

سخن مدیر مسئول

نور و القلم و ما یسطرون
چشم فغوم عظیم در این آیه کوتاه آسمان نهفته است
نوشتن یعنی ثبت دایره فاهیم و مضامین آدمی در این
جهان
معلمترین صحبت ها با حضور خلیل عظیم مضامین
هم از ذهن ها پاک خواهند شد اما آنچه بر قدیم ترین
لوح ها هم نوشته شده اند پس از قرنها فوراً استناد
قرار میگیرند
شروع کنید به نوشتن از غم ها و شادها
از اهداف و آمال و آرزوها
از موفقیت ها، شکست ها و تجربه های بیانش بنویسید
به دنبال راه حل ها باشید
جهان هستر تمام قد منتظر است که ما را به مقصود
برساند
فقط کافر است ما بنفواهم
این خواسته را با نوشتن به اثبات برسانید
قسم بر قلم و آنچه من نویسد

فهرست

- | | |
|----|--|
| ۱ | تازه های پزشکی |
| ۵ | بیماری آلزایمر |
| ۷ | طب سنتی |
| ۸ | فواید گریه کردن |
| ۹ | جدال فکر و احساس |
| ۱۱ | PLANT RICH DIETS., LOWER BREAST CANCER RHSKS |
| ۱۲ | بازتاب و فناوری |
| ۱۳ | واحدابداعات و اختراعات |
| ۱۵ | مصاحبه |
| ۱۷ | کمیته تحقیقات دانشجویی |



فناوری در خدمت

درمان پارکینسون

پژوهشگران یک شرکت وابسته به دانشگاه یورک توانسته‌اند یک فناوری پوشیدنی برای بهبود وضعیت بیماران مبتلا به پارکینسون بسازند.

لوودوپا یکی از داروهای بسیار موثر برای درمان بیماری پارکینسون است. با این حال، بسیاری از بیماران پس از استفاده از این دارو، درگیر حرکات غیرارادی می‌شوند که کیفیت زندگی آنان را پایین می‌آورد.

امیر ده‌سروی، از پژوهشگران این شرکت می‌گوید: «این حرکات به خاطر میزان بالای داروست نه بیماری. ما تلاش می‌کنیم که در بازه‌های ۲۴ ساعته بیمار را زیر نظر بگیریم تا ببینیم بیماری در خانه یا محل کار با او چه می‌کند و دارو چه اثری روی او می‌گذارد».

این فناوری پوشیدنی که در آخرین نمایشگاه فناوری‌های پوشیدنی در لندن معرفی شد، LID-Monitor نامیده می‌شود.

این شرکت معتقد است که این مجموعه پوشیدنی، راهی امن و ساده برای بررسی این بیماری در خانه و بدون نظارت در درمانگاه است.

آقای ده‌سروی می‌گوید: «خروجی حسگرها بررسی شده و با استفاده از الگوریتم‌های تکاملی تجزیه و تحلیل می‌شوند. سپس پزشک معالج با استفاده از اطلاعات خروجی این فناوری می‌تواند با تنظیم میزان دارو، عوارض جانبی و حرکات غیرارادی آزاردهنده را به طور موثری کاهش دهد».

این فناوری از شش حسگر بی‌سیم کوچک تشکیل شده است که در پاها، دست‌ها، سر و تنه بیمار نصب می‌شوند. این شش حسگر حرکات بیمار را در بازه‌های معین بررسی کرده، علائم و نشانه‌های بیماری پارکینسون را از حرکات دیگر جدا می‌کند و به صورت الکترونیکی به متخصص برای تفسیر نمودار می‌فرستد.

پژوهشگران یک شرکت وابسته به دانشگاه یورک توانسته‌اند یک فناوری پوشیدنی برای بهبود وضعیت بیماران مبتلا به پارکینسون بسازند. لوودوپا یکی از داروهای بسیار موثر برای درمان بیماری پارکینسون است. با این حال، بسیاری از بیماران پس از استفاده از این دارو، درگیر حرکات غیرارادی می‌شوند که کیفیت زندگی آنان را پایین می‌آورد.

امیر ده‌سروی، از پژوهشگران این شرکت می‌گوید: «این حرکات به خاطر میزان بالای داروست نه بیماری. ما تلاش می‌کنیم که در بازه‌های ۲۴ ساعته بیمار را زیر نظر بگیریم تا ببینیم بیماری در خانه یا محل کار با او چه می‌کند و دارو چه اثری روی او می‌گذارد». این فناوری پوشیدنی که در آخرین نمایشگاه فناوری‌های پوشیدنی در لندن معرفی شد، LID-Monitor نامیده می‌شود.



این شرکت معتقد است که این مجموعه پوشیدنی، راهی امن و ساده برای بررسی این بیماری در خانه و بدون نظارت در درمانگاه است.

آقای ده‌سروی می‌گوید: «خروجی حسگرها بررسی شده و با استفاده از الگوریتم‌های تکاملی تجزیه و تحلیل می‌شوند. سپس پزشک معالج با استفاده از اطلاعات خروجی این فناوری می‌تواند با تنظیم میزان دارو، عوارض جانبی و حرکات غیرارادی آزاردهنده را به طور موثری کاهش دهد».

این فناوری از شش حسگر بی‌سیم کوچک تشکیل شده است که در پاها، دست‌ها، سر و تنه بیمار نصب می‌شوند. این شش حسگر حرکات بیمار را در بازه‌های معین

بررسی کرده، علائم و نشانه‌های بیماری پارکینسون را از حرکات دیگر جدا می‌کند و به صورت الکترونیکی به متخصص برای تفسیر نمودار می‌فرستد.

پزشک با بررسی خروجی این فناوری می‌تواند عوارض جانبی آن را به طور موثر کاهش دهد این فناوری از شش حسگر بی‌سیم کوچک تشکیل شده است که در پاها، دست‌ها، سر و تنه بیمار نصب می‌شوند



استامینوفن ویژگی‌های متفاوتی را مختل می‌کند

گروهی از متخصصان کانادایی به این نتیجه رسیده‌اند که داروی استامینوفن می‌تواند مانع فطایبی مغز شود.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی شبکه فبر، با اینکه استامینوفن از مسکن‌های پرمصرف و موثر در درمان انواع دردها است، اما محققان دانشگاه تورنتو و بریتیش کلمبیا معتقدند این دارو می‌تواند فطایبی در مغز را مختل کند.

این اولین مطالعه در موزه عصب‌شناسی است که نشان می‌دهند چگونه این مسکن می‌تواند مانع از آن شود تا مغز از شناسایی فطاهای باز بماند.

«دان راندلس» یکی از متخصصان این مطالعه گفت: در بررسی فود به طور کامل متوجه شدیم چگونه داروی استامینوفن بر مغز تأثیر می‌گذارد. در مالیکه تمقیقات رفتاری در مورد تأثیرات استامینوفن انجام گرفته به دنبال آن هستیم تا متوجه شویم به لفاظ عصب‌شناسی چه اتفاقی رخ می‌دهد.

متخصصان کانادایی در بررسی فود ۶۰ نفر را در دو گروه تقسیم‌بندی کردند. از آنان درخواست شد با دیدن مرف «دکمه مورد نظر را فشار داده و در صورت مشاهده مرف» اقدامی نکنند. همچنین فعالیت الکتریکی در مغز شرکت‌کنندگان محاسبه شد.

به گزارش ساینس ورلد رپورت، همپنین به شرکت‌کنندگان یک گروه، ۱۰۰۰ میلی‌گرم استامینوفن داده شد. نتایج به دست آمده نشان داد در واقع با مصرف این مسکن، آگاهی از فطاهای مشکل (روبرو) می‌شود.

زمان خوردن و ساعت بیولوژیک بیشترین اهمیت را در سوخت و ساز مواد غذایی دارد

نتیجه این تحقیق در ماه مارس ۲۰۱۶ انتشار یافت که می گوید، تسلط ساعت بیولوژیک بدن بر روند سوخت و ساز بیشترین اهمیت را دارد؛ نتیجه این تحقیق از این نظر مهم است که می تواند برای تنظیم جدولی برای خوردن و خوراک که فرد را به لاغر شدن یا چاق شدن هدایت کند، راهنمایی خوب باشد.

این تحقیق می گوید زمان خوردن و ساعت بیولوژیک شاید حتی بیش تر از میزان خوراکی که فرد می خورد، در تنظیم سوخت و ساز بدن او اهمیت دارد. این تحقیق برای لاغر شدن یا کسانی که لازم است وزن بیشتری بدست آورند مهم نیست بلکه برای کسانی نیز که از سوء تغذیه رنج می برند اهمیت دارد. بر اساس نتایج تحقیقاتی که نشریه موسسه علمی وایزمن اسرائیل منتشر کرده است، دکتر گاد آشر سرپرست این تحقیقات بوده است که وی از دانشمندان بخش علوم بیومولکولوزی در این موسسه است. محققان اسرائیلی با چند نفر از همتایان خود از موسسه «پلانک» بیوشیمی در آلمان در این تحقیق شریک بوده اند.

