

نمایه برگزیده نشریات مقاله‌های کشور #ریال

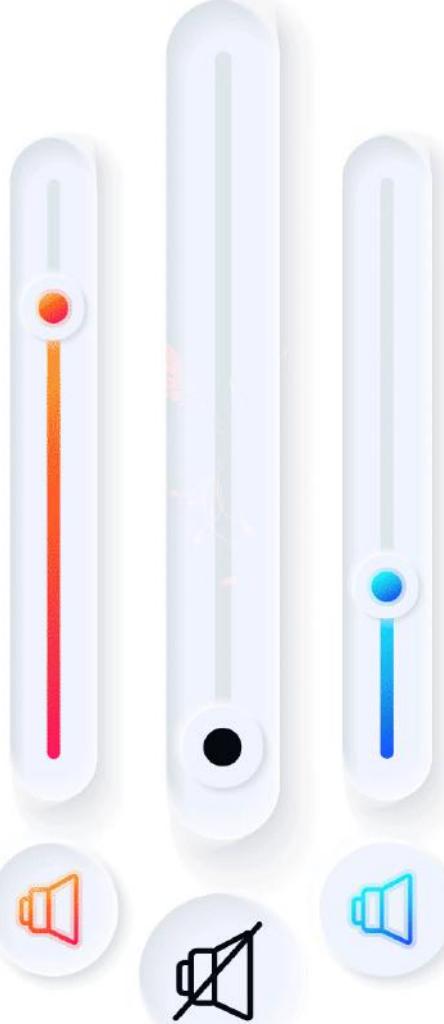
شماره سوم
پاییز ۱۳۹۹

قَنْوَن

اولین تربیوخ آزاد بی تعارف دانشگاه

فصلنامه فرهنگ کانون نشریات
دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

بها: ۵۰۰۰۰ ریال



تبليغات آزاد

یک وام و
دو هوا

پادشاهان
پوشالی

کلاه گذاری
در روز روشن

بسم الله الرحمن الرحيم

فهرست مطالب

٤	تبریک دانشجو
٥	سامانه نوید
٦	سوگلی های دانشگاه
٧	یک وام و دو هوا
٨	پادشاهان پوشالی
٩	چی فکر می کردیم و چی شد!
١٠	از مفدا چه خبر؟
١١	دمت گرم مفدا
١٢	تبليغات آزاد
١٨	از سینزَتا سیزده
١٩	مرشد چلوی
٢٠	سفید بالان زمینی
٢٠	من یک پرستارم
٢١	در امتداد یک زندگی
٢٢	معماری معموری
٢٣	کلاه گذاری در روز روشن
٢٤	شاید برای شما هم اتفاق بیفتند
٢٥	راه در رو
٢٧	شروعی دوباره
٢٨	نشریه شکافی
٣٤	آسیب های ورزشی
٣٥	پروردگار فوتیال
٣٦	توطئه ای در پی چشمان میکائیل
٣٧	شهید عصر جمیعه
٣٨	آفرین افتخار



فصلنامه فرهنگ کانون نشریات

دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

بها: ۵۰۰۰۰ ریال



صاحب امتیاز:

کانون نشریات دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

مدیر مسئول: مبینا روحی

سردبیر: فرحان عسگری

ویراستار: مبینا روحی

گرافیک و صفحه آرایی: فرحان عسگری

هیئت تحریریه این شماره: (به ترتیب حروف الفبا)

کیمیا اسکندری، نگار اسماعیل زاده، منیره اسماعیلی،

مهدیه اندیشه، مهناز بابائی، پویا باقری، مهدیه

پورعباس، نازنین خراسانی، مطهره رفیعی، فاطمه

شجاعی مقدم، رضا صادقی، نازنین صفاییان، عاطفه

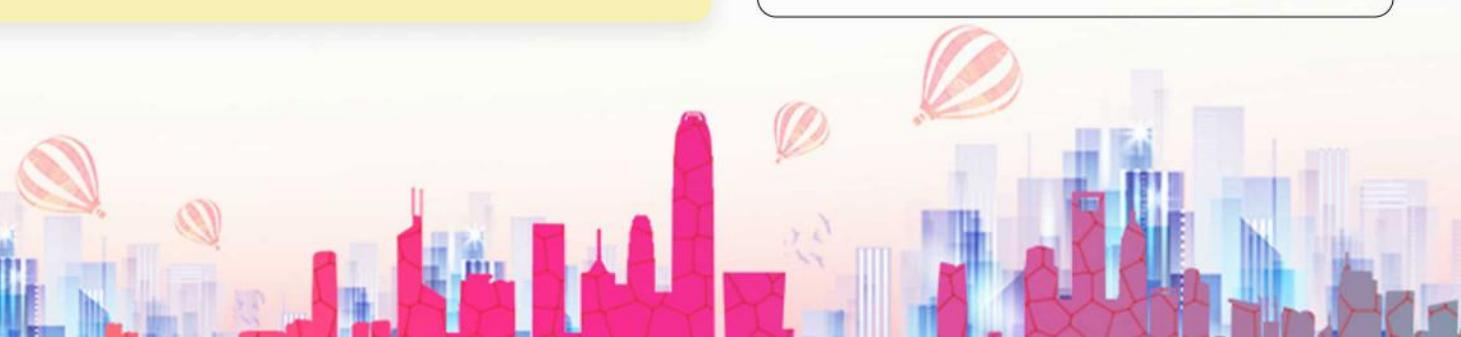
عباس زاده، ریحانه علیدوست، فاطمه علیزاده، کیمیا

علی نژاد، مرجان غفوری، عاطفه فاطمی، فهیمه

فهمیده، محمود قربانی، محمدصادق گندمالمیری

عباس مسعودی، عطیه مقصودی، غزاله موسوی،

حديث نبوی، ذکیه وظیفه مند



سخن سردبیر



فرحان عسگری
ترم سه فناوری اطلاعات سلامت



ذهن‌هایمان پر شده از ازدحام.
ازدحامی که در چشم‌ها پیداست؛ اما بر لب‌ها جاری نمی‌توان کرد.
اطراف‌مان را پرده‌ای از جنس ابرکشیده‌اند.
سخت است دیدن انسان صفتانی که فقط پول روی پول می‌گذارند
و از دیدن درد مردم، اخمنی به ابرو نمی‌آورند.
سخت است دیدن مرگ ۱۷۶ مسافر بی‌گناه، که در آغوش آسمان
سرزمین‌شان با اشتباهی نابخشودنی تا به ابد پرکشیدند.
سخت است دیدن بی‌انصافی‌ها و کم کاری‌ها.
تمام‌مان فارغ از هر نقشی که داریم؛ چه دانشجو، چه استاد، چه
مدیر و چه... باید بدان سان باشیم تا وامدار و خجلت‌زده‌ی
اطرافیان‌مان نشویم و مسئولیت‌مان را به احسن‌ترین نحو انجام
دهیم.
کاش گوش شنونده‌ای در دست باشد تا زآنچه که می‌بینیم؛ زآنچه
که می‌دانیم؛ بتوان بی‌کم و کاست سخن گفت.



تبریک دانشجو

ازنین صفائیان
زرم سه بهداشت محیط



در کوچه درس <u>ما</u> پلاسم هنوز	در راهی درازره سیاریم هنوز
هستت تم گذشته شد <u>(ما)</u> گوا	ما واحد پاس نکرده داریم هنوز

خب خب خب. اول به کی تبریک بگیم؛ معلومه دیگه: به ترمکای کت و
شلواری! همون کیف سامسونت دارا. همونایی که تا وسطای ترم مثل بہت
زددها همش نگاه می‌کنن. خدانکنه دانشجوی علوم پزشکی شده باشه، دیگه
هر جا ازش عکس می‌بینی با روپوش سفیده.
یا مثلاً مهندسی می‌خونه، روز مهندس همه براش استوری می‌ذارن: «روزت
مبارک مون مهندس خانوم.»
اوون دانشجوهای حقوق و وکالت رو که نگم. یه جوری فازدفاع از حق و عدالت
برمی‌دارن. انگارکه قانون اساسی رو خودشون نوشتتن!
این ترمکا همه جزوه هاشون کامله و همه هم قراره معدل الف کلاس بشن.
هر روز خدا هم توی کتابخونه می‌چرخن یا میرن دفتر استاد راهنمایشون واسه
مشاوره پروردگارا صبرا

اما یه تبریک خیلی خیلی ویژه و متفاوت‌تر هم داریم برای ترمک‌های کرونا! یعنی بین ۱۲ سال درس خوندی که چی؟ تویی یه گروه ادت کنن باکلی پروفایل گل و سخن بزرگان و بگن این دانشگاهه؛ چندتا هم توی گروه هستن که ادای بچه درس خونا رو درمیارن و هی سوال می‌پرسن. خوش میاد که هنوز مثل آدم دانشجو نشده ولی همه دارن بهت تبریک می‌گن: «تبریک دانشجوی خاله! تبریک قشنگ دایی!» کرونا چه کردی با ما؟

روزت مبارک بچه جدید.
حالا بریم سراغ بچه های ترم دو:

ترم قبل که معدل الف نشیدی و حسابی خورده توی برجکت و حالاً مثلاً می خوای خودتو ثابت کنی. خط اتوی لباست هم که هنوز هست. تازه متوجه شدی که درسای سه واحدی چقدر مهمن و با خودت میگی: «هی ممد! برو درس بخوان مگو چیست درس که اوضاع ترم پیش برات تکرار نشه.» ظاهرا خوشحالی که دیگه ترتمکم نیستی جو جو. روز تو هم مبارک.

نوبت می‌رسه به بچه‌های ترم سه:

شمهاهکه دیکه کلابی خیال نمره شدین. فقط پاس کن بره! موندی که کیوبرا آیند انتخاب کنی. با این فکر و خیالا هم این ترم صد در صد میوفتی قربونت. روز دانشجو مبارکت کله قشنگ.

ترم چهاریا روک و لشون کن کلا. اینا دیگه مشخصه کجای کارن! نیازی هم به چک کردن گوشی شون نیست. تو فقط اسم بده تا من بگم چه کسی الان دایرکت کیه! همچین میگه: «شب بخیر عشقولی من» که خورشید میگه بالاگیرتا هروقت اجازه دادی تامن فرداطلوع کنم داداش! ایناکلا تمام دروسو قرعه، به رنگ خلاصه م کن. و شب امتحان، ص خوب، هزت میا، ک عنز.

ترم پنجیا کجان؟ همه دستا [بالا] آرده دیگه. کل وام دانشجویی رو گرفته و در تدارک کادو و هدیه و... هستن واسه یه بندۀ خدایی. به سلامتی ایشالله! از همین تربیون اعلام می کنم که ایشون هفت- هشت تا واحد رو افتداده. کلش بیوی کدو تنبیل و پودر موسیر میده و باباش رو هم مجبور کرده و اسش ماشین بخره. روز شما هم حسابی میارک.

هر جان که در او غم نبود (جان) نبود ساعانه‌ی نوید سالم (امکان) نبود!

سامانه نوید

نگار اسماعیل زاده
ترم سه پرستاری



قندی آب کرد به بزرگی کوه یخ که اگه در قطب شمال آب بشه همه‌ی کوبیرای تشنه‌ی دنیا میره زیر آب! اینگونه ناگهان دست تقدیری ریا شاید هسته بگیم دست نوید! (۱)، شد نجات بخش قشره میشه درس خون و پرلاش دانشجو. (حالاگه استاد شماگفته خرابی سامانه به من مربوط نیست و مهلت ارسال تکالیفو تمدید نمی‌کنم، دیگه به ما ربطی نداره. مشکل از نویده!)

اصلاً این‌ها به کنار من واقعاً فاز اون استادی محترمی که از اول ترم اونقدر ما رو بیکارگذاشت که مگسکش به ماه اخیر اونقدر فایل آپلود کردند که فرست می‌کاستیم و بعد توی این به ماه اخیر اونقدر فایل آپلود کردند که فرست سر خاروندن هم دیگه نداریم رو درک نمی‌کنم. واقعاً اینقدر دشواره که طوری برنامه ریزی بشه که با بارگذاری فایل‌ها در فواصل منظم، به دانشجو کمک کنید استادی عزیز؛ طبق پایش گروه ما از دانشجوها، بجهه‌ها بعد از حدود دو ترم آموزش مجازی هنوز از خیلی چیزی ناراضی‌ان. یکی می‌گه کیفیت مطالب ارائه شده پایینه و درسونمی فهمم. یکی می‌گه حجم فایل‌های بارگذاری شده خیلی زیاده و اگه دانشگاه بودیم عمر استاد می‌تونست نصف این مطالی که داره آپلود می‌کنه رو یه مون تدریس کنه! یکی از اینکه چرا ترم پیش کارآموزی مجازی رفته و الان هیچ یاد نداره گله‌منده. یکی می‌گه برخی استادی ما هنوز نصف تعداد جلسات شون رو هم بارگذاری نکردن و مسلم‌دار آینده با بارگذاری حجم عظیمی از مطالب در مدتی کوتاه، فشار زیادی رومون وارد می‌شه و... در پایان هم جاداره تشکری بشه از تعداد قلیلی از استادی مسئولیت پذیر که از همون آغاز ترم قدم به قدم و هفتة به هفتة و به طور مرتب فایل‌هاشون رو بارگذاری کردن و تا تونستن با هر روشی که شده، از ضبط فیلم و صوت گرفته تا گذاشتن عکس‌های مرتبط با موضوع درس در اختیار بجهه‌ها و حقیقت تاسیس گروه‌های مجازی در پیام رسان‌های مختلف جهت سهولت دسترسی دانشجوها به ایشون، سعی در آموزش مفاهیم به طور عمیق و استفاده‌ی همینه از سلول‌های خاکستری و خاک خورده‌ی مغزماً داشتند و دارند. واقعاً خدا قوت به شماکه به معنای تمام، شایسته‌ی واژه‌ی استاد هستید!

دوستان خوبم بازم او مدم که برآتون از مشکلات سامانه‌ای بگم که لاقل یکبار در طول این ۹ ماه آموزش مجازی برای تک‌تک مون مشکل‌ساز شده و مطمئن‌که فقط یک اسم در ذهن همه‌ی شمات‌داعی شد و مسلماً اون چیزی نیست جز نوید!

از پریدن سایت وسط امتحان میان ترم گرفته تا ترس از امتحانات پایان ترمی که برای بعضی‌ها حکم مرگ و زندگی رو داره. آخه می‌خوان از مشروط شدن جلوگیری کنن یا حتی خدای نکرده از اخراج شدن! اینی که می‌گم الک نیست‌ها: دیدم که می‌گم!

در ترم گذشته از همین دوستای بنده، فردی بود که مدلش تا قبل از برگزاری آخرین امتحان پایان ترم، طبق محاسبات کمی بالاتر از ۱۲ می‌شد: اما امتحان آخر ررو با وجود اینکه یک درس دواحدی عمومی بود، به خاطر مشکل پریدن سایت و ثبت نشدن سوالاتش از دست داد و با وجود هزاران التماس و زنگ و تماس، استاد حاضر نشد دوباره از این امتحان بگیره و بیان کرد: «داری یهانه میاری و برای منم هیچ یهانه‌ای قابل پذیرش نیست.»

جونم برآتون بگه که بخاطر همین قضیه دوستم ترم پیش رو مشروط شد! یه لحظه فکرشو بکنی... چه تراژدی قشنگ مگه نه؟ پس هممون حق داریم باشندن نام نوید دلون بلزه!

البته ازاونجایی که یه نقد شایسته به نکات مثبت هم باید بپردازه باید بگم که الحق و الانصاف این سامانه‌ی مشکل ساز‌گاهی خوبی‌های هم داره! دارم از این بروزرسانی آخر سامانه نوید برآتون می‌گم که ظرف کمتر از چند روز دوبار سامانه بروزرسانی شد! بروزرسانی که نه، به عبارت هست دوبار سامانه خراب شد! در طی این بروزرسانی‌ها، بچه‌ها مدتی اصل نتونستن وارد نوید بشن و با اینکه پیشدن بس که هی ایمیل تایید کردن و رمزورود عوض کردن؛ اما این خرابی سامانه در دل اکثر دانشجوها که مهلت انجام تکالیف‌شون به سرا و مده بود و تکلیفی ارسال نکرده بودن، یا آزمونی مجازی در تایم خرابی سامانه داشتن و دیگه استاد نمی‌تونست ازشون آزمون بگیره و چاره‌ای نداشت جز اینکه آزمونو عقب بنداره.

پی

نرم افزار ویژه
یادگیری دانشگاهی



دانشگاه علوم پزشکی تربیت حیدریه

ورود

وارد نشو:



سوگلی‌های دانشگاه!

فهیمه فهمیده
ترم سه فناوری اطلاعات سلامت



این ترم علاوه بر دانشجوهای ترم‌های بالای رشته‌های مختلف که برای گذراندن کارآموزی به دانشگاه فراخوانده شدند، پاییز امسال خبری خوش به دانشجوهای گروه فناوری اطلاعات سلامت دانشگاه رسید، مبنی بر اینکه قراره برخی کلاس‌هاشون حضوری برگزار بشه. این خبر برای بچه‌های این گروه بسیار مسرت بخش بود که در ابتدا باید از استاد عزیز درس کدگذاری بچه‌های فناوری اطلاعات سلامت و از مجموعه‌ی دانشگاه تشکر کرد. چراکه با توجه به وجود این ویروس منحوس حاضر شدند تا برای دانشجویان ترم سه و پنج رشته‌ی فناوری اطلاعات سلامت، کلاس‌حضوری برگزار کنند و این شد که نام سوگلی‌های دانشگاه از آن این گروه شد. خوشبختانه این کلاس‌ها، با رعایت تمام پروتکل‌های بهداشتی و فاصله‌گذاری اجتماعی برگزارشد و باید بگیم ارزشش رو داشت؛ چون مسلماً یادگیری دروس تخصصی به صورت حضوری نتیجه بخش تره و بدون شک، دانشجوها خیلی سخت‌تر پایه و اساس این نوع دروس رو بصورت مجازی خواهند آموخت. از جمله مزایای این کلاس‌های حضوری برای این گروه این بود که جلساتی که برای دانشجویان ترم سه برگزار می‌شد، برای دانشجویان ترم پنج هم مفید بود و پایه این درس رو برآشون قوی‌تر کرد. هم‌چنین بازگشت به دانشگاه پس از ماه‌ها، باعث انگیزه و نشاط دوباره دانشجویان شد و کمی از دلتنه‌گی برای دوران خوب دانشجویی رو کم کرد.

