



# گزارش عملکرد

مرکز مشاوره، سلامت و سبک

سال ۱۴۰۲

## گزارش عملکرد مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه الزهراء(س) سال ۱۴۰۲

مقدمه:

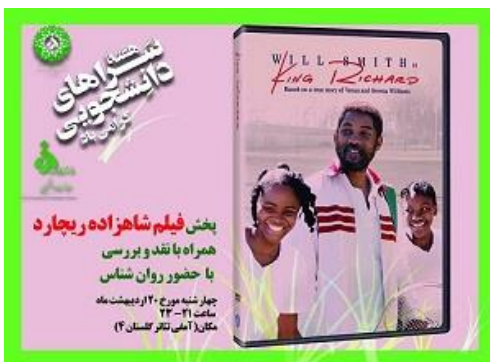
تحولات رو به افزایش جامعه در اثر حرکت سریع به سمت زندگی ماشینی، منجر به رخدادهایی می شود که انسان امروزی به تنهایی قادر به حل یا کشف آن نیست و برای هم‌نوآوری با شرایط جدید، استفاده از مشاور ضرورت انکار ناپذیر جامعه مدرن است. یکی از ضرورت‌های جامعه مدرن، بالا رفتن سطح تحصیلات و تمایل به ادامه تحصیل در سطوح عالی می‌باشد. ورود به دانشگاه و شروع دوره دانشجویی، به دلیل تغییرات عمده‌ای که در عرصه‌های مختلف زندگی برای فرد به وجود می‌آورد، معمولاً تنش آور است و گاهی ممکن است دسترسی نداشتن به منابع حمایتی مطمئن، بحران‌هایی را برای دانشجو بوجود آورد. از این رو مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی با توجه به ضرورت‌های فوق و با هدف کمک به چنین مواردی اقدام به برگزاری فعالیت‌ها و کارگاه‌های مختلف به شرح ذیل در سال ۱۴۰۲ پرداخته است.

### الف: برگزاری کارگاه‌های آموزشی

الف-۱) عنوان: کارگاه آموزشی با عنوان نقد و بررسی و فیلم روانشناختی "شاهزاده ریچارد"

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۲/۰۲/۲۰

در این کارگاه ضمن پخش فیلم، موضوعات روابط پدر و فرزند، نقش جملات انگیزشی بر پیشرفت و رسیدن به اهداف، بررسی نمود بدنی هیجاناتی نظیر خشم، شادی و شرم و تاثیر شناخت هیجانات بر رفتار مطرح شد.



الف-۲) عنوان: گزارش همایش دوم اعتیاد به میزبانی دانشگاه علامه طباطبایی

عنوان: بازدید مسئولان معاونت دانشجویی دانشگاه الزهراء از دانشگاه علامه طباطبائی

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۲/۰۲/۲۰

تبادل نظر با مسئولان معاونت دانشجویی دانشگاه الزهراء، تجارب خود را در زمینه خدمات معاونت دانشجویی، امور دانشجویی و مرکز مشاوره و بهداشت روان در میان گذاشتند.



الف-۳) عنوان : کارگاه تعامل با هم اتاقی

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۲/۰۷/۲۶

با استفاده از تمرین های عملی و روابط بین فردی، دوری از قضاوت گری و حل مساله در مشکلات احتمالی بین هم اتاقی ها در خوابگاه آموزش داده شد.



**تعامل با هم اتاقی**  
مدرس: مژگان آذرخش  
محتوا: روابط بین فردی  
فرمول ارتباط  
مشکلات هم اتاقی ها  
زمان: چهارشنبه ۲۶ مهر از ساعت ۸ الی ۱۱:۳۰  
مکان: مرکز مشاوره خوابگاه  
@hamyar-alz

الف-۴) عنوان : کارگاه من کیستم

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۲/۰۷/۱۹

کارگاه مهات زندگی (من کیستم خودآگاهی) مدرس سرکار خانم عزیزی

**ارتقاء سواد سلامت روان**  
کارگاه مهارت های زندگی  
من کیستم (خودآگاهی)  
مدرس: سرکار خانم پروین عزیزی  
در پایان جلسات گواهی شرکت در دوره به متقاضیان داده می شود  
برای دریافت گواهی به کاتال همیاران سلامت دانشگاه الزهرا بپیوندید  
@hamyar-alz  
مکان: دانشگاه الزهرا مرکز مشاوره خوابگاه فرزندان  
زمان: چهارشنبه از ساعت ۱۹ الی ۲۱

الف-۵) عنوان : وبینار استرس کارساز

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۲/۰۸/۰۳

مطالبی در خصوص تاثیرات مثبت استرس در هدف گذاری و رشد فردی اشاره شد.

**وبینار آموزشی**  
استرس کارساز  
مدرس: مژگان آذرخش  
زمان: چهارشنبه ۳ آبان ساعت ۱۶:۰۰ الی ۱۸:۰۰  
برای دریافت گواهی به کاتال همیاران سلامت دانشگاه الزهرا بپیوندید  
@hamyar-alz  
وبسایت: [webinar.alzahra.ac.ir/markazemoshavereh](http://webinar.alzahra.ac.ir/markazemoshavereh)  
لینک برگزاری

الف-۶) عنوان : کارگاه مهارت ارتباطی

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۲/۰۸/۰۸

در این کارگاه مطالبی در خصوص تکنیک های ارتباط موثر، جدیدترین تعاریف و تشریح اجراء ارتباط پیامدهای ارتباط موثر آموزش داده شد.



الف-۷) عنوان : کارگاه مهارت های زندگی (۲)

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۲/۰۸/۰۳

کارگاه مهارت زندگی با شرکت ۱۵ نفر دانشجو برگزار گردید.





الف-۸) کارگاه درمانگری اضطراب با رویکرد اسلامی

تاریخ برگزاری: از ابتدای آبان به مدت ۶ هفته

کارگاه درمانگری اضطراب در روزهای دوشنبه ۶ هفته با شرکت ۲۰ نفر برگزار شد.



**درمانگری اضطراب  
با رویکرد اسلامی**

مرکز مشاوره و پژوهشکده زنان دانشگاه الزهراء برای اولین بار برگزار می کند

**۲۴ ساعت آموزش**      **مدرسین:**  
ثبت نام دانشجویان      دکتر زهرا جنتی  
یا فارغ التحصیلان      دکتر زهرا سادات میرزا حسین  
گرایش های روانشناسی      سرکار خانم سعید محمدی

**سر فصل ها**  
مفدمات و مبانی اضطراب از منظر قرآن  
معرفی ۸ الگوی اضطراب  
راهبرد های درمانگری انواع الگوهای اضطراب با رویکرد اسلامی

زمان: از اول آبان ماه دوشنبه ها ساعت ۸ الی ۱۲ به مدت ۶ هفته  
مکان: دانشگاه الزهراء سالن حورا  
تلفن ثبت نام: ۸۸۰۴۱۳۴۹  
زمان پاسگویی از شنبه تا چهارشنبه ۹:۰۰ تا ۱۵:۰۰  
در پایان جلسات گواهی شرکت در دوره به متقاضیان ارائه می گردد

الف-۹) کارگاه مهارت های زندگی خودشناسی

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۲/۰۸/۲۴

آشنایی با مفهوم مهارت زندگی - آشنایی نشانه های سلامت روان و عدم سلامت روان

آموزش خود مراقبتی و دیگر مراقبتی -- شناخت مسئولیت هر فرد در جهت سلامت روان و رضایت از خود



**پاییز ۱۴۰۲**

**مجموعه کارگاه های مهارت زندگی  
خودشناسی**

ویژه دانشجویان نو ورود کارشناسی خوابگاهی  
برای دریافت گواهی به کانال همیاران سلامت دانشگاه الزهراء پیوندید

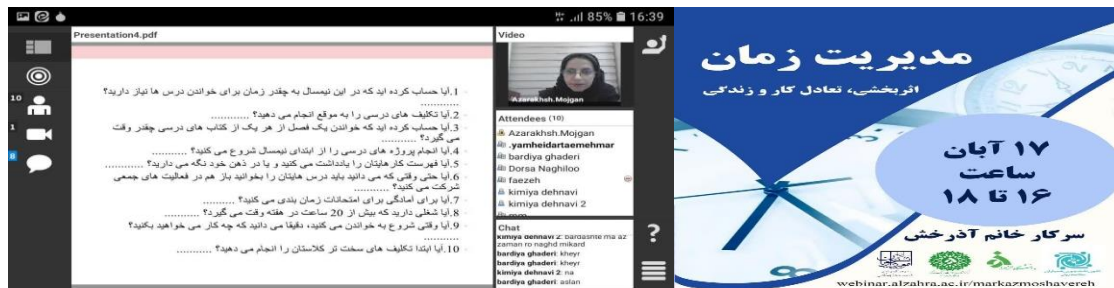
زمان: ۳ آبان ساعت ۱۳:۰۰ الی ۱۷:۰۰  
مکان: سالن کوثر ساختمان ابن سینا

@hamyar-az

الف-۱۰) وبینار مدیریت زمان

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۲/۰۸/۱۷

میزان تسلط و مدیریت زمان ویژه دانشجویان ارائه شد. و اولویت بندی کارها و چگونگی استفاده از ماتریس اولویت بندی آموزش داده شد.



الف-۱۱) عنوان: کارگاه و وبینار تخصصی اعتیاد رفتاری (نشست منطقه ۱ همیاران سلامت روان)

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۲/۰۸/۲۴

در این کارگاه توضیحاتی در پیرامون چیستی اعتیاد، ویژگی ها و نشانه های اعتیاد: انواع اعتیادهای رفتاری و نیز اعتیاد به رابطه پرداختند. و در ادامه در مورد راه های درمان اعتیاد رفتاری صحبت کردند.



الف-۱۲) عنوان : کارگاه آمادگی پیش از ازدواج

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۲/۱۰/۲۹

من کی هستم؟. اگر خودشناسی درستی قبل از ازدواج داشته باشیم و به نقاط قوت و ضعف خودمون آشنا باشیم بهتر می تونیم انتخاب کنیم -- تفاوت خود واقعی، خود ایده آل و خود بایدی -- تفاوت انتظارات از ازدواج با معیارهای ازدواج -- اگر خودمون خوب بشناسیم می تونیم انتظارات از ازدواج رو واقع بینانه کنیم.



