

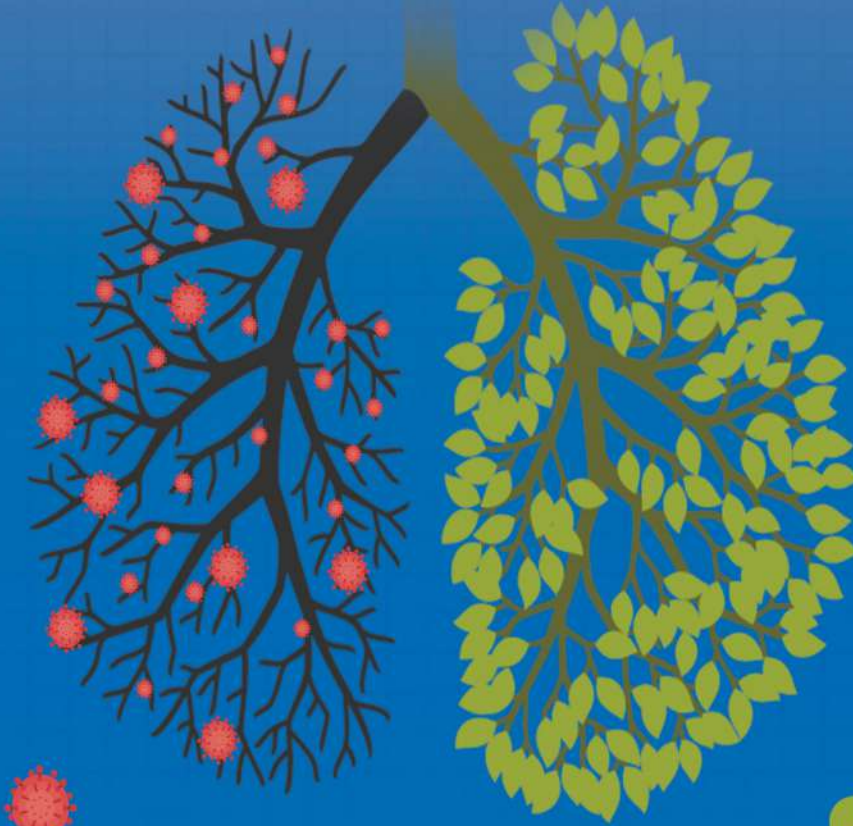


دانشکده علوم پزشکی
سیرجان

گاهنامه کمیته تحقیقات دانشجویی دانشکده علوم پزشکی سیرجان
شماره دوم - اردیبهشت ۱۴۰۰



نشریه دانشجویی رسا



◆◆ خلاصه ای از آنچه در این شماره میخوانیم:

◆ کرونا ویروس و جادوی طب سنتی

◆ چالشی در میان چالش ها (ماه مبارک رمضان و COVID-19)

◆ نوشته های از جنس کرونا

◆ فرهنگ سازی هنرمندانه

◆ زن های زامبی!

◆ گپ و گفت



دانشکده علوم پزشکی سیرجان
کمیته تحقیقات دانشجویی

صاحب امتیاز: کمیته تحقیقات دانشجویی دانشکده علوم پزشکی سیرجان



مدیرمسئول: **پوریا خدابخشی** - بهداشت عمومی (97)



ویراستار: **مهدی شه دوستی** - علوم آزمایشگاهی (96)



سرمدیر: **محسن علیمردانی** - پرستاری (96)



صفحه آرا: **میینا مرادپور** - مهندسی بهداشت محیط (98)

اعضای هیئت تحریریه:



سرگروه بخش علمی: **آیدا زندی** - هوشبری (99)



سرگروه بخش فرهنگی و هنری: **زهرا سلمانی نژاد** - پرستاری (97)



سرگروه بخش ادبی: **فاطمه مومنی** - پرستاری (98)



سرگروه بخش مصاحبه: **نگین رفیع زاده افشار** - پرستاری (98)

همکاران این شماره:

فاطمه نگهباری
بهداشت عمومی 99

فاطمه بابری
پرستاری 97

آذرخس گذرآزی
بهداشت عمومی 98

فاطمه کاظمی
علوم آزمایشگاهی 98

امیرحسین آبروش
پرستاری 98

محمد پورفتحیان
پرستاری 97

زهرا علیرضایی
پرستاری 97

محمد هادی سلیمانی ساردهو
هوشبری 99

ملیکا مقدسی
پرستاری 98

کوثر خیری زاده
بهداشت عمومی 97

فرزانه مکی
بهداشت عمومی 99

با تشکر از زحمات سرپرست کمیته تحقیقات خانم دکتر سمیه دهقانی



کارشناس نشریه: آقای امیرامیری





فهرست

نشریه دانشجویی رسا

صفحه 4

علمی

فرهنگ آباد

صفحه 15

صفحه 21

ادبی

مصاحبه

صفحه 26

سخن سردیر

"و آنچه از رنج و مصائب به شما می‌رسد همه از دست (اعمال زشت) خود شماست در صورتی که خدا بسیاری از اعمال بد را عفو می‌کند."

(سوره شوری/آیه ۳۰)

نگو جایی نداری بروی، این سه متر و نیم حیاط خانه ات را هم درست ندیده ای ... سال گذشته همین موقع ها بود که با خبر شیوع کروناویروس وارد مرحله ی جدید از زندگی شدیم؛ چه کسی فکرش را میکرد!

گاهی وقت ها فکر می کنم بشر با این همه ادعای نوآوری و نبوغ، چقدر در مقابل ویروسی بسیار کوچک به تقلا افتاده ...

به کجا چنین شتابان؟! "

"خدا می‌خواهد کار بر شما آسان کند، که انسان ضعیف خلق شده است."

(سوره نساء/آیه ۲۸)

بگذریم...

حتماً با کوهنوردی به خوبی آشنایی دارید، شاید تجربه کرده باشید که در حال صعود به قله، دارای دو نوع احساس هستید. وقتی فاصله زیاد خود تا قله کوه و دره های عمیق اطراف را می بینید، وجودتان از ترس و یأس پر می شود و ادامه راه برایتان سخت و دشوار می گردد؛ اما هنگامی که به دامنه کوه و راهی که پیموده اید، نگاه می کنید و راه های پر پیچ و خم و گردنه های سختی را که پشت سر گذاشته اید، می بینید، در خود احساس سبکی، نیرو و قدرت می کنید؛ قلبتان از امید لبریز می شود و روح تازه ای را در جسم خود احساس می کنید. برای رسیدن به قله، وجود هر دوی این احساس ها ضروری است و تعادل میان بیم و امید، ضامن گذر از دشواری ها و موفقیت است.

مسیر زندگی انسان پر از این فراز و نشیب ها و گردنه های صعب العبور است. پیمودن این راه سخت و گذر از این کوره راه ها و رسیدن به قله، در گرو تعادل میان بیم و امید است. سال ۱۳۹۹ با تمام خوبی ها و بدی هایش به پایان رسید و بهار را به ما هدیه کرد و بهار یعنی خدا هنوز عاشق ماست و از ما ناامید نشده.

"به آنها بگو ای بندگان من که بر خودتان اسراف و ستم کرده اید! از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه گناهان را می بخشد که او بخشنده و مهربان است."

(سوره زمر/آیه ۵۲)



نویسنده:

محسن علیمردانی دانشجوی پرستاری ورودی 96



علمی

نشریه دانشجویی رسا



5..... ماه مبارک رمضان و ویروس کرونا

8..... پیشگیری و درمان کرونا با استفاده از طب سنتی

12..... ترفندهای جستجو در وب

14..... مقاله نویسی

15..... تازه های علمی



ماه مبارک رمضان و ویروس کرونا



گردآوری:

آیدا زندی دانشجوی هوشبری ورودی 99



گرفته میشود.

در اینجا به برخی از پیشنهادات پیشگیرانه برای افرادی که مشتاق به روزه گرفتن تحت شرایط همه گیری COVID-19 هستند، اشاره می‌کنیم: پایبندی به توصیه های سازمان جهانی بهداشت: که شامل شستن مکرر دست ها، حفظ فاصله حداقل یک متر از دیگران و پوشیدن ماسک است.

خودداری از گرفتن روزه در اشخاص دارای معافیت از گرفتن آن: اکثر مراجع دینی همیشه اظهار داشته اند که اگر شخصی در سلامت جسمی مشکل دارد، بهتر است از روزه داری خودداری کند.

در طول روزه داری از قرار گرفتن در فضای عمومی شلوغ مانند مترو، اتوبوس و غیره اجتناب کنید.

در طول روزه داری استراحت بیشتری داشته باشید.

از رفتن به مکان های مذهبی برای نماز و دعا اجتناب کنید (۱).

یک رژیم غذایی متعادل حاوی آب آشامیدنی، غذا های غنی از کربوهیدرات، غلات، مغزها، دانه ها، میوه ها و سبزیجات برای حفاظت از بدن در برابر ویروس ضروری است، و افراد روزه دار باید این مواد غذایی را با الگوی وعده های غذایی مکرر و کوچک از افطار تا سحر مصرف کنند. (۱) قابل ذکر است، حفظ سلامتی خود و دیگران اصلی اساسی در اسلام است. از این رو جوامع مذهبی مسلمان در سراسر جهان، از جمله در نروژ، با اشاره به جلوگیری از عفونت به عنوان یک اقدام مهم مذهبی و یک فضیلت واقعی، اجتماعات مذهبی را لغو کرده اند (۴).

با وجود تحقیقات در مورد روزه داری و covid19، هیچ مدرک مستندی برای اثبات اثر سوء روزه داری ماه رمضان در طی بیماری همه گیر COVID-19 در افراد سالم وجود ندارد و این ادعا که ممکن است روزه داری سبب افزایش تأثیر نامطلوب COVID-19 بر سیستم ایمنی بدن شود، تایید نمیگردد. چرا که Covid19 یک بیماری جدید است و مطالعات محدودی در مورد

کند: علاوه بر این، روزه می‌تواند استقامت بدن را بهبود بخشد و عملکرد های شناختی را از نظر حافظه فضایی و حافظه فعال تقویت کند و همچنین میتواند اثرات مسمومیت عصبی، چاقی، دیابت و التهاب عصبی را معکوس کند (۵).

در مطالعات اخیر ثابت شده است که حمایت از عملکرد ایمنی بدن و افزایش مقاومت فردی برای مبارزه با COVID-19 ضروری است. مهم ترین راه برای تقویت و افزایش ایمنی شخصی، اجتناب از مصرف بیش از حد کالری و انجام برنامه ورزشی مناسب است: تمرینات ورزشی به عنوان یک عامل سبک زندگی شناخته شده‌اند که می‌تواند عملکرد ایمنی بدن را حفظ و حتی مانند واکسنی علیه برخی بیماری ها عمل کند، روزه داری هم می‌تواند تأثیر مفیدی بر سیستم ایمنی بدن داشته باشد؛

با توجه به اهمیت تمرینات ورزشی برای حفظ عملکرد ایمنی مناسب، به ویژه در طول بیماری همه گیر COVID-19، یک رویکرد تمرینی اصلاح شده (به عنوان مثال، تمرینات خانگی) با هدف حفظ آمادگی جسمانی و توده بدنی یا جلوگیری از خستگی، برای روزه داران کم تحرک ارزشمند به نظر می‌رسد. همچنین باید توجه داشت که بهتر است جلسات ورزشی را صبح یا حدود یک ساعت بعد از افطار در ماه رمضان انجام داد و اطمینان حاصل کرد که فقط یک وعده غذایی سبک مصرف می‌شود؛ تا عملکرد تخریبی (کاتابولیک) و پاسخ های التهابی ناشی از ورزش را به حداقل رساند، اما باید توجه داشت که این مهم ممکن است بدون مصرف برخی از غذا های کاربردی (به عنوان مثال کربوهیدرات، پروتئین، پلی فنول ها، ویتامین ها و مواد معدنی) و مایعات، در زمان مناسب (افطار تا سحر) حاصل نشود. (۴-۱).

در مورد همه گیری COVID-19، دانشمندان، علمای فقهی و پزشکان مطمئن نیستند که روزه بیخطر است یا خیر. از سوی دیگر در برخی از مکاتب اسلامی ترس و خطر عفونت توجیه خوبی برای روزه نگرفتن محسوب نمی‌شود. بنابراین تصمیم نهایی به روزه داری رمضان در این شرایط باید توسط هر فرد (بر اساس اعتقادات) و همچنین بر اساس توصیه های پزشکان مسئول

روزه یکی از آیین های مذهبی مسلمانان در سراسر جهان است که هر ساله در ماه رمضان از خوردن غذا ها، مایعات و استعمال دخانیات به مدت یک ماه خودداری می‌کنند (۲ و ۱). روزه اقدامی اجباری برای همه بزرگسالان سالم مسلمان و همچنین زمان خودتفکری و فرصتی فوق العاده برای ترک عادات مضر است؛ با این وجود، این واجب الهی چندین معافیت دارد و مسافران، زنان در دوران بارداری و قاعدگی و کسانی که بیماری خاصی دارند (یا در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری قرار دارند) می‌توانند از این تعهد معاف شوند (۲- ۵). رمضان امسال، به دلیل شیوع یک غول میکروسکوپی وحشتناک به نام کرونا ویروس COVID-19) با سال های گذشته بسیار متفاوت است (۱). این بار، مسلماً برای اولین بار در عصر مدرن، دانشمندان فقه، دانشجویان و پزشکان همگی سردرگم به نظر می‌رسند که آیا گرسنگی و کم آبی موقت ممکن است خطر ابتلا به ویروس کرونا را افزایش دهد؟ (۵)

با گسترش بیماری کشنده COVID-19، ممکن است سوالات زیادی در ذهن ها نقش ببندد؛ مانند:

آیا روزه می‌تواند عامل مستعد کننده بیماری COVID-19 باشد یا خیر؟

آیا روزه دار شدن سیستم ایمنی بدن را مختل می‌کند؟ آیا روزه قدرت بدنی را کاهش می‌دهد؟ روزهی رمضان در این وضعیت ممکن است برای مسلمانان یک چالش مضر به نظر برسد، در حالی که برخی از مزایای بهداشتی مربوط به آن نیز در انسان ارائه شده است (۱).

