

فانوس

گاهنامه علمی فانوس | سال چهارم | شماره هفتم | پاییز ۱۴۰۰
مجمع انجمن‌های علمی دانشکده پیراپزشکی و بهداشت فردوس



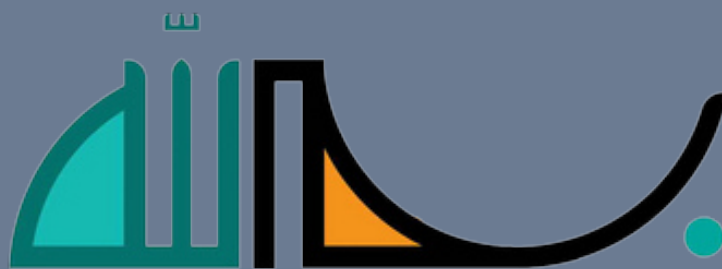
واکسن، قاتل یا ناجی؟!!



Louis Pasteur

French chemist and microbiologist

Created the first vaccines for rabies vaccines Pasteurization



شناسنامه

گاهنامه علمی فانوس

سال چهارم / شماره‌ی هفتم / پاییز ۱۴۰۰

صاحب امتیاز: مجمع انجمن‌های علمی دانشکده پیراپزشکی و بهداشت فردوس

مدیرمسئول: سمانه جلالی

سر دبیر: سارا گل‌مکانی

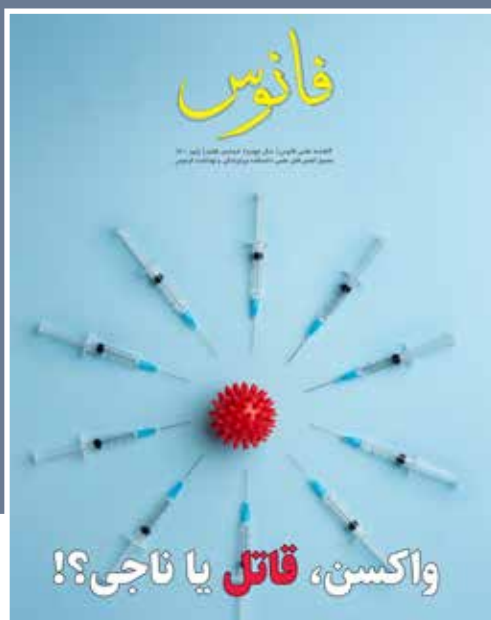
ویراستار: سمانه جلالی / سارا گل‌مکانی / مریم محمدیان / نرجس نوروزی

طراح و صفحه‌آرا: سینا رشیدی

هیئت تحریریه: مائده حیدری / احسان خزاعی / طلیعه خورسندی / فاطمه عامری

فاطمه کریم‌نیا / سارا گل‌مکانی / نرجس هادی / فاطمه هوشنگی

کانال تلگرامی: www.telegram.me/nashrieh_fanoos



فهرست



۳ سخن سردبیر



۶ واکسن، قاتل یا ناجی؟!



۱۰ Covid-۱۹ و طلای کثیف



۱۲ مصاحبه با مدولرن



۱۶ SELF-STUDY



۱۸ ترس برادر مرگ



۱۹ معرفی کتاب
« تخت خوابت را مرتب کن »

سرخ سردبیر

سردبیر: سارا گلمکانی
ترم پنج پرستاری



سخت نیست ...

مهربان بودن را می گویم

بی منت بخشیدن و به روزهای خاکستری رهگذران خسته‌ی دنیا، رنگ محبت و عشق پاشاندن

هر چقدر که اقیانوس جهان را با قایق کوچکت درنوردی

باز هم انتهایی نمی‌بینی

آغاز و پایان تمام مسیرهای بی‌انتها، درون خود ماست

پس بیا خود را دریابیم

زشتی‌ها را در زندان درون به بند کشیم

و همچون شقایق، نقش سرخی محبت را بر لبخندهایمان بنگاریم

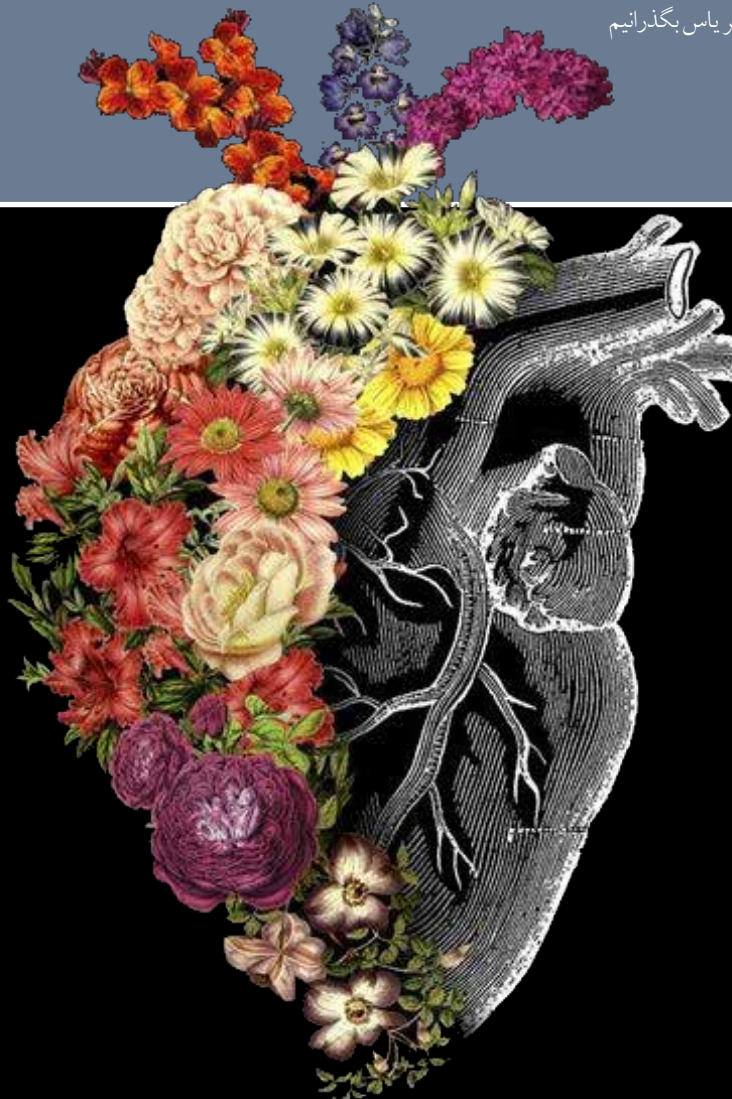
شبدر امید را در تاریکی دل بکاریم

تا روشنایی مسیر قدم‌هایمان باشد

بیا تا میان تمام همه‌ها و آشفتگی‌ها

دم باقی را

اندکی با عطر یاس بگذرانیم



واکسن، قاتل یا ناجی؟!

