

فواید نگهداری گل و گیاه در منزل و محیط کار

نغمه خلیلی‌راد
کارشناس ارشد آموزش بهداشت
و مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی گیلان



گونگون

کمک به سلامت خانواده

ثابت شده است که گل و گیاه می‌تواند بر وضعیت جسمی و روحی افراد تأثیر مثبت داشته باشد. به عقیده کارشناسان به دلیل اینکه گیاهان از عوامل هماهنگی در طبیعت هستند، به هماهنگ ساختن نیروهای فکری و جسمی بدن افراد نیز کمک کرده و به آن‌ها تعادل می‌بخشند. به همین دلیل بهتر است افرادی که در شهرها و به‌دوراز طبیعت زندگی می‌کنند، هرروز برای مدتی پنجره‌ها را باز بگذارند تا هوای آزاد در محیط داخل جریان یابد و گیاهان بتوانند با استفاده از این هوا به سالم‌سازی محیط کمک کنند.

طبق تحقیقات ناسا، گیاهان تا ۸۷ درصد مواد آلی فرّار و سایر مواد سمی را در ۲۴ ساعت از بین می‌برند. مواد آلی فرّار شامل فرمالدئید، بنزنوتری کلرو اتیلن هستند. طبق تحقیقات ناسا، گیاهان، با جذب آلاینده‌ها به درون خاک و تبدیل آن‌ها به غذای گیاه، این مواد را از بین می‌برند.

افزایش کارایی کارمندان

طبق مطالعه‌ای که نتایج آن در مجله هنر و توان بخشی آمریکا به چاپ رسیده است، خلاقیت و کارایی کارمندان شرکت‌ها و مؤسساتی که در دفتر کارشان گیاه قرار می‌دهند، بیشتر است. دانشگاه A&M تگزاس نیز پژوهشی انجام داد که نشان می‌دهد کارکنانی که در اتاق‌هایی با دو گلدان و یک دسته گل کار می‌کردند ۱۳

نتایج پژوهش محققان رفتارشناسی دانشگاه «روگرز» در نیوجرسی آمریکا نشان داده است افراد با نگاه کردن به گل و گیاه و لذت بردن از طراوت، رنگ و عطر آن‌ها می‌توانند حالت روحی نامتعادل خود را تغییر داده و به حالت طبیعی بازگردند؛ درواقع گل، مسبب تعدیل رفتار در طول شبانه‌روز بوده و هر بار نگاه کردن به گل و گیاه عاملی برای ایجاد یک اتصال عصبی مثبت در مغز است. گیاهان دی‌اکسید کربن را به اکسیژن تبدیل می‌کنند؛ هوا را تصفیه می‌کنند و آلاینده‌های مضر را از بین می‌برند. باوجود گیاهان، هوا تمیزتر شده و به‌طور طبیعی رطوبت آن حفظ می‌شود و از نظر روانی هم فواید قابل توجهی دارند. وجود گل و گیاه موجب شادی و کاهش استرس و افزایش کارایی می‌شود. بررسی‌ها نشان داده است با نگهداری گیاهان در محیط خانه نشانه‌هایی چون سردرد، استرس، خواب‌آلودگی و سرماخوردگی کاهش می‌یابد.

در محیط‌های بسته موادی مانند فرمالدئیدها، بخار آمونیاک، تریکلرواتیلن، مونواکسید کربن، بنزین و غیره وجود دارند که از محیط، شرایط و لوازم مصرفی روزمره وارد محیط زندگی ما شده و با مادر تماس قرار می‌گیرند؛ مانند جوهر پرینترها، لاک‌های ناخن، براق‌کننده‌ها، چرم‌های مصنوعی، رنگ‌ها، چسب‌ها، بنزین و گازوییل، رزین‌ها و لاستیک‌ها، فوم‌ها و غیره که می‌توانیم با پرورش و نگهداری گیاهان در محیط‌های زندگی مان از تاثیرات مخرب این گازها و سموم مضر آن بکاهیم.



به سایر همسن‌های خودشان که در تماس با گل و گیاه نیستند، بیشتر است؛ به‌علاوه حضور در محیط‌های طبیعی باعث بهبود و افزایش توانایی‌های کودکان از جمله توجه بالا، کاهش بی‌نظمی، افزایش تمرکز و ارتباط بیشتر با محیط اطراف می‌شود.

