



فرزندان طلیب

دکتر فیروز کیمیالم

### مادران شاغل و فصل امتحانات فرزندان

فصل امتحانات کودکان و نوجوانان یکی از پرده‌غۀ ترین ماه‌های زندگی یک مادر شاغل است. به‌خصوص اگر شغل وی در زمره مشاغل حساس و پرفشاری مثل پرستاری باشد، ولی تحقیقات نشان داده‌اند که توجه مادران شاغل به فرزندان بیش از توجه مادران خانه دار است و فرزندان مادران شاغل، در مجموع موفقیت‌هایی بیشتری در درس و تحصیل دارند.

مادران شاغل برای اینکه بتوانند طی دقایق همراهی سا فرزند بیشترین بهره را به وی برسانند، به برنامه‌ریزی صحیحی نیاز دارند. این موضوع در فصل امتحانات اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. چراکه فرزندان در این دوره به توجه و پشتیبانی بیشتری نیاز دارند.

از آنجا که امتحانات پایان سال پرنتش‌ترین دوره سال تحصیلی است، فراهم کردن شرایط بهینه رسیدگی و توجه به فرزند برای مادران شاغل مهم است. مادر شاغل باید در ساعاتی که در کنار فرزند خود حضور دارد، جای کافی ساعات غیبت خود را هم پر کند. این حالت در صورت توجه به موارد زیر قابل دستیابی است:

- تنظیم فهرستی از موقعیت‌ها و زمان‌هایی که در طول روز در کنار فرزند خود هستید.
- برنامه‌ریزی برای رسیدگی به امور درسی و اشکالات درسی فرزند در این موقعیت‌ها
- تنش زدایی محیط خانه برای آرامش جسم و روان فرزند
- اجتناب از پرداختن به مسائل متفرقه در خانه که باعث اغتشاش ذهن فرزند می شود.
- فراهم کردن محیطی جداگانه و آرام برای استراحت و مطالعه فرزند
- مدیریت برنامه های منزل و افراد منزل در جهت رفاه و آسایش کودک
- عدم اصرار برای حضور فرزند در فعالیت‌های مشترک خانوادگی مثل غذا خوردن
- نظارت خاموش بر برنامه‌های امتحانی و نحوه برخورد کودک با آن و کمک به وی در جهت تنظیم برنامه‌ریزی صحیح مطالعه
- توجه دقیق به تغییرات خلقی و رفتاری کودک

- استفاده از رژیم غذایی استرس زدا مثل میوه و سبزی‌ها، به حداقل رساندن مصرف مواد خوراکی سنگین و تحریک کننده و پخت غذاهای یاب طبع فرزند.
- استفاده از موسیقی های آرامش‌بخش و بی‌کلام به دلخواه کودک
- امید دادن به کودک و اجتناب از سخت گیری و تعریف از توانایی‌های او به صورت دلگرم کننده و واقع گرایانه
- عدم سرآورد بیش از حد توانا‌هایی کودک یا استننا کردی وی از همسالان
- در پایان همیشه به یاد داشته باشید بهترین تشویق برای کودک در گذراندن موفقیت آمیز دوره امتحانات، توجه دادن او به پاداش‌های درونی و تقویت عزت نفس است و چه بهتر که بتوانید از وعده دادن برای پاداش های مادی و بیرونی خودداری کنید.

#### خانواده طلیب

### ارتباط مصرف دامنی «کولا» با یوکی استخوان در زنان

محققان اظهار می‌دارند که نوشابه‌های حاوی کولا، خطر ابتلا به یوکی استخوان را در زنان افزایش می‌دهد. مطالعه بر روی ۲۵۰۰ نفر، در ارتباط با نوشیدن کولا و استحکام استخوان‌ها، با توجه به سن و میزان جذب کلسیم نشان می‌دهد که مصرف این نوشابه‌ها می‌تواند برای سلامت زنان مضر باشد. مصرف کولا با کاهش تراکم مواد آلی در استخوان همراه است. همچنین در زنانی که بیشتر از این نوشابه‌ها استفاده می‌کنند،جذب کلسیم از مواد غذایی گوناگون از قبیل سبزی‌ها و حبوبات کمتر از سایرین است.