فاطمه هوشنگی
ترم ۷ فناوری اطلاعات سلامت



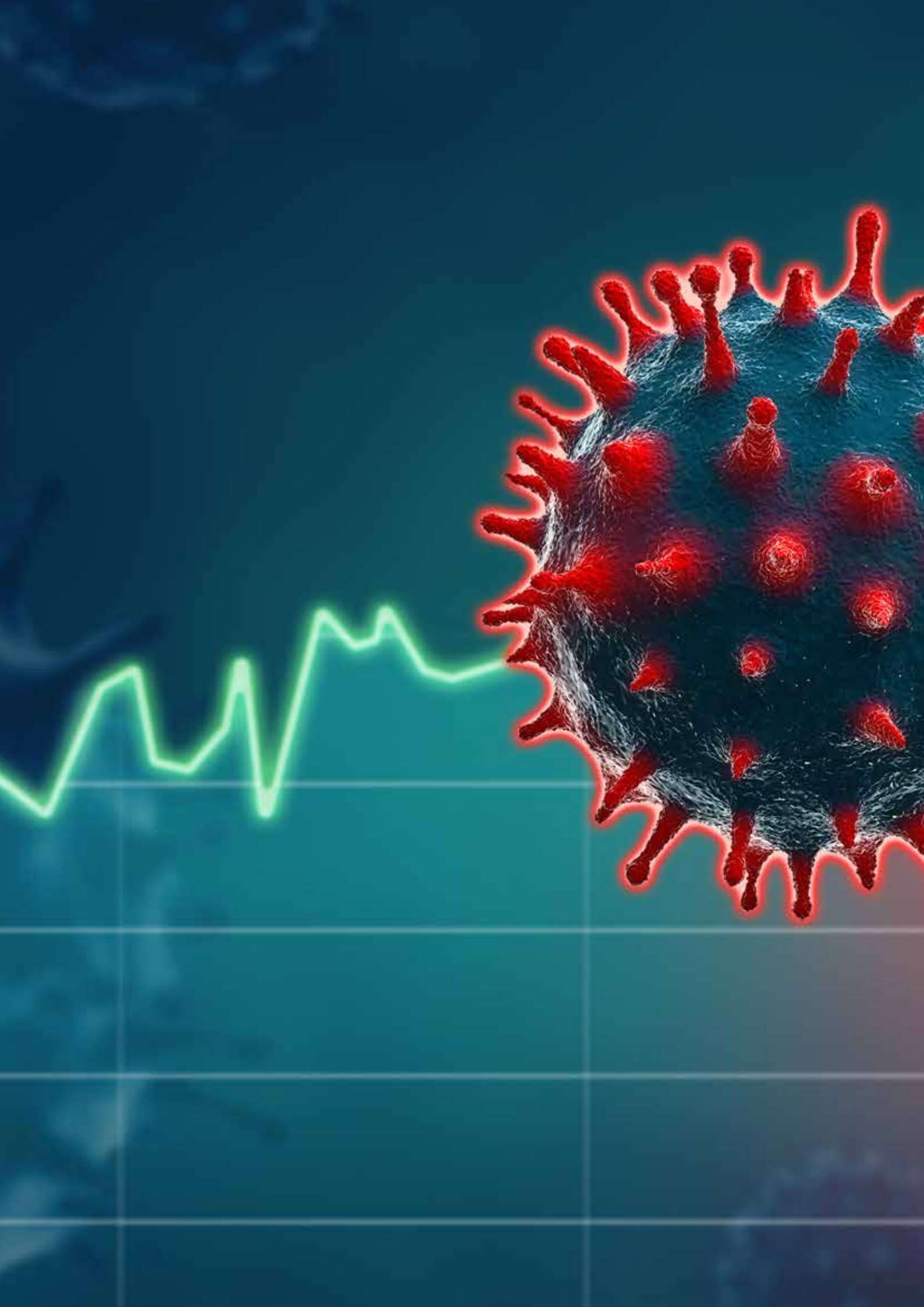
سرمدیر: سارا گلمکانی
ترم پنج پرستاری



فاطمه کریم نیا
ترم ۵ فناوری اطلاعات سلامت



در اواخر سال ۲۰۲۰، سازمان جهانی بهداشت (WHO)، واکسیناسیون جمعی را به عنوان راه‌حلی برای کاهش سیر ابتلا و مرگ و میر ناشی از Covid-19 معرفی کرد. پس از تایید واکسن‌های ساخته شده توسط WHO، برخی از کشورها شروع به خرید واکسن و اقدام به واکسیناسیون جمعی نمودند. در ایران نیز واکسیناسیون از اواخر سال ۱۳۹۹ با اولویت کادر درمان، گروه‌های پرخطر و سالمندان آغاز گردید. با وجود اینکه در حال حاضر واکسیناسیون به عنوان تنها راه‌حل کنترل و پیشگیری کووید ۱۹ شناخته شده است، اما سوالات و ابهامات زیادی درباره‌ی آن وجود دارد. ابهامات و شایعات پیرامون واکسیناسیون باعث واکسن‌هراسی و در موارد شدیدتر باعث واکسن‌ستیزی شده‌اند. از این رو نیاز است تا با استناد به مقالات و منابع معتبر یک بار برای همیشه به این ابهامات و شایعات با زبان علم پاسخ دهیم.





اگر میانگین کارایی واکسن‌ها
را ۸۰ درصد در نظر بگیریم،
برای ایمن شدن ۵۰ درصد از
افراد جامعه، نیاز است که
بیش از ۸۵ درصد جمعیت
کشورمان به طور کامل
واکسینه شوند. باید خاطر
نشان کرد که واکسیناسیون
این درصد از جمعیت به
معنی پایان یافتن اپیدمی
نیست.

از ابهامات و سوالات رایج می‌توانیم تاثیرگذاری واکسن بر ایمنی کامل و جلوگیری از ایجاد واریانت‌های جدید را بیان کنیم. به این منظور کشورهایی را بررسی کردیم که واکسیناسیون را با سرعت بیشتری پیش برده‌اند، به طوری که در حال حاضر درصد بیشتری از افراد جامعه واکسینه هستند. در ایالات متحده آمریکا، ۵۴ درصد افراد جامعه دوز اول و بیش از ۱۰۰ میلیون نفر هر دو دوز را دریافت کرده‌اند. آنتونی فائوچی مدیر انستیتو ملی آلرژی و بیماری‌های واگیردار هشدار داده است که همه‌گیری، بی‌سر و صدا از بین نمی‌رود اما رسیدن به «درجه‌ی عادی و یا بسیارعادی» در ایالات متحده و سایر کشورهایی که واکسیناسیون در آن‌ها با سرعت بیشتر و تعداد بیشتری صورت گرفته است، احتمالاً تا پایان سال پیش می‌رود. وی بیان کرد تا رسیدن به ایمنی کامل مانند سرخک هنوز فاصله داریم و با توجه به این که سرعت واکسیناسیون و مقدار آن در همه‌ی کشورها یکسان نیست و وجود تبادلات بین‌المللی میان آن‌ها، متأسفانه شاهد ایجاد واریانت‌های جدید همانند آنچه در هند اتفاق افتاد و سرایت آن‌ها به کشور خودمان هستیم. اما می‌توانیم امیدوار باشیم با واکسینه شدن درصد زیادی از افراد جامعه، شاهد کاهش مبتلایان در طول روز باشیم. بر اساس یک گزارش، میشل ویلیامز، رئیس دانشکده چان هاروارد، Covid-19 را یک معضل جهانی معرفی کرد که پایان دادن به دوره‌ی آن نیازمند همکاری، تلاش و همت تمام مردم جهان است. وی نسبت به راه پیش روی جهان محتاطانه خوشبین است و دلیل آن را گسترش انواع واکسن و واریانت‌های مختلف، تردید در واکسن، اطلاعات غلط، سیاست زدگی و نابرابری‌ها در سطح جهان معرفی می‌کند. کشور ما، ایران، هنوز در ابتدای مسیر واکسیناسیون قرار دارد.

◀ آیا واکسن Covid-19 می‌تواند باعث ناباروری شود؟

هیچ مدرکی مبتنی بر اثبات مشکلات باروری پس از تزریق واکسن‌های دارای RNA وجود ندارد. در حقیقت، امروزه شاهد تعداد زیادی بارداری پس از دریافت واکسن و زنان باردار واکسینه شده هستیم.