الف-۱۳) عنوان : کارگاه مشاور تحصیلی

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۲/۰۸/۳۰

مباحث کارگاه ۱- نحوه انتخاب واحد ۲- نحوه حذف و اضافه در موارد خاص ۳- دانشجویان تا چند ترم تحصیلی می توانند از خوابگاه استفاده بفرمایند ۴- نحوه تغییر رشته ۵- انتقالی و مهمانی ۶- انصراف از تحصیل ۷- چند ترم مشروطی و مجوز اخذ واحد در دانشگاه





الف-۱۴) عنوان : کارگاه های مهارت زندگی خودشناسی

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۲/۰۹/۰۱ لغایت ۱۴۰۲/۰۹/۲۲

آشنایی با مفهوم مهارت زندگی - آشنایی نشانه های سلامت روان و عدم سلامت روان

آموزش خود مراقبتی و دیگر مراقبتی - شناخت مسئولیت هر فرد در جهت سلامت روان و رضایت از خود

آشنایی با مهارت حل مسئله - آشنایی با اجزای ارتباط کلامی و غیر کلامی - چگونه صحبت با دیگران شروع و تمام کنیم - چگونه مسأله و تعارض ها رو با اعضای خانواده و دوستان حل کنیم - چگونه شنونده فعالی باشیم و همدلانه گوش دهیم - آشنایی با موانع ارتباطی - چگونه خودآگاهی هیجانی داشته باشیم.





الف-۱۵) عنوان : آمادگی پیش ازدواج

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۲/۰۹/۱۳

من کی هستم؟. اگر خودشناسی درستی قبل از ازدواج داشته باشیم و به نقاط قوت و ضعف خودمون آشنا باشیم بهتر می تونیم انتخاب کنیم - - تفاوت خود واقعی، خود ایده آل و خود بایدی - - تفاوت انتظارات از ازدواج با معیارهای ازدواج - - اگر خودمون خوب بشناسیم می تونیم انتظارات از ازدواج رو واقع بینانه کنیم.



الف-۱۶) عنوان : کارگاه آموزشی مهارت مدیریت استرس

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۲/۰۹/۱۴

تعریف استرس، استرس خوشایند و ناخوشایند، آثار جسمانی و روانشناختی استرس، رابطه سطح عملکرد و شدت استرس، شیوه های مقابله با استرس (هیجان مدار، مساله مدار) و تکنیک های مدیریت استرس صحبت شد.



الف-۱۷) عنوان : کارگاه مدیریت ذهن

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۲/۰۹/۲۰

آشنایی با کارکرد ذهن و مغز - آشنایی با انواع افکار راهکاری عملی برای نشخوار فکری ذهن

- آگاهی تمرکز بر حال و مشاهده افکار



الف-۱۸) عنوان : کارگاه مدیریت خشم

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۲/۰۹/۲۷

آشنایی با تعریف خشم: عوامل ایجاد کننده خشم، انواع پرخاشگری و مراحل ایجاد خشم، راهکارهای عملی کنترل

خشم راهکارهای پیشگیرانه در مدیریت خشم



الف-۱۹) عنوان : کارگاه موفقیت یا شکست عاطفی

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۲/۰۹/۲۲

چگونه از شکست عاطفی پیشگیری کنیم سندرم شکست عاطفی چیست؟ ترس و بدبینی نسبت به رابطه عاطفی شیوه های تسکین دهی نامناسب منابع تشدید کننده درد هیجانی راهکارهای علمی برای ترمیم خود بی اعتمادی در روابط فردی ترس از رها شدن و طرد شدن مقابله با طرحواره شکست عاطفی اجتناب از روابط صمیمی .



الف-۲۰) عنوان : کارگاه پیشگیری از رفتارهای خود آسیب رسان در دانشجویان

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۲/۰۹/۱۴

برگزاری وینار کارگاه پیشگیری از رفتارهای خود آسیب رسان در دانشجویان از دانشگاه صنعتی جندی شاپور دزفول به نمایندگی دانشگاه الزهراء (س) برای کارکنان خوابگاه برگزار گردید و گواهی شرکت کارگاه از واحد مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی تنظیم و ارسال گردید.





الف-۲۱) عنوان : گزارش جلسه هم اندیشی و راهکارهای کاهش مصرف سیگار در دانشگاه از ایده تا عمل

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۲/۰۹/۱۱

به اهمیت و ارزش دانشجویان و کارشناسان که سرمایه انسانی جامعه محسوب می شوند اشاره کردند و از خطراتی که در اثر مصرف سیگار متوجه این قشر می باشد.



الف-۲۲) عنوان : کارگاه مداخله در خودکشی

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۲/۰۹/۲۷

در این کارگاه در خصوص وظایف مرکز مشاوره در خصوص رفتارهای خود آسیب رسان، روش ها و چالش های مداخله در بحران خودکشی، نظریه های مربوطه تبادل نظر شد. برخی از فرم ها و دستورالعمل های مهم بازبینی شدند و همچنین، جدیدترین آمار مربوط به خودکشی در دانشجویان بر اساس طرح سیمای زندگی بررسی گردید.



الف-۲۳) عنوان : هفتمین نشست مدیران مراکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه های منطقه یک

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۲/۱۰/۲۰

ارزیابی مراکز از طریق سامانه سام انجام خواهد شد موضوع دیگری که ایشان مورد تاکید قرار دادند تشکیل شورای سلامت دانشگاه ها برای بررسی مشکلات موجود و راه حل های مربوطه می باشد.



الف-۲۴) عنوان : کارگاه توانمندسازی در پیشگیری از رفتارهای خود آسیب رسان

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۲/۱۰/۱۹

اهم چالشهای اخیر شان مداخلات افکار خودکشی و اقدام های ناموفق توسط دانشجویان، همچنین خاص بودن مرکز مشاوره در فضای اداری دانشگاه بود.



الف-۲۵) عنوان: کارگاه آموزشی ویژه کارکنان با هدف پیشگیری از رفتارهای خود آسیب رسان

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۲/۱۱/۱۶ لغایت ۱۴۰۲/۱۱/۲۳





الف-۲۶) عنوان : کارگاه خود آگاهی

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۲/۱۲/۱۶



الف-۲۷) عنوان : کارگاه ارتباط موثر

تاریخ برگزاری : ۱۴۰۲/۱۲/۱۵



ب) گزارش اقدامات انجام شده

ب-۱) ثبت نام دانشجویان نو ورود در مقطع ارشد و دکتری در تاریخ ۳ و ۴ و ۵ مهر ماه سال ۱۴۰۲ در سالن اشراق



- ثبت نام دانشجویان نو ورود در مقطع کارشناسی در تاریخهای ۲۲، ۲۳، ۲۴ مهرماه سال ۱۴۰۲ در سالن اشراق

ب-۲) در اجرای طرح پویش ملی هم کتاب، مرکز مشاوره سلامت و سبک زندگی دانشگاه الزهرا پوسترهای مورد نیاز را تهیه و جهت اطلاع رسانی در خصوص جمع آوری کتاب های مورد نظر تبلیغات لازم انجام شد. متأسفانه تا این تاریخ تنها دو مورد داوطلب برای تحویل چند جلد کتاب کنکوری به این مراجعه نموده است. کماکان تلاش برای ترغیب دانشجویان برای شرکت در این جنبش ملی ادامه دارد و در صورت حصول نتایج مطلوب مراتب متعاقباً گزارش خواهد شد.



ب-۳) پیرو نامه شماره ۲۵۱۳۵۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۹ پیشگیری از افت تحصیلی (طرح پات) در مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه الزهرا با تشکیل گروهی از مشاوران تحصیلی با پیگیری های مستمر در افت تحصیلی برنامه ریزی درسی، مدیریت هیجان، مشکلات مشروطی بررسی اقدام گردید.

جدول زیر آمار دانشجویانی که در نیمسال دوم ۴۰۱-۴۰۲ مشروط شده اند

مقطع تحصیلی	تعداد دانشجویان مشروطی این مقطع	تعداد کل دانشجویان این مقطع	نسبت دانشجویان مشروطی این مقطع نسبت به کل دانشجویان مقطع بر حسب درصد
کارشناسی	۲۷۲	۴۶۶۸	۵۸٪
کارشناسی ارشد	۷۲	۳۱۶۰	۲۲۷٪
دکتری	۰	۵۳۸	۰

- ۱- رصد سابقه تحصیلی دانشجو.
- ۲- تماس با دانشجو و تنظیم زمان مراجعه به کلینیک
- ۳- تنظیم پرونده جهت مشاوره تخصصی
- ۴- ارجاع دانشجو به متخصصان مرکز (مشاوره تحصیلی، مشاوره بالینی، روان پزشکی و مددکاری)
- ۵- پیگیری وضعیت دانشجو در طول ترم جاری انجام گردید.

### ب-۴) گزارش پایش روان

پایش روان مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه الزهرا مهر ۱۴۰۲ با سرکار خانم حیدرطائمه مسئول پایش روان ابتدا به صورت مجازی و حضوری در سالن اشراق انجام گردید. طرح پایش روان در مرحله دوم با پیگیریهای مستمر با سازمان (سامانه سجاد) در آبان ماه دریافت گردید برگزاری جلساتی با حضور روان شناسان انجام گردید ۱۴۰۲/۰۹/۰۵ و نوع مداخلات شامل:

۱- روان شناختی دارای ۱۱ اولویت می باشد که تعداد ۴۴۲ نفر با دریافت خروجی از سامانه و تقسیم و زمان بندی به کارشناسان محترم مشاوره ارسال گردید تا با پذیرش و مصاحبه مشکلات بررسی گردند.



۲- برگزاری جلسه با حضور معاون مرکز مسئول (پایش روان) و مددکاران ۱۴۰۲/۰۹/۰۴ مددکاری دارای ۴ الویت است که تعداد ۱۰۴ نفر با دریافت خروجی از سامانه و تقسیم و زمان بندی مناسب به مددکاران محترم جهت پیگیریهای لازم ارسال تا مشکلات بررسی گردند.





برگزاری جلسه با حضور معاون مرکز مسئول (پایش روان) و همکاران ارتقاء تحصیلی مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۶

-تحصیلی آموزشی ۴ الویت دارد تعداد ۱۱۲۱ نفر که با دریافت خروجی از سامانه و ارسال به مشاوران تحصیلی پیگیری لازم صورت می گیرد.



ب-۵) برگزاری جلسه تحت عنوان راه اندازی سامانه سام



-پیرو نامه شماره ۰۲/۰۴/۱۳۴۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۵ مبنی بر ساختار چارت سازمانی مرکز مشاوره سلامت و سبک زندگی ایرانی - اسلامی به معاونت دانشجویی دانشگاه اقدام و ارسال گردید.

-مطابق ابلاغ سازمان امور دانشجویان مبنی بر تغییر تابلو لوگو و سربرگ مرکز مشاوره اقدامات لازم صورت گرفته است.