یکی از سختی‌های این جلسات حضوری این بود که، دانشجویان غیربومی، مجبور به رفت و آمد بودند و مسئولیت اسکان آنها از طرف دانشگاه برعهده گرفته‌نشد! آیا هدف از این کار، نگرانی از به خطر افتادن سلامت دانشجویان در برابر کرونا در خوابگاه بود؟!

پس چرامن این طور فکر نمی‌کنم؟ از این سوال که بگذریم، این روزها خبرهای خوشی برای سایر دانشجویان دانشگاه هم به گوش می‌رسه و گویا قراره اعتراضات شون نتیجه بده و مجدداً در این ترم برای خیلی از گروه‌ها کارآموزی ها و کلاس‌های عملی بصورت حضوری برگزار بشه. چه خوبه اگه برای همه‌ی دانشجویان در تمامی رشته‌ها این امکان باشه که چند تا از دروس تخصصی بسیار مهم که یادگیری اون بصورت مجازی مشکله، بصورت حضوری برگزار بشه. آقای دانشگاه؛ ضمن تشكر از تصمیم بر برگزاری کارآموزی‌های عملی و عقب انداختن تاریخ امتحانات پایان ترم، باید عرض کنم که باور کن این خواست بسیاری از دانشجویان بوده و هست؛ که برخی دروس مهم و کارآموزی‌ها به صورت حضوری برگزار بشه و مسلماً با برنامه‌ریزی صحیح مجموعه‌ی دانشگاه، میشه مانند سایر دانشگاه‌ها به این امر تحقق بخشید.



یک وام و دو هوا !!

فهیمه فهمیده
ترم سه فناوری اطلاعات سلامت



با افتخار اعلام می‌کنم که امسال وام مسکن ۲۰ الی ۳۰ درصد برای انگیزه دادن به این عزیزان افزایش پیدا کرده. یعنی اگه مثلاً وام مسکن یک میلیون و سیصد و پنجاه هزار تومان بوده و بخوایم با نرخ رشد ۳۰ درصدی محاسبه کنیم، یک میلیون و هفتصد و پنجاه و پنج هزار تومان وجه رایج مملکت بهشون پرداخت میشه! البته بازم به شرطها و شروطها: «فقط یکبار در هر مقطع تحصیلی این وام به دانشجویان تعلق می‌گیره؛ بعد از فارغ التحصیلی باید تمام وام یک جا به صندوق پرداخت بشه و...» اصلاً هم نگران نرخ تورم نقطه به نقطه و ریش سهام و صعود بنزین و این‌گونه موارد کم اهمیت نباشد عزیزان، چرا که دانشجو باید بداند که اگر توانست مسکن داشته باشد، می‌تواند یک عدد دوچرخه دست دوم تهیه نموده و با همسر خویش کل دنیا را نظاره کند! یا اگر اهل حداقل یک ترم روگذراند و تواند چادری مسافرتی خریداری کرده و با زندگی در چادر از طبیعت زیبا و به دور از ترس زندگی در جمع و خطرابلا به کرونا لذت ببرد! البته خدمت شما عزیزان جان عرض کنم که کرونا نیکویی هایی نیز در زمینه وام دانشجویی داشته است؛ مثلاً اگه کرونا نبود که باید عین هزینه‌ی وام دانشجویی رو به خوابگاه دانشگاه می‌دادی! پس برو خداروشکرکن که بخطاطر کرونا دانشگاه مجازی شده! البته اگه فرایند دانلود دروس رو در نظر بگیریم، به این نتیجه می‌رسیم که دانشجو در این شرایط هم یه پولی باید روی وامی که گرفته بدارد تا بسته اینترنتی تهیه کنه که از آموزش عقب نمونه! نمیدونم چرا هرجی می‌خواه یه امیدی بدم نمیشه! اصلاح برای قانون کردن خود فقط به این فکر کن که اگه این وام دانشجوییه نبود و همینم لطف نمی‌کردن چقدر همه چیز بدتر می‌شد! یکم قدرشناس باش و انتظار اتوکاهاش بده تا آروم بگیگیری (: دیدی چه راحت دغدغه‌هات تموم شد؟ حالا برخیز و مخورغم جهان گذران، که تا وام دانشجویی هست زندگی باید کرد.

خب می‌رسیم به یکی از بحث‌های شیرین دوران دانشجویی، یعنی همون وام هنگفت دانشجویی! از ۲۸ مهرماه، دانشگاه اطلاعیه گذاشت که دانشجوهای عزیز بیاید و برای وام دانشجویی ثبت نام کنید. این کاره رهفته با عنوانین مختلفی تکرار می‌شد. مثلًا: «آن دسته از دانشجویانی که تمایل به گرفتن وام دارند، اقدام به ثبت نام کنند؛ ثبت نام وام دانشجویی آغاز شد؛ مهلت ثبت نام وام‌های دانشجویی اعلام شد؛ زمان ثبت نام دریافت وام دانشجویی اعلام شد...» که باید خدمت‌تون عرض کنم که مسلماً این وام عظیم، باید یک سری شرایط هم داشته باشه. آیا الکی باید به کسی وام داد؟ مگه مراحل اداری و قانونی نباید طی بشه؟!

بله دانشجویان گرامی، همینطوری که نمیشه مبلغی به این عظمت رو به عنوان وام دریافت کرد که او لاشما باید حداقل یک ترم روگذراند باشید، یعنی اگه جزو ترمکای بیچاره باشید، وام به شماتعلق نمی‌گیره و متأسفم که با هزار افسوس عرض کنم از این فیض بی بهره‌اید! دوماً باید ضامن داشته باشید که ضمانتون رو برعهده بگیره. سوماً باید حساب بانکی ای داشته باشید از همون بانکی که دانشگاه می‌گه! چهارمای باید یک فرم تعهد محضری و گواهی کسر حقوق پرکنید تا در آینده‌ای نه چندان دور از حقوق تونم بتومن کسرکنن! خلاصه که باید هفت خان رستمود کنید تا برسید به بخش جذاب دریافت وام که مبلغی کمتر از یک میلیون تومان وجه رایج مملکت بهتون تعلق بگیره و بالاخره بعد از گذراندن یک میلیون مرحله‌ی نفس‌گیر، شاید یه وام بگیری دانشجوچان! عزیزم اگه مجردی، نیمه پر لیوانو بیبن! راجع به وام متاهل‌های عزیز و کسانی که در شرف ازدواجند که هنوز چیزی نگفتم، شما فکر می‌کنید کسی به فکروا نیست؟

۱۹
دانشجویی و
دو هوا





چیزی که همه درباره نماینده کلاس فکر می کنند



اما در واقعیت ...



پادشاهان پوشالی!

عباس مسعودی
توم سه پرتوشناسی



حدس می زنید دارم راجع به چه افرادی صحبت می کنم؛ واقعاً چه افرادی بیشتر از همه شایسته این لقب در دانشگاه‌ها؟ پاسخ به این سوالات زیاد نیاز به اندیشیدن نداره؛ این افراد نماینده‌های کلاس هان!

همین که نام نماینده‌ای در جمع دانشجوها بردۀ میشه، معمولاً یه عده‌شون که در جریان وظایف و اختیارات یک نماینده نیستن، با خودشون می‌گن واقعاً خوش‌باشد حالش که نماینده‌ست؛ چه ابهتی داره برای خودش! چقدر خوبه که همه اساتید می‌شناشند! وای وای چه نمرات بی‌زحمتی از اساتید می‌گیره! شماره تماس تمام اساتید رو هم که داره و هرجان نمره کم بیاره با یه تماس همه چیز حله! چقدر خوبه که خبراً اول به دست اون می‌رسه. کاش منم یه نماینده بودم و...

این گروه یکی از آرزوهای نسبتاً بزرگ‌شونه که نماینده بشن و تصویشونم اینه که با نماینده شدن هدایت تصمیمات بینایی دانشگاه رو در دست خواهد گرفت و هر جا به سختی بیفتتن قانون جدیدی رو تصویب می‌کن و دیگه نیازی نیست درس بخونن و به عنوان یه دانشجو وظایف شونو جامه‌ی عمل بپوشونن! فکر کردن دانشگاه مجلسه! هیتلرای خوش خیال!

یه عده دیگه از دانشجوها دنبال نماینده شدن و قدرت‌های حاصل از نماینده‌گی نیستن؛ اما از نماینده‌شون انتظار قدرت‌نمایی دارن! این دسته غالباً نماینده رو با رئیس دانشگاه اشتباه می‌گیرن؛ بارها دیده شده که از طرف دانشجوهای کلاس به نماینده‌ای گفته شده: «آقای/ خانم نماینده! این امتحانو لغو کنین!» یا مثلاً به ایشون امر فرمودند که: «فلان استاد خیلی درسامانه بارگذاری می‌کنه؛ لطفاً بگید کمتر بذاره!» انگار که مثلاً اساتید برای هر عملی، منتظر اظهار نظر نماینده کلاسن و بدون کسب اجازه از شخص شخصی نماینده حتی آب هم نمی‌خورن!

اما اگه از خود نماینده‌ها پرسی یا اینکه خودت نماینده باشی می‌فهمی که شرایط کمی متفاوته!

در عالم حقیقی، نماینده موجودیه که نماید بذاره تلفن همراهش بیش از یه متر ازش فاصله بگیره؛ چون هر نیم ساعت یه بار باید گروه کلاس‌شونو چک کنه که مطمئن بشه خبر جدیدی نشده باشه یا استادی بهش پیام نداده باشه!

نماینده مدام استرس داره که مباداً اون امتحان حذفی که باکلی التماس استاد موافقت کرده برگزارش کنه، لغو بشه و استاد نظرشو عوض کنه. همش باید به این فکر کنه که اگه حین امتحان، سامانه خراب بشه چطور در سریع ترین زمان ممکن مشکل‌و برطرف کنه! علی الخصوص به علت مجازی شدن ارائه دروس و مشکلاتی عدیده که هیچ‌کس ندیده(!) درسامانه‌های دانشگاه، نماینده مدام باید با اساتید در ارتباط باشه و هی خواهش و تمنا داشته باشه که استاد لطفاً فلان موضوع رو اصلاح بفرمایید؛ استاد لطفاً سریع تر بارگذاری فایلارو تمو

کنید؛ استاد بچه‌ها خواستار تغییر زمان امتحان؛ استاد امکان داره این جلسه رو حذف کنین؛ استاد میشه میان ترم رو حذفی برگزار کنین؛ و خدا می‌دونه که یه نماینده چقدر هزینه پیامک و تماس تلفنی میده تا برخی اساتید در نهایت یه پاسخی حتی از نوع منفی بدن! خدا بگذره از گناهان اون استاد عزیزی که پیام نماینده رو می‌بینه و بازخوردی ارسال نمی‌کنه و نماینده رو در شرایطی قرار میده که اصلاً نمیدونه چه نتیجه‌ای رو به بچه‌ها گزارش بده! فقط یه نماینده کاملاً درک می‌کنه دارم چی می‌کم. آخه اون همیشه باید اطلاعات صحیح به بچه‌ها بده و گرنّه اعتماد کلاس بهش از بین میره؛ برای همین وقتی پاسخ قطعی مطلبی رو نمی‌دونه، اضطراب اونو فرامی‌گیره!



چی فکر می‌کردیم و چی شد!



رضا صادقی

ترم سه بهداشت عمومی



کنکور امسال به علت حواشی ناشی از کرونا نسبت به سال‌های قبل با تاخیر برگزار شد که همین تأخیر در برگزاری آزمون سراسری بر روی زمان اعلام نتایج، انتخاب رشته، ثبت نام دانشگاه و زمان ورود دانشجویان تازه پذیرفته شده، تاثیرگذار بود. به موجب همین امر، دانشجویان جدید الورود دانشگاه ما هم ثبت نام و همین‌طور آغاز ترم جدیدشون را با تاخیر و از اواسط پاییز شروع کردند که به ناجار باید دروس روبه صورت فشرده‌تر مطالعه کنند. مشکل اعظمی که غالب دانشجویان جدید الورود باهاش دست و پنجه نرم کردند، جمع آوری مدارک و ارسال اون به دانشگاه بود که با توجه به شرایطی که کرونا برای کشور ایجاد کرده تا حد زیادی طبیعیه! راستش مامی خواستیم تا می‌توئیم در این متن از نحوه اطلاع‌رسانی دانشگاه و برخوردها تازه وارد، اعتراض کنیم؛ اما زمانی که به قصد آشنایی با مشکلات دانشجوهای جدید با برخی از اونها مصاحبه کردیم، شوکه شدیم! این بچه‌ها می‌گفتند اطلاع‌رسانی دانشگاه و روند ثبت‌نام، مشکل چندانی نداشته و حتی خود دانشگاه برآشون گروه مجازی تشکیل داده و تا الان نماینده‌های کلاس‌هاشون هم انتخاب شده و همه چیز‌رواله! پس قبل از هر چیز جا داره از مجموعه دانشگاه کمال تشكرون و امتنان رو بجا بیاریم و به مسئولان دانشگاه‌های دانشگاه‌های مدنی خسته نباشید عرض کنیم.

دانشجویان جدید الورود به ما اعلام کردند که تا حد زیادی باید بصورت مجازی در سامانه دانشگاه ثبت‌نام خودشون روتکمیل می‌کردند و در طول مدت ثبت‌نام، اطلاع‌رسانی درست و به موقع دانشگاه به دانشجویان اعم از مراحل ثبت‌نام و همین طور مدارک مورد نیاز مهلت ارسال مدارک و... صورت گرفته و در طی تمام این مراحل، بخش دانشجویی در دسترس اونها قرار داشته که با پاسخگویی بسیار خوبش، دانشجویان رو همواره در مشکلاتی که برآشون به وجود می‌آمدند، راهنمایی می‌کردند.

خبر خوش دیگه هم برای افتاده‌هاییه که این ترم درسی رو با بچه‌های جدید الورود برداشتند؛ این بچه‌هایی دار جریان باشند که امتحانات پایان ترم بچه‌های جدید الورود و سایر دانشجوها دریک زمان برگزار می‌شوند که این موضوع نگرانی بچه‌هایی رو که ترم‌های پیش درسی رو افتاده بودند و این ترم اون درسو با بچه‌های جدید الورود برداشتن مرتفع می‌کنه.

علاوه بر این به جرئت می‌تونم بگم؛ نماینده‌گی هر ترم مجازی، دو برابر هر ترم حضوری از یه نماینده انژری و زمان می‌گیره و برای اون دردرس ایجاد می‌کنه؛ چون با مجازی شدن دانشگاه‌ها بچه‌ها دیگه نمی‌تونن توی محیط دانشگاه سوالاتشون را اساساً بپرسن و نماینده تنها راه ارتباطی اون‌ها با اساتیده. دلیل دیگه این سخن اینه که نماینده باید یه زمان مجزا برای سامانه‌های دانشگاه که مدام مشکل پیدامی کن، کنار بذاره، در حالی که اگر شرایط آموزش بصورت حضوری فراهم باشه، این رخدادها برای ایشون رخ نمی‌ده.

در پایان باید عرض کنم که با وجود این که یه نماینده خوب همه‌ی تلاششو برای راحتی بچه‌های کلاس و بطرف شدن دغدغه‌هایشون انجام می‌ده و در راستای انجام وظیفه منتهی بر سر احدي نداره؛ اما گاهی اوقات بی‌مهری‌هایی می‌بینه که لایقش نیست و دلش می‌شکنه! ایشون حتی در همین شرایط هم باید برای اینکه فضای صمیمی کلاس صدمه نبینه، این مسائل رو بربیزه توی خودش ودم نزنه!

خلاصه که نماینده بودن یه دل می‌خواهد قدیمه دریا! درود به تمام نماینده‌هایی که دغدغه اصلی‌شون اینه که با تمام بی‌مهری‌ها فقط و فقط وظایف‌شونو بـ بهترین شکل انجام بدن و تصمیم صحیح رو برای کلاس بگیرن. حتی اگه بدون بعد از کلی تلاش ممکنه قادر به اجراشدن اون نباشند؛ درود به نماینده‌هایی که تحت هیچ شرایطی از موقعیت و ارتباطات شون سوء استفاده نمی‌کنند. درود به نماینده‌هایی که با این که شاید نمره نماینده‌گی حقشونه امانتا به حال به هیچ استادی نگفتن حتی بیست و پنج صدم نمره بهشون اضافه کنه.

از همین تریبون به تو نماینده‌ی لایق و دلسوزکه حوزه‌ی اختیارات خودت و انتظارات دیگران رو می‌شناسی اما از ناملایمات دلسرد نمی‌شی، خسته نباشید عرض می‌کنم و صبر جزيل رو از خداوند منان برایت آزومندم. من خیلی خوب می‌دونم که دیگران به اندازه جناب وزیر ازت انتظار دارن اما تو فقط یه دانشجویی! درود بر تو پادشاه پوشالی!

