



گزارش یکساله برنامه های اجرا شده حوزه بانوان و خانواده دانشگاه علوم پزشکی کرمان سال ۱۳۹۷

* هشتمین کارگروه سلامت بانوان استان

دوم اردیبهشت ماه ۹۷ به مناسبت هفته سلامت و با حضور رئیس دانشگاه علوم پزشکی، مدیر کل امور بانوان و خانواده استانداری و مدیر کل امور اجتماعی و فرهنگی استانداری کرمان مشاور رئیس دانشگاه در امور بانوان، نمایندگان واحد های دانشگاه و نماینده ادارات در زمینه سلامت برگزار شد. در این نشست در رابطه با انجام مشاوره های خانواده در قبل، بعد و حین ازدواج بحث و تبادل نظر گردید.

رئیس محترم دانشگاه جناب آقای دکتر رشیدی نژاد فرمودند در این کارگروه با اشاره به شعار مجمع سلامت استان کرمان با عنوان "هزار روز طلایی زندگی" ۷۰ تا ۸۰ درصد شکل گیری بزرگسالی فرد به هزار روز ابتدایی زندگی بر می گردد. و همچنین در این دوران مراقبت های دوران بارداری مادر و دوران شیردهی از اهمیت خاصی برخوردار است.





*برگزاری هشتمین آنلاین

در دومین روز از هفته سلامت ۱۳۹۷ / ۲ / ۳ با حضور آقای دکتر ارسلان اسکندری سرپرست محترم مرکز بهداشت شهرستان برگزار شد.

ایشان ضمن تبریک هفته سلامت توضیحاتی در مورد طرح تحول سلامت در کرمان دادند

منجمله در مورد تعدادی نیرویی که در طرح تحول به مرکز بهداشت اضافه شده که حدوداً ۲۳۰ نیرو می باشد. همچنین در مورد طرح خطر سنجی افزودند باید به مردم توضیح داد که در مراکز بهداشتی درمانی علاوه بر خدمات به کودکان و زنان باردار به سایر گروههای سنی نیز خدمات ارائه می شود.



* برنامه پیاده روی و ورزش صبحگاهی

اساتید، کارکنان و دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمان در پردیس این دانشگاه همزمان با پنجمین روز از هفته سلامت ۹۷/۲/۵ برگزار شد. ، شرکت کنندگان این برنامه مسیر درب ورودی پردیس تا سالن ۹ دی را پیاده روی

کردند و ورزش صبحگاهی خود را با پیوستن به اعضای هیات ورزش های همگانی استان کرمان در سالن ۹ دی انجام دادند. مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های دانشگاه دکتر " مهدی شفيعی " نیز در حاشیه برگزاری این برنامه در رابطه با آسیب های اجتماعی سخنرانی کرد. همچنین در رابطه با افزایش آگاهی کارکنان و دانشجویان از بیماری ایدز و راههای پیشگیری از این بیماری سخنرانی کردند. برنامه صبحگاهی کارکنان و دانشجویان دانشگاه با قرعه کشی و اهدای هدیه به پایان رسید.

در برگزاری این مراسم، مدیریت تربیت بدنی دانشگاه، معاونت بهداشتی، حوزه بانوان و خانواده دانشگاه و جمعیت منادیان سلامت استان کرمان با معاونت دانشجویی فرهنگی مشارکت و همکاری داشتند.



*برگزاری نهمین آنلاین

با حضور آقای رنجبر معاون آموزشی و پژوهش بنیاد فرهنگی حضرت مهدی(عج) با موضوع مهدویت در تاریخ ۹۷/۲/۱۰ در معاونت آموزشی برگزار شد. آقای رنجبر ضمن تبریک

نیمه شعبان (ولادت حضرت مهدی (عج) را تبریک گفتند و راه های انس با امام زمان (عج) را اینگونه بیان کردند. قرائت قرآن با یاد امام خصوصا سور مسبحات (اسراء، حدید، حشر، صف، جمعه، تغابن و اعلی) و سوره اسراء و قرائت دعای عهد، دعای معرفت و دعای غریق، دادن صدقه جهت سلامتی آقا امام زمان (عج) و همچنین تربیت فرزندان جهت یاری ایشان می باشد.

*برگزاری دهمین آنلین

با حضور خانم خطیبی کارشناس تغذیه معاونت درمان در تاریخ ۹۷/۲/۱۷ در معاونت بهداشتی برگزار شد. ایشان فرمودند تغذیه سالم نقش مهمی در سلامت جسم و روان انسان دارد. غذایی که انسان مصرف می کند در بر گیرنده موادی همچون کربوهیدراتها - پروتئین ها - چربیها - املاح و ویتامینها بوده و انرژی مورد نیاز بدن را تامین

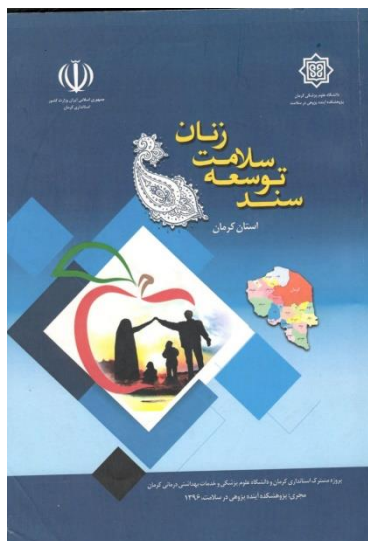


میکنند. به منظور شناختن گروههای اصلی غذایی هرم غذایی تنظیم گردیده است که تقریباً در تمامی جهان به عنوان یک رفرنس می باشد. شامل ۵ گروه اصلی غذایی نان و غلات - سبزیجات - لبنیات - میوه ها و گوشت می باشد در راس هرم یک گروه دیگر به نام چربیها و شیرینها نیز وجود که گروه اصلی نبوده و با توجه به نیاز بدن باید دریافت گردد. گروههای غذایی درهرم بر اساس واحد تعریف گردیده اند میزان مواد مغذی و گروه نیز تعریف گردیده است، تغذیه سالم و برنامه غذایی صحیح برنامه ای است که کلیه گروههای اصلی را با اندازه مناسب در برگیرد.