سلامت روانی

افرادی که در طول روز سرگرم باغبانی می‌شوند، از سلامت روان بیشتری برخوردار هستند؛ همچنین دید زیباتری نسبت به زندگی و آینده دارند.

کاهش استرس

تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که وقت خود را صرف کاشت و نگهداری گل و گیاه می‌کنند، نسبت به سایرین استرس کمتری در زندگی‌شان دارند. گیاهان روح و روان انسان‌ها را تسکین می‌دهند و به‌عنوان راهی برای از بین بردن استرس معرفی می‌شوند.

اثرات درمانی باغبانی

باغبانی می‌تواند نقش یک درمانگر را برای افرادی که دچار آسیب‌های روحی یا فیزیکی شده‌اند، ایفا کند. عمل پرورش دادن یک گیاه، راهی است که به افراد برای فراموش کردن مشکلات اطرافشان، فشارهای روانی و بهبود سلامت ذهنی و روحی کمک می‌کند.

* <https://golital.com> منبع:
* www.bartarinha.ir/fa

درصد ایده بیشتری نسبت به کارکنانی که در اتاقی بودند که در آن مجسمه وجود داشت تولید کردند. طبق تحقیقات دانشگاه کشاورزی نروژ، نرخ بیماری در محل کار دارای گیاه تا ۶۰ درصد کمتر بوده است.

سریع‌تر شدن روند بهبود بیماران

«برونو کورتیس»، متخصص قلب دانشگاه شیکاگو می‌گوید: «گیاهان موجب می‌شوند افراد احساس آرامش بیشتری کنند و مثبت‌اندیش‌تر شوند». بررسی‌ها نشان داده است بیماران بستری در بیمارستان که تختشان روبروی پنجره‌ای با نمای باغ است، بسیار سریع‌تر از بیمارانی که تختشان رو به دیوار است، بهبود می‌یابند؛ همچنین وجود گیاهان زینتی در اتاق‌های ریکاوری بیمارستان‌ها به بیماران آرامش و تسلی می‌دهد و منجر به بهبود سریع‌تر آن‌ها می‌شود.

بهبود روابط و غمخواری

تحقیقات نشان داده است مردمی که وقت زیادی با گیاهان صرف می‌کنند، تمایل به داشتن روابط صمیمی‌تری با دیگران دارند که این حس باعث افزایش احساس شفقت و غمخواری نسبت به یکدیگر می‌شود.

تأثیر در یادگیری

بررسی‌ها نشان داده است میزان یادگیری در کودکانی که مدتی از روز را با گل و گیاه سپری می‌کنند، نسبت

مقدمه

نمک، به شکل استخراج شده از معادن سنگ نمک یا از آب دریا، دارای ناخالصی‌های فراوانی است که متأسفانه چند سالی است بدون مجوز وزارت بهداشت، با عنوان نمک دریای خوراکی، در سطح شهرها و روستاها به فروش می‌رسد و روی بسته‌بندی هیچ کدام از آن‌ها نیز عنوان نمک خوراکی ذکر نشده است. از سویی نمک تصفیه شده یددار نمکی است که ناخالصی‌های آن در کارخانه از آن جدا شده و با عنصر «ید» که کمبود آن یکی از مشکلات اصلی سلامت جهان است، غنی‌سازی می‌شود.

ید چیست؟

ید یک ماده مغذی ضروری است که باید از طریق مواد غذایی به بدن برسد. کمبود ید و اختلال‌های ناشی از آن (IDD) از سال‌ها پیش به عنوان یکی از مشکلات بهداشتی، تغذیه‌ای در ایران محسوب می‌شده است. حیاتی‌ترین نقش ید در بدن، شرکت در ساختمان هورمون‌های تیروئیدی است که در رشد و تکامل جسمی و عصبی، عملکرد طبیعی مغز و سیستم عصبی، حفظ دمای بدن، تولید انرژی و سوخت‌وساز تأثیر می‌گذارند.

عوارض کمبود ید

افزایش خطر سقط جنین در مادر باردار، تاخیر رشد مغز جنین، ناشنوایی و اختلال در تکلم، تولد نوزاد مبتلا به عقب‌ماندگی شدید جسمی و مغزی، کم‌کاری تیروئید، گواتر، اختلال در قدرت یادگیری و افت تحصیلی، خستگی و کاهش کارایی، کاهش بهره‌مندی از جمله عوارض ناشی از کمبود ید در جنین، کودکان و نیز سایر گروه‌های سنی است.

