



آنچه در این شماره می خوانیم

قصه تولد آسو
صفحه ۱

بیماری های روزهای گرم
صفحه ۲

وقتی دریا بیمار می شود
صفحه ۲

ردپای نامرئی UV
صفحه ۲

قاب عکس آسو
صفحه ۳

صدای مخاطب
صفحه ۳

روانشناسی؛
محتوای کوتاه و بی پایان
صفحه ۳

بخش سرگرمی؛
معرفی فیلم
صفحه ۳

پیشنهادات، انتقادات،
ایده ها و عکس هایتان را
با ما به اشتراک بگذارید!



برای مشاهده منابع
این شماره اسکن کنید!



دکتر صدیقه حسین آبادی

دانش آموخته م. بهداشت حرفه ای از دانشگاه شهید بهشتی، استادیار گروه م. بهداشت حرفه ای و ایمنی کار علاقه مندی ها: ادبیات، روان شناسی و توسعه فردی

صاحب امتیاز نشریه آسو



پرنیا حسین پور

دانشجوی کارشناسی م. بهداشت محیط علاقه مندی ها: زبان انگلیسی، طراحی گرافیک، پژوهش

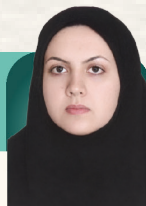
سر دبیر و طراح گرافیک نشریه آسو



دکتر مسعوده بابا خانیان

دانش آموخته رشته مددکاری اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی مازندران، استادیار مددکاری اجتماعی علاقه مندی ها: توانبخشی روانی اجتماعی مراجعان، انجام پژوهش های مرتبط با سلامت روان

مدیر مسئول نشریه آسو



مهلا قاسمی

دانشجوی کارشناسی م. بهداشت حرفه ای و ایمنی کار علاقه مندی ها: عکاسی، طراحی گرافیک، نویسندگی

دبیر صفی



حدیثه سلخوری

دانشجوی کارشناسی م. بهداشت محیط علاقه مندی ها: عکاسی، فعالیت های بدنی، روانشناسی، ایده پردازی

ویراستار



حسنا ناصریان

دانشجوی کارشناسی بهداشت عمومی. علاقه مندی ها: زبان انگلیسی، گرافیک، آموزش بهداشت

دبیر تعامل با مخاطب



آتنا جاسمی

دانشجوی کارشناسی م. بهداشت محیط علاقه مندی ها: طراحی، اشعار، روانشناسی

دبیر اجتماعی و دانشجویی



مینا جباری

دانشجوی کارشناسی م. بهداشت محیط علاقه مندی ها: طبیعت گردی، توسعه فردی، نجوم و سیارات

دبیر علمی



زهرا پور سلیمانی

کارشناسی م. بهداشت محیط علاقه مندی ها: فناوری اطلاعات و کامپیوتر، تکنولوژی های روز، مطالعه مطالب علمی و پژوهشی، بهداشت محیط و فناوری های نوین در حوزه سلامت

دبیر علمی



مهسا روحانی

دانشجوی کارشناسی بهداشت عمومی علاقه مندی ها: کتاب، ادبیات، موسیقی، فیلم و سریال، هنر

خبرنگار و گزارشگر



سکینه رستمی

دانشجوی کارشناسی بهداشت عمومی علاقه مندی ها: طراحی، ادبیات، موسیقی

خبرنگار و گزارشگر



مریم قریب بلوک

دانشجوی کارشناسی بهداشت عمومی علاقه مندی ها: حوزه سلامت و توسعه فردی، ادبیات و شعر، عکاسی، فعالیت های بدنی

دبیر فرهنگی



ستایش خالقی

دانشجوی کارشناسی بهداشت محیط علاقه مندی ها: ادبیات، نویسندگی

نویسنده و ایده پرداز



صالحه کحاسی

دانشجوی کارشناسی م. بهداشت حرفه ای و ایمنی کار علاقه مندی ها: نویسندگی، فعالیت های ورزشی، روانشناسی، علم و تکنولوژی

