

# بازتاب

نشریه علمی خبری کمیته تحقیقات دانشجویی  
دانشگاه علوم پزشکی سبزوار  
سال سوم، شماره هجدهم



پاییز ۱۳۹۵

تازه های پزشکی

پژوهش

مصاحبه

اخبار کمیته تحقیقات

تاریخ برگزاری کارگاه های ترم جدید

جهت دسترسی به نسخه الکترونیک نشریه بازتاب به سایت زیر مراجعه فرمایید.  
[Src.medsab.ac.ir](http://Src.medsab.ac.ir)





## بازناب

نشریه علمی خبری کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

سال سوم - شماره هجدهم - مهر ۱۳۹۵

سرپرست کمیته تحقیقات: جناب آقای دکتر محمد شفیع مجددی

مدیرمسئول: وحیبه برادران مهرآبادی

سردبیر: فاطمه اهتمام

هیات تحریریه: گلناز احمدی نژاد - میترا محمدپور - حسن واعظی - مهدوی کلینی - پریا محمدی - کامران روحانی

طراحی: فاطمه اهتمام

سخن مدیر مسئول

نجوای درونی:

یک جهان در درون توست.

قدرت لایتنده و بی پایان

همان نیروی مقدس و نامرئی که در تمام کائنات  
هوراست.

کفایت در درونت

فارغ از جهان خارج به این نیروی اهورایی متصل  
باش

تا بسوی همان نیروی الهی جهودان

پاک، زیبا، کامل، آکرام و در آرامش.

وقتی دستان در دست خداوند باش، میدان که  
تو

مهاصب انرژی حیاتی هستی که پیس از تولد و ت

پس از مرگت به اندازه ابریت جاریست.

و زندگی روی این کره خاکه فقط یک ماهرهوس

عاشقانه است و بس.

## فهرست

- ۱ تازه ها که پزشکی
- ۲ تقویت یادگیری
- ۳ حافظه در طب سنتی
- ۴ Today's English
- ۵ فناوری
- ۶ پژوهش
- ۷ مصاحبه
- ۹ اخبار



## نازه ها بیژنتکے

### ◀ آزمایش خون بدون سوزن و سرنگ

◀ شرکت گوگل به دنبال یافتن راهی برای آزمایش خون بدون نیاز به سوزن برای گرفتن خون است. این فن آوری، آزمایش خون بیماران مبتلا به بیماری قند و دیگر بیماری‌ها را بسیار ساده و کم‌درد می‌کند. به گزارش ای ویک، در درخواست ثبت پتنت گوگل برای این فن آوری آمده است که این فن آوری در ابتدا جریانی ناگهانی از گاز را به لوله‌ای حاوی یک میکرودرزه وارد می‌کند، پس از ورود جریان گاز، این میکرودرزه سوراخی را در پوست ایجاد می‌کند که در نهایت منجر به بیرون آمدن قطره‌ای کوچک از خون فرد می‌شود. این قطره در مرحله بعد وارد لوله‌ای با فشار منفی شده و برای انجام آزمایش‌های بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد. با آنکه هنوز مدلی برای این فن آوری تازه مشخص نشده اما به قدری کوچک خواهد بود که مانند ساعت به مچ دست بسته شود.

◀ گوگل می‌گوید که این فن آوری تازه امکان نمونه‌برداری خون را بدون درد و دردسرهای مربوط به سوراخ کردن پوست را دارد. در فرم درخواست پتنت آمده است که «به طور کلی هر چه میزان سوزن به کار رفته کوچکتر باشد، درجه درد و ناراحتی بیمار در زمان نمونه‌برداری خون کمتر می‌شود.» گوگل می‌گوید که فن آوری تازه‌اش، می‌تواند خون را از بافت‌های بدن خارج کند بدون اینکه نیازی به سوراخ کردن پوست توسط سوزن باشد.

### ◀ لباس روباتیک ویژه سالمندان ساخته شد

◀ یک لباس روباتیک جدید، زندگی روزمره با کیفیت‌تری را برای سالمندان فراهم می‌کند. این فناوری جدید Superflex نام دارد که توسط دانشمندان مرکز تحقیقاتی SRI International واقع در آمریکا ارائه شده که نه تنها به سالمندان در انجام هرچه بهتر کارهای روزمره کمک می‌کند، بلکه وسیله کاربردی مناسبی برای آنها در جابه‌جایی هرچه راحت‌تر محموله‌های سنگین به شمار می‌آید. از ویژگی‌های این لباس روباتیک می‌توان به اصلاح نواقص حرکتی در سالمندان نیز اشاره کرد. این فناوری به حسگرهای ویژه‌ای مجهز است که با تکیه بر عملکرد آنها از سبک و سیاق حرکات کاربر به نوعی «آگاهی پیدا می‌کند» و از آن گذشته

میزان نیروی مشخص و مناسبی را در هر لحظه به کار می‌گیرد تا حرکات فرد استفاده کننده در بهترین شرایط باشد. نتیجه این نوآوری چیزی نیست جز افزایش طول عمر باتری در مقایسه با نمونه‌هایی که در هر موردی از جمله گام برداشتن یا بالارفتن از پله‌ها با حداکثر قدرت عمل می‌کنند. کارشناسان، این لباس روباتیک را اوج هنرآمیزی صورت گرفته در این عرصه به شمار می‌آورند. آنها به محاسبات آنی صورت گرفته در این لباس اشاره کرده و آن را برگ برنده آن در مقایسه با سایر فناوری‌های مشابه به شمار می‌آورند. با استفاده از Superflex، افراد سالمند توانایی بالارفتن از پله‌ها را همچون سال‌های قبل پیدا می‌کنند. از آن گذشته پوشیدن این لباس احتمال بروز حوادثی نظیر سقوط روی زمین و کاهش بهره‌وری در انجام کارهای روزمره را به میزان چشمگیری کاهش می‌دهد.

