

فصلنامه پیک

علمی، فرهنگی و اجتماعی



سال اول / شماره اول / زمستان ۱۴۰۰

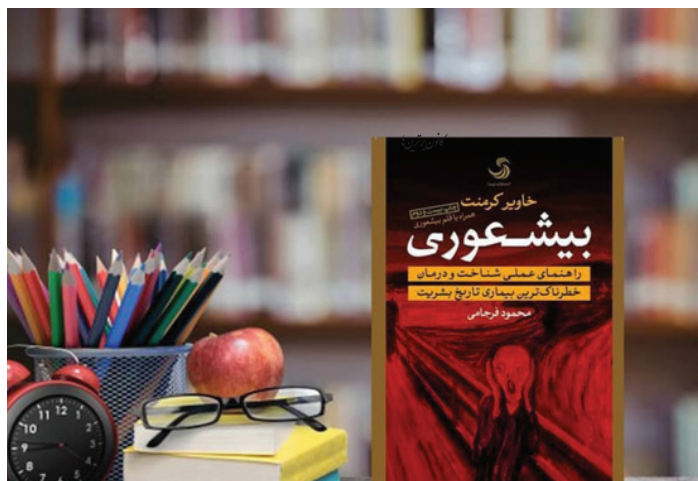


صاحب امتیاز: کانون برترین‌های دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

کانون برترین‌ها



به نام خالق بی‌همتا

نشریه

فصلنامه علمی، فرهنگی و اجتماعی

سال اول / شماره اول / زمستان ۱۴۰۰

صاحب امتیاز: کانون برترین‌ها

مدیر مسئول: مریم سعدانی

سر دبیر: سینا پاشا

گرافیک: سارا زارعی

ویراستار: مریم سعدانی، نیلوفر ایلیکا

دبیر تحریریه بخش علمی: محمد محمدزاده

دبیر تحریریه بخش فرهنگی: محمدرسول ثنائی تبار

دبیر تحریریه بخش اجتماعی: هدیه فرهادی

هیئت تحریریه: محمدصادق امینی، سینا پاشا، عرفان پیکری، محمدرسول

ثنائی تبار، مریم رضایی‌زاد، محمدعلی رونیاسی، مریم ساکی، سعید شهبازی،

سپهر عباسی، زهرا عبدی، فاطمه عزیزی، هدیه فرهادی، حسین فریدافشار،

نوید قربان‌زاده، تینا قوامی، امیررضا لطفی، محمد محمدزاده، آوین محمدی،

نصیر مهران‌فر، عادل نگهبان سیوکی، ساحل یاری سرحدی



آشنایی با کانون فرهنگه برترین ها



به نام خداوند دل های پاک
به نام کسی که تو را آفرید
سرآغاز عشق است و نور و امید
شاید تابه حال اسم های مختلف کانون های فرهنگی رو شنیده باشید، کانون های
مختلفی که برای ذوق هنری، استعداد های خاص و بی نظیر شما آماده شدند.
اگر قصد دارید جرقه ای در هنر و استعدادی که دارید بزنید یا که تمایل به
پرورش و شکوفایی توانایی هاتون در زمینه های مختلف رو دارید می تونید به
کانون برترین ها ملحق بشید.
این کانون آماده شده برای برتر شدن و پرورش طوفانی از استعدادهای دانشجویان،
نشان دادن هاله ای از توانایی ها و بمب استعدادهایی که با جرقه های کوچک و
بزرگ خلاقیت همراهه.
بله تک تک شماها با هر چراغی از هنر و علاقه، چشمه ای از استعداد و توانایی هایی
که دارید می تونید در کانون برترین ها فعالیت کنید و مهارت هاتونو افزایش بدید و
بدرخشید و عضو این کانون باشید.
هدف این کانون جذب استعدادهای مختلف دانشجویان و سایر در زمینه های
فرهنگی، هنری و علمی هست. این کانون برای چشمه های خلاق هنر و قریحه
و روشن کردن موتور تخیل و توانمندسازی و پرورش دانشجویان و کانون ها در
زمینه های مختلف فرهنگی، علمی، هنری و ... می باشد.
از اهداف دیگر این کانون، معرفی کانون ها و انجمن ها و جشنواره های مختلف به
دانشجویانی که تشنه هنر و خلاقیت هستند و می خواهند نهال ایده های خود را
در گلستان کانون بکارند، هستند و هم چنین گالری و نمایشگاه های هنری برای
نگاه های مهربانان، دوره ها و وبینارهای آموزشی جهت بالارفتن از کوه دانش و
مسابقات مختلف و جذاب و ... و آماده سازی دانشجویان در جشنواره های مختلف
و آشنایی با جشنواره های دانشگاهی هست.
این کانون آماده شده برای نشان دادن و پرورش و جذب استعدادهای تک تک
شما، پس لحظه ای درنگ نکنید و همین حالا به ما ملحق بشید.
جهت کسب اطلاعات بیشتر و راهنمایی های بیشتر جهت آشنایی با فعالیت های
کانون و عضویت در کانون برترین ها به آیدی تلگرامی @saki-78 پیام
دهید.