- ارسال گزارش به شماره نامه ۳۰۳۴ به سازمان امور دانشجویان مبنی بر بازنگری اساسنامه همیاران سلامت روان

- ارسال گزارش به شماره نامه ۳۱۳۵ به سازمان امور دانشجویان مبنی بر ارسال کارگاه هایی در رابطه با ازدواج

### ج) جلسات

۱: جلسه کارگروه کمیسیون موارد خاص مرکز مشاوره در تاریخ

۱۴۰۲/۰۸/۰۳



۲: جلسه کارگروه کمیسیون موارد خاص مرکز مشاوره در تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۸



۳: جلسه کارگروه کمیسیون موارد خاص مرکز مشاوره در تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۵



۴: جلسه کارگروه کمیسیون موارد خاص مرکز مشاوره در تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۹



۵: جلسات مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی کارگروه

جلسه با همکاران مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی در این تاریخهای ۱۴۰۲/۰۶/۲۱ - ۱۴۰۲/۰۷/۲۴ - ۱۴۰۲/۰۸/۲۷ در دفتر رئیس مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی برگزار گردید.



۶: جلسه قطب پیشگیری از چاقی (BMI) که در تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۲ در مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی برگزار

گردید



۷: برگزاری جلسه تشکیل کارگروه و هماهنگی نشست همیاران سلامت روان



### اقدامات مددکاری از دی ماه سال ۱۴۰۱ لغایت دی ماه سال ۱۴۰۲

- شارژ رایگان کارت تغذیه : ۷۳ مورد
- معرفی دانشجویان نیازمند به خیریه جهت دریافت کمک هزینه حمایتی ماهانه: ۱۸ مورد
- تحویل وسایل کمک آموزشی به دانشجویان نیازمند و فاقد تبلت : ۳ مورد
- پرداخت کمک هزینه درمانی به دانشجویان نیازمند از محل کمک های خیرین: ۲ مورد
- تعداد مصاحبه انجام شده : ۵۰۵ مورد
- تعداد مداخله در بحران: ۷ مورد
- پرداخت کمک هزینه خوابگاه غیردولتی دانشجویان نیازمند: ۶ مورد
- ثبت نام دانشجویان نیازمند جهت دریافت ماهانه وام شرافتی : ۲۵ مورد
- پرداخت کمک هزینه خوابگاه دولتی دانشجویان واحد ارومیه : ۳ مورد
- ثبت اسامی دانشجویان نیازمند کمک هزینه اجاره بها خوابگاه دولتی واحد الزهرا: ۱۰ مورد



شخص	عملکرد
تعداد دانشجویانی که حداقل یک بار از خدمات مشاوره ای استفاده کرده اند	۱۸۹۷ نفر
مجموع جلسات ارائه مشاوره به دانشجویان	۲۸۵۱
مجموع تعداد کل خدمات پزشکی ارائه شده در سال به دانشجویان	۵۷۳ بار مراجعه به روانپزشک
تعداد دانشجویان مراجعه کننده برای دریافت خدمات پزشکی	۱۳۷۰
تعداد بازدیدهای بهداشتی از غذاخوری و آشپزخانه دانشگاه در طول سال ارزیابی	۳۸
تعداد دانشجویان در معرض خطر روان معرفی شده	۴۴۳ نفر
تعداد دانشجویان در معرض خطر روانی پیگیری شده	۱۸۲
تعداد دانشجویان در معرض خطر روانی شناسایی شده	۴۲
تعداد دانشجویان در معرض خطر جسمی پیگیری شده	۷
تعداد دانشجویان در معرض خطر جسمی شناسایی شده	۱۶
میزان ساعات هفتگی حضور مشاوران در خوابگاه	۳۵۰۰ ساعت
میزان کمک های جذب شده (از سازمان امور دانشجویان، خیرین و ...)	۳۸۱.۲۹۵.۰۰۰ ریال
برای خدمات دانشجویی	

گزارش طرح پایش سلامت تحصیلی

تماس موفق	ارجاع شده به مرکز	تماس ناموفق
۳۷۹	۷۵	۶۲۱

گزارش طرح پات

مقطع تحصیلی	تماس موفق	تماس ناموفق	مراجعه به مرکز	عدم مراجعه	جمع کل
کارشناسی	۱۲۹	۱۴۳	۳۹	۹۰	۲۷۲
کارشناسی ارشد	۳۳	۳۹	۶	۱۰	۷۲

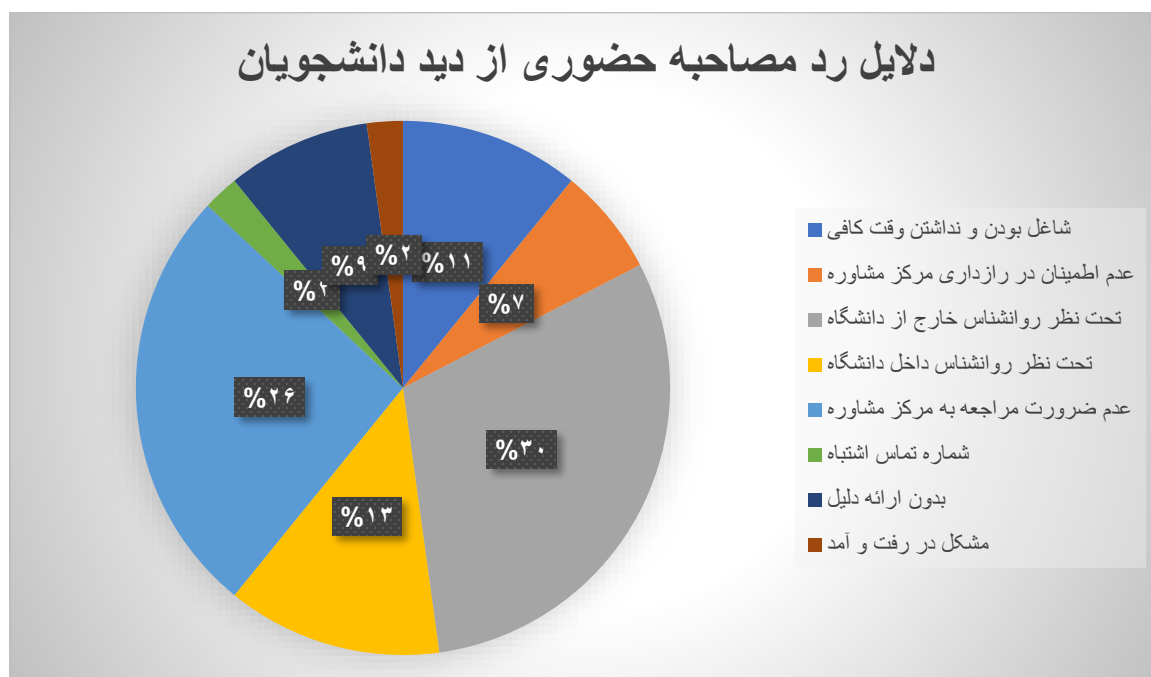
## گزارش پایش سلامت روان دانشجویان ورودی ۱۴۰۲

دانشگاه الزهراء(س)

\*در بین این تعداد دانشجو، ۴ نفر قبلاً مورد پایش قرار گرفته بودند، ۱۸ نفر جز انصرافی ها و ۵ نفر جزء فارغ

تعداد دانشجویان در معرض خطر روان پیگیری شده		۴۳۵ نفر
۳۴۸ * نفر پاسخ داده	۸۷ نفر پاسخ نداده	
تعداد دانشجویان در معرض خطر روان شناسایی شده		۱۶۴ نفر
۴۶ نفر رد کردن مصاحبه حضوری	۱۱۸ نفر نیاز به مصاحبه حضوری	

التحصیلان بودند، ۹ نفر در لیست تکراری بودند.



به استحضار می رساند، در خصوص دومین جشنواره بین المللی سلامت دانشجویان، اقداماتی به شرح ذیل توسط مرکز

مشاوره سلامت و سبک زندگی دانشگاه الزهراء صورت گرفته است:

-اشتراک گذاری پوسترهای ارسالی در صفحه اینستاگرام مرکز مشاوره

-درج پوستر و اطلاعات جشنواره در سایت اصلی (مرکز مشاوره) دانشگاه

-نصب پوستر در بردها و مکان های مختلف دانشگاه



-اطلاع رسانی در کانال همیاران سلامت روان





# گزارش عملکرد

## اداره بهداشت و سلامت

۱) برگزاری نشست کشوری "بیماریهای روان تنی"

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۱/۱۲/۱۰

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا (س) به عنوان قطب روان تنی، نشست کشوری با عنوان "بیماریهای روان تنی" را در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۰ در سالن سپیده کاشانی مرکز همایش‌های بین‌المللی از ساعت ۸:۳۰ الی ۱۳:۳۰ برگزار نمود.

این نشست با حضور جناب آقای دکتر نعیمی مدیرکل محترم دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی سازمان امور دانشجویان، سرکار خانم دکتر ثمنی سرپرست معاونت دانشجویی، سرکار خانم دکتر زهرایی رئیس مرکز مشاوره بهداشت و سلامت و روسای مراکز بهداشت و درمان دانشگاه‌های منطقه یک، پزشکان، روسای مراکز مشاوره دانشگاه‌های منطقه یک، روانپزشکان و کارشناسان مراکز مشاوره و سخنرانان آغاز شد. همچنین امکان حضور روسا و کارشناسان مراکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه‌های سایر دانشگاه‌های وزارت علوم نیز به صورت وبیناری از طریق لینک [meeting.alzahra.ac.ir/marasem](https://meeting.alzahra.ac.ir/marasem) فراهم گردید.



<https://student.alzahra.ac.ir/R-0Wp4WAK>

## ۲) برگزاری مسابقه "انتخاب اتاق نمونه بهداشتی دانشجویی"

تاریخ برگزاری: ۱۹/۰۱/۱۴۰۲ الی ۰۷/۰۲/۱۴۰۲

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه، به مناسبت فرا رسیدن هفته خوابگاه‌ها و به منظور ارتقای سطح بهداشت در خوابگاه‌های دانشجویی و فرهنگ‌سازی رعایت موازین بهداشتی، مسابقه انتخاب اتاق نمونه بهداشتی دانشجویی را برگزار نمود. پس از بررسی فرمهای خودارزیابی تکمیل شده توسط دانشجویان ساکن در خوابگاه و سپس بازدید کارشناس اداره بهداشت به همراه مسئولین محترم گلستانها از اتاقهای داوطلب و بررسی هر اتاق طبق موارد مندرج در چک لیستهای بهداشتی، در نهایت ۷ اتاق با کسب بالاترین امتیاز به عنوان اتاق نمونه بهداشتی دانشجویی برگزیده شدند و جوایز ۲۷ نفر دانشجویان ساکن در اتاق های منتخب به صورت کارت هدیه گردید.



اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا<sup>ا</sup> به مناسبت گرامیداشت هفته خوابگاهها برگزار می کند:

### مسابقه انتخاب اتاق نمونه بهداشتی دانشجویی اردیبهشت ماه ۱۴۰۲

**اهداف**

- ♦ ارتقای سلامت دانشجویان خوابگاهی
- ♦ ارتقای وضعیت بهداشتی دانشجویان و دانشمندان بهداشتی خوابگاهها
- ♦ حساس سازی دانشجویان در خصوص اهمیت و جایگاه بهداشت در خوابگاه

**ملاکها و معیارهای انتخاب اتاق نمونه**

- ♦ رعایت نظف و ترتیب در اتاق
- ♦ جلوگیری از جلب حشرات و وجودشان بوی به داخل اتاق
- ♦ رعایت بهداشت فردی
- ♦ نگهداری صحیح مواد غذایی
- ♦ جلوگیری از انتشار عوامل بیماری زا و حساسیتها
- ♦ رعایت نکات ایمنی و بهداشت محیط

**فرایند اجرا**

گرم کردن، با نظار فرمهای خودارزیابی اتاق نمونه بهداشتی از سایت نمونه دانشجویی - مرکز مشاوره بهداشت و سلامت - اداره بهداشت، گتم دوره تکمیل و ارسال فرمهای خودارزیابی به آدرس ایمیل behdasht@alzahra.ac.ir تا تاریخ ۱۳/۰۱/۱۴۰۲

گتم رسوباً بازنده اولیه توسط هیاتار بهداشت

گتم چهارم بازنده نهایی توسط هیاتار بهداشت مسئولان از اتاقهای برتر

گتم پنجمی اعلامشده اتاقهای برتر و اعطای جوایز

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا

<https://student.alzahra.ac.ir/R-zKXmBGs> و <https://student.alzahra.ac.ir/R-iedHIAi>

## ۳) برگزاری مسابقه طرح کاپ ( کاهش پسماند)

تاریخ برگزاری: ۱۶/۰۲/۱۴۰۲ الی ۱۰/۰۳/۱۴۰۲

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا (س) به مناسبت هفته‌ی سراهای دانشجویی در سال ۱۴۰۲ اقدام به برگزاری مسابقه پرسش و پاسخ از مطالب قرار داده شده در سایت اداره بهداشت و سلامت با موضوع کاهش پسماند نمود و از بین شرکت کنندگانی که پاسخ کاملاً صحیح به سوالات داده بودند به قید قرعه سه نفر انتخاب شدند و جوایز آنان به صورت کارت هدیه، تقدیم گردید.



و <https://student.alzahra.ac.ir/R-ZrjZmKs>

و <https://student.alzahra.ac.ir/R-A47GQgZ>

<https://student.alzahra.ac.ir/R-wZpeRoa>

۴) برگزاری اولین پیش نشست از برنامه‌های قطب "پیشگیری از چاقی و BMI بالا" با عنوان "مدیریت و تدبیر اضافه وزن و چاقی از دیدگاه طب مکمل"

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۲/۰۴/۲۴

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا(س) به عنوان قطب "پیشگیری از چاقی و BMI بالا" اولین پیش نشست از برنامه‌های این قطب را با عنوان "مدیریت و تدبیر اضافه وزن و چاقی از دیدگاه طب مکمل" در تاریخ ۲۴ تیرماه ۱۴۰۲ برگزار کرد. سخنران این نشست سرکارخانم دکتر الهام اختری متخصص طب ایرانی و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران بودند که به ارائه راهکارهایی در زمینه لزوم درمان چاقی و اضافه وزن، چاقی صحتی و چاقی مرضی، اسباب بروز چاقی، کلیات تدبیر چاقی در منزل و عوارض ناشی از چاقی برای شرکت‌کنندگان پرداختند و در پایان هر مبحث به سوالات حضار پاسخ دادند. همچنین استفاده از این برنامه از طریق لینک آپارات در دسترس کاربران خارج از دانشگاه قرار گرفت.





<https://student.alzahra.ac.ir/R-nppz3gR>

۵) برگزاری دومین پیش نشست از برنامه‌های قطب با عنوان "سفره سالم در پیشگیری و درمان بیماری‌ها"

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۲/۰۶/۱۸

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا بعنوان قطب "پیشگیری از چاقی و BMI بالا" دومین پیش نشست از برنامه‌های این قطب را با عنوان "سفره سالم در پیشگیری و درمان بیماری‌ها" در تاریخ ۱۸ شهریورماه ۱۴۰۲ به صورت حضوری برای همکاران دانشگاه الزهرا و مجازی (برای کارشناسان بهداشت دانشگاه‌های وزارت علوم، تحقیقات و فناوری) برگزار کرد.

سخنران این نشست سرکارخانم دکتر الهام اختری متخصص طب ایرانی و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران بودند که به ارائه مطالبی در زمینه نقش میوه و سبزیجات و طبیعت آنها در حفظ سلامتی، سفره سالم در پیشگیری و درمان بیماری‌ها، نقش کربوهیدرات و طبیعت نان، برنج و گندم در حفظ سلامتی و آشپزی سالم برای شرکت‌کنندگان پرداختند و در پایان هر مبحث به سوالات حضار پاسخ دادند. استفاده از این برنامه، از طریق لینک آپارات در دسترس کاربران خارج از دانشگاه قرار گرفت.



<https://student.alzahra.ac.ir/R-5gGNtLq>

۶) برگزاری سومین پیش نشست قطب پیشگیری از چاقی و BMI بالا با عنوان "اصلاح سبک زندگی، تغذیه و

تمرینات چربی سوزی"

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۲/۱۰/۱۶

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا، سومین پیش نشست قطب پیشگیری از چاقی و BMI بالا را با عنوان "اصلاح سبک زندگی، تغذیه و تمرینات چربی سوزی" در تاریخ ۱۶ دی ماه ۱۴۰۲ به صورت حضوری برای کارکنان دانشگاه و به صورت مجازی برای کارشناسان بهداشت، تغذیه و تربیت بدنی سایر دانشگاه‌های وزارت علوم برگزار نمود.

سخنران این کارگاه آقای دکتر ولی‌اله شاهدهی دکترای فیزیولوژی ورزشی بودند که پیرامون مباحثی چون، شاخص توده بدنی در بزرگسالان، دلایل و عوارض چاقی، نقش کم خوابی و استرس در چاقی، هرم چربی سوزی

چاقی، اصول مهم در کاهش وزن و عوامل مهم در افزایش متابولیسم پایه صحبت کردند. در پایان نیز به تعدادی از سوالات حاضرین در سالن و همچنین شرکت کنندگان مجازی جلسه پاسخ داده شد.



<https://student.alzahra.ac.ir/R-5gGNtLq>

۷) برگزاری چهارمین پیش نشست قطب پیشگیری از چاقی و BMI بالا با رویکرد روان‌شناختی و با عنوان "تله‌ی رژیم غذایی"

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۲/۱۱/۰۸



اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا به عنوان قطب پیشگیری از چاقی و BMI بالا، چهارمین پیش نشست خود با رویکرد روان شناختی و با عنوان "تله رژیم غذایی" را به صورت حضوری برای اعضای محترم دانشگاه و به صورت برخط برای کارشناسان مراکز بهداشت دانشگاه های وزارت عتف، در تاریخ ۸ بهمن ماه ۱۴۰۲ برگزار نمود. مدرس این کارگاه جناب آقای دکتر سامان نونهال دکترای روانشناسی سلامت بودند که به بیان موضوعاتی در مورد تصورات غلط درباره کاهش وزن، توجه به ارزش های شخصی، تغییر رفتار، چگونگی کنترل فکر و احساس و کنترل هیجان هنگام خوردن پرداختند. در پایان جلسه نیز به سوالات شرکت کنندگان پاسخ داده شد.



<https://student.alzahra.ac.ir/R-8s2aOtp>

۸) انجام طرح غربالگری توده بدنی در راستای قطب پیشگیری از چاقی و BMI بالا برای اساتید و کارکنان دانشگاه

تاریخ برگزاری: ۱۶/۱۰/۱۴۰۲ الی ۴/۱۱/۱۴۰۲



این طرح که به مدت ۳ هفته از تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۶ الی ۱۴۰۲/۱۱/۴ با همکاری مدیریت تربیت بدنی در مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه انجام شد، تعداد ۸۷ نفر از کارکنان دانشگاه (اعضای هیئت علمی، کارمندان) بوسیله دستگاه بادی کامپوزیشن مورد غربالگری و مشاوره قرار گرفتند و با توجه به نتایج حاصله، پیشنهاد می‌شود جهت افزایش سطح تندرستی که ارتباط زیادی با افزایش کیفیت شغلی اعضای هیات علمی و کارکنان دارد فرهنگ ورزش در بین افراد ترویج یابد و تمهیداتی اندیشیده شود که افراد بتوانند در بازه زمان اداری به ورزش بپردازند.



**اطلاعیه**

با توجه به انتخاب دانشگاه الزهراء بعنوان قطب پیشگیری از چاقی و BMI بالا، اداره بهداشت و سلامت در حوزه ارائه خدمات سلامت و ارزیابی بالینی با همکاری مدیریت تربیت بدنی، تست محاسبه ترکیب بدنی با استفاده از دستگاه بادی کامپوزیشن ویژه کارکنان محترم دانشگاه را به صورت رایگان انجام می‌دهد.

**همکاران محترم می‌توانند جهت تعیین زمان انجام تست، در اسرع وقت با شماره تلفن‌های ۲۷۹۴ و ۲۷۹۴ تماس حاصل فرمایند.**

زمان: ۱۶ الی ۳۰ دیماه ۱۴۰۲  
مکان: ساختمان شهیده فزونی  
مرکز مشاوره، بهداشت و سبک زندگی  
اتاق شماره ۳



اطلاع رسانی انجام این طرح از طریق اتوماسیون دانشگاه صورت پذیرفت.