◀ آیا واکسیناسیون در دوران بارداری توصیه می‌شود؟

WHO استفاده از واکسن در زنان باردار را تنها در صورتی توصیه می‌کند که مزایای واکسیناسیون آن‌ها بیشتر از خطرات احتمالی باشد. برای انجام این ارزیابی، باید اطلاعاتی در مورد خطرات Covid-19 در بارداری، مزایای احتمالی واکسیناسیون در زمینه اپیدمیولوژیک محلی و محدودیت‌های فعلی داده‌های ایمنی در زنان باردار در اختیار آن‌ها قرار گیرد و با مشورت پزشک خود واکسینه شوند. همچنین WHO آزمایش بارداری و تأخیر یا خاتمه‌ی بارداری به دلیل واکسیناسیون را توصیه نمی‌کند. طبق آپدیت CDC^۱ هیچ منعی برای بارداری بعد از واکسیناسیون

واکسینه شوند تا اپیدمی کنترل شود. حال اگر کارایی واکسن‌های تزریق شده را ۱۰۰ درصد فرصت کنیم، برای بدست آوردن ۴۰ درصد ایمنی نیاز است ۴۰ درصد از مردم واکسینه شوند. در حال حاضر می‌دانیم کارایی ۱۰۰ درصدی واکسن وجود ندارد و با توجه به تنوع واکسن در کشورمان، اگر میانگین کارایی واکسن‌ها را ۸۰ درصد در نظر بگیریم، برای ایمن شدن ۵۰ درصد از افراد جامعه، نیاز است که بیش از ۸۵ درصد جمعیت کشورمان به طور کامل واکسینه شوند. باید خاطر نشان کرد که واکسیناسیون این درصد از جمعیت به معنی پایان یافتن اپیدمی نیست. شما زمان سپری شده برای رسیدن به این درصد از واکسیناسیون را در نظر بگیرید. جدا از آن بعد از واکسیناسیون ۸۵ درصد جامعه، تنها ضریب تکثیر کاهش پیدا می‌کند و درصدی که واکسن دریافت نکرده‌اند بیشتر مستعد ابتلا و انتقال بیماری خواهند بود. لذا می‌توان واکسیناسیون را راه‌حلی پیشگیرانه در نظر گرفت که می‌تواند به ما در کاهش تلفات ناشی از Covid-19 کمک کند. اما نمی‌توان انتظار اتمام سریع اپیدمی را از واکسیناسیون داشت.

◀ چند درصد از مردم باید واکسینه شوند تا اپیدمی کنترل شود؟

ضریب تکثیر Covid-19 در هر فرد و هر دوره‌ی اوج‌گیری متفاوت است. ضریب تکثیر به این معناست که یک نفر می‌تواند ویروس را به چند نفر منتقل کند. اگر یک نفر تنها یک نفر دیگر را مبتلا کند، ضریب تکثیر برابر با یک می‌شود. ضریب تکثیر معمولاً بین ۱/۵ و ۳/۵ و بیشتر یا کمتر از این مقدار متغیر بوده‌است اما این ضریب در هر جامعه باید با دقت کافی تعیین شود. اگر ضریب تکثیر ایران را ۱/۵ فرض کنیم، باید حداقل ۴۰ درصد مردم

Covid-19 را دریافت کرد؟

بله، اما تحقیقات نشان می‌دهد که واکسن می‌تواند موجب افزایش خونریزی، نامنظم شدن زمان قاعدگی تا چند ماه و همچنین سبب لکه‌بینی در برخی زنان یائسه شود که جای نگرانی ندارد.

فاصله زمانی بین دریافت واکسن آنفلانزا و Covid-19 باید چه مدت باشد؟

طبق آپدیت CDC نیاز به ۱۴ روز فاصله بین واکسن‌های مختلف نیست. گزارشات نشان می‌دهند که تزریق واکسن‌ها به تنهایی یا با یکدیگر، تفاوت چندانی در عوارض آن‌ها ایجاد نمی‌کند، پس نیازی نیست فاصله‌ای بین واکسن آنفلانزا و Covid-19 وجود داشته‌باشد و حتی در یک روز هم می‌توان هر دو واکسن را دریافت کرد.

آیا این مسئله که در واکسن مدرنا (ساخت آمریکا) ذرات فلز کشف شده که ایجاد مسمومیت می‌کند صحت دارد؟

۳۹ ویال این واکسن دارای قطعات کوچک فلزی بودند که در ژاپن تولید شده و مواد اولیه‌ی آن‌ها تولید سوئیس بودند. همچنین مقدار این فلز به قدری کم بود که هیچ نگرانی برای سلامتی نداشت.

آیا می‌توان بعد از تزریق واکسن Covid-19 عمل جراحی انجام داد و از بی‌حسی و بیهوشی استفاده کرد؟

بله، هیچ تداخلی بین واکسیناسیون و بی‌حسی و بیهوشی وجود ندارد. (دکتر زمانی متخصص بیهوشی). بررسی‌ها نشان می‌دهد که شواهدی در خصوص تداخل داروهای بی‌حسی با اثرات ایمنی‌زایی واکسن Covid-19 وجود ندارد. در دستورالعمل‌های بین‌المللی نیز انجام مداخلات درمانی که نیاز به بی‌حسی دارند، پس از تزریق واکسن Covid-19 بلا مانع است. اما در مورد انجام بیهوشی توصیه شده در صورت امکان، جراحی تا زمان به دست آمدن ایمنی کامل از واکسیناسیون به تأخیر انداخته شود. (ایسنا)

منابع:

منابع: WHO، وزارت بهداشت، irna، ایسنا، CNN



DNA ندارند. به نقل از رئیس مرکز تحقیقات ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی: «هیچ یک از واکسن‌ها مکانیسمی برای تغییر DNA و ژنوم انسان ندارند و نخواهند داشت؛ این موضوع با اطمینان ثابت شده است، لذا نگرانی در خصوص آسیب به ژن‌ها وجود ندارد.»

آیا مصرف کلسیم در دوران کرونا منعی دارد؟

خیر، برعکس تحقیقات نشان داده‌اند که کلسیم برای ریه مفید است (دکتر دفاعی متخصص ریه). مصرف لبنیات سبب افزایش قوای بدنی و تقویت سیستم ایمنی شده و برای درمان Covid-19 دوره‌ی پیش از آن مفید می‌باشد. (دکتر صافی متخصص تغذیه)

آیا مصرف ویتامین D در دوران کرونا منعی دارد؟

بیش از چهل تحقیق در اقصی نقاط دنیا نشان می‌دهد که مصرف ویتامین D نه تنها در پیشگیری از ابتلای شدید به Covid-19 نقش دارد بلکه سبب درمان آن نیز می‌گردد.

چه مدت پس از ابتلا به کرونا می‌توان واکسن Covid-19 را دریافت کرد؟

تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که این مدت بین ۳ تا ۱۰ هفته می‌باشد، این شرایط بسته به وضعیت ریکواری و برگشت فرد به حالت عادی بعد از گذراندن دوره‌ی بیماری متفاوت است.

آیا در دوران قاعدگی می‌توان واکسن

وجود ندارد همچنین واکسن هیچ تاثیری بر میزان باروری زنان و مردان ندارد. (دکتر سارا دفاعی متخصص زنان و زایمان)

مادران شیرده باید واکسینه شوند؟

طبق اطلاعات ارائه شده از سازمان جهانی بهداشت، انتظار می‌رود اثر واکسن در زنان شیرده مشابه سایر بزرگسالان باشد، بنابراین واکسیناسیون زنان شیرده مانند سایر بزرگسالان توصیه شده و قطع شیردهی به دلیل واکسیناسیون توصیه نمی‌شود. آنتی بادی موجود در شیر می‌تواند به نوزاد منتقل گردد ولی درخصوص اینکه این آنتی بادی می‌تواند سبب ایمنی شود یا خیر هنوز مقاله‌ای در دسترس نیست.