*در تاریخ ۹۷/۲/۲۲ بازدید از مرکز مشاوره زنان آسیب پذیر با حضور آقای دکتر صافی زاده

با حضور مشاور رئیس دانشگاه در امور ستادی و مشاور بانوان دانشگاه ازاین مرکز بازدید بعمل آمد و مسایل ومشکلات بررسی گردید. ۱۴۵ پرونده در این مرکز پی گیری و درمان های سرپایی و حمایت غذایی توسط معاونت بهداشتی دانشگاه و INGO انجام می گیرد.

* کتاب سند توسعه سلامت زنان



کتاب سند سلامت زنان پروژه مشترک دانشگاه واستانداری کرمان با پی گیری های حوزه بانوان دانشگاه و با هدف شناسایی چالش های سلامت زنان استان و معرفی راهکارهای و سیاست های مناسب با رویکرد بین بخشی جهت ارتقای سلامت تدوین گردید.



یازدهمین دوره آموزشی آنلاین

با حضور خانم خطیبی در تاریخ ۹۷/۲/۳۱ با موضوع:
تغذیه در ماه مبارک رمضان برگزار شد.

*دوازدهمین دوره آموزشی آنلاین

با موضوع فضیلت‌های شبهای قدر



در ماه مبارک رمضان در تاریخ ۹۷/۳/۷ با حضور حجت الاسلام والمسلمین عارفی، با بیان ویژگی های ماه مبارک رمضان ، دو ویژگی آراستگی تقوا و تربیت انسانی که به ترتیب نتیجه روزه و نزول وحی می باشند، در ماه مبارک رمضان به طور کامل حاصل می شوند وی افزود: روزه باعث ایجاد تقوا و رشد معنوی برای سفری

معنوی می باشد که این سفر، شب قدر است حجت الاسلام والمسلمین عارفی، در ادامه به تشریح نزول قرآن در شب های قدر پرداخت و معنای نزول قرآن را نازل شدن شأنی بیان کرد وی افزود: چون قرآن کلام خداست و خدا مجرد است و زمان و مکان برایش بی معنا، کلام او نیز اینگونه است وی در پایان ضمن شرح و تفسیر آیات سوره مبارکه قدر و بیان اهمیت شب قدر، این شب بزرگ را سکوی پرشی برای رسیدن به درجات معنوی بالاتر دانسته و گفت: در شب قدر، اندازه انسان مشخص می شود؛ ظرفیت وجودی و ارزش انسان مشخص می شود و هرچه ذخیره معنوی انسان بیشتر باشد، درکش از قرآن بیشتر خواهد شد

***سیزدهمین دوره آموزشی آنلاین**

با موضوع تداخل غذا و دارو، تداخل گیاهان دارویی و دارو با حضور جناب آقای دکتر پرداختی معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه دوشنبه ۱۱ تیرماه ۱۳۹۷



***چهاردهمین دوره آموزشی آنلاین**

با موضوع حجاب و عفاف (به مناسبت هفته حجاب و عفاف) با حضور خانم دکتر اسماعیل زاده دکترای معارف اسلامی دوشنبه ۲۵ تیرماه ۱۳۹۷

خانم دکتر اسماعیل زاده فرمودند عدم رعایت آموزه های دینی در اختلاط زن و مرد و سبک زندگی کنونی و از طرف دیگر تاثیر فرهنگ مدرنیته آزادی و مشکلات در روابط گردیده است. متأسفانه روابط درون خانه به بیرون سرایت کرده است و عدم وجود محدودیت و نظارت بر فضای مجازی، ماهواره و اینترنت و پایین آمدن سن بلوغ و ارتباط هابطل از ازدواج احتمال خیانت بیشتر است باید حجاب و حیا و عفت تبدیل به یک ارزش درونی شود افراد باید از صحبت های غیر ضروری با همکار، هم کلاسی و هم گروهی پرهیز نمایند. مسائل خانوادگی را در محیط کار مطرح نکنند. در ساعات غیر اداری با همکاران پیامک رد و بدل نشود خود کنترلی در فرزندان تقویت کنید در مجالس و محافل مذهبی و مساجد و اماکن مشرفه خود و فرزندانمان شرکت نمائیم

*پانزدهمین دوره آموزشی آنلاین



با موضوع سلامت خانواده با حضور آقای دکتر خسرو پور
دکترای روانشناسی تربیتی عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد
اسلامی دوشنبه ۲۲ مرداد ماه ۱۳۹۷

نکاتی برای کسانی که با هم زندگی میکنند و همچنین کسانی که در مرحله تصمیم گیری برای ازدواج یا در آستانه ازدواج هستند و نیز کسانی که روابط زناشویی شان آشفته است مفید و راهنمایی کننده می باشد.