از مفدا چه خبر؟

کیمیا اسکندری

ترم سه بهداشت محیط



فرآیند رتبه‌بندی شعب دانشگاهی، تاکنون به صورت سالانه اجرا شده است و این موضوع باعث می‌شود تا فاصله بین مشخص شدن امتیازیک دانشگاه با بازه زمانی قبلی، به حدی زیاد شود که امکان رفع برخی مشکلات موجود در فعالیت‌های رسانه‌ای در زمان طلای آن میسر نباشد و به دلیل تأخیر ایجاد شده بسیار دیر صورت پذیرد. از این رو بر اساس اطلاعات شیوه‌نامه جدید، ارزیابی رسانه‌ای مفدا، در سه فاز «خود ارزیابی دانشگاهی»، «ارزیابی منطقه‌ای» و «ارزیابی ستادی» انجام شده است که در دوره جدید بازه زمانی اجرای ارزیابی، از شش ماه به کمتر از یک ماه کاهش یافته و کلیه فعالیت‌های رسانه‌ای شعب دانشگاهی مفدا در سه حوزه «کمیت»، «کیفیت» و «مدیریت» و توسط شاخص کیفی و ۷۴ شاخص کمی مورد سنجش و ارزیابی قرار می‌گیرد که اگرچه ارزیابی ماهانه بیش از ۴۰۰ محتوای رسانه‌ای منتشر شده در ۶۷ پایگاه خبری مفدا، امری بسیار دشوار، حساس و وقت‌گیر است؛ اما مدل ارزیابی با همه مشکلاتش، کارآزموندی است و کمک شایانی به استانداردسازی محتواهای تولید شده خواهد کرد و هم‌چنین نقائص و مشکلات کار خیلی زود احصار شده و امکان برنامه‌ریزی برای برطرف کردن به موقع آنها فراهم می‌شود. یک دیگر از تغییرات اعمال شده در شیوه جدید ارزیابی رسانه‌ای فعالیت شعب دانشگاهی پایگاه خبری و اطلاع‌رسانی مفدا، «الکترونیکی و سامانه‌ای شدن» همه روندهای اجرایی است و در پایان مراحل، برای هر شعبه دانشگاهی مفدا، یک کارنامه الکترونیکی صادر می‌شود که این کارنامه معرف همه نقاط ضعف و قوت فعالیت‌های رسانه‌ای انجام شده در بازه مشخص می‌باشد.

براساس ارزیابی صورت گرفته در بازه یک ماهه مهرماه که به صورت آزمایشی برای اولین بار در سطح همه دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور اجرا شد، شعب دانشگاهی پایگاه خبری مفدا در دانشگاه‌های علوم پزشکی کرمانشاه، گناباد، سبزوار، تبریز، تربت حیدریه، قم، کردستان، مشهد، حیرفت و اردبیل با کسب بیشترین امتیاز موفق به کسب جایگاه‌های اول تا دهم نظام ارزیابی دوره‌ای مفدا شدند که در این بین، دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه در جایگاه

پنجم کشوری قرار گرفته است.



ذمت-گرم مفا

مهدیه اندیشه
ترم سه بهداشت محیط



کاش می شد این روزا حال و هوای دانشجویی بهمون تزریق بشه!
دلم لکزده برای غذاهای خیلی زیاد خوبه سلف!
دلمون پر می زنه برای کلاس پیچوندن هامون؛ برای شوخي
هایی که با ترمکی ها می کردیم و هی حرص می خوردن؛ ولی
حیف که امسال از این نعمت بزرگ الهی محروم بودیم.
الآن هم مجبوریم برای اطلاع از اخبار دانشگاه، چشم بدوزیم به
کanal خبری مفدا که این روزا برآمون به معنای مرگ و فوت
دانشجویان آموزش پزشکی هستش تا معاونت فرهنگی و
دانشجویی آموزش پزشکی!!!
اصلا می دونی چیه مفدا؟! بله... با خودتم... منبع ارزی منفی
هستی! خب آخه یهودی خبر امتحان دادنت رو کجای دلم بازرم
اونم شب جمعه؟!

از جزوها که دیگه نگم برات که گرهی کوری زدن بر اشتیاق
خوندن ما... این جزو رو نمی خونیم و نمی خونیم تا صبح روز
امتحان (درس هایم را وقتی می خوانم که خروس می کشد
خمیاز)
حتما در آیندهای نزدیک هم، قصد داری تاریخ امتحانا را اعلام
کنی تازخ دلمون دوباره سربازکنه؟!
به قول یکی از دوستان: اگر کلاس حضوری می داشتیم، نهایتش
چندتا درس رو می افتادیم اما الان... ولی به جای غصه خوردن،
بلند می گم: مشکل گشا بالفضل.

از حق که نگذریم، مفدا جان؛ زمانی که روز دانشجو رو اعلام می
کنی با اینکه از دانشجو بودن فقط پیچوندن کلاس و برگه
امتحان سفید دادن رو بلهیم؛ ولی روز دانشجو، خدمون رو به
зор و سط دانشجوها جامی زنیم و اینجاست که می کیم دمت گرم
مفدا که مناسبتها رو اعلام می کنی؛ کم کم داشت یادمون می
رفت ما هم دانشجوییم!

فقط دوستان یادتون باشه هر موقع مفدا خواست از جشن و
مراسمی حرف بزن، زود خودتون بپرین بین سالن این سیناکه
صندلی پیدا کنید!

جونم برات بگه مفدا جان که یکی دیگه از دلایلی که تو رو دنبال
می کنیم اینه که ببینیم کی وام دانشجویی ها رو میدن، تا شاید
یکم پولدار شیم و باهمون وام، چنان سرمونو بالا بگیریم که گیر
کنه به سقف دفتر خانم خواره!

در ضمن اینقدر اطلاعیه برای مشکلات سایت نوید نزن! چرا
نمی خوای قبول کنی که این سایت، نوید بشو نیست؟!
در آخر هم جدا از همه درد و دلا با شما مفدادی عزیز جا داره
تشکر کنم از همه استادی که در کلاس های آنلاین، همیشه
همون همیشگی رو می شنون؛
استاد صدای... استاد تصویر...

تبلیغات آزاد

قسمت جدید در نشریه ققنوس

حدیث نبوی
ترم پنج پرتوشناسی



هدف مون در این قسمت از نشریه، معرفی دانشجویان
کوشای هنرمند دانشگاه مون و تبلیغ کسب و کارشونه.
پس همراه دوستان تون باشید.

- ۱- مهدیس غلامی
 - ۲- علیرضا دهقانی
 - ۳- همتا جعفری
 - ۴- مصطفی افضلی
 - ۵- مهناز بابائی

در شماره‌های بعدی سراغ کسب و کار شما هم می‌آییم



mahdis_qolmi

⋮

1/6



.....



مهردیس غلامی

- خانم غلامی سلام. در چند کلامی خودتون رو معرفی کنید.
سلام من مهدیس غلامی هستم، دانشجوی ترم سه مامایی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه.

- خانم غلامی عزیز، حرفه و مهارت شما چیه؟ یکم در موردش برامون بگید.
در حال حاضر در زمینه فینگرفود و غذاهای مدرن و سنتی و همچنین کیک و شیرینی (البته خواهرم در زمینه شیرینی فعال هستند که هم آموزش میدن و هم سفارش می‌گیرند) فعال هستم و سفارش هایی را در این زمینه‌ها می‌گیرم. یک پیج اینستاگرامی در زمینه عرضه این غذاها در اختیار دارم.

- چی شد که به سمت این کاررفتید و از کجا شروع کردید؟
استارت اولیه اینکه می‌تونم آشپز خوبی باشم؛ از سن ۱۴ سالگی زده شد؛ اما اون زمان هنوز اجازه آشپزی رونداشتمن و صرفًا به مادرم کمک می‌کدم.

- در دیزاین و طراحی غذاهای پیجتون که بسیار هم زیبا هستند، خودتون ایده به خرج میدید یا آموزش می‌بینید؟
دیزاین و طراحی به عهده خودم هست که خواهرم با نظراتش بهم کمک می‌کنه.

- به نظرتون حرفه‌ای شدن در این کار با آموزش امکان پذیرمیشه یا تجربه عملی؟
هردوی این موارد نیاز هستن؛ من مدرک بین المللی فینگرفود رود و سال پیش گرفتم؛ اما خیلی از دستورهای فینگرفود رود را گذشت زمان و تجربه بدست آوردم و در واقع خودم بهش رسیدم؛ پس هردوشون لازم هستن. هم چنین تلاش زیاد و صبوری لازمه تا در این زمینه موفق بشی.

- دوست دارید پیجتون رو معرفی کنید؟
بله. پیج اینستاگرام من @mahdis_qolmi که می‌توانید مراجعه کنید و از طراحی‌ها دیدن کنید.



mahdis_qolmi

⋮



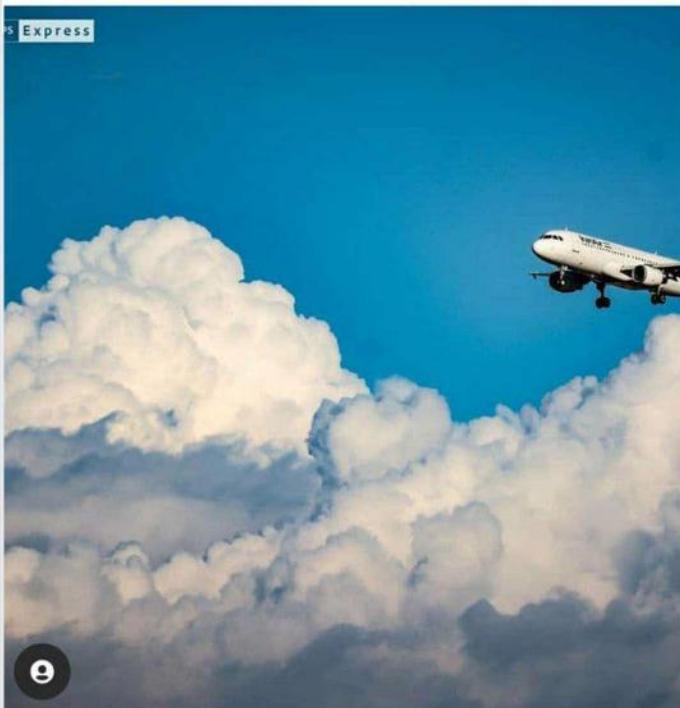
.....





alirez_dqni
Mehrabad, Tehran, Iran

Express



alirez_dqni



علیرضا دهقانی

_خودتون رو معرفی کنید.

علیرضا دهقانی هستم، ترم چهار علوم آزمایشگاهی. عکاس هستم.

_از کی در زمینه عکاسی فعال هستید و چی شد که به این حرفه گرایش پیدا کردید؟

خب من عکاسی رو بعد از کنکور شروع کردم. اگه اشتباہ نکنم کنکور سال ۹۷؛ ولی از قبلش با گوشی عکاسی می کردم. اینکه چجوری به عکاسی علاقه مند شدم، فکر کنم برگرده به اینکه خیلی به دیدن عکسای طبیعت و حیوانات علاقه داشتم و بعد از مدتی این فکر به ذهنم رسید که خودم با خریدن دوربین بتونم عکاسی کنم. بعد که دوربین رو تهیه کردم، یک ترم قبل از شروع ترم یک دانشگاه تا بهمن ۹۷، دوره‌ای رو داخل یکی از جهاد دانشگاهی‌های هنر تهران گذرondم که با دوستان و اساتید خوبی آشنا شدم و خیلی تکنیک‌ها از جمله: سبک‌های مختلف عکاسی و روش‌های مختلف ثبت عکس و یک عالمه موارد دیگه رو ازشون یاد گرفتم.

_سوژه‌های عکاسی رو چطور انتخاب می کنید؟

هر مکان و هر چیزی که زیبا باشه و بشه اونو در قالب یه عکس خوب ثبت کرد، می تونه سوژه عکاسی باشه.

_یکی از تجربه‌های دلپذیری که حین عکاسی داشتید رو برامون بیان کنید.

پسر داییم کار آسانسور انجام می داد و من دو روزی رو برای کار و کمک، پیش ایشون بودم. خونه‌ای که آسانسورشو نصب می کرد، نزدیک فروودگاه مهرآباد تهران بود. هوایپیماها که برای فرود می‌ومدن سمت فروودگاه، از نزدیک اون خونه رد می شدن و اونجا عکس‌های خیلی قشنگی گرفتم که استادم اون زمان می گفت؛ می تونی عکس‌ارو به اون شرکت هوایپیمایی بفروشی! کلا تجربه عکاسی اون روز خیلی دلنشیں بود.

_منتون از شما؛ اگر مایلید می تونید آدرس پیج‌تون رو در اختیار دوستان قرار بدمid.

بله حتما. پیج من به آدرس @Alirez_dqni هستش.



hamta_cook
Babol



.....



hamta_cook
Babol

:



.....



Cooking

همتا جعفری

لطفا خودتون رو به همراهان ققنوس معرفی کنید.
به نام خدا. همتا جعفری هستم، ترم پنج پرستاری، ساکن شمال و اهل بابل.
در حال حاضر در زمینه آشپزی و شیرینی پزی فعال هستم.

**برامون یکم در مرور حرفه‌تون و اینکه چه انگیزه‌ای باعث شد تابه سراغ
این کار ببرید، صحبت کنید.**

من از بچگی به آشپزی و شیرینی پزی علاقه‌مند بودم، چون مادرم اهل آمل هستن و پخت شیرینی‌های محلی در آمل بسیار مرسوم هست و سابقه دیرینه‌ای در پخت انواع شیرینی‌های سنتی داره، من هم تغیب به این هنر شدم؛ اکثر خانم‌های آملی، از این هنر برای کسب درآمد استفاده می‌کنند و این هنر قدیمی رو به عنوان یک میراث، حفظ و نگهداری کرده‌اند، طبیعتاً من هم چون در چنین محیطی بزرگ شدم؛ عاشق طعم این شیرینی‌های خوشمزه هستم و حتی دیدن مراحل پخت این شیرینی‌ها برای من جذاب و در عین حال خاطره‌انگیز است. به همین خاطر تصمیم گرفتم بعد از قبولی در دانشگاه و رهایی از کنکور، به این علاوه رو بیارم؛ این شد که با ایجاد یک پیج آشپزی در اینستاگرام، هم یک کتابچه کوچیک برای خودم درست کردم و هم دوستنم رو با فرهنگ غذایی غنی مازندان آشنا می‌کنم.

آشپزی و شیرینی پزی رو از چه موقع شروع کردید؟
از ترم اول دانشگاه. حقیقتاً چون با غذاهای سلف سازگاری نداشتم و حتی دوبار برای من مسمومیت به بار آورد، تصمیم گرفتم در خوابگاه شروع به آشپزی کنم.

خودتون بیشتر طرفدار چه غذایی هستید؟
من کلا آدم خوش غذاییم و اکثر غذاها را دوست دارم.

برای دوستانی که تمایل دارند، یک آشپز ماهر بشن، چه توصیه‌ای می‌کنید؟
به نظر من، علاقه، دقت، حوصله و تمرین، ملاک‌های مهمی هستن. از اینکه یک غذایی رو خراب کنید، اصلاً نترسید؛ چون حتی ماهرترین سرآشپزها هم ممکن‌هست درگیر این اتفاق بشن؛ فقط کافیه به خودتون اطمینان داشته باشید.

با این که خود من از طرفداران پروپاگرنس پیج شما هستم، پیج خوبی‌تون رو به همراهان ققنوس هم معرفی کنید.

آیدی پیج من @hamta_cook هست؛ خوشحال می‌شم از پیجم دیدن کنید. من سعی کردم تو این پیج دستورهای امتحان شده و کم هزینه و راحت رو برای دوستان قرار بدم. هم‌چنین طرز تهیه انواع شیرینی‌ها، یک‌ها، غذاهای محلی، فست فود و ... هم در داخل پیج هست و نکته‌ای که برام خیلی جالب بود، اینه که خیلی از دوستان بنده با الهام گرفتن از پیج من، برای خودشون پیج‌های آشپزی درست کردن که باعث مسرت من هست.

از چه زمانی شروع به نواختن دوتار کردید و عامل محرک شما برای روی آوردن به این سبک موسیقی چه بوده است؟

من از سال ۹۴ به دوتار علاقه مند شدم و به سمت موسیقی مقامی متایل شدم. البته از کودکی در خانواده ای رشد کردم که همیشه با ناوی دوتار انس داشته‌ام؛ از آن جهت که پدر بزرگ بندۀ استاد عبدالقدار افضلی در شهرستان باخرز حدوداً ۵۰ سال است که در نوازنده‌گی و خوانندگی دوتار فعال هستند و من ناخودآگاه در معرض این سبک موسیقی بودم؛ ولی خوب در آن دوران به طور جدی اقدام به یادگیری نکردم که همیشه مایه‌ی افسوس من است. اما از سال ۹۴ به بعد برای یادگیری آن همت کردم و در این راه با اصالت و شرافت قدم نهادم.

در صحبت‌هاتون به موسیقی مقامی اشاره کردید، منظور از این نوع موسیقی چیست؟

به دو منظور به این سبک مقامی می‌گن: اول اینکه دوتاریک موسیقی محلی است که مختص و رایج در یک منطقه خاص است و دوم آنکه به جنبه عرفانی این موسیقی اشاره دارد؛ چون اکثر مقام (آهنگ)‌های اصیل دوتار، در مقام مدد و ستایش خداوند، اولیا و انبیاء است؛ البته نمی‌توان گفت که دوتار کاملاً عرفانی است؛ چون آهنگ‌های محلی زیادی از قبیل رقص‌های محلی، عاشقانه، مرثیه‌خوانی، مناجات خوانی، داستان‌سرایی و مقام‌های حمامی مانند مقام مشق پیلتان که روایت است در زمان رژه سپاهیان اشکانی نواخته می‌شد را در برمی‌گیرد.

چگونه به یادگیری دوتار اقدام کردید؟

خوشبختانه طی پنج سال اخیر، با نگاه کردن و شنیدن مقام‌های دوتار پنجه‌ی پدر بزرگ و ده دایی نوازنده‌ام، دوتار را به صورت دیداری و شنیداری بدون کلاس و آموزش فراگرفتم و خداروشکر می‌کنم که به من این استعداد رو عطا کرده است. هم‌اکنون، دوتار را به صورت حرفه‌ای می‌نوازم.

