



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ایران



انجمن علمی مجتمع آموزش
عالی سلامت نهران

تقدیم به ۱۶۸ دانش آموز شهید مدرسه شجره طیبه میناب



میان هیاهوی جهان، هنوز لطمه‌هایی هست
که آهسته تفرق می‌کنند.
لطمه‌هایی که از جنس فکر، رویا و امیدند؛
جایی که واژه‌ها مملت می‌کنند
و معنا، بی صدا خودش را آشکار می‌سازد.

فصلنامه علمی، فرهنگی، اجتماعی، ادبی

شماره پنجم زمستان ۱۴۰۴

آذرخش

مدیر مسئول و سردبیر: نیلوفر دارابی
زیر نظر دکتر حمید حسن پور
کارشناس فرهنگی: دکتر آیدا امید
طراح جلد و صفحه آرا: نیلوفر دارابی
ویراستار: نیلوفر دارابی
راه ارتباطی:

niloofard897@gmail.com

صاحب امتیاز:
انجمن علمی مجتمع آموزش عالی سلامت
دهلران

هیئت تحریریه:

ستایش مرشدوندی
انیس علیمرادکی
دینا یارمحمدی
ساحل حاتمی
محصوله ولی پناه
مریم محمدی
ساناز جرسی
رضا شکرپیلی
سارا ابدان

سخن سر دبیر

زمستان فصل مکث است؛ فصل اندیشیدن در سکوتی سفید، فصل بازنگری در مسیری که آمده‌ایم و افقی که پیش رو داریم. زمستان که می‌رسد، کلمه آهسته‌تر راه می‌رود و فکر، عمیق‌تر نفس می‌کشد.

فصل پنجم مجله دانشجویی آذر در روزهایی منتشر می‌شود که سرمای هوا ما را بیش از پیش به گرمای اندیشه و عمق پرسش‌ها نزدیک می‌کند.

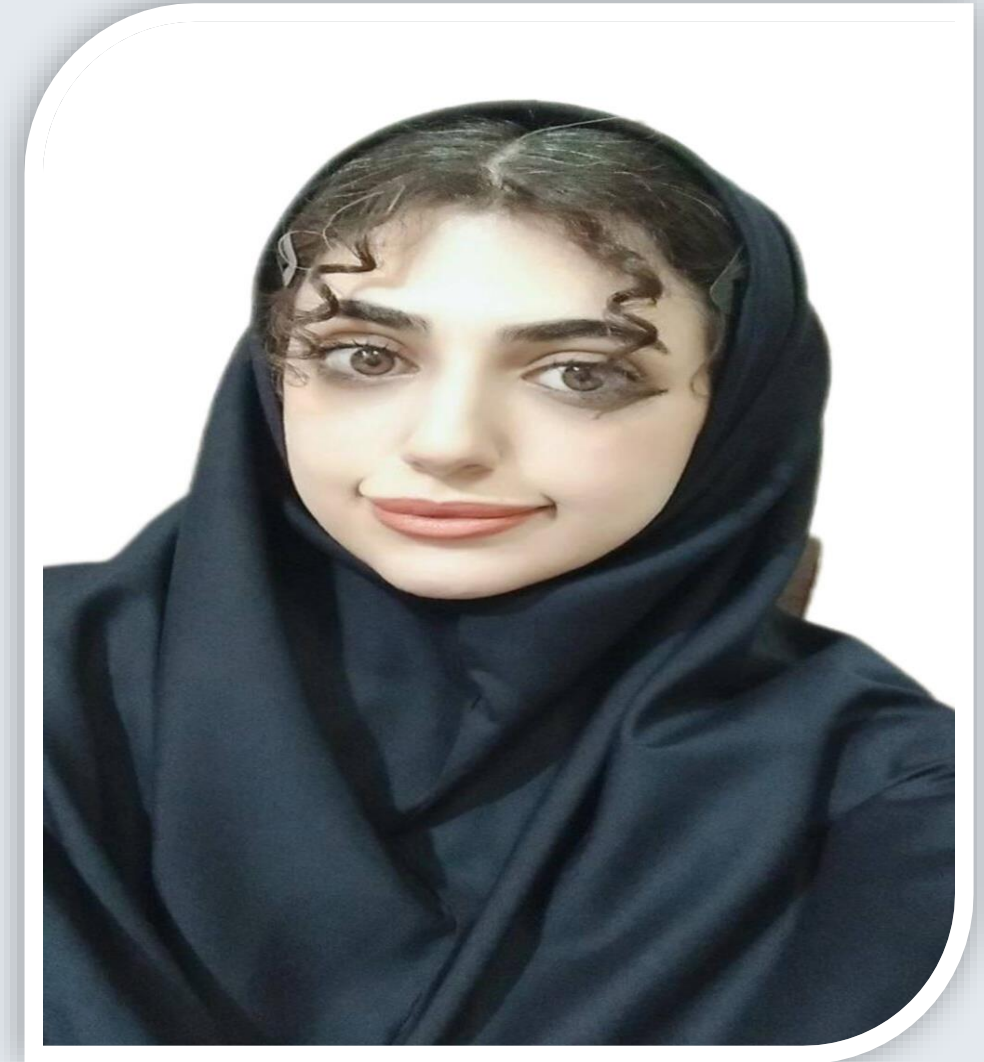
در روزهایی متولد می‌شود که زمین به سکوت پناه برده است و ذهن، بیش از همیشه آماده شنیدن.

