

**نشریه علمی - خبری**

سال اول، شماره اول، پاییز ۹۲  
صاحب امتیاز: کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

مدیر مسئول: لیلا حسینی

سردبیر: نرجس حشمتی فر

هیات تحریریه (به ترتیب الفبا): سمانه آتیه دوست، فاطمه دارینی، نرجس حشمتی فر، حسین طبسی اصل،

بتول کمالی منش، فرزانه کیقبادی- فریبا کیقبادی

طراحی و صفحه آرایی: فاطمه اهتمام

با تشکر از:

دکتر جواد حدادنیا (معاون محترم تحقیقات و فناوری دانشگاه)

دکتر رضا فروزان (سرپرست محترم کمیته تحقیقات دانشجویی)

تیراژ:

نشانی: سبزوار- جنب پلیس راه - دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، معاونت تحقیقات و فناوری، کمیته تحقیقات

دانشجویی

تلفن: ۰۵۷۱-۴۴۱۹۵۶۷-۴۴۴۶۰۷۰

Website: [www.medsab.ac.ir](http://www.medsab.ac.ir)

Email: [jsrc.medsab@yahoo.com](mailto:jsrc.medsab@yahoo.com)

فهرست

- سخن مدیر مسئول ۲
- سخن سردبیر ۳
- معرفی کمیته تحقیقات ۴
- واحد آموزش ۶
- واحد ترجمه ۷
- واحد مشاوره ۹
- تازه های علمی ۱۰
- مقالات پذیرفته شده در همایش ها و کنگره ها ۱۸
- پیام تبریک ۲۱



## سخن مدیر مسئول

با درود به پیشگاه حضرت ولی عصر (عج)

حمد و سپاس خداوندی را که توفیق انتشار نخستین شماره نشریه علمی - خبری کمیته تحقیقات دانشجویی را همزمان با آغاز سال تحصیلی ۹۲-۹۳ و نیز در پس و پیش اعیاد مبارک به جمع فعال کمیته تحقیقات دانشجویی عطا فرمود. در اینجا فرصت را غنیمت شمرده و آغاز سال تحصیلی و شروع دلنشین درس و دانشگاه را به جامعه دانشگاهی و دانشجویان عزیز دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، به ویژه دانشجویان جدید الورد، صمیمانه تبریک گفته و برای همگان از درگاه خداوند متعال، دستیابی به مدارج عالی علمی و اخلاقی، توأم با موفقیت، بهروزی و سعادت خواهانیم. همچنین ولادت هشتمین اختر تابناک امامت و ولایت، امام رضا (ع) را که چند روزی از آن می گذرد و عید پیش رو، عید سعید قربان را پیشاپیش تبریک و تهنیت عرض می نمایم.

دنیای امروز، دنیای خبر، دانستنی ها و اطلاعات است که تمامی اینها حاصل تحقیق و پژوهش هستند. نشریه ای که پیش روی شماست، حاصل تلاش، تحقیق و تفحص جمعی از دانشجویان فعال و علاقه مند کمیته تحقیقات دانشجویی در دوره تعطیلات تابستانی از واحدهای مختلف کمیته تحقیقات دانشجویی، سایت های اینترنتی و مقالات و مجلات با رویکرد علمی و خبری و با محوریت آشنایی دانشجویان عزیز با فعالیت های کمیته تحقیقات دانشجویی می باشد که با همراهی های بی دریغ جناب آقای دکتر فروزان، مسئول محترم کمیته تحقیقات دانشجویی موفق به انتشار آن شدیم، قدردان زحمات تک تک عزیزان هستیم.

امید که آنچه در این نامه ثبت افتاد مورد قبول دیدگان شما عزیزان قرار گیرد. چنانکه لسانالغیب فرمود:

حدیث آرزومندی که در این نامه ثبت افتاد

همانا بی غلط باشد که حافظ داد تلقینم

لیلا حسینی

مدیر مسئول نشریه علمی - خبری کمیته تحقیقات دانشجویی

سخن سردبیر

جریان آب را می نگری، که با چه شور و شوقی از میان صخره ها گذر می کند؟  
لحظات را به یاد میآوری و گذر عمر را ... اما کافی نیست!  
بنگر سنگ هایی را که توان متوقف کردن آب را ندارند  
و قطراتی که با همه وجود در حرکتند ...  
حرکتی که باید دل به آن سپرد و از لحظه لحظه اش لذت برد ...  
تا بدانی دریا اینجاست در قلب قطره ها ...  
آرام و بی انتها، در حرکت باشید.

خداوند منان را شاکریم که توانستیم با همت و تلاش والای جمعی از دانشجویان فعال در کمیته تحقیقات دانشجویی و پشتیبانی ارزشمند مسئول محترم کمیته تحقیقات دانشجویی جناب آقای دکتر فروزان اولین شماره نشریه علمی- خبری را همزمان با فرا رسیدن ماه مهر تقدیم شما دانشجویان عزیز نماییم.  
در اولین شماره، قصد داریم دانشجویان عزیز را با فعالیت های کمیته تحقیقات دانشجویی بیشتر آشنا کنیم.  
کمیته تحقیقات دانشجویی، نهادی است که با هدف تربیت دانشجوی پژوهشگر و ایجاد بستر مناسب به منظور حمایت های مادی و معنوی از فعالیتهای پژوهشی دانشجویان احداث شده است.  
حالا چرا پژوهش؟

در دانشگاه درس خواندن لازم است، اما مانند دوران دبیرستان نیست که لازم و کافی باشد. شما درس میخوانید که علم بیاموزید و باید کار پژوهشی کنید تا علم تولید کنید. کارهای پژوهشی در پربار کردن رزومه ی دانشجویان نقش سنگینی دارند. در محیط های آکادمیک ارائه رزومه نشانه هویت و شخصیت علمی شماست.  
امید که توانایی ها و علایق شما سریع تر و راحت تر شناخته و شکوفا شوند.