چندین مطالعه در رابطه با مزایای روزه نشان می‌دهد که روزه داری متناوب، مانند روزه ماه رمضان، تأثیرات متابولیکی مثبتی دارد و میزان استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد (۴). همچنین که شواهد قاطع حاصل از مطالعات متعدد به وضوح نشان داده است که روزه داری می‌تواند در بسیاری از اختلالات غیرواکبر از قبیل چاقی، دیابت، بیماری های قلبی عروقی، سرطان ها و بیماری های تخریب عصبی اثرات درمانی ایجاد



منابع:

1. Moghadam MT, Taati B, Paydar Ardakani SM, Suzuki K. Ramadan Fasting During the COVID-19 Pandemic; Observance of Health, Nutrition and Exercise Criteria for Improving the Immune System. *Front Nutr*. 2021 Jan 13;7:570235.
2. Javanmard SH, Otraj Z. Ramadan Fasting and Risk of Covid-19. *Int J Prev Med*. 2020 May 25;11:60.
3. Faris MAE, Salem ML, Jahrami HA, Madkour MI, BaHammam AS. Ramadan intermittent fasting and immunity: An important topic in the era of COVID-19. *Ann Thorac Med*. 2020 Jul-Sep;15(3):125-133.
4. Yaqub S, Rana MU, Aukrust P. Ramadan under covid-19-pandemien. *Tidsskr Nor Laegeforen*. 2020 May 5;140. Norwegian.
5. Tootee, A., Larijani, B. Ramadan fasting during Covid-19 pandemic. *J Diabetes Metab Disord* 19, 1–4 (2020)
6. Asfahan S, Chawla G, Dutt N. Ramadan and COVID-19: A Challenge amongst Challenges. *Turk Thorac J*. 2020 Jul;21(4):285-286.

عوامل خطر آن وجود دارد (۲). از سوی دیگر، برخی می‌گویند که خشکی دهان و گلو ناشی از روزه‌داری ماه رمضان ممکن است خطر ابتلا به ویروس را افزایش دهد. اگرچه این اعتقاد توسط مراجع بزرگ بهداشتی و مذهبی رد شده است، اما شواهد ارائه شده در این زمینه نه قابل اعتماد است و نه غیرقابل انکار (۵).

به طور کلی، تمرکز بیش از حد بر روزه‌داری در ماه رمضان و نادیده گرفتن سایر جنبه‌های آن ممکن است پاشنه آشیل در مبارزه با COVID-19 باشد (۶). بسیاری از پزشکان و دانشمندان فقه به این نتیجه رسیده‌اند که خطر ابتلا به عفونت (و ایجاد پیامد‌های احتمالی تهدید کننده زندگی) باید به صورت فردی در نظر گرفته شود. بر این اساس، افراد مسن و ضعیف باید از روزه‌داری خودداری کنند تا مبادا عواقب مهلک احتمالی داشته باشند. افراد مسن در قرنطینه که اطمینان دارند در معرض ویروس قرار نگرفته‌اند می‌توانند روزه بگیرند به شرطی که رژیم غذایی متعادل و استراحت کافی داشته باشند. متخصصان مراقبت‌های بهداشتی، توصیه می‌کنند که روزه‌داران در شرایط همه‌گیری COVID-19 باید وضعیت خود را روزانه ارزیابی کنند و اگر نتوانند وظایف خود را انجام دهند یا خود را در معرض خطر جدی ببینند، میتوانند روزه خود را بشکنند. همچنین تمامی توصیه‌های پزشکان مسئول باید توسط افرادی که قصد روزه گرفتن را دارند: مورد توجه قرار گیرند.

در سال جاری، به نظر می‌رسد که در مورد روزه‌داری ماه رمضان در میان بیماری همه‌گیر COVID-19، آشفتگی گسترده‌ای وجود دارد و در مورد ایمن بودن یا نبودن روزه در ماه مبارک رمضان نتایج علمی و شواهد قطعی در دسترس نیست. بر این اساس، دستورالعمل‌ها و فتواهای متفاوت (و بعضاً متناقض) در مورد این موضوع پدید آمده است. بنابراین می‌توان ادعا کرد که تصمیم نهایی در این زمینه باید توسط هر فرد و بر اساس توصیه‌های پزشکان مسئول اتخاذ شود (۵).





گر دآوری:

کوثر خیری زاده دانشجوی بهداشت عمومی ورودی 97

پیشگیری و درمان کرونا با استفاده از طب سنتی

مقدمه

کرونا ویروس به عنوان یکی از مهم ترین عوامل بیماری‌زا، سیستم تنفسی را اولین هدف خود قرار می‌دهد. کرونا ویروس های قبلی، سارس (SARS) و مرس (MERS)^۱ به عنوان عوامل مهم تهدید سلامتی در سال های گذشته شناخته شدند. اواخر سال ۲۰۱۹ یک ویروس جدید از این خانواده که دسته‌ای از پنومونی را در وهان چین ایجاد کرده بود، شناسایی شد. این ویروس بسیار سریع در سراسر چین و به صورت پراکنده در سایر کشورها شایع شد. در فوریه ۲۰۲۰ سازمان جهانی بهداشت نام COVID-19 را برای بیماری کرونا ویروس ۲۰۱۹ برگزید. با توجه به این که بسیاری از کشورهای جهان دچار ویروس کرونا شده و به سرعت در جهان در حال گسترش است و در حال حاضر جهش های دیگری نیز بر روی این ویروس رخ داده است که تحت عنوان های گوناگونی مانند کرونای انگلیسی، برزیلی و... مطرح شده است که دارای علائم جدیدی بوده و از سرعت انتشار بالایی برخوردار هستند به دنبال این می‌توان گفت درمان این ویروس و پیشگیری از آن از اهمیت بالایی برخوردار است. اما تاکنون هیچ درمان قطعی به منظور علاج این بیماری مطرح نشده و درمان های ارائه شده در این زمینه نیز به صورت اقدامات حمایتی و استفاده از داروهای ضد ویروس مانند داروهای مؤثر در درمان آنفلوآنزای فصلی و شایع است. اما بررسی بر روی طب سنتی و عصاره گیاهان دارویی می‌تواند به عنوان یک استراتژی جایگزین برای پیشگیری از ابتلا به کرونا مدنظر قرار گیرد. بنابراین می‌توان گفت استفاده از محصولات طبیعی و طب سنتی، منبعی امیدوارکننده برای پیشگیری از ویروس کرونا و غلبه بر انتقال آن است. البته در دیدگاه کلی طب سنتی ایران، اولویت در برخورد با بیماری ها، پیشگیری و سپس درمان است. بنابراین اصل کلی، پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا در اولویت مقابله با این بیماری است.

ادبیات پژوهش

در این قسمت طب سنتی و راه های پیشگیری از این ویروس و درمان آن با بهره گیری از طب سنتی و استفاده از پژوهش های صورت گرفته در این حوزه ارائه شده است.

طب سنتی

در گذشته در میان طبقه عامه به علت عدم وجود امکانات و عدم دسترسی به پزشک، روش های گوناگونی برای درمان بیماری ها استفاده می‌شده است، این روش ها بیشتر حاصل تجربه پیشینیان بوده که نسل به نسل استمرار پیدا کرده و باقی مانده است. همین امر سبب شد که بشر برای بقا و بهبود شرایط خود، راهکار های درمانی متفاوتی را با توجه به نوع شرایط آب و هوایی، جغرافیایی و گیاهان موجود در منطقه اتخاذ کند که همین تلاش طب سنتی را پایه ریزی نمود (۱). طب سنتی مجموعه دانش، مهارت ها و عملکرد های مبتنی بر نظریه ها، عقاید و تجربیات بومی در فرهنگ



های مختلف برای حفظ سلامت و همچنین در پیشگیری، تشخیص، بهبود و یا درمان بیماری های جسمی و روحی اعم از قابل توضیح یا غیر قابل توصیف است (۲).

درمان های طب سنتی شامل دارو درمانی (استفاده از گیاهان دارویی، اجزای حیوانی و معدنی) و روش های غیر دارویی (مانند طب سوزنی، ماساژ و حجامت) است (۱).

مطالعات انجام شده در حوزه طب سنتی نشان داده است که بهره گیری از طب سنتی می‌تواند در پیشگیری، درمان و مدیریت ویروس کرونا مؤثر باشد (۲). به عبارت دیگر مقابله با کرونا از دیدگاه طب سنتی در سطوح پیشگیری و درمان قابل بررسی و انجام است (۳).

۱ - Severe Acute Respiratory Syndrome

۲ - Middle East Respiratory Syndrome

۳ - Shirazi Chamomile

شکل شماره 1: داروهای گیاهی برای پیشگیری از ابتلا به کرونا



نشریه دانشجویی رسا

نشریه دانشجویی رسا

منبع: (نیک طبع و همکاران ۱۳۹۹)

تدابیر پیشنهادی به منظور درمان مبتلایان

به ویروس کرونا

با توجه به اهمیت کشف دارو از گیاهان به منظور مدیریت COVID-19، لازم است که گیاهان دارویی پزشکی که قادر به درمان و مدیریت بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ بوده شناسایی و مورد بهره برداری قرار گیرند. برخی از داروهای که در پژوهش های انجام شده مورد بررسی قرار گرفته اند به شرح زیر می باشند:

سیرا گیاهی شکوفه دار و بومی آسیای میانه است.

این گیاه امروزه به طور گسترده ای در سراسر جهان کشت و پخش می شود. بخشی از این گیاه که عمدتاً در طب سنتی استفاده می شود، پیاز گیاه است. در گذشته در طی بیماری های همه گیر مانند: اسهال خونی آمیبی، وبا، دیفتری، سل و آنفولانزا در مصر به عنوان دارو مورد استفاده قرار گرفته است. این گیاه در طب سنتی آفریقا در درمان بیماری های پوستی، اختلالات روده ای، عفونت های تنفسی، عفونت های باکتریایی، آلودگی کرم و تومورها استفاده می شود. اثرات دارویی سیر که در علم برجسته شده است شامل اثرات ضد التهاب، آنتی اکسیدان، محافظت از کبد، قلب و عروق، ضد باکتری و ضد ویروس است. کیارتس^۱ و همکاران گزارش کرده اند که سیر دارای اثر ضد ویروسی مشخصی در برابر ویروس های کرونا است. توپی^۲ و همکاران سیر را به عنوان منبع

ارزشمند ضد SARS-COV2 پیشنهاد کرده‌اند. زردچوبه^۶، گیاهی علفی، ریزوماته، چندساله و کوچک، بومی جنوب آسیا است. این گیاه به دلیل ارزش ادویه‌ای و دارویی و آشپزی به طور گسترده‌ای در بسیاری از مناطق شرق و غرب آفریقا و دیگر قاره‌ها کشت می‌شود. ریزوم رایج‌ترین قسمت برای درمان سنتی برخی بیماری‌ها مانند سردرد، بیماری‌های پوستی، زردی، آبله، عفونت‌های میکروبی، اسهال، دیابت، آرتروز، بی‌اشتهایی، سرفه و سینوزیت و همچنین ضد التهاب و تحریک‌کننده سیستم ایمنی است. این گیاه همچنین به عنوان منبع بالقوه درمان، پیشگیری و مدیریت SARS ویروس کرونا مورد مطالعه قرار گرفته است. ون و همکاران و همچنین زاهدی پور و همکاران، زرد چوبه را به عنوان گیاهی با اثر ضد ویروسی قوی در برابر ویروس‌های SARS گزارش کرده‌اند، بنابراین می‌تواند در درمان ویروس کرونا موثر باشد. لین وینگ و همکاران از تأثیر آنی اکسیدانی و ضد التهابی زردچوبه برای درمان ذات‌الریه ناشی از عفونت COVID-19 در بیماران استفاده کردند. شیرین بیان^۷: یک گیاه چند ساله علفی است که بومی جنوب غربی آسیا و جنوب اروپا است اما به طور گسترده برای اهداف تجاری در آفریقای شمالی و آفریقای جنوبی کشت می‌شود. ریشه‌ها و ریزوم‌ها در مصر باستان برای درمان بیماری‌های تنفسی فوقانی مانند سرماخوردگی، سرفه، برونشیت و گلودرد استفاده می‌شده. برای سوزش معده و بیماری‌های پوستی نیز استفاده می‌شود. همچنین دارای برخی اثرات دارویی است که شامل اثر ضد التهاب، آنی اکسیدان، ضد حساسیت، ضد مالاریا، تقویت‌کننده حافظه، ضد میکروب و ضد ویروس است. تأثیر ضد ویروس کرونا به طور گسترده مورد مطالعه قرار گرفته و گزارش شده است که نتیجه وجود اسید گلیسیریزیک و گلیسیریزین است. چندین گزارش وجود دارد که تأثیرات ضد SARS را نشان می‌دهد. هور^۸ و همکاران در تحقیقات خود تأیید کردند که شیرین بیان دارای خواص ضد کرونا است. همچنین در یک مطالعه اخیر در مورد COVID-19 گزارش شده است که شیرین بیان موفق به جلوگیری از تکثیر SARS می‌شود و برای مدیریت ویروس کرونا توصیه می‌شود.

سیاه دانه^۹: یک گیاه گلدار یک ساله است که بومی آفریقای شمالی و برخی مناطق دیگر مانند مدیترانه شرقی، شبه قاره هند و آسیای جنوب غربی است. بذر گیاه قرن‌ها در آفریقا و در بسیاری از قاره‌ها

مورد استفاده قرار گرفته است. به طور گسترده‌ای برای درمان آسم، سرفه، برونشیت و تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری استفاده می‌شود. این ماده دارای خواص دارویی مانند ضد التهاب، ضد درد، آنی اکسیدان، ضد میکروب و ضد ویروس است. اولاسلی و همکاران^{۱۰} کاهش در تکثیر ویروس کرونا با عصاره اتانول سیاه دانه را گزارش کرده‌اند. مطالعات اخیر دیگری وجود دارد که نشان می‌دهد دارای خواص ضد ویروسی بالقوه است.