در این شماره تلاش کرده‌ایم علم را نه صرفاً به عنوان دانشی تخصصی، بلکه به مثابه ابزاری برای فهم بهتر جهان پیرامون بنگریم و با شگفتی‌های آن آشنا شویم.

مسائل اجتماعی این روزها، بیش از همیشه نیازمند نگاه دانشجویی‌اند؛ نگاهی پرسشگر، مسئول و آگاه می‌باشد. آذر باور دارد که دانشگاه تنها محل آموزش نیست، بلکه فاستگاه گفت‌وگوی انتقادی و مشارکت اجتماعی است.

در کنار این رویکرد، ادبیات به عنوان زبان اندیشه حضور دارد؛ زبانی که می‌تواند آنچه را علم به صورت مفهومی بیان می‌کند در قالب تجربه و احساس بازآفرینی کند. متن‌ها و نوشته‌های ادبی این شماره، تلاشی‌اند برای پیوند ذهن و زبان، منطق و خیال.

و بالا، این صفات را به زمستان می‌سپاریم؛ به تو که می‌خوانی، به فکری که شاید از دل یک مکث متولد شود. اگر حتی یک واژه در تو ماند، آذر بیهوده نیامده است.



نیلوفر دارابی
پرستار ۶ ترم

رازِ ھے کیمان

۷

★★★★★

انسان در برابر فناورے

۶

★★★★★

نسل وائے فائے

۵

★★★★★

از رُن خوب تا پرتے قوے

۴

★★★★★

داستان سُدے

۱۱

★★★★★

دیکشنری لغات پرستارے

۱۰

★★★★★

رُننیک ھے نادر انسان

۹

★★★★★

پیرے معلوس

۸

★★★★★

اُچار پارے

۱۲

★★★★★

فہرست مطالب

از ژن خوب تا پارتی قوی

پیامدهای این وضعیت بسیار فراتر از نارضایتی فردی است. نخستین آسیب فرسایش اعتماد اجتماعی است. وقتی جامعه به این باور برسد که قواعد بازی واقعی نیستند، قانون ضمانت اجرا ندارد و موفقیت از مسیر تلاش نمی‌گذرد اعتماد به نهادها، فرآیندها و حتی به یکدیگر تضعیف می‌شود. دومین پیامد کاهش انگیزه و بهره‌وری است؛ چرا که افراد مستعد، یا ناامید می‌شوند، یا کشور را ترک می‌کنند، یا به تدریج خود را با همان منطق رانتهی تطبیق می‌دهند. از منظر فرهنگی نیز این روند به تغییر ارزش‌ها می‌انجامد. در فضایی که «رابطه» بر «توانایی» ارجح است، صداقت، مسئولیت‌پذیری و شایسته‌سالاری به ارزش‌هایی تزئینی تبدیل می‌شوند. جوانان به جای سرمایه‌گذاری بر یادگیری و رشد به دنبال ساختن شبکه نفوذ می‌روند و موفقیت، نه نتیجه کار درست، بلکه حاصل «بلد بودن راه‌های دور زدن» تلقی می‌شود.

نکته مهم اینجاست که رانت و مسیرهای غیررسمی حتی برای بهره‌مندان از آن نیز در بلندمدت زیان‌بار است. موفقیتی که بر پایه رابطه بنا شده باشد فاقد مشروعیت اجتماعی است و در شرایط بحرانی ناتوان از پاسخ‌گویی‌اند. چنین ساختارهایی معمولاً ناکارآمد، پرهزینه و مستعد فساد سیستماتیک‌اند؛ زیرا شایستگی از فرآیند تصمیم‌گیری حذف شده و جای خود را به وفاداری و وابستگی داده است.

نقد مفاهیمی چون «ژن خوب» و «پارتی قوی»، صرفاً انتقاد از چند اصطلاح یا رفتار فردی نیست؛ بلکه تلاشی است برای به چالش کشیدن منطق نابرابری نهادینه شده. جامعه‌ای که به آینده امیدوار است، ناگزیر باید مسیرهای رسمی، شفاف و عادلانه پیشرفت را تقویت کند؛ مسیرهایی که در آن‌ها رقابت واقعی وجود دارد، خطا هزینه دارد و موفقیت حاصل تلاش و شایستگی است، نه نسبت و نفوذ.