## ۹) برگزاری نشست کشوری "قطب پیشگیری از چاقی و BMI بالا"

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۲/۱۲/۱




اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء (س)  
با همکاری مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی سازمان امور دانشجویان  
برگزاری می‌کند:

**نشست کشوری**

**قطب پیشگیری از چاقی و BMI بالا**

**سخنرانان**

- آقای دکتر امیر احیم نجیبی  
مدیرکل دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی سازمان امور دانشجویان
- خانم دکتر لیلا لثمی  
مدیر دانشجوی دانشگاه الزهراء (س)
- دبیر جلسه: خانم دکتر مریم صیاد شیروازی  
رئیس مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه الزهراء (س)
- رئیس هیأت برگزاری: فریاد منطوقه کز و زان صف
- دکتر علی‌محمدی  
رئیس هیأت علمی دانشکده پرستاری و مامدرسی
- دکتر علی‌محمدی  
رئیس هیأت علمی دانشکده پرستاری و مامدرسی
- دکتر علی‌محمدی  
رئیس هیأت علمی دانشکده پرستاری و مامدرسی
- دکتر علی‌محمدی  
رئیس هیأت علمی دانشکده پرستاری و مامدرسی

**با حضور:**

آقای دکتر امیر احیم نجیبی  
مدیرکل دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی سازمان امور دانشجویان

خانم دکتر لیلا لثمی  
مدیر دانشجوی دانشگاه الزهراء (س)

دبیر جلسه: خانم دکتر مریم صیاد شیروازی  
رئیس مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه الزهراء (س)

رئیس هیأت برگزاری: فریاد منطوقه کز و زان صف

**سه شنبه، یک اسفندماه ۱۴۰۲**  
**ساعت ۸:۳۰ تا ۱۳**

به صورت مجازی و همکار  
مکان:

سایت: شرقی دانشگاه الزهراء (س)

مرکز همایش‌های بین‌المللی، سالن سپیدجنگ شلمان

لینک پیش‌ثبت‌نام

<https://www.aparat.com/alzahrauniversity/live>



<https://student.alzahra.ac.ir/R-uySnTle>

#### ۱۰) بازدیدهای بهداشتی

تاریخ برگزاری: ۱۰ دی ماه ۱۴۰۱ الی اسفند ماه ۱۴۰۲

گزارش یا خبر: تعداد ۱۴۰ بازدید و کنترل موارد بهداشتی از اماکن مرتبط با تهیه و توزیع مواد غذایی از جمله رستوران-ها، بوفه‌ها، نانوائی و سایر اماکن از جمله خوابگاه دانشجویی، سالن‌های ورزشی، دانشکده‌ها، مهد کودک و... توسط اداره بهداشت و سلامت، جهت اعتلای سطح بهداشتی دانشگاه در این بازه زمانی انجام شده است.

شایان ذکر است رسیدگی به شکایات بهداشتی در قسمت‌های مختلف دانشگاه، پیگیری بیماری‌های واگیر در خوابگاه‌ها، کنترل و هماهنگی برای سمپاشی برعلیه حشرات و جوندگان موذی در دانشگاه و خوابگاه، پیگیری سلامت آب استخر دانشگاه با هماهنگی برای انجام نمونه برداری آب استخر و... از سایر اقدامات اداره بهداشت و سلامت دانشگاه می باشد.



۱۱) عنوان: بهینه سازی مصرف انرژی در خوابگاه دانشجویی

گزارش یا خبر: تهیه پوستر به مناسبت هفته بهداشت حرفه ای

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۲/۰۲/۳۰



لینک خبر در سایت: <https://student.alzakra.ac.ir/R-H1b>

۱۲) عنوان: گزارش برگزاری کارگاه بهداشت فردی بانوان

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۲/۰۲/۲۰

گزارش یا خبر: اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا(س) به مناسبت هفته سراهای دانشجویی اقدام به برگزاری کارگاهی با عنوان "بهداشت فردی بانوان" در تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۰ از ساعت ۱۳ الی ۱۵ در سالن دکتر تورانی نمود. مدرس این کارگاه سرکارخانم دکتر فرحناز عسگری متخصص زنان و زایمان بودند که مطالبی در مورد بهداشت فردی، بهداشت بانوان در دوران پیرو، لزوم رعایت بهداشت فردی در محیط خوابگاه و ... بیان کردند و در حین برگزاری کارگاه به سوالات دانشجویان حاضر در جلسه پاسخ دادند.



لینک خبر در سایت: <https://edu.alzahra.ac.ir/R-O>

۱۳) عنوان: برگزاری کارگاه با موضوع بهداشت محیط، بایدها و نبایدها در مورد جانوران پیرامون ما

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۲/۰۱/۲۸



گزارش یا خبر: اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا(س) به مناسبت روز جهانی بهداشت در تاریخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۸ کارگاهی با عنوان " بهداشت محیط، بایدها و نبایدها در مورد جانوران پیرامون ما" در آمفی تئاتر گلستان ۴ ویژه دانشجویان خوابگاهی برگزار نمود. مدرس این کارگاه خانم دکتر رقیه زارعی عضو هیئت علمی دانشگاه الزهرا(س) بودند.

ایشان مطالبی در زمینه معرفی انواع حشرات و راه‌های کنترل آنها، رعایت بهداشت شخصی، بهداشت محیط، نحوه برخورد با حیوانات پیرامون ما و دخالت نکردن در اکوسیستم موجود مطرح کردند. در انتها توصیه‌هایی برای صرفه‌جویی در مصرف آب و مواد شوینده به دانشجویان داشتند.

مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت برگزار می‌کند:  
کارگاه آموزشی  
**بهداشت محیط، بایدها و نبایدها  
در مورد جانوران پیرامون ما**  
مدرس:  
سرکار خانم دکتر رقیه زارعی  
عضو هیات علمی دانشکده علوم زمین دانشگاه الزهرا(س)  
زمان: دوشنبه ۲۸ فروردین ۱۴۰۲  
ساعت: ۲۰:۳۰ الی ۲۱:۳۰  
مکان: آمفی تئاتر گلستان ۴  
شروع برای دانشجویان  
روزی ۱۴۰۱ هرمنطق کارشناسی و ارشد  
سازن خوابگاه الزهرا(س) باشد  
همراه با ارائه  
تواضعی معتبر

لینک خبر در سایت: <https://student.alzahra.ac.ir/R-f3XR8f8>

عنوان: ایستگاه سلامت و تندرستی

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۲/۰۲/۱۲

گزارش یا خبر:

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا به مناسبت هفته سلامت با همکاری مدیریت تربیت بدنی و مرکز بهداشت شمال تهران اقدام به برگزاری ایستگاه سلامت برای دانشجویان نمود. این برنامه در روزهای یکشنبه ۱۴۰۲/۰۲/۱۲ و دوشنبه ۱۴۰۲/۰۲/۱۱ در طاق‌دیس یاس از ساعت ۱۱ الی ۱۳ برگزار شد، و در مجموع ۱۵۳ نفر از دانشجویان از خدماتی نظیر ویزیت

رایگان پزشکی، اندازه‌گیری قد، وزن و محاسبه **BMI**، اندازه‌گیری فشارخون و توزیع ویتامین **D** استفاده نمودند. همچنین کارشناسان مرکز بهداشت شمال، توصیه‌هایی در مورد ترویج ازدواج سالم و پیشگیری از رفتارهای مخاطره‌آمیز (اعتیاد به سیگار و ...) نمودند.

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا با همکاری مدیریت تربیت بدنی و مرکز بهداشت شمال تهران به مناسبت هفته سلامت برگزار می‌کند

**ایستگاه سلامت و تندرستی**

- ✦ وزیت رایگان پزشکی
- ✦ اندازه‌گیری قد و وزن و محاسبه (BMI)
- ✦ اندازه‌گیری فشارخون
- ✦ مشاوره تغذیه و توزیع ویتامین دی
- ✦ بازی و مسابقات مهیج ورزشی

✓ دارت، بوز (تعامل عصب و عضله)  
✓ تعقل، شطرنج

زمان: یکشنبه ۱۴۰۲/۲/۱۰ و دوشنبه ۱۴۰۲/۲/۱۱ از ساعت ۱۰:۳۰ الی ۱۲:۳۰  
مکان: سایت شرقی، طاق‌دیس یاس

لینک خبر در سایت: <https://student.alzahra.ac.ir/R-du> WjE

۱۵) عنوان: ایستگاه سلامت (دیابت)

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۲/۰۸/۲۱

گزارش یا خبر:

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا با همکاری مرکز بهداشت شمال تهران و پایگاه بقیه‌الله به مناسبت هفته پیشگیری از دیابت اقدام به برگزاری ایستگاه سلامت نمود. در این ایستگاه که در تاریخ ۱۴۰۲/۸/۲۱ از ساعت ۸:۳۰ الی ۱۰:۳۰ در سالن شیشه‌ای ساختمان خوارزمی برگزار شد، به ۶۸ نفر از اعضای محترم دانشگاه خدماتی همچون اندازه‌گیری قندخون، اندازه‌گیری فشارخون، اندازه‌گیری قد و وزن، توزیع مکمل ویتامین **D** ارائه شد.






## ایستگاه سلامت



اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا به مناسبت هفته  
 پیشگیری از دیابت با همکاری مرکز بهداشت شمال  
 تهران، پایگاه بقیه الله (عج) برگزار می‌کند:

### اندازه‌گیری قند خون ناشتا , ...

یکشنبه ۱۴۰۲/۸/۲۱  
 ساعت مراجعه ۸:۳۰ الی ۱۰  
 ساختمان خوارزمی، سالن شیشه‌ای جنب سالن دکتر تورانی

<https://pr.alzahra.ac.ir/R-FDP> لینک خبر در سایت

عنوان: ایستگاه سلامت

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۲/۰۸/۲۲

گزارش یا خبر:

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا با همکاری مدیریت محترم تربیت بدنی و مرکز بهداشت شمال تهران (مرکز خدمات سلامت جامع صبارو و پایگاه بقیه الله) به مناسبت هفته ملی سلامت بانوان اقدام به برگزاری ایستگاه سلامت و تندرستی در تاریخ ۱۴۰۲/۸/۲۲ از ساعت ۱۱ الی ۱۳ در سالن شیشه‌ای ساختمان خوارزمی نمود. همچنین با هماهنگی واحد مدیریت تربیت بدنی مسابقه ورزشی در سه رشته دارت، تخته تعادل و لیوان چینی برگزار شد و در پایان در رشته دارت خانم سودابه یوسفی، در رشته لیوان چینی خانم ندا دودانگه و در رشته تخته تعادل خانم فاطمه اطمیابی موفق به کسب بالاترین امتیاز شدند. جوایز این مسابقات به صورت کارت هدیه از سوی اداره بهداشت و سلامت دانشگاه به این عزیزان اهدا گردید. شایان ذکر است ۸۲ نفر در این مسابقات ورزشی شرکت کردند.



اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء با همکاری مدیریت محترم تربیت بدنی و مرکز بهداشت صبارو و پایگاه بقیه الله برگزار می کند

## ایستگاه سلامت و تندرستی

ویزیت رایگان پزشک  
مشاوره مامایی  
مشاوره تغذیه و ...

