

خودآزمایی ۹۰

خوانندگان گرامی:
 پاسخ صحیح
 سوالات را برای رابط
 فصلنامه بهروز در
 دانشگاه محل
 کار خود (کارشناس
 مسئول آموزش
 بهروزی دانشگاه)
 ارسال فرمایید.
 از رابطان محترم
 دانشگاه تقاضا
 می شود مشخصات
 (نام، نام خانوادگی،
 شغل و نام محل کار)
 پاسخ دهندگان
 صحیح را تا تاریخ
 ۱۳۹۴/۰۳/۳۰ به نشانی
 مرکز بهداشت استان
 خراسان رضوی،
 دفتر فصلنامه بهروز
 ارسال دارند، انشا...
 جوایز ارزنده ای به قید
 قرعه به ۵ نفر اهدا
 خواهد شد.

- منظور از عوامل رفتاری در مثلث خودمراقبتی چیست؟
 الف. فرد نقش اساسی در تعیین سلامتی اش دارد.
 ب. رفتار فرد می تواند تقویت کننده سیستم حمایت اجتماعی باشد.
 ج. سرنوشت سلامتی فرد در دست عوامل بیرونی است.
 د. ارزشی که فرد برای خود قایل است، نظام ارزشی او را تشکیل می دهد.
- کدامیک از موارد ذیل از اجزای خودآگاهی نیست؟
 الف. شناخت ویژگی های جسمانی و ظاهری
 ب. شناخت افکار و باورهای خود
 ج. شناخت ارتباطات اجتماعی، شغلی و تحصیلی
 د. شناخت توانایی و مهارت های خود
- احتمال آب مروارید چند درصد و در کدام سن شایع تر است؟
 الف. بالای ۷۵ سال ۵۰ درصد
 ب. بالای ۵۰ سال ۷۰ درصد
 ج. بالای ۷۵ سال ۷۰ درصد
 د. بالای ۵۰ سال ۵۰ درصد
- دوره نهفته بیماری MERS چقدر است؟
 الف. سه روز تا یک هفته
 ب. یک هفته تا یک ماه
 ج. دو روز تا دو هفته
 د. یک روز تا سه روز

- کدام روش طبخ زیر صحیح است و به موادمغذی آسیب زیادی نمی رساند؟
 الف. جوشاندن شیر به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه
 ب. نیم پز کردن سبزی ها
 ج. پوست گرفتن و پختن سیب زمینی
 د. آبکش کردن برنج
- از نشانه های نیازمند ارجاع فوری در بروز نفخ است؟
 الف. نفخ همراه با نشانه های کم خونی و اسهال و سوء جذب
 ب. نفخ همراه با یبوست
 ج. افزایش وزن ناگهانی
 د. تمام موارد
- کدامیک از موارد ذیل جزو رویکردهای وزارت بهداشت در جهت افزایش نرخ باروری کلی متناسب با اهداف سلامت است؟
 الف. ارتقای مشاوره های هنگام ازدواج
 ب. جلوگیری از مرگ مادر
 ج. پژوهش های کاربردی در راستای

- ارتقای رضایتمندی از زندگی زناشویی
 د. همه موارد
- کدام عبارت صحیح است؟
 الف. زنان به ارتباط اجتماعی اهمیت زیادی می دهند
 ب. مردان برای کسب اطلاعات حرف می زنند
 ج. زنان با حرف زدن بسیاری از فشارها و ناراحتی های خود را تخلیه می کنند.
 د. همه موارد
 - کدام گزینه ارزان ترین و ساده ترین و مناسب ترین روش گندزدایی است؟
 الف. استفاده از آب ژاول
 ب. استفاده از نور آفتاب و اشعه ماورای بنفش
 ج. استفاده از اتوکردن
 د. استفاده از دستگاه فور
 - نوبت های تزریق واکسن پنج گانه در کدام سنین صحیح است؟
 الف. صفر، دو و چهار ماهگی
 ب. دو، چهار، شش ماهگی
 ج. دو، چهار، شش ماهگی و شش سالگی
 د. هیچ کدام

راهنمای درخواست اشتراک

- نشانی خود را کامل، خوانا و با ذکر کدپستی بنویسید.
 - هزینه اشتراک سالانه (۴ شماره نشریه): پست عادی ۱۰۰/۰۰۰ ریال (یکصد هزار ریال) و پست سفارشی ۱۶۰/۰۰۰ ریال (یکصد و شصت هزار ریال)
 - هزینه DVD بانک الکترونیک فصلنامه بهروز (حاوی اطلاعات ۲۵ سال نشریه) ۱۵۰/۰۰۰ ریال (یکصد و پنجاه هزار ریال)
 - وجه اشتراک را با مراجعه به یکی از شعبه های بانک ملی به حساب سیبا شماره ۲۱۷۸۱۴۱۶۰۳۰۰۲ مشهد، بانک ملی شعبه بیمارستان قائم، کد شعبه ۸۵۴۵ به نام درآمدهای بهداشتی مرکز بهداشت استان خراسان رضوی «قابل توجه دفتر مجله بهروز» واریز و اصل فیش را همراه با برگه درخواست اشتراک به نشانی مشهد مقدس، انتهای خیابان سناباد، مرکز بهداشت استان خراسان رضوی، دفتر مجله بهروز با کدپستی ۹۱۸۵۶۸۴۵۳۸ و یا به پست الکترونیکی behvarz.mag@mums.ac.ir ارسال فرمایید.
- دفتر مجله از پذیرفتن هر گونه وجه نقد، چک بانکی و... معذور است.

برگه درخواست اشتراک

اشتراک جدید تمدید اشتراک شماره اشتراک

پست عادی پست سفارشی

به پیوست، حواله بانکی به مبلغ ریال ارسال می شود. خواهشمند است فصلنامه بهروز به مدت یک سال به آدرس زیر فرستاده شود.

نام و نام خانوادگی: کد ملی (الزامی):

آدرس:

کدپستی: شماره تلفن: