

پژوهش‌های علمی و فرهنگی
فصلنامه علمی - فرهنگی



زاو

فصلنامه علمی - فرهنگی

شماره ۶ / بهار ۱۴۰۰

تاثیر کرونا بر یادگیری در جهان

* رادیو تلسکوپ FAST

* ارز دیجیتال

* وسواس فکری عملی

* سندرم گردن پیامکی

* کتابخانه ملی ایران



زآو

فصلنامه علمی - فرهنگی

شماره ۶ / بهار ۱۴۰۰

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
دانشکده مدیریت و اطلاع رسانی پزشکی

شماره مجوز: ۳۸ - ۴ - ۲۱۵

صاحب امتیاز: زهرا کاشفی

مدیر مسئول: زهرا کاشفی

سر دبیر: حمیده عباسی

اعضای هیئت تحریریه:

فاطمه رضایی - فاطمه عطایی - پدram رجایی -

علی اکبر سبحان پور - مائده داودی - زینب سادات موسوی -

حمیده عباسی - زهرا کاشفی

صفحه آرا و طراحی جلد:

محمدعلی نریمانی

با تشکر از

سرکار خانم محمدی (سرپرست کمیته پژوهش های

دانشجویی) و سرکار خانم خاکدل (دبیر کمیته

پژوهش های دانشجویی) که ما را در چاپ این شماره

یاری نمودند

فهرست مطالب

سخن مدیر مسئول / ۴

سخن سردبیر / ۵

بخش علمی:

* رادیو تلسکوپ FAST / ۸

* ارز دیجیتال / ۱۲

* تشخیص زلزله و سونامی به کمک کابل های

عظیم زیر دریایی گوگل / ۱۴

* هوش کلامی / ۱۶

* وسواس فکری عملی / ۱۸

* آلرژی بهاری / ۲۱

* سندرم گردن پیامکی / ۲۴

بخش فرهنگی:

* مسجد نصیرالملک / ۲۷

* کتابخانه ملی ایران / ۲۹

* تاثیر کرونا بر یادگیری در جهان / ۳۱

* طراحی با خودکار / ۳۳

 t.me/ zhavmui

 Zhav.j99@gmail.com

نیایش

فقط از تو می‌خواهم که مرا آرام کنی و دلم را از خشم پاک کنی.

خدایا! ای که هیچگاه مرا فراموش نکرده‌ای؛ رویاهایم را به تو می‌سپارم و تنها چشم به دستان تو دارم. تنها از تو می‌خواهم و تنها تو را سوگند می‌دهم کاری کنی که هر لحظه به تو نزدیک تر شوم. خدایا! تو مرا آزاد و رها آفریده‌ای. درست است که گاهی اوقات من خود را در بند و اسارت اطرافم قرار داده‌ام، اما می‌دانم که هیچگاه رهایم نمی‌کنی و مرا شایسته بهترین‌ها قرار داده‌ای.

خدایا! از تو می‌خواهم که مرا هدایت کنی و در این سفر بی‌انتهایی که در پیش دارم همواره با من باشی. می‌دانم که هستی، می‌دانم که مقصد خود تو هستی.

خدایا! ای که مرا اشرف مخلوقات خود خواندی و ساکن این جهان زیبایت گرداندی؛ می‌خواهم کمی با تو سخن بگویم.

خدایا! ای که مرا دوست داری و همیشه بی‌آنکه بدانم، مرا مورد لطف و بخشش خود قرار می‌دهی؛ ای محبوب من و ای معشوق من، این که همیشه و هرگاه ناامید بوده‌ام، به من امید بخشیده‌ای؛ ای مونس تمامی لحظه‌های من؛ ای که همیشه مراقبم هستی؛ میدانم که جهان پر از برکت و سعادت است و تا بی‌نهایت همین بوده و هست.

می‌خواهم بگویم گاهی اوقات دلم کمی گرفته است و همچون مجنونی راهم را گم کرده‌ام؛ از تو،

من همواره برای خودم تندرستی و سلامتی می خواهم؛ برای خودم ثروت و برکت می خواهم و می دانم که باید دست به سوی تو بلند کنم؛ فقط از تو می خواهم که مرا خلق کرده ای.

خدایا! من خودم و اطرافیانم را بی قید و شرط دوست دارم و هیچ قضاوتی از هیچ حکایتی ندارم، چون تو این چنین خواستی. کمک کن که همیشه همین گونه باشم.

خدایا! توانایی هایی در وجود من قرار داده ای، به من راه رسیدن به توانایی هایم را نشان بده. یادم بیاور که همیشه باید شکرگزار تو باشم؛ همیشه لبخند بر لبانم باشد. به من قدرتی عطا فرما تا آنجا که میتوانم به دیگران کمک و بخشش کنم.

خدایا! آرامشم را هرروز بیشتر و بیشتر کن که در آرامش، رازی نهان است و می دانم که این آرامش مرا به همه خواسته هایم می رساند.

چقدر این عشق بین من و تو زیباست! هر روز که از خواب بیدار می شوم دلم قرص و محکم است؛ چون می دانم که دست به هرکاری بزنم تو پشتیبان منی. این عشق را هر روز صبح با طلوع خورشید و شب هنگام با سوسوی اولین ستاره می بینم و تو را سجده شکر می گزارم.

خدایا! قسم به عاشقانه هایمان، من و اطرافیانم را همیشه زیر باران رحمتت قرار بده و مرا پاک و زلال بگردان تا آنچنان زندگی کنم که تو خواسته ای.

سخن مدیر مسئول

زهرا کاشفی

سخنم را با چند بیت از شاعر خوش ذوق دیارم شروع می کنم

نو بهار است در آن کوش که خوش دل باشی
که بسی گل بدمد باز و تو در گل باشی
من نگویم که کنون با که نشین و چه بنوش
که تو خود دانی اگر زیرک و عاقل باشی
حافظ

در نوبهاری دیگر از زندگی، شاهد مبارزه بی وقفه مدافعان سلامت با ویروس کرونا هستیم، مدافعانی استوارتر از کوه ها و مهربانتر از نسیم از خداوند منان برای مدافعان صبور و شجاع کره ی خاکی، سلامتی و عاقبت بخیری را خواهانم

با عنایت خداوند مهربان و یاری دوستانمان توانستیم شماره ای دیگر از نشریه ژاو را برای شما مخاطبان عزیزمان آماده کنیم از سرکار خانم سلطانی (مسئول دبیرخانه نشریات) و جناب آقای عمران (سردبیر نشریه آویژه) که ما را در چاپ این نشریه یاری نمودند، سپاسگزارم

این شماره از نشریه ژاو را تقدیم می کنیم به مدافعان سلامت.

ژاو

شماره ۶ / بهار ۱۴۰۰
نشریه علمی فرهنگی ژاو

سخن سردبیر

حمیده عباسی

به لطف خداوند و تلاش و همفکری دوستانمان بر آن شدیم تا بصورت مجازی، نشریه ای حاوی جدیدترین مطالب روز و درخور خوانندگان فرهیخته خود گردآوری نموده و تقدیم شما عزیزان نمائیم.

به یاری خداوند متعال امید است این بحران اپیدمی ویروس کرونا را که باعث ایجاد تغییراتی عظیم در سبک زندگیمان شده را پشت سر بگذاریم و روزهای آتی را در صحت و سلامت و به زیبایی سپری نمائیم.

مطمئناً پیشنهادات و انتقادات سازنده شما عزیزان در مسیر رو به رشد این نشریه، نقش بسزایی خواهد داشت. برآنیم که همچون رود جاری باشیم، سرشار از امید به زندگی؛ همانگونه که هوشنگ ابتهاج به زیبایی فرموده:

بسان رود که در نشیب دره سر به سنگ می زند

رونده باش

امید هیچ معجزی ز مرده نیست

زنده باش...

آدرس کانال نشریه: t.me/zhavmui

بخش علمی

* رادیو تلسکوپ FAST

* ارزش دیجیتال

* تشخیص زلزله و سونامی به کمک

کابل های عظیم زیر دریایی گوگل

* هوش کلامی

* وسواس فکری عملی

* آلرژی بهاری

* سندرم گردن پیامکی



راديو تلسکوپ fast : چشمان آسمان

گرد آورنده:

فاطمه رضایی / کتابداری و اطلاع رسانی پزشکی

رد نمی شود بلکه طیف های دیگر که از قضا چشم ما آن ها را نمی بیند از غبارها عبور می کند. در اینجا به اوج بیچارگی بشر می رسیم واز تلخی بیش از حد ماجرا می خواهیم که قاه قاه بخندیم. ولی بشر با تمام محدودیت هایی که دارد، در پیدا کردن راه کار برای عبور از سنگ های بزرگ جلوی پایش هیچ محدودیتی ندارد. تلسکوپ های رادیویی تلسکوپ هایی هستند که می توانند طول موج هایی قبل از طول موج مرئی را دریافت کنند و این همان راه کار خارق العاده بشر است. امواج رادیویی به راحتی از پس غبارها

یا فرا نور بدود به پای بزرگی جهان نمی رسد. اگر یک پله از رویای خود پایین بیایم وبگوییم که: «حالا همه همه جهان هم که نه!!!، حداقل کهکشانی راه شیری را ببینیم»، باز هم رویایی ساده اما در عمل سخت است. اگر فاصله های بسیار زیاد ستاره های غیر خورشید را هم در نظر نگیریم؛ وجود غبارهای در پس وپیش ستارگان ناتوانی چشمان ما را در دیدن این مخلوقات بی نظیر خداوند دو چندان میکند. اینجاست که پاسخ را در امواج نور (کلید هستی) پیدا می کنیم، و نوری که چشمان ما می تواند بیند از غبارها

اگر شما هم از علاقه مندان به فضا و دنیای بی انتهای فراسوی آسمان بالا سرمان هستید، شاید گاهی به ذهنتان خطور کرده باشد که بخواهید تمام جهان را ببینید. این خواسته در رویای ذهن شما بسیار ساده انگارانه در تئوری ساده و در عمل بسیار مشکل جلوه می کند. جهان بزرگ است و هرروز بزرگ و بزرگ و بزرگ تر میشود. به عبارتی انسان به این کوچکی هر چقدر هم که با سرعت نور

ژا

شماره ۶ / بهار ۱۴۰۰
نشریه علمی فرهنگی ژا

عبور می کنند و به ما تصویری از کیهان ارائه می دهند که بسیار صاف و بدون گرد و غبار است.

سالهاست که بشر پس از فهم راه کار بالا انواع متفاوتی رادیو تلسکوپها را می سازد ولی رادیو تلسکوپ fast یه چیز دیگر است. (قبول دارین این جمله یه جوریه و انگار من از چینی ها پول گرفتم تا واسشون تبلیغ کنم).