نرجس حشمتی فر

سردبیر نشریه علمی- خبری کمیته تحقیقات دانشجویی



### کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

امروزه ایجاد توانایی تحقیق در دانشجویان از جمله اصول مهم سیستم های آموزش عالی مدرن در نظر گرفته شده و پیشکسوتان و صاحب نظران این عرصه فراگیری روش شناسی تحقیق و انجام آن را در متن برنامه های تربیت دانشجو مهیا دانسته اند. از اینرو پژوهشهای دانشجویی به عنوان بستری برای نهادینه شدن نگاه به دانش و توانایی انجام تحقیق در دانشجویان باید در اولویت سیستم پژوهشی و آموزشی عالی در کشور قرار گیرد.

کمیته تحقیقات دانشجویی به منظور بسترسازی امور پژوهشی با تلاش جمعی از دانشجویان پرتلاش و همت و همکاری معاونت آموزشی و پژوهشی دانشگاه در جهت نهادینه کردن تحقیقات دانشجویی و ارتقاء سطح کیفی آن تاسیس گردید. در حال حاضر این کمیته با ده واحد مجزا با اعضای فعال مشغول کار است. هدف این کمیته افزایش و بهبود کیفی و کمی سطح تحقیقات در بین دانشجویان بوده و هر ساله اقدامات مفیدی در این راستا انجام میگیرد. از جمله این موارد برگزاری کارگاههای روش تحقیق، مقاله نویسی، جستجوی مقالات، فرانس نویسی و کارگاه های آماری بوده است که به طور چشمگیری موجب افزایش کمی و کیفی فعالیت های پژوهشی و حضور دانشجویان در کنگره ها شده است. مشاوره، راهنمایی، حمایت و پشتیبانی از طرح های تحقیقاتی دانشجویی از دیگر وظایف این کمیته است.

قابل ذکر است در دو سال اخیر شاهد رشد و بالندگی فزاینده ای در کلیه واحدهای کمیته به ویژه واحد ترجمه بوده ایم. ترجمه چند کتاب انگلیسی و ترجمه چکیده مقالات مجله دانشجویی بیهق توسط دانشجویان از آن جمله میباشد. علاوه بر آن برگزاری جشنواره تابستانی برای اوقات فراغات دانشجویان که مشتمل بر بخش های: تدریس کارگاه های پژوهشی، تورهای تحقیقاتی، برگزاری مسابقه ... از دیگر فعالیت های کمیته تحقیقات دانشجویی می باشد.



### افتخارات کسب شده توسط اعضای کمیته تحقیقات دانشجویی:

همه ساله کمیته تحقیقات دانشجویی شاهد افتخار آفرینی اعضای فعال خود در عرصه های علمی و پژوهشی از دانشجویان ممتاز کلاسی و دانشگاهی تا دانشجویان نمونه کشوری و دانشگاهی، پژوهشگران برتر دانشگاهی و استانی و همینطور دانشجویانی که به پشتوانه تلاشهای پژوهشی بدون کنکور به مقاطع بالاتر میروند از جمله خانم الناز مجدالاسلامی، دانش آموخته کارشناسی مامایی که از طریق استعدادهای درخشان امسال به دانشگاه شهید بهشتی به مقطع کارشناسی ارشد راه یافتند که از این فضا استفاده می کنیم و به ایشون تبریک می گیم و خیلی مقام های دیگر که خود تا نباید بیاید تا ببینید و انشا... که در آینده شما هم جزء همین افراد باشید . حالا در شماره های بعدی این افراد موفق را به شما معرفی می نمایم.

برای دریافت اطلاعات بیشتر، در زمینه فعالیت های کمیته تحقیقات دانشجویی میتوانید به اساسنامه کمیته های تحقیقات دانشجویی دانشگاه های علوم پزشکی کشور موجود در سایت کمیته تحقیقات مراجعه نمایید.



تجهیزات کمیته تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی سبزوار



## معرفی واحدها

- ✓ مسئول واحد کارگاه : سعید روستازاده - دانشجوی پرستاری
- ✓ مسئول واحد تألیف و ترجمه: : بتول کمالی منش\_ دانش آموخته مامایی
- ✓ مسئول واحد مشاوره : فریبا کیقبادی\_ دانشجوی مامایی
- ✓ مسئول واحد پژوهش نسرين سديدي\_ دانشجوی بهداشت عمومی
- ✓ مسئول واحد همایش : سمانه آتیه دوست\_ دانشجوی هوشبری
- ✓ مسئول واحد نشریه :نعیمه حکمت پور\_ دانشجوی پرستاری
- ✓ مسئول واحد روابط عمومی : کاظم رحمانی\_ دانشجوی بهداشت عمومی
- ✓ مسئول واحد IT : حسین طبسی اصل\_ دانشجوی هوشبری
- ✓ واحد ابداع و اختراعات
- ✓ واحد فارغ التحصیلان

## واحد آموزش

واحد آموزش (کارگاه) به عنوان یکی از مهم ترین و موثرترین زیر مجموعه های کمیته تحقیقات دانشجویی مسئول برگزاری کارگاه های آموزشی و نشست های علمی و ژورنال کلاب در زمینه تحقیقات و سایر موضوعات مورد نیاز دانشجویان زمینه ارتقای دانشجویان را فراهم میآورد. این واحد با همکاری اساتید محترم و دانشجویان توانمند از لحاظ پژوهشی، اقدام به برگزاری کارگاه های مرتبط با پژوهش مینماید، نظیر: روش تحقیق و پروپوزال نویسی، جستجو در پایگاه های اینترنتی، مقاله نویسی، آموزش نرم افزارهای آماری و غیره .