واکسن کرونا باعث تغییر DNA می‌شود؟

واکسن‌های حاوی mRNA در زمینه‌ی چگونگی ساخت پروتئینی که باعث ایجاد پاسخ ایمنی در بدن می‌شود، دستوراتی را به سلول‌های ما می‌دهند، اما هیچگونه تعاملی با هسته سلول (محل نگهداری

Covid-۱۹ و طلای کثیف

Covid-19 از زمان پیدایش تاکنون چالش های زیادی را به همراه داشته و سلامت جسمی، روانی، اقتصادی و وضعیت

اجتماعی جوامع را تحت تاثیر خود قرار داده است. یکی از معضلات و چالش های دوران اپیدمی را می توان افزایش زباله های پلاستیکی ناشی از استفاده ی زیاد افراد جامعه از وسایل حفاظت فردی مانند ماسک، دستکش و ظروف مواد ضد عفونی کننده

نام برد. با توجه به ماندگاری بالای پلاستیک در طبیعت، افزایش آنها را می توان یک خطر زیست محیطی جهانی در

نظر گرفت. باره یافتن پسماندها به اقیانوس ها و فرسوده شدن آنها بر اثر تابش فرابنفش و سایر عوامل، قطعات کوچک

میکرو پلاستیک ایجاد می شوند، این ذرات توسط آبزیان به چرخه ی غذایی ما وارد شده و علاوه بر خطرات زیست محیطی،

خطرات انسانی را نیز به همراه دارند. از این رو جهان به راهکارهای خلاقانه ی دفع مواد پلاستیکی روی آورده و روش های

باز یافت را جدی تر از پیش دنبال می کند.

نرجس هادی
ترم ۳ اتاق عمل



سردبیر: سارا گلمکانی
ترم پنج پرستاری



ظهور Covid-19، در کنار تمام سختی‌ها و مشکلاتی که با خود به همراه داشت، توانست ارزش طلای کثیف را بالا برده و توجه جهان را به سوی استفاده‌ی درست و مدیریت زباله‌های پلاستیکی جلب کند.



امکان بازیافت ماسک‌های صورت یکبار مصرف را در جاده‌ها مورد بررسی قرارداد و ما بسیار هیجان‌زده شدیم که متوجه شدیم این ماده نه فقط موثر است، بلکه دارای مزایای واقعی مهندسی نیز هست. ما امیدواریم که این تحقیق زمینه را برای تحقیقات بیشتر فراهم کند تا بررسی کنیم که آیا انواع تجهیزات محافظت شخصی (PPE) برای بازیافت مناسب هستند یا خیر.» دانشمندان می‌گویند: «اگر از مواد جدید آنان برای ساخت جاده دوبانده به طول یک کیلومتر (۰.۶ مایل) استفاده شود حدود ۳ میلیون ماسک استفاده می‌شود و از ۹۳ تن زباله برای رفتن به محل دفن جلوگیری می‌شود.»

۵. شرکت BetaWare با استفاده از فشرده‌سازی ضایعات چغندر قند و قرار دادن آنها در قالب‌های مخصوص، از آن به عنوان یک جایگزین در ساخت اجسام پلاستیکی مانند ظروف و... استفاده کرده است.

۶. استفاده از پوست گردو به جای مواد پلاستیکی برای ساخت ظروف توسط شرکت Au gre? des saisons. این شرکت بیان کرد که زباله‌های کشاورزی می‌توانند نیازهای یک منطقه مانند دشت‌های فرانسوی منطقه راین-آلپ که درختان گردو در آنجا رشد زیادی دارند تامین کنند و کاهش زباله پلاستیکی را نیز به دنبال داشته باشند.

ظهور Covid-19، در کنار تمام سختی‌ها و مشکلاتی که با خود به همراه داشت، توانست ارزش طلای کثیف را بالا برده و توجه جهان را به سوی استفاده‌ی درست و مدیریت زباله‌های پلاستیکی جلب کند.

افراد زیادی با روش‌های مختلف در حال مبارزه با زباله‌های ناشی از ظهور Covid-19 هستند و سعی دارند تا حجم این مواد را به حداقل برسانند مانند:

۱. طراحی ماسکی که به گل تبدیل می‌شود توسط شرکت Florem. طراحی این ماسک به صورتی است که اگر در طبیعت رها شود اثرات مخرب زیست‌محیطی به دنبال ندارد. دانه‌های قرارداده شده در این ماسک در طبیعت به گل تبدیل می‌شوند.

۲. ماسک‌های ساخته شده از تخم مرغ توسط پروژه‌ی تنفس. این شرکت از غشای تخم مرغ که پروتئینی است به عنوان گذرگاه تنفس و سدی در مقابل باکتری‌ها استفاده کرده است. از این نوع ماسک می‌توان به عنوان جایگزینی برای دیگر وسایل حفاظت شخصی که حاوی پترولیوم هستند و آلودگی میکروپلاستیک اقیانوس‌ها را به دنبال دارند استفاده کرد.

۳. تبدیل ماسک‌هایی که از خیابان‌های لندن جمع شده‌اند به چهارپایه توسط شرکت veil stool. یک کشف آزمایشگاهی نشان داده که می‌توان ماسک‌های ۱۳۰ پلی پروپیلن را به یک نخ نرم تبدیل کرده و از آن در ساخت نوعی صندلی باروکش نخی یا چهارپایه استفاده کرد.

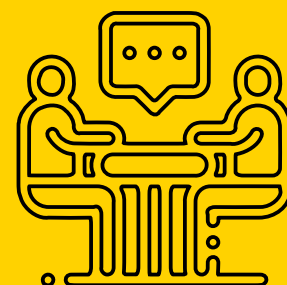
۴. استفاده از ماسک در ساخت جاده. دانشمندان دانشگاه RMIT استرالیا از تکه‌های ماسک در مواد ساخت جاده استفاده کردند. دکتر محمد صابریان، محقق ارشد این تحقیق اظهار کرد: «این مطالعه‌ی اولیه

مصاحبه با مدولرن

فاطمه عامری
فناوری اطلاعات سلامت ترم ۷



هر یک از ما در حال گذراندن دوران دانشجویی متفاوتی هستیم و بر اساس اهداف و آینده‌ی مدنظرمان مسیرهای مختلفی را در پیش می‌گیریم. خانم رمضانپور و سامانی از دانشگاه علوم پزشکی تهران، در حال طی کردن مسیر متفاوت و دشواری هستند، راه‌اندازی مجموعه‌ای آموزشی به نام مدولرن...



باسلام و عرض ادب خدمت شما دوستان عزیز، لطفا خودتان را معرفی کنید:

■ (زهرا رمضانپور): به نام خدا سلام، زهرا رمضانپور هستم دانش آموخته‌ی کارشناسی فناوری اطلاعات سلامت دانشگاه علوم پزشکی تهران و کارشناس فناوری اطلاعات سلامت هتل بیمارستان گاندی. امسال در مقطع کارشناسی ارشد فناوری اطلاعات سلامت دانشگاه علوم پزشکی تهران پذیرفته شدم.

از جمله علائق من در زمینه‌ی تولید محتوای وبسایت، سئو و طراحی سایت است.

■ (زینب سامانی): به نام خدا سلام، زینب سامانی هستم دانش آموخته‌ی کارشناسی رشته فناوری اطلاعات سلامت دانشگاه علوم پزشکی تهران و کارشناس مدارک پزشکی بیمارستان نیکان تهران. از جمله علائق و مهارت‌های من در زمینه‌ی گرافیک، دیجیتال مارکتینگ و تولید محتوا است.