### ◀ جستجو در اینترنت «برای مغز مفید است»

◀ پژوهشی نشان داده که استفاده از اینترنت، حداقل برای افراد میانسال و مسن تر، به تقویت قوای مغز کمک می‌کند. گروهی از پژوهشگران در دانشگاه کالیفرنیا لس آنجلس (UCLA) دریافتند جستجو در وب، بخش تصمیم‌گیری و استدلال مغز را تحریک می‌کند. پژوهشگران می‌گویند این موضوع حتی ممکن است به مقابله با تغییرات فیزیولوژیک ناشی از افزایش سن، که باعث کند شدن مغز می‌شوند، کمک کند. نتایج این پژوهش در نشریه «Geriatric Psychiatry» منتشر شده است. با افزایش سن تغییراتی در مغز رخ می‌دهد که از جمله می‌توان به کمتر شدن اندازه و کاهش فعالیت سلولی در مغز اشاره کرد که بر عملکرد انسان تاثیر دارند. اعتقاد بر آن است که فعالیت‌هایی که مغز را فعال نگه می‌دارند، همچون حل کردن جدول، ممکن است اثرات افزایش سن را به حداقل برسانند و بر اساس پژوهش اخیر اینطور به نظر می‌رسد که «وب-گردی» را نیز می‌توان به فهرست اینگونه فعالیت‌ها اضافه کرد. گری اسمال، پژوهشگر ارشد این برنامه تحقیقاتی گفت: «جستجو در اینترنت فعالیت پیچیده‌ای را در مغز به همراه دارد که می‌تواند به تمرین دادن و بهبود عملکرد مغز تاثیر بگذارد.» این پژوهش بر روی ۲۴ نفر داوطلب انجام شده که بین ۵۵ تا ۷۱ سال سن دارند و نیمی از آنها کاربران باتجربه اینترنت بودند. مغز هر داوطلب، در حالیکه یک بار مشغول جستجو در اینترنت و بار دیگر مشغول خواندن کتاب بود اسکن شد. هر دو کار باعث مشاهده میزان قابل ملاحظه‌ای فعالیت در بخش‌های مسئول زبان،

◀ خواندن، حافظه و قابلیت‌های بصری مغز شد. با این وجود جستجو در وب فعالیت مجزای بیشتری را در بخش دیگری در مغز که تصمیم‌گیری و استدلال‌های پیچیده را کنترل می‌کند ایجاد کرد که البته این موضوع تنها در کاربران با تجربه وب مشاهده شد. پژوهشگران گفتند در مقایسه با خواندن ساده، وجود گزینه‌های بی‌شمار در اینترنت باعث می‌شود کاربران برای رسیدن به اطلاعات مورد نظر خود نیاز به تصمیم‌گیری داشته باشند. با این حال آنها معتقدند کسانی که تازه استفاده از اینترنت را آغاز کرده‌اند هنوز استراتژی‌های لازم برای انجام موفقیت آمیز جستجو بر روی وب را درک نکرده باشند. پروفیسور اسمیت گفت: «به نظر می‌رسد کاری ساده و روزمره همانند جستجو در وب در افراد مسن تر مدارهای مغز را تقویت می‌کند که نشان می‌دهد با وجود افزایش سن، مغز ما حساس است و می‌تواند به فراگیری ادامه دهد.»

### ◀ درمان سرطان مغز به کمک صدا

◀ یک مطالعه جدید نشان داده است که می‌توان از یک مولد امواج صوتی که در مغز کار گذاشته می‌شود برای افزایش کارایی شیمی‌درمانی سرطان‌های مغزی استفاده کرد. محققان فرانسوی از این وسیله در ۱۵ بیمار مبتلا به نوعی تومور بسیار کشنده و بدخیم مغزی به نام گلیوبلاستوما استفاده کرده و به نتایج مطلوبی دست یافته‌اند.

◀ این وسیله که SonoCloud نام دارد با انتشار امواج صوتی راه ورود داروهای شیمی‌درمانی به سلول‌های مغزی را باز می‌کند. دیواره عروق خونی در مغز سدی بسیار محکم را درست می‌کند که اجازه ورود بسیاری از مواد به مغز را نمی‌دهد. این نوعی سیستم حفاظتی مغز است که به آن سد خونی مغزی blood-brain barrier می‌گویند. درحالی‌که این سیستم در واقع برای مانع شدن ورود سموم به مغز است ولی تنها یک درصد داروی شیمی‌درمانی که برای کنترل سرطان مغز به بیمار داده می‌شود از این سد عبور می‌کند. در ۵۰ سال اخیر دانشمندان آزمایش‌های زیادی را انجام داده‌اند تا بتوانند راهی را بیابند که به کمک آن بتوان از این سد عبور کرد. با این حال باید مطمئن شوند که این راه‌ها مسیر ورود مواد خطرناک مانند میکروپ‌ها را به مغز باز نمی‌کند. حال با روش جدید می‌توان با یک تحریک دو ثانیه‌ای این دستگاه سد خونی مغزی را به مدت شش ساعت باز و شیمی‌درمانی را شروع کرد. نتایج تحقیق بر روی این روش جدید در مقاله ماه ژوئن ۲۰۱۶ مجله Science Translational Medicine منتشر شده است.



نقوینت یادگیر

کلید موفقیت در تحصیلات

خودکارهای رنگی برای تقسیم‌بندی مطالب درسی استفاده کنید. خیلی وقت‌ها به یادآوردن یک تصویر سرخی برای یادآوری تمام مطلب می‌شود.

مطالعه اثربخش؛ یادسپاری بهتر  
آیا فکر می‌کنید که فراموش کار شده اید، فراموش کرده اید کلیدتان را کجا گذاشته‌اید، یا نمی‌توانید اطلاعات یادگیری شده را در امتحان به یادآورید؟ گاهی به نظرم می‌رسد که دیگر توانمندیهای سابق را نداریم، ولی در واقع راه‌های بهبود و ارتقای حافظه و نحوه نگهداری و تثبیت مطالب در حافظه را نمی‌دانیم. روش‌ها و فنونی وجود دارند که با انجام دادن آنها می‌توانید حافظه خود را ارتقا بخشید و یادگیری، نگهداری و یادآوری اطلاعات را افزایش دهید.  
از جمله این روش‌ها:

۴- لطفا بیشتر توجه کنید! توجه کردن یکی از اجزای اصلی حافظه است. اگر می‌خواهید مطلبی را به خاطر بسپارید بیشتر به آن توجه کنید در واقع به منظور انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت باید فعالانه به این اطلاعات رسیدگی و توجه کنید. سعی کنید در محیطی عاری از مسائلی که حواس شما را پرت می‌کند، مثل تلویزیون، موسیقی و جز آن، مطالعه کنید.

۱- ابزارهای حفظ کردن را به خدمت بگیرید. برای مثال، باید رابطه بین مطلبی را که می‌خواهید به یاد بیاورید با یک مورد متداول و آشنا پیدا کنید. بهترین موارد آنهایی است که شبیه‌سازی مثبت، خنده دار یا تازه ای را به کار می‌گیرند. می‌توانید از یک ریتم، آهنگ یا لطیفه برای کمک به یادگیری یک بخش خاص از اطلاعات استفاده کنید. تصویر سازی ذهنی و کدگذاری از روش‌های مهم برای انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به بلند مدت است.