اولین بار طرح ساخت این رادیوتلسکوپ در سال ۱۹۹۴ ارائه شد تا اینکه در سال ۲۰۰۷، کمیسیون ملی توسعه و اصلاحات چین طرح نهایی پروژه را بلاخره تأیید کرد. مأموریت رهبری این پروژه نیز به پروفیسور نان رندونگ، اخترشناس سرشناس و فقید چینی واگذار شد. یکی از مشکلات اصلی، پیدا کردن مکانی مناسب برای ساخت FAST بود. به منظور پیدا کردن مکان مناسب، تحقیقات متعددی در زمینه‌ی توپوگرافی، آب‌شناسی، مشکلات ساخت تلسکوپ و بناهای پشتیبان آن انجام شدند. پس از ۴ سال تحقیقات جغرافیایی، اقلیمی و اجتماعی و انجام شبیه‌سازی مهندسی در مقیاس وسیع روی ۴۰۰ منطقه برای ساخت تلسکوپ، ۳۰۰ دژه به‌عنوان نامزدهای نهایی انتخاب شدند. از میان این ۳۰۰ دژه، دژه‌ی داوودانگ در منطقه‌ی پینگ‌تانگ در استان گوئیژو چین برای ساخت FAST انتخاب شد. شاید اگر به این دره خوش شانس‌ترین دره دنیا را بدهیم بیجا نباشد. وجود مسیر

طبیعی برای خروج آب، قرارگرفتن در میان کوه‌های بلند که نقش نوعی حفاظ طبیعی را بازی می‌کنند و فاصله‌ی ۵ کیلومتری از منابع اصلی امواج رادیویی از جمله دلایل انتخاب این منطقه بودند. علاوه‌براین، تحقیقات نشان داده بودند پیش‌ازین، هیچ زلزله‌ی درخورتوجهی در این منطقه ثبت نشده است. همچنین، داده‌های هواشناسی نیز نشان می‌دهند بارش برف در این منطقه بسیار محدود است و سابقه‌ی یخبندان در پیشینه‌ی هواشناسی این دژه وجود ندارد. عمق دژه نیز به‌گونه‌ای است که زاویه‌ی اوج ۴۰ درجه‌ای را برای تلسکوپ فراهم می‌کند. عرض جغرافیایی این منطقه (۲۶ درجه‌ی شمالی) هم امکان مشاهده‌ی بیشتر اجرام کهکشانی جنوبی را فراهم می‌سازد.

اما این دره خوش شانس باعث بد بختی و به فلاکت افتادن بسیاری از مردم محلی در آن منطقه شد. پیش از شروع پروژه، روستای کوچکی با ۶۵ سرنشین تخلیه شد که در این دره سکونت داشتند و ساکنان آن به مکان دیگری منتقل شدند. برای پیش‌گیری از تداخلات رادیویی، بیش از ۹,۰۰۰ نفر که در شعاع ۵ کیلومتری این منطقه سکونت داشتند، به مکان‌های دیگری انتقال داده شدند. این نقل مکان‌ها چندان هم بی‌دردسر نبودند. برای نمونه، حدود ۵۰۰ خانواده از دولت محلی شکایت کردند. به ادعای این خانواده‌ها، آن‌ها نه‌تنها خسارتی از دولت دریافت نکرده بودند؛ بلکه در برخی مواقع، به‌صورت غیرقانونی بازداشت هم

شده بودند. جابه‌جایی جمعیتی نزدیک به ۱۰,۰۰۰ نفر برای چینی‌ها بدون هزینه نبود و دولت چین مجبور شد تا مبلغی در حدود ۲۶۹ میلیون دلار را به این افراد اختصاص دهد. این مبلغ در قالب کمک‌های نقدی و وام‌های بانکی با هدف تهیه‌ی مسکن به مردم پرداخت شد.

بلاخره بعد عبور از هفت خان رستم کلنگ این رادیو تلسکوپ در سال ۲۰۰۸ زده شد و در سال ۲۰۱۶ با نصب آخرین پنل از دیش تلسکوپ به‌پایان رسید.

FAST از انواع رادیوتلسکوپ‌های تک‌دیش است. در این رادیوتلسکوپ، امواج رادیویی تابیده‌شده به سمت دیش،



در نقطه‌ای متمرکز می‌شوند و به‌طور معمول گیرنده‌ی نصب‌شده در بالای دیش آن را دریافت می‌کند.

دیش ۵۰۰ متری FAST بزرگ‌ترین نمونه‌ی موجود در جهان است و به‌واسطه‌ی طراحی نوآورانه‌ی خود از توانایی تغییر شکل برخوردار است. به‌لطف ویژگی تغییر شکل، برخلاف تلسکوپ‌هایی همچون آرسیبو، در چشم آسمان نقطه‌ی تمرکز دیش متغیر است و این تلسکوپ می‌تواند بخش‌های مختلفی از پهنه‌ی آسمان را هدف قرار دهد. درحقیقت، دیش FAST از ۴,۴۵۰ پنل کوچک ساخته شده که همچون قطعات پازل کنارهم قرار گرفته‌اند. ده‌هزار کابل هم از طریق ۲,۲۵۰ مفصل متحرک به این

پنل‌ها نصب شده‌اند تا امکان تغییر شکل و نقطه‌ی تمرکز دیش وجود داشته باشد. گفتنی است نرم‌افزاری اختصاصی نیز وظیفه‌ی کنترل شکل دیش را برعهده دارد. برای کاهش وزن، پنل‌های دیش از توری‌های فلزی تهیه شده‌اند. این ساختار امکان عبور نورخورشید از پنل‌ها را فراهم می‌کند تا گیاهانی که پشت دیش قرار دارند، بتوانند به رشد خود ادامه دهند. این موضوع بدین دلیل مهم است که همین گیاهان موجب تثبیت خاک و محکم‌تر شدن زمین می‌شوند که خود نوعی مزیت طبیعی است. و می‌توانم که بگویم با تمام خساراتی که این دیش بزرگ به طبیعت وارد کرد ولی از این یک کارش خوشم آمد

حالا یک سوال به لهجه اصفهانی: بو گو بینم آفنده فست فست میکونی!! ایی به چه دردی می‌خورد؟؟؟ حدوداً یک سال پس از شروع فعالیت آزمایشی FAST، دانشمندان توانستند دو تپ‌اختر را به کمک این تلسکوپ کشف کنند. این دو تپ‌اختر که با نام‌های PSR J1۸۵۹-۰۱ و PSR J۱۹۳۱-۰۱ ثبت شده‌اند، در اوت ۲۰۱۷ کشف شده‌اند و چند ماه بعد، تلسکوپ پارکس در استرالیا نیز آن‌ها را تأیید کرده است. در فوریه‌ی ۲۰۱۸ نیز پژوهشگران موفق شدند تپ‌اختر میلی‌ثانیه‌ای را به کمک FAST کشف کنند. مدتی بعد، تحقیقاتی تلسکوپ «فرمی» این کشف را نیز تأیید کرد. براساس آمار موجود، دست‌کم تا آوریل ۲۰۱۸، FAST توانسته ۲۰ تپ‌اختر جدید شناسایی کند.

پیوستن به شبکه‌ی تداخل‌سنجی خط‌پایه‌ی بسیار طولانی (VLBI) از دیگر اهداف FAST است. در تکنیک «تداخل‌سنجی خط‌پایه‌ی بسیار طولانی»، سیگنال‌های دریافتی تلسکوپ‌های مختلف ترکیب می‌شوند تا با مقایسه‌ی آن‌ها، داده‌هایی دقیق‌تر با جزئیات بیشتر حاصل شوند. علاوه‌براین، تکنیک تداخل‌سنجی خط‌پایه‌ی بسیار طولانی به دانشمندان اجازه می‌دهد تا جابه‌جایی صفحات تکتونیکی زمین را هم بررسی کنند. تعیین مکان دقیق قاره‌ها و کشورها و نظارت بر جهت‌گیری زمین در فضا از جمله دیگر دستاوردهای تکنیک تداخل‌سنجی



خط‌پایه‌ی بسیار طولانی هستند.

از دیگر اهداف طراحی و ساخت چشم آسمان کشف ارتباطات بین سیاره‌ای و جست‌وجو برای هوش فرازمینی هستند. فرصت ما برای کشف حیات فرازمینی ممکن است بسیار محدود باشد؛ اما چنین کشفی می‌تواند جهان را تحت‌تأثیر قرار دهد. در جست‌وجو برای هوش فرازمینی، دانشمندان به‌طور خاص به دنبال یافتن امواج الکترومغناطیسی مصنوعی هستند که موجودات دارای آگاهی تولید کرده‌اند. با وجود تداخل حاصل دیگر امواج کهکشانی و محدودیت امواجی که به سطح زمین می‌رسند، پژوهشگران معتقدند باید روی امواجی با بسامد ۱ تا ۳ گیگاهرتز متمرکز شد. در حال حاضر، تلسکوپ ۶۵ متری پارکس در استرالیا از جمله تلسکوپ‌هایی است که برای جست‌وجوی حیات فرازمینی به کار می‌رود و می‌تواند سیگنال‌هایی را تا مسافت ۴.۵ سال نوری کشف کند. آرسیبو نیز حداکثر می‌تواند سیگنال‌هایی تا مسافت ۱۸ سال نوری را کشف کند؛ اما این رقم برای FAST به ۲۸ سال نوری می‌رسد و با این اوصاف، چشم آسمان می‌تواند سیگنال‌های ارسال شده از ۱۴۰۰ ستاره‌ی مختلف را کاوش کند. تلسکوپ گول‌بیکر چینی‌ها در اکتبر ۲۰۱۶ به پروژه‌ی Breakthrough Listen پیوست تا در کنار تلسکوپ Green Banks و پارکس، نشانه‌های هوش فرازمینی را جست‌وجو.

دیش ۵۰۰ متری FAST بزرگ‌ترین نمونه‌ی موجود در جهان است و به واسطه‌ی طراحی نوآورانه‌ی خود از توانایی تغییر شکل برخوردار است. به لطف ویژگی تغییر شکل، برخلاف تلسکوپ‌هایی همچون آرسیبو، در چشم آسمان نقطه‌ی تمرکز دیش متغیر است و این تلسکوپ می‌تواند بخش‌های مختلفی از پهنه‌ی آسمان را هدف قرار دهد. در حقیقت، دیش FAST از ۴,۴۵۰ پنل کوچک ساخته شده که همچون قطعات پازل کنار هم قرار گرفته‌اند.

جالب این است که در ژانویه‌ی ۲۰۱۹، برخی وب‌سایت‌ها اخباری منتشر کردند که به دریافت سیگنال‌هایی از موجودات فرازمینی به وسیله‌ی FAST اشاره می‌کردند. با وجود این، دانشمندان با رد این ادعاها، احتمال دادند این سیگنال‌ها در واقع، پالس‌های رادیویی سریعی (FRB) هستند که به‌طور معمول، دیگر رادیوتلسکوپ‌ها هم کشف می‌کنند. هر چند منبع این سیگنال‌ها به‌طور قطع مشخص نیست، دلیلی برای نسبت دادن آن‌ها به موجودات فرازمینی هم وجود ندارد.

