرفی واحد مهندسی پزشکی



واحد مهندسی پزشکی وظیفه مدیریت کلیه امور مرتبط با تجهیزات و وسایل پزشکی را در راستای درمان- تشخیص و تامین ایمنی لازم برای بیماران و پرسنل و نیز بهره‌وری بهینه این تجهیزات جهت ارتقا سه شاخصه کارایی، اثربخشی و رضایتمندی بیماران بعهدہ دارد.

## اهداف واحد مهندسی پزشکی:

- استفاده موثر از تجهیزات پزشکی و بهره‌گیری بهینه از تمام قابلیت‌های آنها در راستای درمان بیماران
- افزایش عمر مفید تجهیزات، تضمین صحت و دقت عملکرد آنها و جلوگیری از خرابی‌های زود هنگام و نابهنگام
- کاهش هزینه‌های نگهداری، تعمیر و زمان از کار افتادگی دستگاه‌ها
- تامین ایمنی لازم برای بیماران و پرسنل در ارتباط با تجهیزات پزشکی
- هدایت بیمارستان به استفاده از تکنیک‌ها، تجهیزات و وسایل نوین متناسب با نیازهای واقعی و توانایی‌های مراکز درمانی
- همسو بودن با پزشکان در جهت استفاده بهینه از تکنولوژی مهندسی پزشکی در راستای درمان و تشخیص بیماران

از عوارض مربوط به ارتباط مستقیم با تجهیزات پزشکی و همچنین استفاده از روش‌های استاندارد و توصیه شده به هنگام بروز خرابی‌ها نظیر تشعشعات، جریان‌های ناشی، ضربات، آتش سوزی و ...

## ۳- مدیریت چرخه نصب و تعمیر:

نظارت بر تحویل و نصب و راه اندازی صحیح تجهیزات، قراردادهای خدمات پس از فروش، اولویت بندی و پیگیری تعمیرات به منظور کاهش هزینه تعمیرات و عدم نیاز به تعمیرات مکرر

## ۴- نظارت بر انبار تجهیزات و انبار

اسقاط: نظارت بر شرایط نگهداری و انبار تجهیزات پزشکی و قطعات آنها از اهمیت و حساسیت زیادی برخوردار است. برنامه ریزی جهت تامین بموقع قطعات و لوازم پزشکی مورد مصرف و همچنین نظارت بر نحوه اعلام اسقاطی تجهیزات پزشکی، بکارگیری قطعات سالم موجود در دستگاه اسقاطی جهت راه اندازی سایر دستگاه‌ها جهت کاهش هزینه‌های بیمارستان جزء وظایف مهم این واحد است.

## وظایف مهندسی پزشکی

### ۱- آموزش: آموزش کامل و صحیح

کاربران تجهیزات پزشکی و پاسخگویی مداوم به شبهات و سوالات آنان که موجب کاهش افت عملکرد واحدهای مرکز درمانی هنگام تعویض پرسنل با نظرات جدید می‌گردد.

### ۲- تامین ایمنی بیماران و پرسنل:

اقدامات تامین جهت حفاظت افراد







فعالیت‌ها و تجهیزات و سوابق تعمیراتی و عملکردی، PM و کالیبراسیون، سوابق آموزشی پرسنل، کاتالوگها، دستورالعمل‌ها، کتب مرجع مربوط به تجهیزات و سایر موارد مربوط به فعالیت‌های واحد به لحاظ مراجعات بعدی چه تصمیم‌گیری‌های آتی و تهیه گزارشهای مدون خواسته شده اهمیت زیادی دارد.

#### ۱۰- ارتباط با اداره کل تجهیزات پزشکی و دانشگاه علوم پزشکی متبوع

#### ساختار مهندسی پزشکی:

واحد مهندسی پزشکی از قسمت‌های اداری، کارگاهی و پشتیبانی تشکیل شده است و تمامی کادر این واحد افراد با تحصیلات و سوابق مرتبط می‌باشند که در حوزه‌های اداری، اعتبار بخشی و مستند سازی، کارگاهی و تعمیرات، آموزش و اتاق عمل مشغول به فعالیت هستند.

