

پیکر عیسی امیدوار، جهانگرد، مستندساز و از چهره‌های شاخص مردم‌نگاری ایران در قطعه‌ها نام‌آور بهشت‌زها) به خاک سپرده شد؛ وداعی که صرفاً بدرقه یک فرد نبود، بلکه پایان فصلی مهم از تاریخ سفر، شناخت فرهنگی و مستندسازی مردم‌نگارانه در ایران معاصر به‌شمار می‌رفت.

عیسی امیدوار (۲۱ دی ۱۳۰۸ - ۱۹ اردیبهشت ۱۴۰۵) و برادرش عبدالله امیدوار (۱۳۱۰ - ۲۳ تیر ۱۴۰۱) از نخستین جهانگردان

میراث جهانی

مارکوپولوهاى ايران



م. یونانی، در
م. مفر، خم

موسسه تخصصی زبان

به شاگردانش توصیه می‌کند که «یکی از شاگردان‌تان را مسئول مراقبت از بیمار کنید تا دستورات شما را صحیح و رحیمانه، نه با خشونت، اجرا کند. از میان آنان کسانی را انتخاب کنید که روحیه‌ای لطیف داشته باشند و آنچه را برای مراقبت از بیمار لازم است، انجام دهند.» همین مجله‌نشان می‌دهد پرستاری تنها یک شهر نیست؛ رساتی انسانی است. لذا، سلیمی، پرستار ۳۴ ساله اهل کرمانشاه، نمونه‌ای از همین رسالت انسانی است؛ پرستاری که در جنگ تحمیلی سوم و در جریان انفجارهای اطراف بیمارستان فاطم‌الانبیاء(ص)، جان سه نوزاد تازه‌متولدشده را نجات داد و تصویری ماندگار از ایثار و انسان‌دوستی را ثبت کرد. او که امروزه ترم آخر دکتری پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران را می‌گذراند، حدود ۱۲ سال سابقه فعالیت در حرفه پرستاری دارد که ۱۰ سال آن در بخش اطفال و نوزادان سپری شده است. امروزه نام او پس از انتشار فیلم نجات نوزادان در فضای مجازی پرستاریان‌ها افتاده است. به‌مناسبت روز جهانی پرستاری ندا سلیمی، پرستار بخش نوزادان بیمارستان فاطم‌الانبیاء(ص) گفت‌وگو کردیم.

۴۱ روز حادثه‌ای که شما را به یکی از چهره‌های جنگ تحمیلی سوم مرد کرد، برای مان بگویند. در اتاق نوزادان بودم که انفجاری در حوالی بیمارستان رخ داد. شرایط روحی بسیار سختی داشتیم. روز قبل حادثه ۹۱ اسفند، هیرمان به شهادت رسیده بودند و فضای سنگینی بود. بدون معطلی سه نوزاد را که نتواند قایقی تو تولدشان گذشت به در آغوش گرفتم. دو نوزاد را هم یک نوزاد دختر بودند. در مسیر، دو نوزاد را به همسرا می‌سپردم و همراه هم به پناهگاه رفیق ما به راه می‌آوردان شان برسانیم. آن لحظه در میان مادران نوزادان شان، یکی از شیرین‌ترین خاطرات زندگی

ایرانی معاصر بودند؛ در پژوهشگر و مستندساز که سفر را نه تفریح، بلکه ابزاری برای شناخت انسان و فرهنگ‌های گوناگون جهان تعریف کردند. صبح کیشبه، فضای مقابل موزه برادران امیدوار در مجموعه سعدآباد حال و هوایی متفاوت داشت. جمعی از علاقه‌مندان، پژوهشگران، اعضای خانواده و پرهیزهای فرهنگی گروه ما آمدند تا با این چنانچه دواغ کنند؛ کسانی که سفر را به پروژه‌ای برای مشاهده، ثبت و روایت

در روز جهانی پرستار، پای صحبت‌های یکی از چهره‌های سپیدپوش جنگ تحمیلی سوم نشسته‌ایم

حمایت از پرستاران را عملی کنید



که آن اتفاق فقط کار من نبود. در آن لحظه، همه همکارانم در جبهه سلامت با شجاعت و تعهد کنار هم ایستادند. محبت مردم برایم بسیار ارزشمند است اما در کنار آن، احساسی می‌کنم مسئولیت سنگین‌تری بر دوشم قرار گرفته است. مردم معمولاً با مهربانی برخورد می‌کنند. بعضی‌ها جلو می‌آیند و تشکر می‌کنند یا می‌گویند به کادر درمان افتخار می‌کنند. این محبت‌ها انرژی بزرگی برای ادامه مسیر است. ما هم تلاش می‌کنیم در روزهای سخت کنار مردم باشیم و قدردان همراهی و محبت هموطنان مان هستیم.