تحقیقات گسترده درباره‌ی هیدروژن خنثی و آرایه‌ی زمان‌سنجی تپ‌اخترها و کشف مولکول‌های بین‌ستاره‌ای نیز از

دیگر اهداف پژوهشی FAST هستند.

حالا یک جمله به لهجه اصفهانی بعد از شنیدن کارایی fast: ما که نفمیدیم چی‌طو شد اما ایی فست هر چی هس چیزی خوبیه اس.

احتمالا در یک یا دو دهه‌ی آینده، چشم آسمان همچنان عنوان بزرگ‌ترین رادیوتلسکوپ تک‌دیش جهان را يدک خواهد کشید. FAST فقط دستاورد خیره‌کننده‌ی مهندسی نیست؛ بلکه ابزاری است که می‌تواند دنیای اخترشناسی رادیویی را متحول کند. این ابزار می‌تواند به انسان‌ها کمک کند به یافته‌های دقیق‌تری درباره‌ی سرمنشأ جهان هستی دست پیدا کنند و نادانسته‌های مربوط به وجود سیاره‌ها و ستاره‌ها را کشف و هوش فرازمینی را جست‌وجو کنند.

این رادیوتلسکوپ را می‌توان به‌عنوان نمادی از امتداد قانون مور قلمداد کرد؛ چرا که در کنار سازه‌ی عظیم دیش و کابین گیرنده، هزاران رایانه وظیفه‌ی کنترل و تحلیل داده‌های دریافتی آن را برعهده دارند. این داده‌ها می‌توانند نگاه ما به جهان هستی را تغییر دهند.

منابع:

<https://www.zoomit.ir/>

<https://www.ted.com/>

ارز دیجیتال



پدرام رجائی
مدیریت خدمات بهداشتی درمانی

این روزها مدام از ارزهای دیجیتالی صحبت می‌شود. اما هنوز هم عده زیادی از افراد دقیقا نمی‌دانند که منظور از ارز دیجیتال چیست و این ارزها دقیقا چه کاربردی در دنیای امروز دارند.

ارز دیجیتال چیست؟

ارزهای دیجیتالی در حقیقت ارزی هستند که با پروتکل‌های رمزگذاری شده طراحی می‌شوند و هدفشان کاهش تقلب و ممانعت از جعل و کلاهبرداری ارزی است. مهم‌ترین ویژگی ارز دیجیتال در غیرمتمرکز بودن آن است. یعنی هیچ نهاد، سازمان یا دولت خاصی، آن را

تحت نظارت و کنترل خود ندارد. این روزها که اوضاع ارزهای دیجیتال مطلوب است و به عنوان پدیده‌ای نوظهور با کاربردهای فراوان از آنها یاد می‌شود، نیاز به شناخت و کسب آگاهی درباره‌شان بیش از هر زمانی است. بانک‌ها، موسسات مالی، دولت‌ها و سرمایه‌گذاران زودتر از باقی افراد، متوجه این ارزها شده‌اند، تبادلات مالی و انجام تراکنش‌های مختلف با رمزارزهای دیجیتال بسیار کم‌هزینه‌تر از استفاده از روش‌های سنتی گذشته است. در نتیجه، بدیهی خواهد بود که موسسات مالی و بانک‌ها کمی احساس خطر کنند. البته با وجود تمام حرف و حدیث‌هایی که درباره جانشینی انواع

ارز دیجیتال با ارزهای حقیقی مطرح می‌شود، همچنان، همه چیز درباره این ارزها در حد حدس و گمان است و حتی دولت‌ها، مهندسان، کارشناسان و افراد خبره در دنیای اقتصاد، تجارت و بازارهای مختلف از اطلاعات کافی در این زمینه برخوردار نیستند.

داستان تولد ارزهای دیجیتال

عده اندکی از افراد از پیدایش انواع ارز دیجیتال اطلاع دارند. بیت‌کوین، معروف‌ترین ارز دیجیتالی است که خالق آن، فرد ناشناسی به نام ساتوشی ناکاموتو است. هویت این فرد کاملا مشخص نیست و فرضیه‌هایی وجود دارد که شاید این فرد،

ارزهای دیجیتالی در حقیقت ارزهایی هستند که با پروتکل‌های رمزگذاری شده طراحی می‌شوند و هدفشان کاهش تقلب و ممانعت از جعل و کلاهبرداری ارزی است. مهم‌ترین ویژگی ارز دیجیتال در غیرمتمرکز بودن آن است. یعنی هیچ نهاد، سازمان یا دولت خاصی، آن را تحت نظارت و کنترل خود ندارد.

برخوردار هستند. بیشتر آنها کارکرد و ویژگی‌های مشابهی دارند. معروف‌ترین آنها بیت کوین است. اما موارد و گزینه‌های مشهور دیگری هم در دنیای ارزهای دیجیتال وجود دارد که از آنها می‌توان به ترون (Tron)، رپیل (Ripple)، اتریوم (Ethereum)، لایت کوین (Litecoin)، استلار (Stellar) و مونرو (Monero) اشاره کرد.

منبع:

<https://khanesarmaye.com/digital-cryptocurrency/#gref>

اسکناس‌های دیجیتالی به عرصه ظهور برسد، بیت کوین به عنوان ارزی به بازار عرضه شد که برای معامله و انجام تراکنش‌های مختلف با آن، هیچ واسطه‌ای میان دریافت‌کننده و گیرنده وجود نداشت.

در حقیقت، ارز دیجیتال بیت کوین در بستری کاملاً غیرمتمرکز، امکان معامله میان دو فرد را بدون نیاز به بانک‌ها و موسسات فراهم می‌کند.

انواع ارز دیجیتال

ارزهای دیجیتال از تنوع زیادی

نامی جعلی برای گروهی از افراد باشد که اقدام به تولید و طراحی نخستین ارز دیجیتال یعنی بیت کوین کرده‌اند که نخستین و مهم‌ترین پول دیجیتال است و از سایر انواع این ارز بیشتر در معرض قضاوت و تحلیل قرار می‌گیرد.

به عبارت دقیق‌تر، در دنیای دیجیتال به بیت کوین توجه زیادی می‌شود. این ارز، قیمت ارزهای دیگر را تعیین می‌کند و روی مسیری که ارزهای دیگر دیجیتالی طی می‌کنند، اثرات فوق‌العاده‌ای دارد. قبل از اینکه ایده طراحی و تولید



تشخیص زلزله و سونامی به کمک کابل‌های عظیم زیر دریایی گوگل

گردآورنده: علی اکبر سبحان پور
رشته: کتابداری و اطلاع رسانی پزشکی

فراهم کنند که بتوانند لرزش‌های زمین در زیر آب را از نزدیک بررسی کنند. از آنجا که تقریباً تمام حسگرهایی که برای تشخیص زمین‌لرزه استفاده می‌شوند در خشکی هستند، این کابل‌های گوگل می‌توانند شکاف توانایی دانشمندان برای مشاهده فعالیت لرزه‌ای را پر کنند. این رویکرد جدید حتی نیازی به تجهیزات تازه‌ای ندارد که به شبکه موجود با بیش از یک میلیون کیلومتر کابل فیبر نوری که از کف دریا عبور می‌کنند نصب شوند. این فناوری جدید از قابلیت‌هایی که این کابل‌ها برای انجام آن‌ها طراحی شده‌اند، بهره می‌برد. هنگامی که فرستنده‌ای در یک انتهای کابل سیگنال نوری ارسال می‌کند، امواج در یک جهت

Science، می‌گوید:

آیا می‌توانیم راهی کم‌هزینه برای پوشاندن اقیانوس با حسگرهای ژئوفیزیکی پیدا کنیم؟ در حال حاضر این زیرساخت کابل مخابراتی وجود دارد. اگر بتوان آن‌ها را به حسگر تبدیل کرد اتفاق بسیار جالبی رخ می‌دهد و این همان کاری است که ما اکنون در حال انجام دادن آن هستیم..

وظیفه اصلی این کابل‌ها انتقال داده در سراسر جهان است، گوگل امیدوار است که این کابل‌ها روزی به افراد حاضر در ساحل هشدار بدهند و با این کار جلوی خسارات جانی ناشی از سونامی را بگیرند. آن‌ها همچنین می‌توانند برای زلزله‌شناسان و ژئوفیزیکدانان بستری

براساس گزارش The verge از یافته‌های جدید محققان، روزی از شبکه کابل‌های زیر دریا که داده‌ها را در سراسر جهان منتقل می‌کنند، می‌توان برای ردیابی زمین‌لرزه‌ها و سونامی‌ها استفاده کرد. طی آزمایشی که سال گذشته انجام شد، یکی از کابل‌های فیبر نوری گوگل با تشخیص اعوجاج در پالس‌های نوری، توانست با موفقیت زمین‌لرزه‌های مجاور را تشخیص بدهد. این مسئله یک رویکرد جدید به ایده‌ای است که محققان طی چند سال گذشته روی آن کار کرده‌اند. ژونگ ژان، استادیار ژئوفیزیک انستیتوی فناوری کالیفرنیا و نویسنده اصلی تحقیقات منتشرشده در مجله

خاص به حرکت درمی‌آیند. اگر زمین لرزه رخ دهد، ممکن است کابل را بلرزاند، خم کند یا بچرخاند و این مسئله باعث تغییر جهت امواج نور می‌شود. گوگل در انتهای دیگر کابل، متوجه این تغییرات می‌شود و آن‌ها را اصلاح می‌کند. این شرکت می‌خواهد داده‌های خود را که «وضعیت قطبش نور» نامیده می‌شود، با زلزله‌شناسانی مانند ژان به اشتراک بگذارد تا بتوانند زمین لرزه‌هایی که باعث ایجاد مشکل شده‌اند مطالعه کنند.

بین دسامبر ۲۰۱۹ و سپتامبر ۲۰۲۰، تیم تحقیقاتی ژان تقریباً ۲۰ زمین لرزه متوسط تا بزرگ را با استفاده از کابل ۱۰۰ هزار کیلومتری گوگل که کوری نام گرفته است و از لس‌آنجلس کالیفرنیا تا والپارایسو شیلی ادامه دارد، ثبت کرد. این کابل تورم به‌وجودآمده به دلیل طوفان در اقیانوس را نیز تشخیص داده بود. این مسئله نشان می‌دهد که روش مذکور همچنین می‌تواند برای ردیابی سونامی حاصل از زمین لرزه‌ها مورد استفاده قرار بگیرد. توانایی دیدن

سونامی‌ها درحالی‌که هنوز از ساحل دور هستند، می‌تواند جان انسان‌ها را نجات بدهد. به گفته گوگل، کابل‌های فیبر نوری فراتر از داشتن دید بهتر از اقیانوس هستند؛ زیرا با داشتن تعدادی حسگر که به‌طور خاص برای تشخیص سونامی طراحی شده‌اند، می‌توانند هشدارهای بسیار سریع‌تری (شاید در عرض چند میلی‌ثانیه) به ساحل ارسال کنند.