چطور از کمبود ید پیشگیری کنیم؟

بهترین راه پیشگیری از کمبود ید، افزودن آن به مواد غذایی، یا همان فرآیندی است که از آن تحت عنوان «غنی‌سازی» نام برده می‌شود. مناسب‌ترین گزینه در میان مواد غذایی برای افزودن ید، نمک است، زیرا هم ارزان قیمت است و هم اینکه معمولاً هر روز توسط تمام افراد جامعه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مقایسه نمک دریا و نمک تصفیه شده یددار

دلارام حلمی

کارشناس تغذیه دانشگاه علوم پزشکی گیلان



جایگزینی تنقلات چاق کننده
ودارای ارزش غذایی کم با تنقلات مناسب تر



بخورید و چاق نشوید!

فهیمة مجیری - شهرستان آشتیان دانشگاه علوم پزشکی مرکزی

بسیاری از تنقلات که به شکل سنتی تهیه می شوند، ارزش های تغذیه ای بهتری نسبت به تنقلات چاق کننده امروزی دارند که می توان از این تنقلات سالم خورد بدون اینکه چاق شد به شرط آنکه در مصرف همین مواد غذایی خوش خور و با ارزش، تعادل رعایت شود. بخصوص در مواد غذایی که شیرین یا چرب هستند مثل کیک، نان قندی یا حلوای خانگی.

نوشابه و دلستر: لیموناد خانگی، شربت شیره انگور با آلیمو، شربت عسل و گلاب، شربت سکنجبین، شربت آلبالو خانگی، شربت بهارنارنج با شکر قهوه ای، شربت بیدمشک با شکر قهوه ای، آبیوه ها، دوغ بدون گاز **بیسکویت:** نان خشک سیوسدار، قاووت، بادام و نخودچی و کشمش، گندم شاهدانه و کشمش **کیک:** کیک خانگی کم شکر، نان قندی کم شکر، لقمه حاوی حلوای خانگی، انواع لقمه سالم **بستنی:** بستنی کم شکر خانگی، شربت عسل وزعفران خنک، کمپوت خانگی زردآلو، آلبالو، گیلاس **چیپس و پفک:** پف فیل (ذرت بوداده)، تخمه، چیپس خانگی کم روغن و کم نمک **لواشک و ترشک:** لواشک خانگی زردآلو و انواع آلوها **شکلات و کاکائو:** توت، کشمش، مویز، خرما، انجیر، سنجد، عناب **آدامس:** سقز اصلی، کندر **ژله و پاستیل:** باسلق، برگه میوه ها

تفاوت نمک تصفیه شده و تصفیه نشده

نمک تصفیه شده، نمکی است که ناخالصی های محلول آن مانند فلزات سنگین و همچنین ناخالصی های نامحلول آن همچون آهک، شن و ماسه، در کارخانه از آن جدا شده است.

ناخالصی های نمک تصفیه نشده

عمده ترین ناخالصی نمک تصفیه نشده، سولفات کلسیم یا گچ و همچنین گل ولای است. و فلزات سنگین نظیر سرب، جیوه، کادمیوم، آرسنیک و غیره از ناخالصی های دیگر این نمک ها بوده که مقدارشان ناچیز، ولی عوارض نامطلوبشان بسیار شدید است که بتدریج در بدن تجمع یافته و موجب بروز مسمومیت هایی شدید و کشنده می شوند.

بر این اساس، ضرورت دارد که این ناخالصی ها طی فرآیند تصفیه از نمک جدا شوند تا نمک نهایی از لحاظ وجود ناخالصی به حد استاندارد و مطلوب برسد.

نمک دریا مصرف نکنید

نمک دریا یک نوع نمک تصفیه نشده و حاوی ناخالصی های گوناگونی از جمله خاک، آهک و فلزات سنگینی همچون سرب یا آرسنیک است. این نمک بیشتر مصرف صنعتی و شست و شو دارد. و در کشور ایران نمک های معروف به نمک دریا در واقع نمک های دریاچه های ایران است که درصد مواد خطرناک آن بسیار بالاست.

یددار کردن نمک های تصفیه شده، طی ۲۵ سال تلاش و پیگیری وزارت بهداشت، توانسته شیوع گواتر و اختلال های ناشی از کمبود ید را از ۶۸ درصد در سال ۱۳۶۸ به ۶/۵ درصد در سال ۱۳۸۶ کاهش دهد.