این واحد موظف است در هر نیمسال حداقل ۴ کارگاه آموزشی ( که اولویت با کارگاه روش تحقیق مقدماتی می باشد ) برگزار نماید. منتظر اطلاعیه های واحد آموزش باشید

خوشبختانه با یاری خداوند و همکاری اعضای این واحد ما در نیمسال ۹۱ موفق به برگزاری ۳۸ کارگاه آموزشی در راستای اهداف پژوهشی شدیم. اکثر کارگاه های آموزشی به درخواست دانشجویان و براساس نیازسنجی های انجام شده برنامه ریزی و انجام گرفت. در این کارگاه ها از دانشجویان فعال و علاقه مند بعنوان مدرس، جهت ایجاد ارتباط موثرتر با دانشجویان بهره مند شدیم که این یکی از نقاط قوت ما در نیمسال ۹۱ بود.

در حقیقت واحد کارگاه نقطه ی اتصالی برای آشنایی دانشجویان با کمیته تحقیقات \_ اساتید با تجربه و شروع فعالیت در زمینه پژوهش میباشد.

برای اطلاع از کارگاه های برگزار شده در سالهای قبل به واحد آموزش در سایت کمیته تحقیقات مراجعه فرمایید ما در کمیته تحقیقات دانشجویی در واحد کارگاه منتظر شما پژوهشگران جوان هستیم.

## واحد تألیف و ترجمه

مسئول: بتول کمالی منشنانش اموخته رشته مامایی  
این واحد در انجام امور زیر فعال است:

برنامه ریزی در زمینه ارتقا مهارت ترجمه و تألیف با هماهنگی سایر واحدها  
تشکیل گروه های دانشجویی برای ترجمه مقالات مناسب برای انتشار در مجله بیهق و سایر مجلات  
تشکیل گروه های دانشجویی برای تألیف در راستای مطالب علمی پژوهشی  
تشکیل گروه ویراستاری برای تصحیح و ویرایش نهایی متون تایپ شده  
پیگیری جهت ترجمه و تألیف کتب مناسب با اهداف و فعالیت های دانشگاه  
گزارش عملکرد واحد:

- ترجمه کتاب فیزیولوژی کمپل توسط ۵ تن از اعضای این واحد زیر نظر جناب آقای دکتر پژوهان
- دریافت مجوز برای ادامه ترجمه کتاب **easy injection** و پیگیری کارهای صفا آرایی و تایپ کتاب
- برگزاری ۶ جلسه آموزشی برای رفع مشکلات دانشجویان در ترجمه مقالات پژوهشی
- مشاوره با دانشجویان متقاضی ترجمه کتاب
- همکاری با دانشجویان جهت ترجمه مقالات پژوهشی
- پیگیری ترجمه ها و عقد قرارداد با معاونت پژوهشی دانشگاه
- تشکیل پرونده برای ترجمه کتاب ها
- تا کنون کتب زیر توسط این واحد ترجمه شده است

1. Diagnosis tests tool kit
2. Adult emergency medicine at a glance
3. ABC of stroke
4. ABC of ear, nose and throat
5. ABC of transfusion fourth
6. ABC of geriatric medicine
7. ABC of transfusion
8. Skin diseases in the elderly

اگر علاقمند به تألیف و ترجمه کتاب هستید، به واحد ترجمه کمیته تحقیقات مراجعه نمایید.  
صفحه بعد یک نمونه از کار دوستانمان در واحد ترجمه می باشد.





## آلرژن

## تعریف آلرژن :

از دید آلرژی شناسان ، یک پروتئین ایمونوزن ( تحریک کننده سیستم ایمنی ) که در فرم صحیح و در مقدار کافی حاضر باشد ، برای سیستم ایمنی یک فرد آتوپیک( فردی که در مقابل پادگن های شایع محیط، پادتن های اختصاصی IgE تولید می کند. ) می تواند یک آلرژن باشد. تعدادی از مؤلفان، توان آلرژی زایی را به صورتهای ساختاری و معماری پروتئین ها نسبت می دهند.

- در اواخر سال ۱۹۸۰ ، اولین آلرژن ها در سطح مولکولی مطالعه شدند. از آن زمان تاکنون هزاران آلرژن از منابع گوناگون اعم از دانه گرده، کرم های خوراکی، کپک ها، پر و موی حیوانات، سم های حشرات، شیرابه گیاهان و مواد غذایی گیاهی و جانوری شناخته شده و توالی آن ها تعیین شده است.
- تعدادی پایگاه داده های آلرژن نیز تاسیس شده است که فهرست رسمی آلرژن ها در آنها آمده است.
- مثل : InFormAll , Allergome و ...

## انواع آلرژن ها:

- آلرژن های مواد غذایی گیاهی
- آلرژن های مواد غذایی جانوری
- آلرژن های دانه گرده گیاهان

آیا هر پروتئینی می تواند یک آلرژن شود؟

پایگاه داده های PFam تنها ۲٪ از ۹۳۱۸ خانواده پروتئینی را آلرژن معرفی کرده است - پس این فرضیه که هر پروتئینی می تواند یک آلرژن باشد، رد می شود.