۵- تکرار و برنامه‌ریزی همیشه مؤثر است. مطالعه کردن در چندین جلسه به شما زمان کافی برای پردازش اطلاعات می‌دهد. تحقیقات نشان داده است که یادآوری مطالب با مطالعه متناوب بهتر حاصل می‌شود تا با مطالعه طولانی. چون وقتی برای نخستین بار مطالعه می‌کنید مطالب جدید است و فکر شما با انبوهی از اطلاعات جدید رو به‌رو می‌شود. بنابراین مرور مطالب به صورت دوره ای تأثیر زیادی در یادگیری دارد.

۲- روابط را کشف کنید. هنگامی که مطالب جدید را مطالعه می‌کنید، بکشید اطلاعات تازه را به آنچه از قبل می‌دانید ربط دهید. پیدا کردن و ایجاد ارتباط بین داده‌ها و مطالب قدیم و جدید راه مطمئنی برای به خاطر سپردن مطلب جدید است. با به وجود آوردن این ارتباط، احتمال به یاد آوردن مطالب تازه را افزایش می‌دهید.

۶- اتاق ذهنتان را مرتب کنید. محققان دریافته‌اند اطلاعات در حافظه در دسته‌های مرتبط منظم می‌شوند. می‌توانید از این موضوع سود ببرید. با سازمان دهی به مطالبی که مطالعه کرده اید، سعی کنید مطالب و مفاهیم شبیه به هم و روابط آنها را در یک گروه طبقه‌بندی کنید یا یک خلاصه از نوشته‌ها و کتب درسی درست کنید تا به این طبقه‌بندی مفاهیم مرتبط کمک کند. ذهن ما همانند کامپیوتر است. همان‌گونه که اطلاعات طبقه‌بندی شده در کامپیوتر سریع‌تر بازایی می‌شود، طبقه‌بندی مفاهیم در ذهن نیز به یادآوری آنها کمک می‌کند. اگر اطلاعات طبقه بندی شده مطالعه شوند به همان نسبت بازایی آنها راحت‌تر است.

۳- دو صد گفته چون نیم تصویر نیست!  
برای بسیاری از افراد، تجسم اطلاعات در به یادآوردن آنها بسیار مفید است. توجه کنید به عکس‌ها، نمودارها و سایر موارد تصویری که در کتاب درسی وجود دارد. اگر موارد تصویری برای کمک کردن به شما وجود ندارد، خودتان آن را بسازید. نمودار بکشید یا شکل بکشید، در حاشیه نوشته‌هایتان از ماژیک‌ها و







### ★ حافظه در طبع سنتی ★

حافظه: به معنای توانایی به خاطر سپردن و به خاطر آوردن تعریف می شود. عوامل محیطی زیادی هستند که آثار مثبت و منفی روی حافظه بر جای می گذارند. در این شماره ما بطور خلاصه به مواردی اشاره می کنیم.

#### ابتدا چند توصیه جهت حفظ سلامت مغز:

- ▲ از مصرف زیاد غذاهای بخارزا (سیر؛ پیاز، تره و شاهی) پرهیز شود.
- ▲ از افراط در تفکر و اندیشه ی مداوم در مورد مطالب دقیق و حساس دوری شود.
- ▲ بوییدن بوهای بد به مغز آسیب می رساند و برعکس بوییدن بوهای خوش و متناسب با مزاج شخص (بنفشه، نیلوفر و صندل برای گرم مزاجان و مشک، عود و نرگس برای سرد مزاجان) سبب تقویت دماغ می شود.
- ▲ از زیاده روی در خواب، بیداری و نزدیکی جنسی پرهیز شود.
- ▲ از پرخوری و مصرف چیزهای بسیار ترش اجتناب شود.

#### عوامل ضعف حافظه:

- ▲ استرس مداوم، کم خونی و کمبود عناصر دو ظرفیتی همچون روی، کلسیم، چسبندگی پلاکتی و ایجاد لخته در عروق مغزی، مصرف بیش از اندازه چای و قهوه، افسردگی، سایر عادات نادرست غذایی و خواب و بیداری.

#### راهکارهای غیر غذایی تقویت حافظه:

- ▲ ورزش سبک، گردش در هوای آزاد، شنا کردن، بوی خوش، خواب قیلوله، سحر خیزی، تقوا و پرهیزگاری، تمرکز، تداعی معانی و سایر روشهای ورزش فکری.

#### راهکارهای غذایی تقویت حافظه:

- ▲ گوشت و تخم مرغ، شیر، میوه و سبزی تازه، ماش، عدس، لوبیا، تخم خرفه، سیر، (ضد نسیان و کدورت ذهن)، سیب زمینی کبابی، مغز گوسفند، مغز ماهی، بادام، فندق، گردو، نارگیل، پسته، کدو، انار ترش با پیه آن، دم کرده آویشن یا با بدون عسل، مویز، انجیر (چند عدد انجیر

خشک را

نرم ساییده و با آسیاب کرده مغز گردو، پسته و بادام مخلوط نمایید و هر روز دو قاشق مرباخوری از آن را میل کنید. جهت تقویت باه و نیروی حافظه بسیار مفید است).

#### نسخه هایی از کتاب معروف قانون ابن سینا برای رفع فراموشی و تقویت حافظه:

- ▲ نسخه ۱: کندر، مشک زمین، فلفل سفید، زعفران و مز به اندازه های مساوی در عسل مخلوط شود و روزانه یک درهم از آن خورده شود که بسیار مفید است.
- ▲ نسخه ۲: فلفل یک اندازه، زیره یک اندازه، شکر طبرزد سه اندازه خورده شود.
- ▲ نسخه ۳: کندر سه چهارم مثقال، فلفل یک چهارم مثقال. روزانه ناشتا یک مثقال خورده شود.
- ▲ نسخه ۴: زیره پنج وحده، فلفل یک وحده، سوسن زرد دو وحده، مشک زمین دو وحده، هلیله ی سیاه دو وحده، عسل بلاذر، صمغ بلاذر یک وحده و عسل استفاده شود.

و در پایان احادیثی ارزشمند از صاحبان حقیقی علوم اولین و آخرین؛ پیامبر اکرم ص و اهل بیت ع در باب تقویت حافظه:

**پیامبر اکرم ص فرمودند:** ای علی! هفت چیز فراموشی می آورد: سبب ترش، گشنیز، پنیر پس مانده موش، خواندن نوشته های روی قبر، راه رفتن بین دو زن، انداختن شپش، حجامت در گودی پشت سر، ادرار در آب راکد.

**پیامبر اکرم ص:** حجامت عقل و حافظه را زیاد می کند.

**پیامبر اکرم ص:** به زنان آبست خود کندر بدهید؛ چراکه عقل کودک را افزون می کند.

**پیامبر اکرم ص:** برشما باد کندر، چراکه ... عقل را افزون می کند، ذهن را ذکاوت می دهد، چشم را جلا می بخشد و فراموشی را از بین می برد.