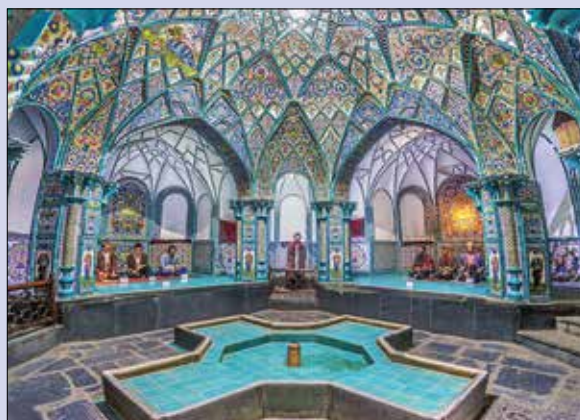
منابع

- * ریزمغذی ها و راهکارهای پیشگیری از کمبود آن ها با تأکید بر غنی سازی مواد غذایی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر بهبود تغذیه جامعه
- * بسته آموزشی ویژه کارشناس تغذیه در برنامه تحول سلامت در حوزه بهداشت، نسخه آذر ۱۳۹۵ دفتر بهبود تغذیه جامعه، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- * نامه ها و دستورالعمل های مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه
- * www.nut.behdasht.gov.ir
- * www.gums.ac.ir/health

جاذبه‌های گردشگری استان مرکزی

گوناگون

رزیتا ایاضی، ساعده عسگری و فرشته ابراهیمی مدیران مرکز آموزش بهورزی دانشگاه علوم پزشکی مرکزی



که از تپه «سرسختی شازند» به دست آمده است در این موزه نگهداری می‌شود.

بازدید از این حمام که در سال‌های اخیر به گنجینه تبدیل شده برای همگان آزاد است.

منبع: <https://fa.wikipedia.org/wiki/>

مسجد جامع («شش ناو») تفرش: یکی از قدیمی‌ترین مساجد تفرش است که یادگاری از دوره سلجوقی بوده و مقصوره و شبستان و ایوان و صحن دارد و به سبب داشتن کاریزی قدیمی در صحن مسجد، که آب آن از طریق شش ناودان توزیع می‌شده، «شش ناو» خوانده شده است. مقصوره شش ناو، گنبدی به شکل کلاهخود متعلق به دوره سلجوقی دارد. به روایتی این مقصوره بر روی قبر محمد محدث، از یاران امام حسن عسکری (ع) ساخته شده است. در سمت شمالی مقصوره، ایوانی متعلق به دوره صفوی دیده می‌شود.

بقعه امامزاده محمد از نوادگان جعفر صادق (دوره خوارزمشاهیان) تفرش: این امامزاده، محل دفن محمد بن حسن افطس بن علی اصغر بن امام زین العابدین (ع) است که جدّ مقام معظم رهبری هم به حساب می‌آید. متن شعر موجود در ایوان سردر، حاکی از آن است که این ایوان در سال ۱۰۵۰ هجری قمری

حمام چهارفصل: از آثار باستانی شهر اراک و مربوط به اواخر دوره قاجار است. این بنا توسط حاج محمد ابراهیم خوانساری در زمان احمد شاه قاجار بنا نهاده شده است. این حمام در خیابان شهید دکتر بهشتی واقع شده و در تاریخ ۱۰ آبان ۱۳۵۵ به عنوان یکی از آثار ملی ایران به ثبت رسیده است. وجود نقاشی‌ها و نگاره‌هایی از چهارفصل سال که در چهار گوشه این حمام وجود دارد علت نامگذاری آن بوده است. ساختمان این حمام به لحاظ معماری بسیار منحصر به فرد بوده و بیش از هزار و ششصد متر مربع مساحت داشته و به عنوان بزرگ‌ترین حمام ایران شناخته می‌شود. سطح کف معماری این بنا نزدیک به سه متر پایین‌تر از کف خیابان بوده، از این رو آب کهریز (قنات) با اتلاف کمتری از حرارت به خزینه انتقال می‌یافته است. همه بخش‌های حمام سقفی به طرح «گنبد طاقی» دارند و این حمام بخش مربوط به اقلیت‌های مذهبی نیز دارد.