طبق نظر پژوهشگران، ترکیبی از کولا تحت عنوان اسپید فسفریک می‌تواند سبب ایجاد یوکی استخوان شود، به طوری که مصرف زیاد کولا سبب افزایش اسپید فسفریک خون شده و در نتیجه برای ایجاد تونر، کلسیم از استخوان‌ها دفع خواهد شد.

منبع: Yahoo health.com

مترجم : دکتر سارا آربین مهر

**دعای مریض از همه چیز بالارش تو است**

اولین پرستاری که به سرفاقت رقت «سکینه میرحسینی» سرپرستار بخش دیالیز بیمارستان امام خمینی بود. خاتم میرحسینی ۲۵ سال است که پرستار است و اکنون مسئول بخش رسیدگی به شکایات بیمارستان هم هست. کافی است فقط چند دقیقه در کنارش باشی و کارهایش را زیر نظر بگیری. آن وقت متوجه می‌شوی تمام وصف‌هایی که در مورد دلسوز بودنش شنیده‌ای بی‌دلیل نبوده است.

خاتم میرحسینی با لهجه شیرین شمالی اینگونه از زندگی‌بخش برابم می‌گوید: «اولین بخشی که کار کردم بخش جراحی نبود. آن موقع یاردار بودم ولی با این حال همیشه به موقع می‌آمدم بیمارستان. من بعد از آن در بخش‌های اعصاب، اورژانس کودکان و در داخلی‌ها هم کار کردم ولی از همه بخش‌ها حساس‌تر، بخش کودکان بود.

وقتی از بخش کودکان صحبت می‌کنش، یاد بچه‌های خودش می‌افتد. زمان بیماریان بیشتر اوقات در بیمارستان بودم و دیگر خواهرم نبود که بچه‌ها را نگه دارد. مجبور بودم آنها را با خودم به بیمارستان ببرم. با هر ترنلدی بود سرگرمشان می‌کردم. بعضی شب‌ها که نمی‌توانستم بروم خانه، در زیرزمین پتو بهن می‌کردم و همان‌جا می‌خوابیدم. یک شب که اعلام کردند می‌خواهند بیمارستان را بزنند، شوهرم هم آمد و پیش بچه‌ها خوابید. گفت اگر قرار است بالای سرمان بیاید، بهتر است همه پیش هم باشیم. برابم از یگو و مگوهایی گفت که همیشه سر شیفت‌های شب با همسرش داشته، یگو مگوهایی که در آن همیشه خودش گزانه می‌آمده و همسرش را راضی می‌کرده است.از وضعیت اقتصادی پرستارها می‌پرسم. خاتم میرحسینی لیخندی می‌زند و می‌گوید: «کاش فیش حقوقی همراهم بود و نشتانان می‌دادم. من بعد از ۲۵ سال خدمت، ۳۵۰ هزار تومان می‌گیرم. پرستارها هیچ وقت از لحاظ مالی تأمین نبودند. به نسبت کار و مشقت‌هایی که پرستار متحمل می‌شود، حقوقش خیلی کم است. اگر بخوایم به حقوق کم و شب‌کاری واینچور چیزها فکر کنیم که دیگری توانیم به مریض‌ها رسیدگی کنیم.»

آن قدر پرتازی و با نشاط صحبت می‌کند که باورم نمی‌شود سرطمان دارد و تحت درمان است. خودش می‌گوید هیچ‌وقت حتی برای کارهای درمانم مرخصی نگرفتم. همیشه طوری برنامه‌ریزی می‌کنم که صبح بیدام و شیفت بچه‌ها را تنظیم کنم. بعد می‌روم برای رادیوتراپی و د دوباره برمی‌گردم سرکار. همکاری‌م می‌گویند میرحسینی تقاضا پده برای بازنشستگی اما من گفتم، اگر من بروم همه