۵ امروز روز جهانی پرستار است؛ چه پیمایی برای پرستاران و مردم دنیا دارید؟

پيام من در همه پرستاران دنيا اين است كه كار شما ارزشمندو حياتي است. پرستار بسياري از سستي هاي زندگي ما هستند. شما دهنده نشود اما تاثير آن در زندگي انسان ها ماندگار است. كسي كه مي خواهد در اين حرفه

جهان انسانی تبدیل کرده بودند. پیکر عیسی امیدوار پس از مراسم تشییع، به سوی آرامگاه ابدی اش در پهنشت‌زها) منتقل شد؛ جایی که اکنون نام او در کنار دیگر چهره‌های ماندگار فرهنگی ایران ثبت شده است.

ادامه این گزارش را در «جام جم آنلاین» بخوانید.

اترگذار باشد، باید در کنار دانش و مهارت، دلس را به روی درد و رنج بیماران باز کند. یک پرستار حتی به کوچک‌ترین کارش می‌تواند در سخت‌ترین لحظه به نوری از امید در دل یک بیمار روشن کند. مهربانی و صبر و توانایی درک انسان‌هایی که در شرایط ضعف و ناتوانی قرار گرفته‌اند، مهم‌ترین ویژگی‌های یک پرستار است. پرستاری فقط انجام وظیفه نیست. هنر انسان بودن است. به مردم هم می‌گویم حمایت از کادر درمان می‌تواند نیروی بزرگی برای ادامه این مسیر باشد. همدلی همان چیزی است که در روزهای سخت، ما را کنار هم نگه می‌دارد.

۴. پرستاری در بخش نوزادان چقدر سخت‌است؟

کار در بخش نوزادان و NICU هم روحیه ای قوی می‌خواهد و هم قلبی مهربان. چون پرستار به بیمارانی روبه‌رو می‌شود که نمی‌توانند در دستان بی‌انگشت و تنها نشانه‌های حال، حاشا، ناله‌های ضعیف یا تغییرات ضربان قلب روی مانیتور است. ممکن است در یک لحظه شاهد احیای ناموفق یک نوزاد باشید و چند دقیقه بعد مجبور شوید لبخند به مادری دیگر آموزش شیردهی بدهید. این جابه‌جایی سریع میان غم و شادی، تاب‌آوری روانی بالایی می‌طلبد.

از خطرات شیرینی‌تان برای مان بگویید.

فعلیت در بخش نوزادان و NICU زیبایی‌های خاص

خودش را دارد. یکی از زیباترین صحنه‌ها، لحظه‌ای است که مادر برای نخستین بار نوزادش را در آغوش می‌گیرد و تماس پوستی میان آنها برقرار می‌شود. لحظه‌ای که ضریان قلب نوزاد با شنیدن صدای قلب مادر آرام می‌گیرد. صحنه شیرین دیگری، دیدن نوزادانی است که با وزن کم متولد شده‌اند و ماهه

در بخش مراقبت‌های ویژه با دست‌گاه‌ها جنگیده‌اند، اما حالا آن قدر قوی شده‌اند که در آغوش مادر شیر بخورند. این حس، با هیچ پاداش مادی‌ای قابل مقایسه نیست. لحظه ترخیص نوزاد هم برای ما بسیار خاص است؛ زمانی که والدین، پس از هفته‌ها اضطراب و نگرانی، فرزندشان را در لباس‌های خانگی می‌پوشند و به خانه می‌برند. برای یک پرستار نوزاد، این لحظه شبیه یک فینال است.