در حال حاضر اشیای باستانی متفاوتی از دوران پیش از اسلام و پس از اسلام همانند: سکه‌های دوره‌های مختلف تاریخی، عقدنامه‌های دوره قاجار، کتاب‌ها و نسخه‌های خطی، ظروف مسی و قلمزنی، خمره‌های سفالی، لوازم ریسندگی، اسباب قدیمی حمام و ده‌ها پیکره مربوط به مردم شناسی در این حمام نگهداری می‌شود. علاوه بر این، اسکلت انسان ۷۵۰۰ سال‌های



شهرستان دلیجان در راه دلیجان به نراق، به این نام خوانده می‌شود.

«چال نخجیر» به منطقه‌ای گود گفته می‌شود که شکارچیان برای اینکه راحت‌تر شکار کنند، حیوانات را به این منطقه فراری می‌دادند. این غار به دوره سوم زمین‌شناسی متعلق است و در سال ۱۳۸۴ خورشیدی توسط سازمان میراث فرهنگی با شماره ۱۳۸۱۴ در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسیده است.

این غار از غارهای طبقاتی است که از سه طبقه تشکیل شده است. ۹۵ درصد از دیواره‌های غار با رسوبات آهکی و بقیه با سنگ‌پوشش داده شده است. دهانه اصلی غار نخجیر دارای ارتفاع بین ۱۰ تا ۴۰ متر و عرض ۱۰ متر است.

در قسمت انتهایی و زیر دست غار دریاچه‌ای وجود دارد که دیواره، سقف و پیکره‌های اسرارآمیز آن را سنگ‌های عجیب احاطه کرده که سبب زیبایی و شگفتی بسیار غار شده است. وجود تهویه طبیعی هوای داخل غار، باعث شده که غار در تابستان خنک و در زمستان گرم باشد. همچنین در این غار مشکل کمبود اکسیژن وجود ندارد. از امکانات رفاهی غار می‌توان به کف‌سازی، ایمن‌سازی و نورپردازی ۱۳۰۰ متر از غار اشاره کرد.

سالن انتظار، بوفه و مهمانسرا در بیرون از غار، از دیگر امکانات رفاهی برای گردشگران است.



توسط خواجه مؤمن و در دوران صفویه (قرن دهم هجری - شاه‌عباس دوم) ساخته شده است و در فهرست آثار ملی به ثبت رسیده است.

این بنای تاریخی در مرکز شهر تفرش واقع شده و دارای گنبدی دو پوش بوده که نمای پوسته بیرونی از کاشی‌های نره رنگی و خطوط نوشته‌ای تشکیل یافته و زیر سقف گنبدخانه دارای مقرنس‌کاری و تزئینات نقاشی است. سقف ایوان ورودی به زیر گنبدخانه نیز دارای مقرنس‌کاری بوده که تزئینات کاشی با رنگ‌های مختلف آن را تزئین داده است.

این آرامگاه، چهار ایوان دارد که جز ایوان شمالی بقیه دارای جدار سفیدکاری با سقفی رومی پوش‌اند. در طرف ضلع شمال و جنوب آن ورودی به ایوان است و سمت شرق و غرب، ایوان بدون ورودی احداث شده و اصل بنا نیز مربوط به دوره ایلخانی است و تزئینات و نقوش روی سقف در دوره صفوی انجام شده است. امام زاده محمد از دیگر آثار به ثبت رسیده ملی در عصر صفویه قرن دهم و زمان شاه‌عباسی دوم است.

غار نخجیر: از غارهای آهکی و زیبای شهر دلیجان است که در سال ۱۳۶۷ در اثر وقوع یک انفجار در نزدیکی دهانه آن کشف شد. این غار به دلیل قرار داشتن آن در منطقه‌ای به نام «نخجیر» در شمال شرق



چکیده‌ای از زندگینامه دکتر حسابی

ساعده عسگری مدیر مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی مرکزی



نام اصلی: محمود خان میرزا حسابی،
تولد: دوشنبه ۳ اسفند ۱۲۸۱،
درگذشت: پنجشنبه ۱۲ شهریور ۱۳۷۱
آرامگاه: شهر دانشگاهی تفرش
محل زندگی: ایران، فرانسه، لبنان،
ایالات متحده آمریکا
تحصیلات: لیسانس ادبیات،
مهندسی راه و ساختمان، ریاضیات،
ستاره‌شناسی و زیست‌شناسی،
مهندسی برق، مهندسی معدن
و دکتری فیزیک از دانشگاه
تهران، دانشگاه سوربن، دانشگاه
پرینستون، دانشگاه شیکاگو
پیشه: فیزیکدان، سناتور، وزیر
آموزش و پرورش
لقب: پدر علم فیزیک ایران،
پدر علوم نوین ایران، پدر فرهنگستان ایران،
پدر مهندسی نوین ایران
جایزه‌ها: نشان علمی کوماندور دولا لژیون
دونور، نشان علمی افسیه دولا لژیون دونور

زندگینامه دکتر حسابی

استاد دکتر محمود حسابی چهره برجسته علم و فرهنگ معاصر و بنیانگذار فیزیک نوین ایران در سال ۱۲۸۱ شمسی از پدر و مادری تفرشی در تهران متولد شد.

