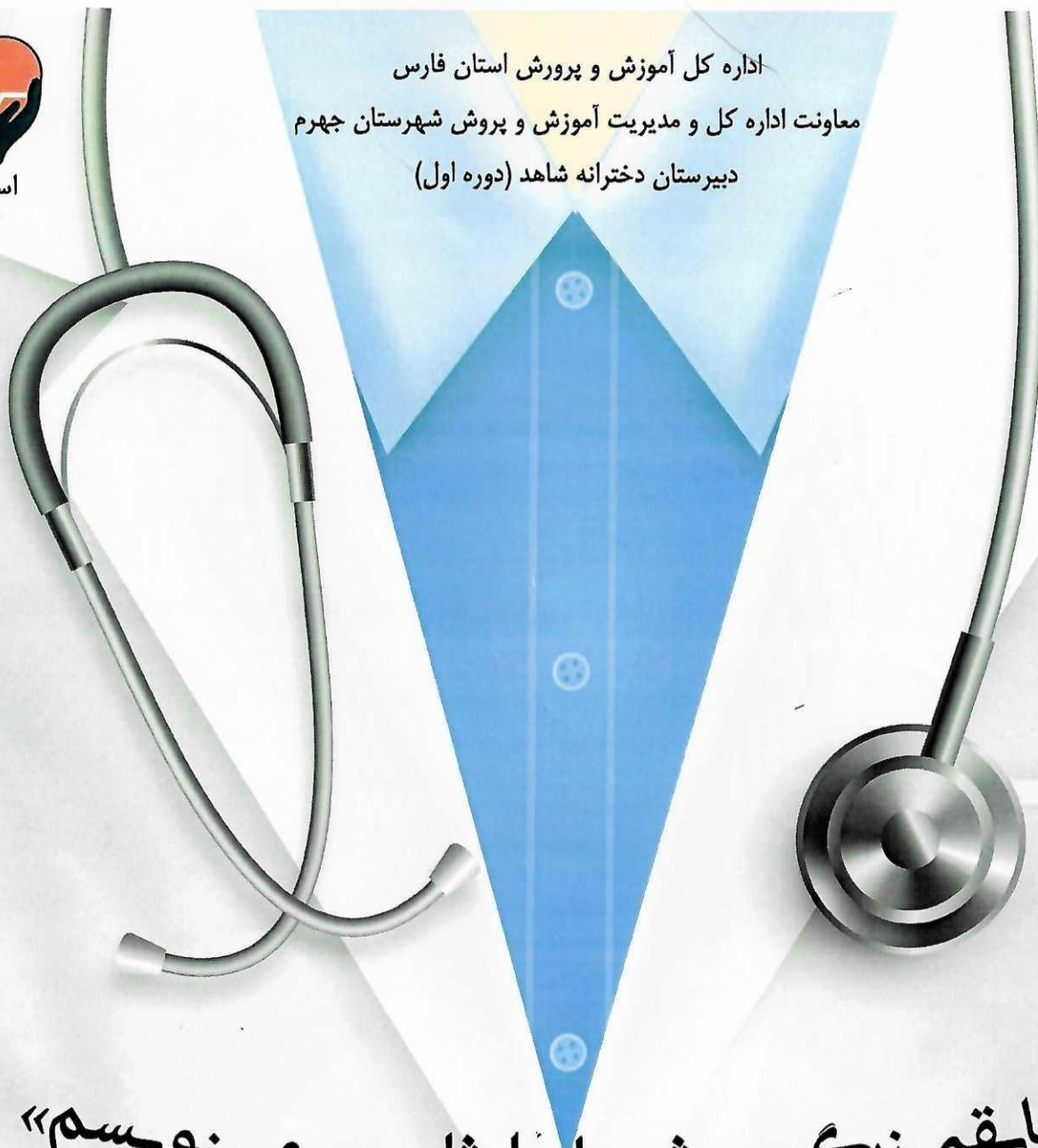




اسفندماه  
۱۴۰۳

اداره کل آموزش و پرورش استان فارس  
معاونت اداره کل و مدیریت آموزش و پرورش شهرستان جهرم  
دبیرستان دخترانه شاهد (دوره اول)



مسابقه بزرگ پوشش ملی ایثار «من می نویسم»

# مدافعان سفید

رهبر معظم انقلاب:

از مردم عزیزمان درخواست می کنم که، از توصیه ها و دستور العمل های مجموعه های بهداشتی و درمانی تخطی نکنند.