زنجبیل^{۱۱} یک گیاه گلدار ریزوماتوز، چند ساله و علفی است که از جنوب شرقی آسیا نشأت می‌گیرد و هم اکنون به طور گسترده در اکثر کشورهای گرمسیری و نیمه گرمسیری کشت می‌شود. از تمام قسمت‌های گیاه به ویژه ریزوم در طب سنتی برای درمان بیماری‌های مختلف مانند حالت تهوع، استفراغ، درد، تب، سرفه و سرماخوردگی، گلو درد و همچنین بیماری‌های عفونی و آسم استفاده می‌شود. همچنین دارای خواص دارویی زیادی از جمله آنی اکسیدان، ضد التهاب و ضد رینوویروس است. چندین مطالعه در مورد زنجبیل به عنوان یک مهارکننده بالقوه عفونت ویروس‌های کرونا گزارش شده است. این گیاه به عنوان یک جزء از فرمولاسیون برای درمان ویروس کرونا توصیه می‌شود.

در نتیجه، این بررسی به عنوان منبع اطلاعاتی برای تحقیقات آینده در انتخاب گیاهانی که می‌توانند در مدیریت COVID-19 استفاده شوند، ایفای نقش می‌کند. با این حال، تجزیه و تحلیل‌های تجربی و مطالعات بالینی برای اعتبار سنجی مورد نیاز است.

پیشینه پژوهش

مطالعات داخلی

نیک‌طبع و همکاران (۱۳۹۹)، در پژوهشی با عنوان "بررسی نحوه‌ی بیماری‌زایی ویروس COVID_19 بر اساس مبانی طب سنتی ایران و ارائه‌ی تدابیر پیشنهادی برای پیشگیری و درمان" به بررسی این بیماری و ارائه‌ی راهکارهای پیشگیری و درمانی پرداخته‌اند (۴). این پژوهش با روش آنالیز کیفی اطلاعات و مقایسه‌ی نتایج پژوهش‌های صورت گرفته پیشنهاداتی را ارائه داده است. نتایج این پژوهش نشان داد که عفونت ناشی از کووید-۱۹ با سرعت زیاد و از طریق ترشحات و قطرات تنفسی یا تماس نزدیک انسانی منتشر شده و با علائم تب، سرفه، کوفتگی بدن یا خستگی، پنومونی و تنگی نفس و با شیوع کم‌تر سردرد، اسهال، خلط‌خونی،

آبریزش بینی و سرفه خلطی بروز می‌کند. در سنین بالاتر و با وجود بیماری‌های زمینه‌ای، احتمال ابتلا، عارضه دار شدن و فوت بیشتر است. در طب سنتی ایران ویروس‌ها از جمله اجسام غریبه‌ای هستند که می‌توانند در بدن، حرارت غریبه‌ای که تب نام دارد، تولید کنند. این تب، در بدن هر فرد براساس میزان تلنباری فضولات و نوع اندام‌های درگیر تلنباری و نیز براساس قوت یا ضعف طبیعت مدیره بدنی (مثل ضعف سیستم ایمنی و بیماری‌ها)، بروز علائم و شدت و ضعف بیماری حاصل از خود را مدیریت می‌کند.

منفرد و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی با عنوان "مدیریت بیماری COVID-19 از دیدگاه طب سنتی ایرانی" به ارزیابی راه‌های پیشگیری و درمانی پرداخته‌اند (۳). در این پژوهش از مطالعاتی که اشاره به تظاهرات بالینی و فیزیولوژی بیماری داشتند استفاده شده و نتایج حاکی از این است که ویروس کرونا در ابتدا با ورود به سلول‌های مجاری تنفسی فوقانی و سپس تحتانی ریه ایجاد سوء مزاج گرم و خشک می‌کند که این سوء مزاج آغازگر اتفاقات متعددی در اعضای مختلف بدن به خصوص قلب و مغز و کبد می‌شود که بیشتر از پیامدهای این سوء مزاج است و کمتر به علت تکثیر و حضور ویروس در این اعضا است.

مطالعات خارجی

آدلی و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی تحت عنوان "گیاهان دارویی پزشکی در طب سنتی آفریقا با فعالیت بالقوه برای پیشگیری، درمان و مدیریت بیماری ویروس کرونا" به مدیریت راه‌های پیشگیری و درمان با استفاده از گیاهان دارویی در مقابل ویروس کرونا پرداخته‌اند (۲). در این پژوهش از گزارش تحقیقاتی از جمله اسناد فنی و مونوگرافی WHO استفاده شده و نتایج شامل این است که ویروس کرونا، به طور گسترده‌ای در جهان با مرگ و میر بالا گسترش یافته است. مدیریت بالینی در حال حاضر بر اساس درمان علامتی است که به افراد آلوده ارائه می‌شود و این درمان با ترکیبی از بیش از دو دارو مانند آنی اکسیدان‌ها، ضد التهاب، ضد تب و ضد میکروب‌ها ارائه می‌شود.

عبدالقادر و همکاران^{۱۲} (۲۰۲۰) در پژوهشی به عنوان "تأثیر پیشگیرانه طب سنتی در برابر کووید-۱۹" به معرفی گیاهان دارویی برای درمان و مدیریت کووید-۱۹ پرداخته‌اند (۵). یافتن درمانی برای جلوگیری از شیوع آن یکی از اولویت‌های اصلی است. استفاده از کلروکین مورد بحث

6 - Allium sativum
7 - Keyaerts et al., 2021
8 - Thuy et al., 2021
9 - Curcuma longa Linn
10 - Glycyrrhiza glabra L
11 - Hoever et al., 2021
12 - Nigella sativa L
13 - Ulasli et al., 2021
14 - Zingiber officinale
15 - Abdelkader et al., 2021

منابع:

1. Monfared M, ME, Ayesheh Enayatic, MS, MH, Aminia. COVID-19 disease management from the perspective of Traditional Persian Medicine. *Journal of Islamic and Iranian Traditional Medicine*. 2020;11(1):11-22.
2. Onyema EM, Eucheria NC, Atonye FG, Sharma A, et ,Obafemi FA, Sen S al. Impact of Coronavirus pandemic on education. *Journal of Education and Practice*. 2020;11(13):108-21.
3. abbasi gharacheh narloo M, pahlavan sharif M. Anthropological Study in Traditional Herbal Medicine In Markazi study: Mahallat city). *Journal provice (Case of Islamic and Iranian Traditional Medicine*. 2017;8(2):283-96.
4. Adeleye OA, Femi-Oyewo MN, Bamiro OA, Bakre LG, Alabi A, Ashidi JS, et al. Ethnomedicinal herbs in African traditional medicine with potential activity for the prevention, treatment, and management of coronavirus disease 2019. *Future Journal of Pharmaceutical Sciences*. 2021;7(1):1-14.
5. Niktabe Z, Masoudi N, Shari-fi-Olounabadi A. Investigation the Pathogenesis of COVID-19 Virus Based on the Principles of Traditional Persian (Iranian) Medicine and Providing Proposed Contrivances for Prevention and Treatment. *Medical History Journal*. 2020;12(42):25-36.
6. GOURCH A, ZEJLI H, LFITAT A, BOUSRAF FZ, Yassine E, AINANE A, et al. Preventive impact of traditional medicine against covid-19. *Journal of Analytical Sciences and Applied Biotechnology*. 2020;2(2):2-, 2020, pp. 78-82.

بسیاری در جامعه علمی در سراسر جهان بوده است. کمیته علمی مراکش تصمیم گرفت از آن برای درمان موارد آلوده به کووید-۱۹ استفاده کند. با این حال، درمان بستگی به سلامت سیستم ایمنی بدن هر بیمار دارد. تقویت سیستم ایمنی بدن برای محافظت از خود یا جلوگیری از عفونت های احتمالی مانند سرماخوردگی، تب، درد، تنگی نفس، گلودرد و علائمی شبیه به ویروس SARS-Cov-2 ضروری است. تزریق [نوعی داروی گیاهی]، که به روش سنتی از گیاهان خاصی مانند آویشن، لیمو، زنجبیل همراه با مکمل عسل تهیه می شود، توسط مردم مراکش برای تقویت سیستم ایمنی بدن در طول زمستان برای مقابله با سرماخوردگی، تب، درد، کوتاهی نفس، گلودرد و علائمی که شبیه علائم SARS-Cov-2 هستند، استفاده می شود. بنابراین، می توان از این دارو برای تقویت طبیعی ایمنی بدن استفاده کرد زیرا حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین C، روی، کوئرستین و مواد زیست فعال است که برای عملکرد مناسب متابولیسم سلولی در برابر عوامل بیماری زایی مانند SARS-Cov-2 ضروری است.

بیشتر پژوهش های صورت گرفته در این حوزه بر خواص درمانی گیاهان دارویی مانند آویشن، لیمو و زنجبیل بر تقویت سیستم ایمنی بدن و مقابله با ویروس کرونا تأکید دارند.

پیشنهادات

ذکر این نکته لازم است که هنوز هم کاربرد و تأثیر طب سنتی در پیشگیری از کرونا نیاز به پژوهش و بررسی دارد.

لزوم تأسیس مراکز تحقیقاتی مستقل برای طب سنتی ایرانی: با توجه به قدمت این طب در جهان و به ویژه در کشور ایران باید توجه داشت که طب ایرانی تعارضی با طب مدرن ندارد و مزیت های خاص خود را دارد، بنابراین عدم تخصیص بودجه به دانشکده های طب سنتی و نبود مرکز تحقیقاتی مستقل در این زمینه از جمله مهم ترین موانع پیش روی این طب محسوب می شود. با تأسیس مراکز تحقیقاتی مستقل برای طب ایرانی، این دانش قادر است کامل و تقویت شود.

ترفندهای جستجو

قبل از شروع جست و جو برای یک کار پژوهشی، دانستن چند نکته و ترفند میتواند ما را به نتایج بهتری رسانده و کیفیت مطالب ما را افزایش دهد. همچنین دانستن این راهکارها سبب میشود که دسترسی ما به مطالب مرتبط با عنوان پژوهشیمان راحت تر و سریع تر باشد.

در اینجا ما عملکرد چندین عملگر مهم و بسیار کاربردی را بررسی کرده و در ادامه معرفی مختصری درباره یکی از معتبرترین پایگاه های علمی جهان خواهیم داشت؛ تا با استفاده از این موارد بتوانید بهترین پژوهش را انجام دهید.



مگ‌داوری:

فاطمه کاظمی دانشجوی علوم آزمایشگاهی ورودی 98

| | |
|-----------|--|
| عملگر OR | برای ترکیب کلید واژه های مشابه به کار میرود و مواردی را جستجو میکند که یک یا هر دو کلیدواژه را در بر داشته باشد. برای مثال جستجوی pediatric OR child مدارکی را بازبایی می کند که حداقل یکی از این موارد در آن وجود داشته باشد. |
| عملگر AND | برای ترکیب دو مفهوم به کار میرود و هرگاه بین دو کلیدواژه در عبارت جستجو قرار گیرد، مواردی را جستجو میکند که هر دو کلیدواژه را با هم داشته باشد. به عنوان مثال اگر دوکلمه children و Leukemia را به وسیله AND با هم ترکیب کنید، اسنادی بازبایی خواهد شد که هر دو کلیدواژه در تمام آن ها وجود داشته باشد. |
| عملگر NOT | برای جدا کردن یک کلید واژه استفاده میشود و مواردی را بازبایی میکند که کلیدواژه اول را داشته و کلیدواژه دوم را نداشته باشد. برای مثال در جستجوی Pediatric NOT Newborn، کلمه ای که بعد از NOT قرار میگیرد در نتایجی که بازبایی میشود وجود نخواهد داشت. |
| علامت * | Wildcard: این علامت با قرارگیری در یک واژه املاهای متفاوتی از یک کلمه را جستجو میکند. به طور مثال wom*n کلماتی چون women یا woman را جستجو میکند. لازم به ذکر است که در اینجا جایگزین یک کاراکتر میشود و میتواند بین واژه یا انتهای آن قرار بگیرد. |
| علامت ؟ | Truncation: برای جستجوی تمام ریشه های یک کلمه نیز میتوانید از این عملگر استفاده کنید. دقت کنید علامت ستاره برای truncation در PUBMED کاربرد دارد و ممکن است در سایر پایگاه ها از علامت های دیگری نظیر #، \$ و... استفاده شود. به عنوان مثال جستجوی *Therap نتایج ... , Therapist, Therapeutics, Therapy را بازبایی خواهد کرد. |
| علامت ! | تفاوت Truncation با wildcard: «Truncation» ها در پایان یک ریشه بکار میروند و جایگزین بی نهایت کاراکتر هستند، اما «Wildcard» ها در پایان یک ریشه یا در بین حروف یک ریشه به کار میروند و جایگزین 1 کاراکتر هستند. |
| علامت " | نوعی عملگر wildcard است و به جای یک حرف از واژه به کار میرود. به طور مثال wom?n کلماتی چون women و woman را جستجو میکند. |
| علامت " | با اضافه کردن این علامت به پایان کلیدواژه یا کلیدواژه ها، کلیه کلمه هایی که از نظر املائی ریشه ی یکسانی با کلیدواژه مربوطه دارند بازبایی میشوند. مثال: با جستجوی کلمه BEHA کلمات BEHAVIOUR و BEHAVIOURAL بازبایی میشوند. |
| علامت " | زمانی که میخواهید فقط عبارت مورد نظرتان جستجو شود از این عملگر استفاده میکنید. به طور مثال: "BONDI MASS" |
| علامت { } | عملکرد این عملگر همانند عملگر " " است. |

| | |
|---|---------------------|
| <p>این نوع جستجو، هنگامی استفاده میشود که کلیدواژه های مورد جستجو حتما باید در کنار هم و با حفظ ترتیبی که وارد شده اند، جستجو شوند. برای این منظور از علامت کوتیشن مارک " " استفاده میکنیم و کلیدواژه ها را با ترتیبی که میخواهیم کنار هم تایپ کرده و در بین این علامت قرار میدهم. به عنوان مثال بیماری Behcet Syndrome را میتوان با استفاده از این عملگر جستجو کرد. دو کلمه Behcet و Syndrom همیشه در کنار هم و با این ترتیب نوشته میشوند.</p> | <p>علامت " "</p> |
| <p>برای جستجوی حروف یونانی مانند آلفا یا بتا ، تلفظ انگلیسی آنها را وارد کنید.</p> | |
| <p>برای جستجوی کلیدواژه ها با اندیس بالا و پایین آنها را در یک خط یکسان وارد کنید. مثال : برای جستجوی H₂O کلمه H₂O را وارد کنید.</p> | <p>نکات کاربردی</p> |
| <p>برای جستجوی صورت های جمع کلمات با قاعده، وارد نمودن خود کلمه کافی است تا صورت های جمع آن را نیز جستجو نمایید. مثال CITY: کلمات CITY, CITIES, CITY'S را نیز بازیابی میکند.</p> | |