- ۱ - استحکام روابط با همدیگر ۲- پیوند بین اعضای خانواده ۳- ایجاد امنیت روانی ۴- تأیید همدیگر ۵- پرهیز از پیشداوری ۶- عدم سرزنش همدیگر ۷- احترام به یکدیگر ۸- برخورد منطقی با مشکلات ۹- جلوگیری از سوء تفاهم ۱۰- توجه به نیازهای یکدیگر ۱۱- هماهنگی با یکدیگر ۱۲- توقعات معقول و منطقی ۱۳- انعطاف پذیری ۱۴- رفتار صادقانه ۱۵- قدردانی از رفتار مطلوب ۱۶- بیان ویژگی های مثبت ۱۷- تعامل صحیح ۱۸- هدیه دادن ۱۹- تفکر مثبت در زندگی ۲۰- آراسته بودن ظاهر ۲۱- بخشش و گذشت ۲۲- عمل به وعده ها ۲۳- پوشش خطا ها ۲۴- پرهیز از مقایسه با دیگران ۲۵- عدم دخالت دیگران ۲۶- توجه به افکار و تمایلات همدیگر ۲۷- احساس مسئولیت

*شانزدهمین دوره آموزشی آنلاین

با موضوع (مدیریت زمان) با حضور آقای دکتر خسرو پور دکترای روانشناسی تربیتی عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی دوشنبه ۱۹ شهریور ماه ۱۳۹۷

نکته های مهم برای مدیریت زمان

- ۱- ابتدا کارهای مهمتر را انجام دهید
- ۲- نه گفتن را یاد بگیرید
- ۳- حواس خود را روی کار متمرکز کنید
- ۴- جزئیات کم اهمیت را نادیده بگیرید
- ۵- زمان مشخصی را برای اینترنت و تلویزیون در نظر بگیرید
- ۶- زمان معینی را برای انجام هر کار در نظر بگیرید
- ۷- وقت استراحتی بین کارها داشته باشید
- ۸- متعهد به قول خود برای انجام کارها باشید



*هفدهمین دوره آموزشی آنلاین

با موضوع (سلامت دانش آموزان) با حضور سرکار خانم اشرف السادات حسینی و سرکار خانم علم کارشناسان محترم سلامت دانش آموزان معاونت بهداشت دوشنبه ۹ مهرماه ۹۷

چرا سلامت دانش آموزان اهمیت دارد؟

در دنیا نگاه ویژه ای به این گروه سنی دارند چرا که بسیاری از رفتارهای تاثیر گذار بر سلامت و شیوه زندگی فرد در سنین نوجوانی شکل می گیرد و در حقیقت این سنین بهترین فرصت ممکن برای سرمایه گذاری سلامت می باشد .

ما اگر نوجوان سالمی داشته باشیم طبیعتاً " جوانان سالم، میانسال سالم و سالمند سالم خواهیم داشت.

برای شما عزیزان و همکاران دانشگاهی چه پیامی داریم؟

۱- به فرزندان خود صبحانه بدهیم مهم ترین و اصلی ترین وعده غذایی کودک و نوجوان صبحانه است بچه هایی که صبحانه نمی خورند قدرت یادگیری و یادآوری کمتر دارند ، بی حوصله تر و ...

برای اینکه اشتها ی کافی ایجاد کنیم اولاً " باید شام را در ابتدای شب فراهم کنیم و ثانياً " زود باید بخوابند تا صبح زود و با نشاط بیدار شوند.

۲- کالاهای آسیب رسان در شعاع چند متری مدارس (مصرف دخانیات، قلیان، قهوه خانه یا فست فود و) نباشد شما مدعیان این امر در مدارس فرزندانتان باشید .

۳- در صورت مشاهده دانش آموزی به پدیکولوزیس (شپش سر) مراتب را به مراکز بهداشتی درمانی و در صورت امکان به ستاد شهرستان واحد سلامت نوجوان و مدارس اطلاع دهید .



***نهمین کارگروه سلامت بانوان استان مورخ ۹۷/۷/۲۸**

در این جلسه قرار شد طبق هماهنگی مدیران مدارس آموزش سفیران سلامت (۱۵ درصد دانش آموزان هر مدرسه) توسط مراکز بهداشتی نزدیک مدرسه آموزش داده شوند .



- کلیپ جامع فعالیتهای معاونت بهداشتی که در حال آماده شدن

است در اختیار رسانه ها و استانداری قرار گیرد.

- به پیشنهاد معاونت دانشجویی فرهنگی گزارشات بهداشتی بانوان ادارات جمع شود و به صورت آمار

مقایسه ای با سال های قبل ارائه و نقاط ضعف و قوت مشخص شود و به مراجع ذیربط ارائه گردد.

※ کارگاه نقش ورزش و تغذیه در سلامت فردی

به مناسبت هفته ملی سلامت بانوان و هفته تربیت بدنی با حضور استاد ارجمند آقای دکتر محمد مهرتاش استاد دانشگاه باهنر روز دوشنبه ۳۰ مهرماه ۱۳۹۷ ساعت ۱۲ الی ۱۴ سالن آمفی تئاتر دانشگاه برگزار شد.