از مجموعه‌ی مدولرن برایمان بگویید، چطور این مجموعه شکل گرفت؟

■ (زهرا رمضانپور): ایده‌ی راه‌اندازی مدولرن از جایی شروع شد که من صفحه‌ی اینستاگرام یکی از دوستانم را دنبال می‌کردم و می‌دیدم که محتواهای خیلی خوبی در ارتباط با رشته‌شان تولید می‌کنند. همان‌جا به ذهنم رسید که چرا ما مشابه این صفحات برای رشته‌ی خودمان نداریم. صفحاتی که بتواند به ابهامات مرتبط با این رشته به درستی پاسخ دهد و درک افراد از رشته‌ی فناوری اطلاعات سلامت را ارتقا بخشد. ایده‌ام را با هم‌کلاسی عزیزم خانم سامانی مطرح کردم و با کمک هم توانستیم مدولرن را از یک صفحه‌ی اجتماعی به نمادی تبدیل کنیم تا پاسخگوی سؤالات مرتبط با رشته‌ی فناوری اطلاعات سلامت و انفورماتیک پزشکی باشد.

■ (زینب سامانی): در ابتدا دقیق نمی‌دانستیم

چقدر احتمال دارد این ایده به سرانجام برسد یا چقدر زمان نیاز است تا افراد گروهمان به یکپارچگی مناسب برسند، اما با وجود این مسائل، امیدوار بودیم و پله پله بالا آمدیم. ده‌ها اسم پیشنهاد دادیم تا به مدولرن رسیدیم و شعار «لذت یادگیری با مدولرن» را هم به همین شکل انتخاب کردیم. در مرحله‌ی بعد تصمیم گرفتیم مهارت‌هایمان را افزایش دهیم تا بتوانیم به اهدافمان نزدیک‌تر شویم و بعد با توجه به علائق و مهارت‌هایمان هر کدام گوشه‌ای از کار را



■ (زینب سامانی): برای مشکلات باید بگویم که هر کاری سختی‌ها و چالش‌های خاص خودش را دارد. اولین مشکل شروع یک استارت‌آپ ریسک بالای آن است. در شروع کار درآمدی وجود ندارد و نمی‌دانیم اعضای تیم تا چه اندازه متعهد بوده، صبورانه به تلاش خود ادامه داده و می‌توانند با یکدیگر همکاری کنند. از جمله سایر چالش‌ها این است که آیا ایده عملی می‌شود یا نه؟ در مسیر رقابتی وجود دارد یا نه؟ آیا اعضای تیم می‌توانند به

دانشجو‌ها و فارغ‌التحصیلان حوزه‌ی سلامت، پزشکی و سلامت الکترونیک باشد. ما با برنامه‌ریزی جلو می‌رویم و تمام اهداف بلند مدت و کوتاه مدت‌مان را آماده کرده‌ایم و با توجه به نیازهای جامعه‌ی هدفمان، این اهداف را به طور مرتب به‌روزرسانی می‌کنیم. از مشکلات مسیر بگویید؟ تابحال به این فکر کردید که فعالیتتان را متوقف کنید؟

دست گرفتیم و به عنوان یک مجموعه کارمان را آغاز کردیم. چه چشم اندازی برای مسیری که شروع کردید در نظر دارید و برای رسیدن به آن چه گام‌هایی برداشتید؟ ■ (زینب سامانی): در آینده هر چیزی ممکن است اتفاق بیفتد اما مجموعه‌ی مدولرن تمام تلاشش را می‌کند که همیشه همراه و حامی



راهاندازی کردیم.

از جمله تأثیراتی که راه اندازی مجموعه‌ی مدولرن در زندگی ما داشت این بود که ما را وادار کرد تا به سمت یادگیری مهارت های مختلف برویم و سعی کنیم خودمان همه چیز را از صفر شروع کنیم. ما در کنار هم تک تک مهارت ها را یاد گرفتیم. درواقع در کنار هم بود که توانستیم مجموعه‌ی مدولرن را به جایی که اکنون هست برسانیم. راهاندازی این مجموعه واقعا تأثیر چشمگیری در ارتقای فعالیت‌های گروهی ما داشت و به ما یاد داد که چقدر مهم است که اعضای یک گروه در هر شرایطی با هم همراه باشند.

خانم رمضان پور شما دانشجوی رتبه برتر دانشگاه تهران و استعداد درخشان هستید، چطور توانستید مدولرن، درس، دانشگاه و سایر فعالیت ها را در کنار هم به خوبی پیش ببرید و برای همه‌ی این

مدولرن فقط مختص رشته های فناوری اطلاعات

سلامت و انفورماتیک پزشکی است؟

■ (زهرا رمضان پور): مجموعه‌ی مدولرن با هدف حمایت از دانشجویان و فارغ‌التحصیلان رشته‌ی فناوری اطلاعات سلامت و انفورماتیک پزشکی شروع به فعالیت کرد اما سعی کردیم با ایجاد تنوع در مطالب سایت و اینستاگرام، توجه دانشجویان و فارغ‌التحصیلان سایر رشته‌ها را نیز به مدولرن جلب کنیم

از تأثیر راهاندازی مجموعه‌ی مدولرن بر دوران دانشجویی و به‌طور کلی مسیر زندگی تان بگویید؟

■ (زهرا رمضان پور): شاید بتوان گفت که یکی از اتفاقات خوب دوران کرونا برای ما همین راهاندازی مجموعه‌ی مدولرن بود. چرا که ما این مجموعه را درست زمانی که پاندمی کرونا شروع شده بود و دانشگاه ها تعطیل بودند و ما ترم آخر بودیم

صورت مستمر به فعالیتشان ادامه دهند یا نه؟ تمام این موارد احتمالاتی هستند که می‌توانند تیم استارت‌آپ را با بحران مواجه کنند. تیم مدولرن هم با این مسائل روبه‌رو بود و به همین دلایل تغییری در تیم ایجاد شد اما فعالیتش را همچنان ادامه داد و از سختی‌ها گذشت تا به امروز رسید.

در این مسیر حامی و پشتیبانی هم داشتید؟

■ (زینب سامانی): در ابتدا فقط خودمان بودیم اما بعدها با حمایت اساتید مطرح روبه‌رو شدیم و از آن‌ها مشورت‌های ارزشمندی گرفتیم تا بتوانیم قوی‌تر شویم.

همکاری با مجموعه‌ی مدولرن چه مزیتی می‌تواند برای دانشجویان داشته باشد؟

■ (زینب سامانی): ما پیش از شروع کار برای افراد علاقه‌مند به حوزه های مختلف، آموزش‌هایی در نظر می‌گیریم و ابتدا به شیوه‌ی تئوری مفاهیم را آموزش داده و سپس با سپردن فعالیت‌هایی مانند نگارش متن‌های سایت، طراحی پست ها و محتوای اینستاگرام به شکل عملی روند کار را به آن ها آموزش می‌دهیم. به همین دلیل دانشجویان در این مسیر مهارت های زیادی را کسب خواهند کرد. مهارت‌هایی در حوزه‌ی تولید محتوا، دیجیتال مارکتینگ، سئو، گرافیک، پژوهشی و علمی.

چگونه می‌توان به خانواده‌ی مدولرن ملحق شد؟

■ (زهرا رمضان پور): اگر دانشجویان و همچنین فارغ‌التحصیلان عزیز تمایل داشته باشند تا با مجموعه‌ی مدولرن همکاری کنند می‌توانند در پیج اینستاگرام و یا کانال تلگرام به ما اطلاع دهند. افراد علاقه‌مند، بر اساس حوزه‌ی مورد علاقه‌ی خود می‌توانند در زمینه‌های مختلفی از جمله: طراحی پست اینستاگرام، طراحی استوری، تولید محتوای پست اینستاگرام، تولید محتوای استوری و تولید محتوای سایت مدولرن با ما همکاری داشته باشند.