تا زمانی که این مفاهیم فقط در حد شوخی، طنز یا گلایه‌های روزمره باقی بمانند، تغییری رخ نخواهد داد. تبدیل آن‌ها به موضوع گفت‌وگوی جدی، تحلیل رسانه‌ای و مطالبه عمومی نخستین گام برای اصلاح ساختارهایی است که رانت را ممکن و عادی کرده‌اند. زیرا جامعه‌ای که در آن «پارتی» مهم‌تر از «توانایی» باشد، دیر یا زود هزینه این انتخاب را با رکود، بی‌عدالتی و از دست رفتن سرمایه انسانی خود خواهد پرداخت.

در سال‌های اخیر، عباراتی مانند «ژن خوب» و «پارتی قوی» از سطح شوخی‌های روزمره فراتر رفته و به مفاهیمی نمادین برای توصیف نوعی از موفقیت در جامعه تبدیل شده‌اند؛ موفقیتی که نه الزاماً حاصل تلاش، تخصص یا خلاقیت فردی بلکه نتیجه رانت، روابط غیررسمی و دسترسی‌های نابرابر است. این مفاهیم اگرچه در قالب طنز یا کنایه بیان می‌شوند، اما ریشه در تجربه‌های واقعی و زیسته بخش بزرگی از جامعه دارند و از شکاف عمیق میان «مسیر رسمی پیشرفت» و «واقعیت عملی موفقیت» پرده برمی‌دارند.

اصطلاح «ژن خوب» در ظاهر به ویژگی‌های ذاتی اشاره دارد، اما در معنای اجتماعی خود نوعی توجیه نابرابری ساختاری است. گویی برخی افراد به‌طور طبیعی شایسته‌ترند؛ نه به دلیل دانش، مهارت یا تلاش بیشتر بلکه صرفاً چون در خانواده‌ای خاص، با نامی خاص و در شبکه‌ای خاص متولد شده‌اند. این نگاه نابرابری را از یک مسئله قابل نقد و اصلاح به یک امر بدیهی و تغییرناپذیر تبدیل می‌کند. در چنین چارچوبی موفقیت گروهی محدود «حق طبیعی» آن‌ها تلقی می‌شود و ناکامی اکثریت، به ضعف فردی یا «نداشتن ژن خوب» نسبت داده می‌شود.

در ادامه همین منطق مفهوم «پارتی قوی» شکل می‌گیرد؛ مرحله‌ای که در آن نابرابری دیگر پنهان یا غیرمستقیم نیست، بلکه آشکار و نهادینه می‌شود. اینجا قانون، آزمون، رقابت و ضابطه تنها برای کسانی معنا دارد که به شبکه‌های قدرت و نفوذ دسترسی ندارند. مسیرهای غیررسمی میان‌برهایی می‌سازند که برخی را بدون شایستگی واقعی بالا می‌کشند و هم‌زمان راه را بر بسیاری از افراد توانمند می‌بندند. نتیجه شکل‌گیری چرخه‌ای بسته است که در آن فرصت‌ها دست‌به‌دست میان گروهی محدود می‌چرخد و بازتولید رانت به یک قاعده نانوشته تبدیل می‌شود.

نسل وای فای

در دنیای امروز وای فای دیگر تنها یک فناوری برای اتصال به اینترنت نیست؛ بلکه به شریان اصلی زندگی نسل جدید تبدیل شده است. اصطلاح «نسل وای فای» به نسلی اشاره دارد که از کودکی با اینترنت، تلفن هوشمند و شبکه‌های اجتماعی رشد کرده و دنیای بدون اتصال را نه تجربه کرده و نه حتی تصور می‌کند. برای این نسل قطع شدن اینترنت می‌تواند به اندازه قطع شدن ارتباط با جهان واقعی اضطراب‌آور و آزاردهنده باشد.

نسل وای فای در فضایی بزرگ شده که سرعت، اصل اول است. صبر جای خود را به اسکرول کردن داده و گفت‌وگوهای طولانی به پیام‌های کوتاه و ایموجی‌ها خلاصه شده‌اند. روابط انسانی بیش از آنکه بر پایه حضور فیزیکی شکل بگیرند در بستر صفحه‌نمایش‌ها ساخته و گاهی هم نابود می‌شوند. دوستی‌ها، علاقه‌ها و حتی اختلاف‌ها همه در دنیای آنلاین معنا پیدا می‌کنند.

وابستگی شدید به اینترنت تأثیرات عمیقی بر سبک زندگی این نسل گذاشته است. تمرکز کاهش یافته، حوصله کم‌رنگ شده و ذهن‌ها به دریافت محرک‌های سریع عادت کرده‌اند. بسیاری از اعضای نسل وای فای، سکوت را با بی‌حوصلگی و تنهایی را با ترس تجربه می‌کنند؛ به همین دلیل همیشه به دنبال اتصال اند حتی اگر این اتصال سطحی و ناپایدار باشد.

در کنار این وابستگی مقایسه دائمی نیز به بخشی از زندگی نسل وای فای تبدیل شده است. شبکه‌های اجتماعی ویتروینی از زندگی‌های به‌ظاهر بی‌نقص می‌سازند و افراد ناخواسته خود را با نسخه‌های فیلترشده دیگران می‌سنجند. نتیجه این مقایسه‌ها اغلب احساس نارضایتی، اضطراب و کاهش اعتمادبه‌نفس است؛ احساسی که پشت لبخندهای مجازی پنهان می‌شود.