احساس شما در هنگام نواختن آوای دوتار چگونه است؟

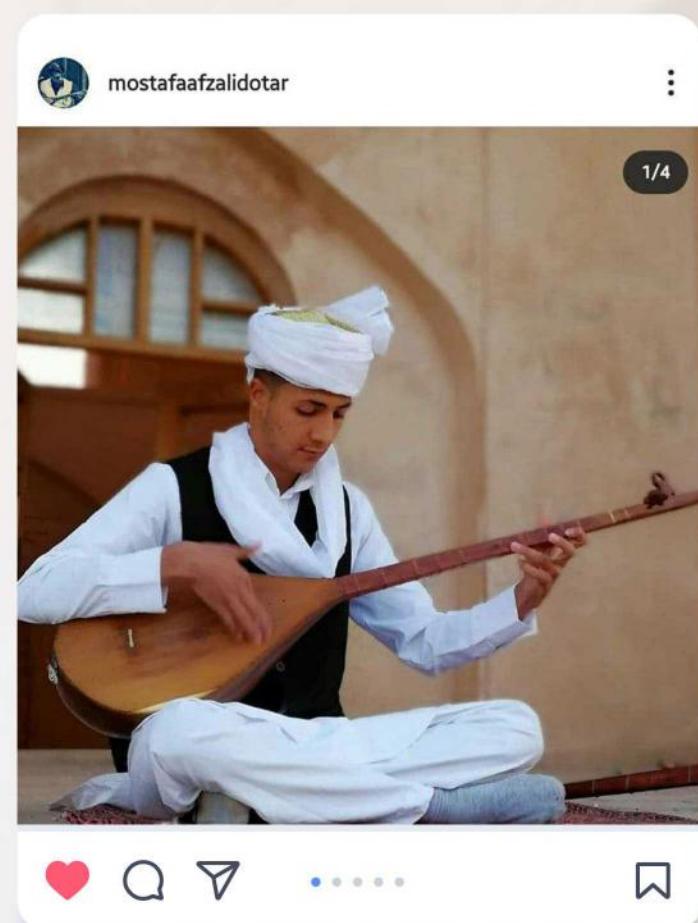
هنگامی که مقام‌های اصیل منطقه رامی نوازم، احساس وصل به اصل خود رامی‌کنم، وصل به گذشته و نیاکانم و هنگامی که مقام‌های عرفانی رامی نوازم، احساس وصل به خدا و عبادت و ذکر حق به من دست می‌دهد.

خودتان به چه سبک موسیقی علاقه دارید؟

من به شخصه به تمام انواع موسیقی گوش می‌کنم و احترام می‌گذارم؛ ولی خوب موسیقی مقامی و سنتی کارمی کنم و مخصوصاً به موسیقی بی کلام در هرسبکی علاقه زیادی دارم. هم‌چنین بداهنه نوازی و آهنگ‌سازی بی کلام را نیز دوست دارم. شعار من در مورد موسیقی اینست؛ لذت از هر نت موسیقی، لذت هر لحظه زندگی.

به عنوان کلام آخر به دوستداران موسیقی و به خصوص دوتار چه می‌گویید؟

شکر خدابنده یک سالی است که دوتار آموزش می‌دهم و در شهرستان خود آموزشگاهی دایر کرده‌ایم. به افرادی که به دوتار اصیل خراسان علاقه‌مند هستند و اطلاعات بیشتری اعم از آموزش دوتاریا سوال‌های دیگر در مورد آن می‌خواهند، توصیه می‌کنم به پیچ شخصی بنده به آدرس [@mostafaafzalidotar](mailto:mostafaafzalidotar) مراجعه کنند و هم‌چنین در حمایت از هنر اصیل ایرانی قدم ببردارند.



• • • •



مصطفی افضلی

خودتون رو به همراهان ققنوس معرفی کنید.

به نام خدا، اینجانب مصطفی افضلی هستم، دانشجوی ترم پنج رادیولوژی دانشگاه علوم پزشکی تربیت حیدریه و عضو کانون موسیقی فوژان دانشگاه، از شهرستان باخرز در خدمت شما هستم.

شما نوازنده چه سازی هستید؛ یکم از ویژگی‌های اون برآمون بگید.

در حال حاضر نوازنده ساز دوتار هستم. در مورد ساز دوتار می‌توان گفت که قدمت و پیشینه این ساز از سه تار و تار (شش تار) ایرانی بیشتر است؛ این ساز در قدیم معروف به تنبور خراسان بود؛ اما به علت تفاوت‌هایی که از لحاظ ساختاری با تنبور (که بیشتر در کردستان و کرمانشاه و ... نواخته می‌شود) امروزه به آن نام دوتار می‌دهند. ساز دوتار مختص به خراسان ایران زمین است و خوشبختانه یک سالی می‌شود که در سازمان آثار ناملموس یونسکو به عنوان یک ساز ایرانی به ثبت رسیده است. دوتار در سرتاسر خراسان با تفاوت‌های کوچکی در ساختار و شیوه نواختن، به سه سبک مختلف نواخته می‌شود که عبارتند از: دوتار شمال خراسان، شرق و جنوب خراسان و دوتار مازندران. بنده در زمینه دوتار شرق و جنوب خراسان فعالیت می‌کنم.

iammahnaz_



iammahnaz_



مهرناز بابائی

-اول از همه خودتون رو معرفی کنید (ترم و رشتہ تحصیلی و مهارت).
با سلام، مهرناز بابائی هستم، ترم سه کارشناسی پرستاری و نقاشی روی پارچه کارمی کنم.

-یکم در مورد حرفه‌تون صحبت کنید که چطوری هست و چطور انجام میشه.

خب این حرفه بیشتر برای طراحی روی لباس استفاده میشه؛ اما من تلاش کردم این هنر رو در راستای گالری هنری و استفاده ازش به عنوان یک تابلوی نقاشی کوچیک و ماندگار سوق بدم.

-چی شد که به سمت این هنرگرایش پیدا کردید و از کی شروع کردید؟
فکر می کنم ازا اولیل شروع قرنطینه بود که به هنرگرایش پیدا کردم. چیزهای مختلفی رو امتحان کردم تا به نقاشی رسیدم و خب به طور جدی تری از چهار ماه پیش، این هنر رو شروع کردم. در این حرفه، خواهرم و هنرمند نقش عظیمی رو در علاقه‌ی من به این هنر ایفا کردند.

-بیشتر از چه الگوهایی برای نقاشی الهام می‌گیرید؟
خب الگو که نمیشه گفت؛ اما من همیشه تلاش کردم داخل نقاشی هام حس خوب ایجاد کنم. حسی که بتونه لحظه‌ای بیننده رو به لبخند زدن و ادار کنه؛ قابل انعطاف باشه و بتونه با هر سبک و سلیقه‌ای هم راستا باشه.

-آیا نقاشی کردن برای شما صرفا جنبه سرگرمی داره یا دید دیگه‌ای نسبت به اون دارید و معمولا چه موقع هایی سمت نقاشی می‌رید؟
حقیقتا من هنرهای زیادی رو امتحان کردم نه تنها نقاشی. به نظر من؛ هنر مثل یه دریچه به سمت یک دنیای جدیده؛ جایی که آدم بتونه فارغ از تمام مشغله‌ها و مشکلاتی که داره آسوده باشه. از طرفی هنر برای من جنبه‌ی تمدید اعصاب داره. بیشتر زمان‌هایی به سمتش میرم که مشغله فکری داشته باشم و احتیاج دارم چند ساعتی فارغ از دنیا، به خودم و افکارم بپردازم.





از سینزَ تا سیزده

محمود قربانی
ترم چهار علوم آزمایشگاهی



(نوشته‌های دانشجوی اصفهانی در وصف تربت حیدریه)

خجیه یادش بخیر ما تو تربت هر جا می‌خواسیم بگیم ۱۳ یا ۱۹ مشکل داشتیم، ما می‌گیم سینزَ... نوفرَآ... آخری جفت‌شاپُرخده می‌کشیم، آهروقت این را می‌گفتیم گیرپیاز می‌کردن، بعدش می‌گفتیم همون سیزده و نوزده. آیه چیزی هم آخری کار بگم، هواه تمیزی که تربت داشت هیچ جا نداشت، خداوکیلی شُشُهات حال می‌مودد نفس می‌کشیدی. من وقتی برمی‌گشتم اصفهان اویش یخده ریه‌هام گیرپیاز بودن. در هر صورت که تربتا با همه سادگیش و دقیقاً بخاطر سادگیش دوست‌دارم و دل‌قم برash تنگ رفته.



سلام... خُلُلی چاکریم.... خُجی ما روز اویل که او مدیم تربت برا ثبت نام، ببابام گفت: "این شهر از اون شهرها نیست که آدم تو ش احساسی غربت کنه." از اون ساخته‌مون بلندا ندارد که آدم وسط‌شون گم بشه. والا حقیقتش باقی (بقيه) که از تربت زیاد خوب نیمیگن ولی در مردم خودم ببابام راست می‌گفت. من تو این شهر همه رقم خاطره‌ای داشتم، خندیدم، گیریه کردم، قهقهه زدم، بغض کردم، خوش گذروندم، سخت گذشته برام خلاصه که همه نگشادیدم: ولی در کل دویش می‌دارم.

من از عروسی شهرادنیا یعنی اصفهان و خزادم (بلند شدم) او مدم تربت؛ اما می‌دونی تربت یه سادگی خاصی دارد که دوست داشتنیش می‌کنه. دُزُن جاوا (جاها) تفریحیش از انگشت‌تا دست کمترن ولی خوب همون تعدادی کم هم توانایی خلقی کلی خاطره را دارد، هم‌ونتوانی که من یه آلبوم خاطره ازشون دارم، ولی اگه خواستین برین پیشکوه آخرای فروردین و تو اردیبهشت حرف ندارد. یه آبمیوه‌فروشی هم نیشی ورودی با غملي داره شیرموزاش خداییش عالیه.

از آمای تربت هم که به شخصه جز خوبی ندیدم. البته اونطوری که بِچَه (بچه) می‌گفتن این فقط نظری منه. چنتار فرق تربتی دارم که از خوبی و باعمرفت بودن و مهمون نوازیشون هر چی بگم بازم کم گفتیم، باشگاً بدناسازیا را خیلی ها رفتم خدایش بِچَه بامراحتی داشت. بعد جَعْ تاره از برو بِچَه سالن کشتبه بِرادون بگم که چقد باصفا و بامراهم و بامحبت بودن، یه مری بود اونجا، آقا حجت، خداوکیلی دمش گرم آدم بسیار با معرفتی بود، دلم خیلی برا بِچَه سالن کشتبه تنگ شده.





مرشد چلویی

فاطمه شجاعی مقدم
ترم سه هوشبری



حاج میرزا احمد عابد نهراوندی (زاده ۱۲۶۷ در نهراوند - درگذشته ۲۵ شهریور ۱۳۵۷ در تهران) مشهور به حاج مرشد چلویی، شاعر متخلص به ساعی و از عارفان معاصر که در حدود ۹۰ سالگی در تهران درگذشت.

مرشد چلویی پی جهت این لقب را از آن خود نکرده است. ایشان در بازار تهران جنب مسجد جامع، چلوکبای داشت و برای عموم، سخنرانی‌های هفتگی بربا می‌داشت. میرزا با قدی بلند، اندام لاغر و محاسن سفیدش و قلب مهربان و سرشت نیک‌اش و آن کلام نافذ و پندگونه‌اش برای مردم سخنرانی‌های هفتگی برگزار می‌کرد و به آن‌ها پند و اندرز می‌داد و بدین ترتیب مرشد چلویی شیرت گرفت. از ایشان نصائح و اندیزه‌های نیک فراوان بر جای مانده است که در ادامه به چند مورد از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

روزی حاج مرشد به کسبه‌ای از بازار نصیحت می‌کرد و می‌گفت: «راه حل مشکل خود را از خدا بخواه. ولی از خدا چیزهای بزرگ را بخواه. مثل این است. اگر بشقابی دست بگیری و از کسی چیزی بخواهی به اندازه همان بشقاب تو را غذا خواهد داد و اگر نعلیک نشان بدی به اندازه همان نعلیک در ظرف تو می‌ریزد.»

ایشان می‌گفت: «بیترین مردم، کسی است که به دیگران آزار نرساند. وقتی توبا کسی کاری نداشته باشی، مطمئن باش کسی با تو کاری ندارد. هرچه بدی به انسان می‌رسد، از نفس بد خود اوست.»

میرزا می‌فرمود: «روزی تو همیشه می‌رسد: گاهی کم است و گاهی زیاد. ولی روزی حداقل را خدای متعال قطع نمی‌کند. مثل جوی آب: گاهی آب زیاد و تندری در جوی می‌آید و گاهی هم آب کم می‌شود. اما قطع نمی‌شود.»

همیشه هنگام ناهار، صف طولانی چلویی دکان وی منتظر غذا بودند و از طرف دیگر صفحی کوتاه‌تر برای عرضه رایگان غذا به مستمندان وجود داشت. خواست مرشد اینطور بود که کسانی که می‌خواهند غذا را ببریون ببرند از چلویی مرشد عبور کنند. بدین صورت اگر حامل غذا کودک بود که غذا را برای صاحبکار خود می‌برد، مرشد لقمه‌ای از همان غذا را دردهان وی می‌گذاشت تا از آن غذایی نصیب بشاد و جانب احتیاط رانگاه می‌داشت. او معتقد بود: «کار کردن برای خداست». مرشد متواضع ما، شخصاً داخل سالن، سر هر میز می‌آمد و مشتری‌ها را می‌دید و احوال پرسی می‌کرد. گاهی طفیله‌ای می‌گفت که مشتریان تبسیم می‌کردند و مقداری روغن از داخل بادیه برمی‌داشت و روی ظرف غذایی مشتری می‌ریخت. علاوه بر این‌ها، وجه نقد هم به عنوان قرض الحسن به افرادی که پول احتیاج داشتند، می‌داد.

از خود مرشد چلویی نقل است که: «یک شب حضرت نبی اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) و حضرت امیر اطهوفین علی (علیه السلام) را در خواب دیدم که وارد مغازه چلوکبای من شدند. حضرت رسول (ص) با دست مبارک به تابلوی روی دخل که نوشته شده بود: «تسیه و وجه دستی داده می‌شود؛ حق به جنابعالی به قدر قوه» اشاره فرمودند و آن را به حضرت علی (ع) نشان می‌دادند و هر دو وجود بزرگوار تحسین می‌کردند و تبسم آن دو وجود مقدس، نشانه رضایت‌شان از این کار بود.»

کسب و کار مرشد اینگونه برای سال‌های طولانی پا بر جا ماند و هنوز که هنوز است از او به عنوان بیترین کاسب قرن یاد می‌کنند. افسوس که این روزها این شیوه کسب کار تقریباً از بین رفته و چیزی که بیشتر به چشم می‌خورد احتکار، گران فروشی و کم فروشی است. در این چند ماه اخیر که ویروس منحوس کرونا وارد کشورمان شد، با احتکار اقلام مختلف مانند ماسک، دستکش و مایع ضد عفونی کننده یا مواد غذایی مثل روغن و پیاز و ... رو به رو شده‌ایم. با آمدن کرونا زندگی مردم در همه‌ی ابعاد به ویژه اقتصاد، تحت الشاعع قرار گرفت و برخی از افراد سودجو برای کسب درآمد چند برا بری خود، اقلام مورد نیاز مردم را احتکار کردند تا آن‌ها را با مبالغ گزار به مردم بفروشند بدون اینکه در نظر بگیرند که بسیاری از مشاغل در این دوران، درآمدی ندارند. عده‌ای دیگر نیز با فروش اجناس تقلی به مردم، ضرر مالی و جانی می‌زنند. این اعمال چه در دین و شرع و چه در اخلاق کاملاً ناپسندیده و نکوهش شده است. امیدواریم که امثال مرشد چلویی برای همه‌ی ما الگو باشند و اخلاق آن‌ها را آمیزه‌ی رفتار مان کنیم و بیشتر از پیش، به ویژه در دوران سخت مبارزه با کرونا، به فکر هم باشیم.





من یک پرستارم

مرجان غفوری
ترم پنجم بهداشت عمومی



فرشته نیستم اما:

هر روز بعد از ثبت پژواک لبخند در میان کوههای درد، به سمت ابرهای پنهایی آسمان پرواز می‌کنم و بعد از تبعید جامه‌ی لک گرفته از دنیايم به دورترين نقاط ممکن، با پوششی آذین بسته شده با ریزگردهای بلورین برف به زمین بازمی‌گردم.

پیامبر نیستم اما:

گاهی دست‌هایم، وسیله‌ای برای انتقال معجزه‌هایی است که دست به دست از آسمان هفتم تا اتفاق پر از بیم و امید رسیده و گاهی سرتا پا گوش می‌شوم برای شنیدن آخرین پیغام مسافرانی فانوس به دست که ریسه‌ی اشک را روی گونه‌ی بدرقه کنندگان شان نشانده‌اند.

آتش‌نشان نیستم اما:

آتش به جان خواهم شد، زمانی که نوزادی روی دست مادرش بی تاب کند؛ کوکی حقی خار در پایش فرورفته باشد و نوجوان پیش چشم عزیزترین هواخواهش زمین بخورد یا زمانی که مردی با چهره‌ای شکسته و خجالت زده از سمت صندوق بیمارستان برگرد و بانوی کهن‌سال با چادری خاکی از حال برود.

من یک پرستارم:

حقوقم را بلا فاصله پس از هر دعای خیر بیمار دریافت می‌کنم و در امتداد صبر ستاره‌ای دنباله دار از تبار عشق قدم می‌گذارم.