## سخن‌ردبیر

به نام خدا!

ما به عنوان ساکنان این سیاره، مسئولیت بزرگی در قبال محیط زیست خود داریم. سلامت زمین نه تنها بر روی کیفیت زندگی ما تأثیر می‌گذارد، بلکه بر نسل‌های آینده نیز اثرگذار است.

آلودگی هوا، آب و خاک، تغییرات اقلیمی و کاهش تنوع زیستی از جمله چالش‌هایی هستند که کره زمین با آنها مواجه است. این مسائل نه تنها بر سلامت اکوسیستم‌ها تأثیر می‌گذارد، بلکه به طور مستقیم بر سلامتی انسان‌ها نیز اثر می‌گذارد. برای مثال، آلودگی هوا می‌تواند منجر به بیماری‌های تنفسی و قلبی شود و کمبود منابع آب پاک، سلامتی ما را به خطر می‌اندازد. هر یک از ما می‌توانیم با انتخاب روزمره خود، به این هدف کمک کنیم. بیایید با هم برای آینده‌ای سالم‌تر و پایدارتر برای کره زمین تلاش کنیم. سلامت زمین، سلامت ماست.

در آغوش تو ای خدا، پناهگاه من است  
سلامتی ام در دل تو، ز رحمت تو جان است

عناوینی که در نشریه می‌خوانیم:

سلامت و بهداشت، حکایت، پدر پیوند کبد ایران،  
بزرگترین جراح مغز جهان، آیا می‌دانید؟، پای صحبت  
یار، نوآوری‌های پزشکی دیجیتال، جدول و سرگرمی،  
خاطره، الو! اورژانس، معرفی کتاب.

نویسنده: عسل ریحانی

## سلامت و بهداشت



وجود نازکت آزرده گزند مباد  
به هیچ عارضه شخص تو دردمند مباد  
که ظاهر ت دُرم و باطن ت نژند مباد  
رهش به سرو سهی قامت بلند مباد  
مجال طعنه بدبین و بدپسند مباد  
بر آتش تو به جز جان او سپند مباد  
که حاجت به علاج گلاب و قند مباد

تنت به نازِ طیبیان نیازمند مباد  
سلامت همه آفاق در سلامتِ توست  
جمالِ صورت و معنی ز امنِ صحتِ توست  
در این چمن چو درآید خزان به یغمایی  
در آن بساط که حُسن تو جلوه آغازد  
هر آن که روی چو ماهیت به چشم بد بیند  
شفا ز گفته شگرفشان حافظ جوی

حافظ شیرازی



## حکایت



ای سیر تو را نانِ جُوبن خوش ننماید  
معشوقِ من است آنکه به نزدیکِ تو زشت است  
حورانِ بهشتی را دوزخ بود اعراف  
از دوزخیان پرس که اعراف بهشت است  
فرق است میانِ آن که یارش در بر  
تا آن که دو چشمِ انتظارش بر در

گلستان سعدی  
باب اول

پادشاهی با غلامی عجم در کشتی نشست. غلام، دیگر باره دریا ندیده بود و محنت کشتی نیازموده. گریه و زاری درنهاد و لرزه در اندامش اوفتاد. چندان که ملاطفت کردند، آرام نمی گرفت. ملک را عیش از او منغض شد و چاره ندانستند. حکیمی در آن کشتی بود، ملک را گفت: «اگر فرمان دهی، من او را به طریقی خاموش گردانم.» غایت لطف و کرم باشد. بفرمود تا غلام را به دریا انداختند. باری چند غوطه بخورد. پس مویش گرفته و به سوی کشتی آوردند. به دو دست در سکان کشتی آویخت. چون برآمد به گوشه ای بنشست و قرار یافت. ملک را عجیب آمد و پرسید که در این چه حکمت بود؟

گفت: از اول، محنت غرق شدن نچشیده بود و قدر سلامت کشتی نمیدانست. همچنین، قدر عافیت کسی داند که به مصیبتی گرفتار آید.

## پدر پیوند کبد ایران



وی سپس دوره فوق تخصصی پیوند کلیه و جراحی عروق دانشگاه شهید بهشتی تهران را گذراند. در سال ۱۳۶۹ برای تکمیل دوره فوق تخصصی پیوند کبد به آمریکا رفت.