**امام علی ع:** رسول خدا ص به من فرمود: ای علی! هر کس سه روز «به» را ناشتا بخورد ذهن او صاف شود.

**امام علی ع:** سه چیز حافظه را زیاد و بلغم را برطرف می کند: قرائت قرآن، خوردن عسل و جویدن کندر.

**امام علی ع:** سه چیز حافظه را زیاد و بلغم را برطرف می کند: قرآن خواندن، مسواک نمودن و روزه داشتن.

**امام علی ع:** هر کس قدری زعفران خالص و قدری سُعد بگیرد و با عسل بیامیزد و هر روز دو مثقال از آن بیاشامد حافظه اش به قدری زیاد شود که بیم آن رود که ساحر باشد.

**امام صادق ع:** کدو مغز سر را زیاد می کند.

**امام کاظم ع:** هر کس ناشتا قاشقی عسل بخورد، بلغم را قطع می کند، زردی را از بین می برد و مانع کیسه صفرا می شود و ذهن را جلا می دهد و حافظه را نیکو می کند، اگر با کندر خوب همراه باشد.

**امام رضا ع:** چند چیز موجب زیادی حافظه است: عسل، کندر، مسواک کردن، قرآن خواندن، مخلوطی از زعفران و سعد و عسل، خوردن کرفس، گرفتن ناخنها در روز دوشنبه، حجامت. چند چیز موجب کمی حافظه است: سیب ترش، گشنیز، پنیر، خوردن نیم خورده موش، بول کردن در آب راکد، خواندن روی سنگ قبرها، راه رفتن میان دو زن، حجامت کردن در گودی پشت.

#### منابع:

- دایره المعارف طب جامع حضرت رسول اکرم و اهل بیت علیهم السلام، لطیف راشدی و همراهان
- مروری بر کلیات طب سنتی ایران ویراست دوم، دانشگاه علوم پزشکی تهران
- برگزیده قانون ابن سینا ترجمه لطیف راشدی نسخه حکیم، تالیف محمد عمادزاده کرمانی
- درمان بیماریها به روش سنتی، دکتر عظیم محمودزاده شیرازی

★ Today's English ★

HERE WAS A  
BIRD

O delicate  
crossing...

Interpret the wing  
So that the feather  
of my intelligence  
burn

O severe life...

Your roots suck  
water

From the opportunity  
of light

The son of man, this  
sullen volume

At the footbath of time  
Dreams of the time

when the pond is  
brimful

O you ascended abit  
higher than Reality...

Whit a delicate shake in  
instinct

SOHRAB SEPEHRI



### 4Immunity boosting foods and nutrients

The much dreaded cold and flu season is upon us .How can you bolster your defenses against the germs ?Include these 5immunity boosters in your diet plus make sure to wash your hands ,take multi vitamin and try to get enough sleep too.



#### \* 1)CHICKEN SOUP

It turns out there is some thing to chicken soup after all .In one study ,hot chicken soup was more effective than hot or cold water at making noses run-a good thing since nasal secretion help rid the body of pathogenic virus and bacteria. Like any hot liquid, soup also helps you to stay hydrated and raises the temperature of the air ways , both of which are important for loosing secretion. Adding a few hot chiles to the soup may help loosen things up even more.



#### \* 2) YOGURT

Regularly eating probiotics ,so-called good bacteria found in food like yogurt might help your immune system work better and improve digesting.



#### \* 3) GREEN TEA

Polyphenols , which are potent plant antioxidants, are whats believed to give green tea its immune-boosting effects. One laboratory study suggested that a particular type of polyphenols called catechins may kill influenza viruses. To maximize benefits and minimize bitterness ,use just-below-boiling water and steep green tea no more than a minute or two. A little lemon and honey can also help blunt the bitterness. But do not add milk, because the proteins will bind to the polyphenols , making them ineffective.



#### \* 4) VITAMIN D

In study published recently in the American Journal of Clinical Nutrition, children who took daily vitamin D supplements were %40less likely to get a common flu virus than kids who get placebo.

Laboratory studies indicate that the nutrient may help immune cells identify and destroy bacteria and viruses that make us sick.You can also get it (in small doses) from fatty fish, such as salmon, and fortifield milk-and your body makes vitamin D from sun.



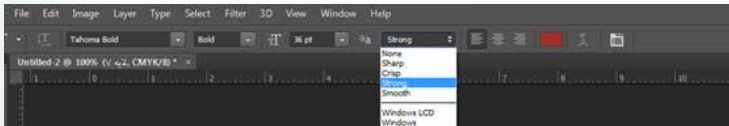
## فناور

◀ (آشنایی با فتوشاپ)

در این شماره تصمیم گرفته ایم به معرفی تعدادی از میان برهای این نرم افزار کاربردی و کامل بپردازیم. بدون شک کاربرد ها و حتی میان برهای این فوق برنامه به قدری زیاد است که ما در این مجال فقط فرصت بررسی و معرفی تعدادی از آن ها را خواهیم داشت.

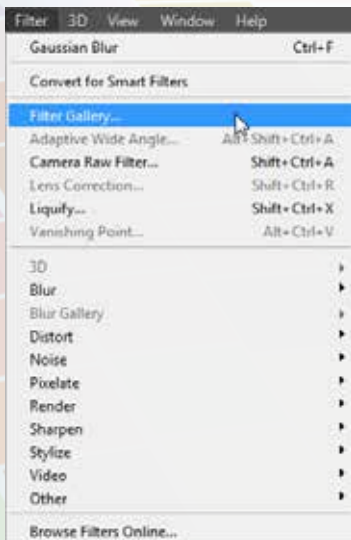
• چگونه متن های با اندازه کوچک را در تصویر مشخص تر نماییم :

این قابلیت که با نام Anti Aliasing شناخته می شود، با انتخاب ابزار تایپ، زیر قسمت منو قرار میگیرد. با تغییر مشخصه های این قسمت می توانید وضوح متون خود را تغییر دهید



• ایجاد خطوط راهنمای جدید:

می توانید با نگه داشتن کلیک چپ ماوس بر روی خط کش و کشیدن آن بر روی عکس خود یک راهنمای افقی و یا عمودی بسازید و یا اینکه به منوی View رفته و New Guide را بزنید. همچنین می توانید با زدن clear guides به یکباره تمامی خطوط راهنمای خود را پاک کنید.