نویسنده: آقای محمد قندری (پرستار بخش سی‌سی‌بی بیمارستان تامین اجتماعی تربت حیدریه)

سفید بالان زمینی

مطهره رفیعی
ترم سه بهداشت عمومی



میلاد زینب است و روز پرستار، میلاد بزرگ بانوی اسلام، پرستار تمام نیکی‌ها، پرستار تن رنجور ولایت و پرستار ارزش‌های مقدس عاشورا.

میلاد زینب (سلام الله علیها) پرستار عاطفه‌ها و ستاره درخشان عفت و پاک و صلات، منادی انسانیت و شرافت است و چه زیباست که ولادت این قهرمان کربلا، به نام تو و روز تو مزین شده‌است.

تو پرستاری، تو خادم خدای، تو مهربان‌تر از مادری، پاک تراز آینه‌ای و شفاف‌تر از آبی.

دست خدا همراهت، تو که دستانست سرشار از عاطفه و مهر است.

ای مظهر عشق و صفا، ای باغبان گل‌های پژمرده و شاخه‌های شکسته سلامتی، ای جلوه‌گاه فداکاری، دعای همه دردمدنان بدرقه راه زندگیت باد.

تو پرستاری و تن رنجور بیماران و روح خسته آنها دخیل دستان پر مهر توست.

وزش نسیم خوشبوی رضایت خدا گوارایت باد.

دستان خدا در دستان توست و این یعنی مژده شفا بخشیدن به هر دردمدنی.

تو خواب را شرمnde کردي و خستگی را از پا درآوردي و محبت و صبوری چه زیبا با تو پیوند خورده است.

ای آبشار عاطفه‌ها و ای مظهر قدرت خدا، روزت مبارک.





در امتداد یک زندگی

ذکیه وظیفه مند
ترم سه فناوری اطلاعات سلامت



در پی کاهش بانک خونی در سطح کشور، انجمن‌های علمی دانشگاه علوم پزشکی تربیت حیدریه نیز دست در دست هم، پویش اهدای خون را راه‌اندازی کردند تا با گسترش اطلاعات علمی درست در رابطه با اهدای خون و دعوت از همشهریان برای این امر خدای پسندانه، گامی موثر در جهت زندگی بخشی به بیماران نیازمند خون، برداشته باشند.

طبق تضمیمات گرفته شده در جلسات متعدد، پس از اطلاع رسانی گستردۀ این پویش در سطح شهرستان تربیت حیدریه و انتشار فرم الکترونیکی ثبت نام در بین اقشار مختلف و دانشجویان تمامی دانشگاه‌های شهرستان، با افراد ساکن این شهرستان که داوطلب اهدای خون می‌شوند، جهت معرفی مراکز اهدای خون هماهنگ می‌شود. هم‌چنین از تمام عزیزانی که در این پویش همراه شدند، از طرف دانشگاه، تقدیر به عمل می‌آید.

در همین راستا، اعضای انجمن‌های مختلف علمی دانشگاه، محتواهای آموزشی متنوعی با موضوعات چگونه از اهدای خون نترسیم؛ شرایط اهدای خون در دوران کرونا، اهدای خون برای بانوان درست است یا خیر؛ ... تولید و در پیج اینستاگرامی به آدرس emtedade_yek_zendegi منتشر می‌کنند.

امیدواریم این پویش، بهانه‌ای در امتداد زندگی انسان‌های زیادی باشد.

آیا کرونا، انسانیت و همنوع دوستی را همانند جان انسان با خود برده است؟

اهدای خون همه روزه باعث نجات جان میلیون‌ها نفر در دنیا می‌شود. کاش ما هم در این روزهایی که نفس کشیدن مان در کنار هم محال شده است، با دادن خون سهمی در نفسی دوباره داشته باشیم.

چه زیبایست اهدای خونی که ماراسالم و انسان دیگری را سالم ترمی کند. اهدای خون یعنی؛ شنیدن ضربان قلب دوباره، یعنی زندگی دوباره یک پدر، نفس کشیدن دوباره یک فرزند، جان گرفتن دوباره یک مادر، بیاییم با دادن قطره خونی از خود، نفسی را در بدنش زنده کنیم.

شیوع کرونا باعث شده که افراد به دلیل ترس از ابتلا به این ویروس منحوس، این کار خدای پسندانه را انجام ندهند. در حالی که مراکز اهدای خون، کاملاً به رعایت پروتکل‌های بهداشتی تاکید دارند. پس جای ترس و نگرانی وجود ندارد.

مزایای اهدای خون

*سلامت قلب و کبد

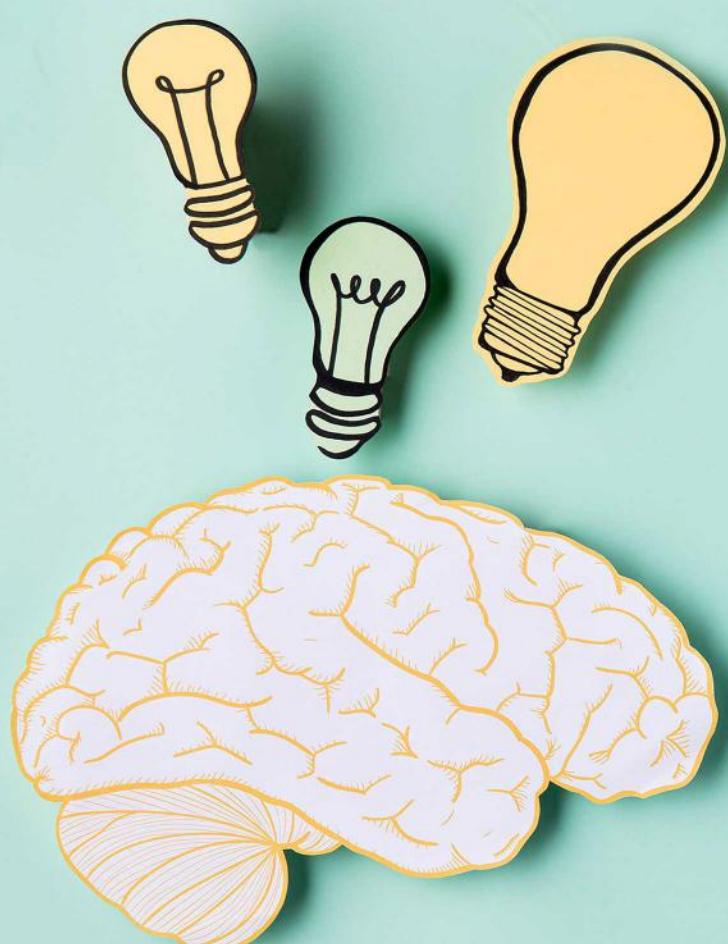
*کاهش وزن

*ساخت گلوبول‌های جدید خونی

*جلوگیری از هموکروماتوز

*صد سلطان





۷. همه‌ی وسایل الکترونیکی را حداقل ۳۰ دقیقه قبل از خواب کتاب‌بگذارید؛ در غیر این صورت مغز شما در حالت بیش از حد تحریک شده باقی می‌ماند و به خواب رفتن و به مرحله‌ی خواب عمیق رسیدن برای شما بسیار دشوار می‌شود.

۸. ورزش کافی انجام دهید
فعالیت بدنی، رساندن اکسیژن به مغز را بیشتر می‌کند؛ درنتیجه مغز کارکرد بهتری خواهد داشت. علاوه بر این، ورزش موجب آزاد شدن مواد شیمیایی در مغز می‌شود که شما را سرحال تر می‌کند و از سلول‌های مغزی تان محافظت می‌کند. قص و هنرهای رزمی برای بهبود عملکرد مغزی مفیدند؛ زیرا موجب تحریک طیف وسیعی از سیستم‌های مغزی مانند سازمان‌دهی، هماهنگی، برنامه‌ریزی و قضاوت می‌شوند.

۹. مراقبه را بیاموزید
مراقبه، به خصوص مراقبه ذهن آگاهی به مغز کمک می‌کند تا توانایی‌های خود را بازیابی کند و مسیرهای نورونی منفی را ضعیف می‌کند. مکانی آرام را پیدا کنید و حداقل ۱۵ دقیقه مراقبه داشته باشید. بر تنفس خود تمکز کنید. هر چقدر در کردید ذهن‌تان سرگردان شده، دوباره بر تنفس‌تان متمرکز شوید. هر چقدر در مراقبه مهارت بیشتری پیدا کنید، می‌توانید به آنچه در اطراف‌تان می‌گذرد، آگاه شوید؛ مثل تابش خورشید بر پوست‌تان، صدای پرنده‌گان و خودروهای بیرون و بوی غذای پیچیده در خانه. می‌توانید تمارین ذهن آگاهی را حتی وقتی زیردوش حمام هم هستید، انجام دهید.

۱۰. مایعات کافی مصرف کنید
دریافت مایعات کافی فوق العاده مهم است؛ زیرا حدود ۸۰ درصد مغز شما از آب تشکیل شده و اگر دچار کمبود مایعات باشید، مغزتان نمی‌تواند به درستی کار کند. بنابراین حتماً در طول روز به اندازه‌ی کافی آب بنوشید.

معماری مموری

کیمیا علی نژاد
تزم سه بهداشت عمومی



هیچ کدام مان از آلرایمر و کاهش حافظه در امان نیستیم، مگر اینکه کارهای گفته شده در این قسمت از نشریه را انجام دهیم. پس، معمار ساختمندان ذهنت باش!

۱. نفس عمیق بکشید

تنفس عمیق به افزایش جریان خون و سطح اکسیژن کمک می‌کند و باعث می‌شود مغز عملکرد بهتری داشته باشد. هر روز به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه تنفس عمیق داشتن، در بلند مدت به افزایش توانایی مغز منجر می‌شود.

۲. چای سبز بنوشید

براساس پژوهشی که در مجله‌ی آمریکایی تغذیه‌ی بالینی منتشر شده، نوشیدن روزانه پنج فنجان چای سبز می‌تواند به کاهش ۲۰٪ درصدی احتمال ابتلا به گرفتاری‌های روانی کمک کند. چای سبز علاوه بر این، می‌تواند مانند کافئین مغزان را در حالت آماده باش در تمام روز نگه دارد.

۳. استراحت کنید

یک راه خوب برای اینکه دوباره ذهن مان شارژ شود، استراحت کردن است. این استراحت می‌تواند ۱۵ دقیقه در اینترنت چرخیدن باشد یا پرداختن به هر کار دیگری تا ریتم کار مغزان عوض شود. بهتر است، بیش از یک ساعت مستمر روی یک فعالیت، کار نکنید.

۴. بخندید

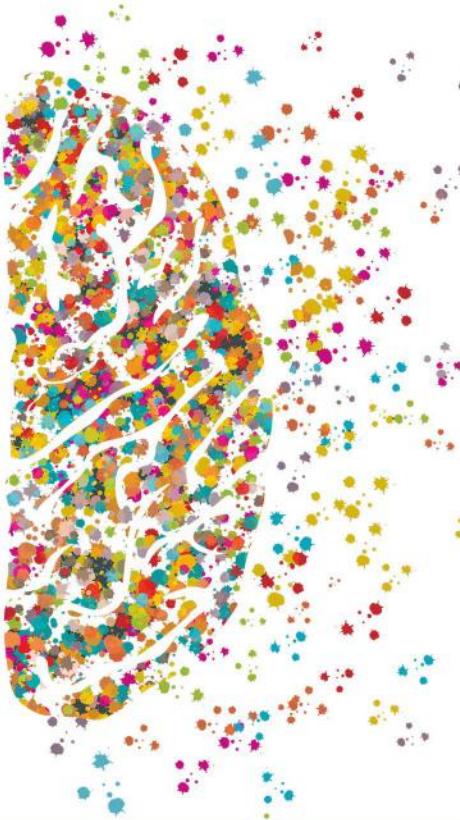
حتماً شنیده‌اید، که خنده بر هر درد بی درمان دوست. علاوه بر این، خنده باعث می‌شود قسمت‌های مختلفی از مغز تحریک شوند و بدین ترتیب به شما اجازه می‌دهد که وسیع تر و آزادانه‌تر در مورد یک موضوع فکر کنید. همچنین خنده، یک ضد استرس طبیعی است و همان‌طور که می‌دانید، استرس باعث کاهش قدرت های مغزی می‌شود.

۵. غذاهای مقوی بخورید

غذاهای زیادی برای تقویت مغز وجود دارند. بلعکس غذاهایی هم هستند که فرآیندهای ذهنی را کند کرده و شما را کسل و خسته می‌کنند. مانند قند و شکر، غلات تصفیه شده، تنقلات و سودا. سعی کنید از غذاهایی که اسید چرب امکاً ۳ زیاد دارند، استفاده کنید. مانند: گرد، بذرگستان، کدو حلوایی، لوبیا قرمز و لوبیا چیتی، اسفناج، بروکلی، تخمه کدو تنبیل و دانه‌های سویا. دانشمندان معتقدند بین رژیم‌های غذایی ای که مقدار زیادی بلوبوری دارند و یادگیری سریع، تفکر بهتر و حافظه قوی تر ارتباط وجود دارد. ماده‌ای کولین (یکی از انواع ویتامین B) که در سبزی‌هایی مانند بروکلی و گل کلم یافت می‌شود، برای رشد سلول‌های مغزی لازم است و همچنین به تقویت هوش در افراد بزرگسال کمک می‌کند.

۶. به اندازه‌ی کافی بخوابید

وقتی به اندازه‌ی کافی نمی‌خوابید، مغزتان همه‌ی کارهای ایش را بدتر انجام می‌دهد. بنابراین خلاقيت، عملکرد شناختی، توانایی حل مسئله و حافظه، همگی بستگی به داشتن خواب کافی دارند. خواب به ویژه بر حافظه اثرگذار است.



۱۱. استرس را کم کنید

استرس مزمن موجب آسیب سلول های مغزی و قسمت هیپوکامپوس که مسئول بازیابی خاطرات قدیمی و ثبت خاطرات جدید است، می شود. ازانجاکه در هیچ کدام از مراحل زندگی نمی توان از شر استرس به طور کامل خلاص شد، مدیریت مؤثر استرس مهارتی ضروری در زندگی است.

۱۲. کارهای جدید یاد بگیرید

یادگیری یک کار جدید درست مانند تمرینات بدنی که باعث قدرتمند شدن عضلات می شود، مغز را تقویت می کند. هرچه بیشتر از کاری که انجام می دهید، لذت ببرید، احتمال اینکه در گیر آن شوید و به یادگیری اش ادامه دهید بیشتر می شود.

۱۳. کارهای متفاوت و غیرمعمول انجام دهید؛ مثلاً بستن ساعت به صورت بر عکس.

۱۴. جلوگیری از زوال عقل
مغز به فعالیت نیاز دارد و بکار نگرفتن آن باعث از بین رفتن قدرت تفکر می شود.
تقویت حافظه فقط با خواندن کتاب و فکر کردن امکان پذیر نیست، بلکه معاشرت با دیگران نیاز لازم است.



کلاه گذاری در روز روشن

فاطمه علیزاده
ترم سه فناوری اطلاعات سلامت



دکتر ادوارد دوبونو؛ پژوهش، روانشناسی، مختروع، مشاور و نویسنده معروف کتاب شش کلاه تفکر است. او توانایی فکر کردن را مهم ترین مهارت انسانی می داند و مهارت تفکر خلاق و فکر کردن را مقوله ای کاملاً جدا از هوش می داند. او می گوید برخلاف هوش که کاملاً ارثی است؛ با آموزش های موثر می توان توانایی فکر کردن افراد را افزایش داد و بر همین اساس، پس از تحقیقات گسترشده، کتاب جنبال برانگیزش کلاه تفکر را نوشت و با استقبال بسیاری روبه رو شد. اگر با استفاده از تکنیک شش کلاه به مشکلات خود نگاه کنید، آن وقت می توانید از این رویکردها برای رسیدن به بهترین راه حل ممکن استفاده کنید. کلاه سفید؛ چون رنگ سفید خنثی و مستقل است، با موضوعات و شکل های انفعای سرو کار دارد و به تجزیه و تحلیل اطلاعات کمک می کند. این کلاه بدون هیچ گونه قضاوتی، فقط واقعیت ها را مورد جست و جو قرار می دهد. کلاه سرخ؛ چون رنگ سرخ نشانه خشم، شور و هیجان است، این کلاه بیانگر بینشی هیجانی است و به طور کلی این افراد تصمیمات خود را به جای عقل با قلب خود می گیرند؛ ولی هرچه که هست تصمیمات قلبی گاهی بهترین انتخاب ها هستند. کلاه سیاه؛ در این طرز تفکر باید به همه چیز منفی گرایانه، محتاطانه و تدافعی نگاه کنید و بینید چرا ایده ها و رویکردهای مختلف ممکن است موثر نباشد، زیرا رنگ سیاه افسردگی و جنبه های منفی و بدینانه است. کلاه زرد؛ چون رنگ زرد آفتایی و مثبت است، بیانگر جنبه های مثبت و خوش بینانه است. رویکرد این کلاه به شما کمک می کند وقتی همه چیز گرفته و ناراحت کننده است، همچنان به راه خود ادامه دهید و امیدتان را زدست ندهید. کلاه سبز؛ چون رنگ سبز نشانه گیاهان، رویش درختان بارور، طراوت و تازگی است، این کلاه بیانگر خلاقیت و فکرهای تازه است و یک طریقه فکری است که در آن، ایده ها به هیچ وجه نقد نمی شوند. کلاه آبی؛ چون رنگ آبی نشانه سردی و رنگ آسمان بالای سرمایست، این کلاه بیانگر تنظیم و سازماندهی فرایند برنامه ریزی برای تفکر و استفاده از کلاه های دیگر است؛ به عبارت دیگر، کلاه آبی، کلاه نظارت و کنترل پروسه است.