در اردیبهشت ۱۳۷۲، نخستین پیوند کبد در ایران و خاورمیانه را به انجام رساند و به "پدر پیوند کبد ایران" مشهور شد. دکتر ملک حسینی همچنین نخستین پیوند کبد از فرد زنده به زنده را در ایران عملی کرد.

نویسنده: مبینا نصر

دکتر سید علی ملک حسینی در سال ۱۳۲۸ در روستای چشمه چنار شهرستان بویراحمد متولد شد. وی در خانواده‌ای مذهبی رشد کرد و دوران نوجوانی و جوانی خود را در یاسوج و شیراز گذراند. پس از پایان دوره متوسطه به دانشسرای عشایر راه یافت و سپس به مدت دو سال در روستای مزدک معلمی کرد.

با شرکت در آزمون سراسری، ابتدا به رشته دامپزشکی دانشگاه تهران وارد شد اما پس از فوت مادرش به دلیل بیماری کبد، تصمیم گرفت به رشته پزشکی ادامه دهد و در سال ۱۳۵۳ در رشته پزشکی دانشگاه تهران پذیرفته شد.

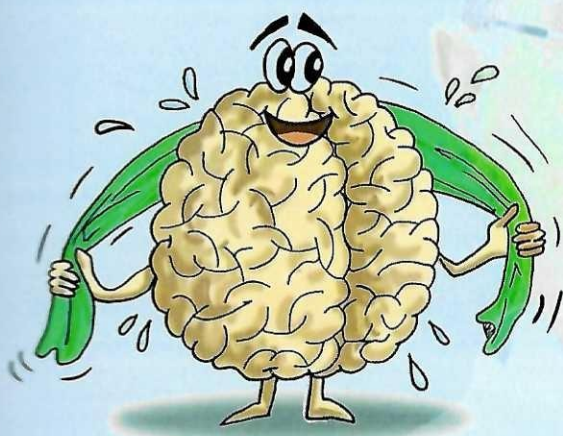
پس از اتمام دوره عمومی هفت‌ساله پزشکی، تخصص جراحی عمومی دانشگاه شیراز را با رتبه ممتاز آغاز کرد و با بهره‌گیری از تجربیات استادان برجسته، توانایی‌های خود را ارتقا داد.



## بزرگترین جراح مغز جهان



او به عنوان یک شخصیت محبوب در جامعه پزشکی ایران شناخته می شود و همواره در تلاش برای ارتقاء سطح بهداشت و درمان کشور بوده است.



گرد آورنده: عسل ریحانی

مجید سمیعی، یکی از شخصیت های برجسته و شناخته شده در زمینه پزشکی و جراحی مغز و اعصاب در سال ۱۳۱۶ در تهران به دنیا آمد. او پس از تحصیلات پزشکی در دانشگاه تهران، برای ادامه تحصیل به آلمان و آمریکا رفت و در این کشور ها به تحقیق و یادگیری در این رشته پرداخت.

سمیعی نقش مهمی در پیشرفت های علمی و عملی جراحی مغز و اعصاب در ایران داشته و مرکز جراحی مغز و اعصاب را در کشور تأسیس کرده است. به عنوان یک استاد دانشگاه، او به تربیت جراحان جوان پرداخته و دانش خود را به نسل های جدید منتقل کرده است.

علاوه بر فعالیت های پزشکی، سمیعی در دیگر زمینه های اجتماعی و فرهنگی نیز فعال بوده و به ترویج علم و آگاهی در جامعه کمک کرده است.

## آیا می دانید؟



آیا می دانید که انسان می تواند حدود ۴۰ روز بدون غذا زندگی کند اما فقط ۷ روز بدون آب، ۸-۶ دقیقه بدون هوا و لحظه ای بدون نیروی حیات طاقت می آورد؟

آیا می دانید که بیش از نیمی از استخوان های بدن انسان در دست ها و پاها هستند؟

آیا می دانید که مغز انسان از قویترین کامپیوترها پیچیده تر است و بیش از ۱۰۰ میلیارد سلول عصبی دارد؟

آیا می دانید که قرنیه چشم، بیرونی ترین لایه چشم، تنها بافت زنده بدن انسان بدون رگ خونی است که مواد مغذی را از اشک و زلالیه می گیرد؟