*همایش قلیان واقعی تلخ و زیان آور برای خانواده

این همایش با همکاری حوزه بانوان و معاونت بهداشتی وبه مناسبت هفته ملی سلامت بانوان دوشنبه ۲۸ آبان ۱۳۹۷ در محل سالن فرهنگسرای کوثر با دعوت از ادارات برگزار شد.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی آقای دکتر سید وحید احمدی طباطبایی فرمودند: متأسفانه قبح قلیان در جامعه ما کم شده است و برخی فکر می کنند مصرف قلیان یک چیز عادی است در حالی که قلیان را باید خیلی جدی تر گرفت. مطالعات نشان داده است قلیان دروازه ورود به سایر مواد مخدر است و افرادی که قلیان مصرف می کنند احتمال مصرف سایر مواد مخدر در آنها بیشتر می شود. وی افزود: همچنین تحقیقات نشان می دهد افرادی که قلیان مصرف می کنند احتمال نزاع های خیابانی و خودکشی در آنها بیشتر می شود. وی ابراز تأسف کرد که این اتفاق شومی در جامعه ماست و



نیازمند تلنگر به مردم و جامعه است. بدترین تنباکوها در قلیان استفاده می شوند و در مواردی مشاهده شده است که حتی موادی مثل الکل و شیشه نیز به قلیان اضافه می شود. وی با اشاره به رشد قلیان سراها در جامعه گفت: در سال ۸۵ تنها ۴۵ مرکز عرضه قلیان در کرمان وجود داشت در حالی که در سال ۹۵ تعداد آنها به بیش از ۱۷۰ مرکز رسید.

دکتر طباطبایی افزود: این در حالی است که از سال ۹۲ دیگر هیچ گونه مجوزی تحت عنوان قلیان سرا وجود ندارد و بعد از این تاریخ قلیان سراها با استفاده از مجوز رستوران، چایخانه و سفره خانه به فعالیت می پردازند. وی تأکید کرد: بر اساس قانون هر گونه استعمال دخانیات در اماکن عمومی ممنوع می باشد اما متأسفانه این قانون مهم به خوبی اجرا نمی شود. قلیان برای افرادی که در اطراف فرد مصرف کننده هستند نیز پیامدهای بدی دارد به طوری که سطح نیکوتین بدن آنها را به اندازه مصرف ۸ تا ۱۰ نخ سیگار بالا می برد. وی بیان کرد: خود ما باید دقت کنیم که در مراکز و رستوران هایی که در آنها قلیان عرضه می شود وارد نشویم. وی با معرفی کتاب "چه کنیم که فرزندانمان به سیگار و قلیان آلوده نشوند" آقای دکتر نوذر نخعی در این کتاب ۲۰ گام ساده و کاربردی را برای پیشگیری از آلوده شدن فرزندان به قلیان بیان کرده است. وی ضمن برشمردن این ۲۰ گام گفت: پدر و مادر باید برای فرزندان خود الگو باشند و از مصرف قلیان دوری کنند و در خانواده مقررات قاطع و مشخصی در این خصوص وضع شود. باید برای فرزندان خود ارزش قائل شوند و رفتارهای خوب آنها را مورد تشویق و تأیید قرار دهند تا فرزند به سمت اعتیاد گرایش پیدا نکند. آموزش نه گفتن، مهارت های اجتماعی و مهارت های جرات ورزی به فرزندان و وقت گذاشتن و برقراری رابطه دوستانه با فرزندان نیز از اصولی است که از

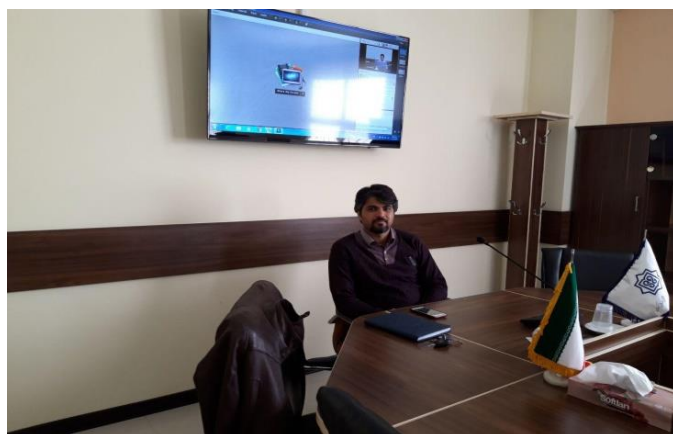
روی آوردن فرزندان به دخانیات پیشگیری می کند. وی افزود: پدر و مادر باید دوستان فرزندان خود را بشناسند و فیلم و کارتون هایی که در آنها شخصیت های مهم سیگار یا قلیان مصرف می کنند را به فرزند خود نشان ندهند و از حضور در مکان هایی که قلیان و سیگار عرضه و مصرف می شود پرهیز کنند. وی ضمن اشاره به اینکه در مدارس باید مقررات ضد دخانیات حاکم باشد گفت: از آنجا که جوانان و نوجوانان آینده نگری کمتری دارند، عوارض آنی و زود هنگام مصرف دخانیات نیز باید برای آنها تشریح شود. با بیان لزوم تقویت باورهای مذهبی در پیشگیری از اعتیاد گفت: اعتقادات و باورهای مذهبی قوی و نهادینه شده مانند واکسن در برابر اعتیاد عمل می کنند. آخرین اصلی که دکتر نخعی در این کتاب به آن اشاره کرده است عمل کردن به قانون است. به صورتی که با افرادی که در این زمینه برخلاف قانون عمل می کنند برخورد قانونی شود.



* هجدهمین دوره آموزشی آنلاین

با موضوع (پیشگیری و درمان اولیه از بیماری های شایع فصلی) با حضور آقای دکتر بارانی رزیدنت اطفال بیمارستان افضلی پور

دوشنبه ۱۲ آذرماه ۱۳۹۷



۱. در بحث بیماریهای قابل انتقال، پیشگیری رکن اصلی است و در صورت عدم رعایت اصول، با صرف هزینه های مادی و انسانی هنگفت امکان کنترل نمی باشد.