به گفته دکتر گاد آشر، این حقیقت که در فضای کره زمین ۲۴ ساعت شبانه روز وجود دارد و در بدن انسان ساعت بیولوژیک ایجاد می کند که ما را می خواباند و بیدار می کند و در ساعات معینی گرسنه می کند و در ساعاتی خسته یا پرانرژی می کند، در ویروس ها، در مگس ها و پشه ها نیز وجود دارد. ساعت بیولوژیک بدن ما است که سوخت و ساز بدن را تعیین می کند؛ این روند ۲۴ ساعته شامل حالات فشار خون، سطح قند خون و سطح هورمون های دیگرمان نیز هست. در عرصه مولکولی نیز یعنی آنزیم ها و مسیرهای سوخت و ساز همین امر مصداق دارد. برای همین است که هر گونه اختلال در ساعت بیولوژیک ما این روند را مختل می کند.

به گفته دکتر گاد آشر، زمانی که در تحقیقات آزمایشگاهی بروی موش ها مشاهده شد که موش ها را مجبور می کردند که تنها در شبها بخورند و این ساعت به اصطلاح ساعت کار آنهاست و نه همان زمانی که خودشان ولع خوردن دارند، موش ها همان میزان کالری غذا را می خورند ولی سطح چربی در کبدشان پایین تر از پنجاه درصد است و این آنها را چاق می کند. یعنی نتیجه تنها به چیزی که می خورند مربوط نیست بلکه ساعت خوردن نیز اهمیت دارد. این نتایج نشان می دهد چگونه می توان بر اثرات تغذیه بر بدن نظر به ساعات خاص شبانه روز کنترل داشت.



سازمان بیماری آمریکا نقش زیکا در کوچک سر نوزادان را تایید کرد

سازمان کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا (سی دی سی) تایید کرده است که ویروس زیکا باعث نقص شدید مادرزادی از جمله اندازه سر کوچک، موسوم به میکروسفالی، می شود. صدها نوزاد سال گذشته در برزیل با میکروسفالی به دنیا آمدند. این تولدها با جهش شدید موارد ابتلا به ویروس زیکا همزمان بود که باعث شد کارشناسان به این ویروس مظنون شوند. سی دی سی گفت که تحقیقات آن اکنون سوءظن کارشناسان را تایید کرده است. تام فریدن مدیر این سازمان گفت:

«این مطالعه نقطه عطفی در شیوع زیکاست. اکنون روشن است که این ویروس عامل میکروسفالی است.» مقام های بهداشتی آمریکا روز دوشنبه اخطار دادند که شیوع زیکا می تواند در آمریکا گسترش یابد و خواستار بودجه بیشتر برای مقابله با آن شدند.

دکتر آن شوچات در این سازمان گفت: «چیزهایی که اکنون درباره این ویروس می دانیم باعث می شود ترسناک تر از قبل به نظر برسد.»

ویروس زیکا ابتدا در سال ۱۹۴۷ در اوگاندا کشف شد اما علائم آن مثل تب و درد مفاصل عمدتاً خفیف بود. شیوع فعلی در سال ۲۰۱۵ در برزیل شروع شد و علائم آن این بار بسیار شدیدتر بوده است. تقریباً ۲۰۰ نوزاد در اثر این ویروس مرده اند.

محققان می خواهند بدانند چرا این ویروس در بعضی موارد منجر شود درحالی که در سایر مواد چنین تاثیری ندارد. بعضی زنان که در هنگام بارداری مبتلا به این ویروس شدند بچه های سالم به دنیا آورده اند. به گفته سی دی سی تاکنون ۳۴۶ مورد زیکا در آمریکا تایید شده است که جملگی ناشی از سفر بوده است.

این سازمان به زنان باردار توصیه می کند از سفر به کشورهایی که زیکا در آن شایع شده پرهیز کنند؛ این کشورها بیشتر در آمریکای لاتین و کارائیب هستند.

دکتر فریدن گفت که تحقیقات فشرده اکنون برای کسب شناخت خیلی بهتر از این ویروس، که با نیش پشه منتقل می شود، و همچنین ساخت واکسنی برای آن در جریان است. با این حال او اخطار داد که احتمالاً سال ها با ساخت چنین واکسنی فاصله داریم.

دکتر فریدن می گوید این اولین بار است که نیش پشه باعث نقص مادرزادی می شود. این ویروس همچنین از طریق تماس جنسی منتقل می شود.



ایران به قطب درمان آلزایمر

با تلاش‌های متمرکزی که مرکز رویان در ایران انجام داده و بودجه و امکاناتی که برای تحقیق درباره بیماری آلزایمر اختصاص داده‌است، امکان این که در آینده نزدیک این مرکز و ایران به قطبی در درمان بیماری آلزایمر تبدیل شوند بسیار زیاد است.

بیماری آلزایمر یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها در بین افراد سالمند است که امروزه سن شیوع آن به افراد چهل ساله هم رسیده است. یکی از علایم و تظاهرات بالینی رایج آن، زوال عقل و اختلال حافظه است که به صورت فراموشی بروز و ظهور پیدا می‌کند. این اختلال به دو صورت خفیف و شدید خود را نشان می‌دهد و معمولاً به تدریج و از فراموشی‌های اندک و

کوچک شروع می‌شود و پیشرفت می‌کند. در حدود ۲ تا ۵ درصد افراد سالمند دچار بیماری آلزایمر هستند و دانشمندان و متخصصین علت آن را فاسدشدن سلول‌های منطقه هیپو کامپ می‌دانند که معمولاً مقدار زیادی استیل کولین تولید می‌کند. سلول‌های مغزی یا نرون‌هایی که آسیب دیده‌اند، پلاک‌هایی جمع می‌کنند و به تعداد زیادی می‌میرند. بخش آسیب دیده مغز و استیل کولین برای شکل دادن خاطرات جدید وارد عمل می‌شوند و فعالیت می‌کنند به همین دلیل فرد مبتلا به بیماری آلزایمر در بسیاری از موارد قادر به یادآوری آدرس‌های جدید نیست و معمولاً در جهت‌یابی دچار مشکل می‌شود. معمولاً خاطرات گذشته فرد کمتر آسیب می‌بینند.

پژوهشگران و دانشمندان تلاش‌های بسیار زیادی برای درمان این بیماری انجام داده‌اند. خوشبختانه اخیراً از بین پژوهشگران، دکتر کوروش شاه‌پسند، پژوهشگر ایرانی موفق به دریافت جایزه علمی شده است برای تحقیق و پژوهشی درباره درمان آلزایمر. به گفته این پژوهشگر ایرانی، ایران طی شش سال آینده به قطبی در درمان آلزایمر تبدیل خواهد شد. کوروش شاه‌پسند، محقق فوق دکترا از دانشکده پزشکی هاروارد و برنده جایزه تحقیقات علمی آلزایمر در آمریکا است که اخیراً عضو هیئت علمی موسسه رویان تهران شده است. وی اشاره می‌کند که در حال حاضر دارویی برای درمان قطعی آلزایمر وجود ندارد، اگرچه داروهایی برای کاهش علایم آلزایمر ساخته و توزیع شده‌اند. دکتر شاه‌پسند درباره نتایج تحقیقات بالینی اش درباره آلزایمر در آینده ابراز امیدواری کرد.

بیماری آلزایمر به صورت برخی از علایم زیر بروز پیدا می‌کند:

- ۱- اختلال حافظه
- ۲- اختلال در انجام وظایف روزمره
- ۳- گم کردن زمان و مکان
- ۴- اختلال در گفتار
- ۵- اختلال در قضاوت
- ۶- اختلال در تفکر
- ۷- تغییر در خلق و خو
- ۸- جابه‌جا گذاشتن وسایل
- ۹- از دست دادن یا کاهش انگیزه زندگی
- ۱۰- تغییرات شخصیتی



تبدیل می‌شود

در حدود ۱۰ درصد افراد سالمند بالای سن ۶۰ سال، دچار مشکلات حافظه و به بیماری آلزایمر مبتلا هستند. آلزایمر از جمله بیماری‌های ناهمگن از نظر ژنتیکی است که در تمام نژادها دیده می‌شود. اس

دوره بیماری آلزایمر چقدر است؟

روند پیشرفت بیماری آلزایمر در افراد مختلف با توجه به شرایط و پیشینه زندگی، زمان تشخیص، نوع اقدام‌های مراقبتی و درمانی متفاوت است و گاهی به ۱۰ سال هم می‌رسد. به طور کلی این بیماری ۳ مرحله دارد؛ در مرحله اول یا خفیف، علایم به تدریج ظاهر می‌شوند و مشکلاتی را برای فرد به وجود می‌آورند. در مرحله میانی، تمام علایم بروز می‌کنند و بیمار قادر نیست تنها زندگی کند و حتماً به همراهی نیاز دارد. در مرحله نهایی هم به دلیل درگیر شدن بخش‌های زیادی از مغز، علاوه بر مشکلات ذهنی، مشکلات جسمی متعددی نیز در فرد به وجود می‌آید و بیمار برای زندگی، کاملاً به دیگران وابسته است.