آیا می دانید که کبد معمولاً کارخانه شیمیایی بدن نامیده می شود و دانشمندان حدود ۵۰۰ عملکرد کبد را کشف کرده اند؟

آیا می دانید که همه انسان ها در زمان تولد کوررنگی دارند؟

آیا می دانید که خون یک عضو مایع بدن انسان است؟

آیا می دانید که پوست بزرگ ترین عضو بدن است؟

گرد آورنده: سپیده نکویی



## پاے صحبت یار

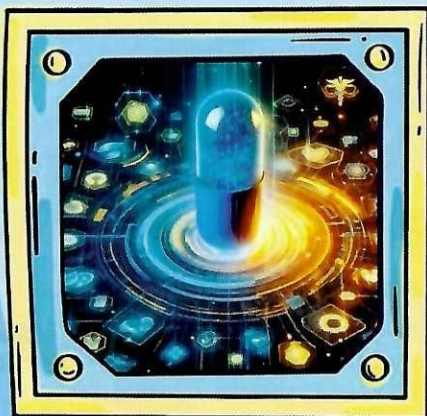


- سپاسگزاریم از سرکار خانم نصر، همسر مدافع حرم «شہید مسلم نصر» کہ فرصت گفت و گو را در اختیار نشریہ قرار دادند. امیدواریم این مصاحبہ مورد توجہ شما خوانندگان عزیز قرار گیرد.
- خانم نصر لطفاً خودتان را معرفی کنید و نسبتی کہ با شہید دارید بفرمایید.
- بہ نام خدا! من فاطمہ نصر ہستم؛ همسر شہید مسلم نصر و نسبت فامیلی ہم با ایشان داشتیم.
- نحوہ اعزام شہید بہ جہہ چگونه بود؟
- من از اعزام شہید بہ سوریه خبر نداشتیم، چون شہید نمی خواست استرس و نگرانی من بیشتر شود. بعد از رفتن ایشان بہ سوریه، متوجہ اعزامشان شدم و خیلی ناراحت و نگران بودم.
- آیا شہید نصر در زمینہ ورزش و سلامت فعالیتی داشتند؟
- شہید نصر علاقہ زیادی بہ ورزش دو میدانی داشتند و چند مقام نیز کسب کردہ بودند. همچنین بہ کاراتہ و تیراندازی علاقہ مند بودند.
- شہید برای سلامتی فرزندشان روی چہ مواردی تأکید داشتند؟
- ایشان تأکید داشتند مینا با وجود سن کم، ورزش کند و بہ همین دلیل او را در کلاس کاراتہ ثبت نام کردند.
- هنگامی کہ دلتنگ شہید می شوید، چگونه آرامش پیدا می کنید؟
- دلتنگی من ہمیشگی است، اما خواب هایی کہ از ایشان می بینم، تأکید بر نماز و قرآن دارند کہ بہ من آرامش می دهند.
- شما چگونه از شہادت ایشان مطلع شدید؟
- شہید نصر دہ روز در بیمارستان بودند و ما از وضعیتشان خبر نداشتیم تا اینکه بہ دلیل خونریزی داخلی شہید شدند. همان روز برادر شہید تماس گرفتند و در منزل مادر شوهرم خبر شہادت ایشان را اعلام کردند.
- فرزند شما، مینا، چہ زمانی متوجہ شہادت پدر شدند؟
- مینا تازہ پدر بزرگش را از دست دادہ بود و فکر می کرد پدرش نیز مثل پدر بزرگ بہ نزد خدا رفته است. بعدہا با دیدن عکس های پدرش، متوجہ شہادت شدند و دلتنگی می کردند.
- در پایان، چہ توصیه ای در زمینہ ورزش و سلامت برای نوجوانان دارید؟
- ورزش و سلامت باید جزو فعالیت های روزمرہ قرار گیرند. «جسم سالم در بدن سالم است.» مجدداً از سرکار خانم نصر تشکر می کنیم و آرزوی سلامتی و شادکامی برای ایشان داریم.