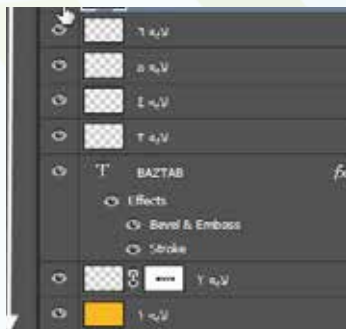


• اگر یکی از کاربران نسخه های جدید تر فتوشاپ هستید، مسلماً متوجه شده اید که تعدادی از فیلتر های پرکاربرد فتوشاپ مانند sketch و ... دیگر در لیست فیلتر ها موجود نیستند. بنابراین برای استفاده از آن ها ناچار خواهید بود تا به نوار فیلتر رفته و Filter Gallery را باز کنید. در آن جا می توانید به انواع دیگر فیلتر ها که در لیست قبلی موجود نبودند نیز دسترسی داشته باشید.



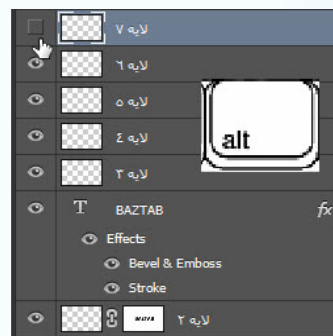
• نمایش دادن و یا پنهان کردن دسته جمعی تعدادی از لایه ها:

• برای انتخاب و select کردن محتویات یک لایه مانند یک متن (قسمت نقطه چین)، می توانید با نگه داشتن دکمه ی Ctrl و کلیک کردن بر روی thumbnail یا تصویر کوچک شده ی آن لایه که در کنارش قرار دارد به سادگی این کار را انجام دهید.



می دانید که می توان با فشردن علامت چشم در کنار هر لایه آن را در پرونده پنهان و یا آشکار کرد.

حال اگر می خواهید چند لایه را باهم پنهان و یا آشکار کنید، می توانید بر روی یکی از علامت چشم ها کلیک چپ کرده و بدون برداشتن دست خود از روی ماوس آن را به سمت لایه های دیگر بکشید تا به طور دسته جمعی اعمال شود.



همچنین می توانید برای پنهان کردن همه لایه ها به غیر از آن لایه ای که مد نظرتان است، با نگه داشتن دکمه Alt و سپس کلیک نمودن بر روی علامت چشم آن لایه، بقیه لایه ها را پنهان و یا آشکار کنید.

بیژوهتر

۲-تأثیر خنده درمانی بر شدت خستگی و کیفیت زندگی مبتلایان به سرطان پستان تحت اشعه درمانی خارجی با توجه به اینکه خستگی از رایج ترین عوارض جانبی داروهای مربوط به سرطان پستان است این کارآزمایی بالینی بر روی ۵۸ بیمار مبتلا به سرطان پستان، تحت ۵ هفته اشعه درمانی انجام شد. بیماران در جلسات خنده درمانی دو بار در هفته و به مدت یک ماه شرکت کرده و در پایان هفته ی اول به عنوان پیش آزمون و در پایان هفته های دوم تا پنجم به عنوان پس آزمون فرم ارزیابی خستگی تکمیل شد. نتایج، نشان دهنده تفاوت معنی دار بین دو گروه خنده درمانی و کنترل می باشد. در گروه مداخله طی فعالیت های روزانه خستگی خفیفی وجود داشت که در گروه کنترل این خستگی شدید گزارش شد. در نتیجه خنده درمانی بر کاهش شدت خستگی تأثیر مثبت داشته است. نویسندگان: مصطفی راد، فاطمه برزویی، محبوبه محبی

برای مطالعه متن کامل مقاله به مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی زنجان ، خرداد و تیر ۱۳۹۵ ، دوره ۲۴ ، شماره ۱۰۳ ؛ مراجعه فرمایید.

و تلاش کند با مهارتهای مربوط به آنها آشنا باشد. یادگیری يك زبان و آشنایی با اینترنت به او کمک می کند که علاوه بر کسب تجربیات از مردم دیگر ملل، به انتقال افکار خویش به دیگران بکوشد و از این طریق راه جاری شدن اطلاعات را از دیگران به سوی خود هموار سازد.

شما با استفاده از کارگاه هایی که کمیته تحقیقات دانشجویی به کمک اساتید مجرب برگزار می نماید، می توانید با فراغ بال و آگاهی لازم قدم در راه پژوهش و گسترش دنیای علم بگذارید. همچنین از راهنمایی اساتید مشاوره و کارشناسان و دانشجویان فعال در این زمینه بهره ببرید. ازحالا شروع کنید با تلاش برای حل یک سوال ...

آشنایی با برخی از پژوهش های انجام شده توسط دانشجویان در سال ۱۳۹۴-۱۳۹۳: ۱- تجزیه و تحلیل از کیفیت خواب و عوامل مرتبط با آن در بیماران بستری شده در بخش ICU خواب و آرامش نقش مهمی در بازگرداندن، حفظ و بهبود عملکرد و سلامت بیماران را بازی کند. عوامل مختلفی به اختلالات خواب در بیماران منجر می شود. این مطالعه به منظور بررسی کیفیت خواب و عوامل مرتبط به آن روی ۱۴۶ بیمار بستری در بخش CCU بیمارستان واسعی سبزوار انجام شد. برای بررسی عوامل مرتبط بر شیوع از پرسشنامه اختلالات خواب و پرسشنامه استاندارد SMHSQ استفاده شد. ۸۳ نفر از بیماران به اختلال خواب خفیف، ۴۷ نفر اختلال خواب متوسط و ۶ نفر اختلال شدید خواب مبتلا بودند. تجزیه و تحلیل داده های آماری نشان داد که بین کیفیت خواب، اشتغال، درد در ۲۴ ساعت گذشته، افسردگی و اضطراب ارتباط معناداری وجود دارد. با توجه به تأثیر خواب در عملکرد و کیفیت زندگی بیماران قلبی، اقدامات لازم برای کنترل و حذف عوامل مرتبط با اختلالات خواب ضروری به نظر می رسد.

نویسندگان: سمیرا فوجی، رحیم اکبری، بتول کمالی منش

برای مطالعه متن کامل مقاله به مجله (Nova Journal of Medical and Biological Sciences)(www.novaexplore.com)

مراجعه فرمایید.