راهکارهای درمان بیماری آلزایمر:

افراد مبتلا به اختلال آلزایمر نیاز به مراقبت‌های ویژه‌ای دارند و معمولاً خود افراد از شرایط بیماری‌شان احساس نارضایتی دارند. مصرف برخی از مواد غذایی حاوی اسید فولیک مشکلاتی را در توانایی و قدرت درک انسان‌ها ایجاد می‌کند.

از طرفی مصرف برخی از مواد غذایی سرشار از ویتامین‌های C مثل توت‌فرنگی و بادام، منابع غذایی امگا ۳ مانند: ماهی‌های چرب، گردو و روغن زیتون به کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر کمک می‌کند.

از جمله مواد غذایی دیگری چون مواد غذایی یا نوشیدنی‌های سرشار از فلاوونوئیدها، سیب، گندم، زغال اخته و گریپ‌فروت سرشار از فلاوونوئیدها هستند. سبزیجاتی از قبیل مارچوبه، پیاز، کلم بروکسل، سیر، لوبیا، پیاز، نخودفرنگی و اسفناج نیز منبع فلاوونوئیدها محسوب می‌شوند که برای کاهش علایم آلزایمر موثرند.

در کشور پرجمعیت هند میزان ابتلا به بیماری آلزایمر بسیار کمتر از کشورهای غربی است. احتمال می‌رود زردچوبه که در ترکیبات پودر کاری وجود دارد سهمی مهم در کاهش آلزایمر در این منطقه ایفا کند. این ادویه سرشار از ماده‌ای به نام curcuma است و رنگ زرد آن نیز مدیون وجود همین ماده است.

آلزایمر متأسفانه قابل پیشگیری نیست و تاکنون هیچ راه و درمان تضمین شده‌ای برای پیشگیری از آلزایمر وجود نداشته است، اما تحقیقات اخیر نشان داده است که برخی از فعالیت‌های فکری منجر به پیشگیری از آلزایمر می‌شود از جمله:

تمرینات فکری مانند بازی‌های فکری، حل جدول، تمرینات بدنی مانند ۳۰ دقیقه ورزش روزانه تأثیر به‌سزایی در سلامت قلب، ماهیچه‌ها و مغز دارد. پیاده‌روی، باغبانی، تمیز کردن منزل و... می‌تواند نوعی ورزش و برای پیشگیری از آلزایمر زودرس یا کاستن از شدت رشد آن موثر افتد.

مصرف آب کم مهم‌ترین فاکتور متغیر برای از دست دادن حافظه است، نوشیدن مایعات به مقدار کافی می‌تواند تأثیر بسزایی در کاهش علایم آلزایمر داشته باشد.

حجامت - ورزش

همین ابتدا به یک سوال پر تکرار مخصوصا در فصل بهار پاسخ می دهیم:
ایا همه میتوانند در فصل بهار حجامت عام داشته باشند؟

در پاسخ باید گفت حجامت مانند بسیاری از شیوه های درمانی دیگر باید اندیکاسیون انجام داشته باشد. حجامت یک اقدام درمانی است و نمیتوان آن را به همه مردم توصیه کرد. یعنی انجام آن ممکن است خوب یا بد باشد. برای بعضی افراد (کسانی که امتلائی دم داشته باشند و ...) توصیه می شود اما یک دستور العمل عمومی نیست و باید افراد تحت نظر پزشک متخصص طب سنتی اقدام به حجامت کنند.

ورزش در طب سنتی:

در دنیایی که کم تحرکی جزئی از زندگی مردم شده بسیاری از بیماری ها دامن گیر بشر امروز شده است. در دنیا حدود ۲۰۰ میلیون نفر مبتلا به دیابت هستند و این رقم در ایران حدود ۳ میلیون است. کبد چرب غیر الکلی، چاقی، افزایش وزن و بسیاری از بیماریهای مرتبط با تغذیه و تحرک در حال افزایش پیش رونده هستند.

مساله تحرک و فعالیت بدنی از مسایل مهم در پزشکی جدید و قدیم بوده است. امروزه پزشکی ورزشی شاخه ای است که شیوه های پیشگیری، درمان و باز توانی بعد از بیماریها را مطالعه و بررسی می کند. این در حالی است که شیخ الرئیس ابن سینا حدود هزارسال پیش ورزش و فعالیت بدنی را مهمترین اصل از اصول سته ضروریه می داند؛ اصول شش گانه ای که ابزار یک سبک زندگی سالم نام دارند و فرد با عمل به آنها اساسا بیمار نخواهد شد.

طب سنتی

اصول کلی ورزش:

۱- استمرار: ورزش در وهله اول باید مستمر و منظم باشد. حداقل ۳ تا ۴ نوبت در هفته و هر بار به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه توصیه می شود. کار در خانه، گشتن در بازار و کارهایی از این قبیل فعالیت بدنی هستند ولی الزاما ورزش به حساب نمی آیند.

۲- اعتدال: ورزش معتدل سه شرط دارد:

اول آنکه: فرد حین ورزش یک احساس گرمی و حرارت در بدن پیدا کند. اصطلاحا رنگ چهره به سرخی با نشاط (نه کبود) میل کند.

دوم آنکه: تنفس فرد به تواتر بیفتد که معمولا کارهای خانه این گونه نیستند (قابل توجه خانم های خانه دار).

سوم آنکه: تعریق ملایم داشته باشد.

نکته قابل توجه این است که هر فرد باید ورزشی متناسب با مزاج خودش داشته باشد؛ مثلا ورزش های خیلی سخت در ساعات گرم روز برای افراد گرم و خشک توصیه نمی شود بلکه ورزش های آبی برای آن ها خیلی سودمند خواهد بود. افراد سرد و تر بیش ترین منفعت را از ورزش می برند چراکه آستانه بالایی دارند.

دکتر ابراهیم خادم، متخصص طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران

آیا با فواید گریه کردن آشنا هستید؟

۱) هنگامی که ما دچار استرس هیجانی می شویم، مغز و بدن ما شروع به تولید ترکیبات شیمیایی و هورمونهای خاصی میکند. گریه کردن کمک میکند تا این ترکیبات شیمیایی زائد که نیازی به آنها نیست از بدن حذف گردند.

۲) اشکهای احساسی در واقع مواد سمی ای که در پی استرس هیجانی در خون تجمع می یابند را از بدن دفع میکند .

۳) اشکهای احساسی سطح منگنز بدن را کاهش میدهند. این مواد معدنی بروی خلق و خو تاثیر مستقیم میگذارد. غلظت منگنز اشک احساسی ۳۰ برابر بیشتر از منگنز موجود در سرم خون است.

۴) اشک احساسی نسبت به اشک پایه و رفلکس حاوی ۲۴ درصد پروتئین آلبومین بیشتری میباشد.

۵) گریه مانند ادراک و تعریق باعث حذف مواد سمی و محصولات زائد بدن میشود

۶) گریه یک مکانیسم رایگان، طبیعی و قدرتمند برای کنار آمدن با درد، استرس و اندوه میباشد.

۷) هورمونهایی که پس از استرس در بدن انباشته میشوند به حد سطح سمی رسیده و باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن و دیگر فرآیندهای بیولوژیکی میشوند. اشک های احساسی به عنوان دریچه اطمینان برای قلب عمل میکنند.

۸) ترکیباتی که حین استرس در بدن تجمع می یابد با اشک خارج میگردند. همین امر باعث کاهش استرس میگردد. این مواد شامل آندورفین (Lucine-enkephaline)، که در کنترل درد موثر است، پرولاکتین که در تنظیم تولید شیر نقش دارد، و آدرنوکورتیکوتروپین (ACTH) که یک نشانگر مهم استرس است، میباشد. سرکوب گریه و اشک باعث افزایش استرس میگردد.

۹) نه تنها گریه باعث ارتقای سطح سلامتی فرد میشود بلکه در افزایش حس تعلق در گروه نیز تاثیر گذار بوده و موجب افزایش حضور و دخالت دیگران در تامین رفاه فرد میشود. اشک ها یک روش موثر در ایجاد ارتباط بوده و در برانگیختن حس همدردی و دلسوزی سریعتر از هر ابزار دیگری عمل میکنند. گریه بطور موثری بازگو کننده آنست که شما در مورد یک دلمشغولی خاص صادق و بی ریا بوده و در کنار آمدن با آن مشکل مضطرب میباشید.