دبیر کانون: مریم ساکی، علوم و صنایع غذایی ۹۸

سخن مدیر مسئول



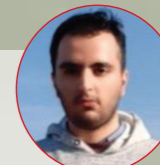
به نام خداوند لوح و قلم *** حقیقت نگار وجود و عدم

سلام و درود؛

بسی مفتخرم که در اولین شماره نشریه پیک همراه شما عزیزان هستم. نشریه ای که بعد از سالیان تلاش، با کمک کانون برترین ها احیای علمی، فرهنگی و اجتماعی شده و دوباره به جمع نشریات بازگشته و قراره برای جبران این سال ها حسابی دانش و اطلاعات، مطالب جالب و جذاب رو مهمون صندوقچه افکار تون کنه. امیدوارم که حال دلتون مثل شبنم باطراوت و نشریه ما هم موردپسندتون باشه. کمال تشکر رو دارم از همه دوستان که باعث شدند پله پله این نشریه شکل بگیره و آماده انتشار بشه.

مدیر مسئول: مریم سعدانی، تکنولوژی جراحی ۹۸

سخن سردبیر



آغاز می کنیم نخستین شماره نشریه پیک را با نام ایزدمنان.

شروع به کارکردن هر نشریه ای نشانگر آینده ای درخشان تر می باشد. شما اکنون در اولین شماره نشریه پیک میبایسید، نشریه ای که با همکاری دانشجویان رشته های مختلف علوم پزشکی گرد هم آمده هست. نشریه ای علمی، فرهنگی و اجتماعی که در ابتدای کار خود می باشد ولی نوییگر آینده ای درخشان برای خود هست.

هیچ سازمانی در دنیا بدون دریافت نظرات، انتقادات و پیشنهادات قادر به ادامه کار خود نیست و نشریه پیک نیز از این قائده مستثنی نیست، بنابراین برای بهبود کیفیت نشریه و همچنین جلب رضایت شما خوانندگان عزیز لطفا نظرات و پیشنهادات و انتقادات خود را با ما در میان بگذارید.

با امید این که این نشریه موجب رشد دوطرفه ما و شما مخاطبان عزیز گردد.

سردبیر: سینا پاشا، دندان پزشکی ۹۸

فهرست

بخش علمی

- ۶ آیا سفر در زمان واقعا امکان پذیر است؟
- ۸ با وجود خورشید و ستاره‌های نورانی، فضا پراز نور است، پس چرا ما همیشه آن را تاریک و سیاه‌رنگ می‌بینیم؟
- ۹ قابلیت حذف صدا در هدفون‌ها
- ۹ موفقیت در دنیای پژوهش
- ۱۰ کشفیات جدید نشان می‌دهد که چگونه لوسمی میلوئید حاد بین رشد و مرگ سلولی حرکت می‌کند
- ۱۱ کلسترول خوب ممکن است از کبد محافظت کند!
- ۱۲ ژنتیک علم مطالعه ژن‌ها، تنوع ژنتیکی و وراثت
- ۱۳ کم‌خونی چیست؟
- ۱۳ دانستنی‌های جالب در مورد انسان