۲. بیماریهای عفونی گوارشی (گاسترو آنتریت)

۳. مهمترین راه انتقال تماس پوستی می باشد در نتیجه شستشوی دستها و صورت قبل از مصرف مواد غذایی کمک بزرگی در کنترل سرایت می نماید پس از بروز اسهال و استفراغ نکته مهم و اساسی جایگزینی مایعات از دست رفته به وسیله سرم تزریقی و ORS خوراکی می باشد.

۴. خطرات قابل پیش بینی شامل عدم جایگزینی مایعات، دهیدراتاسیون (کم آبی) تهیه نادرست ORS (غلظت یا رفق) می باشد که با آموزش اهمیت تهیه و مصرف ORS و ازطرفی طریقه صحیح حل کردن ORS قابل پیشگیری می باشد.

۵. **ORS**: یک پودر کامل ORS در یک لیتر آب جوشیده خنک حل شده و به ازای هر بار اسهال به ازای هر یک کیلو گرم وزن کودک ۱۰CC در عرض ۶ ساعت خورانده شود.

۶. **نکته**: گاستروآنتریت یک بیماری خود محدود شونده می باشد که به طور معمول پس از ۳-۴ روز بهبود می یابد. در صورت ادامه تب و اسهال مراجعه به پزشک الزامی می باشد.

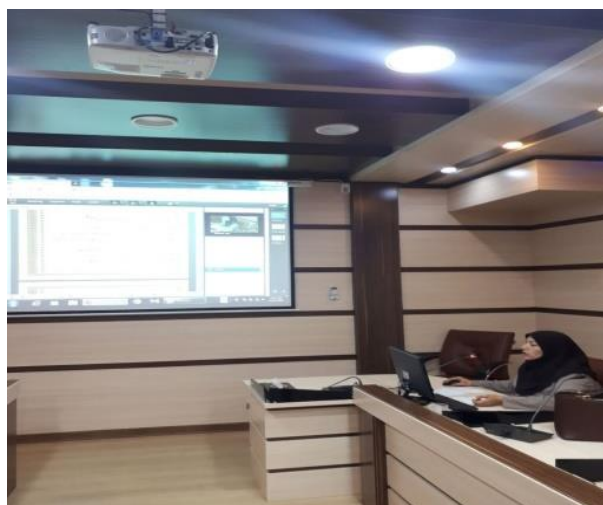
۷. **بیماریهای تنفسی**:

۸. شامل طیف وسیعی از عفونت های ویروسی و یا باکتریال می باشد که بر اساس محل درگیری شامل بیماری های مختلفی می باشد از جمله: سرما خوردگی، سینوزیت، عفونت های گوش میانی، پنومونی

...

۹. **راه انتقال**:

۱۰. تماس پوستی قطرات حاوی پاتوژن در هوا می باشد که با رعایت اصول پیشگیری، همچنین تهویه مناسب محیط، شستشوی مرتب دست ها و صورت با آب و صابون قابل پیشگیری می باشد غالب بیماریهای تنفسی منشا ویروسی دارند و خود محدود شونده هستند و با گذر دوره ۳-۴ روزه کنترل می شوند و نیاز به دریافت آنتی بیوتیک نیستو در نتیجه فرهنگ سازی را بسیار با اهمیت می نماید در صورت ادامه به دریافت آنتی بیوتیک نیستدر نتیجه فرهنگ سازی را بسیار با اهمیت می نماید در صورت ادامه تب،سرفه و دیسترس تنفسی مراجعه به پزشک الزامی می باشد



***نوزدهمین دوره آموزشی آنلاین**

با موضوع (نظام آراستگی در منزل) با حضور سرکار خانم

فروزان خانی دوشنبه ۱۲ آذرماه ۱۳۹۷

اهداف و مزایای پیاده سازی در منزل:

- دسترسی آسان و راحت به اسناد و سایر لوازم مورد نیاز و جلوگیری از گم شدن آنها
- جلوگیری از انبار نمودن بیهوده و تسریع در جابه جایی
- کاهش خرابی ابزارها و افزایش عمر مفید آنها

- ایمن شدن محیط منزل همراه با کاهش هزینه و حذف اتلافها و همچنین کاهش زمان انجام فعالیتها
- ایجاد یک نظم فراگیر و برقراری انضباط
- افزایش روحیه افراد خانواده و حفظ روحیه نشاط و شادابی
- کاهش خستگی و آزاردگی روانی و بهبود ارتباط بین افراد خانواده
- فراهم شدن شرایط لذت بردن از انجام فعالیتها
- جلوگیری از اتلاف وقت
- ایجاد عادت به پاکیزگی و زیبایی و نظم
- زیبا و دلپذیر شدن محیط منزل و استفاده مفید از فضا و آماده بودن همیشگی جهت پذیرایی از میهمان
- رفع آلودگیهای محیط منزل

نمونه هایی از آثار اجرای نظام آراستگی در منزل:

مدیریت بر مصرف انرژی: این هزینه بیشترین ضرر را به شما خواهد زد اگر مدیریت صحیحی برای آن نداشته باشید شما باید بدانید که چه چیزهایی را مصرف می کنید و چه چیزهایی را نباید مصرف کنید و کی باید این مصارف انجام شود

آشپزخانه: روی گاز از فویل‌های آلومینیوم استفاده کنید تا بتوانید آنرا راحت تمیز کنید و وقتی ضایعات غذا بر روی آن میریزد به گاز آسیب وارد نکند

– روی میزها از پوشش مناسب استفاده کنید و در بالای کابینتها چیزی قرار ندهید

– سطلهای زبانه را با پوشش پلاستیکی بپوشانید تا سطل زباله را بتوانید راحت تمیز کنید

انبار: در انباری از قفسه استفاده کنید و اقلامی که در مدت سالیانه کاربرد دارد در این مکان نگهداری کنید

– از اقلام اسقاط و باریافتی در این مکان برای نگهداری استفاده نکنید.