دفتر مدیریت مهندسی پزشکی، کارگاه مرکزی، کارگاه فنی و انبار قطعات بخش اکسیژن ساز، واحد پشتیبانی اتاق عمل فضاهای فیزیکی واحد مهندسی پزشکی بیمارستان می‌باشد.

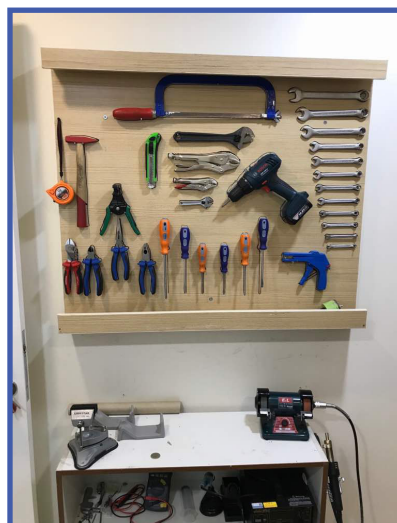
#### ۷- کارشناسی اقتصادی تجهیزات پزشکی:

مهندسی پزشکی با همکاری واحدهای مالی و انبار و سیاست‌های کلان بیمارستان شاخصه‌های تخصصی را در حوزه تجهیزات پزشکی کارشناس و جهت تصمیم‌گیری ارائه نماید.

#### ۸- نظارت بر اجرای استانداردهای فضای درمانی در خصوص تجهیزات پزشکی:

■ محل قرارگیری تجهیزات پزشکی و زیرساخت‌های لازم آن مانند دما، برق و ...

#### ۹- مستند سازی و نگهداری اطلاعات: حفظ سوابق و طبقه بندی



#### ۵- مدیریت نگهداری و عملکرد دستگاه: نگهداری پیشگیرانه

(Preventive Maintenance) یا PM به مجموعه عملیات و بازرسی‌هایی گفته می‌شود که برای جلوگیری از خرابی ناگهانی و افزایش عمر مفید دستگاه به صورت دوره‌ای صورت می‌پذیرد. در این راستا برنامه ریزی و تهیه روالهای لازم و فرمهای مربوط به هر دستگاه با توجه به توصیه‌ها و نکات اعلام شده از سوی تولیدکننده جزو وظایف واحد مهندسی پزشکی است.

#### ۶- کارشناس مشاور خرید: نیاز به دقت نظر در خصوص برخی پارامترهای کلیدی جهت خرید تجهیزات برای مرکز درمانی، واحد مهندسی پزشکی را به عنوان یک عضو موثر در کمیته خرید مطرح مینماید.

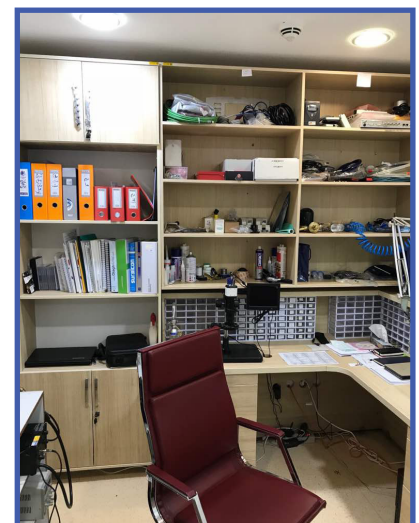
■ شناسایی پارامترها و عملکردهای مورد نیاز مرکز درمانی بر اساس میزان و نوع مراجعین و انتظارات کادر پزشکی

■ مسائل لازم برای سرویس و نگهداری، وضعیت سرویس داخل کشور و تامین قطعات یدکی

■ کسب اطلاعات فنی لازم در خصوص عملکرد دستگاه در سایر مراکز درمانی داخلی و خارجی

■ آنالیز صحت و سقم ادعاهای مطروحه از سوی فروشنده دستگاه

■ تامین اطلاعات لازم و تعهدات فنی از سوی فروشنده





## سبزیجات مفید برای همه

سم‌زدایی کبد را افزایش داده و مانع رشد سلولهای سرطانی می‌شود و فلاونوئید اثرات آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی قوی دارد.