گوگل در جولای گذشته، اندکی پس از ارتباط با ژان برای توسعه بیشتر رویکرد جدید سنجش لرزه در کف دریا، در وبسایت خود نوشت:

ما از امکان همکاری با جوامع تحقیقاتی مرتبط با علوم ایتیکال، زیردریایی و لرزه‌نگاری برای استفاده از همه زیرساخت‌های کابل خود برای منافع بیشتر جامعه هیجان‌زده‌ایم. ژان می‌گوید:

ما امیدواریم که این رویکرد جدید واقعاً بتواند شانس بیشتری در ابتدای وقوع این حوادث به مردم بدهد تا وقت بیشتری برای واکنش داشته باشند.

در سال ۲۰۱۸، تحقیقات مشابهی منتشر شد که نشان داد کابل‌های کف دریا توانایی تشخیص زمین لرزه و سونامی دارند؛ اما این روش با محدودیت‌هایی همراه بود. برای شلیک لیزر به کابل، به تجهیزات ویژه‌ای نیاز بود. در مقایسه با روش قدیمی، رویکرد جدید باعث صرفه‌جویی در هزینه می‌شود؛ زیرا به زیرساخت جدیدی احتیاج ندارد. همچنین این نگرانی وجود داشت که افزودن تجهیزات به کابل‌ها می‌تواند درهای مربوط به نقص امنیتی را باز کند و به سودجویان امکان دسترسی به داده‌های ارسال‌شده از طریق شبکه بدهد. ژان می‌گوید در رویکرد جدید نیازی نیست نگران چنین اتفاقی باشیم و کسی نمی‌تواند از کابل‌ها سوءاستفاده کند. ژان می‌گوید:

این یک روش کاملاً ایمن برای استفاده از زیرساخت‌های موجود برای انجام کاری مفید برای جامعه و علم است.



جادوی کلام

گردآورنده:

مانده داودی

استفاده درست از آن ها بر اساس مفهوم، صوت، ترتیب، موقعیت، جمله بندی و ...

هوش کلامی زبانی از نگاه هوارد گاردنر هوش کلامی زبانی، یکی از مهم ترین هوش های دهگانه هوارد گاردنر محسوب می شود.

گاردنر هوش کلامی را به ۴ موضوع اصلی تقسیم کرد و داشتن هر ۴ مولفه را برای تقویت هوش زبانی ضروری دانست.

موضوعات هوش کلامی

۱. معناشناسی:

اولین مولفه گاردنر معناشناسی است که

موقعیت های شغلی و اجتماعی مختلف پیگیر این هستند که بتوانند فن بیان را در وجود خودشان تقویت کنند. اما برای اینکه بتوانید یک خانه ای بسازید، ابتدا باید مصالح لازم برای ساخت آن خانه برای شما فراهم باشد! هوش زبانی کلامی یکی از مهم ترین مهارت هایی است که شما برای اینکه فن بیان خوبی داشته باشید، ابتدا باید از آن برخوردار باشید. به این توانایی صحبت کردن، در اصطلاح هوش کلامی می گویند.

ساده ترین مفهوم هوش زبانی که

می توان ذکر کرد این است:

”میزان تسلط شما به کلمات و توانایی

شاید شما هم گفتگوهایی را دیده باشید که به خاطر انتخاب نادرست یک کلمه، به تنش کشیده شده اند. حتماً در شبکه های اجتماعی به کامنتهایی برخورد کرده‌اید که اگر نویسندگشان را نشناسید، نمی توانید به درستی متوجه شوید که از جنس تأیید هستند یا تکذیب.

هوش کلامی چیست؟

این روزها بازار هوش کلامی و فن بیان تا حد زیادی داغ شده و خیلی از افراد در



بیان می‌کند شما باید ابتدا معنای کلماتی را که استفاده می‌کنید به خوبی بشناسید و از کلمات صحیح در جای درست استفاده کنید.

۲. آواشناسی:

اگر جملات را با لحن و آوای درستی تلفظ نکنیم قطعاً منظورمان را به خوبی به مخاطب نخواهیم رساند. برای مثال

سوالی را با لحن خبری بگوییم.

۳. توانایی در جمله سازی:

توانایی بالا در جمله سازی و کنار هم قرار دادن کلمات، باعث تقویت هوش کلامی است.

۴. کاربرد کلمات:

بعضی لغات هستند که چند معنا دارند و اگر ندانیم چگونه باید از آن‌ها استفاده کنیم، ممکن است باعث رخ دادن سوءتفاهم‌های زیادی شود.

ویژگی‌های افراد با قدرت هوش کلامی بالا

۱. توانایی در متقاعد سازی
این افراد با انتخاب درست کلمه‌ها در جای درست، بر شخص مقابل خود تاثیر

می‌گذارند.

۲. الهام بخش و انرژی دهنده

این افراد، آنقدر زیبا جملات را در کنار هم قرار می‌دهند و صحبت می‌کنند که به اطرافیان خود انرژی می‌دهند و الهام بخش هستند.

۳. خوب گوش میدهند

با گوش دادن به سخنان دیگران، بهترین کلمات رو برای پاسخ به طرف مقابل انتخاب می‌کنند.

۴. نویسنده‌های ماهری هستند

برای نویسندگی شما باید به واژگان زیادی تسلط داشته باشید و بتوانید این کلمات را به خوبی در کنار هم قرار دهید. گسترش دایره واژگان به مهارت هوش کلامی کمک می‌کند.

چگونه هوش کلامی را افزایش دهیم؟

۱. یادداشت وقایع روزانه

نوشتن وقایع روزانه باعث افزایش مهارت نویسندگی و روان تر شدن گفتار شخص می‌شود.

۲. مطالعه کردن در هر موقعیتی

باعث گسترش دایره لغات و فهم چگونگی استفاده از کلمات در جای درست می‌شود.

۳. نظاره گر نبودن هنگام بحث‌ها
مشارکت در بحث‌ها باعث درگیری ذهن و تلاش برای ساخت سریع جمله‌ها می‌شود.

۴. صحبت درباره اشیای پیرامون هنگام توصیف پدیده‌ها، ذهن‌تان را باز بگذارید تا بارش فکری اتفاق بیفتد و کلمه‌ها پشت سر هم ردیف شوند.

۵. صحبت بدون مکث و تپق
می‌توانید مقابل آینه یک دقیقه بدون مکث کردن و بدون تپق زدن صحبت کنید.

۶. ضبط کردن فایل صوتی
صدای خود را ضبط کنید، گوش دهید و ایراد‌های خودتان را بگیرید.

معرفی کتاب

۱. کتاب قدرت هوش کلامی تونی بوزان
۲. از هفت تا بی نهایت اثر ایرج شرفی

سایت #گام برتر

وسواس فکری عملی

مجله روانشناسی

گردآورنده:

حمیده عباسی

افکار وسواسی فرد را مضطراب و هراسان می کند. این افراد سعی می کنند با انجام اعمالی به خصوص بنا بر قانونی که برای خود می سازند از شر این افکار خلاص شوند. این رفتارها وسواس عملی نامیده می شوند.

وسواس فکری عملی چیست؟

وسواس فکری - عملی بیماری است که در آن فرد افکاری ناخواسته داشته و اعمالی را بارها و بارها تکرار می کند. همه ما در زندگی عادی خود روتین های به خصوصی داریم مثل مسواک زدن دندان هایمان قبل از خواب. اما افرادی که مبتلا به این روان رنجوری هستند، عادات رفتاری دارند که سد راه زندگی روزانه شان است.

اکثر افراد مبتلا به این روان رنجوری خود می دانند که افکار و اعمالشان بی معنا و غیر ضروری است اما قادر به نادیده گرفتن آن یا خودداری از انجام آن نیستند.

ژاوا

نشریه علمی فرهنگی ژاوا
شماره ۶ / بهار ۱۴۰۰

وسواس فکری چیست؟

وسواس فکری شامل ایده ها ، نظرات ، انگیزه هایی است که مرتباً به ذهن فرد هجوم می آورد فردی که مبتلا به این روان رنجوری است به هیچ عنوان دوست ندارد چنین افکاری داشته باشد و آنها را آزار دهنده می داند . اما قادر به کنترل آنها نیست . گاهی اوقات این افکار هر از گاهی به سراغ فرد می آیند و گاهی اوقات مرتباً ذهن او را اشغال می کنند .

وسواس عملی چیست؟

افکار وسواسی فرد را مضطراب و هراسان می کند . این افراد سعی می کنند با انجام اعمالی به خصوص بنا بر قانونی که برای خود می سازند از شر این افکار خلاص شوند . این رفتارها وسواس عملی نامیده می شوند . برای مثال فرد مبتلا به این روان رنجوری ممکن است افکار وسواسی در مورد ترس از میکروب داشته باشد ، از این رو بعد از رفتن به توالت ، دستهای خود را بارها و بارها می شوید . انجام این اعمال باعث می شود تا این افکار به طور موقت از فرد دور شوند . اما وقتی این اضطراب و ترس باز می گردد کار فرد مبتلا دوباره از نو آغاز می شود .

برخی وسواس های فکری متداول :

ترس از میکروب و کیفی، اهمیت دادن زیاد به نظم ، دقت و درستی،

وسواس فکری - عملی
بیماری است که در آن فرد افکاری ناخواسته داشته و اعمالی را بارها و بارها تکرار می کند. همه ما در زندگی عادی خود روتین های به خصوصی داریم مثل مسواک زدن دندان هایمان قبل از خواب . اما افرادی که مبتلا به این روان رنجوری هستند ، عادات رفتاری دارند که سد راه زندگی روزانه شان است

اکثر افراد مبتلا به این روان رنجوری ، خود می دانند که افکار و اعمالشان بی معنا و غیر ضروری است اما قادر به نادیده گرفتن آن یا خودداری از انجام آن نیستند .

نگرانی از اینکه کاری به خوبی انجام نشده باشد ، حتی وقتی فرد می داند که این مساله صحت ندارد .