– اقلام سنگین را در پایین قفسه ها نگهداری کنید و اقلام ریز را درون جعبه های مختلف قرار دهید تا پراکنده نشود

– اقلامی که بصورت مایع می باشد حتما در ظروف درب بسته و در روی پالت و یا ارتفاعی با لاتر از زمین قرار دهید.

– اقلامی که ممکن است آتش زا باشد را در جلوی انبار قرار دهید که همیشه تحت کنترل باشد

– وسایل اطفای حریق در انبار نگهداری کنید.

دومین جلسه مشورتی با حضور مشاورین حوزه بانوان و خانواده سراسر کشور در تاریخهای ۲۰ و ۲۱ آذر ماه ۱۳۹۷ در وزارتخانه تشکیل شد

اهداف:

- تدوین برنامه های عملیاتی به دلیل افزایش شیوع بیماری های غیر واگیر و بروز مشکلات در سلامت جسمی، روانی و اجتماعی کارکنان وزارت بهداشت بنابه اقتضائات شغلی و سبک زندگی ناسالم
- بالا بردن سواد سلامت
- بررسی اولویت های سلامت زنان در هر منطقه



*جشنواره غذای سالم سنتی کرمان

به همت امور بانوان و خانواده و همکاری اداره کل آموزش فنی و حرفه ای استان شنبه ۲۲ دی ماه ۱۳۹۷ جشنواره غذای سالم سنتی کرمان در محل سلف سرویس دانشگاه برگزار شد.

این جشنواره در دو بخش پخت غذا و شیرینی سنتی برگزار و با مشارکت ۵۶ نفر از کارکنان دانشگاه ۳۶ نفر در بخش پخت غذای سنتی و ۲۰ نفر در بخش پخت شیرینی انجام شد. فرآیند داوری این جشنواره با حضور ۱۰ نفر از داوران اداره کل آموزش فنی و حرفه ای استان انجام شد و به نفرات برتر هدایایی اهدا شد. شرکت دو نفر از همکاران به نام های علیرضا معین الدینی از دانشکده پزشکی و عبدالله سعید از معاونت تحقیقات و فناوری در بخش شیرینی پزی جالب توجه بود.

اهداف این جشنواره:

ارتقای سطح آگاهی در زمینه خواص غذا های سنتی و محلی، ترویج فرهنگ استفاده از غذاهای سنتی و محلی به جای فست فودها، تقویت هنر آشپزی و ایجاد رقابت از جمله اهداف برگزاری این جشنواره بود.

اسامی نفرات اول تا پنجم بخش پخت غذا

۱_ نفر اول خانم معصومه دادگستر از دانشکده پرستاری



۲_ نفر دوم خانم بهجت رفسنجانی از معاونت غذا و دارو



۳_ نفر سوم خانم ملیحه جمعه فرسنگی از حوزه بانوان دانشگاه



۴_ نفر چهارم خانم فرحناز شیخ شعاعی از مرکز خدمات جامع سلامت الغدير



۵_ نفر پنجم خانم زیور مختار آبادی از معاونت بهداشتی



اسامی نفرات اول تا سوم بخش پخت شیرینی

۱_ نفر اول خانم شیما کازرونی از معاونت تحقیقات و فناوری



۲_ نفر دوم خانم فضا خاتون اسلامی از بیمارستان افضل پور



۳_ نفر سوم خانم اکرم خالقی از بیمارستان افضل پور



هنرمندان ویژه این جشنواره:

سرکار خانم معلمی از همکاران بازنشسته، آقای علیرضا معین الدینی از دانشکده پزشکی و آقای عبد ا... سعید از معاونت تحقیقات و فناوری



*بیستمین دوره آموزشی آنلاین

با موضوع (بهداشت دهان و دندان)

با حضور آقای دکتر مرتضی تولایی متخصص
دندانپزشکی اجتماعی و سلامت دهان

دوشنبه ۲۴ دیماه ۱۳۹۷

اهداف:

- آموزش بهداشت دهان و دندان به خانواده ها و تاکید بر پیشگیری از مشکلات دهان و دندان از دوران کودکی ایجاد تفکر پیشگیری از آسیب های دهان و دندان در خانواده ها و احساس مسئولیت در قبال سلامت دهان و دندان کودکان

*برگزاری کارگاه با موضوع فضایل اخلاقی حضرت زهرا(س) در قرآن

۱۰ بهمن ۱۳۹۷ با حضور سرکار خانم خوشدست و استقبال همکاران در معاونت تحقیقات برگزار شد.