### پیاز

سرشار از مواد مغذی و مواد شیمیایی گیاهی است که می‌تواند در مبارزه با بیماری‌ها بسیار مفید باشد.

پیاز منبع غنی ویتامین C و فیبر است و محتوای اسید فولیک، کلسیم و آهن آن بالاست.

همچنین حاوی نوعی فلاونوئید به نام کوئرستین است که ثابت شده در جلوگیری از آب‌مروارید، بیماری‌های قلبی‌عروقی و انواع خاصی از سرطان نقش دارد.

### قارچ

قارچ تنها ماده غذایی است که به طور طبیعی حاوی ویتامین D است.

همانطور که پوست بدن ما می‌تواند ویتامین D را از اشعه فرابنفش خورشید به دست آورد، قارچ نیز در معرض نور آفتاب این ویتامین را در خود تولید می‌کند.

در واقع یک وعده قارچ می‌تواند نیاز روزانه بدن به ویتامین D را تامین کند. قارچ سرشار از ریبوفلاوین و نیاسین از خانواده ویتامین B است که هر دو در افزایش عملکرد شناختی بدن نقش دارند.

یک سیب‌زمینی متوسط تقریباً نیمی از نیاز روزانه بدن به ویتامین C را برطرف می‌کند و مقدار پتاسیم آن بیشتر از یک موز (۶۲۰ میلی‌گرم) است و با این وجود تنها ۱۱۰ کالری دارد.

با توجه به محتوای پتاسیم بالای آن، تحقیقات نشان می‌دهد که سیب‌زمینی می‌تواند نقش مهمی در یک رژیم غذایی سالم برای قلب داشته باشد.

مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که رژیم غذایی سرشار از پتاسیم و سدیم کم با کاهش ابتلا به فشار خون بالا و سکتة مغزی ارتباط دارد.

### گل‌کلم

هر فنجان گل‌کلم حدود ۲۵ کالری انرژی دارد و منبع بسیار خوبی از ویتامین C، ویتامین K، فیبر و به نسبت کمتر کلسیم، ویتامین B، پتاسیم و منیزیم است.

گل‌کلم بخشی از خانواده کلزا یا کلمها است که شامل کلم بروکسل، کلم، خربزه و کلم پیچ نیز هست.

مطالعات متعددی نشان می‌دهد که کلم‌ها حاوی آنتی‌اکسیدان و ترکیبات دیگر مربوط به سلامتی مانند گلوکوزینولات و فلاونوئیدهاست که ممکن است به دفع بیماری‌هایی مانند انواع خاصی از سرطان‌ها و همچنین التهابات مزمن کمک کند.

گلوکوزینولات ماده‌ای است که توانایی

بهترین روش برای به دست آوردن مواد مغذی بیشتر و آنتی‌اکسیدان‌های ضد بیماری، مصرف میوه‌ها و سبزیجات رنگی است.

مصرف سبزیجاتی که به صورت طبیعی سفیدرنگ هستند، به تأمین برخی از نیازهای ضروری بدن و در نتیجه سلامتی بیشتر کمک می‌کنند.

به گزارش سلامتی، بهترین روش برای به دست آوردن مواد مغذی بیشتر و آنتی‌اکسیدان‌های ضد بیماری، مصرف میوه‌ها و سبزیجات رنگی است.

میوه‌ها و سبزیجات با رنگ روشن، نشان‌دهنده مواد غذایی گیاهی خاص هستند، مانند کاروتنوئیدها که در گیاهان نارنجی‌رنگ یا آنتوسیانین که در گیاهان آبی‌رنگ موجود است و می‌توانند در جلوگیری از بیماری‌های قلبی و سرطان موثر باشند.