ترس از افکار شیطانی و گنهکارانه، فکر کردن تمام مدت در مورد یک صدا ، تصویر ، کلمه یا عدد به خصوص، نیاز به اطمینان مجدد، ترس از صدمه زدن به یکی از اعضاء خانواده با یکی از دوستان

برخی وسواس های عملی متداول:

* شستن و تمیز کردن مثل شستن دست ها،

* دوش گرفتن یا مسواک زدن مداوم

* چک کردن مداوم قفل در و پنجره برای اطمینان یافتن از اینکه قفل هستند یا نه،

* تکرار یک عمل ، مثل رفتن و آمدن مداوم ، نشستن و پاشدن ، یا دست زدن به یک چیز به خصوص برای دفعات زیاد منظم و مرتب کردن چیزها به طرق معین،

* اعدادی را مداوم حساب کردن ،

* نگاه داشتن روزنامه ها ، ایمیل ها ، یا چیزهایی که دیگر مورد نیاز نیست .

* مداوم به دنبال تصدیق و تایید دیگران بودن

میزان شیوع بیماری:

سالهای متمادی این روان رنجوری بیماری بسیار نادر بود تعداد دقیق افراد مبتلا به آن پنهان نگاه داشته می شد، چرا که مردم از روی خجالت مشکل خود را با کسی مطرح نمی کردند . تحقیقات اخیر نشان داده است حدوداً ۳ میلیون نفر آمریکایی بین سنین ۱۸ تا ۵۴ سال ممکن است در طول زندگی خود دچار این بیماری شوند . این

بیماری مردان و زنان را به میزان مساوی مبتلا می کند .

علل بیماری:

کسی تا به حال علت روشن و آشکاری برای ابتلا به وسواس فکری و عملی پیدا نکرده است . برخی تحقیقات ثابت کرده است که احتمالاً بعضی مواد شیمیایی موجود در مغز ، که سیروتونین خوانده می شوند از انجام کاری به طور مکرر توسط



اضطراب نمی کنند و اگر فرد مبتلا به وسواس احساس اضطراب کند می تواند از طریق تشریفات سریع و مکرر از وقوع اضطراب پیشگیری کند .

همه ی ما حداقل گاهی اوقات افکار ناگوار و نامعقول داریم افراد بسیاری گاهی اوقات افکاری این چنین دارند « آیا کاملاً مطمئن هستیم که تمام درها و پنجره ها را قفل کرده ام ؟ آیا اجاق گاز را روشن گذاشته ام؟

اکثراً وقتی این افکار واقع می شوند ما توجه کمی به آنها می کنیم و در صورت وقوع فوراً آنها را از سر بیرون می کنیم ولی فرد مبتلا به وسواس اینگونه نیست . وسواس نتیجه سوء تعبیر فاجعه آمیز اهمیت فکار تصورات و تکانه ها می باشد و فراوانی رویدادهای فشار را به افزایش فراوانی وسواس ها منجر می شود .

اختلال باعث خجالت شما شود.

معرفی وسواس های فکری -

عملی:

اختلال وسواس از جمله اختلالات روانی پیچیده و جالب است که از اوایل قرن نوزدهم نظر روانپزشکان غرب را به خود جلب کرده است .

در اختلال وسواس فکری - عملی ، فرد گرفتار افکار کنترل ناپذیر و نفرت انگیز می شود و به تشریفات ظاهرا بی معنی می پردازد .

بیمار مبتلا به وسواس ممکن است افکار دائمی کشتن فرزند خود را داشته باشد و به همین خاطر کلیه چاقوها و اشیای تیز را دور از دسترس خود نگه دارد . یا ممکن است فکر کند که اجاق گاز را روشن گذاشته است و بیست بار در طور شب از تخت بلند شود و گاز را واریسی کند .

قربانیان این اختلال معمولاً احساس

فرد جلوگیری به عمل می آورد . فرد مبتلا به این روان رنجوری ممکن است میزان کافی سیروتونین در مغز نداشته باشد بعضی از این بیماران با استفاده از داروهایی که میزان سیروتونین را در مغز افزایش می دهد تقریباً بهبود می یابند .

سایر بیماریهای مرتبط با وسواس

فکری - عملی:

افراد مبتلا به این روان رنجوری معمولاً به سایر اضطراب ها مثل فوبیا(ترس بی پایه و اساس) مثل ترس از عنکبوت یا ترس از پرواز کردن و یا حملات وحشت زدگی نیز می باشند . این افراد همچنین ممکن است مبتلا به افسردگی، اختلال تغذیه ، یا اختلال در یادگیری نیز باشند . داشتن یک یا دو مورد از این بیماری ها باعث دشوار تر شدن تشخیص و درمان می شود از این رو بهتر در مورد هر علائمی که در خود مشاهده می کنید با پزشک خود مشورت کنید حتی اگر آ»

آلرژی بهاری و راه های کنترل آن



سلام.....

ما در این نشریه می خواهیم راجب آلرژی بهار صحبت بکنیم. در واقع همه آلرژی ها چه آلرژی های فصلی و چه آلرژی های غذایی یا دارویی باعث ایجاد یک سری واکنش ها در بدن فرد می شود. و این واکنش ها باعث ایجاد علائمی ظاهری در فرد می شود که از جمله آنها می توان به عطسه، آبریزش بینی، خارش چشم، تنگی نفس و..... اشاره کرد.

گردآورنده:

زینب سادات موسوی رشته کتابداری
و اطلاع رسانی پزشکی

بهار زیباست، اما در عین حال زمان اصلی سال برای آلرژی های فصلی است.

آلرژی: اطلاعات اساسی که باید بدانید

این اتفاقی است که می افتد وقتی سیستم ایمنی بدن شما به چیزی که معمولاً بی ضرر است واکنش نشان دهد. این عوامل محرک، که پزشکان آنها را "آلرژن" می نامند، می توانند شامل گرده، کپک، و شوره حیوانات، غذاهای خاص یا چیزهایی باشند که باعث تحریک پوست شما می شوند.

علل

بزرگترین محرک آلرژی بهاره گرده گل است. درختان، علف ها و علف های هرز این دانه های ریز را در هوا آزاد می

ژاوه

شماره ۶ / بهار ۱۳۹۰
نشریه علمی فرهنگ





کنند تا گیاهان دیگر را بارور کنند. وقتی به بینی شخصی که آلرژی دارد وارد می شوند، سیستم دفاعی بدن را تحریک می کنند

سیستم ایمنی بدن به اشتباه گرده را خطری می داند و آنتی بادی هایی آزاد می کند که به مواد حساسیت زا حمله می کنند. که منجر به ترشح مواد شیمیایی به نام هیستامین در خون می شود. هیستامین باعث آبریزش بینی، خارش چشم و سایر علائم می شود که در صورت داشتن آلرژی بسیار آشنا هستند. گرده گل می تواند مایل ها مسافت را طی کند، بنابراین این فقط مربوط به گیاهان محله شما نیست.

تشخیص

با پزشک عادی خود شروع کنید. آنها

ممکن است شما را برای آزمایش به یک متخصص آلرژی ارجاع دهند.

بسیاری از داروها وجود دارند که می توانند علائم آلرژی را کاهش دهند. آنها عبارتند از:

آنتی هیستامین ها را کاهش می دهد عطسه، عطسه اور، و خارش با کاهش میزان هیستامین در بدن شما ضد احتقان کوچک شدن خون عروق در معابر بینی به رفع احتقان و تورم است.

ترکیبات آنتی هیستامین / ضد احتقان اثرات هر دو دارو را ترکیب می کند.

داروهای ضد احتقان اسپری بینی گرفتگی را برطرف می کنند و ممکن است بدون برخی از عوارض جانبی، مسدود شدن مجاری بینی را سریعتر از داروهای ضد احتقان دهانی انجام دهند.

اسپری های استروئیدی بینی التهاب

را تسکین می دهند و درمان اولیه ترجیحی هستند. فقط سه، بودزونید (Rhinocort آلرژی)، فلوتیکازون (Flonase) و تریامسینولون (Nasacort آلرژی ۲۴HR)، بر ضد در دسترس هستند. اسپری بینی کرومولین سدیم می تواند با جلوگیری از ترشح هیستامین قبل از ایجاد علائم آلرژی، از بروز تب یونجه جلوگیری کند.

قطره های چشمی خارش چشم را از بین می برد. کتوتیفن (زادیتور) بدون نسخه در دسترس است.

حتی اگر می توانید از داروهای آلرژی بدون نسخه پزشک استفاده کنید بهتر است قبل مصرف آن با پزشک خود مشورت کنید تا از انتخاب داروی مناسب مطمئن شوید. برخی از آنتی هیستامین ها باعث خواب آلودگی شما می شوند،

بنابراین اگر در طول روز آنها را مصرف می کنید مراقب باشید. انواع غیر خواب آور نیز موجود است. اگر احساس می کنید بیش از چند روز به آنتی هیستامین ها و ضد احتقان های بدون نسخه نیاز دارید ، با پزشک خود صحبت کنید.

علائم آلرژی را بدون دارو تسکین

دهید

آیا یک درمان طبیعی برای گرفتگی ، آبریزش و خارش بینی دارید؟ درمان های طبیعی نمی توانند جایگزین داروهای آلرژی شما شوند ، اما می توانند در کنار آنها کار کنند.

طب سوزنی در این روش درمانی چینی باستان ، یک متخصص سوزن های ریزی را به آرامی - و به گفته بسیاری ، بدون درد - در نقاط خاصی به پوست شما می زند. مطالعات مربوط به طب سوزنی برای درمان آلرژی نتایج متفاوتی را نشان داده است ، با دقیق ترین مطالعات ، سود بالینی بسیار کمی نشان داده است. طب سوزنی برای بیماران علاقه مند به بیماری نسبتاً خفیف که مایلند مصرف دارو را به حداقل برسانند و هزینه درمان را قابل قبول می دانند ، گزینه مناسبی است.

خانه شما ضد آلرژی است. نمی توانید جلوی دمیدن گرده ها در بیرون را بگیرید. اما شما تا حدی کنترل می کنید که در داخل خانه شما چه اتفاقی

می افتد. وقتی گرده در هوا است ، پنجره های خود را بسته نگه دارید. در عوض تهویه مطبوع را اجرا کنید. اگر می توانید ، قبل از ورود به داخل لباس خود را عوض کنید (یا به محض ورود) ، کفش خود را درآورید و دوش بگیرید.

فیلترهای HEPA. مطالعات در مورد اینکه فیلترهای هوا به علائم آلرژی کمک می کنند ، متفاوت است. دلیل این امر این است که مواد حساسیت زای بسیار بیشتر از اینکه در هوا آویزان شوند ، روی سطوحی مانند فرش ، مبلمان و صفحات میز قرار می گیرند. بنابراین تمیز کردن یک مرحله مهم در کنترل آلرژی و عوامل آسم است. اگر فیلتر هوا می خرید ، مطمئن شوید که فیلتر HEPA است. اینها ذرات ریز و در اندازه گرده را جذب می کنند. تهیه یک جاروبرقی با فیلتر HEPA نیز ایده خوبی است. وکیوم های منظم می توانند مواد حساسیت زا را به هوا بازگردانند.