حالا که با این شش کلاه آشنا شدیم، می توانیم از آن برای رسیدن به دو هدف ساده کردن تفکر و فراهم کردن زمینه برای به جریان انداختن تفکر استفاده کنیم و تصمیمات بهتر و منطقی تری برای زندگی خود بگیریم.





شاید برای شما اتفاق بیفتد...

عاطفه عباس زاده
توم سه پرستاری



جهت یابی با کمک لانه مورچه‌ها:
شاید هیچ وقت فکر شم نکنیم که مورچه‌ها چقدر می‌توانند ناجی باشن برآتون!
مورچه‌ها خاک لانه شونو به سمت شرق می‌ریزند تا روزا مثل سایه‌بون
براشون باشه و راحت‌تر کارشون رو انجام بدن. با شناختن شرق، بقیه جهت‌ها
رو هم به راحتی می‌توینند، تشخیص بدین.

جهت یابی با مسیر حرکت رودخانه‌ها:
خیلی از رودها و نهرهای نیم کره شمالی زمین رو به جنوب و به سمت استوا در
حرکتن؛ اما همیشه اینجوری نیست؛ مثلاً رود نیل به سوی شمال جریان دارد.

حتی اگه یه روز برف و سرد یا توی بیابونم گم شدین، باز هم نگران نباشید.
توی هوا برپی، اون قسمت از اجسام که برف بیشتری اونجا جمع شده، شمال
رو نشون می‌ده. البته بگم که این روش زمانی درسته که جمع شدن برف بیشتر
در یک نقطه، با خاطر تپوگرافی (پستی‌ها و بلندی‌های سطح) زمین نباشه.

انواع مختلف تلاماسه‌ها هم تو بیابونا وجود داره که شکل‌شون جهت باد
غالب رو نمایان می‌کنه.

امیدوارم خوندن این موارد یکم دلگرم‌تون کنه که شاید یه روزی بدردتون
بخوره. البته با این وضع ویروس منحوس شاید بگین دلت خوش و فعال‌که تو
خونه‌ایم؛ ولی خب خدارو چه دیدی؟! شاید برای شما هم اتفاق بیوفته!



یکی از عادت‌های ما آدم‌ما اینه که تا بیکار می‌شیم و تعطیلی تو تقویم یه مون
چشمک می‌زنم، می‌زنیم به دل جاده و صفاتی و پیکنیک. شمال و جوج و
اینا! درین این تفریح‌های سالم و مفرح، ممکنه یه روزی، یه جایی، یه اتفاق عجیب
یه مون ضد حال بزنه. دراین قسمت توجه‌تون رو به چند تا نکته جالب دراین
رابطه جلب می‌کنیم:
بالآخره شاید برای شما هم اتفاق بیوفته دیگه (حتی شما دوست عزیز).

خب اگه خدای نکرده وسط طبیعت گردی و جنگل و دشت و کوه، یه مار بد
قواره به تورتون خورد و زبونم لال نیش حوالتون کرد، اصلاً نترسید!!!
اول از همه، خونسردی تونو حفظ کنین و استرس نشین؛ چون اولاً استرس هیچ
تأثیری روی کم شدن دردتون نداره، دوماً و مهم‌تر، اینکه استرس فشار خون رو
بالامی بره و باعث می‌شه سم توی بدن تون سریع تر پیش بشه!
یه راهکار برای اینکه بفهمیم ماری که ما رو مورد لطف قرار داده آیا سمی
هستش یا نه؟

به قسمتی که مار نیش‌تون زده نگاه کنید؛ اگه روی پوست‌تون دوتا سوراخ
نسبتاً عمیق ایجاد شده، یعنی کلک‌تون کنده است و باید هرچه سریع تر به
دکتر مراجعه کنید، اما اگه چند تا سوراخ ریز لال شکل روی پوست‌تون دیدین،
اون مارسمی نبوده.

وسط این شمال و شمال بازیا، ممکنه گوشی همراه‌تون بیوفته تو آب و یه
لحظه‌کل زندگی‌تون رو دود شده بدونیند. اما

Please STOP

don't worrrrry!

کافیه یه بسم الله بگین و خونسرد باشین؛ گوشی رو از آب بکشید بیرون؛ به
سرعت اون رو خاموش کنید؛ باطری و سیم کارت و هرسیله خارجی گوشی رو
خارج کنین تا از اتصالی کردن جلوگیری بشه؛ با یه دستمال نرم و خشک، اون رو
خشک کنید!

برای خشک کردن گوشی ابداً از سشوار استفاده نکنین (البته تو اون موقعیت
سشوار بمی‌عیده پیدا بشه!)

گوشی رو داخل یه ظرف یا کیسه پراز برنج بزارید. برنج رطوبت رو جذب می‌کنه
و از نگ زدن گوشی، جلوگیری می‌کنه.

اگه ژل سیلیکا که معمولاً برای کفش‌ها استفاده می‌شه هم داشتین، واسه این
کار مناسبه!

خلاصه بعد از ۲۴ ساعت همراه با سلام و صلوات، بعد از اینکه مطمئن شدید
که گوشی کاملاً خشک شده، روشنش کنین. انشالله که روشن بشه و تو برجک
تون نخوره!

رالاااستی!

اگه مثلاً تو فاز نبودین و یهو به خودتون اومدین و دیدین بللله! من در جایی
و هیچ کس در آنجا نیست؛ یا به اصطلاح گم شدین، اصلاً نترسید!
الآن چند تا نکته و شگرد هستون یاد میدم تا سریع، راه‌تونو پیدا کنید:



راه در رو

مهدیه پورعباس
ترم چهار علوم آزمایشگاه



این قسمت از نشریه ققنوس، یک بخش کاملاً کاربردی که هر کی نبینش، بد چیزی رواز دست داده! اینجا قراره مانیازمندی‌های قشر زیر خط فقر جامعه، یعنی دانشجوها را رفع کنیم.

حتماً ت حالا برآتون پیش اومده که فایلایی که استاد گذاشت، کاملاً انگلیسی باشه! و هی شما رغبت نکنین اون درسو بخونین (بین خودمون باشه که فارسی هم اگر می‌بود، آدم فقط آخر ترم رغبت خوندنش می‌اوهد) فایلای کاملاً انگلیسی هماناً دست و پاشکسته زبان بلد بودن هم، همانا! حب اینجا چندتا سایت بهتون معرفی می‌کنیم که ترجمه‌هاتونو انجام بدن؛ حالا درسته ممکنه ترجمه‌ی غلط هم پیدا بشه؛ ولی از هیچی بهتره دیگه! البته برای ترجمه‌های حساس و تخصصی پیشنهاد می‌کنیم از سرویس‌های ترجمه آنلاین و ماشینی استفاده نکنید، نگید نگفتنیا!!

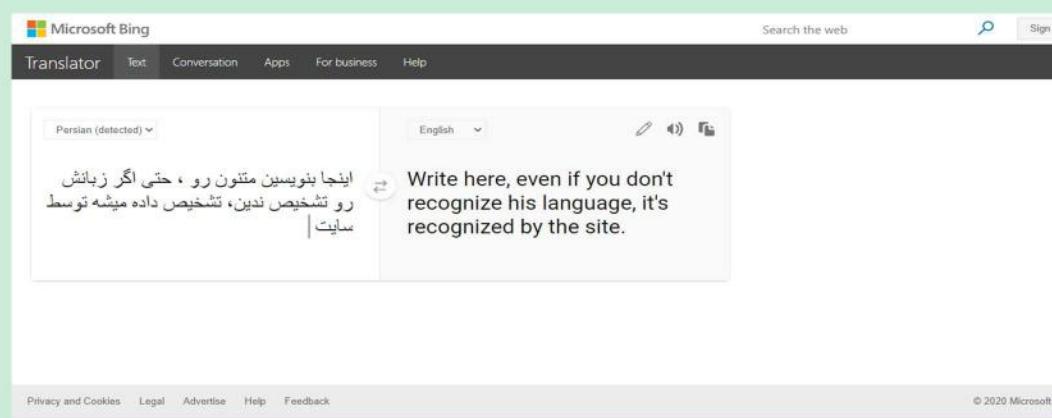
Google Translate، معروف و در دسترس و جامع

یکی از سرویس‌های خوب گوگل، همین قسمت ترجمه‌که خیلی از زبان‌های دنیا رو پشتیبانی می‌کنه و نیازتون رو حتی به زبان مالایی‌لامی رفع می‌کنه. یک سرویس همه چیز‌ تمام و اونقدر عاقل که خودش زبان رو تشخیص میده حتی اگرندونین اون زبان، زبان کجاست! البته بدونین که ترجمه اشتباه هم کم نداره این دوست عزیز پس کلیات رو می‌تونین ازش کمک بگیرین ولی جزئیاتو قطعاً نه!



Bing Microsoft Translator، مثل آب خوردن

این سایت هم، می‌تونه زبانی که شمانمی‌دونین چیه رو تشخیص بده و برآتون ترجمه کنه. فضاشم خیلی ساده است و کنار باکس ترجمه هیچی نیست. امکان پخش متون وجود داره؛ هم با صدای خانوم و هم با صدای آقا و با لهجه‌های مختلف و قسمت جذاب قضیه همینجاست که میشه صدای تغییرداد. کارکردن با این سایت خیلی ساده‌ست، تا پنج هزار حرف رو می‌تونین وارد باکس کنین، ظاهرش مدرن تره! اما خیلی از زبان‌ها رو پشتیبانی نمی‌کنه.



Microsoft



Yandex Translate، بهترین برای تصاویر

این سایت زبان‌های متعددی را ترجمه می‌کنه، بسیار سریع و عالی به نظر می‌رسه و هنگام ترجمه متون معمولی متوقف نمی‌شده. از این سرویس برای ترجمه کامل وبسایت‌ها و یا حتی ترجمه تصاویر می‌شه استفاده کرد! متن ورودی تا ۱۰۰ هزار حرف رو هم قبول می‌کنه. البته نقطه ضعفش اینه که عکس آنلاین قبول نمی‌کنه و باید حتماً عکس آپلود شده باشد. اگر عکسی رومی خواین ترجمه کنین، می‌تونین روی عکس زوم کنین یا یک بخشی رو هایلاست کنین تا ترجمه بشه. برای یک بار جستجوی لغات واقعاً مفیده و برای استفاده به منظور آموزش یک زبان جدید هم خیلی مناسبه!



خب، همین طورکه تو تصویر نمایانگر، ققنوس به فکر دانشجو هاست. فعلاتاً اینجا رو داشته باشین تا دفعه بعد برسیم خدمتتون.





انجمن علمی دانشجویی
دانشگاه علوم پزشکی تکنور

انجمن علمی و دانشجویی پرستاری:

یکی از پرسابقه‌ترین و فعال ترین انجمن‌های دانشگاه ماست که اخیراً با تیمی تازه نفس به دبیری آقای پارسا پرآور در تلاش هستند؛ بروزترین اطلاعات علمی رازه‌ترین و معتبرترین مراجع دنیا در اختیار دانشجویان پرستاری قرار گردند.

برای اینکه در جریان اخبار و اطلاعات این انجمن باشید؛ می‌توانید از طریق تلگرام و اینستاگرام با استفاده از آیدی زیر، این انجمن را دنبال کنید:

@nursing_ssath

انجمن علمی و دانشجویی پرداشت

یکی از انجمن‌های فعال که در پاییز امسال به دبیری خانم گلناز پیغمدی کار خود را شروع کرده است.

بخش‌های جذاب اینفوگرافی، پادکست‌های علمی در باب بیماری‌ها، موشن گراف و ویبینار آموزشی از جمله فعالیت‌های مجازی این انجمن است.

راه ارتباطی با این انجمن:

@HealthAssociation

انجمن علمی دانشجویی فناوری اطلاعات سلامت:

از انجمن‌های فعال چند سال گذشته دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه می‌باشد. این انجمن به دبیری آقای فرحان عسگری در کنار تیمی فعال از دانشجویان این رشته، در راستای ارتقا رشته فناوری اطلاعات سلامت (HIT)، فعالیت‌های متنوعی را نجام می‌دهند. این فعالیت‌ها شامل برگزاری کارگاه‌ها و ویبینارها هم در سطح دانشگاهی و هم در سطح کشوری، تولید محتوای اخلاقی و منظم در کanal تلگرامی و هم چنین آگاهی دانشجویان جدیدالورود نسبت به آزمون ارشد و آینده رشته می‌باشد.

انجمن علمی فناوری اطلاعات سلامت دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، تنها انجمن دانشگاه می‌باشد که به منظور برگزاری همایش‌ها و ویبینارها، دارای سورور اختصاصی است.

آدرس کanal تلگرامی و سایت این انجمن:

@healththums
www.hitums.ir/torbat-heydarieh

انجمن علمی و دانشجویی مامایی:

یکی از انجمن‌های فعال دانشگاه که چند ماهی است، فعالیت خود را به دبیری خانم فاطمه دهنوخیجی شروع کرده است.

از فعالیت‌های مجازی این انجمن، می‌توان به تولید محتواهای در حوزه‌ی سلامت زنان و کودکان، در قالب پاور، اینفوگرافیک، پادکست، کلیپ، مسابقه و همچنین سری کلیپ‌های سالم‌نده با طعم سلامتی در کanal تلگرامی و صفحه‌ی اینستاگرامی این انجمن اشاره کرد.

آدرس کanal و صفحه‌ی اینستاگرام این انجمن:
@Midwifery_Association۹۹

شروعی دوباره

نازین خراسانی

ترم سه بهداشت عمومی



همانطور که از نام انجمن‌های علمی دانشجویی مشخص است، انجمن تشکلی است از دانشجویان که در زمینه علمی فعالیت می‌کنند. در واقع انجمن‌ها محلی است برای علاقه‌مندان فعالیت‌های علمی فوق برنامه؛ به این صورت که خود دانشجویان با مشورت استاد مشاور انجمن برای مدت یکسال تحصیلی، برنامه‌هایی فراتر از فعالیت‌های آموزشی و درسی خود تدارک می‌بینند؛ برنامه‌هایی که در قالب کلاس‌های آموزشی دانشگاه نیامده است.

در مرور محورهای فعالیت انجمن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

چاپ نشریه، برگزاری مسابقات و جشنواره‌های علمی فرهنگی، برگزاری همایش‌های علمی و نشست‌های تخصصی، برگزاری دوره‌های مهارت اندوزی، برگزاری اردوها و بازدیدهای علمی فرهنگی، برگزاری جلسات مناظره و نقد علمی، برپایی نمایشگاه‌های تخصصی و ...

انجمن‌های علمی دانشگاه ما هم به تاریخ باکاری تازه نفس و بسیار فعال به طریقی طوفانی شروع به انجام کارهای بسیار متنوع کرده‌اند؛ از مطالب و پادکست‌های علمی جذاب گرفته تا کلیپ‌های علمی و آموزشی.

انجمن‌های علمی دانشگاه ما به صورت زیر است:

انجمن علمی و دانشجویی علوم آزمایشگاهی:

یکی از انجمن‌های تازه نفس دانشگاه که چند ماهی است فعالیت خودش را به دبیری خانم مریم فکری شروع کرده است. بخش‌های جذاب اینفوگرافی، تفسیر برگه آزمایش و پادکست‌های علمی جذاب مثل هولوکاست بیماری‌ها از فعالیت‌های مجازی این انجمن می‌باشد.

آدرس کanal تلگرامی این انجمن:
@MLS_SOCIETY۹۹

انجمن علمی و دانشجویی اتاق عمل:

یکی از انجمن‌های سیار خوب دانشگاه به دبیری خانم ریحانه علیدوست می‌باشد. داخل کanal تلگرامی این انجمن اینفوگرافیک‌های جذاب علمی، سوالات ارشد و پست‌های مربوط به رشته اتاق عمل را قرار می‌دهند که برای دانشجویان این رشته بسیار کمک کننده است و به دانشجویان توصیه می‌شود؛ برای هر همندی از این مطالب سودمند به آیدی تلگرامی این انجمن مراجعه کنند:

@SurgicalTechnologist۹۹

انجمن علمی و دانشجویی پرتوشناسی:

از ترم جاری برای اولین بار در تاریخ دانشگاه، انجمن پرتوشناسی فعالیت رسمی خودش را با کادری تازه نفس به دبیری آقای عیاس مسعودی آغاز کرده است.

مطلوب بسیار عالی مرتبط با رشته پرتوشناسی و البته کاربردی برای عموم بجهه‌ی علوم پزشکی در کanal تلگرامی گذاشته می‌شود. به عنوان مثال؛ فیلم‌های آموزشی بروز و مطالبی مربوط به بیماری‌شناسی که بسیار جالب هستند. پیچ اینستاگرامی انجمن هم فعال است و مطالب خوبی را راهنمایی می‌دهد.

توصیه می‌شود که حتیماً به کanal تلگرامی و پیچ اینستاگرامی این انجمن نوپا با شناسه مشترک گفته شده؛ سر برزین:

@Radiology_Association

نشریه شکافی

این مطالب صرفاً از نگاه دانشجویان و خوانندگان نشریات شما می‌باشد.

پس به احترام خوانندگان خودتان، اعتراض وارد نیست!