با این حال نگاه منصفانه به نسل وای فای ایجاب می‌کند که تنها روی جنبه منفی ماجرا تمرکز نکنیم. این نسل، نسلی خلاق، جسور و آشنا با ابزارهای نوین است. بسیاری از ایده‌های نو، کسب‌وکارهای دیجیتال و جنبش‌های اجتماعی محصول ذهن همین نسل همیشه‌متصل‌اند. اینترنت برای آن‌ها فقط سرگرمی نیست؛ فرصتی برای یادگیری، دیده شدن و تغییر دادن جهان است.

چالش اصلی، نه خود وای فای و نه حضور در دنیای دیجیتال است، بلکه نبود تعادل می‌باشد. نسلی که یاد نگرفته چه زمانی وصل باشد و چه زمانی قطع. شاید بزرگ‌ترین نیاز نسل وای فای، آموزش سواد دیجیتال و آگاهی روانی باشد؛ اینکه بداند گاهی خاموش کردن گوشی، روشن کردن ذهن است.

در نهایت نسل وای فای آینده‌ای از زمانه ماست. اگر این نسل دچار اعتیاد به اتصال شده، شاید ریشه آن در جهانی باشد که ارزش‌ها را با سرعت و دیده شدن می‌سنجد. آینده متعلق به نسلی است که بتواند میان دنیای آنلاین و زندگی واقعی، پلی سالم و آگاهانه بسازد؛ نسلی که بداند همیشه متصل بودن، لزوماً به معنای همیشه زنده بودن نیست.

انین علم‌رادی

پرستاری ترم ۴

انسان در برابر فناوری

انسان و فناوری: دوست یا رقیب؟
همه ما در زندگی روزمره با فناوری سر و کار داریم. از گوشی هوشمندمان گرفته تا خودروها و خانه‌های هوشمند. اما این سوال همیشه وجود دارد، آیا فناوری به ما خدمت می‌کند یا ما به فناوری وابسته شده‌ایم؟

۱. فناوری چگونه زندگی ما را تغییر داده؟
بیایید صادق باشیم فناوری کارهای زیادی را برای ما راحت‌تر کرده است، مثل:
 - ارتباطات: با یک کلیک می‌توانیم با کسی در آن سوی دنیا صحبت کنیم.
 - آموزش: به راحتی به اطلاعات و دانش دسترسی پیدا می‌کنیم.
 - کار: بسیاری از کارها سریع‌تر و دقیق‌تر انجام می‌شوند.
 - سلامت: پزشکی پیشرفت زیادی کرده و درمان بیماری‌ها بهتر شده.

اما در کنار این مزایا، چالش‌هایی هم داریم:

۲. وقتی فناوری کنترل ما را در دست می‌گیرد.
گاهی اوقات احساس می‌کنیم فناوری بیش از حد زندگی ما را اشباع کرده، مثل:
 - اعتیاد دیجیتالی: چقدر از وقت ما صرف گوشی و اینترنت می‌شود؟
 - کاهش ارتباط رو در رو: آیا ارتباط مجازی جای دیدارهای واقعی را گرفته؟
 - وابستگی زیاد: اگر اینترنت قطع شود، چقدر درمانده می‌شویم؟
 - حریم خصوصی: اطلاعات شخصی ما چقدر در فضای مجازی امن است؟

۳. راه حل چیست؟ چگونه تعادل ایجاد کنیم؟
نکته کلیدی این است که ما کنترل فناوری را در دست بگیریم، نه برعکس: زمانبندی مشخص: برای استفاده از فناوری برنامه داشته باشیم.
اولویت‌بندی: کارهای مهم را به فناوری وابسته نکنیم.
آموزش: یاد بگیریم چگونه از فناوری هوشمندانه استفاده کنیم.
تعامل واقعی: ارتباط چهره به چهره را فراموش نکنیم.

--- نتیجه‌گیری

فناوری مانند یک چاقوی دو لبه است. هم می‌تواند مفید باشد هم مضر. کلید موفقیت در دستان خود ماست. اگر هوشمندانه از فناوری استفاده کنیم، می‌تواند زندگی بهتری برایمان بسازد.

رنیا یارمحمدی

پرستار ۴ تره



از زمانی که انسان برای نخستین بار به آسمان شب نگریست پر از پرسش شد؛ ستارگان از کجا آمده‌اند؟ آن سوی تاریکی چه خبر است؟ آیا تنها هستیم؟ کیهان با میلیاردها کهکشان و تریلیون‌ها ستاره، نه‌تنها زادگاه ماست، بلکه بزرگ‌ترین معمایی است که بشر تاکنون با آن روبه‌رو شده. هرچه بیشتر درباره آن می‌آموزیم، بیشتر درمی‌یابیم که هنوز تقریباً هیچ نمی‌دانیم.