شستشوی بینی. برای شستشوی سینوس ها می توانید از یک محلول نمکی (آب نمک) در گلدان نتسی یا بطری فشرده استفاده کنید. از آب مقطر یا استریل استفاده کنید. اگر از آب لوله کشی استفاده می کنید ، باید آن را بجوشانید و بگذارید اول خنک شود ، یا آن را با فیلتری که روی آن نوشته شده است "NSF ۵۳" یا "NSF ۵۸" یا "اندازه منافذ مطلق" ۱ میکرون یا کوچکتر فیلتر کنید. بعد از هر بار استفاده بطری

یا گلدان نتسی را تمیز کنید ، همچنین از آب مقطر ، استریل ، آب پز یا فیلتر شده استفاده کنید.

حفاظت. اگر فصل آلرژی است ، عوامل محرک خود را دور نگه دارید. وقتی تعداد گرده زیاد است ، فعالیت های فضای باز را انجام ندهید. اکثر گرده ها هر روز بین ساعت ۵ صبح تا ۱۰ صبح به اوج خود می رسند و همچنین می توانند در اواسط روز هنگام گرم و باد زیاد باشند. و هر زمان که گاراژ را باغبانی یا تمیز کردید ، از ماسک گرد و غبار و عینک آفتابی استفاده کنید تا مواد حساسیت زا را از بینی ، دهان و چشم خود دور نگه دارید .

<https://www.webmd.com/allergies/allergy-relief-without-drugs>

<https://www.webmd.com/allergies/spring-allergie>

<https://www.webmd.com/allergies/allergy-relief-without-drugs>

<https://www.webmd.com/allergies/default.htm>

سندرم گردن پیامکی

ستون فقرات گردنی شبکه هماهنگی از اعصاب، استخوان‌ها، مفصل و عضلات است که به وسیله مغز و نخاع هدایت می‌شود. علاوه بر این، تحریک در امتداد مسیره‌های عصبی می‌تواند باعث درد در شانه، بازو و دست شود. «گردن پیامکی» عبارتی است که برای توصیف درد گردن و آسیب‌های ناشی از نگاه کردن به تلفن همراه، یا سایر دستگاه‌های مشابه به‌طور مکرر به کار می‌رود.

دلیل چنین نامی این است که افراد به خاطر نگاه کردن به گوشی، تبلت و دیگر وسایل گردن درد می‌گیرند، البته علاوه بر گردن درد به ستون

فقرات گردنی، رباط‌های حمایت‌کننده، تاندون‌ها و عضلات نیز آسیب وارد می‌شود.

سندرم «گردن پیامکی» گروهی از علائم و یک اصطلاح مدرن است که برای توصیف صدمات و استرس مکرر در گردن، ناشی از تماشای بیش از حد یا ارسال پیامک با تلفن همراه و دستگاه‌های مشابه در طی مدت زمان طولانی ایجاد می‌شود که اغلب، اصطلاح «گردن لاک‌پشتی ۲» نیز شناخته می‌شود.

گردن پیامکی چگونه روی سلامت تاثیر می‌گذارد؟

وزن سر، چیزی حدود ۴/۵ تا ۵/۵ کیلوگرم است و برخی می‌گویند در ازای هر ۲/۵ سانت جلو آمدن، عقب رفتن و یا به یکی از دو سمت رفتن ۴/۵ تا ۵/۵ کیلوگرم فشار افزایش پیدا می‌کند. بنابراین تصور کنید شما سرتان را ۵ سانت پایین می‌برید تا به گوشی همراهتان نگاه کنید، حالا ستون فقراتتان مجبور است حدوداً



بهترین راه برای کاهش خطر و وقوع گردن پیامکی این است که در نحوه قرار دادن سر، گردن و بدن تجدید نظر کنیم. برای مثال یک تایمر بگذارید و هر ساعت بایستید تا گردن و بدن را بکشید، کمی راه بروید و کمی آب بنوشید. صفحه نمایش کامپیوتر خود را تا سطح چشمانتان بالا بیاورید، نور تصویر را نیز افزایش دهید تا دیگر برای خواندن مطالب رو به صفحه خم نشوید. تا جای ممکن باید کاری کنید که فشار روی گردن و سر به حداقل برسد.

۱۸ کیلوگرم وزن اضافی تحمل کند. در چنین شرایطی لبه هایی روی استخوان ایجاد می شود تا به ایجاد ثبات در ستون فقرات کمک کند. رباط ها و عضلات بی وقفه کشیده می شوند و بدان معناست که فشار مداومی را برای بالا نگه داشتن سر تحمل می کنند، بنابراین رباط ها ضخیم تر و عضلات سفت تر می شوند. حالا گردن درد بیشتری خواهید داشت و ممکن است بیشتر احساس سردرد کنید. اگر گردن پیامکی درمان نشده رها شود، ممکن است مشکلات مزمنی مانند انحطاط نخاعی، آرتروز، فتق دیسک، آسیب دیدگی عصب ها و دیگر موارد را به بار بیاورد. تکنیکی طبیعی برای درمان طب سوزنی می تواند التهاب را در عضلات و رباط های گردن کاهش دهد.

مطالب رو به صفحه خم نشوید. تا جای ممکن باید کاری کنید که فشار روی گردن و سر به حداقل برسد. وضعیت سر به جلو که در این سندرم به وقوع می پیوندد، باعث افزایش بار مکانیکی بر روی مفاصل و رباط های ستون فقرات گردن می شود.

پیشگیری، کلیدی ترین نکته در این عارضه است. این پیشنهادها را باید هنگام استفاده از تلفن های هوشمند یا سایر دستگاه های مشابه در ذهن داشته باشید:

- از استفاده بیش از حد از این دستگاه ها خودداری کنید و در بین فواصل استفاده، استراحت های مکرر انجام دهید.

- از ایستادن طولانی مدت خودداری کنید.
- دستگاه را به گونه ای قرار دهید که فشار را در سر، گردن و اندام فوقانی کاهش دهد.

- از تکرار زیاد فعالیت هایی مانند تایپ کردن طولانی خودداری کنید.

- از نگه داشتن وسایل بزرگ یا سنگین در یک دست به مدت طولانی خودداری کنید.

- تلفن همراه و سایر دستگاه ها را به ارتفاع بالاتری بیاورید و آن را در راستای

سطح چشم منتقل کنید تا سر به سمت پایین خم نشود.

- در حین استفاده، تغییر موقعیت دهید.

- انجام استراحت های مکرر به تسکین استرس در گردن کمک می کند.

- کشش و قوس دادن به گردن به سمت بالا. به منظور کاهش درد عضلات، گردن و قسمت بالایی پشت را به صورت دوره ای قوس و کشش دهید.

- در موارد مزمن و شدید، داروهای تزریقی ضد درد، تزریق به مفاصل یا طب سوزنی ممکن است انجام شود.

برنامه توان بخشی در درمان آسیب های فشار ناشی از گردن پیامکی بسیار مؤثر است:

- حرکت منظم گردن به صورت چرخشی و خم شدن جانبی؛

- کشش ناحیه گردن و شانه برای بهبود جریان خون و رفع تنش؛

- کشیدن چانه به سمت گردن؛

- چرخش سر به طرف شانه و چرخش شانه ها؛

- کشش عضلات ذوزنقه و بالابرنده کتف؛

- تمرینات Chin tuck؛

- استفاده از یخ / گرما در موضع؛

- ماساژ

- رفرنس:

<https://kermany.com/>

<https://www.roshdmag.ir/fa/article/>



بخش فرهنگی

* مسجد نصیر الملک

* کتابخانه ملی ایران

* تاثیر کرونا بر یادگیری در جهان

* طراحی با خودکار

ژاو

مشارکت علمی فرهنگی ژاو
شماره ۶ / بهار ۱۴۰۱

مسجد نصیرالملک شیراز؛

جشن شیشه‌های پر از راز

گردآورنده:

فاطمه رضایی، کتابداری و اطلاع‌رسانی پزشکی

ساخت و تزیین این بنا به پایان برسد، اما بدون شیشه‌های رنگی معروفش

احتمالا دو استاد بزرگ نجار شیرازی به نام‌های استاد محمد جعفر و استاد محمد رحیم که چند سال بعد شیشه‌ها را طراحی و اجرا کردند، می‌دانستند چه کار ارزشمندی به‌جا گذاشته‌اند، ولی شاید تصورش را نمی‌کردند که سال‌ها بعد گردشگران از شهرها و کشورهای مختلف چطور جذب بازی رنگ و نور شیشه‌های رنگی مسجد نصیرالملک می‌شوند و به جای دورکت نماز زیارت یا شاید هم سیاحت دوجین عکس بگیرند و به جای توشه آخرت فایل عکسهای مسجد برای خود درست کنند

مسجد نصیرالملک به نوعی یکی از آخرین آثار زیبای معماری دوران قاجاریه است. جالب است بدانید بیرون از مسجد خبری از رنگ و نور نیست و برای دیدن طاق‌ها، نور و رنگ‌ها باید به شبستان‌های مسجد رفت؛ اما آرامش

دیگر مسجد نصیرالملک مسجد صورتی است.

مسجد صورتی ایران را در شهر بهارنارنج، در جنوب خیابان لطفعلی خان زند، کوچه نصیرالملک پیدا می‌کنید، جایی که به محله گود عربان معروف است. نصیرالملک لقب میرزا حسن علی خان، حاکم فارس، بوده که در ۱۲۵۵ خورشیدی دستور ساخت مسجد را داد. نصیرالملک همان‌طور که از اسمش می‌شود فهمید، از طبقه اشراف بود. مردم او را به‌عنوان حاکمی عادل می‌شناختند که بخش زیادی از املاکش را به خیریه اختصاص داد. جالب است بدانید نوادگان نصیرالملک هم درآمد امروز این مسجد را برای امور خیریه هزینه می‌کنند.

اگر کتیبه مسجد را بخوانید، نام حاج محمد حسن معمار و میرزا رضا کاشی‌گر کار را به‌عنوان معمار مسجد می‌بینید. ۱۱ سال طول کشید تا در ۱۲۶۶ کار

وقتی حرف از سفر می‌شود، یکی از اولین مکانها برای مسافرت شیراز است. در میان تمام عکس‌هایی که از شیراز در خاطرمان نقش می‌بندد پنجره‌های رنگارنگ مسجد صورتی شیراز است که شاید نام دیگرش یادمان نیاید. حتما از اولین کارهایی که با ورود به آن مسجد انجام می‌دهیم عکس گرفتن میان آن پیچش رقص گون نور و شیشه است؛ البته این کار خیلی هم معقول نیست؛ چون از اولین کارهایی که در یک مسجد انجام می‌دهند خواندن حداقل دو رکعت نماز است نه عکس گرفتن. حتما بعد از آن هم، عکس‌ها را به فامیل نشان می‌دهیم و می‌گوییم که رفته ایم در مسجد صورتی شیراز و کلی هم شرمند می‌شویم از اینکه اسم آنجا را یادمان نمی‌آید، اما صبر کنید شرمندگی چرا؟ نام

یک سرو گردن از بسیاری از مساجد بالاتر است البته شیشه های رنگی را در دیگر مسجدها هم میتوان دید ولی در اینجا معمار باهوش به بهترین نحو ممکن از شیشه استفاده کرده .