📖 البته که کار شما لحظات غمگینی هم دارد. فوت نوزادان و کودکانی که مدتی از آنها مراقبت کرده‌اید، و برای زنده ماندن شان تلاش کرده‌اید، سنگین‌ترین غمی است که یک پرستار می‌تواند تجربه کند. کودکانی که هنوز فرصت زندگی پیدا نکردند. وقتی تختی که تا چند ساعت قبل صدای حیات از آن شنیده می‌شد، خالی می‌شود، اندوهی بر شانه پرستار می‌ماند که تحملش تاب‌آوری روانی بالایی می‌خواهد. تلخ‌ترین لحظه، روبه‌رو شدن با پدر و مادرانی است که با چشمانی اشک‌بار از شما می‌پرسند «آیا زنده‌مانده‌اند؟» در چنین شرایطی باید هر حرفه‌ای، مسئول و مهم‌همل. حتی انجام کارهای درمانی ساده، باشد و گویی از نوزاد با گرهای به بارمی‌نخ یا ساکنین، برای پرستاری که سرشار از عاطفه است، از نظر روحی بسیار دشوار است.

۴۱ آیا جنگ و نجات دیگران، وارد خواب‌های شما هم شده است؟

طبیعی است وقتی کسی در شرایط بحرانی قرار می‌گیرد، صحنه‌های آن‌روزها در ذهنش باقی بماند و حتی در خواب تکرار شود. بعضی تصاویر به این راحتی از ذهن پاک نمی‌شوند.

پرستاران با مشکلات متعددی روبه‌رو هستند؛ از فشار کاری بالا و کمبود نیرو گرفته تا شیفت‌های طولانی، مسائل معیشتی و آسیب‌های روحی ناشی از بحران‌ها و شرایط جنگی.

ادامه این گفت‌وگو را در «جام جم آنلاین» بخوانید.

5	2	V	A	1	6	9	10	8
1	9	6	4	10	5	V	A	2
10	A	4	V	2	9	1	6	6
V	10	5	9	A	V	6	2	1
4	6	1	5	6	10	9	1	A
A	1	9	10	6	4	V	5	
9	V	A	5	4	1	2	6	10
2	4	10	6	V	A	5	1	9
6	5	1	2	9	10	A	V	2

حل سودو کو ۵۱۲۱

								△	Ⅲ	I	V
S	△	q	Ⅲ	F	V	I	A	P	S		
A	P	Ⅲ	I	△	q	V	S	F	△		
I	V	F	P	A	S	Ⅲ	q	△		A	
Ⅲ	I	△	V	q	A	A	P	S			
q	A	P	△	S	I	F	V	Ⅲ			
V	F	S	A	Ⅲ	P	△	I	q			
F	Ⅲ	V	q	P	A	S	△	I			
A	P	I	A	Ⅲ	P	F	S	V			
P	S	I	F	V	△	q	Ⅲ	A			

ی حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

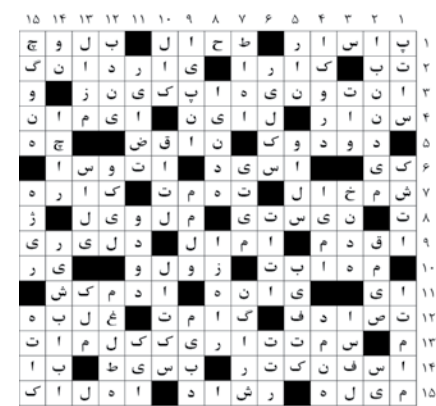
ما گفتند: ۱۲) بخیل ظروف مسی می سازد - مثل این - مصلحت -
نام اصلی بودا است) تخلص حبیب الله - ل ارقیاضا حنیف - از
سبزی را - قطعی برای کتاب - زشت و - طرفه خیاط چوبی (۶
۵) همبلی - سرشمه فیملی به کارگردانی - مرقد بقیع قرشگرشی
جانانان دمی و بازی ما هنکس - (۷) معشوق - زره ساز -
عربی: ۱) هوشمندی - (دار - شیوه - نیز واضح و انکسار - مرگ
رندان بلاکش سامی - گوزبشت (زبان ا - سبزی کباب -
شاخه زبان های سامی - سبزی کباب - سال -
داستانی نوشته انسیه شاه حسینی - از -
اصول - صورت - تیریزین سلوه آفریش (۴
خود بود - صورت - فهرست گذاری
رستوران (۵) نویسنده می معروف پاکستان