بخش اول: تولد و تکامل کیهان

براساس نظریه مه‌بانگ، حدود ۱۳.۸ میلیارد سال پیش تمام ماده و انرژی جهان در نقطه‌ای بی‌نهایت فشرده و داغ متمرکز بود. سپس انفجاری عظیم رخ داد که فضا و زمان را پدید آورد. از دل این انفجار ذرات بنیادی شکل گرفتند و به‌تدریج ستارگان، سیارات و کهکشان‌ها زاده شدند. اما هنوز پرسش اصلی باقی است: چه چیزی باعث مه‌بانگ شد؟ آیا پیش از آن چیزی وجود داشت؟

بخش دوم: ماده و انرژی تاریک؛ چهره پنهان کیهان

علم امروز می‌گوید تنها ۵ درصد از جهان را ماده قابل مشاهده تشکیل می‌دهد. حدود ۲۷ درصد آن ماده تاریک است؛ ماده‌ای که نمی‌درخشد اما با نیروی گرانش خود کهکشان‌ها را کنار هم نگه می‌دارد. و شگفت‌انگیزتر از آن، ۶۸ درصد باقی‌مانده را انرژی تاریک تشکیل می‌دهد، نیرویی اسرارآمیز که باعث انبساط شتاب‌دار جهان می‌شود. ما نمی‌دانیم این دو «تاریکی» دقیقاً چه هستند، اما می‌دانیم بدون آن‌ها کیهان آن‌طور که هست وجود نداشت.

بخش سوم: سیاه‌چاله‌ها؛ مرز میان بودن و نابودی

سیاه‌چاله‌ها از رمزی‌ترین پدیده‌های کیهانی‌اند. آن‌ها زمانی شکل می‌گیرند که جرم یک ستاره غول‌پیکر در خود فرو می‌ریزد. در مرکز سیاه‌چاله، چگالی به قدری زیاد است که حتی نور نیز نمی‌تواند از آن بگریزد. نظریه‌های جدید، از جمله فرضیه «تابش هاوکینگ»، می‌گویند سیاه‌چاله‌ها ممکن است در طول زمان تبخیر شوند، پدیده‌ای که مفهوم «مرگ جاودانه ستاره» را به چالش می‌کشد.

بخش چهارم: حیات در جهان؛ آیا تنها هستیم؟

با کشف هزاران سیاره فراخورشیدی در سال‌های اخیر امید به یافتن حیات بیرون از زمین بیش از همیشه زنده شده است. برخی از این سیارات در «منطقه قابل‌زندگی» ستارگان خود قرار دارند، جایی که دما برای وجود آب مایع مناسب است.

اما پرسش اصلی هنوز پابرجاست، اگر جهان چنین پهناور است چرا تاکنون نشانه‌ای از دیگر تمدن‌ها نیافته‌ایم؟ این همان پارادوکس فرمی است؛ یکی از بزرگ‌ترین معماهای علمی عصر ما.

کیهان همچنان پر از رازهایی است که فراتر از درک کنونی ما قرار دارند. از آغازش تا سرنوشت نهایی‌اش، از ماده تاریک تا سیاه‌چاله‌ها، از حیات روی زمین تا جایی شاید دورتر، هر پاسخ جدید هزار پرسش تازه می‌زاید. شاید راز اصلی کیهان این باشد که هیچ‌گاه قرار نیست کاملاً شناخته شود؛ زیرا در جست‌وجوی بی‌پایان آن، معنای واقعی «بودن» را پیدا می‌کنیم.

ساحل حاتم

پرستار ۶ ترم

رازهای کیهان

پیری معکوس



تصور کنید بتوانید ساعت زیستی بدن تان را به عقب برگردانید. نه فقط کند کردنش، بلکه واقعاً معکوس کردنش. این دیگر داستان علمی-تخیلی نیست، بلکه هدف غایی تحقیقات انقلابی در حوزه «پیری معکوس» (Age Reversal) است و کلید این گنجینه در درون کوچک‌ترین واحد حیات ما، یعنی سلول‌ها، نهفته است.

پیری: یک برنامه ژنتیکی؟

برای دهه‌ها پیری را فرآیندی یک‌طرفه و نزولی می‌دانستیم؛ نتیجه فرسودگی تدریجی بدن. اما اکنون دانشمندان به این باور رسیده‌اند که پیری تا حد زیادی یک «برنامه اپی ژنتیک» است. یعنی سلول‌های ما با گذر زمان «خوانش» ژن‌های اشتباهی را آغاز می‌کنند که منجر به ضعف، بیماری و نهایتاً مرگ می‌شود. اما اگر بتوان این برنامه را «بازنویسی» کرد چه؟

کشف شگفت‌انگیز: فاکتورهای یاماناکا

در سال ۲۰۰۶ «شینیا یاماناکا»، دانشمند ژاپنی، کشفی انقلابی کرد که جایزه نوبل را برایش به ارمغان آورد. او نشان داد که تنها با استفاده از چهار پروتئین خاص که به فاکتورهای یاماناکا معروف شدند (**Oct4, Sox2, Klf4, c-Myc**)، می‌توان یک سلول بالغ و کاملاً تخصص‌یافته (مثل یک سلول پوست) را به حالت اولیه و جنینی بازگرداند؛ سلولی به نام سلول بنیادی پرتوان که پتانسیل تبدیل به هر نوع سلولی در بدن را دارد. این فرآیند، «بازبرنامه‌ریزی سلولی» نام گرفت.