نقد و بررسی شماره ششم نشریه چاوش



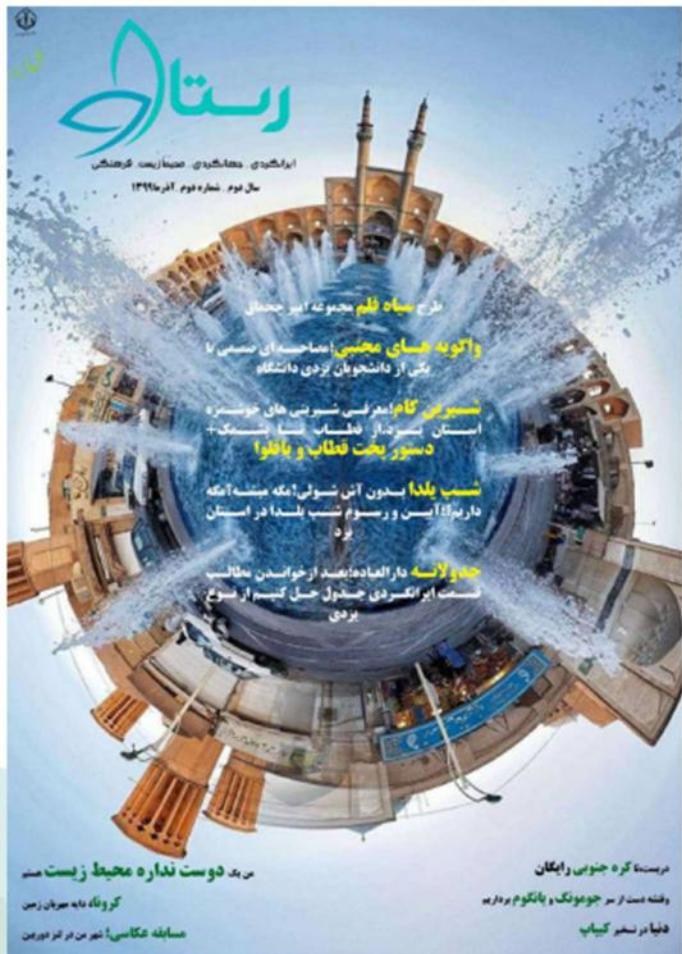
پویا باقری
ترم سه پرستاری



- در ششمین شماره از نشریه‌ی چاوش، که به همت اعضای تحریریه‌ی بسیج دانشگاه علوم پزشکی تربیت حیدریه نگاشته شده، با توجه به اینکه این نشریه به شکل گاهنامه منتشر می‌شود، طبق انتظار، موضوعات مناسبی مهم و جدابی را با دغدغه‌ی زیبایی به رشتۀ تحریر درآورده‌اند.
- طراحی و انداره و شکل فونت‌ها، نسبت به شماره‌های پیشین این نشریه، پیشرفت زیادی داشته ولی هم چنان اشکالات اساسی همچون کنترل نکردن فاصله بین کلمات در هنگام justify کردن و عدم هماهنگی سایز فونت‌ها در کل نشریه به چشم می‌خورد. در کل خلاقيت‌های زيادي در انتخاب تصاویر دیده می‌شود و قابل تحسين است.
- يکی از مثبت‌ترین نکات، در فهرست نشریه به چشم می‌خورد. جايی که سایز موضوعات مفصل تر و مهم‌تر، نسبت به سایرین، بزرگ‌تر شده و توضیح مختصري نیز برايشان در نظر گرفته شده است.
- در جزئيات متون و کارهای گرافیکی، به جز در مواردی همچون موضوع زبان از قاب سینما، دقت و وسوسات خاصی مشاهده می‌شود.
- يکی از بخش‌های مورد نقد، قسمت مربوط به نقد و بررسی عملکرد دولت بود. جايی که احساس می‌کنم برای نویسنده، اختیارات دولت و محدوده‌ی وظایف این قوه، شفاف نبوده است؛ چراکه انتظارات و انتقاداتی بررسی شده بود که خارج از توان هیئت دولت است و نیز نقاط قوتی در نظر گرفته شده که آن‌ها نیز عملاً مربوط به نیروی اجرایی نیستند. اما از حق که نگذریم، آنچه که متن را با ارزش کرده بود، دغدغه‌ی نویسنده و دقتی بود که در جمع آوری عملکرد هفت ساله‌ی دولت داشتند.
- در آنها، به گزارشی مختصر از عملکرد بسیج دانشگاه در مورد فعالیت‌های این نهاد اشاره شده بود. به طور کلی، این شماره از نشریه، چه در نگارش، چه طراحی و چه موضوعات به کاررفته، نسبتاً خوب عمل کرده است.

نقد و بررسی شماره دوم نشریه رستاک

محمد صادق گندمالمیری
ترم سه پرستاری



- در نگاه اول، نام زیبا و مناسب این نشریه، نظر مخاطب را جلب می‌کند.
 - از نظر ققنوس، لوگو رستاک، جز زیباترین لوگوها در بین نشریات دانشگاه می‌باشد.
 - در شماره دوم این نشریه، طراحی جلد و انتخاب عکس آن، بسیار زیبا و خلاقانه بوده است و طراحی کلی نشریه، قابل توجه و تحسین می‌باشد.
 - یکی دیگر از ویژگی‌های خوب این نشریه، استفاده از سخنان رهبری می‌باشد که باعث آگاهی بخشی خوانندگان از بیان حضرت آقا می‌شود. چراکه به خواننده یادآور می‌شود که ایشان علاوه بر توجه به مسائل سیاسی و مذهبی، به مسائل محیط زیست نیز ارج می‌نهند.
 - انتخاب شهریزد به عنوان مقصد ایرانگردی، انتخاب خوبی است و استفاده از طراحی سیاه قلم مجموعه امیر چخماق، ایده جالب و جذابی بود. با توجه به شناختی که از یزد دارم، می‌توان گفت؛ تعاریف دقیق و جامعی از دیدنی‌های یزد بیان شده که برای خواننده نیز بسیار جالب خواهد بود.
 - یکی از بخش‌های خوب نشریه، معرفی غذاها همراه با دستور پخت آن‌ها بود.
 - در ادامه این نشریه، به بحث داغ شب یلدا پرداخته شده که می‌توانست قبل ورود به بازی‌های یزدی در شب یلدا، کمی بیشتر درباره این شب سخن می‌گفت.
 - در ادامه هم به مشاهیر بزدی و رتبه‌های برتر کنکور یزد و هم چنین صنایع دستی، به صورت کامل و جامع اشاره شده است و جای هیج حرفی باقی نمی‌گذارد.
 - در بخش جهانگردی به کشور کره جنوبی پرداخته که می‌توان گفت؛ این مطلب در بین جوانان و دانشجویان به دلیل گسترش موسیقی و فیلم‌های اخیر این کشور، تا حدودی محبوب است. اطلاعات اولیه درباره کشور کره بسیار جذاب بیان شده و خواننده را به خود جذب می‌کند. قسمتی که به نقد بیش از حد پخش کردن سریال‌های یانگوم و جومونگ می‌پردازد، بسیار جالب و خواندنی است.
- هم چنین قست معرفی فیلم نیز بسیار کاربردی است و واقعاً برای خواننده علاقه‌مند خوشایند است. اما باید بگوییم؛ قسمت کیپاپ هنوز جای ادامه دادن و بحث داشت؛ چون طرفداران ایرانی کیپاپ بسیار هستند. معمولاً دانشجویان نیز علاقه زیادی به بی‌تی اس دارند که متناسبانه از این گروه خیلی کم سخن به میان آمده است.
- مطالب درمورد کرونا و تشبیه آن به دایه مهریان زمین بسیار جالب و خواندنی بود و باید به نویسنده آن احسنت گفت.
 - یکی از ایرادات وارد برنشریه این است که ناهماهنگی در سایز فونت‌های آن بسیار به چشم می‌خورد و گاه‌ها هم به کنتراست رنگ‌ها، توجهی نشده است.
 - استفاده از فونت نستعلیق در متون مطالب از خواندن سختی در خواهد نمود. باعث سختی در خواندن نشریات، مطالبی می‌شود و خواننده را خسته می‌کند.
 - ایده طراحی جدول بسیار جالب و قابل تقدیر است.

نقد و بررسی شماره دوم نشریه هانیل



مهناز بابائی
توم سه پرستاری



• در بخش سخن مدیرمسئول و سردبیر با اشاره به اپیدمی کووید-۱۹ به اهمیت مراقبت از گروه‌های پرخطر، از جمله؛ مادران باردار و نقش عظیم ماماهای در این دوران اشاره شده است.

• در ابتدای بخش "من یک ماما هستم"، به معرفی رشته‌ی مامایی و انواع ماماهای در جهان پرداخته شده و در ادامه به بهترین و جذاب‌ترین بخش خود رسیده است. در این قسمت اشاره شده که ماماهای برخلاف تصویر عام، نه تنها در دوران بارداری و در طی زایمان نقش مهمی ایفا می‌کنند، بلکه در دوران بلوغ، غیربارداری، پس از زایمان، مراقبت از نوزاد و کودک تا سن شش سالگی، تنظیم خانواده و در نهایت یائسگی، نقش بسیار به سزا و پرزنگی دارند و در ادامه با بیان کردن شرح وظایف ماماهای در این دوران‌ها، مطلب را هرچه بیشتر برای خواننده روشن ساخته است.

• در قسمت "تاریخچه مامایی در ایران" همین‌طور که از نامش مشخص است به تاریخچه‌ی مامایی و پایه‌گذاری آن در ایران و در ادامه به سیر تکاملی این رشته اشاره شده است. در ادامه به مفیدترین بخش خود یعنی گرایش‌های ارشد رشته‌ی مامایی پرداخته شده است که می‌تواند منبع اطلاعاتی اولیه‌ای برای مخاطبان پیش از کنکور و دانشجویان مقطع کارشناسی در رشته‌ی مامایی باشد تا بتوانند هرچه بیشتر با ادامه‌ی راه خود آشنا شوند. در انتها هم به تشکیل مجمع مامایی در ایران و نام‌گذاری روز پنجم ماه می‌به عنوان روز جهانی ماما پرداخته شده است.

• با توجه به همه گیری ویروس کرونا در متنی با عنوان کووید-۱۹ و تاثیر آن بر زندگی مادران باردار و نوزادان شان، در ابتدا به تاریخچه این ویروس، تظاهرات بالینی و افراد پرخطر اشاره شده است و در ادامه به پیامدهای ابتلاء به این ویروس هم برای مادر و هم برای نوزاد اشاره شده است.

• جذاب‌ترین قسمت این بخش، "تقدیم با اگر مادر و کووید-۱۹" است. در این بخش گفته شده که اگر مادری مبتلا به عفونت پیشین کووید-۱۹ باشد، می‌تواند آنتی‌بادی‌های ترشحی را هم از طریق شیر خود به نوزاد و هم از طریق جفت به مادر انتقال دهد. البته که این ایمنی موقتی است و پس از چند هفته و چند ماه اول کاهش می‌یابد. در ادامه هم به مراقبت و پیشگیری برای مادران باردار پرداخته شده است.

• ماجراهای من و مامانی در این بخش به طور زیرگاههای و با زبان طنز به گوشه‌ای از مشکلات دوران بارداری اشاره شده است که به نوبه‌ی خود هم برای مخاطب جذاب بوده و هم در غالب طنز افراد را در مواجهه با مادران باردار به تغکروا می‌دارد. البته می‌توانست مشکلات عمده‌تری را بازگو کند.

• سونوگرافی در این بخش در ابتدا به معرفی سونوگرافی و شیوه‌ی انجام آن و سپس به تمام کاربردهای سونوگرافی، اشاره شده است که می‌تواند تولید محتواهای خوبی برای تمام مخاطبان و نه فقط برای مادران باردار باشد. در ادامه به انواع سونوگرافی‌ها از قبیل سونوگرافی واژینال، سه بعدی، چهار بعدی و اکوکاردیوگرافی جنین و کاربردهای آن‌ها در قسمت‌های مختلف بارداری اشاره و پرداخته شده است.

• مراقبت‌های قلبی ریوی (در بزرگسالان و مادران باردار) در این بخش به یک آموزش بسیار کاربردی یعنی احیای قلبی ریوی پرداخته شده است. مطالعه این بخش کمک شایانی برای یک فرد عادی، در موقع مواجهه با این گونه موارد می‌باشد.

• گاهی پروانه‌ها هم درد می‌کشند... در این بخش از نشانه‌ی ابتداء به توضیح اولیه بیماری، پرداخته شده است. توضیحی در مورد EB و سپس انواع آن، راه‌های تشخیص، راه‌های درمان اشاره شده است.



• ویتامین دی

در این بخش به یکی از مهم‌ترین صحبت‌های روزی‌عنی چگونگی پیشگیری از ویروس کوید-۱۹ پرداخته شده است. در این بخش در ابتدا به اهمیت ویتامین دی در بالا بردن سطح اینمی بدن اشاره شده که به نوبه‌ی خود مخاطب را برای ادامه دادن مطلب کجکاوی کند. سپس به منابع حاوی ویتامین دی، اهمیت ویتامین دی در بارداری، فواید ویتامین دی و از همه مهم‌تر عوارض ویتامین دی که مخاطب را به افزایش سلامتی خود وادار می‌سازد، اشاره شده است.

• پوستی به لطفت حریر

باتوجه به اینکه امروزه اکثر افراد، برای مسائلی همچون سلامت پوست و موahمیت بسیاری قائل هستند؛ این بخش از نشریه می‌تواند برای جامعه آماری بزرگی مفید و جذاب باشد. از طرفی در این بخش برای مراقبت از پوست راه حل‌های روزمره قابل دسترس و کم هزینه ارائه شده و در کل یکی از بخش‌های هم‌پسند، با مخاطب بالا است.

• هنریوگا

در دوران قرنطینه، باتوجه به اهمیت سلامتی جسم، معرفی و آموزش ورزش‌هایی هم‌چون یوگاکه می‌تواند در خانه و با کمترین امکانات انجام شود و از طرفی برای گروه بالایی از افراد منع اجراندارد، بسیار مفید است. نقطه‌ی قوت این بخش از نشریه علاوه بر آموزش صحیح حرکات، ذکر موارد منع است.

• داروشناسی (داروهای خوراکی)

باتوجه به اینکه مردم ایران علاقه‌ی بسیار زیادی به مصرف خودسرانه‌ی داروها دارند، یکی از نکته‌های قابل توجه و بسیار خوب این بخش از نشریه، نام بردن از داروها صرفاً به عنوان مثال برای نوع آنها، بدون نام بردن از موارد مصرف است.

• مصاحبه با رتبه‌های برتر کنکور ارشد مامایی ۱۳۹۹

این بخش می‌تواند منبع تجربی خوبی برای دانشجویان کارشناسی مامایی که می‌خواهند در کنکور کارشناسی ارشد شرکت کنند، باشد.

• بیچ پیچ‌های طلاق

در بخش آخر نشریه به آمار طلاق، دلایل آن و مشکلات روحی و روانی ای که برای فرزندان طلاق پیش می‌آید هم از منظر دینی و هم از منظر آماری اشاره شده است. این بخش از نشریه، بیشتر به بررسی آماری به صورت یک گزارش پرداخته است که با توجه به موضوع کاربردی و مهم آن، نویسنده می‌توانست راه حل‌هایی اعم از تاثیرات مثبت مراجعه به مشاور و از این قبیل موارد را به مخاطب پیشنهاد دهد.

نتیجه‌گیری کلی:

در کل نشریه شماره دوم هانیل در انتخاب موضوعات کاربردی بسیار هوشمندانه عمل کرده و از نویسنده‌گانی حاذق و مطالبی منطبق با علم روز بهره‌گرفته است. از طرفی گرافیک هماهنگ و یک دست، آن در ابتدا مخاطب را برای مطالعه نشریه تغییب خواهد کرد. از مواردی که می‌توان در مورد گرافیک نشریه به آن اشاره کرد؛ در قسمت بالای صفحه نام نشریه بیش از اندازه بزرگ است و از استانداردهای طراحی صفحات دور می‌باشد. همین موضوع باعث شده فضای بسیاری از صفحه غیر قابل استفاده باشد و نشریه شلوغ به نظر برسد.

نقد و بررسی شماره هفتم نشریه چاوش

غزاله موسوی

ترم سه پرستاری



• در قسمت معرفی برترین کتاب‌های فارسی می‌توانست به جای معرفی طولانی یک کتاب و توضیحات بیشتر از حد، چندین کتاب با معرفی کوتاه و مفید‌گذاشته می‌شد.

• در قسمت متن "حیف استاد به من یاد نداد!" به صورت افراطی از بدی های فضای مجازی یاد شده است و بهتر بود در کنار سرزنش فضای مجازی از مزیت‌های آن هم گفته می‌شد؛ زیرا در شرایط کرونایی، بسیاری از کارهای ما را ناجم می‌دهد و در دوران کرونا هم، اهمیت وجود فضای مجازی بیشتر از قبل دیده شد.

• در قسمت "لطفا با فرهنگ باشیم" می‌توانست به میزان بیشتری از فرهنگ‌های آپارتمان‌نشینی توضیح دهد که به نظر اگر به صورت طنز بود، جذاب ترمی شد.

قسمت "ایران گردی" که استان فارس را توضیح می‌داد، بهتر می‌شد که اگر توضیحات در کنار عکس باشد، نه اینکه به صورت پراکنده.

• در قسمت "طرح باشی" وضوح تصاویر هر مرحله پایین بود.

• در آخر نشریه، پیام مقام معظم رهبری آورده شده بود، در صورتی که بایستی اخبار و پیام‌های داخلی در ابتدا باشد، نه اینکه در اوایل نشریه حرف از انتخابات آمریکا زده شود و آن را مهم‌تر جلوه دهد.

در طراحی نشریه همانند شماره قبلی به سایز فونت‌ها و تناسب بین سایز و فاصله خطوط اصلاح توجه نشده و هم چنین نظم ساختاری در کل نشریه دیده نمی‌شود. هم‌چنین استفاده از کاریکاتور و بخش طراح باشی از خلاقیت‌های قابل تحسین این شماره می‌باشد.



نقد و بررسی شماره ۱۲۶ نشریه آوای سلامت

مهناز بابائی
ترم سه پرستاری



آوای سلامت

- نشریه آوای سلامت
- دو هفته‌انهای اینترنتی
- داشتنگی چون پژوهشگاه از ترتیب میرود
- اسنادگاری بررسی و شناخت



شاپنجه هزاره با پایزه

آلودگی آب

در این بخش در ابتدا به اهمیت جلوگیری آلوده شدن منابع آب پرداخته شده و سپس عوامل آلوده کننده آب های زیرزمینی شمرده شده است. در ادامه به عوامل آلوده کننده آب های سطحی که شامل آلوده کننده های صنعتی، فاضلاب خانگی و کودهای شیمیایی می باشد، اشاره شده و در آخر به مهم ترین بخش خود یعنی راه کارهای جلوگیری از آلودگی آب ختم شده است.