مسابقه دарт  
مسابقه تعادل  
مسابقه لیوان چینی

با اهدا جایزه به نفر برگزیده هر مسابقه

زمان: دوشنبه ۱۴۰۲/۸/۲۲ ساعت ۱۱ الی ۱۳  
مکان: ساختمان خوارزمی، سالن شیشه‌ای جنب سالن دکتر تورانی

لینک خبر در سایت: <https://finance.alzahra.ac.ir/R-XXW۶۹k۵>

عنوان: برگزاری کارگاه کاهش و تفکیک پسماند از مبدا

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۲/۰۱/۲۷

گزارش یا خبر:

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء به مناسبت روز جهانی بهداشت با همکاری اداره کل محیط زیست و توسعه پایدار شهرداری تهران، اقدام به برگزاری کارگاهی با عنوان "کاهش و تفکیک پسماند از مبدا" در تاریخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۷ در آمفی تئاتر گلستان ۴ ویژه دانشجویان خوابگاهی نمود. مدرس این کارگاه خانم دکتر الهام رحمانی آزاد کارشناس اداره توانمندسازی و جلب مشارکت‌های محیط زیست اداره کل محیط زیست و توسعه پایدار شهرداری تهران بودند. ایشان مطالبی در مورد منابع تولید انواع پسماند و کیفیت و کمیت آن، خرید آگاهانه و نحوه مصرف کالا و خدمات و اصلاح الگوی مصرف، بازیافت پسماند و پیش رفتن هر چه بیشتر به سوی پسماند صفر بیان کردند.





لینک خبر در سایت: <https://student.alzahra.ac.ir/R-LmHXP> ۸۱

۱۸) حضور در جلسات داخل و خارج از دانشگاه

حضور کارشناس مسئول اداره بهداشت و سلامت در جلسه برون بخشی جوانان وزارت بهداشت در مرکز بهداشت شمال تهران ۱۴۰۱/۱۲/۳

شرکت کارشناس اداره بهداشت و سلامت و ۲ نفر از اعضای کانون همیاران سلامت جسم در اختتامیه جشنواره ملی سلامت دانشجویان در دانشگاه تهران (۱۴۰۱/۱۲/۸)

✓ حضور در جلسات برنامه ریزی قطب از اردیبهشت ماه ۱۴۰۲ تا اول اسفند ۱۴۰۲

✓ حضور در کارگاه‌های آموزشی کارشناسان مراکز بهداشت دانشگاه‌های سراسر کشور به مدت ۳ روز (۱۷، ۱۸ و ۱۹ تیرماه ۱۴۰۲)

✓ برگزاری اولین جلسه همیاران سلامت جسم در تاریخ ۱۴۰۲/۷/۱۹

✓ حضور کارشناس مسئول اداره بهداشت در جلسات تدوین فرایند درمانی اعزام دانشجویان بیمار ساکن خوابگاه (۱۲ جلسه) در بازه زمانی ۱۴۹۰۲/۸/۱۶ الی آخر دیماه ۱۴۰۲

✓ حضور در اولین و دومین جلسه بررسی فرم گزارش عملکرد و ساختار مراکز بهداشت و درمان به دعوت دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی سازمان امور دانشجویان در تاریخ ۱۴۰۲/۹/۱۲ و ۱۴۰۲/۹/۱۹.

- ✓ حضور در جلسه کارگروه پیشگیری از مواد مخدر با حضور جناب آقای مهندس عسگری تاریخ ۱۴۰۲/۹/۸ از ساعت ۱۳ الی ۱۵ در اتاق شورای جلسات معاونت دانشجویی
- ✓ حضور در اولین هم اندیشی "راهکارهای کاهش مصرف سیگار در دانشگاه ها از ایده تا عمل" در سازمان امور دانشجویان به تاریخ ۱۴۰۲/۹/۱۱
- ✓ حضور در اولین جلسه شورای بهداشت خوابگاه با حضور مدیر دانشجویی، رئیس اداره امور خوابگاه، نماینده مسئولین روز و شب خوابگاه و کارشناس مسئول اداره بهداشت در تاریخ ۱۴۰۲/۹/۲۸
- ✓ حضور در جلسه شورای صنفی دانشجویی در اتاق شورای معاونت دانشجویی در تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۲ از ساعت ۱۴ الی ۱۶
- ✓ حضور در اولین جلسه کارگروه مشورتی مدیران مراکز بهداشت و درمان به عنوان نماینده دانشگاه الزهرا(س)، برگزار شده در تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۴ در دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی سازمان امور دانشجویان
- ✓ حضور در جلسه مشورتی کارشناسان بهداشت در تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۴ در سازمان امور دانشجویان با حضور سرکار خانم دکتر فرطوسی معاون مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی سازمان امور دانشجویان

۱۹) اطلاع رسانی طرح پایش سلامت جسم دانشجویان و انجام طرح پایش جسم در هر نیمسال برای نودانشجویان

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۱/۱۱/۱ الی ۱۴۰۲/۴/۳۰ و ۱۴۰۲/۰۶/۱۸ الی ۱۴۰۲/۱۲/۳۰

گزارش یا خبر: در فرایند ثبت نام، نودانشجویان کارنامه سلامت جسم را در سامانه سجاد تکمیل کرده و پس از مراجعه به اداره بهداشت جهت مراجعه به کلینیک معرفی نامه ای دریافت می نمایند. پس از مراجعه به کلینیک، معاینات بالینی توسط پزشک و دندانپزشک انجام شده و نتایج آزمایشات درخواست شده در کارنامه سلامت، توسط پزشک در برگه آخر کارنامه سلامت به صورت فیزیکی ثبت می شود و سپس پرونده تکمیل شده به اداره بهداشت و سلامت تحویل شده و نتیجه معاینات توسط کارشناس در سامانه سجاد ثبت می شود.

شایان ذکر است تمامی این مراحل برای دانشجویان بین الملل نیز انجام می شود و دریافت کارنامه های سلامت تکمیل شده دانشجویان واحد ارومیه و ثبت در سامانه سجاد نیز توسط اداره بهداشت و سلامت صورت می پذیرد.

دانشجویان ساکن خوابگاه و دانشجویان بین الملل، پس از طی این مراحل و تکمیل تعهد نامه رعایت مقررات بهداشتی در خوابگاه، از طرف اداره بهداشت و سلامت مجوز حضور در خوابگاه دریافت می نمایند.



لینک خبر در سایت: <https://edu.alzahra.ac.ir/R-shMcN>

مطالب قرار داده شده در سایت دانشگاه:

(۱) روز ایمنی در برابر زلزله

تاریخ برگزاری: ۱۴۰۱/۱۰/۵

گزارش یا خبر:

نا بر تصمیم شورای عالی انقلاب فرهنگی، روز ۵ دی، سالروز زلزله بم "روز ملی ایمنی در برابر زلزله و کاهش اثرات بلایای طبیعی" نامیده شده است و هدف از یادآوری و بزرگداشت آن، جلب نظر و توجه عمومی به مخاطرات ناشی از وقوع پدیده‌های طبیعی مانند زلزله، سیل، طوفان، خشکسالی و شناسایی عوامل پیشگیری و کاهش خسارات ناشی از آن خصوصاً تلفات جانی و گسترش فرهنگ ایمنی در جامعه است.



لینک خبر در سایت:

۱. <https://student.alzahra.ac.ir/R-PHTqw7r>

۲) عنوان : پیک جدید کرونا با ۳ سویه

تاریخ: ۱۴۰۱/۱۰/۱۲

دکتر حسین فرشیدی معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در گفتگوی ویژه خبری ۱۱ ماه اظهار داشت: همکاران ما در وزارت بهداشت از چهارشنبه شب دو سویه جدید دیگر در بین بیماران مشکوک به کووید ۱۹ تشخیص دادند بنابراین تعداد سویه‌های جدید کرونا در کشور به سه سویه BQ ۱ و XBB و BA ۲ افزایش یافته است. ایشان با تاکید بر اینکه قدرت انتقال XBB پنج برابر بیشتر از دلتا است، گفت: باید به سرعت، مرزها رصد شده و بیماران مشکوک شناسایی شوند.



لینک خبر در سایت

<https://student.alzahra.ac.ir/R-Q17YFLa>



۳) عنوان: ارتقای آگاهی ازدواج و سلامت

تاریخ برگزاری ۱۴۰۱/۱۱/۱۸

اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا (س) با همکاری مرکز بهداشت شمال تهران «مرکز سلامت جامع صبارو» به منظور ارتقا آگاهی دانشجویان عزیز درباره ازدواج و سلامت اقدام به بارگذاری فایل‌های "دانستنی‌های ازدواج سالم" و "۱۸ سوال و جواب در مورد ازدواج و سلامت" نموده است.

تصویر شاخص:



لینک برگزاری:

<https://student.alzahra.ac.ir/R-3Iy7KeH>

۴) عنوان

[تیزر آموزشی موبایل - ترافیک](#)، [تیزر آموزشی کمربند ایمنی](#)، [تیزر - آموزشی ایمنی](#)

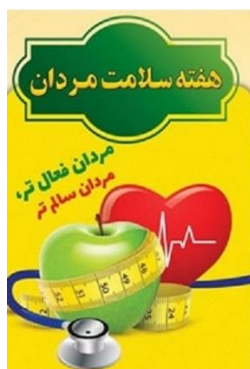
لینک برگزاری : <https://student.alzahra.ac.ir/page-student/fa/19/form/pld22239>

عنوان : هفته ملی سلامت مردان ایرانی

تاریخ : ۱۴۰۱/۱۲/۷

در کشور ما، اولین پنجشنبه اسفند ماه هر سال به عنوان روز ملی سلامت مردان تعیین گردیده است. از سال ۱۳۸۵ براساس پیشنهاد شبکه ۴ سیما و سپس طرح موضوع در دفتر سلامت خانواده و پذیرش آن و با توجه به اهمیت موضوع سلامت مردان اولین پنجشنبه اسفند ماه هر سال به عنوان روز سلامت مردان نام گذاری و مقرر گردید

هر ساله در این روز با هدف حساس سازی جامعه آموزش و فرهنگ سازی در حد امکان مداخلات تشخیص و درمانی صورت گیرد



لینک برگزاری : <https://student.alzahra.ac.ir/R-Yhn1dQ4>

(۵) عنوان : هفته ملی جوان

تاریخ : ۱۴۰۱/۱۲/۷

با توجه به جایگاه ویژه جوانان در توسعه همه جانبه کشور و برای ایجاد نگاه ویژه به جوان و مسائل مربوط به این گروه سنی، روز میلاد حضرت علی اکبر (ع) روز جوان نامگذاری شده است و هفته مصادف با ولادت حضرت علی اکبر (ع) همه ساله به نام هفته جوان، تعیین شده است.

روز ملی جوان ۱۳ اسفند و هفته ملی جوان ۷ اسفند لغایت ۱۳ اسفندماه ۱۴۰۱ است. این هفته با عنوان ازدواج بهنگام، آسان، موفق و پایدار برگزار خواهد شد.