نویسنده و تحلیل گر



زهرا علی زاده

دانشجوی کارشناسی بهداشت محیط علاقه مندی ها: ادبیات و اشعار، فعالیت های بدنی، توسعه فردی

نویسنده و مجری



روژنا عربی

دانشجوی کارشناسی بهداشت عمومی علاقه مندی ها: مطالعه، جمع آوری اطلاعات

نویسنده و تحلیل گر



شکیبا پارسه

دانشجوی کارشناسی بهداشت عمومی علاقه مندی ها: ادبیات و اشعار، عکاسی، فعالیت های بدنی، رشد فردی

مسئول محتوای تصویری



شماره مجوز: ۶۴۹۶/۱۴۰۵/ش راه ارتباطی دیگر: @Dr_Masoudehbabakhanian

سرمقاله

قصه تولد آسو

آسو یعنی طلوع؛

همان خط باریک نوری که از دل افق می شکافد و می گوید صبح در راه است،

ما هم از همین جا شروع کردیم: از افق امروز دانشکده مان، با چند دست نوشته و کلی حرف نگفته، به سوی یک روشنایی که هنوز نیامده اما باورش داریم.

آسو زاده شد تا صدای اندیشیدن دانشجو باشد؛ فضایی برای پرسیدن، نوشتن، دیده شدن، خلق کردن و گفت و گو کردن، جایی که هیچ ایده ای کوچک شمرده نمی شود و هیچ صدایی بی پاسخ نمی ماند، رسالت ما ساختن پلی است میان علم و فرهنگ، میان آن که هستیم و آن که می خواهیم باشیم.

این شماره ی نخست فقط یک آغاز است، آسو قرار است هر بار کمی روشن تر طلوع کند، قدم به قدم و صادقانه، تا نوری باشد برای گسترش آگاهی و اندیشه میان دانشجویان.

پرنیا حسین پور، سردبیر نشریه آسو

ناخوشی ها و بیماری های روزهای گرم تابستان دوست داشتنی

تابستان؛ فقط گرما نیست! تابستان برای اکثر افراد فصل سفر، پیکنیک و استراحت است؛ اما گرما می تواند شرایطی ایجاد کند که بعضی بیماری ها راحت تر به سراغ ما بیایند.

اسهال: شاید فقط یک دل درد ساده نباشد! آب و غذای آلوده، دست های شسته نشده و رعایت نکردن بهداشت مواد غذایی از عوامل ایجاد آن هستند. در اکثر موارد، خطر اصلی اسهال خود دفع مایعات نیست؛ کم آبی بدن است. **مسمومیت غذایی:** گرمای هوا می تواند رشد برخی باکتری ها را در مواد غذایی سرعت ببخشد. ظاهر، بو و طعم طبیعی یک غذا لزوماً به معنی سالم بودن نیست!

گرمزدگی: وقتی بدن دیگر از پس گرما بر نمی آید، تعریق شدید و از دست دادن آب و املاح می تواند در شرایط شدیدتر، باعث سکتة گرمایی شود. گیجی، اختلال هوشیاری و دمای بسیار بالای بدن نشانه های خطر هستند و سکتة گرمایی یک وضعیت اورژانسی است.

کم آبی: دشمن خاموش در روزهای گرم. ممکن است آن قدر مشغول فعالیت باشیم که متوجه از دست دادن آب بدن نشویم. در هوای گرم، منتظر تشنگی شدید نمانید و به طور منظم مایعات مصرف کنید.

قارچ های پوستی: مهمان ناخوانده گرما و رطوبت! تعریق زیاد و باقی ماندن رطوبت روی پوست به خصوص در چین های بدن، احتمال برخی عفونت های قارچی را افزایش می دهد. برای کاهش ابتلا به قارچ های پوستی، بطور مرتب، دوش بگیرید.