مترجمان:

پیام پسندیده قادیکلایی، دانشجوی ترم ۵ پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار  
الهام ایزی، کارشناسی ارشد سلولی تکوینی، همکار پژوهشی مرکز تحقیقاتی سلولی و مولکولی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

متن کامل این ترجمه در کمیته تحقیقات دانشجویی موجود است.

## واحد مشاوره

مسئول واحد فربیا کیقبادیدانشجوی ترم ۷ مامایی این واحد در انجام این امور فعال است: گروه بندی و هدایت اعضای جدید به واحدهای مختلف کمیته حضور در کارگاه های روش تحقیق جهت هدایت و سامان دهی دانشجویان در اجرای طرحهای پژوهشی هدایت و راهنمایی دانشجویان جهت تکمیل پروپوزال استعدادیابی و جذب افراد به کمیته تحقیقات هماهنگی با اساتید مشاور جهت حضور در محل کمیته تحقیقات پیگیری جلسات مشاوره و تکمیل پروپوزال معرفی دانشجوی محقق به استاد مربوطه جهت شروع طرح تحقیقاتی پیگیری طرح های تحقیقاتی دانشجویان و شناسایی موانع موجود در اجرای طرح رسیدگی به طرحهای متوقف شده و ناقص جهت اصلاح آن با کمک واحد پژوهش گزارش عملکرد واحد مشاوره

- هدایت و راهنمایی دانشجویان جهت تکمیل پروپوزال
- استعدادیابی و جذب دانشجویان به کمیته تحقیقات
- هماهنگی با اساتید مشاور جهت حضور در محل کمیته تحقیقات
- پیگیری طرح های تحقیقاتی دانشجویان
- شناسایی موانع موجود در اجرای طرح های تحقیقاتی دانشجویان
- معرفی دانشجوی محقق به استاد مربوطه جهت شروع طرح تحقیقاتی



دانشجویان عزیز میتوانند در زمان مقرر تعیین شده در کمیته تحقیقات حضور یافته و از تجارب و راهنمایی اعضای هسته مشاوره کمیته تحقیقات که از افراد با سابقه ی پژوهشی درخشان تشکیل شده، استفاده کنند.

ضمنا کتابهای پیشنهادی واحد مشاوره برای شما پژوهشگران جوان شامل:

- آموزش گام به گام مقاله نویسی برای متخصصین علوم بهداشتی

تالیف: دکتر محسن رضائیان

- اصول تحقیق پرستاری (پولیت، بک، هانگلر)

تالیف: ناهید دهقان نیری، احمد علی اسدی فوقانی

- پایه های تحقیق پرستاری

ترجمه: فاطمه جعفرآقایی، شادی دهقانزاده

- آمار و روش تحقیق در پرستاری و علوم پزشکی

تالیف: حمید حجتی، سید حمید شریف نیا، نوراله طاهری

- راهنمای نحوه تنظیم و ارسال مقالات علوم پزشکی به مجلات

تالیف: حسین شیردل

قابل ذکر است، تمامی کتابهای فوق در کتابخانه مرکزی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار قابل دسترسی میباشد.

علاوه بر واحدهای ذکر شده، واحدهای دیگری هم در کمیته فعالیت می کنند که در شماره های بعدی شما را با این واحدها آشنا خواهیم کرد.



نازه های علمی

طرز خوابیدنتان شخصیت شما را لو می دهد!!

این را ما نمی گوئیم بلکه پروفیسور کری ایزکوسکی، متخصص انگلیسی خواب بر این موضوع تاکید می کند. او حالات خواب را در ۶ گروه دسته بندی می کند و معتقد است همه آدمها را می توان در این ۶ گروه جای داد و با توجه به حالتی که در خواب به خود می گیرند، ویژگی های شخصیتی شان را آشکار کرد.

(۱) سقوط آزاد: اگر با صورت روی بالش به شکم می خوابد و دستها را روی بالش می گذارد



این گروه شخصیتی، سعی می کنند که خود را با اعتماد به نفس نشان دهند اما در واقع سرشار از استرس هستند و شخصیتی عصبی دارند. اگر با یکی از آنها روبه رو هستید، هرگز به انتقاد کردن فکر نکنید چراکه آنها واکنش بسیار بدی به انتقاد نشان می دهند. البته بودن در کنار آنها همیشه هم بد نیست چون مدیریت بحران شان عالی است و بهتر از هر کسی می توانند در مواقع حساس و زمانی که وقت تنگ است، تصمیم بگیرند. ۷۰٪ آدمها در زمان خواب سقوط آزاد می کنند



۲) درختی: اگر به پهلو با پاهای صاف می خوابد و دست‌ها را در راستای بدن می کشد



در مقابل آدم‌های درختی، شما به مشکل خاصی برنخواهید خورد چراکه این افراد بسیار آرام و اجتماعی هستند. آنها آدم‌های آسان‌گیری هستند اما زود اعتماد کردن‌شان گاهی از آنها یک ساده لوح می سازد و البته رفیق‌بازیشان ممکن است گاهی شما را عصبانی کند ۱۵٪ آدم‌ها درختی می خوابند