راه های ارتباطی ما:

تلگرام: <https://t.me/medolearn>

اینستاگرام: <https://instagram.com/medolearn>

سایت مدولرن: <http://www.medolearn.com>

مدولرن، لذت یادگیری در کنار هم



کمیته علمی

رویدادهای علمی

رشته تحصیلی

درباره ما

صفحه اصلی

آذر 9، 1400

AHIMA

AHIMA و آزمون‌های مربوط به آن

AHIMA یا انجمن مدیریت اطلاعات سلامت آمریکا، پیشروترین صدا و مرجع اطلاعات بهداشتی در جهان است. کارکنان این انجمن در...

یکی از موارد مثبت دوران کرونا، تعطیلی دانشگاه ها بود و ما توانستیم وقت بیشتری برای مدولرن بگذاریم. من هم توانستم با ارتقای معدل به عنوان نفر اول کلاس انتخاب شوم و از سهمیه‌ی استعداد درخشان استفاده کنم.



فعالیت‌ها زمان داشته باشید؟

■ (زهرا رمضان‌پور): بله من امسال با استفاده از سهمیه‌ی استعداد درخشان بدون آزمون توانستم در مقطع ارشد فناوری اطلاعات سلامت دانشگاه علوم پزشکی تهران پذیرفته شوم و این یکی از الطاف خدا برای من بود. من معمولاً برای کارهایم برنامه‌ریزی دارم و سعی می‌کنم برنامه‌های کاری و درسی‌ام را طوری مرتب کنم که با هم تداخل نداشته باشند. زمانی که ما مجموعه‌ی مدولرن را راه‌اندازی کردیم دقیقاً دورانی بود که مصادف شد با کارآموزی ما. من و خانم سامانی سعی می‌کردیم طوری برنامه‌ریزی کنیم تا

تداخلی بین کارآموزی و کارهای مدولرن پیش نیاید. باز هم می‌گویم که یکی از موارد مثبت دوران کرونا، تعطیلی دانشگاه ها بود و ما توانستیم وقت بیشتری برای مدولرن بگذاریم. من هم توانستم با ارتقای معدل به عنوان نفر اول کلاس انتخاب شوم و از سهمیه‌ی استعداد درخشان استفاده کنم. توصیه می‌کنم که حتماً دوستان در کارها و درس‌هایشان برنامه‌ریزی را در اولویت قرار دهند تا بتوانند موفق‌تر عمل کنند.

از استعداد درخشان بگویید، چرا برای رسیدن به این عنوان تلاش کردید؟

■ (زهرا رمضان‌پور): دانشجوی استعداد درخشان بودن یکی از نکات خیلی مثبت دوران دانشجویی است. چرا که می‌توانید از مزایای این سهمیه استفاده‌های خوبی ببرید. یکی از مزیت‌های بزرگ استعداد درخشان، ورود به مقطع ارشد بدون نیاز به شرکت در آزمون است. برای استفاده از سهمیه‌ی استعداد درخشان بدون آزمون، باید از نظر معدل در بین دانشجویان هم ورودی و هم رشته‌ای‌تان، نفر اول باشید. در مورد سهمیه‌ی استعداد درخشان با آزمون هم دانشجویان می‌توانند در کنکور ارشد شرکت کرده و از این سهمیه برای پذیرفته شدن در دانشگاه مدنظرشان استفاده کنند.

صحبت یا توصیه‌ی شما:

■ (زهرا رمضان‌پور): خیلی ممنون از شما و نشریه‌ی خوبتان که این فرصت را در اختیار ما و مدولرن قرار دادید تا بتوانیم این مجموعه را بیشتر به دوستان معرفی کنیم.

جا دارد اینجا بقیه‌ی اعضای اصلی مجموعه‌ی مدولرن را هم معرفی کنم. عزیزی که واقعاً یکی از موثرترین افرادی هستند که باعث پیشرفت مدولرن شدند. دوستانی که در سخت‌ترین لحظات هم با ما همراه بودند و باعث شدند تمام کارهای مجموعه طبق برنامه و به خوبی پیش برود.

سرکار خانم آذین فلاحی

سرکار خانم محدثه سادات خراشادی زاده

سرکار خانم فاطمه عامری

و جناب آقای محمد جمع‌دار.

■ (زینب سامانی): توصیه‌ای که برای دوستان عزیزمان دارم این است که حتماً در دوران دانشجویی، یادگیری مهارت‌ها را در اولویت قرار دهند. چرا که بعد از فارغ‌التحصیلی این مهارت‌ها می‌توانند در پیشرفت‌های شغلی و درسی بسیار موثر و کمک‌کننده باشند. همچنین توصیه می‌کنم که اصلاً از یادگیری زبان انگلیسی، تقویت اصطلاحات پزشکی و مهارت برنامه‌نویسی غافل نشوند.





SELF-STUDY

مائه حیدری
پرستاری ترم ۷



سایت **youenglish**

Use YouTube to improve your English pronunciation

یادگیری یک زبان تازه هستند. افراد زیادی که به زبان دوم و یا سوم مسلط شده‌اند، در پاسخ به این سوال که برای یادگیری زبان از کجا شروع کنیم؟ استفاده از کلیپ‌های زبان اصلی یوتیوب را پیشنهاد می‌کنند. اما در کنار تمام مزایای یوتیوب، نمی‌توان از وسعت فضا و محتواهای زرد، بی‌فایده و حاشیه‌های آن نیز

در فضای زبان، مسیر یادگیری را هموارتر کرده و به روند یادگیری سرعت می‌بخشد. یکی از راه‌های بسیار موثر برای قرارگرفتن در فضای زبان مدنظر و یادگیری رایگان آن، استفاده از یوتیوب است. وجود کلیپ‌های کوتاه، مکالمات سطح‌بندی شده و تلفظ درست واژه‌ها، تنها گوشه‌ای از مزایای یوتیوب برای

یادگیری زبان دوم و یا حتی سوم و سوسه‌انگیز است و در دنیای بهم پیچیده و بدون مرز ارتباطی امروز، ضرورت یادگیری زبانی جهانی مانند انگلیسی بر کسی پوشیده نیست. یکی از بهترین راه‌های یادگیری هر زبان، شنیدن است. شنیدن هر روزه‌ی واژه‌ها و مکالمات و زندگی کردن

دسترسی‌اند. در قسمت (Nearby word) کلمات نزدیک به واژه‌ی مدنظر شما قرار دارند. همچنین فنوتیک کلمه به همراه قسمتی برای نمایش واژه‌هایی که صدای یکسانی با واژه‌ی مدنظر شما دارند در نظر گرفته شده است. در آخر نیز نکاتی برای بهبود تلفظ زبان اضافه شده است.

Youglish، مشاهده‌ی ویدئوهای جذاب یوتیوب را از یک سرگرمی به آموزش تبدیل کرده و مطمئناً استفاده از این سایت تجربه‌ی یادگیری زبان را برای شما جذاب تر و کاربردی تر خواهد کرد.

آدرس سایت: www.youglish.com

۲۰ میلیون کلیپ بارگذاری شده در یوتیوب جست و جو کرده، کلیپ‌هایی که واژه‌ی مدنظر شما در آن‌ها بکار رفته است را می‌یابد و شما را دقیقاً به قسمتی از کلیپ که واژه در آن بیان شده می‌برد. تمام ویدئوها دارای زیرنویس هستند و علاوه بر آن، زیرنویس‌ها در باکسی خارج از چارچوب ویدئو نیز با فونتی بزرگ‌تر نمایش داده شده‌اند. شما می‌توانید تک تک واژه‌های زیرنویس را انتخاب کنید. با انتخاب هر واژه، ترجمه‌ی آن، کلمات مترادف و نمونه‌هایی از کاربرد آن در جمله نمایش داده می‌شوند.