۱۰) هنگامی که گریه سرکوب میشود، هیجانات رها نمی شوند و خصایص شخصیتی مخرب همچون پرخاشگری بروز میکنند.

۱۱) به باور دانشمندان سرکوب و امتناع از گریه کار معقولی نیست. اما برخی افراد که پس از مورد انتقاد قرار گرفتن، مشاجره با دوستان، مواجهه با ناکامیهای کوچک فورا شروع به گریستن میکنند، باید به روانشناس مراجعه کنند. چراکه معمولا علت اصلی این نوع گریه ها اعتماد بنفس پایین و یا مشکلات روانی مزمن در فرد بوده و بایستی فرد تحت درمان قرار گیرد.

۱۲) انسان ها پس از گریه کردن از لحاظ جسمی و روانی احساس بهتری میکنند و در واقع سبک و خالی میشوند. (به علت دفع مواد انباشته شده که توضیح داده شد.

۱۳) گریه یک ابزار برقراری ارتباط است یک زبان جهانی برای درخواست کمک و حمایت اجتماعی.

۱۴) گریه کمک میکند به آزاد سازی آندورفین ها به جریان خون. آندورفین ها ترکیبات شیمیایی ای هستند که باعث بهبود خلق و خو و تسکین درد میشوند.

فواید گریه کردن برای چشم

اشک هایی که توسط غدد اشکی تولید می شوند باعث باز شدن دید می گردند. زمانی که غشای چشم دچار کم آبی می شود از کیفیت بینایی کاسته خواهد شد، لذا اشک باعث شستشوی سطح چشم شده و مانع از دست دادن آب غشای آن می گردد.

فواید گریه کردن برای پوست

بعد از نکاتی که از فواید گریه کردن برای دفع سموم بدن و کاهش استرس گفته شد به راحتی می توان فهمید که دو عامل مهم در پیری و از بین رفتن زیبایی پوست با گریه مناسب رفع خواهد شد و پوست به طبع به زیبایی خواهد رسید.

جدالِ فکر و احساس

شاید دیده‌ها و شنیده‌ها حاکی از آن باشد که خانم‌ها احساسی، مهربان و دلسوز هستند. در عوض مردان منطقی و فکری تصمیم می‌گیرند.

البته آمار و اعداد تا حدودی این دیدگاه را تایید می‌کند. آزمون‌های تشخیص تیپ‌های شخصیتی نشان می‌دهد که ۷۵/۵ درصد خانم‌ها احساسی و ۵۶/۵ درصد آقایان فکری هستند. پس با این آمار باید قبول کنیم حدود نیمی از مردان جهان احساسی عملی می‌کنند.

تفاوت افراد احساسی با افراد فکری با مثال زیر تا حدودی روشن می‌شود:

به افراد منطقی و فکری اگر حقایق را ارائه بدهیم با خود این سوال را می‌پرسد: «قدم منطقی بعدی چیست؟» ولی فرد احساسی سوال خود را مبنی بر افراد و شرایط این‌گونه می‌پرسد: «با توجه به افراد، قدم منطقی بعدی چیست؟»

مستقل از این که شما شخصیت فکری را می‌پسندید یا شخصیت احساسی باید دقت کنید که تقابل جنسیتی و فضیلت بین افراد احساسی و فکری اصولاً نباید وجود داشته باشد. و این نکته نیز مهم می‌باشد که زحمت تعویض جایگاه احساسی با فکری یا فکری با احساسی را از ذهن خود بیرون کنید. بهترین جایگاه، جایگاه خود شماست که طی چندین سال شکل گرفته است.

در واقع شخصیت فکری یا احساسی شکل گرفته نتیجه سال‌ها تلقین فرهنگی خانواده و جامعه می‌باشد. در بیشتر موارد از خانم‌ها انتظار خانه‌داری و بچه‌داری می‌رود و رفتارهای مدیریتی و دستوری زنان موجب حساسیت و نکوهش مردم می‌شود. شاید این دیدگاه به ایجاد شخصیت مهربان و پر احساس خانم‌ها تاثیر می‌گذارد. پس ممکن است یک زن با این که ذاتاً شخصیت فکری داشته باشد ولی در طول زمان تبدیل به شخصیت احساسی شده باشد.

از سوی دیگر برای اکثریت افراد فکری نیز وضعیت مشابه وجود دارد. پسرانی که ذاتاً احساساتی هستند در دوران نوجوانی بهترین لفظی که می‌شنوند «لوس» است.

آیا شما فردی احساسی هستید یا فکری؟

افراد احساسی سعی می‌کنند مراقب احساسات دیگران باشند چون خودشان زودرنج می‌باشد. و این دلیل ضعف نیست. چرا که این افراد نگران رنجش شخصی هستند که برایشان مهم است. بعضی از این افراد برای جلوگیری از بروز ناهنجاری با دیگران روابط سطحی را اتخاذ می‌کنند. بعضی هم با سرزنش خود تسلیم جو ناهنجار می‌شوند. در نتیجه احساسی‌ها برای ایجاد ارتباط کمی تناقضات را باید قبول کنند. افراد احساسی بسیار علاقه به روابط دوستانه عمیق دوطرفه نشان می‌دهند. آن‌ها داشتن یک دوست صمیمی را به داشتن چندین دوست نسبتاً نزدیک ترجیح می‌دهند. بخاطر همین معمولاً در اجتماع‌ها کمتر دیده می‌شوند.

اما اگر شما فردی فکری هستید دوستانتان شما را بابت زبان صریح و برنده ملامت می‌کنند. شاید به نظر سخت‌گیر و بی‌احساس باشید اما در نهایت انتقادها را قبول می‌کنید. تسلیم استدلال هستید و با شورا و اجماع کاملاً موافق هستید. این افراد در تصمیم‌گیری‌ها قبل از این که به تاثیر رفتارشان بر روی طرف مقابل فکر کنند به درستی عمل از دیدگاه خود توجه دارند. افراد احساسی، نیم‌کره راست مغزشان فعال‌تر است و افراد فکری نیم‌کره چپ مغزشان. پس می‌توانیم اطلاعات گذشته‌ی خودمان را در مورد نیم‌کره‌های مغز برای این افراد تعمیم دهیم. افراد احساسی افرادی خلاق، کلی‌نگر، بلندپرواز و رؤیایی هستند. اما افراد فکری منظم، منطقی، جزئی‌نگر، واقع‌گرا و تحلیل‌گر می‌باشند.

پیشنهادها برای حل مشکلات افراد احساسی

از مهارت دلسوزانه خود استفاده کنید. با دقت سخنان فرد مقابلتان گوش کنید و بدون سرزنش کردن مشکلاتتان را با او حل کنید. مشکلات را می‌توانید به شکل نقاط مشترک به اشتراک بگذارید تا هر دو طرف بار نگرانی‌ها را به دوش بکشند.

نه گفتن را بیشتر تمرین کنید، خواسته‌های خود را بیان کنید، در محیط‌هایی که روابط دوستانه و دلسوزانه با شما ایجاد می‌کنند کار پیدا کنید. به مسائل اقتصادی و تمرینات فلسفی بپردازید.

مهم‌تر از همه به یاد داشته باشید که احساسات افراد مخصوص به خودشان است. شما مسئول پاسخ‌های عاطفی شریکتان نیستید. اگر شخص مقابلتان عصبانی و یا ناراحت است، این مشکل آنهاست و آنها باید مشکلشان را برطرف کنند. شما تنها می‌توانید احساسات آنها را مورد ملاحظه قرار دهید ولی مسئولیت آن بر عهده شما نیست.

پیشنهاد برای حل مشکلات افراد فکری

در روابط و رفتار خود با دیگران بیشتر احساس مسئولیت کنید. تمرین کنید خودتان را بجای طرف مقابل تصور کنید و از رفتارهایی که موجب ناراحتی او می‌شود بپرهیزید. انتقاد هایتان را با تحسین‌ها تشویق‌ها همراه کنید. گاهی از مباحث کناره‌گیری کنید تا جو همیشه به ضرر شما نباشد و مردم از شما دوری نکنند.

با توجه به آمار ارائه شده در اول مقاله بیشتر انسان‌های سراسر زمین احساسی هستند. و همان‌طور که میدانید شخصیت‌ها مطلقاً احساسی یا فکری نیستند. آزمون‌های مختلفی هستند که شخصیت‌ها را تفکیک می‌کنند، و یکی از معتبرترین آن‌ها تست شخصیت‌شناسی MBTI می‌باشد که توسط کارل یونگ پایه‌ریزی و بعد توسط دانشمندان دیگر تکمیل شد. این تست دارای چهار بعد شخصیتی می‌باشد و بر مبنای آن‌ها برای افراد شانزده تیپ شخصیتی تعریف می‌کند که در زمینه‌های مشاوره‌های تحصیلی، شغلی، ازدواج، مدیریت سیستم، تغییرات سازمان‌ها و... می‌توان از آن استفاده نمود.