## ترجمان درد

Pain Translation

# دلسوز مثل پرستار

مهدیه آقازمانی

همیشه نزدیک روز پرستار که می‌شود، همه خودشان را جای پرستارها می‌گذارند و از سختی‌ها و مشقت‌های کار آنها می‌گویند. بازار وعده وعید و حرف‌های کلیش‌های هم حسایی داغ می‌شود: اسامیل حقوق پرستارها را زیاد می‌کنیم، به مشکلات آنها رسیدگی می‌کنیم و ... اما ما اسامیل نمی‌خواهیم به سراغ مسئولین برویم و باز هم آن حرف‌های تکراری را بشنویم و تا سال بعد همه چیز فراموش بشود. تصمیم می‌گیرم کاغذ و قلمم را بردارم و در میان خود پرستاران بروم. بیمارستان‌ها را زیر پا می‌گذارم، بخش به بخش را می‌گردم، سراغ پرستارهای پیشکسوت و دلسوز را می‌گیرم، آنهاایی که عمرشان را صرف این کار کرده‌ند. در کنارشان می‌نشینم و از نزدیک درد دلشان را می‌شنوم، شنیدن تلخی‌ها و شیرینی زندگی آنها تنها یک چیز را برام مسلّم کرد: با وجود تمام ناملایمات و بی‌مهری‌ها، بهبودی یک بیمار بالاترین لذت زندگی یک پرستار است.



خاتم پرستارفاطمه محمدزاده



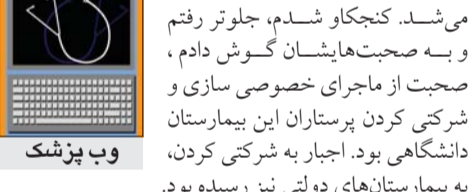
خاتم پرستار سکینه میرحسینی

فکرم اینجاست، تا ۲۵ سال خدمت کردم اگر عمری باشد ۳۰ سال به بالا هم خدمت می‌کنم. ...

**ICU مرد کهن می‌خواهد**

اگر فلسفه زندگی را ندانیم، بهترین زمان، زمانی است که به کسی کمک می‌کنیم! این جمله را خاتم فاطمه محمدزاده معاون سرپرستار بخش ICU جراحی بیمارستان سینا می‌گوید. فاطمه محمدزاده می‌گوید: آدم‌ها با هم فرق می‌کنند. شاید خیلی از آدم‌ها روزی که بول بیشتری به دست می‌آورند، خیلی اخلاص رفیقت و خوشترستی باشند، اما ما بهترین لحظتمان، زمانی است که به کسی کمک می‌کنیم و باعث خوشحالی بیماران می‌شویم. من همیشه به دوستان پرستارم می‌گویم که شما همه‌تان انتخاب شدیاید. به نظر من پرستار با آدم‌های عادی خیلی فرق دارد و باید صبور باشی. چون اینجا فقط استرس می‌بینی، مرگ می‌بینی، نشن می‌بینی. بعد که وارد جامعه می‌شوی، ممکن است

## از یاد بردن حداقل‌ها



می‌شد. کنجکاو شدم، جلوتر رفتم و به صحبت‌هایشان گوش دادم،

صحت‌هایشان خصوصی سازی و

شرکتی کردن پرستاران این بیمارستان دانشگاهی بود. اجبار به شرکتی کردن، به بیمارستان‌های دولتی نیز رسیده بود.

پرستاران این بخش، با ۷-۸ سال سابقه کاری مثبت و مؤثر و البته به صورت خرید خدمت پرستاری بودند که همین خرید خدمت بودن، مزایای چندانی نداشت. اینکه پرستارانی با سابقه کاری بالا هنوز استخدام نشده‌اند خود یک ظلم بزرگ بود.اما حداقل این حسن را داشت که در طول شیفت ماهانه، یکی دو روز مرخصی بگیرند. و با اینکه روزهای تعطیل برایشان ۱۰/۵برابر حساب شسود. ولی شرکتی شدن یعنی اینکه حداقل‌ها هم از یاد می‌رود و دیگر خبری از مرخصی‌ها و ضرب تعطیلات