۳) جنینی: اگر در زمان خواب توی خودش پیچ می خورد و بالش را نگه داشته است

کسانی که مثل یک جنین می خوابند، آدم‌های نسبتاً خشنی هستند. آنها گرچه ظاهری از آهن دارند اما در عین حال قلبی از طلا دارند. آنها برخلاف ظاهرشان مهربان و خون‌گرمند و گرچه سخت و خشک به نظر می‌رسند اما درونی حساس دارند. اگر با فردی که جنینی می خوابد ازدواج کرده‌اید نگران نباشید. او همیشه اینقدر خشن نمی‌ماند و اگر شایسته‌اش باشید، می‌توانید از آدم‌های انگشت‌شماری باشید که در مقابل‌شان سختی‌اش را کنار می‌گذارد. البته این موضوع ممکن است به زمان زیادی احتیاج داشته باشد اما وقتی چنین اتفاقی بیفتد، شما احساس می‌کنید که آرام‌ترین و خوشبخت‌ترین فرد روی زمین هستید.

۴۱٪ آدم‌ها جنینی می خوابند

۴) ستاره دریایی: اگر با آرنج‌های چسبیده به زمین و در نزدیکی سر، به پشت می خوابد و پاها را کمی از هم باز می‌کند



ستاره‌های دریایی، شنونده‌های فوق‌العاده‌ای هستند. آنها خیلی صمیمی و گرم هستند و می‌توانند دوست خوبی برایتان باشند. گرچه آنها قابلیت‌های بسیاری دارند اما دوست ندارند که ستاره مجلس باشند و ترجیح می‌دهند که در جمع‌ها، دیگران مورد توجه قرار بگیرند و آنها در حاشیه نظاره‌گر باشند. البته این موضوع به معنی گوشه‌گیر بودنشان نیست و اگر با یک ستاره دریایی روبه‌رو شوید، حتماً از دوستی با او لذت خواهید برد.

۵٪ آدم‌ها مثل ستاره دریایی می‌خوابند

۵) مشتاق: اگر به پهلو با پاهای کشیده می‌خوابد و دست‌ها را رو به بیرون رها می‌کند



این آدم‌ها به سادگی گروه‌های قبل نیستند. مشتاق‌ها پر از خواسته‌ها و آرزوها هستند و زمانی که هدفی دارند، با تمام وجود اما کاملاً محتاطانه به سمتش حرکت می‌کنند. البته آنها آدم‌های شکاکی هستند که خیلی راحت به آدم‌ها و موقعیت‌ها اعتماد نمی‌کنند اما زمانی که چیزی در ذهنشان جرقه بزند تا به آن نرسند، آرام نمی‌گیرند. مشتاق‌ها آدم‌های روشنفکری هستند که طاقت جا ماندن از آرزوهایشان را ندارند و در این مورد، سیری‌ناپذیر به حساب می‌آیند. گرچه آدم‌هایی منطقی هستند اما شکاک بودن همیشگی‌شان می‌تواند شما را آزار دهد.

۱۳٪ آدم‌ها به این شکل می‌خوابند

۶) سرباز: اگر به پشت با پاهای صاف می‌خوابد و دست‌ها را در کنار پهلوها می‌گذارد



سربازها آدم‌های آرام، ساکت و محتاطی هستند. کنار آمدن با آنها ساده نیست چراکه قانون‌ها و استانداردهای بسیاری در ذهنشان دارند که هرگز حاضر نمی‌شوند از آنها صرف‌نظر کنند. این افراد آدم‌های قانون‌مندی هستند

که گمان می‌کنند می‌توانند دنیا و آدم‌هایش را هم به سمت این قانون‌مندی هدایت کنند. این موضوع از آنها آدم‌های سختی می‌سازد که گاهی زندگی را هم سخت می‌گیرند.  
۸٪ آدم‌ها در حالت سربازی می‌خوابند

### بهترین حالت

سرباز

این حالت از درد گردن و پشت جلوگیری می‌کند و ریفلكس‌های اسیدی معده را کاهش می‌دهد.

ستاره دریایی

گرچه این شیوه خوابیدن هم به دلیل قرار داشتن پشت روی زمین، برخی مزایای شیوه قبلی را دارد.

### حالت مناسب

جنینی

شایع‌ترین حالت خواب و کمترین احتمال خر و پف را هم به دنبال دارد.

درختی

حالت خوب و بی‌ضرری است. در این وضعیت، ستون فقرات در حالت طبیعی نگه داشته می‌شود و آسیبی به آن نمی‌رسد.

مشتاق

حالتی مناسب برای دیسک‌های پشت، عضلات و رباط‌هاست و اگر از دردهای مربوط با این نواحی رنج می‌برید، بد نیست به این شیوه خوابیدن عادت کنید.

### بدترین حالت

سقوط آزاد

در این شیوه گردن دچار چرخشی غیرطبیعی می‌شود و به مفاصل و عضلات فشار می‌آید؛ با فشاری که در این حالت به اعصاب می‌آید، حس درد، بی‌حسی و سوزن‌سوزن شدن در شما تقویت می‌شود.

### شش افسانه پزشکی که حتی پزشکان باور دارند!

براساس گزارش نشریه پزشکی بریتانیا، اینها برخی از ادعاهای غیرواقعی و نادرست پزشکی هستند که حتی پزشکان نیز آنها را باور کرده اند. محققان دانشکده پزشکی دانشگاه ایندیانا، فهرستی را از اظهارات رایج پزشکی تهیه کرده اند، که مورد قبول پزشکان و عموم مردم قرار گرفته است.