بر گرفته از سایت خانه توانگری طوبی و سایر

بازتاب و فناوری

شما دانشجویان به عنوان قشر تحصیل کرده جامعه باید با فناوری و اصول ICDL آشنایی داشته باشید. این قسمت از نشریه بازتاب صرفاً جهت یادآوری این مسئله به شما می باشد. و تلاش شده است که یکسری ترفندهای ساده در اختیار شما دانشجویان عزیز قرار بگیرد. مطمئناً بسیاری از خوانندگان عزیز با این میان برها آشنا هستند، اما هدف از این کار بیشتر معرفی این قابلیت ها برای کسانی است که آشنایی کمتری با محیط این برنامه ی کاربردی دارند.

تغییر فواصل بین خطوط
ابتدا متن مورد نظر خود را انتخاب کنید: برای یک برابر کردن فاصله Ctrl+1، دوبرابر کردن فاصله Ctrl+2، و برای یکونیم کردن فاصله Ctrl+5 را فشار دهید.

روش چاپ A5 در نصف صفحه A4

هرگاه بخواهید در یک صفحه ی A4 دو صفحه چاپ کنید (یعنی دو صفحه A5 را در یک A4 چاپ کنید) می توانید به قسمت Print رفته و در بخش Pages per Sheet آن را به 2 تغییر دهید.

جلوگیری از تکه شدن یک پاراگراف هنگام رفتن به صفحه بعد

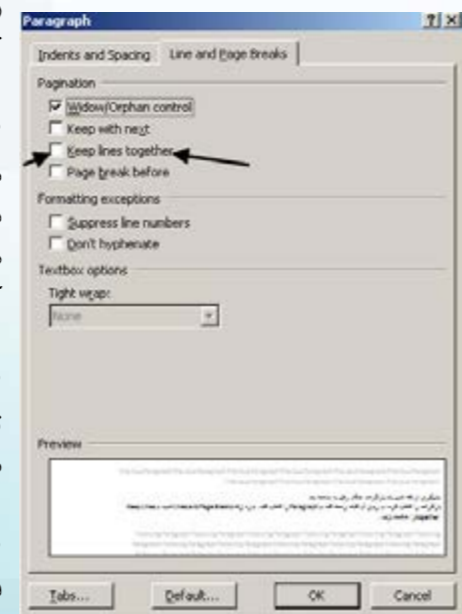
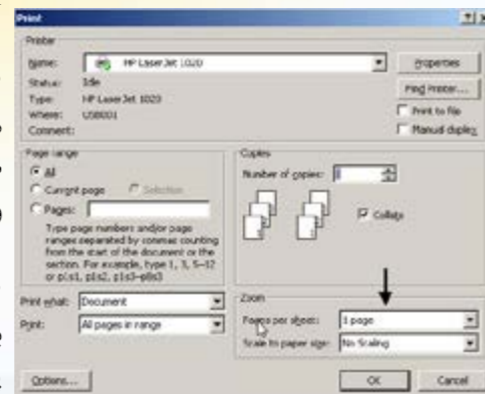
پاراگراف را انتخاب کرده و روی آن کلیک راست کنید و Paragraph را انتخاب کنید. وارد زبانه Lines and Page Breaks شوید و Keep Lines together را علامت بزنید.

پاورقی

مکان نما را به کنار کلمه ای ببرید که می خواهید در مورد آن توضیح دهید. به منو References رفته و سپس Insert Footnote را بزنید. همچنین می توانید از طریق علامت پایین آن به منوی دسترسی پیدا کنید که در آن می توانید تنظیمات پاورقی های خود را تغییر دهید.

با فشردن کلید Shift+F5 می توانید به قسمتی از متن که به تازگی تغییری در آن ایجاد کرده اید، بروید. فشردن مجدد این کلیدها شما را به قسمت های تغییر یافته متن می برد.

اگر فرمت قسمتی از متن را تغییر داده اید، مثلاً رنگ یا نوع فونت آن را عوض کرده اید و حالا می خواهید به همان وضعیت پیش فرض Word برگردانید، می توانید آن بخش از متن را انتخاب و کلیدهای Ctrl+space را فشار دهید.



PLANT RICH DIETS,, LOWER BREAST CANCER RISKS

Women who eat diets rich in vegetables, fruits and legumes may have somewhat decreased risk of developing one type of breast cancer, a new study suggests.

The findings, from a large, long running study of U.S. nurses, showed that women who eat diets high in plant foods but low in red meat, sodium and processed carbohydrates tended to have a lower risk of developing certain breast tumors. Specifically, they were less likely than other women to develop breast tumors that lack receptors for the hormone estrogen.

Those estrogen receptors-negative tumors account for about one-quarter of breast cancers.

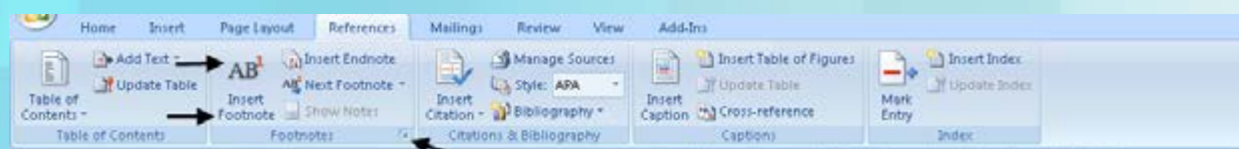
Of more than 86000 women the study followed for 26 years, slightly less than one percent developed ER negative breast cancer.

Mystery

1. What is the perfect cure for dandruff?
2. Do you say "Nine and five are thirteen" or "Nine and five is thirteen"?
3. How many months have 28 days?

Happiness

Happiness can not
Come from without
it must come
From within
It is not what we
See or touch or
That which others
Do for us
This makes us happy;
It is that which we
Think and feel and do
First for the other fellow
And then for ourselves



آشنایی با واحد ابداعات و اختراعات کمیته تحقیقات دانشجویی

آشنایی با اختراعی جالب در حوزه پزشکی:

به گزارش خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران، پزشکان و متخصصان مهندسی پزشکی تولید گچ متناسب با زوایای ناحیه شکسته شده بدن توسط پرینترهای ۳ بعدی یکی از برترین اختراعات در زمینه پزشکی در سال ۲۰۱۳ معرفی کرده اند. گفتنی است؛ از جمله مهم‌ترین ویژگی‌های این نوع گچ‌گیری توانایی شستشو و جلوگیری از بروز خارش و حساسیت و همینطور تحلیل رفتن عضلات بدن است. همینطور تهویه هوا و بررسی مواردی مانند هماتو یا همان خونریزی میان بافتی در این حالت به راحتی مکان پذیر می‌شود.



معرفی کانون پتنت ایران www.patentoffice.ir

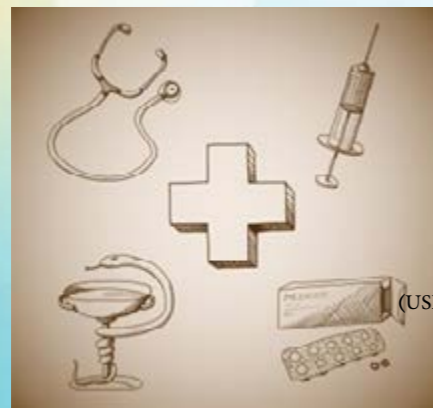
«کانون پتنت ایران» با در نظر گرفتن نیازمندی‌های کشور در زمینه مالکیت فکری، اقدام به استقرار واحدهای فعال در این حوزه، در قالب یک مجموعه متمرکز نموده است. این کانون که از سال ۱۳۸۴ به عنوان واحد مالکیت فکری «ستاد ویژه توسعه فناوری نانو»، فعالیت خود را آغاز نموده است، از سال ۱۳۹۳، با موافقت «معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری»، در قالب «کانون پتنت ایران»، امور مرتبط با حوزه مالکیت فکری و به ویژه ثبت اختراع را در تمامی حوزه‌های علم و فناوری عهده‌دار شده است.