گاهی اوقات با قائلن قائلن غذا خوردن و یا نفس کشیدن مریض‌ها خوشحال می‌شویم. تازه بعد از اینکه بیمارها مرخص شدند، باز هم با آنها در ارتباط هستیم و می‌گویم هر مشکلی برایتان پیش آمد با ما تماس بگیرید. حتی اگر همراهان مریض هم مشکلی داشته باشند ما به آنها هم مشاوره می‌دهیم. چون برای من خیلی مهم است که مریض‌ها و همراهانشان ذهنیت بدی نسبت به پرستارها نداشته باشند. اما یک خاطره جالب که توی ذهنم مانده است: «چند وقت پیش یک پلیس زن که در یک درگیری مجروح شده بود، به بخش ما آوردند. خیلی بدحال بود و علایم حیاتی‌اش پایین بود، حدود یکی دو ماه در بخش بستری بود و کم کم حالش بهتر شد. تقریبا ۳۶ ساله بود و همکاری‌انش می‌گفتند که خیلی آدم خشنی است، اما نمی‌دانم چطور شد بعد از اینکه حالش خوب شد آدم احساساتی و شاعر مسلکی شده بود، یک چوری از زن رو به آن رو شد، بچه‌ها می‌گفتند احتمالاً احساسات بهش تزریق کرده‌ایم». می‌خند!

چهره آرام و مهرناش گویای وصف‌هایی بود که از همکاری‌اش شنیدم. شهبان بهرامی حدود ۲۸ سال پرستار است و الان سرپرستار بخش زنان بیمارستان روزبه است. خاتم بهرامی توضیح می‌دهد: تعداد پرستارها در بخش ما خیلی کم است و این باعث می‌شود فشار کاری ما خیلی زیاد باشد. لیخندی می‌زند و صحبت‌هایش را این‌طور ادامه می‌دهد: با همه این سختی‌ها من پرستاری را خیلی دوست دارم و وقتی بینم یک بیمار روانی بعد از مدتی که اینجا بستری بوده حالش بهبود پیدا می‌کند و خانواده‌اش خوشحال هستند، همه سختی‌ها را فراموش می‌کنم. خاتم بهرامی در زمان جنگ دو سال

در کرمانشاه و مناطق جنگی خدمت کرده است و سه فرزند دارد. به گفته خودش همیشه همسر و فرزندانش مشکلات کاریش را درک می‌کردند: «بچه‌ها را مجبور بودم در مهدکودک نزدیک بیمارستان بگذارم و بیشتر وقت‌ها آنقدر کار داشتم که بادم می‌رفت برود دنبالشان، یک بار وقتی سرپرست بخش مردان بودم نزدیک پایان ساعت کاری بود که صدای داد و فریاد در بخش توجهم را جلب کرد. دو نفر از بیماران تومند و پر زور شیشه پنجره را شکسته بودند و با شیشه‌ها به پرستارها حمله کردند و آنها را تهدید می‌کردند. اصلا حواسم به ساعت نبود، مدام تماس می‌گرفتم و کمک می‌خواستم. وقتی رفتم جلو تا آن دو مرد از آرام کنم، دیدم بپرسم از مدرسه آمده و جلوی آن دو بیمار ایستاده نزدیک بود از ترس سکنه کنم که بیکاره آن دو نفر با دیدن بپرسم شیشه‌ها را روی زمین انداختند و گفتند همه شما را به خاطر این بچه بکشیدیم.»

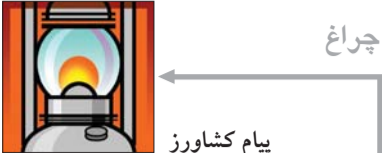
خاتم این بچه بکشیدیم.

نیست و با همان ساعات کاری ماهانه، معادل ۴ هزار تومان کسر حقوقی در پی دارد. به این ترتیب هر زمان که تعداد بیمارها از حد تصایی کمتر شود، پرستار یا پرستارانی خود به خود از شفت off می‌شوند. با این کار راه برای اقدامات زور گویانه و تنزل گرای شغل پرستاری

هموار می‌شود بدون اینکه امکانات رفاهی در نظر گرفته شود و یا اصلا سلامت پرستاری مهم باشد. جالب اینجاست که همان امکانات محدود را هم از آنها می‌گیرند و این یعنی نداشتن امنیت شغلی، نداشتن امید به زندگی و نداشتن انگیزه و هزاران نداشتنه دیگر که از گذشته صد ساله پرستاری ایران به سهم نداشته‌هایمان اضافه شده است.