این معماری عظیم با آدم سخن میگوید (شاید بگویید : این نویسنده عجب آدم دیونه ایه که معماری باهاش حرف میزنه ، سخن از اینکه لازم نیست کار خارق العاده و جدیدی برای بهتر شدن از بقیه انجام دهی ، گاهی اوقات فقط کافی است که چیز های عادی را به بهترین نحو ممکن در کنار هم بچینی تا بهترین شوی....

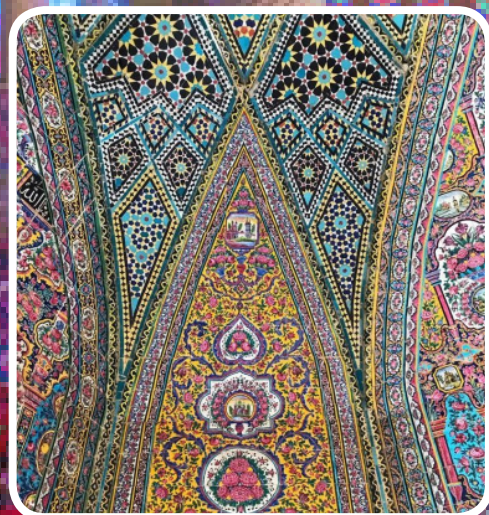
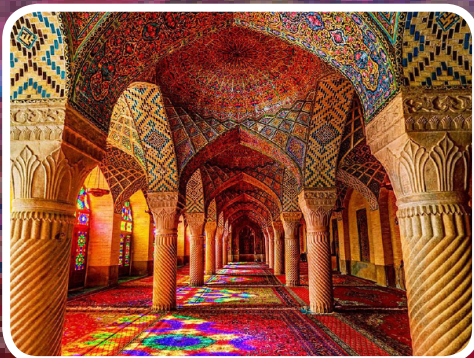
البته شاید شما با من موافق نباشید ولی متاسفانه در این زمان که من دارم این متن را مینوسیم شما نمیتوانید اظهار نظر کنید و مجبورید نظر من را بخوانید اما دلیل هم برای حرفم دارم

اعصابانی نشوید الان می گویم : تقریبا در تمام کشور عزیزمان از دوره صفوی به بعد مساجد و بناهای با شکوه با تزئین کاشی هفت رنگ گنبد های فیروزه ای، ایوان های بزرگ، سر در های عظیم و مناره های بلند و.....را می توان مشاهده کرد که بدون تعصب اگر نگاه کنیم در بسیاری از موارد ذکر شده خیلی از مساجد سرتراز مسجد صورتی هستند .

اما با ورود این شیشه های رنگارنگ در مکان درست این مسجد با اختلاف زیاد

عجیبی را که در آن وجود دارد، می توان در جای جای آن با تمام وجود حس کرد. این مسجد یک سر در ورودی دارد و دو ورودی دیگر آن به کوچه جنوبی و به امامزاده جنب آن مرتبط است. ورودی اصلی مسجد از کاشی هفت رنگ با تزئینات فراوانی از گل سرخ و گل زنبق شیرازی است. از ورودی اصلی مسجد وارد هشتی می شویم که با یک پیچ ۹۰ درجه در سمت چپ به راهرویی می رسد که به حیاط مسجد وصل می شود. این هشتی با آجر ساخته شده است. این مسجد با مساحت ۲۸۹۰ متر مربع و زیر بنای ۲۲۱۶ متر مربع به عنوان یکی از آثار ملی ایران به ثبت رسیده .

از حق نگذریم ، می توان گفت تنها دلیل شهرت این مسجد شیشه های آن است



کتابخانه ملی ایران

گرد آورنده:
زهرا کاشفی

عنوان کتاب بریل و ۷۷۵ جلد نشریه برای استفاده نابینایان و کم بینایان پنجاه و پنج هزار جلد کتاب قدیمی که از این تعداد ۲۸ هزار و ۱۵۸ نسخه خطی و بیش از ۲۶ هزار نسخه چاپ سنگی و چاپ سربی قدیمی است.

هشتاد هزار و چهارصد و ده جلد کتاب و ۲۳۰۰ عنوان پایان نامه و ۶۰۰۰ جلد نشریه در بخش ایران شناسی و اسلام شناسی موجود است؛ و در مجموع دارای ۸۲۰۳۲۳۸ (هشت میلیون و دویست و سه هزار و دویست و سی و هشت) جلد کتاب، مجله، نوار و ... را در خود جای داده است.

کتابخانه دارای ۱۴ تالار با ۱۵ میلیون آیتم کتابداری است و قدیمی ترین نسخه خطی این کتابخانه دستور اللغة المسمی بالخالص اثر ادیب نطنزی از عربی به فارسی است.

کتابخانه ملی سازمان اسناد و کتابخانه ملی در سال ۱۳۹۸ منابع کتابخانه ملی ایران به شرح زیر است:

دو میلیون و هشتصد و چهل و یک هزار و ششصد و شصت و پنج جلد منابع کتابی و نهصد و ده هزار و هشتصد و سی و پنج ماده منابع غیر کتابی شامل سیصد و یک هزار و هفتصد و هشتاد و دو پایان نامه و مابقی سایر منابع از جمله عکس و لوح فشرده

چهار میلیون شماره نشریه در ۱۴۰ هزار و ۶۱۹ مجلد که از این تعداد، ۲۴ هزار و ۹۹۷ جلد انواع نشریات لاتین و عربی است.

دویست و نود و هشت هزار و صد و پنجاه جلد کتاب کودک و نوجوان

بیست و سه هزار و سیصد و بیست و سه نسخه کتاب گویا برای نابینایان که شامل نوار کاست و لوح فشرده و حدود هزار

کتابخانه ملی ایران دارای ۹۷۰۰ مترمربع زیربناست دارد که در ۸ طبقه از بتن هابی استفاده شده که در برابر ۹ ریشتر زلزله مقاومت می کند.

ساختمان کتابخانه ملی: بزرگراه شهید حقانی (غرب به شرق)، بعد از ایستگاه مترو حقانی، خروجی کتابخانه ملی

بیشتر کتابها و اسناد خطی کتابخانه ملی، نوشته های بزرگان ایرانی در حوزه های ادبیات، تاریخ، فلسفه و عرفان، فقه و اصول، طب و نجوم، و مجموعه ای از نخستین ترجمه های فارسی کتاب های فرنگی و قطعه های خوشنویسی استادان بزرگ است.

براساس آمار اعلام شده توسط معاونت

منابع موجود در سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران در سه مجموعه کلان «کتابخانه ملی»، «آرشیو ملی» و «دیجیتال» جای دارند

فهرست تالارها به شرح زیر است:

● تالار خوارزمی (اسناد و کتابهای خطی و نادر)
● تالار خواجه نصیرالدین طوسی (پاییندها)

● تالار کمال الملک (منابع غیر کتابی)
● تالار ابن ندیم (مرجع و کتابشناسی)
● تالار رازی (علوم و فنون)
● تالار ابن سینا (علوم انسانی)
● تالار فارابی (علوم اجتماعی و هنر)
● تالار محدث ارموی (ایران شناسی و اسلام شناسی)
● تالار رودکی (بخش ویژه روشندان و کم توانان)
● تالار کمال الدین بهزاد (غیر کتابی)

● تالار پروین اعتصامی (مطالعات زنان)
● تالار رقومی (دیجیتال)
● کتابخانه عمومی با عناوین سعدی و حافظ
● کتابخانه کودکان

بیشتر کتابها و اسناد خطی کتابخانه ملی، نوشته‌های بزرگان ایرانی در حوزه‌های ادبیات، تاریخ، فلسفه و عرفان، فقه و اصول، طب و نجوم، و مجموعه‌ای از نخستین ترجمه‌های فارسی کتابهای فرنگی و قطعه‌های خوشنویسی استادان بزرگ است.