در قسمت‌های پایین‌تر صفحه، امکانات دیگری قابل

چشم‌پوشی کرد. سایت **youglish** طراحی شده تا این مشکل را برطرف کرده و یوتیوب را تنها بر یادگیری زبان متمرکز کند. این سایت تنها به زبان انگلیسی محدود نشده و از زبان‌های عربی، چینی، هلندی، انگلیسی، فرانسوی، آلمانی، یونانی، عبری، ایتالیایی، ژاپنی، کره‌ای، لهستانی، پرتغالی، روسی، اسپانیایی، سوئدی، ترکی و زبان اشاره نیز پشتیبانی می‌کند. این سایت حتی از زبان نیز فراتر رفته و لهجه‌های متفاوت را نیز پوشش داده است.

با سرچ هر واژه در **youglish**، این سایت در میان



سایت **youglish** طراحی شده تا یوتیوب را تنها بر یادگیری زبان متمرکز کند. با سرچ هر واژه در **youglish** این سایت در میان ۲۰ میلیون کلیپ بارگزاری شده در یوتیوب جست و جو کرده و کلیپ‌هایی که واژه‌ی مدنظر در آن‌ها بکار رفته است را می‌یابد.

سایت **grammarcheck**

Check کلیک کنید. گزینه‌ی **Deep Check** برای بررسی تخصصی متن کاربرد دارد. همچنین شما می‌توانید **grammarly** را به عنوان افزونه به مرورگرهای کروم، فایرفاکس و مایکروسافت اضافه کنید تا ایمیل‌ها و پیام‌های شما را پیش از ارسال از نظر گرامری مورد بررسی قرار دهد.

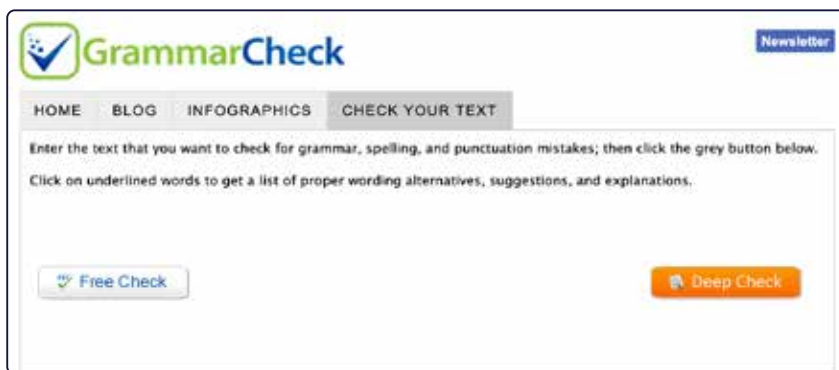
آدرس سایت: www.grammarcheck.net

انگلیسی نیاز داشته اما با قواعد گرامری آشنا نبودند. سایت **grammarcheck** ایجاد شده تا به این نیاز به بهترین شکل پاسخ دهد.

این سایت قادر است تا گرامر و دیکته‌ی جملاتان را چک کند و اصلاح نماید. برای استفاده از سایت کافی است تا متن خود را در کادر مشخص شده وارد کرده و بر روی یکی از دوگزینه‌ی **Free Check** و **Deep**

در زبان انگلیسی درست مانند زبان فارسی، گاهی گرامر صحیح نادیده گرفته می‌شود. اما این دلیلی بر بی اهمیت بودن گرامر نیست. برای نگارش مقاله یا چکیده مقاله به زبان انگلیسی و یا ارسال ایمیل به اساتید جهت اپلای، گرامر درست از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و می‌تواند نقش چشمگیری در موفقیت شما داشته باشد.

زیاد اتفاق افتاده که افراد به نگارش صحیح در زبان



این سایت قادر است تا گرامر و دیکته‌ی جملاتان را چک کند و اصلاح نماید. برای استفاده از سایت کافی است تا متن خود را در کادر مشخص شده وارد کرده و بر روی یکی از دوگزینه‌ی **Deep Check** و **Free Check** کلیک کنید.

ترس برادر مرگ

طلیعه خورسندی
ترم ۵ پرستاری



اما با این حال مردم به راحتی از واکسن ها استقبال نمی کردند و وارد فراز و نشیب با حکومت می شدند. اما در جامعه ی امروز اگرچه اهداف خالصانه و صادقانه زیاد است ولی داشتن غرض ورزی های سیاسی، اضطراب عمومی و هراس از استفاده از واکسن، واکسیناسیون کرونا را دچار شبهه و وحشت کرده است از جمله دلایل موثر در واکسن هراسی می توان به عوامل داخلی و خارجی اشاره کرد:

بشری پی ببریم. در گذشته نیز قبل از به ثمر رسیدن و پذیرش هر واکسن، مردم جامعه دوره ای از بحران و ترس را می گذراندند. بارواج هر واکسن، سده مقاومت مردم شکل می گرفت و حاکمان را وامیداشت تا با دلایل قوی انگیزشی، ارباب، تشویق و یا حتی با تهدید مردم را وادار به واکسیناسیون کنند. شاید در آن برهه از زمان خدمات بهداشتی یکی از اهداف خالصانه و به دور از اغراض سیاسی بودند

هراس از واکسیناسیون Covid-۱۹ در حال حاضر به یکی از اساسی ترین معضلات سیستم سلامت کشور، تبدیل شده است. هراسی که دلایل آن هیچ ریشه ی علمی نداشته و توسط سودجویانی که با پایان همه گیری بیماری، بازار خود را از دست می دهند، ایجاد شده و گسترش یافته است. با یک بررسی اجمالی در پیشینه ی واکسیناسیون، می توانیم به اثرات مفید و اثربخش آن در جامعه ی



معرفی کتاب

تخت خوابت را مرتب کن (Make your bed)

احسان خزاعی
ترم ۴ فوریت پزشکی



«اگر می‌خواهید جهان را تغییر دهید از تخت‌خواب خود شروع کنید»

این کتاب نوشته‌ی دریاسالار ویلیام اچ مک ریون، بازنشسته‌ی نیروی دریایی آمریکا است. تخت خوابت را مرتب کن، کتابی کم حجم و کوتاه است و شاید در نگاه اول مانند تمام کتاب‌های انگیزشی به نظر برسد اما داستان وقتی جذاب می‌شود که بفهمید در پس هریک از نکات این کتاب، داستانی واقعی نهفته است. متن کتاب، در زمان نوشیدن چای در ذهن نویسنده شکل گرفته، بلکه هر بخش آن شرایط طاقت‌فرسا، لحظات دشوار و تلاش سخت برای زنده ماندن را به تصویر می‌کشد. شرایطی که مک ریون لحظه به لحظه آن‌ها را تجربه و زندگی کرده است. ویلیام اچ مک ریون در این کتاب، به ده اصل زندگی خود پرداخته است. اصولی که به او کمک کردند تا بر موانع غلبه کند، خود را به چالش بکشد و در جایی که فکر می‌کرد شکست می‌خورد، موفق شود. در هر فصل کتاب، یکی از این اصول به صورت حکایت‌هایی از دوران حضور مک ریون در ارتش بیان شده‌اند.