اما این به معنای اجتناب از مصرف گیاهان سفید نیست. یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که گیاهان سفید حاوی مواد مغذی سودمند و ضروری گیاهی از جمله ویتامین C، ویتامین D، فیبر، پتاسیم و کلسیم هستند.

### سیب‌زمینی

اغلب به عنوان یک کربوهیدرات فاقد کالری در نظر گرفته می‌شود، اما در واقع منبع مواد مغذی نیروزا است.



## ورزش‌های مناسب عضلات لگن و کمر



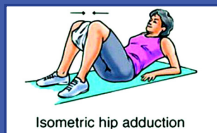
Pelvic tilt

روی زمین دمر دراز بکشید، دست‌ها را زیر چانه قرار دهید، سپس عضلات باسن را منقبض کنید و به مدت ۵ ثانیه در این وضعیت بمانید، استراحت و تکرار حرکت، این تمرین را ۱۰ مرتبه تکرار انجام دهید.



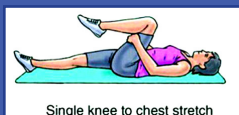
Gluteal sets

روی زمین دمر دراز بکشید، دست‌ها را زیر چانه قرار دهید، سپس بر روی یک سطح صاف به پشت خوابیده، زانو‌ها خم و کف پا را روی زمین قرار دهید در این وضعیت عضلات شکم را منقبض کرده و شکم را به داخل بکشید و به اندازه پنج ثانیه نگه دارید سپس به وضعیت شروع تمرین برگردید. عضلات باسن را منقبض کنید و به مدت ۵ ثانیه در این وضعیت بمانید، استراحت و تکرار حرکت، این تمرین را ۱۰ مرتبه تکرار انجام دهید.



Isometric hip adduction

بر روی یک سطح صاف به پشت خوابیده، زانو‌ها را خم کرده به گونه‌ای که کف پا روی زمین قرار بگیرد. بالش کوچک را بین دو زانو قرار داده و سپس با هر دو زانو به بالش فشار وارد کرده تا شماره (۵ ثانیه) شمرده و سپس به وضعیت شروع برگردید این ورزش را ۱۰ مرتبه انجام دهید.



Single knee to chest stretch

بر روی یک سطح صاف به پشت خوابیده، دست‌ها از پشت دور یک زانو قلاب کرده و همان زانو را به سمت سینه خود کشیده و ۵ ثانیه نگه دارید. ۱۰ مرتبه که این زانو را خم کردید، سپس دست‌ها را دور زانوی دیگر قلاب کرده و این کار را برای آن هم به طور جداگانه انجام دهید.

## کباب سبزیجات یونانی مخصوص گیاهخواران

کباب سبزیجات یکی از بهترین ایده‌ها برای یک شام خوش طعم گیاهی است. این سیخ‌های کبابی، راهی مناسب و جالب برای خوردن سبزیجات هستند.