بخش فرهنگی

- ۲۶ نقد و بررسی فیلم درخت گردو
- ۲۸ زندگی‌ام، مادرم!
- ۲۹ معرفی شمس تبریزی، صوفی‌ای در سیر و سفر
- ۳۱ معرفی کتاب «چه کسی پنیر مرا جابه‌جا کرد؟»
- ۳۲ آموزش زبان کردی

هنر و استعداد دانشجویان

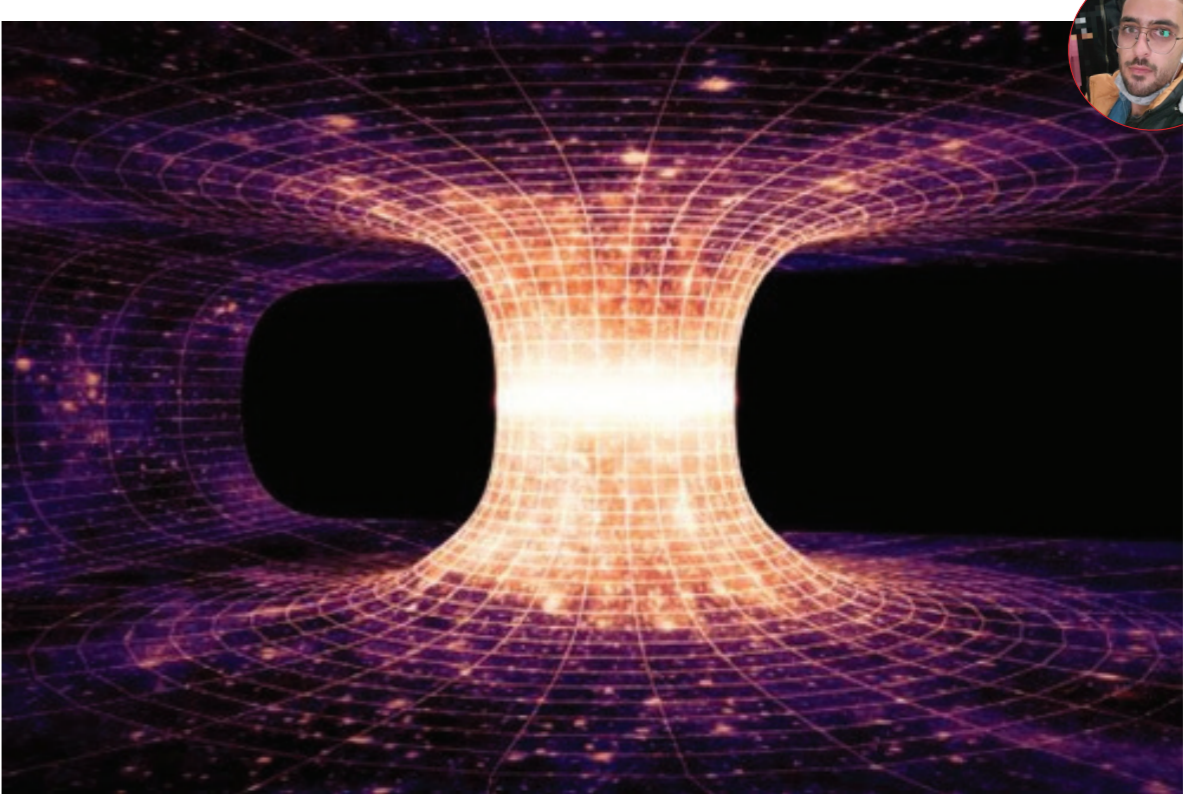
- ۳۳ موسیقی
- ۳۴ شاعرانه
- ۳۵ طراحی
- ۳۶ عکاسی
- ۳۹ خوش‌نویسی با قلم نی
- ۴۰ خوش‌نویسی با قلم عربی
- ۴۱ سخن آخر ...
- ۴۲ دعوت به همکاری

بخش اجتماعی

- ۱۴ مصاحبه با افراد برتر المپیاد دوره سیزدهم
- ۱۸ تفکر و موفقیت
- ۲۰ افراد را بر اساس رتبه کنکورشان قضاوت نکنید!
- ۲۱ هم‌دلی چیست؟
- ۲۲ چگونه استعداد درونی خود را کشف کنیم؟
- ۲۵ معرفی کتاب بیشعوری

آیا سفر در زمان واقعا امکان‌پذیر است؟

محمد محمدزاده،زیست‌شناسی۹۸



مقدمه

انسان از دیرباز تاکنون آرزو داشته تا در زمان سفر کند.