اهداف کانون پتنت ایران:

- ارتقای رتبه علمی و فناوری کشور
- حفاظت از دارایی‌های فکری فناوران یا شرکت‌های نوآور
- تولید ثروت از مالکیت فکری و ایجاد بازار اختراعات و کسب درآمد از آن‌ها
- هدایت مراکز تحقیقاتی و شرکت‌ها به سمت نوآوری قابل ثبت در بازارهای داخلی و خارجی
- توسعه منابع انسانی متخصص در حوزه مالکیت فکری

خدمات کانون پتنت ایران:

- ثبت اختراعات در ادارات ثبت اختراع معتبر دنیا (USPTO، EPO)
- حمایت ۹۰ درصدی از کل هزینه‌های ثبت اختراع در ادارات ثبت اختراع معتبر دنیا (USPTO، EPO)
- ارائه مشاوره فنی و تخصصی در زمینه نگارش متن اختراع (Draft) استاندارد
- ارزیابی درخواست‌های ثبت اختراع داخلی ارجاع شده از اداره کل مالکیت صنعتی ایران
- اعطای تسهیلات قرض الحسنه ۵۰ میلیون تومانی به شرکت‌های دارای پتنت خارجی
- حمایت تشویقی ۱۰ میلیون تومانی از دانشگاه‌های دارای پتنت در دفاتر ثبت اختراع معتبر دنیا
- ثبت علائم تجاری (برند) در داخل و خارج از کشور
- حمایت ۷۰ درصدی از هزینه‌های ثبت علائم تجاری برای شرکت‌های دانش‌بنیان
- مشاوره در زمینه ثبت طرح‌های صنعتی
- توانمندسازی کارشناسان دفاتر مالکیت فکری دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی کشور
- برگزاری (سمینارها و) کارگاه‌های آموزشی مالکیت فکری برای دانشگاه‌ها و شرکت‌های دانش‌بنیان
- ارائه مشاوره فنی و تخصصی در زمینه ارزش‌گذاری و تجاری‌سازی اختراعات
- تحلیل پتنت و رصد فناوری در حوزه‌های تخصصی
- ایجاد بانک اطلاعات اختراعات ثبت‌شده معتبر



مزایای داشتن مدرک ثبت اختراع

داشتن مدرک ثبت اختراع مزایای ویژه ای برای مخترعین ایجاد می‌کند که در این زمینه می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود:

۱. امکان عضویت در بنیاد نخبگان ملی و استفاده از تسهیلات اعطایی آن
۲. تسهیلات اعطایی برای خدمت سربازی (کسری، گذراندن آن در مراکز تحقیقاتی و در نزدیکی سکونت، امکان انجام یک پروژه پژوهشی به جای خدمت عادی سربازی برای دریافت کارت پایان خدمت حتی در حین تحصیل، و...)
۳. معافیت از طرح برای گروه‌های پزشکی بنا به تأیید وزارت بهداشت
۴. قرار گرفتن جزئی دانشجویان استعدادهای درخشان و استفاده از تسهیلات در نظر گرفته شده برای آن
۵. تسهیل در پذیرش برای ادامه تحصیل در داخل یا خارج از کشور
۶. امکان شرکت جشنواره‌ها، مسابقات و سمینارهای بین‌المللی و اخذ مدال‌های بین‌المللی

شرایط جذب:

- ۱) افرادی که تمایل به شرکت در گروه و کسب ثبت اختراع هستند ابتدا باید در هر زمینه ترجیحاً رشته‌ی خود، ایده‌ای قابل توصیف داشته باشند تا در گروه آن را تکمیل کرده
- ۲) افرادی که درجهت مشکل‌یابی ایده‌ها که در گروه مطرح میشوند به گروه می‌پیوندند. اگر این افراد در یک ایده همکاری شایان داشته باشند به عنوان جزئی از رشد یافتن ایده عمل کنند اسمشان گروهی برای ثبت اختراع در نظر گرفته میشود.
- ۳) افرادی که صرفاً برای آشنایی با عملکرد گروه به آن اضافه میشوند و با ایده‌های افراد گروه آشنا میشوند و چگونگی ایده‌پردازی و به اجرا رساندن ایده را می‌یابند.

با عنایت پروردگار این واحد نزدیک به یکسال است که با تلاش و همکاری گروهی از دانشجویان و کمیته تحقیقات دانشجویی شروع به فعالیت نموده است.

واحد ابداعات و اختراعات، آمادگی پذیرش ایده و طرح‌های دانشجویی را دارد. به گونه‌ای که ایده‌ی مورد نظر را مورد بررسی اولیه قرار داده و از هر جنبه آن ایده را حمایت می‌نماید و تا حصول به نتیجه دلخواه، همکاری لازم را با مجری مربوطه خواهیم داشت.

هدف ما حمایت از ایده‌های پیشنهادی از سوی شماست و همچنین پذیرای حضور گرم دوستانی که فقط به ایده‌پردازی علاقمند هستند نیز می‌باشیم.

در یکسال گذشته ما افتخار برگزاری کارگاه آموزشی و جلسات هم‌اندیشی را داشته‌ایم و با استعانت از خداوند متعال در مسیری که انتخاب کرده‌ایم با تلاش بیشتر حرکت خواهیم کرد. از همکاری و مساعدت تمام اعضای واحد که تا این لحظه در کنار هم فعالیت داشته و صبورانه این گروه را حمایت کرده صمیمانه کمال تشکر را داریم. دوستانی که همراه ما بوده‌اند:

آقای سعید یازن . آقای احمد ساعدی . آقای رسول عصار زاده . آقای امید صبوری . خانم صالح مرام . خانم مریم جوادی . خانم دلیر . خانم قزی . خانم قربانی . خانم محمدپور . خانم مهربانی . خانم فاطمه اهتمام

جهت عضویت نام نام خانوادگی رشته و ترمتان را به ما ایمیل کنید:

Idopardazi.medsab@gmail.com

با آرزوی سالی خوب و موفقیت روز افزون برای همه شما عزیزان ...

مسئول واحد ابداعات و اختراعات

مصاحبه

در این شماره از نشریه بازتاب تصمیم گرفتیم که شما دانشجویان عزیز را با گروه موسیقی دانشگاه (سوته دلان) آشنا نماییم. در این خصوص با آقای دانا رهبر گروه موسیقی سوته دلان مصاحبه ای رو ترتیب داده ایم که شما را به خواندن این مصاحبه گرم و صمیمی دعوت می نماییم.

آقای دانا از زمان شروع به کار گروه موسیقی بگین. این که از چه تاریخی این گروه فعالیت جدی خودش رو آغاز کرد. آیا از آغاز شما مسئول این گروه بوده اید؟ پایه گذاران اصلی این گروه چه کسانی بوده اند؟

اساس کار گروه موسیقی مربوط به چهار ترم پیش بود، وقتی که با پیگیری های آقای محبی گروه موسیقی پی ریزی شد که همان ترم ایشان و بنده یک اجرای دو نفری برای جشن ورودی های جدید برگزار کردیم. از همان ابتدا به فکر جذب عضو های جدید بودیم تا این که توانستیم ابتدای ترم پیش (۹۴/۷/۱۰) کانون موسیقی در دانشگاه تاسیس کنیم. همون طور که عرض کردم پایه گزار گروه موسیقی جناب آقای محبی بودند و از ابتدای تاسیس کانون وظیفه ی سرپرستی گروه به بنده محول گردید.

تا کنون چه اجراهایی در چه مراسم هایی در سطح دانشگاه خودمون و دانشگاه های دیگر داشته اید. خاطره ای در این خصوص اگر دارید بفرمایید.

شاید روز پرستار جذاب ترین و جشنواره فرهنگی حساس ترین اجراهایی بود که گذشته از طرف وزارت بهداشت کشور به المپیاد ورزشی خزرآباد ساری دعوت شدیم که به لطف خدا اجرای قابل قبولی در حضور وزیر محترم بهداشت ارائه کردیم و یکی از مهمترین اجراهای گروه بود.

از جشنواره فرهنگی دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور بگوئید. چه قطعه ای رو اجرا کردید؟ چه تعداد دانشگاه در حیطه موسیقی شرکت داشتند؟ شما چه مقامی رو کسب نمودید؟ چه سطح کیفی مسابقات چطور بود؟ چه اساتید موسیقی در مراسم اختتامیه و دادن جوایز حضور داشتند. خاطره ای از این همایش کشوری اگه دارید بفرمایید.

بعد از ارسال اثر موسیقی گروه متوجه ثبت تعداد بالای اثر موسیقی (۸۴ اثر) در جشنواره شدیم که به لطف خدا توانستیم به جشنواره راه پیدا کنیم و مقام سوم کشور رو کسب کنیم. هر گروه موسیقی حدود ۱۵ دقیقه فرصت اجرا داشت و ما دو قطعه حق حق زخم و از پرده برون آمد به عنوان کار حسی و هماهنگ ارائه کردیم. دانشگاه های شهید بهشتی تهران، علوم پزشکی کرمانشاه، تبریز، مازندران، شیراز، همدان و... با اجراهای بسیار خوب پیش بینی رتبه در جشنواره را ناممکن کرده بودند. داور و مهمان این جشنواره هنرمند کشورمان جناب آقای سالار عقیلی بودند. حضور وزیر بهداشت و معاونان وزارت، دکتر صالحی و بازیگران مطرح سینما آقای داریوش ارجمند و فرهاد قائمیان و سایر چهره های برجسته نشان دهنده اهمیت این جشنواره بود. لحظه ی اعلام رتبه ی گروه موسیقی سوته دلان سبزوار یکی از بهترین خاطرات دوران دانشجویی همه اعضا تبدیل شد.