ماستکتو بزن عه ...!

در این بخش از نشریه با بیان یک بررسی اپیدمیولوژیک در ارتباط با فردی است که مبتلا به ویروس کوید-۱۹ بوده و در بخشی از سفر خود از ماسک استفاده نکرده است، به اهمیت زیاد استفاده از ماسک هم در ارتباط با پیشگیری از ابتلا و هم در ارتباط با منتقل نکردن بیماری به افراد دیگر اشاره شده است.

نتیجه گیری:

در کل بهترین و کاربردی ترین بخش های نشریه، دو بخش "آنفلانزا کرونا" و "کرونا و سلامت روان" است که اگر این بخش ها به صورت متواالی در نشریه قرار می گرفت، باعث پیوستگی بیشتر و جلوگیری از سردگم شدن مخاطب می شد.

بخش کرونا یا آنفلانزا
در این بخش از نشریه با توجه به این که آنفلانزا در فصول پاییز و زمستان شیوع پیدا کرده و هم ویروس کرونا و هم آنفلانزا بر روی دستگاه تنفسی اثر می گذارند، درنتیجه ممکن است با هم به اشتباہ گرفته شوند، با تولید محظای مفید و پرکاربرد به مقایسه های ویروس کرونا با آنفلانزا فصلی و پس از آن به موضوعاتی چون شباهت ها، میزان مرگ و میر، تاثیر سن بر ابتلا و ... اشاره شده است.

حوالی یک جدال
در این قسمت، یک بخش از متن، در دو ستون جداگانه به اشتباہ تکرار شده است. هم چنین داستان نقل شده بسیار کوتاه و نامفهوم بود و تنها استنباطی که می شود از متن کرد، نگرانی یک پدر با هویتی مجھول بابت ابتلای فرزندش به کوید-۱۹ است. جملات استفاده شده در متن، نگارش درستی نداشته، به صورتی که یکی در میان کتابی و یا محاوره ای است. به نظر می رسد، هدف این بخش، تقدیر از یک قشر خاص بوده: اما نویسنده نتوانسته است به روشی این مطلب را برای مخاطب آشکار سازد.

مراقبت از پوست با ...
با توجه به این که امروزه اکثر افراد برای مسائلی همچون سلامت پوست و مو اهمیت بسیاری قائل هستند، این بخش از نشریه می تواند بسیار مفید و جذاب باشد. از طرفی در این بخش برای مراقبت از پوست، راه حل های روزمره قابل دسترس و کم هزینه ارائه شده و در کل یکی از بخش های عامه پسند با مخاطب بالامی باشد.

کرونا و سلامت روان
امروزه با شیوع بیماری کرونا، بیشتریه تظاهرات بالینی این بیماری پرداخته می شود. از بعاد و تاثیرات منفی و البته پنهان این بیماری تاثیر بر سلامت روان افراد چه افراد مبتلا و چه افراد در خطر ابتلا است. انتخاب موضوع در این بخش از نشریه بسیار هوشمندانه بوده و اگر نویسنده می توانست به ابعاد مختلف و دیگر آن پردازد، تولید محتوای بسیار مفیدی برای مخاطبان می شد. اما به صورت کلی، موضوع خوب و تولید محتوای خوب را در این بخش از نشریه مشاهده می کنیم.

هاری
در این بخش از نشریه در ابتدا به توضیح بیماری هاری، انواع آن، گروه های در معرض خطر، راه های انتقال و در ادامه به علائم و تشخیص در انسان و حیوانات، میزان مرگ و میر و راه های جلوگیری که مهم ترین قسمت این بخش است پرداخته شده است.

سلامت دندان
این بخش از نشریه مانند بخش "مراقبت از پوست با ..." دو قسمت از نشریه هستند که می توانند توجه مخاطبان زیادی را به خود جلب کنند. در ابتدای این بخش در مورد راه های طبیعی سفید کردن دندان صحبت شده که به نظر راه کارهای مفید و در دسترسی می باشند. در ادامه به تاثیر مواد غذایی ای همچون مواد قندی، لبیات و آدامس بر سلامت دندان ها پرداخته شده و سپس در مورد خدمات دندان پزشکی برای جلوگیری از پوسیدگی دندان صحبت شده است.



نقد و بررسی شماره نهم نشریه کنکاش

عاطفه عباسزاده
ترم سه پرستاری



• گرافیک این نشریه، به طور کلی مشکلی دارد؛ اما لازم به ذکر است که؛ تضاد رنگ در کار دیده نمی‌شود. استفاده از رنگ‌های گرم به چشم نمی‌خورد و خالی از لطف نیست که اگر از رنگ‌های شاد و جذاب تر بیشتر استفاده شود تا خواننده رابه خواندن ترغیب کند! هم‌چنین تناسب عکس‌ها کاملاً به هم خورده و تصاویر از حالت نرمال خارج شده است.

• در قسمت سخن سردیب، بیت آخر شعر، همدیف با بقیه ایيات نیست و یک ناموزونی در نوشته‌ها به چشم می‌خورد.

• این نشریه، از لحاظ علائم نگارشی هم هنوز جای کاردار.

• در قسمت معرفی اعضا، ایده بسیار جالبی به کاربرده شده است و قابل تحسین می‌باشد.

• امیدواریم در شماره‌های بعدی این نشریه، شاهد مطالب و صفحه آرایی قوی ترباشیم.

نشریه برتر پاییز از نگاه ققنوس





آسیب‌های ورزشی

ریحانه علیدوست
توم شش اتفاق عمل



در هر ورزشی باید انتظار آسیب‌ها، جراحت‌ها و خطرات احتمالی آن، باشید.

طبق آماره‌ورزشی که در هر ۱۰۰ ساعت بیش از پنج آسیب داشته باشد، جزء ورزش‌های پرخطر با درصد آسیب بالا به شمار می‌رود. راگبی و لاکروس با ۳۰ صدمه در ۱۰۰ ساعت در بالاترین حد هستند؛ در حالی که بسکتبال و اسکواش هم با آمار ۱۶ صدمه در ۱۰۰ ساعت، بازی‌های پرخطری محسوب می‌شوند. تعجب آور است که بدانید، ورزش دو و ایروبویک هم با ۱۱ صدمه، از قافله ورزش‌های پرخطر عقب نیستند!

برخی آسیب‌های ورزشی عبارتند از:

۱- ورم تاندون آشیل: این آسیب در ورزشکارانی که بیشتر با دویدن و پریدن سروکاردارند، رایج است.

- پیشگیری و درمان: بهترین راه پیشگیری از بروز این عارضه، انجام تمرینات کششی قبل از ورزش است. بهتر است که شدت ورزش را تدریجاً بالا ببرید تا احتمال بروز این وضعیت کمتر شود. درمان‌های ضد تورمی، بهترین روش درمانی برای این آسیب می‌باشد. پس از بروز عارضه، در محل آسیب دیده بخ بگذاردید تا التیام یابد. پس از آن می‌توانید ماهیچه‌ها را کشیده و تقویت کنید.

۲- کشیدگی ماهیچه‌ی ران:

این عارضه زمانی اتفاق می‌افتد که هنگام دویدن در ورزش‌هایی مانند فوتبال و والیبال، یک دفعه تغییر جهت بدھید. علائم آن شامل درد عمیق، ورم و گاهی کبودی داخل ران می‌باشد.

- پیشگیری و درمان: بهترین راه پیشگیری از بروز این عارضه، انجام تمرینات کششی قبل از ورزش است. پس از بروز عارضه، در محل آسیب دیده بخ بگذاردید تا التیام یابد؛ سپس می‌توانید ماهیچه‌ها را کشیده و تقویت کنید.

۳- درد و ورم ساق پا:

این عارضه بیشتر برای افرادی اتفاق می‌افتد که عادت به تحرک و ورزش ندارند. بالا بردن ناگهانی فشار و شدت تمرینات، پوشیدن کفش‌های کهنده و دویدن و پریدن روی زمین‌های خیلی سخت نیز ممکن است باعث بروز این عارضه شود.

- پیشگیری و درمان: پوشیدن کفش مناسب، انجام حرکات کششی قبل از ورزش و بالا نبردن ناگهانی شدت ورزش، بهترین راه‌های جلوگیری از بروز این وضعیت هستند. بخ گذاشت، انجام حرکات کششی و درمان‌های ضد تورمی، بهترین راه‌های درمانی می‌باشد.

پروردگار فوتبال

دوست داشتنی ترین خلافکار فوتبال

ريحانه علیدوست
ترم شش اتاق عمل



نام کامل: دیگو آرماندو مارادونا
ملیت: آرژانتین
متولد: ۱۹۶۰، آکتبر
 محل تولد: بوئنوس آیرس
پست: هافبک میانی - هافبک چپ
درگذشت: ۲۵ نوامبر ۲۰۲۰
مارادونا یکی از با استعدادترین بازیکنان فوتبال بوده است و ستاره‌ی دهه هشتاد میلادی به شمار می‌رفت. مارادونا درخانواده‌ای فقیر و پرمیعت متولد شد و در هشت سالگی با حرکات نمایشی با توب سعی می‌کرد بخشی از مخارج خانواده‌ی خود را تامین کند. او عاشق کیک، کوکایین و کتك بود. وی با رها خبرنگاران را در مکان‌های مختلف مورد ضرب و شتم شدید قرارداده بود.

داشتن استعداد، چابکی، دید قوی، پاس‌های دقیق، مهارت در کنترل توب و دریبل زنی مهار نشدنی دیگو باعث شده بود تا با وجود قامت کوتاهی که دارد، در فوتبال سرآمد باشد و به او لقب پسر طلایی را داده‌اند.

او اولین بازیکن در تاریخ فوتبال بود که دو مرتبه رکورد نقل و انتقالات را در جهان شکست. اولین بار با بهای پنج میلیون یورو به بارسلونا در لالیگا و بار دوم به ناپولی در سری آ پیوست.
در سال ۲۰۱۰ به عنوان تاثیرگذارترین بازیکن جهان نامش منتشر شد.

در شهر ناپل شایع شده بود که او در یک شبکه گستردگی خلافکاری و توزیع مواد مخدر دست داشته است.

مارادونا در رده‌ی ملی، ۹۱ بار برای تیم ملی آرژانتین به میدان رفت و ۳۴ بار گلزنی کرد.
زندگی پر فراز و نشیب و پرافتخار دیگو مارادونا در ۶۰ سالگی به علت نارسایی قلبی پایان یافت.
کریستیانو رونالدو پس از مرگ مارادونا نوشت:
"امروز دنیا بایک نبوغ ابدی وداع می‌کند. یکی از بهترین‌ها و یک شعبده باز، او خیلی زود رفت؛ اما میراثی بدون محدودیت و یک جای خالی را بر جای گذاشت که هرگز پر نخواهد شد".

توطئه‌ای در پی چشمان میکائیل



عاطفه فاطمی
ترم شش اتاق عمل



آل کثیر نوشت:

"قهرمانی!
دیگر از این دوری دلگیر نیستم.
سرزمین من، قلب سرخ هواداران است و دلتنگی امتحان عشق
است.
پرسپولیس فارغ از هر نتیجه‌ای قهرمان بر می‌گردد."

عیسی بی‌گناه است. او کسی است که به واسطه تمام تلاش‌ها و
دغدغه‌هایش جنگید تا افتخاری برای کشورش باشد.
او فرزند سرزمینی است که قوم‌ها و نژادهای بسیاری را در خود جا
داده؛ پس چگونه می‌تواند نژاد خاصی را بپرستد و مردمان
سرزمینش را دوست نداشته باشد؟!

حقت نبود که پس از سالیان تحمل رنج و سختی، به دور از زمین
فوتبال بمانی و پا به پای دوستانه برای رسیدن به قهرمانی، تلاش
نکنی.

با وجود تمام ظلم‌ها و بی‌انصافی‌ها، باز هم دعای مادرت کارساز شد
و دل ملتی از این پیروزی شادگشت.
شادی پس از گل‌ات همچون چشم‌های میکائیل، زیباست و تو
همانند ستاره، در دل هزاران هوادار و غیر هواداری که نود و چند
دقیقه، زمین بدون تو را بامید به تماشا نشستند، تا ابد می‌درخشی.

شہید عصر جمعه

منیره اسماعیلی
ترم سه فناوری اطلاعات سلامت



ولا تحسين الذين قتلوا في سبيل الله امواتا بل احياء عند ربيهم يرزقون...
و هرگز گمان مبرکسانی که در راه خدا کشته شده‌اند، مرده‌اند، بلکه زنده
اند و در نزد خدا روزی می‌خورند.
و باز هم بغض‌های حقیرما، رو به روی تصویر گلگونی دیگر، در روز جمعه و
باز هم سرداری دیگر...

از شما چه باید گفت و چه باید نوشت تا حق مطلب ادا شده باشد؟ مردانی
که تمام زندگی شان در این جمله خلاصه می‌شود؛ «خدمت کردن به وطن،
بی نام و نشان.» کلمه‌ها و جملات خاکسترگونه‌ی ما که در وصف شما
ضجه می‌زنند... اما چه باید گفت که شما با صدایی رسا در حنجره، این
چنین جانانه واژه‌ی عشق را معنا می‌کنید؟!
اصلاً شما که برای تحسین برانگیزی قلم‌های ما، بوسه بر رایحه‌ی نام شهید
نژدید!

و اما بهانه‌ی این بار، شهید محسن فخری‌زاده. کسی که نامش را پشت رنگ
و لعاب‌های این روزگار پنهان کرده بود. نام شما که برای خیلی‌هایمان آشنا
نباود، اما با تک تک سلول‌هایمان درک کردیم که با رفتن شما خلاء بزرگی
در سرزمین مان ایجاد شد. راستی آن لحظات آخر قبل از اینکه رُد خون‌تان
برسنج فرش خیابان جاری شود، به گمانم چشمان‌تان را بسته بودید و این
گونه زیر لب نجوا می‌کردید:

آنکس که تو راشناخت جان را چه کند؟
فرزند و عیال و خانمان را چه کند؟
دیوانه کنی هردو جهانش بخشی
دیوانه‌ی تو هردو جهان را چه کند؟



آفرین افتخار!

عطیه مقصودی

ترم سه فناوری اطلاعات سلامت



در بیست و پنجمین جشنواره قرآنی هددهد چه گذشت؟
همانطور که می‌دانید در اولین شماره از فصلنامه‌ی نشریه ققنوس، این جشنواره و بخش‌های مختلف آن معرفی شد.

اما در این شماره از نشریه، آماری از شرکت‌کنندگان در دانشگاه علوم پزشکی تربیت حیدریه را رائه می‌دهیم:

- تعداد کل شرکت‌کنندگان ۴۵۰ نفر بود که از این تعداد، ۲۰۰ نفر دانشجو، ۲۶ نفر از اساتید و ۲۴ نفر کارمند بودند.

خوب‌بختانه در هر هشت بخش جشنواره شرکت کننده داشتیم و از هشت بخش جشنواره، بیشترین تعداد در بخش معارفی و به تعداد ۳۷۰ نفر و بعد از آن بخش آوایی به تعداد ۹۰ نفر بودند.

- تعداد راه‌یافته‌گان به مرحله فینال آوایی، هفت نفر بودند:

حسام فیوضی در رشته حفظ کل

عاطفه اصلاحی در رشته حفظ ۲۰ جزء

علی زاهدی در رشته حفظ ۲۰ جزء

حسین مردانی در رشته اذان

بتول رضایی در رشته حفظ ۱۰ جزء

حمیده حمیدی نسب در رشته حفظ ۲۰ جزء

مصطفی شیخ الطائفه در رشته ترتیل

- رتبه‌آوران در مرحله کشوری (قرارگیری در بین سه نفر برتر وزارت بهداشت):

بخش آوایی:

حسام فیوضی در رشته حفظ کل قرآن

علی زاهدی در رشته حفظ ۲۰ جزء

مصطفی شیخ الطائفه در رشته ترتیل

بخش هنری:

فاطمه دهنوخلچی در رشته معرق

بخش معارفی:

نگار اسماعیل زاده در رشته ترجمه و تفسیر

* میزان رشد تعداد شرکت‌کنندگان جشنواره بیست و پنجم نسبت به جشنواره بیست و چهارم در دانشگاه علوم پزشکی تربیت حیدریه: ۱۰۰ درصد رشد (دو برابر شدن تعداد)

* میزان رشد تعداد مقام کشوری در جشنواره

بیست و پنجم نسبت به بیست و چهارم:

۱۰۰ درصد رشد (دوبرابر شدن تعداد مقام)

برای تمامی شرکت‌کنندگان، بخصوص برگزیدگان و افتخارآفرینان دانشگاه‌مان در جشنواره، توفیقات روزافزون را از خداوند متعال خواستاریم و امید است چنین گردد همایی‌هایی که موجب تربیت قرآنی و اسلامی جوانان کشور است، پایدار بوده و با قوت به کار خود ادامه دهد.





آکادمی لرناز

learnaz.ir

سبک جدید آموزش

دوره های آموزشی فتوشاپ
50% تخفیف

دوره های آموزشی با کیفیت به همراه پشتیبانی ۲۴ ساعته

ارتباط با ما



learnaz.ir



@learnaz.ir



@learnaz1



ارائه خدمات متفاوت:

♥ طراحی انواع مختلف وب سایت ها

♥ طراحی لوگو

♥ تولید محتوا فارسی و انگلیسی

♥ موشن گرافیک

♥ مشاوره سئو

از گریهی بر خویشتن و خندهی دشمن
جانکاهاتر، آهیست که از دوست برآید
فاضل نظری



اسال