از راستن: پهلووار (۶) استواری در اندیشه
 و اراده - ساختمان مجلیس آمد و
 نوادهای تاریخی (۷) سفید - سد سال
 سنگ جاقوت تبریزی - رنگ شیشه‌ای
 متحرک خورده) نام آوری - بالا رفتن
 ضعف و سستی - شکل طاعون (۹) - بلبل
 آواز خوان - (۱۰) بلایای طبیعی - (۱۱) کاتالوگ
 - شیره گون (۱۱) ستایشگر - قادر - راست و
 درست (۱۲) سالخورده - هنر بر تبار تبر
 فال نیک (۱۳) خطایی در ورزش تیسس
 - رد یا نشانه از چیزی - دست گامی تیز
 انقباض عضلات (۱۴) پرداخت وجه به
 حساب بانکی - مربوط به اداره بازیک
 پدر و مادر (۱۵) از شعری دوره غزنویان -
 نامانیت - چندی آری

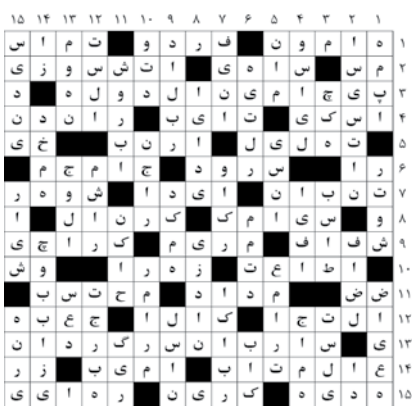
سردار دلیر اشکانی (۱۱) شاهد-تحت فرمان
سهل (۱۲) جوانمرد-عاشق-تهیدست (۱۳)
مخفف گاه - ادغام جند منبع صوتی یا
صویری روی یک نوار-نامزد (۱۴) گذراندن
گیاهی از خانواده ریواس-گونه (۱۵) مخفی
پنهان -رمان ایرانی نوشته گلی ترقی-
عددی یک رقمی.

جدول ویژه

حل جدول ویژه ۷۲۴۳



حل جدول عادی ۷۲۴۳



جامعه

SOCIETY

شماره ۱۴۵ ■ اردیبهشت ۱۳۹۹

یادداشت

محمد شریفی مقدم | ادیبرکل خانہ پرستار ایران

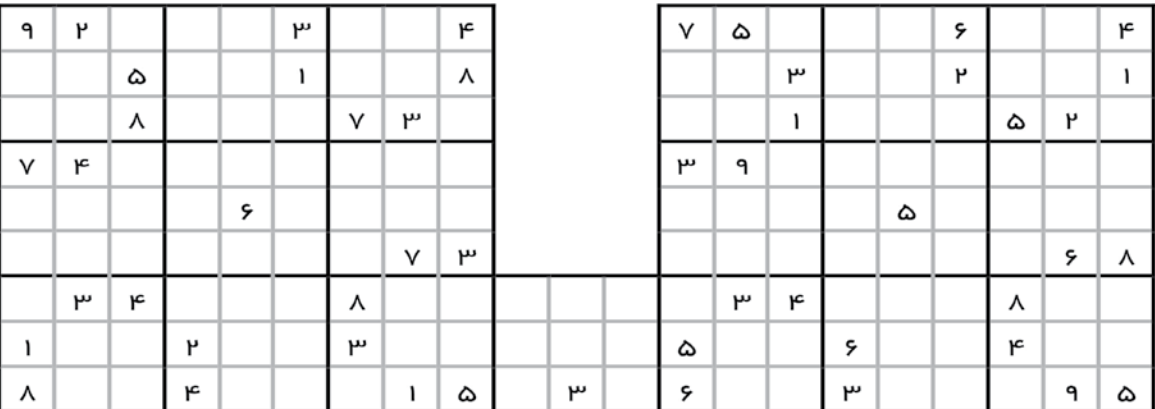
پرستاران در انتظار نگاه تازه مسئولان



امروز در تقویم عنوان روز جهانی پرستار را یک می‌کشد و یادآور بزرگداشت ایثارگران بی‌ادعایی است که در کشورمان در سخت‌ترین شرایط در کنار بیماران می‌ایستند. پرستاران