از آزمایشگاه تا رویای جوان‌سازی

ایده جسورانه این بود، اگر بتوان یک سلول پوست را ۴۰ سال به عقب برگرداند، آیا می‌توان همین کار را برای کل بدن انجام داد؟ اما یک مشکل بزرگ وجود داشت بازبرنامه‌ریزی کامل سلول‌ها در یک موجود زنده، آنها را به سلول‌های بنیادی بدون هویت تبدیل می‌کرد و منجر به ایجاد تومورهای تراتوم (حاوی چندین بافت) می‌شد. این مانند پاک کردن کامل هارد دیسک یک کامپیوتر و بازگرداندن آن به حالت کارخانه بود؛ قدرتمند اما خطرناک.

پیروزی جدید: بازبرنامه‌ریزی (partial) جزئی

دانشمندان در موسسات پیشرویی مانند «سالک» در آمریکا، راهکاری نووغ‌آمیز یافتند «بازبرنامه‌ریزی جزئی». آنها کشف کردند که اگر سلول‌ها را برای مدت کوتاهی در معرض فاکتورهای یاماناکا قرار دهند، می‌توانند بدون از دست دادن هویتشان ساعت اپی ژنتیک خود را تنها چند سال به عقب برگردانند. این کار مانند «فشردن دکمه ریست» روی اطلاعات اضافی و اشتباهی است که در **DNA** سلول انباشته شده، بدون پاک کردن سیستم عامل اصلی آن.

نتایج خیره‌کننده در موش‌ها

در آزمایشات موش‌های مسن که به بیماری‌های مرتبط با پیری مبتلا بودند، پس از درمان با این روش نشانه‌های قابل توجهی از جوان‌سازی را نشان دادند. عملکرد کلیه و قلب آنها بهبود یافت، توانایی ترمیم عضلات افزایش پیدا کرد و حتی ظاهرشان جوان‌تر به نظر رسید. این آزمایشات ثابت کرد که بازبرنامه‌ریزی جزئی، نه تنها ممکن بلکه موثر است.

آینده چه می‌شود؟

اگرچه این فناوری هنوز در مراحل اولیه خود است و آزمایشات انسانی گسترده آغاز نشده، اما پنجره‌ای به سوی آینده‌ای گشوده که در آن:

- بیماری‌های مرتبط با پیری مانند آلزایمر، پارکینسون و آرتروز قابل درمان یا حتی پیشگیری شوند.
- بدن توانایی ترمیم خود را مانند دوران جوانی بازیابد.
- طول عمر سالم انسان به طور چشمگیری افزایش یابد.

چالش‌های پیش رو

این راه، هموار نیست. کنترل دقیق فرآیند برای جلوگیری از سرطان‌زایی، تحویل موثر فاکتورها به تمام سلول‌های بدن و مسائل اخلاقی عمیق درباره عواقب اجتماعی طول عمر بسیار زیاد، از چالش‌های پیش روی این علم شگفت‌انگیز است.

مجموعه‌های علمی پناه
پرستارک تره ۴

نمونه‌هایی از صفات فیزیکی نادر:

۱. چشم‌هایی با رنگ دوگانه (Heterochromia) در این افراد رنگ عنبیه‌ها متفاوت است. علت آن جهش در ژن‌های کنترل‌کننده رنگدانه می‌باشد.
۲. موهای طبیعی به رنگ نقره‌ای یا سفید از کودکی (Waardenburg Syndrome Type 1) در این افراد از کودکی بخشی از مو یا کل مو سفید است.
۳. شست‌های غیرمعمول بلند یا کوتاه (Brachydactyly)

توانایی‌های زیستی نادر

۱. جهش ژن ACTN3 (ژن دونده‌ها) افرادی که نسخه فعال ژن ACTN3 را دارند، قدرت عضلانی و عملکرد سریع بهتری دارند. این ژن در قهرمانان دوی سرعت شایع‌تر است.
۲. توانایی خوردن و هضم شیر در بزرگسالی (Lactase Persistence) بیشتر پستانداران با بزرگسالی توان هضم شیر را از دست می‌دهند، اما در برخی انسان‌ها جهش ژنتیکی باعث ماندگاری لاکتاز می‌شود.
۳. ژن‌های خواب کوتاه طبیعی (DEC2 gene mutation) افرادی با این جهش تنها ۴ ساعت خواب در شب نیاز دارند و بدون خستگی زندگی می‌کنند.

ژن‌های مقاوم به بیماری‌ها

- این دسته از ژنتیک‌های نادر به‌جای ایجاد بیماری، بدن را مقاوم‌تر می‌سازند:
- HIV CCR5-Δ32 افرادی با این جهش تقریباً نسبت به ابتلا به HIV مقاوم هستند.
 - HBB mutation جهش سلول داسی شکل تا حدی بدن را نسبت به مالاریا مقاوم می‌کند.