دکتر ریچل سی وریمن، و دکتر ارون ایی کرول، نویسندگان این مطالعه گفتند با وجود اینکه پزشکان می دانند یک پزشک خوب باید دائما در حال فراگیری و کشف اطلاعات جدید باشد، اما آنها اکثر اوقات فراموش می کنند که اعتقادات پزشکی موجود خود را مجددا مورد بازنگری قرار دهند.

ریچل سیوریمین و ارون ای کرول در گزارش تحقیقاتی خود می نویسند: «این باورهای نادرست و غیر واقعی پزشکی، تنها یک یادآوری ساده و شوخ طبعانه برای آن است که فراموش نکنیم اطلاعات ما ممکن است نادرست باشد و باید دیگر اشتباهاتی که ممکن است ناخواسته وارد باورها و یا تجویزات پزشکی ما شده اند را مورد پرسش و بازنگری قرار دهیم.»



### هشت لیوان آب در روز

نویسندگان این مقاله با وجود اینکه با چندین توصیه اثبات نشده در این زمینه، به ویژه در مطبوعات برخورد کرده اند اما هیچ گونه مدرک علمی برای این اظهار نظر به دست نیاورده اند. آنها می گویند منبع این نظریه ممکن است از مقاله ای سرچشمه گرفته باشد که در سال ۲۰۰۲ توسط شورای ملی تحقیقات، بخشی از آکادمی علمی ملی منتشر شد و در آن «میزان مناسب» مصرف آب برای بزرگسالان، ۲.۵ لیتر در روز قید شده بود. در حالی که در جمله آخر این مقاله آمده است که بخش عمده این آب، به طور طبیعی از طریق غذای روزانه فرد وارد بدن انسان می شود.

دکتر وریمن و دکتر کرول می گویند: «جمله بسیار مهم آخر این مقاله از نظر افتاده است و ممکن است مقاله اشتباه اینگونه تعبیر شده باشد، که نوشیدن هشت لیوان آب در روز را برای فرد بزرگسال توصیه می کند.»

آنها اضافه می کنند: «مطالعات موجود نشان می دهد که میزان کافی مایعات معمولا با نوشیدن آب میوه، شیر و نوشیدنی های گرمی که فرد در طول روز مصرف می کند، وارد بدن او می شود.»



## درصد مغز

نویسندگان این مطالعه می گویند باور به این امر که ما تنها ده درصد از قابلیت مغز خود را استفاده می کنیم، تقریباً به مدت یک قرن است که شایع شده است. گاه این ادعا به آلبرت آینشتاین نسبت داده می شود، اما هیچ گونه مرجع علمی و یا بیانه ای در این زمینه به ثبت نرسیده است.

با این وجود نویسندگان می گویند مدارک به دست آمده از افرادی که آسیب مغزی دیده اند، به همراه دیگر مطالعات مربوط به مغز نشان می دهد که افراد بیش از ده درصد مغز خود را استفاده می کنند.

نویسندگان مقاله می گویند: «تعداد بیشماری از مطالعات مربوط به مغز نشان می دهد که هیچ قسمتی از مغز کاملاً ثابت و غیرفعال نیست.»



رشد مو و ناخن پس از مرگ

رشد مو و ناخن مستلزم «فعل و انفعالات پیچیده هورمونی است» که بلافاصله پس از مرگ متوقف می شوند. دلیل این اعتقاد قدیمی نیز می تواند این باشد که با کم شدن آب بدن فرد پس از مرگ، و جمع شدن متعاقب پوست نازک بدن، این خیال باطل متبادر به ذهن شود که ناخن و مو رشد کرده است.

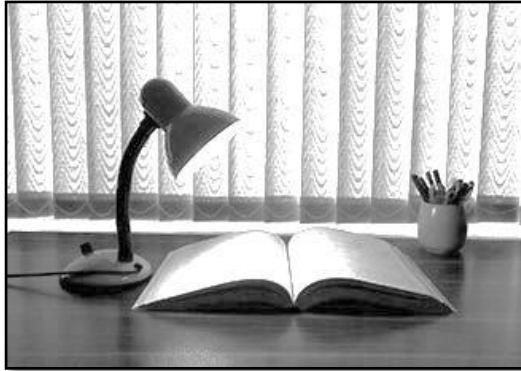
## رابطه تراشیدن موی بدن و رشد سریعتر آن

این باور رایج نیز معمولاً از طریق مطبوعات و رسانه ها تقویت می شود. یک آزمایش بالینی ثابت کرد که تراشیدن مو هیچ گونه تاثیری بر رشد آن ندارد.

این اکتشاف توسط مطالعات جدیدتر نیز تایید شده است. وقتی که مو پس از تراشیده شدن مجدداً رشد می کند، به نظر زبر تر می رسد زیرا نوک آن به باریکی موی نتراشیده نیست. همچنین به نظر تیره تر می رسد، زیرا مانند موی قبلی تحت شعاع نور آفتاب قرار نگرفته است.

### مطالعه در نور کم

به گفته نویسندگان این تحقیق، باور بر این امر که نور کم موجب تضعیف دید و چشم انسان می شود، تنها به خستگی چشم بازمی گردد. نور ضعیف موجب می شود فرد برای تمرکز بر لغات به چشمان خود فشار وارد آورد.



این حرکت متعاقبا باعث می شود که فرد کمتر پلک بزند و به این ترتیب کره چشم خشک تر می شود. بنابراین این مطالعه در نور ضعیف برای چشم ناراحت کننده است، اما هیچگونه آسیب دائمی بر آن وارد نمی کند.