ایران در سال‌های دفاع مقدس، در بحران کرونا و پس از آن، یعنی در جنگ‌های اخیر نیز ثابت کرده‌اند که از فداکارترین سربازان نظامی و مدافع سلامت هستند. در چنین شرایطی این پرسش مطرح است که فداکاری‌های پرستاران چگونه پاسخ داده شده، نمی‌توان نادیده گرفت که امروز جامعه پرستاری با شرایطی دست‌وپنجه‌نرم می‌کند که رضایت‌بخش نیست، براساس گزارش‌های وزارت بهداشت، میانگین نسبت پرستار به تخت در کشورمان کمتر از ۹/۵ است که در مقایسه با استانداردهای جهانی عدد پائینی محسوب می‌شود. باید توجه داشت که استاندارد مطلوب وزارت بهداشت ۷/۸ پرستار به ازای هر تخت است؛ نگران‌کننده‌ترین که در برخی استان‌های مرزی و محروم کشور این نسبت گاهی به ۵/۵ می‌رسد؛ یعنی یک پرستار برای دو تخت، اما ما رافقه به نسبت مناسب‌تر پرستار به تخت خلاصه نمی‌شود، چراکه شاخص مناسب پرستار به جمعیت نیز وضعیت مناسبی ندارد. این روزها در ایران به ازای هر هزار نفر جمعیت، تنها حدود ۷۷۵/۷ پرستار فعال وجود دارد، درحالی که برای ارائه خدمات اولیه سازمان بهداشت جهانی حداقل سه پرستار به ازای هر هزار نفر را ضروری می‌داند. به این ترتیب برای دستیابی به چنین شرایطی مستثنای به استفاده از خدمات ۵۰ هزار پرستار جدید نیاز است. برای واکاوی دلایل کمبود پرستار در کشورمان نیز باید گفت کمبود نیروی ریشه در سه عامل اصلی دارد: نخست پدیده «خانه نشینی» پرستاران فارغ التحصیل است. لازم به یادآوری است که بیش از ۵۰ هزار پرستار دارای مدرک دانشگاهی در کشور وجود دارد که برخلاف افکار رایج، این شاخص‌ها به دلیل نبود جذابیت شغلی و حقوق کافی وارد بازار کار نمی‌شوند. دومین عامل مهاجرت حرفه‌ای است. سالانه حدود ۳۰۰۰ پرستار که بسیاری از آنها جزو نیروهای مجرب و باسابقه هستند، کشور را ترک می‌کنند. هرچند آمار دقیق از مهاجرت در دست نیست اما همه نشانه‌ها از روند افزایشی این مساله حکایت دارد. سومین عامل را باید در روند بازتشناسی طبیعی جست‌وجو کرد؛ هر سال حدود ۶۰۰۰ پرستار به سطح بازتشناسی می‌رسند و از چرخه خدمات‌دهی خارج می‌شوند. با این حساب، حتی اگر فقط به جبران پدیده بازتشناسی و مهاجرت توجه داشته باشیم، ضروری است که هر سال ۶۰۰۰ پرستار در مراکز درمانی کشور مشغول به کار شوند. این درحالی است که مجوز جذب ۱۵ هزار پرستار از سوی رئیس‌جمهور ابلاغ شده اما هنوز از سوی سازمان اداری و استخدامی صادر نشده است. این شرایط باید تأکید کرد که روزی که جبهه پرستار، بیش از آن که فرصتی برای برگزاری مراسم تشریفاتی باشد، می‌تواند نقطه شروعی برای بازاندیشی در نگاه مسئولان به این فشرده‌متکشف باشد. پادشاه واقعی کرامت پرستار، فقط با سخنرانی محقق نمی‌شود و نیاز به رفع تبعیض‌ها و اجرای عدالت در قوانین دارد. پرستاران نیازمند آگاهی‌دهی فراتر از نیازهای مادی هستند. آنها باید احساس کنند که هر فراقه‌شان نه فقط در شاعران که در قانون‌داران و در جرقه است.

سودو کو ۵۱۲۲



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