### مواد لازم برای کباب سبزیجات یونانی مخصوص گیاهخواران:

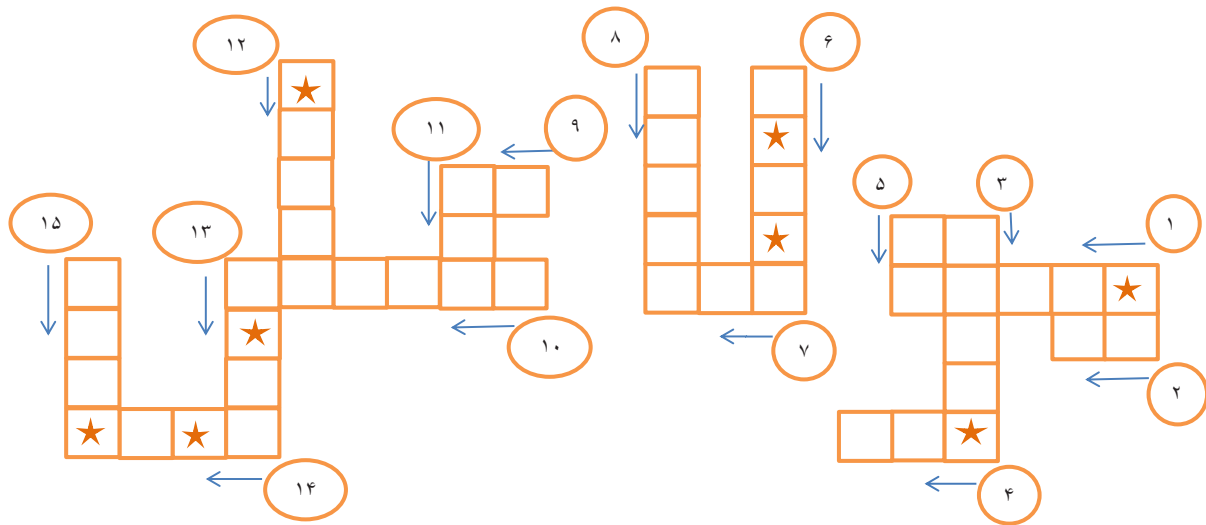
|               |                  |
|---------------|------------------|
| ۱۲۰ گرم       | پنیر کبابی       |
| ۱ عدد         | فلفل دلمه ای زرد |
| ۱ عدد         | کدو سبز          |
| ۱۴۰ گرم       | گوچه گیلاسی      |
| ۱ مشت         | نعناع            |
| ۲/۱ عدد       | فلفل چیلی قرمز   |
| ۱ عدد         | لیموترش          |
| به میزان لازم | روغن زیتون       |
| به میزان لازم | فلفل سیاه        |

### طرز تهیه کباب سبزیجات یونانی مخصوص گیاهخواران:

سیخ‌های چوبی را در آب سرد قرار دهید تا خیس بخورند و هنگام پخت، نسوزند. برش‌های پنیر کبابی، فلفل دلمه ای زرد، کدو سبز و گوچه گیلاسی‌ها را در ظرفی بریزید. برگ نعناع خرد شده، رنده پوست لیمو، فلفل چیلی خرد شده (در صورت تمایل) و ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون را به مواد در ظرف اضافه کنید. بر روی آن‌ها اندکی فلفل سیاه بپاشید و خوب با هم ترکیب کنید. گریل را از قبل با درجه بالا گرم کنید.

سینی فری را اندکی با روغن چرب کنید و کنار بگذارید. برش‌های پنیر کبابی، فلفل دلمه ای زرد، کدو سبز و گوچه گیلاسی‌ها را به میزان مساوی در سیخ بزنید و در سینی آماده شده قرار دهید و برای ۱۰ تا ۱۲ دقیقه تا پنیر طلایی شود و سبزیجات نرم شوند، از بالا گریل کنید (سیخ‌ها را در میانه پخت پشت و رو کنید تا نیمه زیرین آن‌ها هم گریل شوند). می‌توانید کباب سبزیجات یونانی را با سالاد سبزیجات تازه و یا نان‌هایی مانند لواش و پیتا، سرو کنید.





۱۱. پا به سن گذاشته  
۱۲. متواری  
۱۳. از خودروهای شرکت هیوندای  
۱۴. جوش  
۱۵. از انواع حج

۶. از اسامی پسران  
۷. واحد شمارش کباب  
۸. یک دوم چهره  
۹. از شهرهای مذهبی  
۱۰. فیلمنامه

۱. پیوسته  
۲. اشاره به دور  
۳. ده  
۴. نشان  
۵. پایتخت ایتالیا

با ارسال کلیدواژه به صورت پیامک به سامانه شماره ۳۰۰۰۴۵۶۸ به قید قرعه به برنده، جایزه ای تعلق می گیرد.