❖ کارگاه تاثیر امواج الکترومغناطیسی ساطع شده از موبایل و پارازیت بر سلامت انسان



❖ کارگاه تاثیر امواج الکترومغناطیسی ساطع شده از موبایل و پارازیت بر سلامت انسان در تاریخ ۱۵ بهمن ۱۳۹۷

با حضور آقای دکتر شعبانی برگزار شد. امواج الکترومغناطیسی امواجی هستند که توسط حرکت ذرات باردار الکتریکی تولید می شوند. این امواج از فضای خالی، هوا و دیگر مواد عبور می کنند. اگر چه جنبه های مثبت فناوری های نوین سبب می شود زندگی انسان مدرن ساده تر شود، ولیکن اثرات منفی ثابت شده از این فناوری ها نیز می تواند به کیفیت زندگی انسان لطمه وارد کند. بحث و گفت و گو در مورد اثرات سوء امواج الکترومغناطیسی در زندگی انسان، پس از کشف الکتریسیته در قرن ۱۹ همواره وجود داشته است. تحقیقات دانشمندان روی تاثیر امواج الکترومغناطیسی ساطع شده از تلفنهای همراه، دکل های BTS، و پارازیتها نتایج متناقضی را از اثر این امواج بر سیستم های مختلف زیستی گزارش کرده اند. نتایج بسیاری از این تحقیقات نشان داده است که امواج الکترومغناطیسی با تغییر در توزیع یون ها تاثیراتی بر ارگانیسم موجودات زنده از جمله رشد آنها دارد و حتی برخی از مطالعات نشان داده است که میدان های الکترومغناطیسی می تواند بر مهاجرت پرندگان تاثیر گذار باشد و سبب از بین رفتن کلونی زنبورها شود. به دلیل افزایش چشمگیر گوشی های تلفن همراه و اینکه تلفن های همراه در موقعیت های بسیار نزدیک به بدن انسان استفاده می شوند و به تعداد زیادی ایستگاه یا آنتن های فرستنده برای ارتباط بهتر نیاز دارند، بنابراین تاثیر شبکه های تلفن همراه بر سلامت انسان همواره مورد توجه بوده است. شواهد متعددی از خطرات امواج الکترومغناطیسی روی سلامت انسان وجود دارد که از میان آن ها می توان به افزایش ریسک ابتلا به سرطانهای متعدد بویژه در کودکانی که در دوران بحرانی رشد قرار دارند، ناباروری، اختلالات خلقی و مشکلات شناختی، اختلالات قلبی و خطر ابتلا به تومورهای مغزی از جمله گلیوما اشاره کرد.

اگر چه امواج موبایل، تلفنهای بی سیم و پارازیتها از دسته امواج میکروویو با تابش غیر یونیزان هستند که بسیاری از وسایل مانند تلویزیون، کامپیوتر و مایکروویوها هم این اشعه را می تابانند و به نسبت امواج با فرکانس بالاتر و پرتوهای یونیزان مثل اشعه X و گاما بی ضررتر هستند ولیکن باید مواجهه طولانی با آنها به عنوان یک

ریسک فاکتور مدنظر قرار گیرد. در دنیای مدرن امروز ما به شدت به تلفنهای همراهمان وابسته هستیم بنابراین بهتر است با رعایت برخی مسائل ریسک ابتلاء به برخی از آسیبهای احتمالی را از طریق روشهای زیر کم کنیم: در صورت ضرورت از تلفن همراه استفاده کنیم و تا حد امکان مکالمه را کوتاه کنیم. به جای زنگ زدن از پیامک استفاده کنیم.

جهت کاهش مواجهه امواج مختلف به سر از هندزفری استفاده کنیم.

جایی که سیگنال قوی هست از تلفن همراه استفاده کنیم و در صورت پایین بودن سیگنال از تماس صرفنظر کنیم.

گوشی موبایل را در جیب یا کمر بند، نزدیک شکم و قلب قرار ندهیم.

در صورت استفاده از اینترنت گوشی با وای فای گوشی به اینترنت متصل شویم و سعی کنیم از اینترنت خط تلفنمان استفاده نکنیم.

در حین رانندگی به علت پایین بودن سیگنال از تلفن همراه استفاده نکنیم.

کودکان مگر در مواقع اورژانسی از تلفن همراه استفاده نکنند.

در منازل با فاصله کمتر از ۴۰۰ متر از ایستگاههای مخابراتی زندگی نکنیم.

*به مناسبت هفته سرطان



همزمان با ایام دهه مبارک فجر ۱۵ بهمن ۱۳۹۷ بازدید از بخش اطفال بیماریهای خاص (سرطان) بیمارستان افضل پور حضور مدیر کل امور بانوان استانداری کرمان به همراه مشاور امور بانوان و نماینده های بانوان دانشگاه علوم پزشکی در بیمارستان افضل پور از کودکان بستری در بخش آنکولوژی و اورژانس عیادت بعمل آمد.



*برگزاری مسابقه آشپزی

به مناسبت برگزاری جشن های ۲۲ بهمن ۱۳۹۷

با پیشنهاد ریاست دانشکده دندانپزشکی و مسئول بسیج ، نماینده امور بانوان دانشکده مسابقه آشپزی در تاریخ سه شنبه ۹ بهمن ۱۳۹۷ در محل دانشکده با حضور کارکنان به منظور ایجاد شور، نشاط و همبستگی روحی برگزار گردید.

به نفرات برتر جوایزی با داوری کارشناس تغذیه فنی و حرفه ای اهداء گردید.



* مراسم جشن میلاد حضرت زهرا (س) روز زن وبزرگداشت مقام مادر
مورخ ۱۰ اسفند در پردیس دانشگاه برگزار گردید.