تأثیر کرونا بر یادگیری در جهان

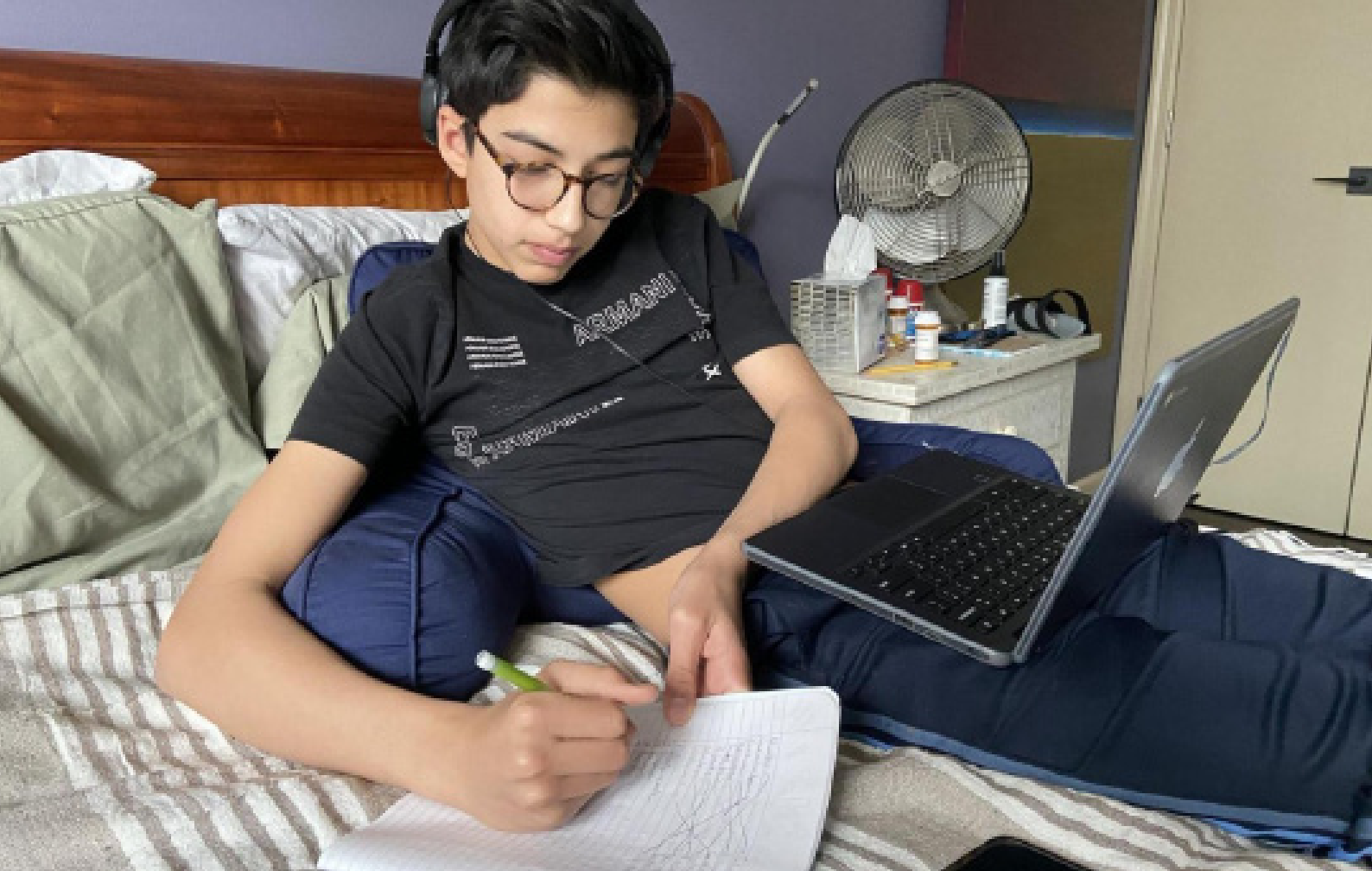
گردآورنده:
زهرا کاشفی

برای یادگیری کودکان و ایجاد یک ساز و کار منظم از طریق این کار، بخشی حیاتی از واکنش ما خواهد بود.»
یونیسف در راستای کمک به مقابله با اختلال در آموزش کودکان و ایمن‌سازی یادگیری کودکان، بودجه بیشتری را به تسریع همکاری با دولت‌ها و شرکا در بیش از ۱۴۵ کشور با درآمد پایین و متوسط، اختصاص داده است. اختصاص اولیه ۱۳ میلیون دلار در سطح جهانی - ۹ میلیون دلار از این مبلغ از طرف سازمان مشارکت جهانی برای آموزش اهدا شده است - در حمایت از دولت‌های ملی و طیف گسترده‌ای از شرکای آموزشی در

بی‌سابقه است و اگر ما هم‌اکنون برای حمایت از آموزش کودکان به صورت جمعی اقدام نکنیم، جوامع و اقتصادها پس از شکست بیماری کرونا، شاهد تبعات طولانی‌مدت این تعطیلی خواهند بود. در جوامع آسیب‌پذیرتر، تأثیر [عدم حمایت از آموزش کودکان] تا نسل‌ها ادامه خواهد یافت.»
وی اضافه کرد: «درس‌آموخته‌های دوران تعطیلی مدارس در دوره واکنش به ابولا نشان داد که هرچقدر دوره دوری کودکان از مدارس طولانی‌تر شود، احتمال بازگشت آنها به مدارس کمتر خواهد بود. ارائه روش‌های جایگزین

تعطیلی مدارس در سطح کشورها باعث اختلال در آموزش بیش از ۸۰ درصد دانش‌آموزان در سراسر جهان شده است. از این رو یونیسف اعلام کرده است که حمایت از تمام کشورها را به طرز چشمگیری افزایشی خواهد داد تا به کودکان کمک کند آموزش خود را با حفظ ایمنی مدارس ادامه دهند
رابرت جنکینز، رئیس بخش آموزش یونیسف در دفتر مرکزی، می‌گوید: «مدارس در بخش اعظمی از کشورهای جهان تعطیل شده‌اند. این یک واقعه





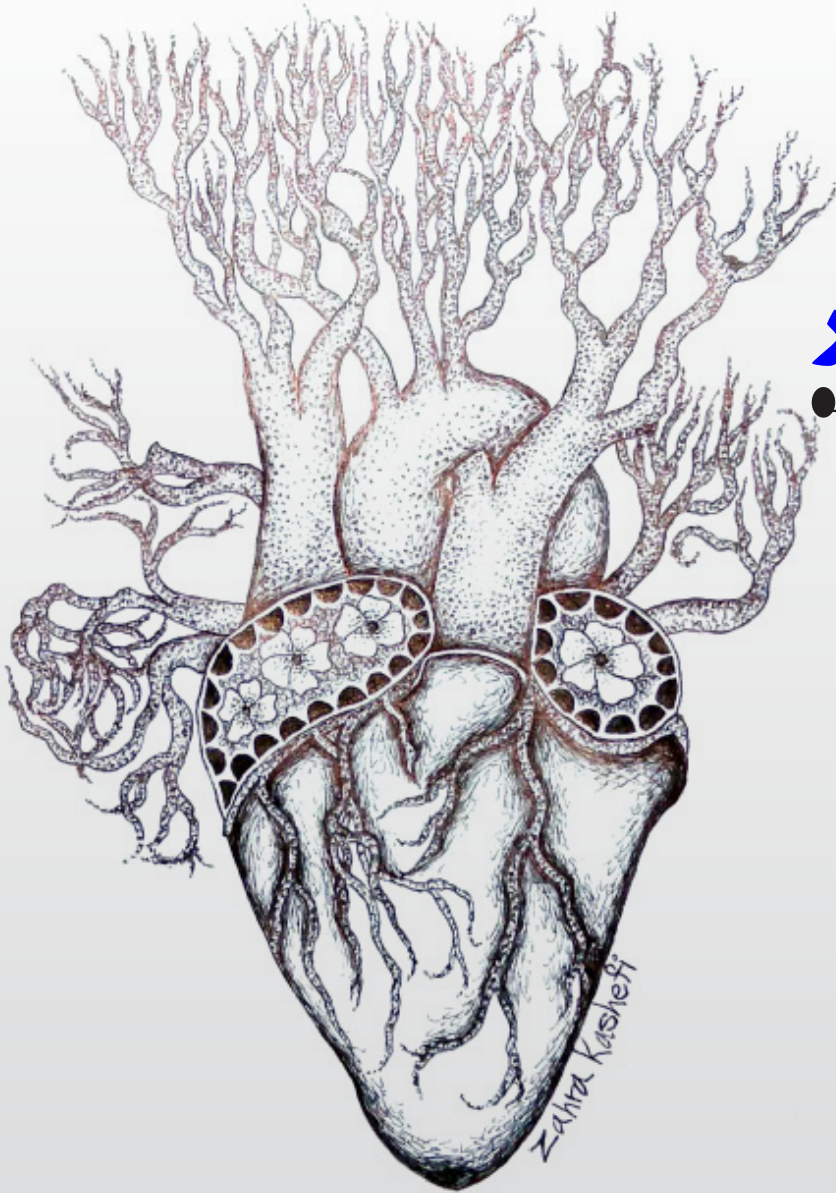
هر کشور صرف خواهد شد تا برنامه‌هایی برای یک واکنش سریع و فراگیر، تدوین و اجرا گردد. این برنامه ابتکاری به کشورها کمک خواهد کرد تا در صورت تعطیلی مدارس، برنامه‌های یادگیری جایگزین را آماده کرده و به مدارس کمک نمایند تا کودکان و جوامع آنها را با ارائه اطلاعات حیاتی درباره شستشوی دست و دیگر اقدامات بهداشتی، ایمن نگه دارند. این مبلغ همچنین برای حمایت از سلامت روان کودکان و پیشگیری از انگ و تبعیض از طریق تشویق دانش‌آموزان به پرهیز از رفتار کلیشه‌ای در زمان صحبت درباره کرونا، صرف خواهد شد. یونسف در تمام ۱۴۵ کشور با شرکایش در زمینه‌های زیر همکاری خواهد کرد:

۱) حمایت از برنامه‌های دولت‌ها در حوزه واکنش به بحران. این حمایت شامل کمک فنی، تحلیل سریع ریسک، جمع‌آوری اطلاعات و برنامه‌ریزی برای بازگشایی مدارس است. ۲) حمایت از برنامه‌ریزی و اجرای عملیات ایمن‌سازی مدرسه و تبادل اطلاعات مرتبط با خطرات شامل ترجمه، چاپ، توزیع و اجرای دستورالعمل‌های ایمن‌سازی مدارس؛ تجهیز مدارس با بسته‌های بهداشتی و انتشار اطلاعات حیاتی درباره پیشگیری از بیماری؛ و آموزش حمایت روانشناختی و سلامت روان به معلم‌ها و مراقبین کودکان. ۳) اطمینان از تداوم آموزش و دسترسی به برنامه‌های یادگیری از راه دور شامل طراحی و آماده‌سازی برنامه‌های آموزشی جایگزین از طریق

اینترنت، رادیو و تلویزیون. ۴) افزایش تبادل دانش و ظرفیت‌سازی برای واکنش کنونی و همه‌گیری‌های جهانی آتی. واقعیت این است که این روزها به دلایل متعدد از جمله سرعتی که تکنولوژی به ما تحمیل کرده و همچنین روی آوردن بیشتر به سمت تایپ تا نوشتن روی کاغذ حتی از سوی دانش‌آموزان، بدخطی شیوع بیشتری دارد. این در حالی است که ایرانیان از دیرباز بر خط خوش تاکید فراوان داشتند و پدر و مادرهای دانش‌آموزان امروز می‌توانند صفحات خط نستعلیق در کتاب‌های درسی و آموزش آن را به یاد بیاوردند. حتی داشتن خط خوش تا جایی در فرهنگ ما امری ستایش شده است که حتی در برخی مشاغل بدخطی افراد زبازد می‌شود.

طراحی با خودکار

زهرا کاشفی



نقاشی یک حس
ناب و زیباست،
زبان قلم رازهای
پنهان روح را آشکار
می سازد
زمانی که نقاشی
می کشم از زیبایی
های خلقت لذت
می برم و هر لحظه
نقاش ماهر هستی
را ستایش می کنم
فتبارک الله أحسن
الخالقین

در این شماره
از نشریه ژاو قصد
دارم شما را با سبک
طراحی با خودکار
بیشتر آشنا کنم

خودکار فقط برای
نوشتن و امتحان
دادن نیست و
نقاشی های زیبایی
می توانید با خودکار
بکشید



ژاو

شماره ۶ / بهار ۱۴۰۰
نشریه علمی فرهنگی ژاو

۳۲



Zahra Kashafi



Zahra Kashafi



Zahra Kashefi



پروردگار.....

با ایمان و شہادت راہ نامی زندگی را

دعای نور دم

و اگاہم کہ پیوستہ با منی و ہر جا

کہ حتم جانم توئی.....

بہ راستی وقتی کہ تو بیشتر نزدیکی

از چہ ہم داریم؟

چگونہ احساس تنہائی کنم....

و چگونہ راہ را کم کنم.....

پینایم گردان تا وجودم بہ درک

حضورت نایل آید.

عکس: حمیدہ عباسی