پایگاه اطلاعاتی PUBMED

پایگاه محیطی است که توسط مرکز ملی اطلاعات بیوتکنولوژی واقع در کتابخانه ملی پزشکی آمریکا در سال 1996 برای جستجوی کاربران در مجموعه پایگاه های اطلاعاتی خود، فراهم شده است. متون علمی موجود در این پایگاه شامل کلیه اطلاعات مربوط به شاخه های علوم پزشکی و زیستی میباشد و دسترسی رایگان به این پایگاه آن را به عنوان یکی از مهم ترین منابع اطلاعاتی تبدیل کرده است. این پایگاه دسترسی ما را به متن مقاله ها، چکیده مقاله ها، کتاب ها و ژورنال ها آسان تر کرده است. برای دسترسی به این پایگاه میتوانید به آدرس www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov مراجعه کنید.

| نوع جستجو | نحوه جستجو | اجزای جستجو | عملکرد اجزای جستجو |
|--|--|--|--|
| <p>جستجو ساده</p> | <p>برای جستجوی ساده در این پایگاه کافیست کلیدواژه مربوط به موضوع مورد نظر را در پنجره جستجو وارد کنید.</p> | <p>هنگامی که کلیدواژه ی خود را جستجو کردید، در صفحه فیلترهایی ظاهر می شود که میتوانید نوع مقاله، تاریخ انتشار، گونه مورد بررسی، زبان و... را انتخاب کنید</p> | <p>در ادامه بر حسب نیاز با اعمال هر یک از عملگرها مقالات محدودتر و به عنوان هدف شما نزدیک تر می شوند</p> |
| <p>جستجوی پیشرفته</p> | <p>PubMed برای جستجوی پیشرفته در صفحه اصلی پایگاه در زیر باکس ، جستجوی ساده روی Advanced کلیک کنید و سپس در پنجره جستجو کلیدواژه ی خود را وارد نمایید</p> | <p>۱. یک منوی کشویی در کنار هر فیلد مورد جستجو قرار دارد. ۲. عملگرهای OR, AND و... ۳. گزینه Show index ۴. بخشی به نام History</p> | <p>۱. این منو امکان محدود کردن جستجو را فراهم میکند. برای عبارت (مورد جستجو در کتاب) Term مثال اگر بخواهید journal یا book یا ژورنال باشد، از منوی کشویی، فیلد مورد نظر را یادداشت کنید Term انتخاب کنید و سپس ۲. طبق توضیحات قبل ۳. پس از وارد کردن مورد نظر و انتخاب یک فیلد، با کلیک روی این گزینه Term مورد جستجو به همراه Term لیستی الفبایی که مرتبط با تعداد اسناد موجود نمایش داده می شود ۴. جزئیات هر جست و جویی که در پایگاه انجام داده اید در آن نشان داده می شود</p> |
| <p>جستجو با استفاده از Mesh</p> | <p>Database در انتهای سایت با کلیک روی گزینه Mesh که از زیر مجموعه های explore است وارد صفحه ی جستجو یا استفاده Mesh می شوید که می توانید کلیدواژه خود را در پنجره جستجو وارد نمایید جستجو با مش کمک می کند تا حین پژوهش کلیدواژه های درست تری را برای جستجو انتخاب کنیم</p> | <p>۱. کادر کوچکی که در کنار کلید واژه های پیشنهادی ظاهر می شود ۲. عملگرهای OR, AND و... ۳. گزینه add to search</p> | <p>۱. با علامت زدن این کادر کلمات وارد کادری پیش فرض می شوند تا پس از تایید آن ها را وارد پنجره جستجو کنید ۲. طبق توضیحات قبل ۳. پس از انتخاب کلمات مورد نظر و اعمال عملگرها با زدن این گزینه کلید واژه به پنجره جستجو اضافه شده و می توانیم آن را جستجو کنیم لزم به توضیح است که با کلیک بر روی این کلیدواژه ها می توانید شاخه هایی که آن ها را مورد بررسی قرار داده یا حتی کلمات فرعی مرتبط با آن کلید واژه را مشاهده و انتخاب کنید</p> |

نشریه دانشجویی رسا

منابع:

- کتاب راهنمای جستجو در پایگاه "نوشته اذرمحمد زاده"
- ترفندهای جستجو در اسکوپوس "Jhub.ir"
- آشنایی با مفاهیم و روش های جستجو و پایگاه های اطلاعاتی علوم پزشکی "نوشته شهرزاد غلامی"



مقاله نویسی



گردآوری:

زهرا علبرضایی دانشجوی پرستاری ورودی ۹۷

و گاه مخاطبان اتفاقی و در نهایت تعریف مخاطب اصلی می‌تواند راهگشا باشد.

امانتداری و رعایت حقوق نسخه برداری

استناد به آثار دیگران در نوشته های علمی بسیار معمول است، به همین دلیل چگونگی استناد به این آثار یکی از معیارهای ارزیابی مقاله ها نیز محسوب می‌شود. مقاله تحقیقی باید مستند باشد و هرچه منابع آن معتبر، موثق و اصیل تر باشند، نویسندگان آن بیشتر موفق به رعایت امانت و قوانین مربوط به حقوق نسخه برداری شده‌اند. عدم استناد یک نویسنده به اثر استفاده شده را سرقت محتوایی و فردی که این کار را می‌کند سارق محتوا می‌گویند. سرقت محتوایی علمی-ادبی ممکن است ناآگاهانه و ناشی از عدم آشنایی نویسنده با اصول اولیه استناد باشد، نمونه فراگیر آن مربوط به استفاده محدود و کم اما بدون استناد صحیح از آثار دیگران است؛ مواردی هم وجود دارد که سارق اثر یا آثار دیگران را به نام خود منتشر می‌کند. سرقت علمی-ادبی در هر شکل و درجه غیرقانونی و غیر اخلاقی است و زیر پا گذاشتن حقوق مسلم مولفان اصلی محسوب می‌شود.

انتقاد پذیری

بی تردید هر اثر را می‌توان بر اساس دیدگاه های متفاوتی ارزیابی یا نقد کرد. انتقاد اگر بر اساس اصول منطقی باشد، به بهبود کار نویسنده در آینده بسیار کمک خواهد کرد و به همین دلیل بهتر است نویسندگان نسبت به آثارشان انتقادپذیر بوده و همواره منتظر تایید همگان نباشند. مقاله زمانی تاثیر خود را نشان می‌دهد که دیگران آن را بخوانند و بازخورد های مختلفی از خود نشان دهند. مقاله نویسی فرایند یک سویه نیست، بلکه نوعی تعامل محسوب می‌شود؛ شرط برقراری این تعاملات انتقادپذیری نویسندگان نسبت به اثر خود است. بر همین اساس مجله ها با انتشار مقاله های گوناگون و انعکاس دیدگاه های مختلف و انتقادی می‌توانند جایگاهی برای تعامل پژوهشگران و نشانه پویایی رشته علمی باشند.

برگرفته از کتاب میانی نگارش علمی به قلم دکتر

یزدان منصوریان

های تعریف شده باشد. اگر نویسنده‌ای در اثر خود اندیشه‌ای را تایید یا رد می‌کند باید مبتنی بر شواهد روشن و منطقی باشد، مقاله محل انعکاس احساسات و عواطف نویسنده آن نیست.

ایجاز و خلاصه گویی در نگارش

مقاله باید مختصر و مفید باشد. پرهیز از هرگونه پرگویی و زیاده گویی کاملاً ضروری است. نوشته هرچه کوتاه تر و در عین حال دقیق تر باشد ارزش آن افزون تر خواهد بود، از این رو تکرار بی دلیل واژه‌ها به روانی کلام و شیوایی آن آسیب وارد کرده و خواننده را خسته و ملول می‌کند. اگرچه ایجاز جزو صنایع ادبی محسوب می‌شود اما در نگارش علمی نیز جایگاه ویژه‌ای دارد. مقاله علمی باید به زبانی ساده نوشته شود، حتی اگر موضوع آن پیچیده باشد؛ نثر ساده برای هر اثر علمی امتیازی بزرگ محسوب می‌شود، هنر یک نویسنده موفق در تبیین موضوعات پیچیده به زبان ساده است. البته تفاوت های زیادی میان ساده‌نویسی و پیش پا افتادگی موضوع وجود دارد، زیرا مقاله های فراوانی وجود دارند که به موضوعات کاملاً تخصصی می‌پردازند و ماهیتاً پیچیدگی موضوعی دارند؛ بدیهی است که فهم این نوع مقاله ها برای خوانندگان غیرمتخصص دشوار است. البته رهیافت های متعددی برای ساده نویسی وجود دارد، پرهیز از نوشتن جمله های طولانی، استفاده از کلمه های ربطی مناسب برای ایجاد پیوند بین دو جمله، پاراگراف بندی صحیح، پرهیز از کلمه های مهجور و تبیین موضوع های مبهم از جمله رهیافت ها برای ساده نویسی است.

شفاف سازی و پرهیز از ابهام

ابهام در متن از جمله کاستی های جدی در بسیاری از آثار است. برخی از نویسندگان غیرحرفه‌ای این نکته مهم را فراموش می‌کنند که قرار است مقاله آن ها را فرد دیگری بخواند و خود نویسنده در زمان مطالعه در کنار خواننده حضور ندارد تا ابهامات احتمالی را پاسخ دهد. متن مقاله باید به تنهایی گویا باشد و ابهامی در انتقال مفاهیم مورد نظر نویسنده نداشته باشد.

نکته: مخاطبان بالقوه یک مقاله می‌توانند زیاد باشند، تعریف مخاطب یا مخاطبان آن نقش زیادی در اتخاذ رویکرد نویسنده و مقاله دارد زیرا هرکدام نیازهای متفاوتی دارند. عدم توجه به این نکته در زمان نگارش یا دوری از نیازهای مخاطبان اصلی می‌تواند متشابه بسیاری از ابهامات در متن باشد، توجه به همه مخاطبان، مخاطبان احتمالی

در ادامگی تقویت مهارت مقاله نویسی در این شماره از نشریه به اصول عمومی نگارش علمی می‌پردازیم. رعایت این اصول سبب می‌شود تا اثر مورد نظر دارای رویکرد علمی و برای خوانندگان آن پذیرفتنی تر و قابل قبول تر باشد.

اصول عمومی و پایه نگارش

منظور از اصول عمومی و پایه در نگارش علمی، اصولی است که در میان متخصصان رشته های مختلف پذیرفته شده و در همگی حوزه ها به عنوان مبانی اولیه نگارش مورد توجه نویسندگان است. پایبندی جدی به رویکرد علمی، رعایت بیطرفی در نگارش، رعایت ایجاز و پرهیز از اطناب، ساده نویسی و پرهیز از ابهام، امانتداری و رعایت حقوق نسخه برداری، و سرانجام انتقاد پذیری از جمله این اصول هستند.

پایبندی به رویکرد علمی

مقاله باید رنگ و بوی عالمانه داشته باشد و در همه اجزای آن ارزش های علمی پاس داشته شود. اصول بدیهی همچون صداقت در کلام، تفکر انتقادی، صراحت و رعایت موازین علمی اهمیت بسیار دارند. شیوه گردآوری داده ها، و چگونگی تحلیل و استنباط در یک اثر باید به دور از هرگونه غرض ورزی، تعصب و سوگیری غیرمنصفانه باشد. نویسندگان مقالات علاوه بر پایبندی به مبانی رویکرد علمی، باید به عرف نانوشته در حوزه موضوعی خود نیز احترام بگذارند. عرف نانوشته موازینی است که همه پژوهشگران آن را پذیرفته اند، مثل ذکر نام همه افرادی که به هر نحوی در نوشتن یک مقاله شرکت داشته‌اند؛ هدف از ذکر نام این افراد در بخش پایانی مقاله ها قدردانی و اذعان به مشارکتشان در اثر است، حتی اگر این همکاری و مشارکت در حد مرور متن اولیه مقاله و ارائی پیشنهادهایی درخلال نگارش بوده باشد.

رعایت بی طرفی در نگارش

مقاله باید بی طرفانه و به دور از هرگونه سوگیری غیر منطقی باشد. همواره باید ادعا های مطرح شده بر مبنای استدلال و یافته های پژوهشی باشد؛ بدیهی است که هر نویسنده دارای گرایش ها و علایق شخصی است که در جای خود محترم است اما هنگام نگارش باید به خاطر داشت که مبنای بحث ها باید در چهارچوب

تازه‌های علمی

۱. سلول‌های عصبی مغز ما نسبت به سرعت پایین مغرضانه عمل می‌کنند، بنابراین وقتی که دید کم است؛



آنها تمایل دارند که حدس بزنند اجسام با سرعت کمتر از آنچه که در حال حرکت اند، حرکت می‌کنند.

تاریخ انتشار: 25 February 2021

استناد به :

University of Cambridge. "Artificial 'brain' reveals why we can't always believe our eyes." ScienceDaily.

ScienceDaily, 25 February 2021. <www.

<sciencedaily.com/releases/2021/02/210225143749.htm

۲. ژن‌های زامبی!

تحقیقات نشان می‌دهد برخی ژن‌ها پس از مرگ در مغز زنده می‌شوند.

ساعاتی پس از مرگ ما، سلول‌های خاصی در مغز انسان هنوز فعال هستند. بر اساس تحقیقات جدید دانشگاه شیکاگو، برخی از سلول‌ها حتی فعالیت خود را افزایش داده و به نسبت‌های عظیم‌الجثه رشد می‌کنند. محققان، بیان ژن‌ها را در بافت



تازگی مغز تجزیه و تحلیل کردند و دریافتند که در واقع بیان ژن در برخی سلول‌ها پس از مرگ افزایش می‌یابد....