### مضرات موبایل در بیمارستان



گزارش های ثابت نشده حاکی از آن است که تلفن های موبایل موجب ایجاد اعلان خطرهای مصنوعی بر روی صفحه های مونیتر کامپیوترها و سوء عمل در دستگاه های برقی نظیر پمپ های تزریقی می شوند. پس از انتشار یک مقاله پزشکی، که در آن قید شده بود ممکن است تلفن های موبایل موجب اختلالات مغناطیسی در دستگاه های برقی بیمارستانها شود، مقاله مفصلی پیرامون این مطلب در صفحه اول روزنامه والستریت جورنال منتشر شد. از آن پس بسیاری از بیمارستان ها استفاده از تلفن های موبایل را در داخل بیمارستان ها ممنوع اعلام کردند. اما نویسندگان این تحقیق می گویند هیچ گونه مدرک علمی در این رابطه به دست نیآورده اند.

خب نظرتون چیه؟ آیا شما هم اعتقاد دارید؟

به دلیل کثرت مقالات پذیرفته شده در همایش ها و کنگره ها تنها به درج مقالات سال ۹۱-۹۰ بسنده میکنیم.

### مقالات پذیرفته شده در همایشها و کنگره ها

هجدهمین جشنواره قرآنی اساتید، کارکنان و دانشجویان دانشگاه های علوم پزشکی کشور  
(سبزوار-۱۳۹۲)

عنوان مقاله	نویسندگان	نوع پذیرش
ارزیابی میزان انس با قرآن، کیفیت زندگی و عوامل مرتبط با آن در کارمندان دانشگاه علوم پزشکی سبزوار	سمیرا فوجی، عزت صمدی پور، رحیم اکرمی، نرجس حشمتی فر	مقالات برتر (مقام اول)

### مقالات پذیرفته شده در همایشها و کنگره ها

اولین کنگره اخلاق پرستاری دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی  
(تهران-۱۳۹۲)

عنوان مقاله	نویسندگان	نوع پذیرش
بررسی موانع برقراری ارتباط موثر پرستار با بیمار در بیمارستان های آموزشی شهر سبزوار	نرجس حشمتی فر، عبدالقادر عصارودی، سمیرا فوجی	پوستر
اخلاق پرستاری و بحران	نرجس حشمتیفر، سمیرا فوجی	پوستر

### مقالات پذیرفته شده در همایشها و کنگره ها

دوازدهمین سمینار کشوری دانش و تندرستی (دانشجویی)  
(شاهرود-۱۳۹۱)

عنوان مقاله	نویسندگان	نوع پذیرش
تحلیل نقش رابطه پرستار و بیمار در پاسخگویی حرفه ای و مراقبت اثربخش	هاجر صادقی، مهدی گل افروز، مصطفی عباسی برزکی، زهرا طالبی	سخنرانی
بررسی عوامل موثر بر سلامت خواب بیماران بستری در بیمارستان از دیدگاه بیماران	هاجر صادقی، فریبا کیقبادی، یاسر تیرائی، فرزانه کیقبادی	پوستر
بررسی کیفیت زندگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی سبزوار و برخی عوامل موثر بر آن در سال ۹۱	الهه قراری عارفی، محمدعلی یعقوبی فر، محمدحسن رخشانی، مریم سلیمی	پوستر
تاثیر به کار گیری کمک مربی در یادگیری اصول فن و رضایتمندی دانشجویان مامایی	سمیه نیری، هاجر صادقی، سیدجمال میرموسوی، سیده اکرم حسینی، اکرم توکلی، زهره استاجی	پوستر

پوستر	هاجرصادقی، مهدی گل افروز، سمیه نیری، اکرم توکلی، سیدجمال میرموسوی، سیده اکرم حسینی	بررسی پیامدهای یادگیری در دانشجویان پرستاری با استفاده از روش ارزشیابی DOPS مشاهده مسقیم مهارت های عملی )
پوستر	صدیقه رفعت، ام البنین زنگنه، زهرا باشتنی	بررسی کیفیت فیزیکی و شیمیایی و میکروبی آب شرب شهرسبزوار درفصول بهاروتابستان سال۱۳۸۹
پوستر	هاجرصادقی، رسول قرائی، عاطفه اسفندیاری، اکرم ملک خواهی	گزارش مورد با ۹۱ بار عمل جراحی در ایران و خود مراقبتی: "میخواهم پرستار شوم"
پوستر	راحله عرب اسدی، هاجرصادقی، زهرا طالبی	بررسی میزان رضایت پرستاران در مورد استفاده از محلولهای الکلی ضدعفونی کننده دست (دکوسپت)