با این حال علی‌رغم دستاوردهای بی‌شمار، روای سفر در زمان هنوز به واقعیت تبدیل نشده است.
سودای بازگشت به گذشته یا سفر به آینده هنوز در فهرست رویاهای دست‌نیافتی بشر قرار دارد.
از آن‌جایی‌که به قول قدیمی‌ها آرزو بر جوانات عیب نیست، سودای سفر در زمان نیز هرگز از رونق نیفتاده است.
از طرف دیگر، پیشرفت فناوری نیز بهانه‌ای شده تا ایده سفر در زمان جان بگیرد و نظریه‌های مختلفی در این‌باره مطرح شود.
به همین دلیل خالی از لطف نیست اگر در ادامه باهم ببینیم دانش امروز تا چه اندازه از رازهای سفر در زمان پرده برداشته است.

آیا سفر در زمان ممکن است؟

کوتاه‌ترین پاسخ به این پرسش، بله است.
هم‌اکنون که این مطلب را مطالعه می‌کنید، با سرعت چشم‌گیر یک ثانیه در حال انتقال به آینده هستید.
به عبارت دیگر می‌توان گفت شما همیشه با همین سرعت به آینده انتقال پیدا می‌کنید.
وقتی مشغول تماشای تلویزیون هستید یا کارهای خانه را انجام می‌دهید نیز دائم به آینده منتقل می‌شوید.
بالین‌حال سفر به آینده‌ای که مدنظر ما و شماست، با انتقال ثانیه‌به‌ثانیه به آینده تفاوت دارد.

جذابیت مفهوم سفر در زمان به اندازه‌ای است که تاکنون نزدیک به ۴۰۰ فیلم درباره مسافرت به آینده ساخته شده؛ فیلم‌های مطرحی مانند «دکتر هو»، (Dr.

Who)، «استارترک» (Star Trek) و «بازگشت به

آینده» (Back to the Future)، نمونه‌هایی از آثار معروف سینمایی هستند که درباره سفر به زمان ساخته شده‌اند.
در این آثار، شخصیت اول داستان داخل دستگاه عجیب‌وغریبی می‌رود تا به آینده یا گذشته سفر کند.
اتفاق‌هایی که شخصیت‌های این فیلم‌ها در گذشته انجام می‌دهند، مسیر زندگی فعلی را تغییر می‌دهد.

بالین‌حال علی‌رغم این‌که سفر در زمان طرفداران بی‌شماری دارد، در دنیای واقعی کسی را سراغ نداریم که به چنین دستاوردی رسیده باشد.
سفر در زمان تاکنون غیرممکن به نظر می‌رسد.
استیون هاوکینگ، فیزیک‌دان مطرحی که همین چند سال پیش فوت شد، نظر جالبی درباره سفر در زمان دارد.
این فیزیک‌دان در کتاب «سیاه‌چاله‌ها و جهان‌های نوظهور»، (Black Holes and Baby Universes)، نبود گردشگرانی که از آینده به زمان فعلی ما آمده باشند را بهترین دلیل برای غیرممکن بودن سفر در زمان می‌داند.

به گفته هاوکینگ، هم‌اکنون می‌دانیم که با دانش فعلی، انسان‌ها قادر به سفر در زمان نیستند.
حتی اگر انسان‌ها در آینده‌های دور نیز به توانایی سفر در زمان دست پیدا کرده باشند، باید از آینده به گذشته می‌آمدند و ما با آن‌ها تعامل پیدا می‌کردیم.
به همین دلیل از دیدگاه هاوکینگ سفر در زمان حتی در آینده هم امکان‌پذیر نیست.