تاریخ انتشار: 23 March 2021

استناد به :

University of Illinois at Chicago. "'Zombie' genes? Research shows some genes come to life in the brain after death: Post-mortem

changes may shed light on important brain studies." ScienceDaily. ScienceDaily, 23 March 2021. <www.sciencedaily.com/releases/2021/03/210323131230.htm>.

۳. هوش مصنوعی می‌تواند خطر مرگ زودرس را پیش‌بینی کند.

محققان دریافته‌اند که یک الگوریتم رایانه‌ای که با استفاده از فیلم اکوکاردیوگرام قلب ساخته شده است، می‌تواند مرگ و میر را در بازه زمانی یک ساله پیش‌بینی کند. این الگوریتم - که نمونه‌ای است از



آنچه که به عنوان یادگیری ماشین یا هوش مصنوعی شناخته می‌شود - عملکرد بهتری از سایر پیش‌بینی‌های بالینی استفاده شده، از جمله معادلات هم‌گروهی (کوهورت) تلفیقی و نمره نارسایی قلبی سیاتل دارد. بررسی‌های بعدی نشان داد که با کمک این مدل، دقت پیش‌بینی متخصصان قلب ۱۳ درصد بهبود می‌یابد.

تاریخ انتشار: 9 February, 2021

استناد به :

Geisinger Health System. "AI can predict early death risk: Algorithm using echocardiogram videos of the heart outperforms other predictors of mortality." ScienceDaily. ScienceDaily, 9 February 2021. <www.sciencedaily.com/releases/2021/02/210209113914.htm>.

گردآوری:

آیدا زندی دانشجوی هوشبری ورودی 99

فرهنگ آباد.....

فرهنگی :

16..... فرهنگ، ایثار، شهادت

16..... باید ها و نباید ها

17..... یک معلم ساده

18..... تلخند

هنری :

19..... عکاس خونه

20..... مداد رنگی

16..... فرفری



فرهنگ، اشار، شهادت

”ولا تحسبن الذين قتلوا في سبيل الله امواتاً بل احياء عند ربهم يرزقون“

شهید مصطفی احمدی روشن



زندگی‌نامه:

شهید مصطفی احمدی روشن هفدهم شهریور ۱۳۵۸ دیده به جهان گشود. در سال ۱۳۷۷ در رشته مهندسی پلیمر وارد دانشگاه صنعتی شریف شد. از بسیجیان فعال بود و در دوران دانشجویی به عنوان معاون فرهنگی بسیج دانشجویی دانشگاه شریف فعالیت می کرد. ولایت مدار و از شاگردان آیت الله خوشوقت، استاد اخلاق تهران بود. در سال ۱۳۸۱ موفق به دریافت مدرک کارشناسی در رشته مهندسی پلیمر شد. شهید احمدی روشن، صبح چهارشنبه ۲۱ دی ماه ۹۰، بر اثر انفجار بمبی مغناطیسی در خودروی خود در میدان کتابی، ابتدای خیابان گل نبی تهران، به دست عوامل استکبار به شهادت رسید. از شهید روشن فرزندی به نام علی به یادگار مانده است

سابقه علمی:

شهید احمدی روشن دانش آموخته رشته مهندسی پلیمر از دانشگاه صنعتی شریف بود، در دوران تحصیل خود در این دانشگاه در پروژه ساخت غشاهای پلیمری برای جداسازی گازها که برای اولین بار در کشور انجام می شد، همکاری داشته است و با سن پایینی حدود ۳۲ سال دارای مقالات علمی متعددی در رشته پلیمر بوده است. شهید احمدی روشن عضو هیئت مدیره یکی از شرکت های تامین کالای نیروگاه هسته ای نطنز اصفهان بود که در زمینه تهیه و خرید تجهیزات هسته ای فعالیت داشت

شهید احمدی روشن از زبان یک دوست:

مصطفی همیشه رشد می کرد، دلیل این مسئله آن بود که تا آنجا که می توانست مبارزه می کرد و برای پیشبرد اهدافش می جنگید و هیچوقت عقب نشینی نمی کرد. بیت المال برای مصطفی خیلی مهم بود اما پیش از بیت المال حق الناس برایش مهم بود. و همیشه می گفت نباید مدیون کسی باشد پای تمام افکار مصطفی منطق وجود داشت و اینطور نبود که کورکورانه مسئله ای را قبول کند. مثلاً اگر به ولایت فقیه اعتقاد داشت، اعتقادش از روی تفکر بود و همواره در حال استدلال برای مسائل بود. مصطفی همیشه با اعتقاد پیش می رفت و برای کارهایش فکر می کرد و پشت فکرش منطق داشت

ما مدعیان صف اول بودیم از آخر مجلس شهدا را چیدند....



تهیه کننده:

فرزانه مکی دانشجوی بهداشت عمومی ورودی ۹۹

باید ها و نباید ها

نباید خبرای ناراحت کننده رو مثل بی بی سی بین اطرافیانمون پخش کنیم، اونا احتیاج به تفکر مثبت دارن.

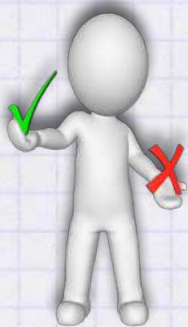
نباید از ماسک ها برای تزئین خونه استفاده کنیم و به همه جای خونه به ماسک وصل کنیم، ماسک ها یک بار مصرفن.

باید بدونیم که افراد دارای بیماری های زمینه ای از بیماری خودشون آگاهن، پس مدام بهشون یاد آوری نکنیم.

نباید وقتی سرفه و سردرد و نفس تنگی داریم، فکر کنیم در اثر تغییرات فصلیه!

نباید به بهانه ی دلتنگی به عروسی شدن، باعث همه گیری ویروس بشیم.

باید بدونیم که استفاده ی مشترک از قلیان، مثل اینه که سرطان رو به هم تعارف کنیم.



نویسنده:

فاطمه نگهداری دانشجوی بهداشت عمومی ورودی ۹۹

فرفری

آغاز می شود

سلام من فرفری ام!



تألیف:

1

آذرخت گذراری دانشجوی بهداشت عمومی ورودی 98



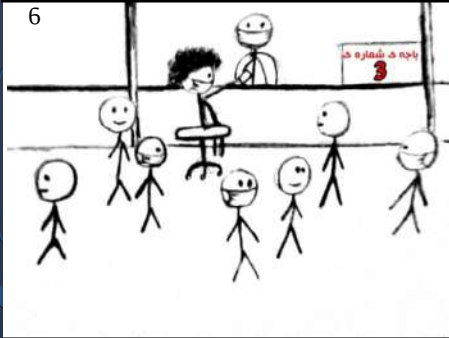
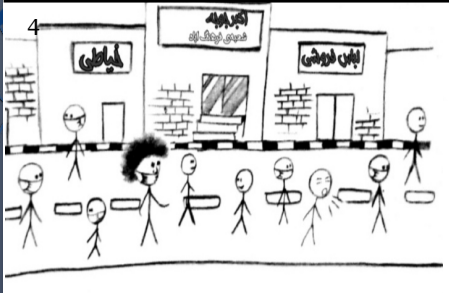
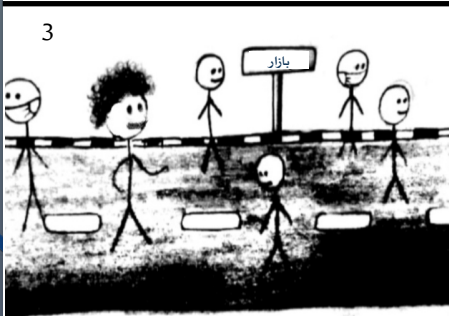
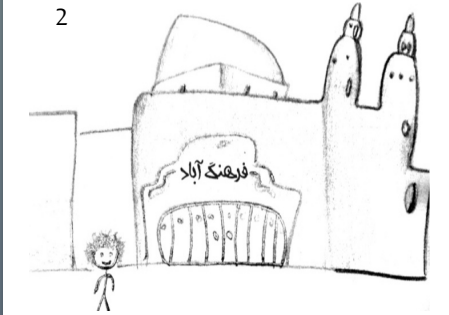
نویسنده:

فاطمه مومنی دانشجوی پرستاری ورودی 98

یک معلم ساده



فرفری



ادامه اش در صفحه بعد

عینک کی تار می بینم.
 وارد گروه می شوم و سلام می کنم، حضوری
 می زنم و از شنیدن صداهای خوابالود خوش دار و
 بامزه بچه ها خنده ام می گیرد.
 بسم الله می گویم و شروع می کنم تدریس آب و
 باپا را.
 زمان حل تمرین که می شود، یکبار صداهای پیام
 برایم ارسال می شود.
 با حوصله و تک تک بررسی شان می کنم.
 شقیقه هایم که تیر می کشد نگاهی به ساعت
 می اندازم.
 انگار عقربه ها مسابقه گذاشته اند، دم ظهر
 است.
 گوشی به دست به آشپزخانه می روم.
 با یک دست تمرین چک می کنم و برای بار بیست
 و پنجم فلسفه اینکه چرا دو به اضافه دو می شود
 چهار را توضیح می دهم، با یک دست پیاز خرد
 می کنم، با یک دست برنج خیس می کنم، با یک
 دست ظرف های کثیف را می شویم با یک دست...
 بالاخره بعد از چندین ساعت نبرد طاقت فرسا
 لحظه ای می نشینم، عطر قرمه سبزی در خانه
 پیچیده و ظرف ها شسته شده و چای لاهیجان
 کم کم دم می کشد.
 بالاخره کلاس تمام می شود، برای نازگل کوچولو
 وویس می فرستم و برای این که تمام تکالیفش را
 درست انجام داده به او آفرین می گویم.
 نفس راحتی می کشم و گوشی بیچاره ام را به شارژ
 می زنم. او هم مثل من نفسی برایش نمانده.
 کمر و کتفم تیر می کشد. لحظه ای چشمانم را
 می بندم تا این سردرد که اخیرا از کار کردن زیاد
 با گوشی نصیبم شده کمی تسکین پیدا کند که با
 تکان سهیل چشمانم را باز می کنم.
 - مامان، مامان پاشو خانم معلم گفته کاردستی
 درست کنیم فقط نیم ساعت وقت داریم...
 نفس عمیقی می کشم و بلند می شوم، کارم در
 آمد...

اواسط رویای شیرینم بود که صدای زنگ ساعت
 بلند شد. با کف دست بر سرش کوبیدم تا صدای
 نه چندان دلنوازش قطع شود. کش و قوسی به
 تنم دادم و از رخت خواب گرمم دل کردم. آبی به
 دست و صورتم زدم و در اینه به خودم لیخندی
 زدم، اگرچه رویایم نصفه و نیمه مانده بود اما
 امروز به طرز عجیبی حال خوشی داشتم. تند و
 فرز چای دم کردم و بساط صبحانه را چیدم.
 یکی دو لقمه در دهانم گذاشتم و چند قلوبی
 از چای تازه دم سر کشیدم. نگاهی به ساعت
 انداختم، چشمانم گرد شد، زمان چطور انقدر
 زود گذشت؟!
 دستپاچه به اتاق رفتم؛
 -سهیل، مامان پاشو، پاشو مگه کلاست ۸ شروع
 نمیشه؟ الان درس و شروع میکنه معلمت، بدو...
 غرغر کنان بیدار می شوم و با چشم های پف
 کرده سر سفره می روم.
 خوب، ماموریت اول انجام شد.
 دستی روی موهای دخترکم می کشم.
 - سارا، پاشو مامان جان، یادت رفته امسال
 کنکور داری؟ ماشاءالله به این انگیزت، اینقدر که
 درس میخوانی رتبه یک نشی قطعاً دو رو میشی...
 غرولند می کند و دوباره به خواب می رود، با
 شیطنی مادرانه پتو را ناگهانی کنار می زنم بلکه
 هجوم هوای سرد خواب ناز را از سرش بپراند.
 دومین نفر نیز سر سفره می رود. می ماند غول
 مرحله آخر!
 با احتیاط صدایش می زنم:
 -محمد جان پاشو دیرت نشه...
 مرد خانه هم به جمع صبحانه خوران خواب آلود
 اضافه می شود.
 این هم از این...
 نگاهی به جمع سه نفره بامزه شان می اندازم،
 دلم می خواهد کنارشان بنشینم، اما متأسفانه
 فرصتش را ندارم.
 با عجله پشت میز می نشینم و کتاب را باز می کنم.
 عینکم را به چشم می زنم. انگار دیگر عینکم
 جوابگوی این چشمان خسته نیست و علیرغم زدن

نشریه دانشجویی رسا



اثری از:

محمد هادی سلیمانی دانشجوی هوشبری ورودی 99

تلخند

مشترک گرامی جهت احراز هویت و اثبات (بی فرهنگی) خود کافیتست در ایام نوروز برای مسافرت به پایگاه های ما در سواحل شمال و جنوب کشور مراجعه فرمائید.

ملاحظات:

شلوارک راه راه را فراموش نکنید.

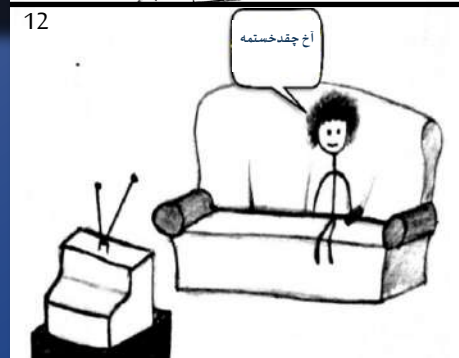
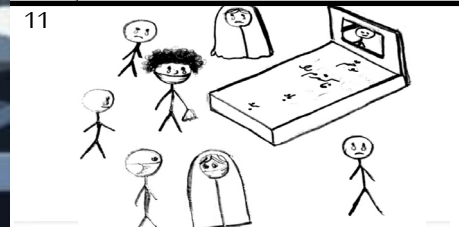
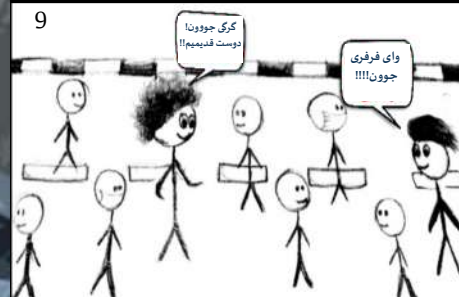
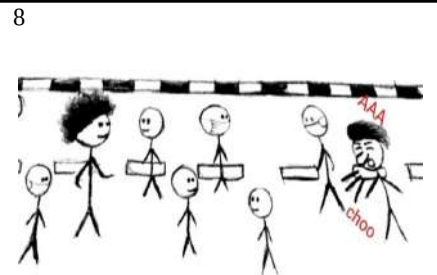
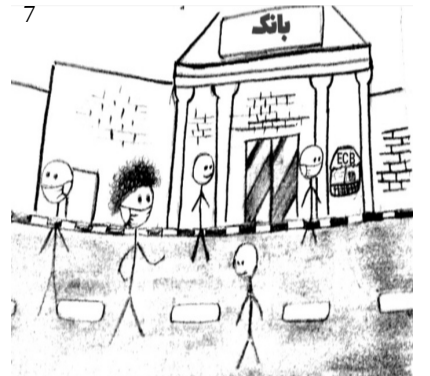
جهت انجام احراز هویت سفر به سایر نقاط کشور نیز بلامانع است.