ویژگی های یک پژوهشگر:

میا ساسی زآموختن يك زمان  
زدانش میفکن دل اندرگمان  
زمانی میاسای زآموختن  
اگر جان همی خواهی افروختن



انسان پژوهشگر کسی است که لحظه به لحظه به سمت و سویی حرکت می کند که دیوارهای جهل خویش را می شکند و در محدوده های تازه قدم برمی دارد و به همین علت است که يك احساس رضایت درونی نسبت به خویش خواهد داشت، زیرا احساس می کند امروز او از دیروز او برتر است و چنین انسانی است که می تواند برای جامعه خویش اثرگذار و ثمربخش باشد. انسان پژوهشگر باید به خاطر داشته باشد، که سرنوشت آدمیان به هم گره خورده است و هر روز که می گذرد این وابستگی شدیدتر می شود، لذا هرگاه در جست و جوی یافتن پاسخ سوالات و حل مشکل خویش است، هیچگاه راه حلی را برمی گزیند که سبب شود مصیبتی بر دیگران تحمیل شود، زیرا با این نیت انسان دوستانه است که آدمی می تواند با صبر و شکیبایی به جست و جوگری خویش ادامه دهد و بهترین پاسخ را بیابد. انسان پژوهشگر باید مهارتهای ارتباطی را فرا بگیرد و یاد بگیرد که بخوبی با دیگران ارتباطی صادقانه برقرار کند آنچنان که میان او و دیگر انسانها جریانی از علم و دانش به حرکت درآید. به گفته حضرت علی (ع): «اندیشه ها را به یکدیگر گره بزنید تا درستی و حقیقت زاده شود»، با برخورد اندیشه ها، دانسته های جدید شکل می گیرد و با انتقال آنها میان انسانها، معماهای پژوهش حل می گردد. انسان پژوهشگر باید به خاطر داشته باشد، دانشمندان بزرگ کارهای عظیم خود را در زمانی به ثمر رساندند که غرق در استهزا و تحقیر دیگران بودند لذا چنین انسانی باید خود را آماده تحقیرها و استهزاها کند و این امری طبیعی است برای کشف راه های نو و یافتن پاسخ های جدید. انسان پژوهشگر باید با ابزارهای مهمی که به او در دسترسی به اطلاعات کمک می کنند آشنا بوده



### مصاحبه ای صمیمانه با کارشناس خستگی ناپذیر کمیته تحقیقات دانشجویی

در این شماره از نشریه بازناب، تصمیم گرفتیم، با سرکار خانم فاطمه دارینی، کارشناس فعال و اسبق کمیته تحقیقات دانشجویی گفت و گویی گرم و صمیمانه داشته باشیم. ایشان در سال های حضورشان با راهنمایی بی منت و دلسوزانه دانشجویان، تاثیر شگرفی در توسعه کمیته تحقیقات و کسب عناوین برتر توسط دانشجویان این دانشگاه در حیطه پژوهش داشته اند. همچنین زحمات ایشان در برپایی کنگره های پژوهشی در سطح دانشگاه و کشور درخور سپاس و قدردانی ویژه است.

• لطفا خودتون رو برای خوانندگان ما به طور کامل معرفی کنید. تاریخ تولد، رشته تحصیلی و هر چیزی که لازم میدونید.

ضمن عرض سلام به همه خوانندگان عزیز نشریه موفق علمی- خبری بازناب، معمولا سن خانم ها رو نمی پرسن اما از اونجایی که من ارادت ویژه ای به شما و کمیته تحقیقات دانشجویی دارم به این سوال شما پاسخ می دم!

بنده متولد فروردین ماه ۱۳۶۷ در شهرستان سبزوار هستم که در سال ۱۳۸۵ به عنوان دانشجوی مقطع کاردانی در رشته بهداشت محیط وارد دانشگاه علوم پزشکی سبزوار شدم و در آینده ای نه چندان دور در سال ۸۹ مجدد در مقطع کارشناسی همان رشته به عنوان دانشجو به دانشگاه علوم پزشکی سبزوار برگشتم.

• از چه تاریخی وارد کمیته تحقیقات شدید و با چه سمتی؟ چند سال در کمیته تحقیقات به عنوان دانشجو فعالیت داشتید؟

من از همون سال اول ورود به دانشگاه یعنی سال ۸۵ وارد کمیته تحقیقات دانشجویی شدم به عنوان یکی از اعضای واحد کارگاه و اولین قدم رو با کمک دوستان در همون سال برای نگارش پروپوزال برداشتم. فکرم بشه گفت ۸ترم دوران دانشجویی (کاردانی و کارشناسی) خودم رو تو کمیته تحقیقات دانشجویی سپری کردم و واقعا بهترین

خاطرات و دورانم رو توی همین محیط با دوستان عزیزم از رشته های مختلف داشتم.

• از چه تاریخی به عنوان کارشناس کمیته تحقیقات شروع به فعالیت کردید؟ بعد از پایان مقطع کارشناسی به فاصله دو-سه ماه از گذشت فارغ التحصیلی رسما همکاری خودم رو به عنوان نیروی طرحی با کمیته تحقیقات دانشجویی به عنوان کارشناس شروع کردم البته تو فاصله این دو-سه ماه هم به صورت جسته گریخته با کمیته تحقیقات همکاری داشتم.

• تاکنون چه مقام های پژوهشی چه در زمان دانشجویی و چه در زمان کارمندی کسب کرده اید؟ در مجموع فکر می کنید چند تا همایش و کنگره باشه که به عنوان ارائه دهنده مقاله حضور داشتید؟

در زمان دانشجویی به عنوان دانشجوی نمونه و پژوهشگر برتر دانشگاهی طی دو سال متوالی، و در زمان کارمندی به عنوان پژوهشگر برتر حیطه کارکنان انتخاب شدم. کنگره های زیادی رو شرکت کردم از داخلی دانشگاهی گرفته تا شبکه همکار شرق و منطقه ای و ملی- بین المللی دقیقا حضور ذهن ندارم چون بجز موارد حضوری در برخی از کنگره ها به عنوان داور و با شرکت کننده غیر حضوری هم شرکت کردم! فکرم بیشتر از ۱۵-۱۰ مورد باشه.

• آیا از انتخاب کمیته تحقیقات برای حیطه کاری خودتون راضی هستید؟

بدون شک بهترین گزینه برای من کمیته تحقیقات دانشجویی بوده چون محیط کاری اون با تمام قسمت های دیگه دانشگاه متفاوته. کمیته تحقیقات دانشجویی یک محیط کاملاً پویا و سرشار از انرژی که به جرأت میشه گفت هر روزه دانشجویان با رشته و خصوصیات اخلاقی و رفتاری متفاوت به عنوان کسانی که دوست دارند فعالیت های مفید داشته باشن و تشنه یادگیری در زمینه پژوهشی هستن به شما مراجعه می کنند و شما از اینکه می تونی بهشون کمک کنی و به سوالاشون پاسخ بدی و راهنماییشون کنی واقعا انرژی می گیری. چون کمیته تحقیقات دانشجویی جایی است که اکثر افراد با میل و رضایت خودشون به اونجا میان.