در این بین بعضی از نظریه‌های دانشمندان درباره سفر در زمان با علم جور در می‌آید.
برای نمونه می‌توان به نظریه «نسبیت خاص» (theory of special relativity) آلبرت اینشتین اشاره کرد.
به گفته اینشتین، زمان، پنداری بوچ است که فراخور ناظرِ آن حرکت می‌کند؛ ناظری که با سرعتی نزدیک به سرعت نور حرکت می‌کند، زمان و عوارض آن مانند پیری و کسالت را بسیار کندتر از ناظری که سرعتی معمولی دارد متوجه خواهد شد.
برای اثبات این نظریه اینشتین می‌توان به «اسکات کلی» (Scot Kelly) فضانورد، اشاره کرد.
این فضانورد در طول یک‌سالی که در ماموریت فضایی بود، به مقدار بسیار کمی کمتر از برادرش پیر شده بود.

نظریه‌های دیگری نیز درباره سفر در زمان مطرح شده است.
در بین تمامی این نظریه‌ها، کرم‌چاله‌ها، سیاه‌چاله‌ها و نظریه ریسمان (String Theory) بیشتر در جوامع علمی مطرح هستند.
جالب است بدانید نظریه نسبیت خاص توسط اینشتین در سال ۱۹۰۵ مطرح شده است.
این نظریه در کنار نظریه نسبیت عام، به‌عنوان سنگ‌بنای فیزیک مدرن شناخته می‌شود.
نسبیت خاص رابطه میان فضا و زمان برای چیزهایی که دائم با سرعت در مسیری مستقیم حرکت می‌کنند را توضیح می‌دهد.

تاکنون هیچ انسانی با سرعت نور حرکت نکرده است.
بالین‌حال فضانوردان در ایستگاه فضایی با سرعتی برابر با ۲۸،۱۶۰ کیلومتر، دور کره‌زمین چرخیده‌اند.
یکی از این فضانوردان، اسکات کلی است که به نام وی اشاره کردیم.
اسکات، برادری دوقلو با نام مارک دارد.
او پس از برادرش

به دنیا آمده است.
اسکات ۵۲۰ روز در مدار زمین حرکت می‌کرد.
برادرش مارک فقط ۵۴ روز در فضا حضور داشت.
حضور بیشتر اسکات در فضا نسبت به برادرش باعث شد فاصله کمی که به لحاظ تولد میان این ۲ وجود داشت از بین برود.

پیرشدن کندتر فضانوردان در فاصله‌ای نزدیک به مدار زمین ممکن است آن‌چنان مهم به نظر نرسد، اما انبساط زمان بین انسان‌های روی زمین و ماهواره‌های جی‌پی‌اسی که در فضا حرکت می‌کنند، تفاوت مشهودی را نشان می‌دهد.
همان‌گونه که می‌دانید ماهواره‌های زیادی در مدار بالای زمین حرکت می‌کنند.
جی‌پی‌اس برای تشخیص موقعیت کاربران در زمین با شبکه‌ای از این ماهواره‌ها ارتباط برقرار می‌کند.
ماهواره‌هایی که از آن‌ها صحبت می‌کنیم در فاصله ۲۰،۱۰۰ کیلومتری زمین قرار دارند و با سرعتی برابر با ۱۴ هزار کیلومتر به دور زمین می‌چرخند.
براساس نظریه نسبیت خاص، اگر ۲ شیء، یکی با سرعت بسیار زیاد و دیگری با سرعت بسیار کم حرکت کند، گذر زمان دیرتر بر شیء اول نسبت به شیء دوم تاثیر می‌گذارد.

نسبیت عام چه توضیحی برای تغییر زمان ماهواره‌های جی‌پی‌اس دارد؟

ماهواره‌های جی‌پی‌اس به ساعت اتمی مجهز هستند.
این ساعت، دقت بسیار زیادی دارد.
انجمن فیزیک آمریکا در نشریه فیزیک سنترال (Physics Central)، گزارش‌های جالبی در این زمینه منتشر کرده است.
براساس این گزارش‌ها، حرکت ماهواره با سرعت بسیار به دور زمین باعث می‌شود در هر روز این ماهواره چیزی حدود ۷ میکروثانیه اختلاف زمانی داشته باشد.