چشم قرمز: سوغات تابستان! تماس چشم با آب آلوده می تواند زمینه ساز برخی عفونت های چشمی، مخصوصاً التهاب ملتحمه شود. از شنا در آب های مشکوک به آلودگی خودداری کنید و حوله و وسایل شخصی را با دیگران به اشتراک نگذارید.

عادت هایی که باعث ایجاد یک تابستان سالم می شوند:

دست ها را بشوییم، غذای فاسدشدنی را درست نگهداری کنیم، آب کافی بنوشیم، در گرمای شدید کمتر بمانیم، پوست را خشک و تمیز نگه داریم، به بهداشت استخر و آب توجه کنیم. ۱



وقتی دریا بیمار می شود

بر اساس اطلاعاتی خبرگزاری رسمی مهر مرداد ۱۴۰۵، لکه های نفتی از دل خلیج فارس به سواحل جنوبی قشم و پیرامون آن رسیدند و حتی راه انتقال به جنگل های حرا ایجاد شد؛ جایی که هر قطره آلودگی می تواند زخمی بر پیکر یک زیست بوم و یک زندگی باشد! منشأ دقیق آلودگی هنوز به طور رسمی مشخص نشده، اما بررسی های انجام شده احتمال نشت مواد نفتی از یک شناور آسیب دیده در محدوده تنگه هرمز را مطرح کرده است.

با این حال تعیین منشأ قطعی آلودگی نیازمند اعلام رسمی مراجع مسئول است.

لکه هایی که با جریان های دریایی و باد به سوی ساحل رانده میشوند.

این آلودگی فقط یک سیاهی روی آب نیست؛ تهدیدی است برای حراها، آبزیان، زیستگاه های حساس و معیشت جوامع ساحلی.

طبق گزارش های رسمی خبرگزاری میزان، تقریباً بخش قابل توجهی از سواحل آلوده پاک سازی شده است.

همچنین با رعایت نکاتی مانند: اجتناب از تماس مستقیم پوست و چشم با مواد نفتی، مصرف آب یا آبزیان مشکوک به آلودگی و دور نگه داشتن کودکان و حیوانات از مناطق آلوده می توان باعث کاهش آسیب های انسانی شد. ۲

درحال و هوای تابستان و تعطیلات

حالا بعد از کلاس و امتحان و جزوه وقتشه چند ساعت از حال و هوای دانشگاه فاصله بگیریم و به سمت طبیعت بریم. از چشمه علی دامغان و طبیعت شه میرزاد و مهدیشهر گرفته تا کویر و تماشای آسمان شب. اما قبل از بستن کوله پشتی، نباید از نکات مهم بهداشتی غافل بشیم.

ردپای نامرئی UV بر سلامت: پرتو فرابنفش فقط آفتاب سوختگی نیست! قرار گرفتن در معرض UV باعث آفتاب سوختگی در کوتاه مدت، پیری زودرس پوست و افزایش خطر ابتلا به ملانوم و سایر سرطان های پوست می شود. همینطور چشم ها از آسیب های UV در امان نیستند و قرار گرفتن طولانی مدت در معرض این پرتوها باعث مشکلاتی از جمله آب مروارید و فوتوکراتیت می شود.

توصیه بهداشتی: استفاده از ضدآفتاب با طیف گسترده SPF ۳۰ یا بالاتر، لباس مناسب، کلاه لبه دار، عینک آفتابی استاندارد و انتخاب سایه در ساعات اوج تابش. یادمان باشد؛ با توجه به نوع ضدآفتاب و شرایط، استفاده از ضدآفتاب باید، هر دو تا سه ساعت، تمدید شود. ۳

چرا با وجود محتوای کوتاه و بی پایان مدام دنبال ریلز بعدی، استوری بعدی و محرک جدید هستیم؟



پشت این چرخه بی پایان، چیزی به نام پاداش فوری قرار دارد؛ هر بار که محتوایی تازه می بینیم، ذهن ما برای لحظه ای با یک لذت کوچک پاسخ می گیرد و همین تکرار، ما را به دریافت سریع تر و بیشتر این پاداش ها عادت می دهد. کم کم ذهنی که همیشه به تازگی و هیجان چندثانیه ای خو گرفته، برای چیزهایی که نیازمند زمان، تلاش و انتظارند، بی حوصله می شود. مطالعه ی چند صفحه، گوش دادن به یک گفت و گوی طولانی، یادگیری یک مهارت یا حتی ساختن یک رابطه ی عمیق، دیگر به اندازه ی یک محتوای کوتاه و تازه جذاب به نظر نمی رسد.