• توی این راه چه کسانی به شما کمک کردند؟ آیا مشوقی هم داشتید؟ از اساتید، دوستان و یا همکلاسی ها؟

مطمئناً حمایت های خانواده کمک بزرگی به من کرده تا سختی ها و کلاها خستگی های این کار برای من راحت و گاهی قابل تحمل بشه. با توجه به اینکه همسر هم از فعالان در کمیته تحقیقات دانشجویی بودند، بدون شک بزرگترین حامی و مشوق من به حساب میان چون خود ایشون اشراف کامل به محیط کاری من داشتند.

با توجه به حدود ۱۰ سال فعالیت من در کمیته تحقیقات دانشجویی اول از همه سرپرستان کمیته تحقیقات دانشجویی که به من اعتماد کردند و اختیار خیلی از کارها رو به بنده دادن از جمله سرکار خانم دکتر معصومه هاشمیان، خانم دکتر وحیده مقدم حسینی، جناب آقای دکتر رضا فروزان و در آخرین همکاری من با کمیته تحقیقات جناب آقای دکتر محمدشفیع مجددی به عنوان بهترین دوستان و مشوقان من بودند. اکرم بخوام اسامی دوستانم رو طی این ده سال بگم که فکرم کنم دو-سه صفحه بشه! اما این یکی-دو سال اخیر خانم ها اهتمام، آتیه دوست، و همکار عزیز خانم برادران و این اواخر همکار عزیز خانم باغانی و از آقایون دانشجو که جز بهترین ها هستند آقایان امیرمسعود کوشکی، محمدضیا یزدی، احمد ساعدی و خیلی های دیگه که از همشون بخاطر همکاری هاشون واقعا ممنونم چون قطعاً دیده شدن فعالیت های من به خاطر وجود این بچه های پرتلاش و مسئولیت پذیر بوده.

• به نظر شما دانشجویان الان هم مثل دانشجویان زمان شما به همون اندازه میل به انجام کارهای پژوهشی و پیشرفت در این زمینه رو دارند؟

زمان ما به تعداد محدود و مشخصی از دانشجویان فعالیت داشتند. یه جوهرایی میشه گفت محیط پژوهشی انگار فقط برای همون افراد تعریف شده بود. اما الان خداروشکر بخاطر اطلاع رسانی های بهتر و بیشتر خود کمیته تحقیقات و اساتید از مزایای داشتن فعالیت های پژوهشی و تخصیص بودجه و کمک های مالی بیشتر تقریباً از همه رشته ها، مقاطع و جنسیت به انجام طرح پژوهشی رغبت نشون میدن که این خیلی خوبه. اما خوب بعضی از این افراد منظورم جوونای الانه یکم کم صبرتر شدن که لازمه کار پژوهشی صبوریه.

## مصاحبه

لااقل اجرایی توانمند شده در نتیجه دیگه نیازی به صرف انرژی جهت آموزش نخواهد بود و این باعث میشه از سیستم انرژی گرفته نشه و کارها روی روال و درست انجام بشه.

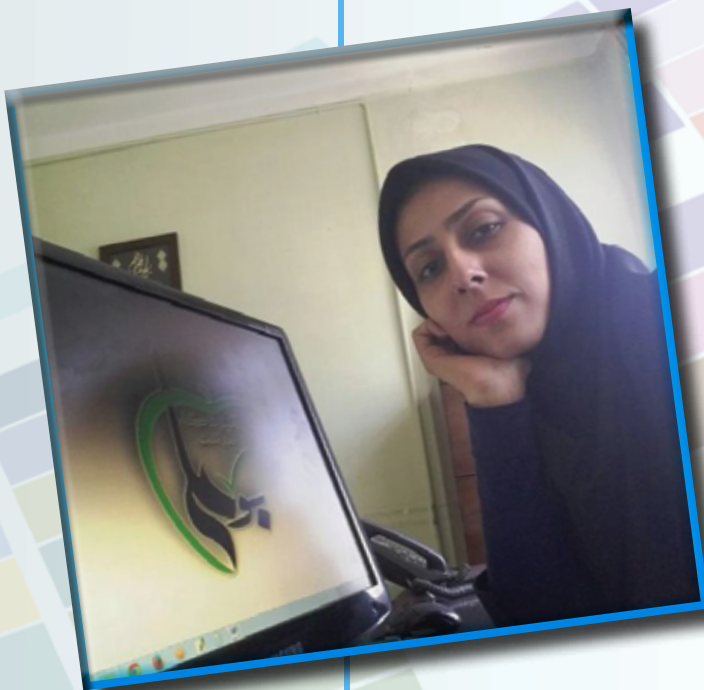
البته صحبت با مسئولین زیاد دارم که خوب شاید اینجا مجالی برای گفتنش نباشه!

• زیباترین جمله از نظر شما؟

**جهان هر کس به اندازه ی وسعت فکر اوست.**

• حرف آخر:

از همه جوانا می خوام که از دوران دانشجویی شون بیشترین و بهترین استفاده رو بکنند چون دیگه تکرار نداره. و وقت خودشون رو به بطالت نگذرونن و کاری کنن که در آینده به خوبی از این دوران یاد کننند. خوشبختانه فعال بستر خوبی برای فعالیت و کارهای پژوهشی دانشجویان فراهم شده است. به شرط قدر دانستن و استفاده ی مناسب از موقعیت ها.



• هم اکنون مشغول به انجام چه کاری هستید؟

در حال حاضر، به عنوان مدیر آموزشگاه بهداشت اصناف مشغول فعالیت هستم. که تحت نظارت معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی است. یعنی هنوزم به جواری با دانشگاه علوم پزشکی در ارتباطم ولی به شکل خصوصی و در یک حیطه ی دیگر.

• بهترین و بدترین خاطراتون رو در این سال ها برامون بگید؟

خاطرات خوب و بد زیاده البته خاطرات خوب خیلی بیشتر بوده اما کنگره ملی و بین المللی اصفهان سال ۹۰ و زاهدان ۹۵ جزء بهتریناش بودن و خاطره تلخ این بود که با وجود تلاش های سرپرست کمیته و معاونت تحقیقات، با ادامه همکاری من با کمیته تحقیقات دانشجویی بعد از حدود ۱ دهه فعالیت موافقت نشد!!