دکتر حسابی در ۷ سالگی تحصیلات ابتدایی خود را در بیروت با تنگدستی و مرارت‌های غربت آغاز و از ابتدا تا پایان تمامی تحصیلات عالی‌ه در میان همشاهگردی‌هایی از کشورهای مختلف سپری کرد. در منزل قرآن کریم، گلستان و بوستان سعدی، غزلیات حافظ و منشیات قائم‌مقام را نزد مادرش «گوهرشاد حسابی» آموخت. دکتر حسابی علاوه بر تسلط بر چهار زبان زنده دنیا، در موسیقی و نواختن ویولن و پیانو دستی داشت و در چند رشته ورزشی کسب موفقیت کرد و در شنا دارای دیپلم نجات‌غریق بود.

محمود حسابی در ۱۲ شهریور سال ۱۳۷۱ هجری شمسی در بیمارستان دانشگاه ژنو درگذشت. آرامگاه (خانوادگی) وی در شهر تفرش قرار دارد. دکتر حسابی در سن ۱۷ سالگی لیسانس ادبیات، در ۱۹ سالگی لیسانس بیولوژی و پس‌از آن، مدرک مهندسی راه و ساختمان را گرفت. در آن زمان با نقشه‌کشی و راه‌سازی به امرار معاش خانواده کمک می‌کرد. استاد همچنین در رشته‌های پزشکی، ریاضیات و ستاره‌شناسی به تحصیلات دانشگاهی پرداخت. شرکت راه‌سازی فرانسوی که استاد در آن مشغول به کار بود، به پاس قدردانی از زحماتش او را برای ادامه تحصیل، به کشور فرانسه اعزام کرد و بدین ترتیب در سال ۱۹۲۴ م به مدرسه عالی برق پاریس وارد و در سال ۱۹۲۵ م فارغ‌التحصیل شد.

دکتر حسابی همزمان با تحصیل در رشته معدن، در راه‌آهن برقی فرانسه مشغول به کار شد و پس از پایان تحصیل در این رشته، کار خود را در معادن آهن شمال فرانسه و معادن زغال‌سنگ ایالت «سار» آغاز کرد. سپس به دلیل وجود روحیه علمی، به تحصیل و تحقیق

در دانشگاه سوربن در رشته فیزیک پرداخته و در سال ۱۹۲۷ (م) در سن ۲۵ سالگی، دانشنامه دکتری فیزیک خود را با ارایه رساله‌ای تحت عنوان «حساسیت سلول‌های فتوالکترونیک» با درجه عالی دریافت کرد.

افتخارات دکتر حسابی

دکتر حسابی به سبب تلاش‌های خستگی‌ناپذیر لقب پدر علم فیزیک و مهندسی نوین ایران را به دست آورد. او همچنین به دریافت بالاترین نشان علمی فرانسه یعنی لژیون دونور مفتخر شد. دکتر حسابی در سال ۱۹۹۰ به‌عنوان «مرد اول علمی جهان» برگزیده شد.

استادان و دانشمندان تفرشی

- * سید محمود حسابی پدر فیزیک ایران
- * ابوالقاسم سحاب، پژوهشگر برجسته علوم انسانی
- * عباس سحاب، جغرافی‌دان و پدر علم کارتوگرافی ایران
- * احمدپارسا، بنیان‌گذار دانش گیاه‌شناسی در ایران
- * پروانه وثوق سرطان‌شناس کودکان در بیمارستان‌های مفید و کودکان تهران و بنیانگذار بیمارستان محک و عضو فرهنگستان علوم پزشکی ایران معروف به «فرشته نجات کودکان سرطانی ایران» و «مادر ترزای ایران»
- * علیرضا افضلی پور، بنیانگذار دانشگاه شهید باهنر کرمان



دریافت بالاترین نشان علمی فرانسه یعنی لژیون دونور توسط دکتر حسابی