براساس نسبیت عام، ساعت‌هایی که به مرکز یک توده جاذبه‌ای بزرگ مانند زمین نزدیک‌تر هستند، کندتر از ساعت‌هایی زمان را محاسبه می‌کنند که در فاصله‌ای بسیار دور از این توده جاذبه‌ای قرار گرفته‌اند.
به همین دلیل از آن‌جایی‌که ماهواره‌های جی‌پی‌اس نسبت به ساعت‌هایی که در سطح زمین استفاده می‌کنیم، بسیار دورتر از مرکز زمین قرار دارند، دانشمندان ۴۵ میکروثانیه دیگر نیز هر روز به ساعت ماهواره‌های جی‌پی‌اس اضافه می‌کنند.
دانشمندان ۷ میکروثانیه منفی که در بالا به آن اشاره کردیم را از ۴۵ میکروثانیه مثبت کم می‌کنند تا به نتیجه ۳۸ میکروثانیه دست پیدا کنند.
به زبان ساده می‌توان این‌گونه گفت که برای حفظ دقت موقعیت‌یابی توسط جی‌پی‌اس، دانشمندان ۳۸ میکروثانیه را هر روز در ساعت ماهواره‌های جی‌پی‌اس در نظر می‌گیرند.

سفر در زمان در حد میکروثانیه ممکن است همانند اختلاف زمانی بسیار کمی که برادران اسکات در فضا تجربه کردند، آن‌چنان مهم نباشد.
با این‌حال با توجه به دقت بسیار زیاد فناوری جی‌پی‌اس امروزی، از کنار این اختلاف نمی‌توان به سادگی گذشت.
آیا کرم‌چاله‌ها انسان را به گذشته می‌برند؟

ناسا درباره سفر در زمان ادعاهای جالبی دارد.
دانشمندان این مؤسسه فضایی بر این باور هستند که نسبیت عام، گزینه‌هایی را برای سفر به گذشته فراهم می‌کند.
با این‌حال روش‌های سفر در فضا که توسط ناسا مطرح شده، در دنیای واقعی هنوز قابل اجرا نیستند.
کرم‌چاله‌ها به لحاظ نظری، تونل‌هایی برای گذر از زمان – فضا هستند که لحظه‌ها یا مکان‌های جغرافیایی متفاوتی را در دنیای واقعی به هم متصل می‌کنند.
به همین دلیل نیز کرم‌چاله‌ها نقش مهمی در داستان‌های علمی-تخیلی درباره سفر در زمان دارند.
با این‌حال به رغم تاثیرپذیری چشم‌گیر داستان‌های علمی-تخیلی از نظریه کرم‌چاله‌ها، در دنیای واقعی هنوز هیچ‌گونه کرم‌چاله‌ای شناسایی نشده است.
«استفان هسو» (Stephen Hsu)، پروفسور فیزیک نظری «دانشگاه اورگن» (University of Oregon) در مصاحبه‌ای به پایگاه اسپیس دات‌کام گفته است که هیچ‌کس فکر نمی‌کند انسان به این زودی کرم‌چاله‌ای پیدا کند.
از قابل تشخیص نبودن کرم‌چاله‌ها بگذریم، ابعاد کرم‌چاله‌ها نیز مانعی دیگر بر سر راه احتمال سفر در زمان با کرم‌چاله‌ها به حساب می‌آید.
پیش‌بینی می‌شود کرم‌چاله‌های آغازین، ابعادی بسیار کوچک داشته باشند.
ورودی یک کرم‌چاله ممکن است چیزی حدود ۱۰–۳۳ سانتی متر باشد.
به دنبال گسترش کائات، ممکن است کرم‌چاله‌ها با آن انبساط پیدا کرده باشند و بزرگ‌تر شده باشند.
بالین‌حال ماجرا به همین سادگی نیست.
پیش‌بینی می‌شود کرم‌چاله‌ها شرایط بسیار ناپایداری داشته باشند و قبل از این‌که کسی از آن برای گذر در زمان عبور کند، در یک چشم به‌هم‌زدن ناپدید شوند.
برای ثبات‌بخشیدن به کرم‌چاله، باید از ماده‌ای خاص کمک گرفت.
به گفته دانشمندان، مشخص نیست چنین ماده‌ای در کائات وجود داشته باشد.