در صورت به همراه داشتن فرزندان، در قرعه کشی کشوری ما شرکت کرده و برنده تندیس بلورین (بی فرهنگ برتر) شوید. پس از آوردن فرزندان خود دریغ نکنید.

باتشکر، همراه آخر

<http://hamrahakhar.ir/>

فر فری



مشترک گرامی جهت احراز هویت و اثبات (بی فرهنگی) خود کافیتست در ایام نوروز برای مسافرت به پایگاه های ما در سواحل شمال و جنوب کشور مراجعه فرمائید.

ملاحظات:

شلوارک راه راه را فراموش نکنید.

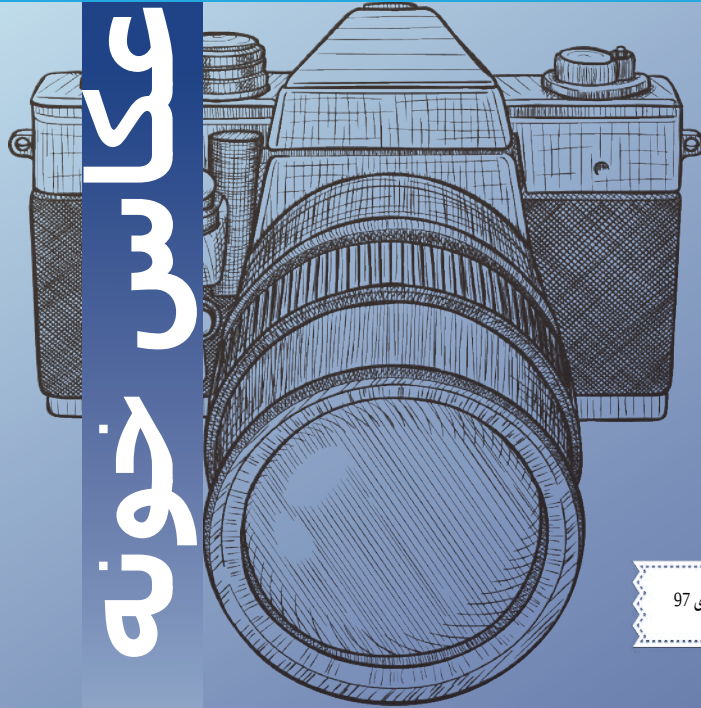
جهت انجام احراز هویت سفر به سایر نقاط کشور نیز بلامانع است.

در صورت به همراه داشتن فرزندان، در قرعه کشی کشوری ما شرکت کرده و برنده تندیس بلورین (بی فرهنگ برتر) شوید. پس از آوردن فرزندان خود دریغ نکنید.

باتشکر، همراه آخر

<http://hamrahakhar.ir/>

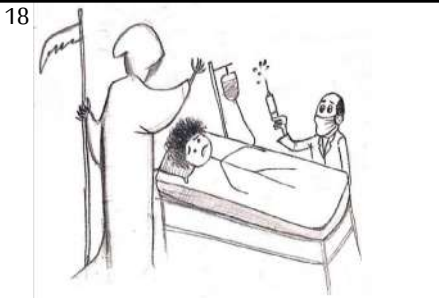
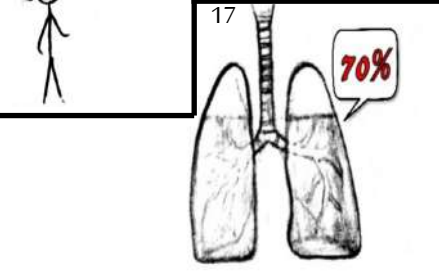
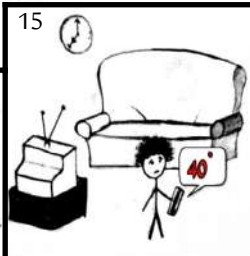
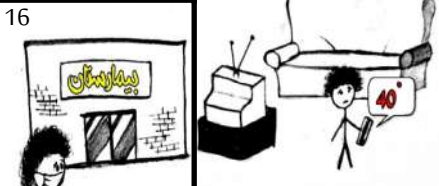
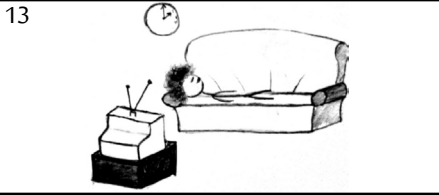
عکاس خوننه



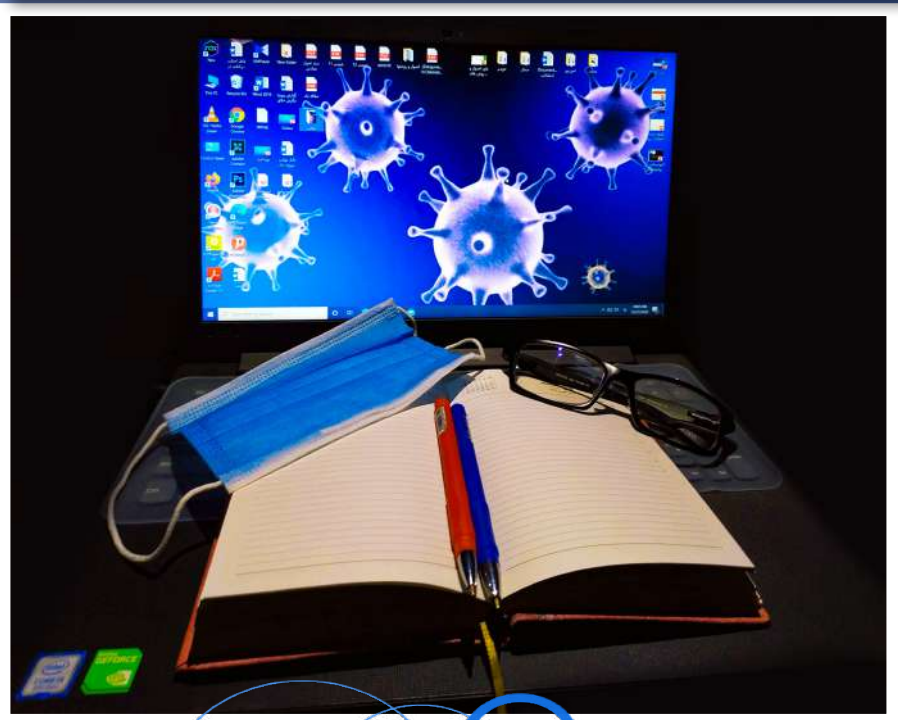
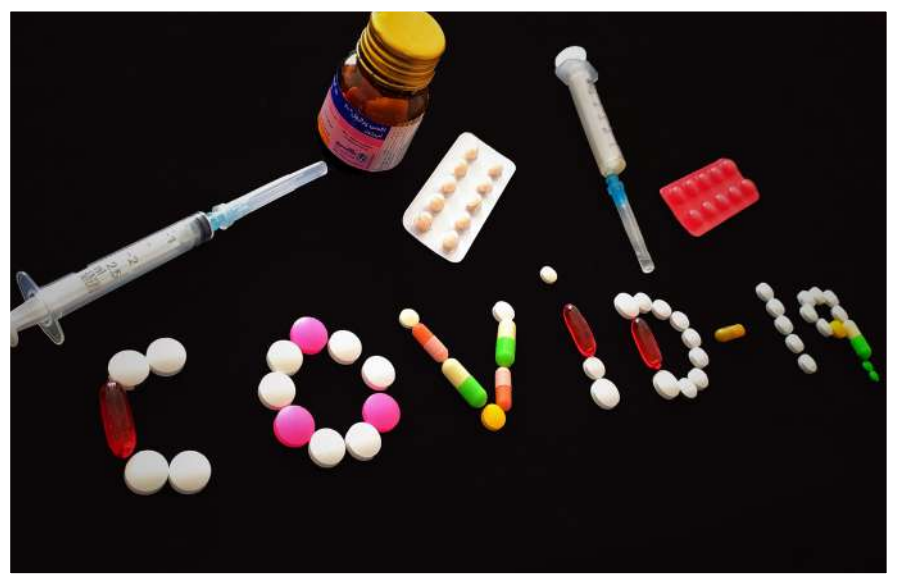
عکاس:

محمد پورفتحیان میمندی دانشجوی پرستاری ورودی 97

فرفری

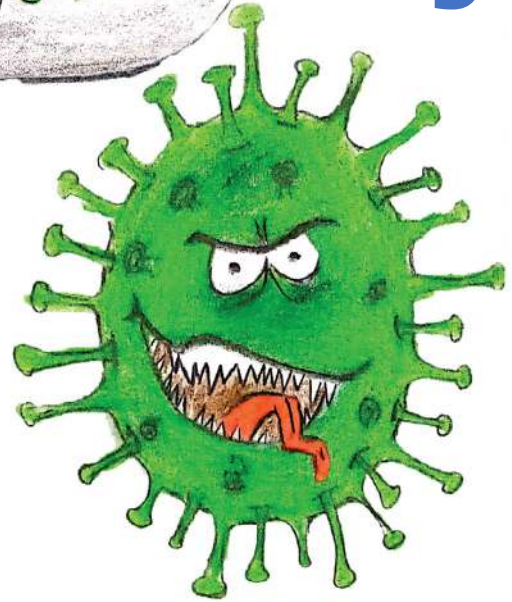
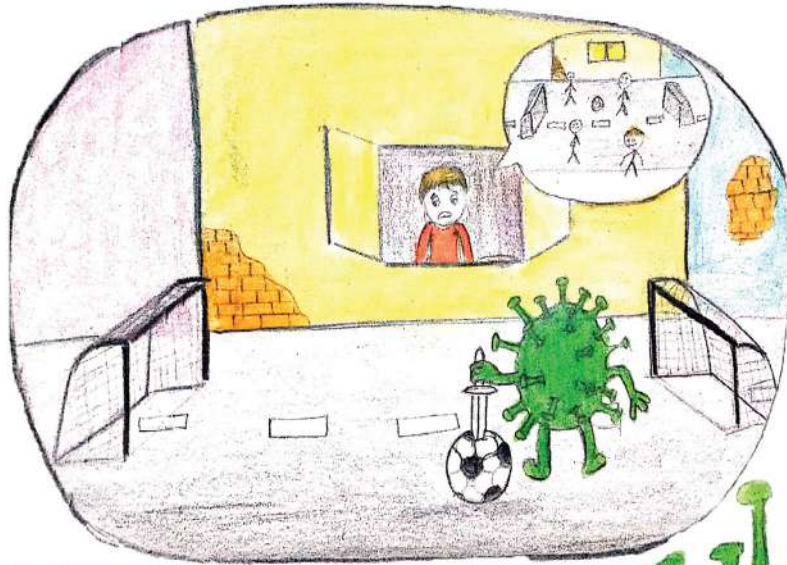


و پایان



نشریه دانشجویی رسا

مداد رنگی



تفارش:

آذر دخت گزدرازی دانشجوی بهداشت عمومی ورودی 98

اردبیل



22..... تاکسی قرمز

22..... ماسک

23..... بخون و بشناس

23..... غم دیده

24..... چی بخونم؟

25..... شاعر شو

نشریه دانشجویی رسا



ماسک

تا که اوضاع جهان، باز طهارت گردد
باید این ماسک و قرنطینه رعایت گردد

کرونا عاشق جشن و خبر مهمانیت
با زرقن، تواند که سرایت گردد

می شود باز بینیم که با هم هستیم
اگر این ماندن در خانه چو عادت گردد

کادر درمان همه در جنگ و برابر دشمن
به امیدی که غم شهر اسارت گردد

خلق باید که بداند، همین اوضاع هم
می تواند بشود بدتر و ظلمت گردد



شاعر:

امیرحسین آبروش دانشجوی پرستاری ورودی 98

تاکسیر قرمز

سوار تاکسی شدم و علی‌رغم میل شدیدم برای کوبیدن در ماشین، خودم را کنترل کردم و در را آرام بستم.
از آن روزهایی بود که از عالم و آدم شاکی بودم، دیروز شیفت عصر بودم و امروز شیفت صبح، مزخرف ترین اتفاق دنیا، خستگی در تنم مانده بود، دیرم هم شده بود و اصلاً حوصله سروکله زدن با «رئیس!» را نداشتم. بوی تند سیگار داخل ماشین حتی از روی سه لایه ماسک هم حس می‌شد.
همین جوری اش هم با آن سه لایه ماسک در حال خفگی بودم و حالا دود سیگار هم شده بود نور علی نور...
شیشه ماشین را پایین کشیدم تا کمی هوای تازه به صورتم بخورد و حالم کمی جا بیاید. در دلم غر می‌زدم: _خوبه والا! اول گفتن یکی، بعد دو تا، حالا هم که می‌گن سه تا... با همین فرمون پیش بریم کم کم باید به گونی ماسک بزیم بیرون...
راننده نگاهی به عقب انداخت و با دیدن روپوش سفید در دستم تکانی به خودش داد و گفت: _ خانم دکتر حالا به نظرتون این کرونا راستکيه؟!
با دیدن صورت بدون ماسکش انگار با ماهیتابه به صورتم کوبیدند و خونم از عصبانیت قل قل کرد. با حرص گفتم:
_ اولاً من پرستارم آقا... دوماً معلومه واقعیه روزی ده نفر آدم جلو چشمامون میمیرن...
راننده پوز خندی زد و عصبی ترم کرد.
_ نه بابا به نظرم اینا همش الکيه... من خودم اصلاً ماسک نمی‌زنم اعتقادی هم ندارم... هیچیم نشده، حالم خوب خوبه، کرونا پرونا هم نگرفتم.
یک لحظه می‌خواست از دهانم پیرد که بگویم «معتاداً نمی‌گیرن!» ولی خودم را کنترل کردم و ترجیح دادم در دلم فاتحه ای نثار امواتش کنم با این منطق مزخرفش...
بالاخره جلوی بیمارستان ترمز کرد. ساعت را چک کردم خدا را شکر هنوز ۵ دقیقه وقت داشتم.
اسکناس را به راننده دادم و گفتم:
_ بفرمائین... ولی حتماً ماسک بزین کرونا شوخی نداره با کسی...
راننده بلند بلند خندید و یک لحظه دلم خواست کله کچلش را از جا بکنم!
_ برو دختر جان برو، این حرفا واسه شما بچه هاست...
بی حوصله و عصبی از مقاومت راننده در برابر فهمیدن (!) این بار به تلافی لحظه ورود تا جایی که توان داشتم در را کوبیدم
و در حالی که به سمت بیمارستان می‌دویدم زمزمه کردم:
_ اصلاً به درک...