در این مراسم که با حضور دکتر نبی روانشناس و کارآفرین برتر با موضوع شکوفا زیستن در دنیای امروز برگزار شد از مقام زن و جایگاهش تجلیل شد. دکتر نبی نقش زن را در خانواده و جامعه بسیار ارزنده و بالا دانست. این مراسم با خواندن مولودی و اهدا جوایز همراه بود



***اولین نمایشگاه توانمندی ها و دستاوردهای هنری کارکنان دانشگاه در تاریخ ۲۰ و ۲۱ اسفندماه در دانشگاه برگزار شد.**



شروع ثبت نام و اطلاع رسانه برنامه در سطح دانشگاه از تاریخ ۸ بهمن ماه شروع شد و کارکنان هنرمند در رشته های مختلف هنری، صنایع دستی و محصولات خوراکی و... شرکت کردند.

در راستای برگزاری این نمایشگاه آئین نامه ای تدوین و در حاشیه برگزاری کارگاه های مهارتی و



آموزشی (عکاسی، جواهر سازی و تعمیرات موبایل) به دانشگاهیان با حضور مدرسان فنی و حرفه ای استان ارائه شد. از مزایای این نمایشگاه حضور همکاران در این کارگاه های آموزشی بهرمندی از تخفیف ۳۰ درصدی بهرمند شدند. هدف از برگزاری این نمایشگاه شناساندن استعداد و توانمندی کارکنان جهت اشاعه فرهنگ اصیل ایرانی اسلامی و فراهم شدن زمینه پویایی، تبادل تجربیات و کارآفرینی و نمود پتانسیل های موجود در محیطی گرم و صمیمی و ایجاد زمینه ای برای انگیزه و تشویق کارکنان عنوان کرد. در این نمایشگاه ۴۰ میز دایر شد. در این

نمایشگاه گروه بهداشت بیمارستان با هنر خدمات پزشکی فشار خون و قند خون جهت همکاران دانشگاه ارائه دادند



*** اقدامات انجام شده توسط مراکز خدمات جامع سلامت مرکز بهداشت شهرستان کرمان دهه فجر ۱۳۹۷**

*** نصب چادر سلامت در مرکز خدمات جامع سلامت ۲۲ بهمن در روز ۱۴ بهمن ماه ۹۷ از ساعت ۸ الی ۱۲ با**

حضور پزشک و ۲ نفر از مراقبین سلامت و انجام خدمات (آموزش بیماری های واگیر و غیرواگیر - خطر سنجی

بیماریها -انجام معاینه فشارخون و وزن و توزیع پمفلت آموزشی به تعداد ۱۵ نفر مراجعه کننده داده شد.

*** نصب چادر سلامت در پایگاه سلامت المهدی در روز ۱۶ بهمن ماه ۹۷ از ساعت ۸ الی ۱۲ با حضور پزشک و ۲ نفر**

از مراقبین سلامت و انجام خدمات (آموزش بیماری های واگیر و غیرواگیر - خطر سنجی بیماریها -انجام معاینه

فشارخون و وزن و توزیع پمفلت آموزشی به تعداد ۳۰ نفر مراجعه کننده

*** نصب چادر سلامت در مرکز خدمات جامع سلامت سرآسیاب فرسنگی در روز ۱۷ بهمن ماه ۹۷ از ساعت ۸ الی**

۱۲ با حضور پزشک و ۲ نفر از مراقبین سلامت و انجام خدمات (آموزش بیماری های واگیر و غیرواگیر -

خطر سنجی بیماریها -انجام معاینه فشارخون و وزن و توزیع پمفلت آموزشی به تعداد ۳۰ نفر

برپایی چادر سلامت در مرکز خدمات جامع سلامت ۲۲ بهمن در ایام ... دهه فجر (۹۷/۱۱/۱۴)





همکاری مرکز بهداشت در برگزاری و آموزش به مراجعین در غرفه سلامت پارک مادر



برپایی چادر سلامت در پایگاه سلامت المهدی در ایام ... دهه فجر ۹۷



برپایی چادر سلامت در مرکز جامع سلامت سرآسیاب در ایام ... دهه فجر



برگزاری مراسم زیارت حضرت زهرا(س) و سخنرانی سرکار خانم ابو حیدری در ایام ... دهه فجر





برگزاری مراسم سه شنبه های مهدویت در ایام ا... دهه فجر ۹۷





به مناسبت ایام الله دهه فجر انجام طرح خدمات پزشکی رایگان در تاریخ ۹۷/۱۱/۱۷ با همکاری خیریه رضوان در پایگاه سلامت سعیدی توسط تیم مراقبتهای ۱۰۰ صورت پذیرفت



بازدید از مرکز بهداشت بلوار ۲۲ بهمن دانشگاه (یکی از پایگاه های بهداشتی) به همراه خانم دکتر حسینی مشاور استاندار و مشاور امور بانوان استانداری

با اهداف:

بررسی سلامت مردم در خصوص مراقبتهای نوزادان ، مادران، کودکان، جوانان، نوجوانان، مزدوجین، میانسالان سالمندان





• فعالیت های پیگیری شده از طرف حوزه بانوان دانشگاه

- پیگیری مجوز اتاق شیر در واحدهای مختلف دانشگاه نامه شماره (۲۲۶۶۵ مورخ ۹۷/۶/۶)
- راه اندازی کلاس ورزشی پيلاتس در معاونت تحقيقات و فناوري و ايروبيک در پردیس دانشگاه
- راه اندازی سایت بانوان و خانواده دانشگاه
- پیگیری مرکز مشاور ویژه بانوان در بیمارستان باهنر
- دغدغه حجاب و عفاف و پیگیری از طریق ریاست دانشگاه در قالب اخلاق و پوشش حرفه ای در دانشگاه
- پیگیری و برگزاری جلسات متعدد ساخت مهد کودک در دانشگاه