ما در طول تحصیل، تاریخ و تحولات پرستاری را از بسدو تولد آن تا دوره حاضر

### ۵



چراغ

پیام کشاورز

### بهتر است منتظر بمانم تا باران بیاید

عادت دارم بایستم کنار سایه‌ام. وقتی که مردمان می‌آیند و می‌روند. گوش می‌دهم بیه حرف دل آدم‌ها اما پیش از آنکه بپائش را بشنوم، آغازش را فراموش کرده‌ام. این عادت بدی است. چون وقتی کسی برای من درد دل می‌کند، می‌خواهد درک شود ولی من می‌دانم کسی نیست که دیگری را قبل از پایان فراموش نکند. آدم‌ها برای خانه‌هایشان زندگی می‌کنند.

راهروها منتعیند و صدای قدم‌هایم را در نور مهتابی‌های خود، با صدایی دلهره‌ور به همهٔ آن چشم‌های منتظر می‌رساند. با صداهایی نقش بسته بر درها اینجا همه را می‌شناسم. نه با شمارهٔ اتاقشان، نه با شمارهٔ تختشان. همهٔ آنهايي که از این راهرو آمدند و رفتند، افعی یا عمودوی اما اگر آنها را از پیاد ببرم، این فراموشی دردناک ولی قابل بخشش است. باید فهمید. شاید من کودک ساده‌ای هستم که اجازه یافتنم این چنین پیچیده باشد.

نور مهتابی همچنان بی رحمانه همه جا را روشن می‌کند ولی شاید کسی نداند که من در این اتاق‌ها و راهروها کور شده‌ام. درون یک مادهٔ سفید رنگ فرو می‌روم و هر سه می‌خواهم از این فضا خارج شوم نمی‌توانم. راهروها پیچ می‌خورند و من نمی‌دانم ماهیتم تغییر کرده یا نه. تنها صدای منقطع و بی‌حسی مر از این دنیا خارج می‌کنند.

اتاق شمارهٔ ۵ چند تا قرص می‌خواهد، هر چند ساعت باید بروم و صدایش کنم. امیدوارم حال و هوای او مثل من نباشد. این حال و هوا تعریفی ندارد که من آن را برای دیگری هم آرزو کنم. آرزو می‌کنم صدای قدم‌هایم در راهروها سنگینی نکند. آنقدر سبک شوم که دیگر صدای قدم‌هایم را نشنوم. یا شاید باران بیارد و صدای آن حتماً بهتر خواهد بود. بهتر است همین‌جا بایستم و منتظر بمانم تا باران بیاید.

اتاق شمارهٔ ۶، تخت ۱۵، کسی مرا صدا نمی‌زند، نور مهتابی هنوز می‌تابد. من می‌دانم ساعت چند است. امیدوارم بد حال نباشد. حالش بد نیست. خوابش نمی‌برد. می‌خواهد حرف بزند. من هم آخرین منتظر آرزوهایم باقی می‌مانم. حرف‌هایش زیاد است.

نمی‌دانم در مورد چه حرف می‌زند. می‌سویم وقت فرصت‌هایم است و راهرو هنوز صدای قدم‌هایم را می‌شنوم. فکر نمی‌کنم که باران بیاید. ولی دلم می‌خواهد من هم بروم کسی را پیدا کنم. شاید او حرف‌های مرا بشنود و قبل از اینکه پایان بیابد، فراموش نکند.



روزشمار پزشکی

مرتیض جلالی فخر

۱۷ خرداد

۷ ژوئن ۱۹۰۹ میلادی، تولد «ویرجینیا آپگار» پزشک آمریکایی که روش آپگار را برای ارزیابی نوزادان بعد از تولد ابداع کرد.

۱۸ خرداد

۸ ژوئن ۱۹۷۰ میلادی ، درگذشت «آبراهام هارولد» مازلو، روان‌شناس آمریکایی و طراح هرم مازلو.

۲۰ خرداد

۱۰ ژوئن ۱۷۳۵ میلادی، تولد «جان مورگان»، جراح آمریکایی و پایه‌گذار مدارس آموزش پزشکی در آن کشور

۲۳ خرداد

۱۳ ژوئن ۲۰۰۳ میلادی، درگذشت «رابرت کوچه»، جراح آمریکایی که برای نخستین بار توانست عمل موفقیت‌آمیز پیوند مغز استخوان را بر کودکسی مبتلا به نقص ایمنی اثری انجام دهد.

۲۴ خرداد

۱۴ ژوئن ۱۸۸۶ میلادی، تولد آلویس آژالیمس، روان‌پزشک آلمانی و کاشف بیماری آلزایمر.