مصاحبہ کننده: سپیدہ نکویی

## نوآورے ہاے پزشکیے دیجیتال

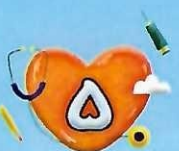


یکی از پدیده های پزشکی مهم در جهان در سال های اخیر، ظهور و گسترش پزشکی دیجیتال است. این پدیده شامل استفاده از فناوری های دیجیتال برای بہبود مراقبت های بہداشتی و درمانی می باشد و شامل حوزه های:

۱. تلہ پزشکی
۲. اپلیکیشن های سلامت
۳. دادہ های بزرگ و ہوش مصنوعی
۴. پایش از راہ دور

این پدیده ها نہ تنها بہ بہبود کیفیت مراقبت های بہداشتی کمک می کنند، بلکہ دسترسی بہ خدمات پزشکی را برای جمعیت های بیشتری فراہم می سازد و می توانند ہزینہ های درمان را کاهش دهند.

گرد آورندہ: عسل ریحانی



## جدول و گرمرے

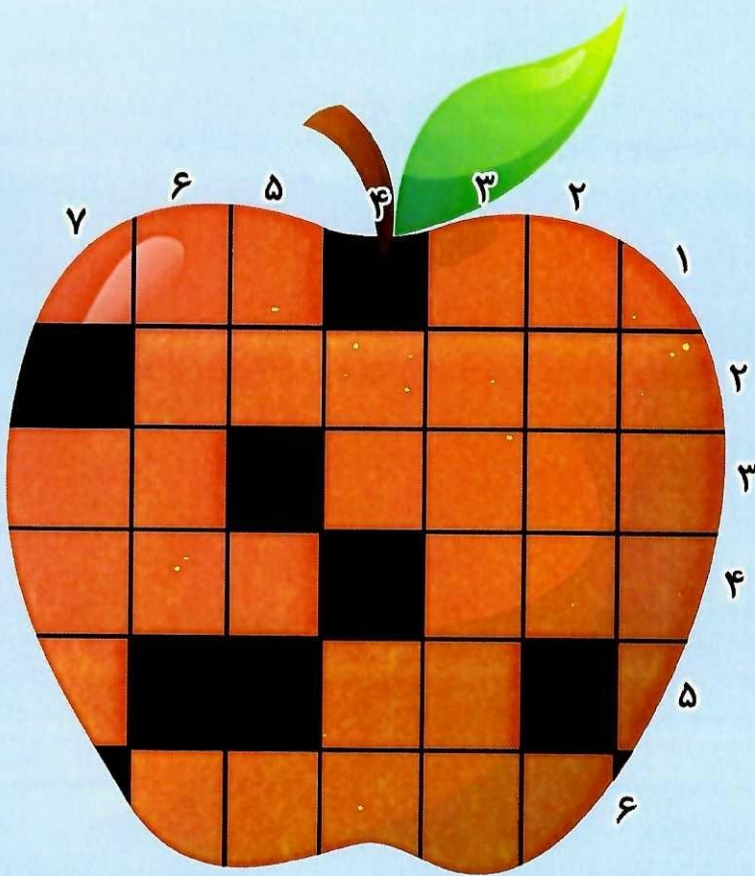


← افقی:

۱. پرستار انگلیسی - سقف خانه
۲. پدر و مادر
۳. سرما خوردگی - حرف ندا
۴. انسان - حیا
۵. بدن
۶. مریض

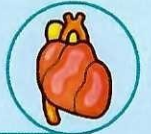
↓ عمودی:

۱. بچه تازه به دنیا آمده
۲. ساکن
۳. تندرستی
۴. خون - خیس
۵. بدون
۶. میوه پر خون
۷. کشور حامی فلسطین



طراح جدول: حدیث حق پناه

## خاطره



حاج اکبر با دیدن این صحنه، لقمه را کنار گذاشت، از سر سفره بلند شد، به گوشه چادر رفت و های‌های گریه کرد. او آن روز ناهار نخورد، شام هم نخورد و تا سه روز به غذا لب نزد. می‌گفت: «ما زنده باشیم و کافری به ناموس ما توهین کند؟ مرگ بهتر از دیدن این صحنه‌هاست.»