• شما با این سابقه کاری حتما انتقادات و پیشنهادات سازنده ای برای مسئولین دارید. خوشحال میشیم بشنویم:

به نظر من دانشجویان توانمندی های اون رو جدی بگیرن و سعی کننند از این بمب انرژی بهترین استفاده رو بکنند فقط روی آموزش تمرکز نکنند بلکه کار کردن روی فرهنگ دانشجویان و اعتماد به اون و سپردن مسئولیت های مهم و بزرگ که مثلا همین انجام کارهای پژوهشی از این دسته هستند. من به عینه دیدم که وقتی به دانشجویان اعتماد بشه و در کنار به اون احترام گذاشته بشه با بالاترین کیفیت و خلوص کار رو انجام خواهد داد نمونه بارزش همایش شرق کشور به میزبانی سبزوار در سال ۹۴ بود.

به نظر من باید بین دانشجویان فعال در هر بخش از دانشگاه با سایر دانشجویان فرق وجود داشته باشه و به این دانشجویان امکانات بیشتر داده بشه و یا حداقل پشتیبانی بشن چه برای استخدام چه برای شروع طرح لایحه انسانی تا این موضوع باعث بشه همه به تکاپو بیفتن و با هم رقابت سالم داشته باشن مطمئنا فردی که در بخش های مختلف دانشگاه از پژوهش گرفته تا فرهنگی و بسیج فعال بوده به خیلی از کارهای



### اخبار کمیته تحقیقات دانشجویی:

قسم به قلم و آنچه می نویسد و سپاس صاحب آنرا که به بشر قدرت تفکر و اندیشه عنایت فرمود و زمینه پیشرفت و تعالی او را فراهم نمود. بار دیگر فصل «مهر» از راه رسید و صحیفه نورانی دانش با انگشت تکاپو و تلاش دانشجویان و صاحبان کسب علم و کمال ورق خورد و ملائک بال خود را برای حضور آنان گسترانیده و توفیق خدمت را به تنی از بندگان خود عنایت فرموده است. آغاز سال تحصیلی و شروع دلنشین درس و دانشگاه را به جامعه دانشگاهی و دانشجویان عزیز دانشگاه علوم پزشکی سبزوار و به ویژه دانشجویان جدید الورود، صمیمانه تبریک گفته و برای همگان از درگاه خداوند متعال، دستیابی به مدارج عالی علمی، دینی و اخلاقی، توأم با موفقیت، بهروزی و سعادت را از درگاه خداوند متعال خواهیم.



دانشجویان فعال کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار توانستند در یازدهمین کنگره پژوهشی دانشجویان علوم پزشکی شرق کشور که به میزبانی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان در تاریخ ۲۸-۳۰ اردیبهشت ماه ۹۵ برگزار گردید، رتبه های برتر را از آن خود کنند.

خانم فاطمه اهتمام در بخش پوستر با عنوان مقاله «بررسی میزان آگاهی دانشجویان دوره کارآموزی بالینی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران از حقوق بیمار» موفق به کسب عنوان پوستر برتر شدند. جناب آقای سعید یازن در بخش سخنرانی با عنوان مقاله «فراوانی هیپاتیت B و C و HIV در اهداکنندگان خون سبزوار برحسب شاخص های دموگرافیک» موفق به کسب عنوان سخنران برتر شدند.



دانشجویان فعال در حیطه پژوهش دانشگاه علوم پزشکی سبزوار توانستند با ۸ عنوان مقاله در «هفدهمین کنگره پژوهشی سالانه دانشجویان علوم پزشکی کشور» که در تاریخ ۱۶-۱۹ شهریور ماه ۹۵ به میزبانی دانشگاه علوم پزشکی کاشان برگزار گردید، حضور یابند.



◀ با استعانت از خداوند متعال، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار و دانشگاه آزاد اسلامی سبزوار در سال ۹۵ "سومین همایش سالیانه علمی-پژوهشی دانشجویان علوم پزشکی سبزوار" را با هدف ترویج فرهنگ پژوهش، و افزایش دانش و مهارت دانشجویان شهر سبزوار در زمینه پژوهش های حیطه سلامت، برگزار می نماید. دانشجویان گرامی تا ۱۵ مهر فرصت دارند نسبت به ثبت نام و ارسال خلاصه مقالات خود، از طریق وب سایت همایش اقدام نمایند.

◀ آدرس وب سایت همایش: [Hamayesh3.medsab.ac.ir](http://Hamayesh3.medsab.ac.ir)

◀ محور های همایش:

بیماری های غیرواگیر (بیماریهای قلبی - عروقی ، دیابت، بیماریهای اسکلتی-عضلانی و...)  
اسکلتی -عضلانی و...

لیشمانیوز

سالمندی

علوم پایه پزشکی و پیراپزشکی

پزشکی بالینی

بهداشت و محیط زیست

طب سنتی

تغذیه و سلامت

اخلاق پزشکی

◀ محور ویژه همایش:

ابداعات و اختراعات و ایده های

نو در حوزه بهداشت و درمان

**سومین همایش علمی پژوهشی دانشجویان علوم پزشکی سبزوار**

محور های همایش:

- بیماریهای غیرواگیر (بیماریهای قلبی عروقی، دیابت، بیماریهای اسکلتی-عضلانی و...)
- لیشمانیوز
- سالمندی
- علوم پایه پزشکی و پیراپزشکی
- پزشکی بالینی
- محیط زیست
- طب سنتی
- تغذیه و سلامت
- اخلاق پزشکی

محور ویژه همایش:

**ابداعات و اختراعات و ایده های نو در حوزه علوم پزشکی**

مهلت ثبت نام در همایش و ارسال خلاصه مقاله:  
**۱۵ شهریور تا ۱۵ مهر**

مهلت ثبت نام دانشجویان متقاضی داوری:  
**۱۵ شهریور تا ۱۵ مهر**

وب سایت همایش:  
[hamayesh3.medsab.ac.ir](http://hamayesh3.medsab.ac.ir)





## برنامه کارگاه‌ها آموزشی کمیته تحقیقات دانشجویی در نیم سال اول سال تحصیلی

۹۶-۹۵

تاریخ	نام کارگاه
۷/۱۵	فن ترجمه
۷/۲۹	آشنایی با روش تحقیق و پروپوزال نویسی (مقدماتی)
۸/۶	آشنایی با روش تحقیق و پروپوزال نویسی (پیشرفته)
۸/۱۳	جستجو در منابع الکترونیک علوم پزشکی
۸/۲۰	آشنایی با شیوه رفرنس نویسی و نرم افزار Endnote
۸/۲۷	آشنایی با آزمون‌های آماری پرکاربرد و نرم افزار SPSS
۹/۴	طراحی پرسشنامه علمی و بررسی روایی و پایایی آن
۹/۱۱	آموزش کار با حیوانات آزمایشگاهی

**برای ثبت نام و شرکت در کارگاه‌ها مذکور به دفتر کمیته تحقیقات دانشجویی واقع در پردیس مراجعه نمایید.**