ژنوم انسان شامل حدود ۲۰ تا ۲۵ هزار ژن است که تعامل پیچیده آن‌ها سبب شکل‌گیری ویژگی‌های ظاهری، عملکردهای بدن و حتی رفتارهای ما می‌شود. در میان این مجموعه عظیم، برخی تفاوت‌های ژنتیکی بسیار نادرند و تنها در درصد بسیار کمی از جمعیت جهان مشاهده می‌شوند. این تفاوت‌ها می‌توانند منجر به بروز صفات غیرمعمول، توانایی‌های خاص یا بیماری‌های شدید شوند.

تنوع ژنتیکی عامل اصلی تفاوت‌های انسان‌ها در رنگ پوست، قد، چهره، گروه خونی و هزاران ویژگی دیگر است. با این حال، گاهی جهش‌های نادری رخ می‌دهند که در سطح جمعیت بسیار کم هستند. دلایل کمیاب بودن این ژنتیک‌ها عبارتند از:

جهش‌های مستقل و یکباره
ارث از والدین حامل ژن نادر
فشار تکاملی و انتخاب طبیعی
این تغییرات گاهی سودمند، گاهی بی‌اثر و گاهی آسیب‌رسان هستند.

دسته‌بندی ژنتیک‌های نادر

ژنتیک‌های نادر برای فهم بهتر به چند گروه تقسیم می‌شوند:
تغییرات ظاهری غیرمعمول اما عموماً بی‌خطر.

توانایی‌های زیستی ویژه: ویژگی‌هایی که عملکرد بدن را به شکل خاص تغییر می‌دهند.
بیماری‌های ژنتیکی نادر: جهش‌هایی که مشکلات شدید سلامت ایجاد می‌کنند.
ژن‌های مقاومتی نادر: ژن‌هایی که بدن را نسبت به یک بیماری مقاوم می‌کنند.

ژنتیک‌های نادر انسان

اصطلاحات آزمایشگاهی و تشخیصی



شمارش کامل	CBC (Complete Blood Count)
سلول‌های خونی	
نیتروژن اوره خون	BUN (Blood Urea Nitrogen)
کراتینین (نشانه‌گر عملکرد کلیه)	Creatinine
الکترولیت‌ها (سدیم، پتاسیم، کلسیم...)	Electrolytes
کشت خون	Blood culture
آزمایش ادرار	Urinalysis
آزمایش قند خون	Blood glucose test
گازهای خون شریانی	ABG (Arterial Blood Gas)
تصویربرداری تشدید مغناطیسی	MRI
سونوگرافی	Ultrasound
نوار قلب	ECG/EKG
نوار مغزی	EEG
نمونه‌برداری بافتی	Biopsy
تست حساسیت باکتریایی	Culture sensitivity test
هموگلوبین	Hemoglobin (Hb)
شمارش پلاکت‌ها	Platelet count
شمارش گلبول سفید	WBC count

اصطلاحات دارویی پیشرفته



تزریق مداوم دارو یا سرم	Infusion
تزریق سریع دارو	Bolus
منع مصرف	Contraindication
مسمومیت دارویی	Toxicity
بررسی جذب و دفع دارو	Pharmacokinetics
اثر دارو بر بدن	Pharmacodynamics
ضد تهوع	Antiemetic
ضد فشار خون	Antihypertensive
داروی کورتونی	Corticosteroid
ضد تشنج	Anticonvulsant
ضد افسردگی	Antidepressant
ضد اضطراب	Antianxiety
بازکننده راه هوایی	Bronchodilator
تنگ‌کننده عروق (افزایش فشار خون)	Vasopressor
گشادکننده عروق	Vasodilator
ضد اسید معده	Antacid
خواب‌آور	Hypnotic
ضد قارچ	Antifungal
ضد ویروس	Antiviral

اصطلاحات عمومی پرستاری



علائم حیاتی (فشار خون، نبض، دما، تنفس)	Vital signs
استراحت مطلق در تخت	Bed rest
پذیرش بیمار	Admission
ترخیص بیمار	Discharge
ویزیت پزشک	Rounds
شیفت کاری	Shift
پرونده بیمار	Chart
گزارش پرستاری	Report
پانسمان	Dressing
تزریق	Injection
تزریق وریدی	IV (Intravenous)
تزریق عضلانی	IM (Intramuscular)
تزریق زیرجلدی	SC (Subcutaneous)
داروی خوراکی	Oral medication
مقیاس اندازه‌گیری درد	Pain scale
مشاهده و پایش بیمار	Observation
فرم رضایت‌نامه	Consent form