برای رسیدن به این موفقیت چه مدت تمرین داشته اید و چه اساتیدی بهتون کمک کرده اند؟

تمرینات زیادی در مدت کوتاهی انجام دادیم، شاید بالغ بر ۲۰۰ دفعه دو قطعه ی جشنواره رو گروهی تمرین کردیم. جناب آقای ذبیحی یکی از برجسته ترین های موسیقی سبزوار هستند که استاد و راهنمای گروه موسیقی ما بودند و در بعضی از تمرینات ما حضور داشتند تا اجرای ما به کیفیت مطلوب برسد. بسیاری از اساتید هم با تشویق های خودشون قوت قلب و انگیزه دهنده ی گروه ما بودند.

آیا کانون خاصی رو در حیطه موسیقی با اسانامه مشخص در دانشگاه دایر کرده اید؟ در خصوص فعالیت های این کانون توضیح بدهید و این که دانشجویان چطور می توانند عضو این کانون شوند؟ تاکنون چند نفر عضو کانون شما شده اند و برای پیشرفت کاری دانشجویان در حوزه موسیقی چه برنامه هایی دارید؟

کاملاً واضح است که اساس و کار گروه موسیقی براساس دستورات کارشناسانه امور فرهنگی دانشگاه و نهاد های مسئول می باشد. حفظ شئون اخلاقی، انتخاب قطعه های ادبی فاخر و همچنین انتخاب اعضا از بین دانشجویان موجه از اصول کانون موسیقی است، تا کنون ۲۰ نفر در کلاس های کرال ثبت نام کرده اند و هفت نفر عضو گروه موسیقی هستند. دانشجویان با استعداد و علاقه مند می توانند با حضور در ساختمان شماره یک دفتر کانون موسیقی اقدام به ثبت نام کنند و یا این که به هر یک از اعضای موسیقی خودشان را معرفی کنند تا به ثبت نام اعضای جدید رسیدگی کنیم. به منظور پیشرفت گروه موسیقی تمرینات منظم برگزار می کنیم و همچنین با تشکیل کلاس های وزن خوانی، نت خوانی و کرال که هم اکنون دائر می باشد به دنبال ارتقاء کیفیت موسیقی هستیم.

به نظر شما برای موفقیت در این رشته باید چه اصولی رو رعایت کرد؟

به نظر بنده مهمترین اصل تمرین و ممارست است. انگیزه ی صحیح داشتن، ذوق هنری و استعداد هم در یادگیری موسیقی پر اهمیت است.

آیا همکاری دانشگاه و مسئولین فرهنگی با شما در جهت خوب و تأثیر گذاری بوده است؟

از همان ابتدا مسئولان با دید مثبت به گروه موسیقی نگاه کردند. این گروه مدیون تصمیمات جناب آقای مهندس احمدی آسور می باشد. جناب آقای دکتر حیدری از اولین برخوردار با گروه موسیقی با تشویق های خودشون انگیزه و اشتیاق به گروه بخشیدند. همچنین با پی گیری های کارشناسان فرهنگی سرکار خانم ثابتی و خانم اکرمی بسیاری از موانع راه برطرف شد تا ما بدون هدر رفت انرژی فقط به فکر آماده کردن قطعه موسیقی باشیم.

برای پیشبرد اهداف خودتون چه پیشنهادی به مسئولین دارید؟

پیشنهاد خاصی نیست. همان طور که تا حالا از گروه موسیقی و سایر گروه های فرهنگی دانشگاه حمایت کرده اند همچنان به حمایت خود ادامه دهند و از استعداد های دانشجویان در مسیر اعتلای فرهنگ موسیقی فاخر کشور استفاده کنند تا زمینه ی رشد آهنگ های مبتذل از فرهنگ غنی مملکت ما از بین برود. برای پیشرفت شخصی دانشجویان علاقه مند به حیطه موسیقی چه پیشنهاداتی دارید؟ ساز با دقت و متناسب با علاقه شخصی انتخاب کنند. به موسیقی فاخر و اصیل ایرانی توجه کنند زیبایی این سبک موسیقی در جهان مثال زدنی است، ساز های سنتی را بشناسند و دستگاه های موسیقی را فرا بگیرند. با صبر و تمرین در زمینه ی موسیقی خواهند دید به سرعت تبدیل به یک نوازنده ای می شوند که خود و اطرافیانشان را متحول و شکفت زده کنند.

سخن پایانی شما:

باز هم خدا را شاکریم که زیر سایه لطف و عنایت بی منتهایش قرار گرفتیم و جا دارد از همه مسئولان محترم دانشگاه برای فراهم آوردن فضایی مناسب جهت فعالیت فرهنگی تشکر کنم و یادی کنم از بزرگان هنر موسیقی فاخر ایران، و ممنون از شما و همه اعضای این نشریه.



نشریه علمی خبری بازتاب سال سوم شماره هفدهم اردیبهشت ماه ۱۳۹۵

اخبار کمیته تحقیقات دانشجویی:



کارگاه های سه ماهه اول سال ۱۳۹۵

برنامه کارگاه های کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار سال تحصیلی ۹۵-۹۴

✓ آشنایی با نحوه انجام مطالعات سیستماتیک رویو و متاآنالیز (۲)
۹۵/۰۱/۲۶

✓ آشنایی با شیوه آماده سازی پوستر و سخنرانی
۹۵/۰۲/۹

✓ اخلاق در پژوهش
۹۵/۰۲/۲۳

✓ آشنایی با شیوه مقاله نویسی
۹۵/۰۳/۶

✓ آشنایی با اصول و فنون ابداع و اختراع

Src.Medsab.ac.ir
کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

آشنایی با همایش های دانشجویی مرتبط با علوم پزشکی در سال ۱۳۹۵

هفدهمین کنگره پژوهشی سالانه دانشجویان علوم پزشکی کشور

۱۷th Annual Research Congress of Iranian Medical Students

محورهای کنگره:

- بیماری های غیر واگیر
- خون شناسی و سرطان
- کشف و ارزیابی داروها
- نوآوری های علوم پزشکی
- علوم اعصاب و بهداشت روان
- بیماری های واگیر و اختلال ایمنی
- آسیب شناسی، ژنتیک و سلول های بنیادی

محورهای ویژه:

- طب سنتی و گیاهان دارویی
- بیماری های قلب و عروق

اولین کنگره بین المللی علوم پزشکی، بهداشت عمومی و علوم زیستی

برگزارکننده: مرکز تحقیقات پیشرفته و انتشارات علمی CASRP (انگلستان)
زمان برگزاری: ۱۳ الی ۱۴ شهریور ۱۳۹۵
مکان برگزاری: تهران، مرکز همایش های رازی



کنگره بین المللی طب و داروسازی سنتی و طب مکمل

برگزارکننده: موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل و دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی ایران
زمان برگزاری: ۱۳ الی ۱۵ آذر ۱۳۹۵
ارسال خلاصه مقالات: ۳۱ شهریور ۱۳۹۵
مکان برگزاری: تهران، مرکز همایش های رازی

دومین همایش دوسالانه بین المللی ارگونومی ایران

برگزار کنندگان: مرکز تحقیقات علوم بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، دانشکده های بهداشت و توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، انجمن ارگونومی و مهندسی عوامل انسانی ایران
زمان برگزاری: ۲۸ الی ۳۰ مهر ۱۳۹۵
ارسال خلاصه مقالات: ۳۱ خرداد ۱۳۹۵
مکان برگزاری: شیراز

تاریخچه و معرفی کمیته کشوری تحقیقات دانشجویی

hbi.ir/part1

دفتر هماهنگی تحقیقات دانشجویی با هدف ترویج و ارتقای فرهنگ پژوهش بین دانشجویان گروه پزشکی در سال ۱۳۷۲ در حوزه معاونت تحقیقات و فناوری وزارت متبوع آغاز به کار نمود، شکل گیری کمیته های تحقیقات دانشجویی به صورت مجموعه هایی از دانشجویان علاقه مند به فراگیری پژوهش در تمامی دانشگاه های پزشکی کشور از مهمترین اقداماتی است که تحت هدایت و نظارت دفتر هماهنگی به وقوع پیوسته است.