مک ریون در سال ۲۰۱۴ مطالب این کتاب را در قالب یک سخنرانی برای جشن فارغ التحصیلی دانشجویان دانشگاه تگزاس بیان کرد. این سخنرانی بسیار مورد توجه واقع شد و در یوتیوب بیش از ده میلیون بازدید داشت. پیام کتاب تخت‌خوابت را مرتب کن برای شما:

«به خاطر داشته باش، کار امروز را به فردا نگذار، یک همراه خوب پیدا کن تا با هم مسیر زندگی را پارو بزنی، به همه احترام بگذار، زندگی همیشه بر وفق مراد نیست قرار است گاهی اوقات شکست بخوری، ولی با وجود تمام شکست‌ها گاهی ریسک کن و به دل طوفان بزنی، در مقابل دشواری‌ها قوی باش، با زورگوها بجنگ، دست شکست‌خورده‌ها را بگیر و بلندشان کن و هرگز از آنچه می‌خواهی دست نکش و تسلیم نشو. اگر این کارها را انجام دهی در این صورت می‌توانی خیلی چیزها را به شکلی بهتر تغییر دهی، زندگی ات را و یا شاید حتی دنیا را...»



◀ عوامل داخلی که در همان لحظات آغازین نمایان می‌شوند:

۱. عدم آگاهی عمومی
۲. دادن اطلاعات ضد و نقیض در شبکه‌های مجازی
۳. اعم از اینستاگرام و یوتیوب
۴. تبلیغات گروه‌های معارض و عدم تعامل وزارت بهداشت با نهادهای مردم محور
۵. نظردهی بانیان و عاملان تامین‌کننده‌ی هزینه‌های سنگین واکسیناسیون
۶. نداشتن مواد اولیه تولیدات داخلی واکسن
۷. تنوع در انواع واکسن
۸. داشتن ریشه‌های علمی، سنتی و کلاسیک
۹. تبلیغات مخالفان دولت برای ایجاد دوگانگی در ارائه‌ی نظرات درخصوص واکسیناسیون
۱۰. سیاسی شدن عملکرد واکسیناسیون
۱۱. صاحب نظران کم‌اطلاع و دون پایه در زمینه‌ی تولید، تکمیل و تزریق واکسن خارجی

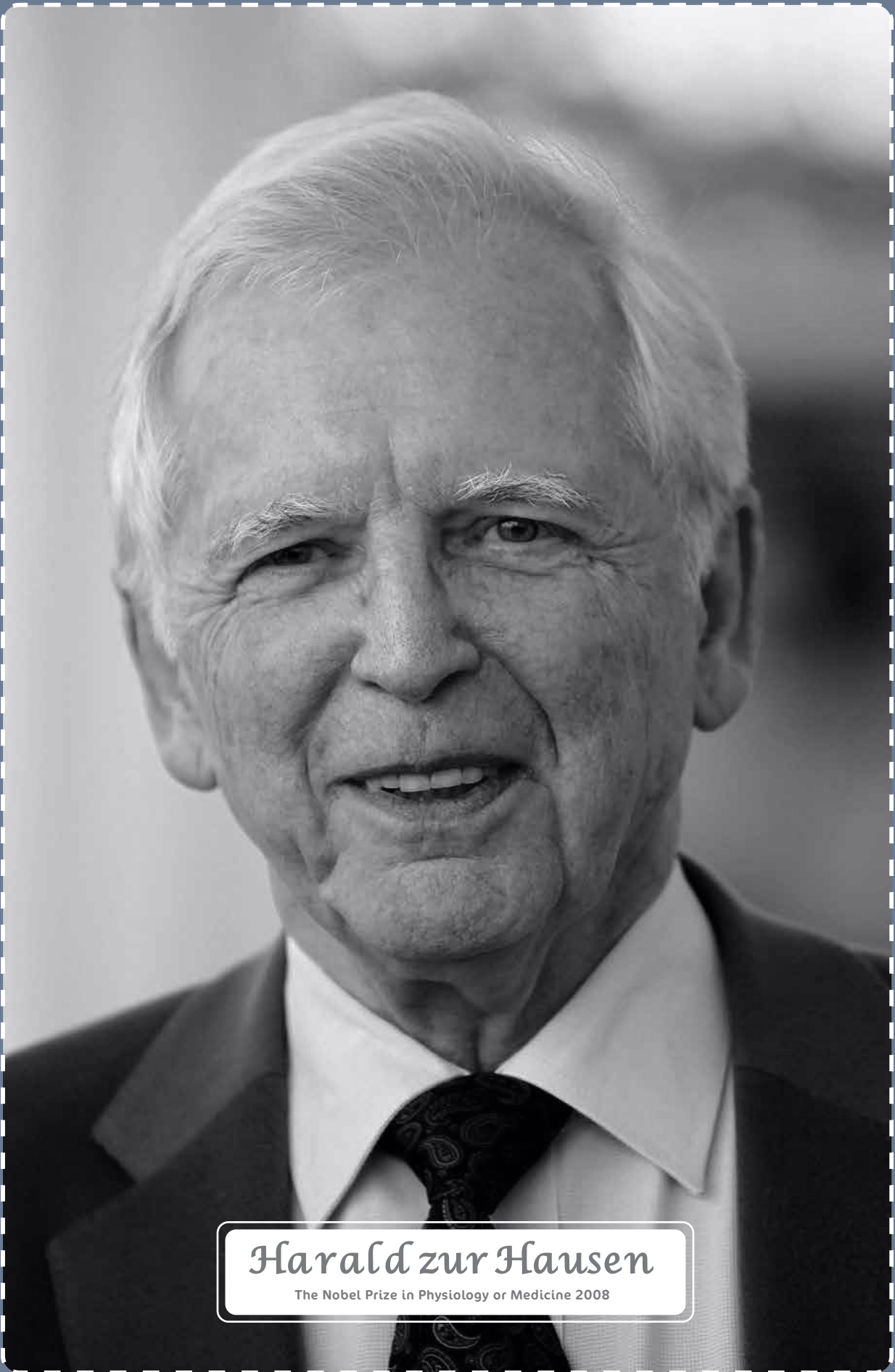
◀ عوامل خارجی موثر در واکسن هراسی عبارت‌اند از:

۱. تامین‌کننده‌ی مواد اولیه‌ی واکسن خارج از کشور
۲. سرمایه‌دارانی که تامین‌کننده‌ی امور واکسن هستند که دیدگاه و نظرات مطابق با صلاح جامعه ندارند.
۳. نظر سرمایه‌داران و تامین‌کنندگان بنیاد مالی واکسن برای آن که جمعیت جهان زیاد است و باید کم شود.
۴. تعارضات سیاسی دولت‌های قدرتمند جهان در زمینه‌ی کسب قدرت مثل آمریکا و چین.
۵. زیر سلطه در آوردن بازار اقتصادی دنیا توسط دولت‌های قدرتمند مانند چین.
۶. ایجاد شبهات زیاد در مورد واکسن
۷. تبلیغات زیاد در مورد افزایش مرگ و میر با واکسن کرونا

ترس از ناشناخته‌ها همیشه وجود داشته است. همه‌ی ما در طول زندگی مان با اتفاقاتی روبه‌رو شدیم که تا به حال آن‌ها را تجربه نکرده بودیم. راه‌های مختلفی را امتحان کردیم تا به بهترین راه‌حل برای عبور از آن مشکل دست پیدا کنیم. Covid-۱۹ هم ناشناخته‌ی جدیدی است که ابهامات زیادی درباره‌ی آن وجود دارد و حتی متخصصین نیز نمی‌توانند با اطمینان از آن سخن بگویند. بنابراین در این برحه‌ی زمانی تنها راهی که از دست ما برمی‌آید، اعتماد کردن به علم است درست مانند گذشته.

شش مقاله





Harald zur Hausen

The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2008



گاهنامه علمی فانوس | سال چهارم
شماره ۷ | پاییز ۱۴۰۰
مجمع انجمن‌های علمی دانشکده
پیراپزشکی و بهداشت فردوس