اصطلاحات مربوط به مراقبت از بیمار



تنظیم وضعیت بیمار در تخت	Bed positioning
برنامه چرخاندن بیمار (پیشگیری از زخم بستر)	Turning schedule
دامنه حرکتی	Range of motion (ROM)
سوند فولی	Foley catheter
ساکشن (مکش ترشحات راه هوایی)	Suctioning
بهداشت دهان	Oral hygiene
حمام در تخت	Bed bath
شستشوی لگن (در مراقبت پس از زایمان یا جراحی)	Sitz bath
ورودی و خروجی	Intake & Output (I&O)
مایعات بدن	
لوله (Nasogastric tube)	NG tube (Nasogastric tube)
بینی معدی	
لوله تغذیه شکمی	PEG tube
مراقبت از زخم	Wound care
زخم فشاری (زخم بستر)	Decubitus ulcer
اقدامات پیشگیری از افتادن	Fall precautions
اکسیژن‌درمانی	Oxygen therapy
نبولایزر (داروی تنفسی بخار)	Nebulization
اندازه‌گیری اکسیژن خون با دستگاه انگشتی	Pulse oximetry
ست انتقال خون	Blood transfusion set

Short stories



«وقتی شادی رفت»

هیچ کس نفهمید که چه هنگام شادی از میان ما رفت. شاید شب بارانی آن روز بود. شاید آن هنگامی بود که آخرین خنده کودکانه خاموش شد.

فقط از فردای آن روز، هوا سنگین تر شد.

آفتاب می تابید، اما گویی گرمایی نداشت.

لبخندها خشکیدن، و هیچ کس دلش نمی خواست که از خانه بیرون برود.

همه می گفتن که شادی رفته.

اما من می دونستم، شادی یه دختر بود، با موهای بلند و نگاهی روشن، که وقتی راه می رفت صدای خندهاش توی کوچه می پیچید.

یه روز، یادم اومد که آخرین بار کی دیدمش. نشسته بود کنار رودخونه و سنگی رو انداخت توی آب. من بهش گفتم:

«اگه یه روز رفتی و برنگستی... دنیا یادش می ره خندیدن یعنی چی.»

او در جوابم تنها سکوت کرد.

از اون شب، دیگه هیچ کس ندیدش. فقط دفتر کوچیکی ازش موند، که روش نوشته بود: «یادداشت های شادی.»

توش نوشته بود:

«وقتی دلا سرد می شن، من کم کم یخ می زنم. کسی منو نمی گشه، فقط فراموشم می کنن...»

من اون دفتر رو هزار بار خوندم، تا بفهمم چرا رفت، اما هیچ جواب روشنی نبود! فقط سکوت، مثل خودش.

سالها گذشت.

گاهی توی خواب، صدای خنده ای از دور میومد، و نسیمی که بوی یاس می ده. اون وقته که دلم می لرزه، چون حس می کنم

شادی هنوز یه جای دور هست، ولی دیگه راه خونه رو یادش نیامد.

می گن اگه روزی همه با هم بخندن، شاید اون دوباره برگرده...

ولی من می دونم

شادی فقط وقتی می تونه برگرده که کسی واقعاً دلتنگش باشه.

رضا شکرپیلی
پرستار ۴ تره



تویی خورشید تابانم، که می تابد به ایوانم

تو بودی گل به گلزارم، تو باران در بهارانم

بیا برگرد تماشا کن، ببین دنیای ویرانم

تو آن شعری که می بارد، ز چشمانت به دیوانم

کویر خشک جانم را، گلستان کن گلستانم

نباشی بی تو می میرم، چه کردی با دل و جانم؟

تویی خورشید سوزانم، که می سوزد زمستانم

صدای خنده های تو، سرود باغ و بستانم

گسستی از من عاشق، شکستی عهد و پیمانم

منم عاشق ترین لیلا، تو هستی نور چشمانم

سارا ابدان
پرستاری ترنم ۶

(شعر نظر)

اول نظری برنظرش بی نظر انداخت
ناگه ز نظر برنظرش زین نظرش باخت

گویا نظری برنظرش صد دله دل داد
در عمق نظر، خانه دل درنظرش ساخت

گفتا به خود، او هم نظری برنظرم داشت؟
اوهم ز دلش برنظرم یک نظر انداخت؟

یک لحظه عیان شد به نظر هم نظرش هست
عاشق شد و در وصف نظر قافیه پرداخت

دلخسته (نظر) در نظرش فرقی عیان داشت
معنای نظر در غزلش بر نظرش تاخت

سید اکبر طباطبایی

رضا شکر بیلی
پرستاری ترنم ۴

تویی شیرین ترین رویا، نشسته در دل و جانم

ببین حال پریشانم، ببین چشمان گریانم

به عشقت می رود غمها، از این قلب پریشانم

تو بارانی و من صحرا، بیار ای ابر بارانم

مثل آواز بارانی، که می رقصد به بستانم

تو آن عطری که می پیچد، میان باغ ریحانم

تویی رؤیای جاویدم، که می ماند به دورانم

نسیم بوسه های تو، وزیده بر گریبانم

هنوزم همچو فرهادم، تویی شیرین تر از جانم

تویی درمان هر دردم، تویی آغاز و پایانم

مریم نیلوفری