اهداف و ماموریت های کمیته

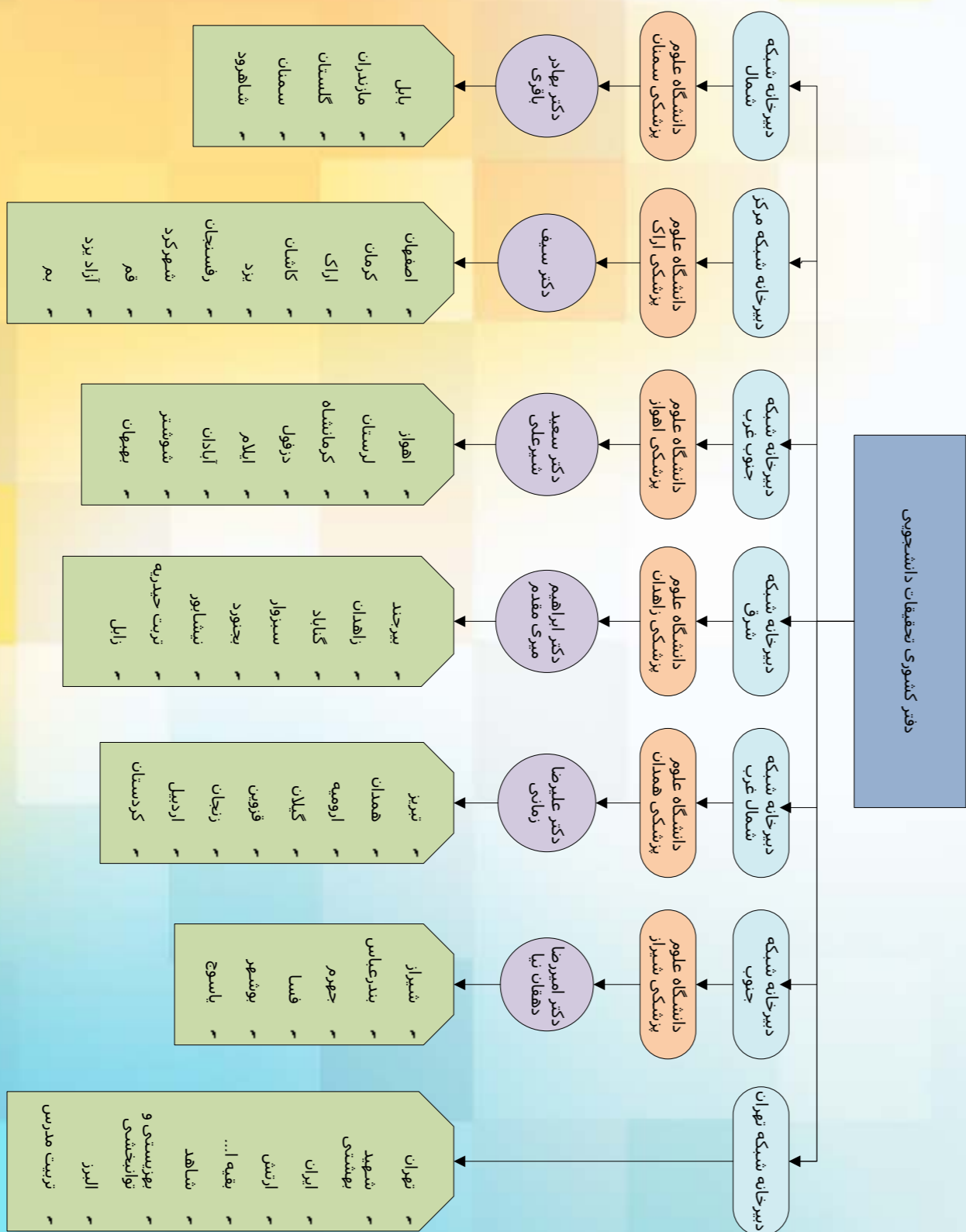
۱. توانمندسازی دانشجویان دانشگاه های علوم پزشکی کشور در زمینه های مرتبط با پژوهش
۲. تامین و توسعه منابع مالی و فضاها و فیزیکی و تسهیلات لازم جهت تحقیقات دانشجویی
۳. ارتباط و همکاری کمیته های تحقیقات دانشجویی با یکدیگر در قالب شبکه های همکار منطقه ای
۴. حمایت های مادی و معنوی از برگزاری کارگاه ها و همایش های علمی دانشجویی داخلی و خارجی
۵. هدایت، نظارت و تقویت کمیته های تحقیقات دانشجویی به عنوان بستری مناسب و پویا در کشور

اعضای کمیته تحقیقات دانشجویی

دبیر کمیته کشوری تحقیقات دانشجویی: دکتر مسعود امانلو
کارشناس: خانم خسروی
مسئول دفتر: آقای آژیر

با مراجعه به سایت کمیته کشوری تحقیقات دانشجویی می توانید به فرم های زیر دسترسی داشته باشید.

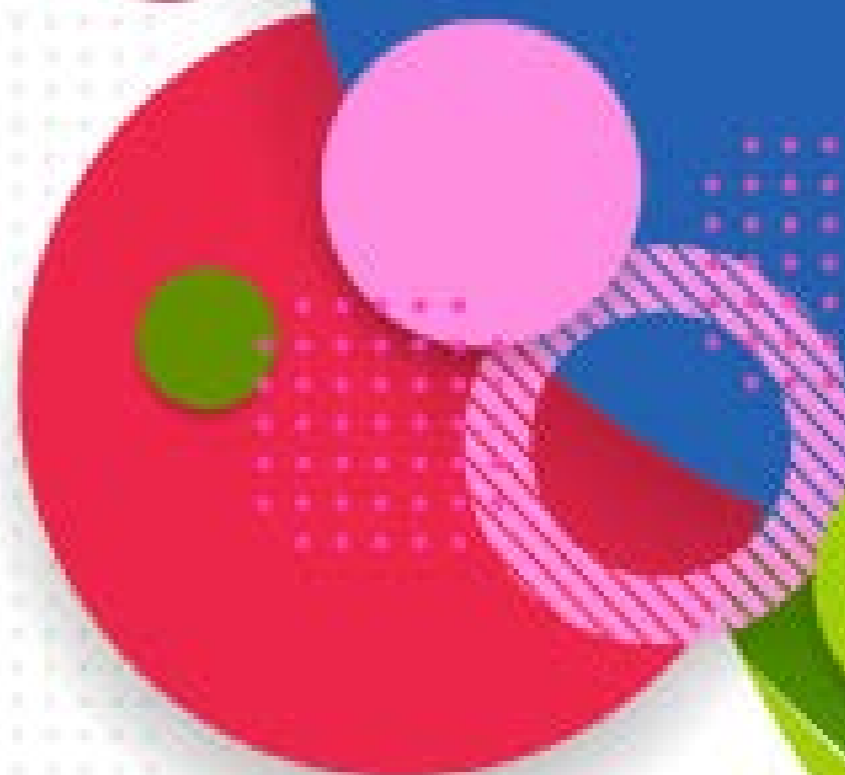
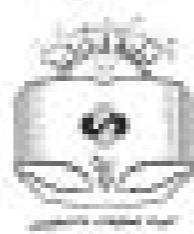
- دستورالعمل اجرایی نحوه امتیازدهی به فعالیتهای تحقیقاتی دانشجویان پژوهشگر موضوع بند «ک» ماده ۲ آیین نامه «تسهیلات آموزشی، پژوهشی و رفاهی ویژه استعدادها درخشان» ۹۱
- راهنمای ارزیابی و امتیازدهی فعالیت های کمیته تحقیقات دانشجویی، جشنواره رازی ۱۳۹۳
- آیین نامه کمیته های تحقیقات دانشجویی دانشگاه های علوم پزشکی کشور ۱۳۸۹
- منشور اخلاقی کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه های علوم پزشکی کشور ۱۳۸۵
- سیاست های ابلاغی کمیته کشوری تحقیقات دانشجویی در راستای تقویت برنامه راهبردی کمیته های تحقیقات دانشجویی ۱۳۸۵
- دستورالعمل تورهای تحقیقاتی کمیته های تحقیقات دانشجویی دانشگاه های علوم پزشکی کشور ۱۳۹۱
- اساسنامه شورای سیاستگذاری تحقیقات دانشجویی علوم پزشکی کشور (بازنگری شده در هفتم تیرماه ۱۳۹۱)
- دستورالعمل تشکیل دبیرخانه دائمی کنگره ملی و بین المللی تحقیقات دانشجویی دانشگاه های علوم پزشکی کشور ۱۳۸۸
- آیین نامه اجرایی شبکه همکار منطقه ای کمیته های تحقیقات دانشجویی (بازنگری تابستان ۹۳)



بازتاب

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

ارديبهشت ۹۵



جهت دسترسی به نسخه الکترونیک نشریه بازتاب به سایت زیر مراجعه فرمایید.

Src.medsab.ac.ir

۰۷۵ ۴۴۴۴۶ داخلی ۲۴۳