نویسنده:

فاطمه مومنی دانشجوی پرستاری ورودی 98



بخون و بشاس

رضا امیرخانی: نویسنده‌های که برای خرید کتاب تازه‌اش صف تشکیل می‌شود... آن هم در ایران!

متولد ۱۳۵۲/۰۲/۲۷ ساکن تهران

پیشه: نویسنده، منتقد، دبیر

سبک نوشتاری: رمان، سفرنامه، مقالات تحلیلی-اجتماعی

کتاب‌ها: منتقدین ادبی «من او» را شاهکار ادیباش می‌دانند. سفرنامه داستان سیستان که به حواشی مسافرت رهبر معظم انقلاب به استان سیستان و بلوچستان پرداخته. رمان بیوتن، داستان یکی از بازمانده‌های جنگ تحمیلی ایران، که به بهانه‌های به آمریکا سفر کرده. کتاب ازبه، نشت نشأ و.....

رویداد های مهم: برنده یازدهمین دوره جایزه ادبی جلال آل احمد، بنیانگذار وب سایت ادبی لوح پیشنهاد میکنم با کتاب «من او» خواندن آثار رضا امیر خانی را شروع کنید. رمان «من او» درباره ماجرا های زندگی شخصی به نام علی فتاح، از خانواده های تاجر و متمول دوره پهلوی است. محوریت داستان به عشق پاک علی به مهتاب، دختر خدمتکار خانوادهاش بر میگردد. به دلیل اعتقاد علی به عشق پاک تا زمانی که از عشق واقعی خود مطمئن نشده از ازدواج با مهتاب امتناع میکند. علی در طول داستان از راهنمایی نامشخص کمک میگیرد. درویش مصطفی نقش مهمی در داستان ایفا می‌کند.

برای این است که خدا گفته.
آدمه، لوطی گری میگوید،
حکمتش را ول کن،
از آدم خواست،
حکمت و پرس و



گریزی به این کتاب:
علی فتاح: رو بر گرفتن
خدا هم مثل رفیق
باید انجام داد،
وقتی رفیق آدم چیزی
لطفش این است که بی
جو بدی...

نشریه دانشجویی رسا

غم دیده

کویی شب غمیده ما را سحری نیست
باری ز فراموشی این شب خبری نیست
چون طفل پریشان پر از غصه و تنها
گم گشته و از یافتن ما اثری نیست
روی پل دنیای قسم خورده به میداد
صمیم و ازین فاجعه پل گذری نیست
پهوده و بی فایده در دایره عشق
کشتیم و ازین کشتن بجا ثمری نیست
فریاد کجک خواهی ما وه چه بلند است
حسرت که در این درکه دنیا بشری نیست
کشتیم و پریدیم و رسیدیم و بدیدیم
روی تن مرغان ازل بال و پری نیست
از درد و گرفتاری و اندوه فراوان
هر آنچه که کشتیم به جز محطری نیست



شاعره:

فاطمه مومنی دانشجوی پرستاری ورودی 98



گردآوری:

فاطمه باری دانشجوی پرستاری ورودی 97



مردی در تبعید ابدی

ملا به مجلس درس رفت و گفت: سلام و خدا نگهدار ای فرزندان من! می‌بینید از قصر شاه و از میان خیلی از گرگ‌های گرسنه زنده باز آمدیم. به همت مردانی چون استرآبادی و میرفندرسکی و شیخ بهاء‌الدین. آمده‌ام به وداع، زیرا از من خواستند که تن به تبعید به نقطه‌ای نامعلوم بسپارم و من سپردم زیرا صلاح دین در این دیدم. و شما که در این راه می‌آیید بدانید هرکس که پیوسته می‌اندیشد، به ناچار با محیط خویش و روزگار خویش درگیر می‌شود و مشکلی پدید می‌آورد که حل ناشدنی است؛ چرا که انسان پیوسته اندیشمند از زمان و زمانه خویش در می‌گذرد و به فراسوی زمان خود می‌رود و چنین است که صاحب منصبان عصر او، وی را ادراک نمی‌کنند و بر سخنانش صحنه نمی‌گذارند. او را می‌آزارند و از خویش می‌رانند و اگر بدانند که او سودای ساختن چیزی نو پيله می‌کند که کهنه‌ها را در هم بکوبد، آنگاه مرگ او را طلب می‌کنند...

چرخونم؟

به خوندن رمان علاقه دارین؟ یا حتی تاریخ یا فلسفه؟ با هر سلیقه‌ای که داشته باشین قطعاً همراه شدن با نثر زیبایی نادر ابراهیمی، نویسنده معاصر و خالق داستان‌های کوتاه و بلندی مثل «بار دیگر شهری که دوست می‌داشتم»، «یک عاشقانه‌ی آرام» و «آتش بدون دود»، میتونه براتون جذاب باشه. «مردی در تبعید ابدی» تلاش نادر ابراهیمی برای گنج‌یابی در دریای زندگانی و اندیشه‌های یکی از بزرگترین اندیشمندان و فیلسوفان عصر صفوی، یعنی صدرالدین محمد قوام شیرازی، ملا صدارای شیراز، در قطره‌ای از قصه و واقعیت بود. تلاشی که تا حد زیادی موفقیت آمیز بود، حتی با وجود این که ملا صدرا و اندیشه‌هاش قرن‌ها جلوتر از اندیشه‌های زمان خودش و حتی عصر ما بوده و هستن.

انسان در جست و جوی معنا

هزار و یانصد نفر چندین شبانه روز سفر می‌کردند. در هر واگن هشتاد نفر را جا داده بودند. همه مسافرین بایستی روی بار خود که تنها پس مانده اموالشان بود دراز می‌کشیدند. واگن‌ها آنقدر پر بود که تنها در قسمت بالای پنجره‌ها روزنه‌ای برای تابش نور گرگ و میش سپیده دم به چشم می‌خورد. همه انتظار داشتند قطار سر از کارخانه اسلحه‌سازی درآورد و این، جایی بود که ما را به بیگاری می‌کشیدند. نمی‌دانستیم که هنوز در سیلسیا هستیم یا به لهستان رسیده‌ایم. سوت قطار مانند ضجه کسی بود که التماس‌کنان به سوی نیستی سقوط می‌کرد. سپس قطار به خط دیگری تغییر مسیر داد و پیدا بود که به ایستگاه بزرگی نزدیک می‌شویم. ناگهان از میان مسافران مضطرب، فریادی به گوش رسید، «تابلو آشویتس!» بله آشویتس، نامی که مو بر تن همه راست می‌کرد؛ اتاق‌های گاز، کوره‌های آدم‌سوزی، کشتارهای جمعی. قطار آن چنان آهسته و با تانی مرگباری در حرکت بود که گویی می‌خواست لحظه‌های وحشت ناشی از نزدیک شدن به آشویتس را کشدارتر از آنچه هست کند: «آش... ویتس!»

مطمئناً همه ما با لحظات سخت و تاریکی در زندگی مواجه میشیم. رنج‌های جسی و روحی که گاهی با خودشون ناامیدی میارن. اما بیاین با دکتر ویکتور فرانکل، کسی که بدترین نوع این رنج‌ها رو خارج از حد تصور من و شما تحمل کرده، همراه بشیم، تا با کارگردانی صحنه‌هایی از اردوگاه‌های کار اجباری نازی‌ها و تحلیل‌های تخصصی خودش در زمینه روانشناسی، به ما در غلبه کردن به این موقعیت‌ها کمک کنه. «انسان در جستجوی معنا» اثر ویکتور فرانکل پزشک و روانپزشک اتریشی، یکی از بهترین آثار ادبی در زمینه روانشناسی که از زمان انتشارش در سال ۱۹۴۶ تا زمان مرگ فرانکل در سال ۱۹۹۷ طرفداران خیلی زیادی پیدا کرد طوری که علاوه بر فروخته شدن ۹ میلیون نسخه از اون فقط در ایالات متحده آمریکا، به ۲۴ زبان زنده دنیا هم ترجمه شد و جای خودش رو بین اقبال‌مخلف در سرتاسر دنیا پیدا کرد.



گردآوری:



شاعرشو

شعر هم مثل بقیه انواع هنر همیشه آمیخته با جنبه های علمی و فنی بوده و هست. آشنایی با این جنبه ها همیشه افق های جدیدی رو به روی هنر دوستان باز کرده، در همین راستا تصمیم گرفتیم برای آشنایی بیشتر شما با این جنبه از شعر فارسی، مطالبی رو براتون آماده کنیم. امیدواریم براتون سودمند و لذتبخش باشه.

تعریف عروض

شعر فارسی، کلامی آهنگین است و عروض یکی از انواع علوم ادبی است که از وزن (=آهنگ) های متنوع شعر فارسی بحث میکنند. در عروض از کیفیت به وجود آمدن وزن شعر، انواع آن، درستی یا نادرستی آن، معمول بودن یا معمول نبودن آن و ... سخن میرود.

برای کسانی که با شعر فارسی سر و کار دارند، عروض علمی آشناست و برای آنان که میخواهند در زمینه ی ادبیات تبحر و تخصصی یابند، آموزش عروض از واجیات است. کسی که عروض میدانند، شعر فارسی را با آگاهی کامل و به درستی میخوانند. با چراغ عروض ساختار درونی موسیقایی شعر را به وضوح میبینند. می دانند که کدام وجه یا وجوه قرائت درست و کدام وجه غلط است، کجا باید همزه را بخوانند یا حذف کنند و کجا باید مکث کرد یا نکرد. چرا فلان صورت درست و فلان صورت غلط است، علت چیست؟ و اگر احیانا خود ذوق شاعری داشته باشد، در ساختن شعر که یک قطعه ی کاملا موسیقایی است، دانش و بینشی فراتر خواهد یافت.

برای یک محقق ادبی که به کار تصحیح متون و دیوان شاعران کهن همت گماشته است، عروض ابزاری بس سودمند است. کدام وجه از نسخ موجود صحیح و یا اصح و کدام وجه غلط است؟ عروضدان در همه این زمینه ها با استدلال وارد می شود.

و اما در حوزه زبانشناسی، چگونه می توان درباره ی زبان، مخصوصا زبان آهنگین (شعر، نثر مسجع و ...) سخن دقیق علمی گفت و عروض ندانست؟ آیا در زبان فارسی همزه وجود دارد یا ندارد؟ مصوت مرکب چطور؟ آیا می توان کلمه ای را با مصوت آغاز کرد؟ چرا بیشکست (به حرکت اول و دوم) را گاهی بیشکست (به سکون دوم) می خوانند؟ کدام ضبط و قرائت درست است؟ چرا؟ عروضدان با استدلال ریاضی وار قاطع می تواند در این گونه مسائل حکم کند.

تعریف وزن

شعر کلامی مخیل و موزون است. وزن نظم و تناسب خاصی در اصوات شعر است. این نظم و تناسب در نزد هر قومی کیفیت خاصی دارد. مثلا وزن در شعر فارسی، عربی، سنسکریت، یونانی باستان و لاتین، وزن کتی است یعنی بین امتداد زمانی اصوات و یا به عبارت دیگر بین کمیت (کوتاهی و بلندی) هجاها نظم و تناسبی وجود دارد. به وزن شعر سنتی فارسی (و یک شاخه از شعر نو که همان شعر نیمائی است) وزن عروضی می گویند. در وزن عروضی، برخی از نظم و ترتیب های خاص، بین مجموعه های خاصی از هجاهای کوتاه و بلند، موسیقایی و آهنگین هستند.

کیفیت به وجود آمدن وزن عروضی

اگر هجاهای بلند را با علامت « _ » و هجاهای کوتاه را با علامت " U " نشان دهیم، و آن گاه شعری را به هجاهای بلند و کوتاه قطعه قطعه (=تقطیع) کنیم همواره بین مجموعه ای از هجاهای کوتاه و بلند، نظم و ترتیبی مشاهده می کنیم که نشان دهنده ی وزن است. مثلا:

بشنو از نی چون حکایت می کند

_ U _ _ U _ _ U _

از جدائی ها شکایت می کند

_ U _ _ U _ _ U _

چنانکه ملاحظه می شود بعد از بخش کردن هر مصراع به هجاهای کوتاه و بلند، همواره در ستون اول هجای بلند، در ستون دوم هجای کوتاه، در ستون سوم هجای بلند و ... بدست آمده است. و اگر دقت کنیم، ملاحظه می شود که رکن می گویند) به این شکل " _ U _ " در حال تکرار است. البته این مجموعه در پایان سخن قطع شده است و اگر قرار بود که شاعر سخن خود را در مصراع ادامه دهد اگر تمام ۲۶ هزار بیت مثنوی را به همین ترتیب تقطیع کنیم، در طرح مزبور تغییری نهم (هجای نهم از راست در نمای تقطیع شده شعر بالا) هجای بلند و در ستون در حقیقت همین نظم و ترتیب بین هجاهای کوتاه و بلند یا مجموعه هایی از میگوییم. آری، وزن شعر فارسی منظومه ای از هجاهای بلند و کوتاه است. بدان وزن عروضی می گویند، هرچند در برخی از زبان های دیگر هم به اما بدین شکل استثنا ناپذیر خاص شعر فارسی است.