نویسنده: مبینا نصر

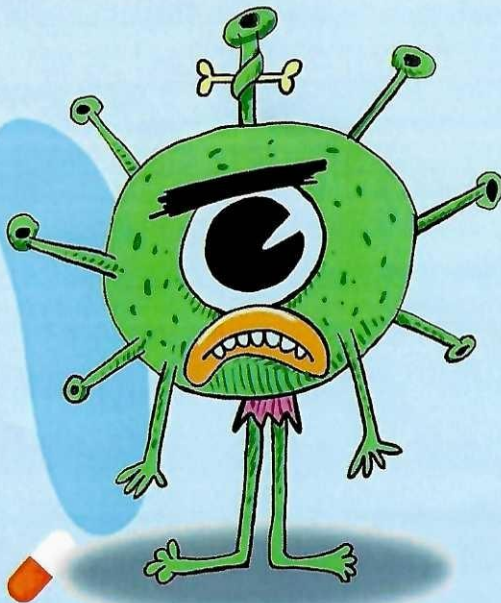
حاج مسعود سرور تعریف می‌کرد: سال ۱۳۶۲، اسرائیل به لبنان حمله کرد و تا بیروت پیشروی نمود. ما در اردوگاه تیپ المهدی، معروف به اردوگاه ۳۵، مشغول آموزش نظامی بودیم. شهید حاج اکبر رحمانیان در چادر خود سخت در تدارک آماده‌سازی نیروها بود. گاهی به چادر او سر می‌زدیم و گاهی ناهار یا شام را همانجا می‌خوردیم. در چادر، تلویزیون قدیمی سیاه و سفیدی بود که حاج اکبر اخبار را از آن دنبال می‌کرد.

یک روز هنگام ناهار، تلویزیون صحنه‌ای از اخبار نشان داد که سرباز اسرائیلی به پیرزنی مسلمان سیلی می‌زد.





از مسئولان چه می‌خواهی؟ می‌خواهی جامعه بداند که پشتِ هر ماسک، انسانی است با رؤیاهایی برآورده نشده، با ترس‌هایی سرکوب شده، و عشقی که گاه زیر بارِ خستگی‌ها خاموش می‌شود و از مردم چه می‌خواهی؟ درخواست ساده است: وقتی در اوجِ خستگی، بی‌ملاحظه پاسخ می‌دهی، بدانند که این خشم، فریادِ دردی است که از هزاران شبِ بی‌خوابی برمی‌خیزد.



شاید روزی برسد که جامعه، قدردانی‌اش را نه در روزهای بحران، که در ثانیه‌های عادی‌تر نشان دهد. تا آن روز، تو همچون سربازی بی‌ادعا می‌جنگی؛ نه برای بازنشستگی باشکوه، که برای لبخندِ مادری که کودکش را از آغوشِ مرگ بیرون کشیده‌ای... و این، برایت کافی است.

نویسنده: رضوان یگانه دوست

اورژانس، سرزمین پارادوکس هاست؛ جایی که زمان هم می‌دود و هم می‌ایستد. هر دیوارش قصه‌ی هزاران نفسِ بریده را در خود حک کرده، هر صندلی انتظارش، اشک‌هایی را دیده که بی‌صدا به زمین می‌ریزند. این جا، پزشکان و پرستاران نه با ساعت، که با ضربانِ قلب‌ها زمان را می‌سنجند. هر مراجعه‌کننده، جهانی است که در آستانه‌ی فروپاشی یا نجات ایستاده، و تو باید در یک چشمِ برهم‌زدن، سرنوشتِ این جهان را بازسازی کنی.

اورژانس شبیه به طوفانی است که هیچ‌گاه پیش‌بینی شده نیست. یک لحظه سکوتی مرموز، و لحظه‌ای بعد، هجومِ غریو آمبولانس‌ها که فریادِ زندگی‌های در خطر را به دیوارهای بیمارستان می‌کوبند. تو آموخته‌ای که چگونه در این آشوب، ذهن‌ت را به آهنگی هماهنگ با بی‌پایانی اضطراب‌ها عادت دهی؛ جایی که حتی در میان صدای هشدارِ دستگاه‌ها، نجوای ناله‌ی کودکی را از دورترین نقطه‌ی سالن می‌شنوی.

روزهایی که نفس‌های جهان به شماره افتاده بود، اورژانس به سنگِ اولِ نبرد تبدیل شد. تو نه تنها با ویروسی ناشناخته، که با ترس‌های بی‌پایان، تنهاییِ خانواده‌های داغدار، و خستگی جسمانیِ خودت می‌جنگیدی. یادت هست؟ آن شب که پس از سه شیفتِ پی‌درپی، بر روی تختِ استراحت افتادی و اشک‌هایت بی‌اختیار جاری شدند؛ نه از دردِ عضلات، که از اندوهِ آنچه هر روز می‌دید: پیکرهای بیجانِ همکارانت که دیروز کنار تو می‌جنگیدند، و امروز خود به آمار تبدیل شده بودند.





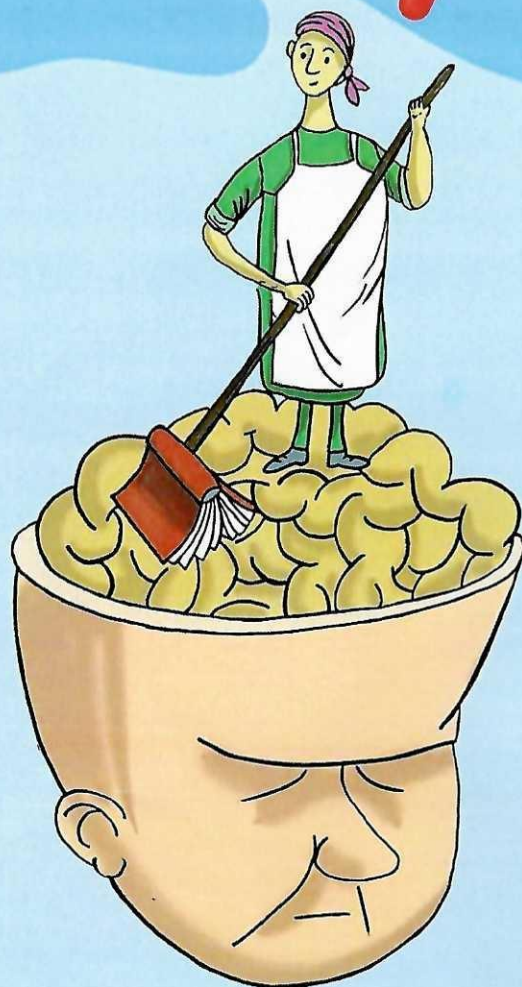
کتاب دنیای شگفت انگیز مغز  
(آنچه باید درباره مغز خود بدانید)  
نویسنده: ماتیو مک دونالد  
مترجم: هدیه تقوی  
انتشارات: البرز  
قطع: رقعی  
سال انتشار شمسی: ۱۳۹۲  
سری چاپ: دوم  
تعداد صفحه: ۴۰۰

معرفی کتاب: حدیث حق پناه

## معرفی کتاب



در کتاب دنیای شگفت انگیز مغز، به دالان ها و هزارتو های اسرار آمیز مغز سفر می کنیم. ماتیو مک داندل توانسته حرف های پیچیده و عجیب و غریب دانشمندان و عصب شناسان را به شکل یک ماجرای جالب و شنیدنی تعریف کند. این کتاب برای تمام انسان های کنجکاوی نوشته شده که به عملکرد های مغز علاقه مند هستند. نکات کلیدی این کتاب برمی گردد به ساختار مغز، عملکرد های شناختی، نقش نورون ها، تاثیر محیط و تکنیک های بهبود عملکرد مغز. این کتاب به ویژه برای کسانی که به علوم اعصاب، روان شناسی و یادگیری علاقه دارند مناسب است و می تواند به درک بهتری از عملکرد پیچیده مغز کمک کند.



طراح کاریکاتور: رضوان یگانه دوست

## شناخته نشی



ناظر و مدیر اجرایی:  
فرخناز نظری (مدیریت دبیرستان دخترانه شاهد)، مریم نظری (معاون آموزشی)، فیروزه گلستان (معاون اجرایی)  
زیر نظر:  
جمیله مهتری (معاون پرورشی)، تابان قربان جهرمی (دبیر ادبیات فارسی)  
تهیه و تنظیم:  
عسل ریحانی، رضوان یگانه دوست، حدیث حق پناه، سیده نکویی، مبینا نصر  
تاریخ انتشار: اسفندماه ۱۴۰۳

## منابع

۱. دیوان غزلیات خواجه حافظ شیرازی، به کوشش خلیل خطیب رهبر، انتشارات صفی علیشاهی، چاپ یازدهم، ۱۳۷۲
۲. کلیات سعدی، به اهتمام محسن پویان، نشر سایه گستر، چاپ اول، ۱۳۸۵

۳. <https://roboo.ir/>

۴. <https://teamostore.ir/product/book-donyaye-shegoft-angiz-mghz>