آیا روی دیگر نظریه‌های سفر در زمان می‌توان حساب باز کرد؟

عملی‌کردن نظریه‌های اینشتین درباره سفر در زمان کار بسیار دشواری به نظر می‌رسد.
با این‌حال بعضی از دانشمندان نظریه‌های دیگری برای سفر به آینده و گذشته مطرح کرده‌اند.
تمامی این نظریه‌ها یک مشکل اصلی دارند.
بدن انسان نمی‌تواند نیروی کششی جاذبه‌ای که در این نظریه‌ها مطرح می‌شود را تحمل کند.

نظریه استوانه بی‌نهایت

فرانک تیپلر (Frank Tipler)، فزاشناس، نظریه متفاوتی برای سفر در زمان مطرح کرده است.
این نظریه که با نام «استوانه تیپلر» (Tipler Cylinder) نیز شناخته می‌شود، سازوکاری را پیشنهاد می‌کند که در آن ماده‌ای ۱۰ برابر بزرگ‌تر از جرم خورشید را داخل استوانه‌ای بسیار طولانی و متراکم قرار داد.
«موسسه اندرسون» (The Anderson Institute)، که در زمینه سفر در زمان تحقیق می‌کند، استوانه تیپلر را حفره‌ای سیاه می‌داند.

اگر این حفره سیاه میلیاردها بار در دقیقه بچرخد، سفینه فضایی که نزدیک آن قرار دارد را می‌تواند به زمان گذشته ببرد.
نظریه استوانه بی‌نهایت یک مشکل اصلی دارد.
همان‌گونه که از نام این استوانه پیداست، باید بی‌نهایت طولانی باشد یا این‌که از ماده‌ای ناشناخته ساخته شود.
به این ترتیب می‌توان گفت بعید به نظر می‌رسد حتی در آینده نیز شرایط نظریه استوانه بی‌نهایت برای سفر در زمان فراهم شود.

نظریه زمان دونات

در این نظریه دانشمندان مدلی برای ماشین زمانی را پیشنهاد می‌دهند که از زمان – فضای خمیده (فضای خلاء دونات مانندی که با اجرام سماوی با ماده‌های معمولی احاطه شده باشد) تشکیل شده است.
براساس این نظریه، اگر انسان بتواند شرایطی برای ایجاد چنین فضایی درست کند، چه بسا انسان‌های آینده بتوانند به دیدار نسل‌های گذشته خود بیایند.

ماشین زمانی که براساس این نظریه درست شده باشد، مشکلاتی هم دارد.
اول این‌که این ماشین نمی‌تواند انسان‌ها را به زمانی قبل از تاریخ ساخت این دستگاه ببرد.
اشکال دوم که مهم‌تر هم به نظر می‌آید این است که ابداع و ساخت چنین ماشین زمانی منوط به توانایی انسان برای دست‌کاری نیروهای جاذبه است.
به این ترتیب می‌توان گفت این نظریه گرچه ممکن است به لحاظ تئوری امکان‌پذیر باشد، با این‌حال انسان کنونی توانایی دست‌یابی به چنین دستاوردهایی را ندارد.

سفر در زمان چه روایتی در کتاب‌ها و فیلم‌ها دارد؟

جالب است بدانید در شعری که تاریخ سرودن آن به ۴۰۰ سال قبل از میلاد مسیح بازمی‌گردد، به مفهوم سفر در زمان اشاره شده است.
این شعر در متون تاریخی با نام «مهابارتا» (Mahabharata) شناخته می‌شود.
به همین دلیل می‌توان گفت سفر در زمان یکی از دیرینه‌ترین رویاهای بشر په حساب می‌آید.
از آن‌جایی‌که با هم نظریه‌های سفر در زمان را بررسی کردیم، احتمالاً اشتیاق شما برای سفر در زمان دوچندان شده است.
درنتیجه خالی از لطف نیست اگر در ادامه به کتاب‌ها و فیلم‌های مطرحی با موضوع سفر در زمان اشاره کنیم.