### مقالات پذیرفته شده در همایشها و کنگره ها

هشتمین همایش شرق کشور

(بجنورد) سال ۱۳۹۱

نوع پذیرش	نویسندگان	عنوان مقاله
پوستر	اکرم کوشکی، سلیمه عزیزی، رسول قرائی	مروری بر گیاهان دارویی مورد استفاده در درمان دیابت
پوستر(برتر)	محمدحسین نوربخش، محمدخیرخواه، ابوالفضل رحمانی ثانی، احمداله ابادی، یاسر تبرائی	بررسی میزان نیترات و نیتريت آب آشامیدنی شهرسبزوار در پاییز سال ۱۳۸۹
پوستر	علی لطفی، سمیرا حسین زاده، رضاحکمت شعار، محمدحسن رخشانی	بررسی وضعیت بدنی کارگران یکی از صنایع تولید ماشین های الکتریکی سنگین به روش تولید ماشین های جدید در مورد شیردهی
پوستر	صدیقه مشکانی، بتول کمال منش، رویاباغانی، حجت الاسلام و مسلمین جواد مهدوی نسب	تطبیق یافته های جدید در مورد شیردهی در علم، قرآن و حدیث
پوستر	صدیقه مشکانی، بتول کمال منش، رویاباغانی، حجت الاسلام و مسلمین جواد مهدوی نسب	اختلالات عملکرد جنسی در زنان متاهل مراجعه کننده به مراکز بهداشتی شهرستان سبزوار در سال ۱۳۹۱-۱۳۹۰
پوستر	هاجرصادقی، سیدقاسم موسوی، رویاباغانی، فریبا کیقبادی، فرزانه کیقبادی	جایگاه حدیث پژوهی در پزشکی امروز با مروری جامع بر ۱۴۳ حدیث طبی
پوستر	فرزانه کیقبادی، هاجرصادقی، فریبا کیقبادی، سیدقاسم موسوی، فرزانه خوشبخت	بررسی عملکرد دانشجویان دودوره کارآموزی بالینی و کارآموزی در عرصه دانشگاه علوم پزشکی سبزوار در رابطه با رعایت منشور حقوق بیمار در سال ۱۳۹۰
پوستر	مینا قلعه نوی، رویاباغانی	توصیه های غذایی به مادران شیرده از دیدگاه منابع اسلامی
پوستر	الهام الهامی نسب، زکیه آقائیان	بررسی آگاهی مادران مراجعه کننده به



مراکز بهداشتی درمانی شهری سبزوار در خصوص اهمیت بهداشت دهان و دندان کودک از بدو تولد تا سه سالگی و ارتباط آن با مشخصات جمعیت شناختی آنان	معصومه هاشمیان
اثرات سیربرفشارخون	اکرم کوشکی، رسول قرائی، سلیمه عزیزی
گزارش یک مورد توده حجیم تخمدان با علائم بالینی غیراختصاصی	بتول کمالی منش، صدیقه مشکانی، فرشته قراط
بررسی شیوع افسردگی و عوامل موثر بر آن در دانشجویان دانشکده های بهداشت و پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار در سال تحصیلی ۸۹-۹۰	بتول ارشادی کیا، اکرم شجری، فریبا طیبی، محمدعلی یعقوبی فر

## مقالات پذیرفته شده در همایشها و کنگره ها

سیزدهمین کنگره پژوهشی سالیانه دانشجویان علوم پزشکی کشور (بابل-۱۳۹۱)		
عنوان مقاله	نویسندگان	نوع پذیرش
بررسی شیوع و عوامل مرتبط با عوارض بیهوشی عمومی در ریکاوری بیمارستان های شهر سبزوار در سال ۱۳۹۰	محمد خیرخواه، رحیمه طاهری، عبدالقادر عصارودی	پوستر
بررسی مقایسه ای نیازهای آموزشی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه علوم پزشکی سبزوار در مورد برخی از اجزای بهداشت باروری در سال ۸۹	مریم سادات نقیبی نسب، معصومه شریف زاده، زهرا رضانی، معصومه هاشمیان	پوستر

عید قربان که پس از وقوف در عرفات (مرحله شناخت) و مشعر (محل آگاهی و شعور) و منا (سرزمین آرزوها، رسیدن به عشق) فرا می رسد، عید رهایی از تعلقات است. رهایی از هر آنچه غیرخدایی است. در این روز حج گزار، اسماعیل وجودش را، یعنی هر آنچه بدان دلبستگی دنیوی پیدا کرده قربانی می کند تا سبکبال شود. صدای پای عید می آید. عید قربان، عید سر سپردگی و بندگی است. عید بر آمدن انسانی نو از خاکسترهای خویشتن خویش است. عید قربان عید نزدیک شدن دلهایی است که به قرب الهی رسیده اند. عید قربان عید بر آمدن روزی نو و انسانی نو است.

و اکنون در منایی، ابراهیمی، و اسماعیل را به قربانگاه آورده ای اسماعیل تو کیست؟ چیست؟ مقامت؟ آبرویت؟ موقعیت، شغلت؟ پولت؟ خانه ات؟ املاکت؟ ... ؟

این را تو خود می دانی، تو خود آن را، او را - هر چه هست و هر که هست - باید به منا آوری و برای قربانی، انتخاب کنی، من فقط می توانم " نشانیها " یش را به تو بدهم:

آنچه تو را، در راه ایمان ضعیف می کند، آنچه تو را در " رفتن "، به " ماندن " می خواند، آنچه تو را، در راه " مسئولیت " به تردید می افکند، آنچه تو را به خود بسته است و نگه داشته است، آنچه دلبستگی اش نمی گذارد تا " پیام " را بشنوی، تا حقیقت را اعتراف کنی، آنچه ترا به " فرار " می خواند آنچه ترا به توجیه و تاویل های مصلحت جوینه میکشاند، و عشق به او، کور و کورت می کند ابراهیمی و " ضعف اسماعیلی " ات، ترا بازیچه ابلیس می سازد. در قله بلند شرفی و سراپا فخر و فضیلت، در زندگی ات تنها یک چیز هست که برای بدست آوردنش، از بلندی فرود می آیی، برای از دست ندادنش، همه دستاوردهای ابراهیم وارت را از دست می دهی، او اسماعیل توست، اسماعیل تو ممکن است یک شخص باشد، یا یک شیء، یا یک حالت، یک وضع، و حتی، یک " نقطه ضعف "!