لینک برگزاری : <https://student.alzahra.ac.ir/R-7qOSHQ1>

۶) عنوان: روز جهانی بهداشت

تاریخ: ۱۴۰۲/۱/۱۸

سازمان جهانی بهداشت هر ساله ۷ آوریل (۱۸ فروردین) را به عنوان سالروز "سلامت" معرفی می‌کند. شعار سال ۲۰۲۳ روز جهانی بهداشت، سلامتی برای همه، تقویت مراقبت‌های بهداشتی اولیه برای ایجاد سیستم‌های تاب‌آور است.



لینک برگزاری: <https://student.alzahra.ac.ir/R-8mrlINW>

۷) عنوان: روز زمین پاک

روز زمین یکی از بزرگ‌ترین روزهای جهانی در مورد محیط‌زیست محسوب می‌شود و بیش از یک میلیارد انسان در بیش از ۲۰۰ کشور، هر ساله آن را پاس می‌دارند. روز جهانی زمین هر سال نسبت به قبل قدرت بیشتری پیدا می‌کند. نامگذاری این روز توسط سناتور پیشین آمریکا، به نام "گای لرد نلسون" انجام شد که در سال ۱۹۶۹ این کار را به انجام رساند. او به دنبال جنبش‌های دانش‌آموزی ضد جنگ بود و باور داشت که انرژی زمین به دلیل آلودگی آب و هوا در معرض خطر است.

تاریخ: ۱۴۰۲/۲/۷



لینک برگزاری: <https://student.alzahra.ac.ir/R-U7qF18K>

۸) عنوان : پوستر ارگونومی استفاده از تلفن همراه

تاریخ ۱۴۰۲/۲/۸



لینک برگزاری: <https://student.alzahra.ac.ir/R-TzhKCO8>



۹) عنوان : روز جهانی فشار خون بالا

تاریخ : ۱۴۰۲/۲/۲۷

"با اندازه گیری دقیق فشار خون و کنترل آن عمر طولانی تری داشته باشید"

در این شعار، تمرکز بر روی افزایش میزان آگاهی در خصوص این بیماری در سراسر جهان، به ویژه در مناطق کم درآمد تا درآمد متوسط و همچنین روش های دقیق اندازه گیری فشار خون و روش های کنترل آن است. این فعالیت برای برجسته کردن اهمیت پیشگیری، تشخیص و درمان بهتر فشار خون بالا است.



لینک : <https://student.alzahra.ac.ir/R-0qZo8s1>

۱۰) عنوان : اطلاع رسانی دیابت

تاریخ : ۱۴۰۲/۲/۲۳

لینک برگزاری : <https://www.alzahra.ac.ir/R-iyElawU>

۱۱) عنوان : پوستر هفته بهداشت حرفه ای

تاریخ : ۱۴۰۲/۲/۸



<https://student.alzahra.ac.ir/R-Whpjx4>

لینک برگزاری:

(۱۲) عنوان : هفته ملی بدون دخانیات

تاریخ: ۱۴۰۲/۳/۵

شعار هفته ملی بدون دخانیات در سال ۱۴۰۲ "حفظ سلامت مردم با ممنوعیت جامع تبلیغات دخانیات" تعیین و عناوین هفته ملی بدون دخانیات ( ۴ لغایت ۱۰ خردادماه ) به شرح زیر اعلام شده است.



<https://student.alzahra.ac.ir/R-2q2nUIF>

لینک برگزاری:

(۱۳) عنوان : راه حل‌ها برای آلودگی پلاستیک"

تاریخ: ۱۴۰۲/۳/۲۰

روز جهانی محیط زیست به عنوان بزرگترین روز بین‌المللی محیط زیست است. مجمع عمومی ملل متحد در سال ۱۹۷۳ روز جهانی محیط زیست را مصوب نمود و امسال پنجاهمین سالگرد تأسیس روز جهانی محیط زیست است.



لینک برگزاری: <https://student.alzahra.ac.ir/R-QPWK7Tn>

(۱۴) عنوان: پوستر هفته محیط زیست

تاریخ: ۱۴۰۲/۳/۲۲

شماره هفته محیط زیست سال ۱۴۰۲: **هفته محیط زیست ۱۴۰۲**  
نهضت ملی کاهش آلودگی های پلاستیکی  
۱۶ تا ۲۲ فروردین ماه  
راه حل ها برای آلودگی پلاستیک (شش روز جهانی محیط زیست)

چند راهکار ساده برای کاهش مصرف پلاستیک:

- کاهش استفاده از کیسه های پلاستیکی و جایگزینی با ساک خرید
- خرید به صورت فله ای، خرید لباس های با کیفیت، صرف نظر از خرید آب معدنی
- حذف وسایل اضافی در زمان سفارش غذا
- آموزش و آگاهی رسانی به اعضای خانواده در خصوص کاهش مصرف و تفکیک در مبدأ

لینک برگزاری: <https://student.alzahra.ac.ir/R-xb5stM8>

(۱۵) عنوان: یکشنبه های سلامت

(پسماند شماره ۱: موضوع: پسماند و انواع مواد قابل بازیافت در پسماندهای شهری)

تاریخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۵



لینک برگزاری: <https://student.alzahra.ac.ir/R-NpH1d81>

(۱۶) عنوان: یکشنبه‌های سلامت

(پسماند شماره ۲: مدیریت پسماند و حفاظت از محیط زیست در قالب طرح کاهش پسماند)

تاریخ ۱۴۰۲/۰۶/۱۲



لینک برگزاری: <https://student.alzahra.ac.ir/R-bAUCdes>

(۱۷) یکشنبه‌های سلامت (موضوع: پسماند ۳)

تاریخ ۱۴۰۲/۰۶/۱۹





لینک برگزاری: <https://student.alzahra.ac.ir/R-DzRCo1l>

(۱۸) عنوان: یکشنبه‌های سلامت (موضوع: پسماند ۴)

تاریخ ۱۴۰۲/۶/۲۶



لینک برگزاری: <https://student.alzahra.ac.ir/R-4CRmfAb>

(۱۹) یکشنبه‌های سلامت (موضوع: پسماند ۵)

تاریخ ۱۴۰۲/۷/۹

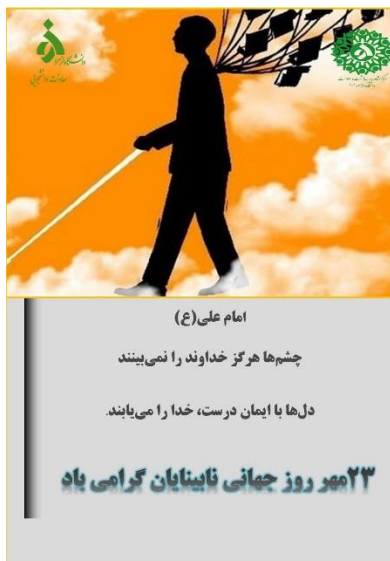


<https://student.alzahra.ac.ir/R-1iCcxFf>

لینک برگزاری:

عنوان: تهیه پوستر به مناسبت روز جهانی نابینایان

تاریخ ۱۴۰۲/۷/۲۶



لینک برگزاری: <https://student.alzahra.ac.ir/page-student/fa/19/form/pld22765>

عنوان: یکشنبه‌های سلامت ( موضوع: فواید کاهش وزن چیست)

تاریخ ۱۴۰۲/۷/۲۳



لینک برگزاری: <https://student.alzahra.ac.ir/R-EebMWY8>

(۲۴) عنوان: یکشنبه های سلامت (رژیم گیاهی برای لاغری در طب سنتی)

تاریخ ۱۴۰۲/۸/۱۴



لینک برگزاری: <https://student.alzahra.ac.ir/R-TOCOGpK>

(۲۵) عنوان: روزشمار و پوستره های دیابت



<https://student.alzahra.ac.ir/>

(۲۶) هفته پیشگیری از دیابت

تاریخ ۱۴۰۲/۸/۲۱



خبر یا گزارش :

فدراسیون بین‌المللی دیابت و سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۱ و در پاسخ به رشد روزافزون دیابت در تمامی جوامع بشری، روز ۱۴ نوامبر مصادف با سالگرد تولد فردریک بنتینگ (که به همراه دستیارش چارلز بست توانست داروی انسولین را در سال ۱۹۲۲ کشف کند) را به نام روز جهانی دیابت نامگذاری کردند. این روز در سال ۲۰۰۶ توسط سازمان ملل متحد به عنوان یک روز رسمی در تقویم جهان ثبت شد.



لینک برگزاری: <https://student.alzahra.ac.ir/R-1hslXp>

عنوان : اعلام عناوین روز شمار هفته سلامت بانوان

تاریخ: ۱۴۰۲/۸/۲۱

هفته ملی سلامت بانوان ایران امسال از روز شنبه ۲۰ آبان ۱۴۰۲ تا روز جمعه ۲۶ ماه مذکور با شعار "بانوی سالم، خانواده سالم، جامعه سالم" و با هدف اطلاع‌رسانی و حساس‌سازی گروه‌های مختلف جامعه در خصوص اولویت‌های سلامت زنان و با رویکرد حمایت از نقش مادری زنان، برگزار می‌شود.



لینک برگزاری: <https://student.alzahra.ac.ir/R-s4p0QXk>

۲۸) عنوان: طبع خوراکی ها در طب سنتی

تاریخ: ۱۴۰۲/۹/۰۵



لینک برگزاری: <https://student.alzahra.ac.ir/R-fkeX4s8>

۲۹) عنوان: غذاهای شادی آور را بشناسید

تاریخ: ۱۴۰۲/۹/۱۲

<p><b>تنقلات شادی آور</b></p> <p>بادام و پسته شادی آورند هرچند به قیمت بالایی عرضه می‌شوند.</p> <p><b>غذاهای شادی آور</b></p> <p>زعفران، دارچین، گلاب، پسته و بادام شادی آورند. همه این مواد در یک غذا جمعند، شله زرده، پس شله زرد می‌تواند یک غذای شادی آور باشد. خورشت به یا تاس کباب به هم شادی‌بخشند.</p> <p>فالوده سیب که حاوی سیب رنده شده و گلاب و عرق بهار نارنج است یک خوراکی شادی بخش به عنوان میان وعده است.</p> <p><b>گل برگ‌های شادی آور</b></p> <p>گل محمدی و تمام خوراکی‌هایی که از این گل در آن‌ها استفاده شده است همچنین بهارنارنج و عرق آن هم شادی بخش هستند.</p> <p>منبع: مجله دکتر باوگا، دکتر پریسا جعفری</p>	<p><b>ادویه‌های شادی آور</b></p> <p>زعفران از ادویه‌هایی است که همه خاصیت شادی‌آوری آن را می‌شناسند، البته مصرف زیاد زعفران ممکن است مشکل‌ساز باشد و گاهی باعث سردرد یا بی‌اشتهایی شود.</p> <p>ادویه دیگری که شادی آور است تخم گشنیز است و دارچین هم این خاصیت را دارد.</p> <p><b>میوه‌های شادی آور</b></p> <p>بعضی از میوه‌ها هم شادی‌آورند مثل سیب، به، گلابی، هلو و آب نارگیل. در مورد سیب و به شربت و مربای آن‌ها هم دارای این خاصیت هستند.</p> <p>مربای دیگری که به‌عنوان شادی‌آور می‌توان نام برد مربای پالنگ است. سیب از میوه‌هایی است که بر شادی بخش آن زیاد تاکید شده است.</p> <p><b>سبزی‌های شادی آور</b></p> <p>از سبزی‌ها نعناع و ریحان دارای خاصیت شادی‌آوری هستند. گشنیز و تخم آن که به عنوان ادویه استفاده می‌شود هم شادی‌آورند.</p>	<p><b>غذاهای شادی آور را بشناسید!</b></p>  <p>اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا، سال ۱۴۰۲</p>
--	---	---