برگرفته از کتاب «عروض و قافیه»، تالیف دکتر سیروس شمیس

گردآوری:



مصاحبه

مصاحبه با دکتر محمد موقری پور.....28

نشریه دانشجویی رسا



مصاحبه با

دکتر محمد موقری پور

بسم الله الرحمن الرحيم

مصاحبه با جناب آقای دکتر موقری پور، معاون بهداشتی دانشکده علوم پزشکی سیرجان و سخنگوی ستاد مبارزه با کرونا در رابطه با عوامل مرتبط و موثر بر کووید ۱۹ از ایشان سوالاتی را پرسیدیم.

سلام و عرض ادب خدمت شما جناب آقای دکتر موقری پور، طاعات و عباداتتون قبول باشه و از وقتی که در اختیار ما گذاشتید کمال تشکر را داریم.

از رسالت کادر بهداشتی در شهرستان و اساسا کل دنیا در مواجهه با ویروس کرونا و غربالگری عمومی بگویید؟

با سلام و آرزوی قبولی طاعات و عبادات، کار کادر بهداشت در پاندمی بسیار گسترده و پیچیده است و در بحث غربالگری ویروس کرونا، کادر بهداشت زحمت زیادی در بحث بیماریابی و آزمایش ها، آموزش ها، پیشگیری و رعایت پروتکل ها کشیده‌اند. هم اکنون واکسیناسیون بر عهده کادر بهداشت گذاشته شده است که بسیار کار حساس و مهمی است و امیدواریم که بتوانند موفق باشند. کارهای کادر بهداشت کمتر دیده میشود و امیدواریم که لزوم و ارزش کار نیروی بهداشت را بدانند.

فکر می‌کنید دلیل ایجاد پیک چهارم کرونا و شدیدتر بودن آن نسبت به پیک های گذشته در

شهرستان سیرجان چه بوده؟

اولا به جای عبارت پیک باید از عبارت موج استفاده نمود، پیک آن نقطه‌ای اوج است که بیشترین تعداد مبتلایان در آن قله مشخص میشوند که یا ثابت میماند یا تغییری میکند ولی موج مدتی است که بیماری دارد جولان میدهد. ما هنوز نمیتوانیم بگوییم که به پیک رسیده ایم یا نه و اکنون در موج چهارم هستیم. جهش ها و مقاومت هایی که ویروس در محیط پیدا میکند باعث ایجاد این موج ها میشود. ویروس کرونا چون ویروسی است که خیلی خودش را با محیط سازگار میکند و از ویروس های تنفسی است، پیشگیری از آن خیلی سخت میشود. نوع انگلیسی ویروس کرونا قدرت سرایت بیشتری دارد پس سبب ایجاد موج جدید در جهان شده است و پیش بینی ما در سیرجان بدلیل داشتن مهاجرت و ارتباط زیاد و رفت و آمد بخاطر شرایط کاری، آمار بیشتری

بود اما خوشبختانه تعداد افراد مبتلا نسبت به وضعیت شهرستان و اصول اپیدمیولوژی قابل قبول است.

با توجه به ویروسی بودن بیماری چرا اینقدر روی درمان و واکسن متمرکز شده ایم؟

بیماری ویروسی هیچ درمان خاصی ندارد و درمان بر روی عوارض بیماری صورت میگیرد. در مرحله ورود ویروس اگر داروی موثر به کار رود جلوی شدت بیماری گرفته میشود ولی این دارو ها علاوه بر کمپاب و گران بودن، عوارض زیادی نیز داشته و دسترسی به آن ها دشوار است. با این حال هنگامی که عوارض بیماری آشکار میشوند، نمیتوان بیمار را به حال خود رها کرد و باید عوارض درمان شود، واکسن در کرونا خیلی مهم است و هنگامی که تعداد زیادی از افراد واکسینه شوند چرخه انتقال قطع میشود.

آیا واکسینه شدن مردم در برابر کرونا به معنای ریشه کن شدن کرناست؟ آیا کسانی که واکسینه می‌شوند میتوانند دیگر از واکسن استفاده نکنند یا ممکن است دوباره به ویروس کرونا مبتلا شوند و نیاز است مانند ویروس آنفلوآنزا هر سال واکسن آن تزریق شود؟

قطعا چیزی به نام ریشه کنی در رابطه با ویروس کرونا نداریم، شاید بتوانیم بگوییم حذف بیماری اما ریشه کنی اصلا بکار نمی‌رود. اگر تعداد زیادی واکسینه شوند دیگر به اینصورت درگیر بیماری نخواهیم بود. بعضی ها معتقد هستند که چون ایمنی همورال لنفوسیت ها را فعال میکند تا مدت طولانی موثر است ولی هر چند وقت یکبار باید یک یادآور مصرف شود که امروزه بدنال تهیه اسپری استنشاقی برای این منظور هستند. واکسن نیز معمولا دو دوز تزریق میشود.



عوارض ناشی از تزریق واکسن ها چگونه میتواند بروز کند و تاکنون بیشترین و کمترین عوارض مربوط به کدام واکسن ها بوده است؟ آیا در

سیرجان کسی عوارض واکسیناسیون داشته است؟

هر تزریقی می‌تواند عوارضی داشته باشد، تاکنون که در سیرجان ۶۰۰۰ دوز واکسن تزریق شده عوارض جدی ندیده‌ایم. WHO نیز توصیه میکند در پاندمی ها هر واکسنی که در دسترس بود بدون توجه به عوارض تزریق شود زیرا فوایدش بیشتر از عوارض آن است، شرایط انتخاب واکسن نیز در همه جا امکان پذیر نمیباشد پس در این شرایط واکسن هایی که تهیه میشود برای تزریق مشکلی ندارند.

شما کدام واکسن تاییده شده سازمان غذا و داروی جمهوری اسلامی ایران را استفاده می‌کنید؟! ترجیح شما واکسن داخلی است یا خارجی؟! چرا؟!

بنده دو هفته پیش واکسن اسپونیتیک روسی را که برای کادر بهداشت و درمان فرستاده بودند، تزریق کردم. هر واکسنی که سازمان غذا و دارو تزریق آن را تایید کرده است مشکلی ندارد اما ترجیحا واکسن هایی که با استفاده از تکنولوژی mrna ساخته میشوند ایمن تر هستند و اثر بخشی بهتری دارند.

فکر می‌کنید تا اتمام دوره واکسیناسیون عمومی چه چالش هایی بر سر راه وجود دارد و چگونه باید از این خطرات و صدمات عبور کرد؟!

مهم ترین چالش تهیهی واکسن است. بحث نگهداری و انتقال و توزیع واکسن بسیار مشکل است، اگر واکسن های داخلی به نتیجه برسند این چالش ها خیلی کمتر میشود و خوشبختانه مردم به دنبال مطالبه و استفاده از واکسن هستند. زمان خیلی مهم است انشالله که در مدت ۶ تا ۸ ماه بتوانیم ۶۰ تا ۷۰ درصد مردم را واکسینه کنیم و از خطر تا حدودی رهایی پیدا کنیم. باید پیشگیری ها حتما ادامه پیدا کند به پروتکل ها عادت کرده و آنها را رعایت کنیم.

آیا احتمال این میرود که جهش های جدید کووید ۱۹ در برابر واکسن های ساخته شده مقاوم باشند؟!

قطعا احتمالش هست، وقتی که جهش عمده ای رخ دهد و ژنوم ویروس تغییر کند ممکن است واکسن روی آن اثری نداشته باشد.

آخرین نظریه ها از دست ساز بودن کرونا چه بوده و آیا چنین امکانی وجود دارد؟!

بازرس های WHO تا حد زیادی بحث دست ساز بودن ویروس کرونا را رد کرده‌اند اما ممکن است در سال های آینده مشخص شود؛ به هر حال هیچ تفاوتی برای ما ندارد.

بزرگ ترین معضل پیش رو در خصوص شیوع

کرونا وی انگلیسی چیست و راه عبور از این معضل چه می تواند باشد؟!

قدرت سرایت این گونه خیلی بالاتر است پس همه گیری آن خیلی سریع تر رخ میدهد و کنترل آن نیز سخت تر است.

کرونا وی که هم اکنون در ایران و سیرجان است از نوع انگلیسی است یا خیر؟

هم اکنون سوش غالی که جولان میدهد سوش انگلیسی است و ما تقریباً همه را سوش انگلیسی در نظر میگیریم، زیرا شرایط آزمایشگاهی و تشخیصی سوش انگلیسی مشکل است. اما از آنجایی که در علائم و درمان تفاوتی با هم ندارند و سرعت سرایت آنها متفاوت است پس ما همه را سوش انگلیسی در نظر میگیریم.

تاکنون چند بیمار آلوده به کرونا ویروس انگلیسی در شهر سیرجان شناسایی شده و چه تدابیری برای جلوگیری از همه گیری این ویروس جهش یافته در شهرستان سیرجان اندیشیده شده است؟!

یک مورد قبل از اینکه وارد موج شوم کشف شد و حدود ۵ مورد دیگر با کیت های فرستاده شده شناسایی شدند که به صورت تصادفی و بر اساس پرسشنامه از نمونه ها انجام شد. اما هم اکنون ما همه را از نوع انگلیسی در نظر میگیریم.

به طور کلی چه روش ها و رفتارهایی میتواند جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا به ما کمک کند؟

این ویروس با اجتماعات سر و کار دارد و از نوع ویروسهای تنفسی است، پس خیلی مهم است که در اجتماعات با تعداد بالا حاضر نشویم. گرچه برخی معتقد هستند که از سطوح منتقل نمیشود اما رعایت بهداشت عمومی مثل شستن دست ها مهم است، پس مهم است که دست به طرف چشم، مخاط بینی و... برده نشود و از ماسک استفاده شود.

دلیل موفق بودن کشورهای مثل چین و کره جنوبی در کنترل ویروس کووید ۱۹ چیست؟

درباره چین نمیتوان نظر داد چون کشور کمونیستی است و خیلی چیزها را منتشر نمیکند و نمیدانیم دقیقاً چه کاری انجام داده. آن ها قوانین بسیار سخت گیرانه دارند. کره جنوبی با قرنطینهی خیلی خوب و رعایت و کنترل مرزها توانستند خیلی خوب کنترل کنند همه چیز میتواند موثر باشد مثل ژنتیک و آب و هوا و اقلیم...می تواند موثر باشد که در آینده کشف خواهند شد.

آیا کمبود نیرو در حوزه بهداشت و درمان شهرستان سیرجان وجود دارد؟ چه اقداماتی در

این زمینه صورت گرفته؟

بله کمبود نیرو مخصوصاً در بخش کادر درمان بوده است و با راهکارهایی برطرف شد، مثل طرح ۸۹ روزه و تمدید آن، طرح شهید سلیمانی و کمک دیگر نهادها مثل بسیج و مجوز استخدام که خبر خوبی بود و مقدار زیادی نیرو جذب شد و اهمیت کار کادر بهداشت و درمان بیشتر درک شد. طی طرح هایی که انجام شد هر بیمار کرونایی که کشف میشد چند مورد از خانواده و افراد نزدیک آن فرد را بررسی کرده و تست های رپید گرفته میشد و به آنها آموزش داده میشد، در صورت نیاز نیز بسته های حمایتی به آنها داده میشد.

نظر شما در مورد طب سنتی در پیشگیری و درمان کرونا چیست؟

داروهای گیاهی و سنتی همیشه موثر بوده اند و هیچ ضرری ندارند اما باید روی آنها کار و مطالعه شود. باید افرادی که این داروها را مصرف کرده اند به صورت علمی بررسی شوند ولی صرفاً نباید به حرف ها توجه کرد بلکه باید به صورت مقاله ای معتبر درآمده باشد و بتوان به آن اعتماد کرد. در این بین باید به مافیای طب سنتی هم توجه کرد.

در رعایت پروتکل های بهداشتی از ۲۰ به خود چه نمره ای میدهید؟

اگر بدبینانه بخواهم نمره بدهم ۱۴ و اگر خوشبینانه نمره بدهم ۱۸؛ سعی کرده ام که رعایت کنم، در اجتماعات کمتر بروم و مسافرت هم نمیروم.

آقای دکتر نکته ای هست که ما نپرسیده باشیم و شما بخواهید خطاب به مردم و دانشجویان بیان کنید؟

اولاً تشکر میکنم که این فرصت را به من دادید تا بتوانم در خدمتان باشم، دوماً از همه مردم میخواهم که پروتکلها را رعایت کنند و به کادر بهداشت و درمان برای کنترل بیماری کمک کنند تا مشکلات تحصیلی، توریستی و... رفع شوند. در حیطه سیاست و اقتصاد هم مشکلات زیادی ایجاد شده که همه مردم باید رعایت کنند تا از این وضعیت خارج شویم و به روال عادی برگردیم.

خیلی ممنون از وقتی که در اختیار من گذاشتین و همچنین ممنون از توضیحات ارزشمندتون



تهیسه ازاد

پوریا خدابخشی دانشجوی بهداشت عمومی ورودی ۹۷



تهیسه ازاد

نگین رفیع زاده افشار دانشجوی پرستاری ورودی ۹۸



تقبل اللیثنا و منکم صاحب الاعمال الطاعات

ارتباط با ما:

آدرس: استان کرمان، شهرستان سیرجان، دانشکده علوم پزشکی، ساختمان شجاع پور، دفتر کمیته تحقیقات دانشجویی

تلفن: ۰۳۴۴۲۲۳۲۰۵۲ - داخلی ۵۵۴

تارنما:

src.sirums.ac.ir

ایمیل:

src@sirums.ac.ir

komite.tahghighat@yahoo.com

آدرس تلگرام:

<https://t.me/SRCSMS>

پیج اینستاگرام:

[@src.sirums](https://www.instagram.com/src.sirums)