در چنین شرایطی، صبرنا آشنا می شود. ما نه فقط در برابر محتوا، بلکه در برابر زندگی نیز کم حوصله تر می شویم؛ دوست داریم نتیجه را همین حالا ببینیم، موفقیت را زود به دست آوریم، پاسخ پیام ها فوراً برسد و احساساتمان بدون گذشت زمان حل شوند. در حالی که زندگی واقعی برخلاف شبکه های اجتماعی، دکمه ی «رد کردن» ندارد و بسیاری از ارزشمندترین رویدادها، آهسته شکل می گیرد و شاید خطر اصلی اینجاست: وقتی ذهن ما به پاداش فوری عادت می کند، دیگر فقط حوصله ی محتواهای طولانی را از دست نمی دهیم؛ ممکن است حوصله ی تمام زندگی را نیز از دست بدهیم.^۴

پس دوست من، حالا برگرد و آسورا دوباره از اول و این بار با حوصله بیشتری بخون و بگذار ما زمان بیشتری همان نگاه زیبای شما باشیم.

قاب عکس آسو

روزی از همین مکانی که ما قرار داریم شروع کردند و امروز هر کدام در مسیری تازه قدم گذاشته اند؛ قاب کوچکی از یک پایان و هزار شروع. در این بخش، نگاهی داریم به قاب هایی از مراسم فارغ التحصیلی دانشجویان دانشکده بهداشت، فارغ التحصیلان ورودی سال ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱ رشته های بهداشت محیط، بهداشت حرفه ای و بهداشت عمومی. یادگاری از روزی که فصل دانشجویی به پایان رسید و فصل تازه ای آغاز شد...



صدای مخاطب

به نظرتون بزرگترین مشکل زندگی خوابگاهی چه چیزی می تونه باشه؟

«به عنوان یک دانشجوی بهداشت حرفه ای، فکر می کنم بزرگترین چالش خوابگاه، دعوای دائمی میان حریم شخصی و زندگی جمعی می تونه باشه. به این دلیل که ما این جا حکم یک موجود کوچیک هستیم که مدام باید با ریتم دیگران هماهنگ بشه؛ از انعطاف پذیری نیمه شب ها که ناگهان صدای خنده و گفت و گو بلند می شه، تا صبح هایی که غذای نیمه پخته بوی کل فضا رو می گیره. همه ی این ها، درس تلخ اما شیرین هم زیستی می تونه باشه؛ درسی که توی کلاس ها به ما تدریس نمی شه، ولی شب های بی خوابی خوابگاه، بهترین استاد محسوب می شه!»

سرگرمی شماره یک آسو

Dark water بر اساس داستانی واقعی، ماجرای وکیلی جوان را روایت می کند که برای کمک به یک کشاورز، پرده از راز آلودگی گسترده ای برمی دارد. این فیلم سینمایی بدون هیولا و جنایتکار، ترس واقعی قدرت و پنهان کاری را به تصویر می کشد. اگر به دنبال فیلمی هستید که همزمان هیجان زده و عصبانی تان کند، و پس از تماشای فیلم ذهنتان را درگیر نگه دارد، Dark waters را از دست ندهید.



یواشکی: اگر دانشجوی بهداشت محیط هستید، تماشای این فیلم می تواند دیدگاه جالبی به اهمیت کنترل آلاینده های شیمیایی و سلامت محیط زیست بدهد.