لینک برگزاری: <https://student.alzahra.ac.ir/R-nPAfSKR>

### ۳۰) عنوان : یکشنبه های سلامت ( غذای سالم)

تاریخ : ۱۴۰۲/۹/۱۹

**شامل این موارد نباشد:**

- سرخ کردنی نباشد(حداکثر آن را نقتس دهیم).
- روغن نباتی و غذاهای پرچرب استفاده نشود.
- از سفت فودها و کنسروها در این هفته استفاده نشود.
- نوشیدنی گازدار و نوشابه ننوشیم.
- پرنمک نباشد.
- قند و شکر و شیرینی‌های چرب کم باشد
- پرچوری در کار نباشد.



منبع: کتاب سیر عوالم تراش، دکتر مجتبی نیکبورو، ۱۳۹۶

**تعریف غذای سالم در فرآیند این هفته شامل این موارد باشد:**

- طبع آنها کبابی یا آب‌پز باشد.
- مصرف سبزی تازه، چوانه‌ها و میوه در آن منظور شده باشد.
- تازه باشد (ریخ زده و کنسرو نباشد).
- گوشت سفید (ماهی و ماکیان) بیشتر از گوشت قرمز باشد.
- در صورت تمایل، شیرینی طبیعی مصرف کنیم(خشکیبار، میوه‌ها، عسل، خرما...)
- آب فراوان مصرف شود.
- در صورت نیاز از روغن‌های مایع خوب استفاده شود(زیتون، کزرا، کنجد، هسته انگور...)
- مصرف پرنمک و نان محدود به چند قلمه شود.




نفرین هفته:

**هفته غذای سالم**



باید به نشانه اهمیت دادن به سلامتی خود و به مناسبت هفته تغذیه صحیح، به مدت یک هفته غذای سالم بخوریم

سال ۱۴۰۲

لینک برگزاری :

<https://student.alzahra.ac.ir/R-HpRrpDt>

### ۳۱) عنوان : مصرف فیبر

تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۵

**چه غذاهایی پروبیوتیک دارند؟**

- ماست
- ماست شیرین
- ماست باغیر
- کفیر
- کلم ترش
- ماکلاون، قهق
- ترش

**غذاهای قیبردار کدامند؟**

- میوه‌ها: آلبان، توت‌فرنگی، لوبک، سیب
- حبوبات: عدس، ماش، لوبیا، نخود
- سبزیجات: کلم ترش، کلم فرنگی، کرفس، پیاز، کاه
- غلات: گندم، جو، برنج، کتان
- مغزها: بادام، بادام زمینی، بادام گردو
- تخم کتان، گردو، تخم کتان

منبع: دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت

با استفاده از فیبر، می‌توانید سلامت روده‌های خود را تضمین کنید. میکروارگانیسم‌هایی که به صورت همزیست در روده انسان زندگی می‌کنند را میکروبیوتای روده می‌نامند.

این باکتری‌ها برای جنبه‌های گوناگون سلامتی بسیار مهم هستند. وجود اختلال در عملکرد این باکتری‌ها با چه‌تیرین و زمین‌ترین بیماری‌های جهان از جمله چاقی، فرآیند است.

یک راه بسیار مناسب برای افزایش سلامت روده‌ها استفاده از غذاهای حاوی پروبیوتیک است مانند ماست و کلم ترش.

از مکمل‌های پروبیوتیک استفاده کنید و فیبر زیادی بخورید. دیرینه برای باکتری‌های روده نقش سبزیجات را ایفا می‌کنند.






**مصرف فیبر**



**اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا**

سال ۱۴۰۲

لینک برگزاری: <https://student.alzahra.ac.ir/R-ma8hFXB>

### ۳۲) عنوان : مواد استخوان ساز کدامند؟

تاریخ : ۱۴۰۲/۱۰/۱۱

**مواد استخوان ساز کدامند؟**

در حالی که ریان نسبت به مردان به کاری کمتری نیاز دارند، اما نیاز زنان به برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی از مردان بسیار بیشتر است. تغییرات هورمونی مرتبط با قاعدگی، زایل و بازشی به این معنی است که زنان در معرض خطر کمتری، ضعف استخوان‌ها و پوکی استخوان هستند و نیاز به دریافت مواد معدنی بیشتری مانند آهن، کلسیم، منیزیم، ویتامین D و ویتامین B9 (فولات) دارند. کمبود کلسیم می‌تواند منجر به تشدید مشکلات خلقی مانند تحریک‌پذیری، اضطراب، افسردگی و مشکلات خواب شود.

**چقدر کلسیم، منیزیم و ویتامین D نیاز دارید؟**

**کلسیم**  
برای زنان بزرگسال ۱۹-۵۰ ساله روزانه ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز توصیه می‌شود. برای زنان بالای ۵۰ سال میزان توصیه شده روزانه ۱۲۰۰ میلی‌گرم است. منابع خوب کلسیم شامل محصولات لبنی، سبزیجات سبز برگ، ماریچا، ماهی‌ها، لادن، پسته، گردو و گند است. زنان نباید بیش از ۵۰۰ میلی‌گرم در هر روز مصرف کنند و نظارت و مقدار توصیه شده روزانه هیچ فایده‌ای ندارد.

**آب‌ره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا**  
سال ۱۴۰۲

لینک برگزاری :

<https://student.alzahra.ac.ir/R-kieCxGN>

### ۳۳) عنوان : میان وعده هایی برای کمک به کاهش وزن

تاریخ : ۱۴۰۲/۱۰/۱۷

**میان وعده‌هایی برای کمک به کاهش وزن**

مصرف میان وعده‌ها می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد. هنگام انتخاب یک میان وعده گزینه‌های حاوی پروتئین، چربی و با فیبر را مد نظر قرار دهید. هضم این مواد معدنی به زمان بیشتری نیاز دارد. از این رو، به تقویت احساس سیری کمک می‌کند. میان وعده‌ها گزینه‌ای خوب برای دریافت مواد معدنی اضافه در طول روز است. همچنین گرسنگی بیش از حد احتمال برخوردی فرورنده غذایی بعدی را افزایش می‌دهد. در ادامه با ۱۰ میان وعده خوب که می‌تواند به تحقق اهداف کاهش وزن کمک کنند، بیشتر آشنا می‌شویم.

**پادام**  
مزارع‌ها یک میان وعده سالم و مفیدی هستند. به رقم چربی موجود در آنها، اگر قصد دارید وزن خود را کاهش دهید نباید از مصرف مزارع‌ها هراس داشته باشید. بادام حاوی فیبر، پروتئین و چربی‌های سالم است.

**تغود**  
نخود دارای بافتی گوشتی و طعم و طعمی مزارع‌ها است. این ماده غذایی سرشار از فیبر و مقداری پروتئین است که می‌تواند آن را به گزینه‌ای خوب برای کمک به کاهش وزن تبدیل کند. از نخود به داده می‌توان به عنوان یک میان وعده ترد و خوشمزه استفاده کرد.

**آب‌ره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا**  
سال ۱۴۰۲

لینک برگزاری: <https://student.alzahra.ac.ir/R-i9Ycioe>

### ۳۴) عنوان : نکات طلایی برای تغذیه کارمندان

تاریخ : ۱۴۰۲/۱۰/۲۵





### ۳۷) عنوان : یکشنبه‌های سلامت ( چاقی و باکتری‌های روده )

تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۴

مطالعات نشان می‌دهد مواد غذایی حاوی پروبیوتیک با تغییر ترکیب باکتری روده‌ای (فلاورا) باکتری مفید روده‌ای، در کنترل چاقی تاثیر بسیار دارند.

چندین مکانیسم ژنتیکی، متابولیکی و التهابی در تحویل بین میکروبیوم‌های روده و چاقی وجود دارد. تغییرات میکروبیوم اثر روده انسان را می‌توان کاهش داد. در ابعاد جهانی سلامت پروبیوتیک موجودات روده زنده و فعال میکروبیومی هستند که خوب این اثر را باعث تغییر میکروبیوم دستگاه گوارش ما در جهت سلامتی بیشتر می‌شود. با این توجه دانش بیشتر یافت به آن‌ها باکتری‌های مفید روده خود می‌تواند.

ارتباط باکتری‌های روده با ابتلا به چاقی

افزای بهداشت و سلامت دستگاه گوارش

سال ۱۴۰۲

<https://student.alzahra.ac.ir/R-ONjP2Uu>

### ۳۸) عنوان : هفته ملی مبارزه با سرطان

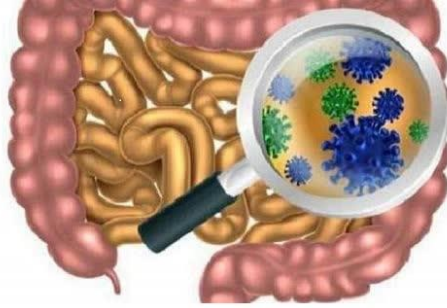
تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۸

هفته پویش ملی مبارزه با سرطان  
 مع مسئولکم  
 برای پیشگیری از سرطان  
 خوردم، خانوادهم و جامعه‌ام

لینک برگزاری: <https://student.alzahra.ac.ir/R-Dc4sKut>

### ۳۹) عنوان : یکشنبه‌های سلامت (ارتباط باکتری‌های روده با ابتلا به چاقی)

تاریخ: ۱۴۰۲/۱۱/۲۴



لینک برگزاری: <https://student.alzahra.ac.ir/R-S5QLUeR>

۴۰ عنوان : یکشنبه های سلامت (چند توصیه به منظور کاهش میزان چربی، مخصوصا چربی های اشباع در رژیم غذایی)

تاریخ : ۱۴۰۲/۱۲/۱۳



لینک برگزاری : <https://student.alzahra.ac.ir/R-39eukFg>