کتاب‌های جالبی درباره سفر در زمان

•ماشین زمان (The Time Machine)، نوشته ویلیام هاینمان (William Heinemann)

•رستورانی در انتهای کهکشان (The Restaurant at the End of the Universe)،

نوشته داگلاس آدامز (Douglas Adams)

•دزد زمان (Thief of Time)، نوشته تری پرچت (Terry Prachett)

فیلم‌های معروف درباره سفر در زمان

•مجموعه فیلم‌های بازگشت به آینده (Back to the Future)

•نیمه‌شب در پاریس (Midnight in Paris)

•میان‌ستاره‌ای (Interstellar)

•دکتر استرنج (Doctor Strange)

•لبه فردا (Edge of Tomorrow)

با وجود خورشید و ستاره‌های نورانی، فضا پر از نور است، پس چرا ما همیشه آن را تاریک و سیاه رنگ می‌بینیم؟

زهرا عبدی، تکنولوژی جراحی ۹۸



چو زمین به علت ترکیب مولکول‌های تشکیل دهنده‌اش، بخش آبی از طیف نور خورشید را بیشتر پخش می‌کند و همین امر موجب می‌شود آسمان در طول روز به رنگ آبی و بسیار روشن دیده شود. از طرف دیگر شدت نور خورشید به حدی است که پخش‌شدگی زیاد این نور در جو، موجب رنگ‌باختن ستاره‌های کم‌نور در برابر نور خورشید می‌شود. ما رنگ‌ها را به این دلیل می‌بینیم که نور به چشم ما باز می‌تابد. اگر شیئی بتواند طیف‌های مختلف نور را بازتاباند، آن را سفید می‌بینیم. زمانی که رنگ‌های مختلف را می‌بینیم، این امر بدین دلیل است که فقط بخشی از طیف نور قابلیت‌رویت بازتابانده می‌شود و باقی به‌وسیله شیء موردنظر جذب می‌شوند. بر روی زمین، این پدیده دلیل آبی‌بودن آسمان و سفیدی ابرها است.

هر کدام از این‌ها رنگ منحصربه‌فرد خود را دارند و آن هم به دلیل نحوه پراکنده‌شدن و بازتاب نور توسط مولکول‌های موجود در هوا است. این پدیده در فضا رخ نمی‌دهد زیرا فضا یک خلأ کامل است و تنها چیزی که می‌تواند بدون واسطه از آن عبور کند، نور است. نور به‌طور طبیعی مسیری مستقیم را طی می‌کند؛ بنابراین اگر به‌وسیله جرم‌هایی مانند سیاره‌ها و قمرها بازتابانده نشود، به‌سادگی توسط فضا "جذب" می‌شود. البته در اینجا جذب‌شدن بدین معناست که به سوی چشم‌های ما بازتابانده نمی‌شود.

این مسأله هم‌چنین توضیح می‌دهد که چرا می‌توانیم سحابی‌ها که باید توده‌های گاز غیرقابل‌رویت باشند را ببینیم. ما نمی‌توانیم هوایی که در جلوی مان قرار دارد را ببینیم، درست است؟ دلیل این قضیه این است که در سحابی‌ها و کهکشان‌ها، گازها و گردوغبار نور ستارگان نزدیک آن‌ها را بازتاب می‌دهند، بنابراین آن‌ها برای ما قابل‌رویت می‌شوند. البته اگر به یک سحابی وارد شوید گازها مانند زمانی که از آن فاصله دارید، دیده نمی‌شوند.

تاریکی نشان‌دهنده نبود نور نیست. فضا پر از نور ستارگانی مانند خورشید است، ولی از آن‌جایی‌که چشم مسیر حرکت نور را نمی‌بیند و در فضا هیچ‌چیز حتی مولکول‌های هوا هم وجود ندارد و خلأ حاکم مطلق است، نور بازتاب نمی‌شود و در نتیجه ما فضا را تاریک و سیاه می‌بینیم. در پایان، فضا برای ادراک ما سیاه است، زیرا سحابی‌های اندکی وجود دارند که می‌توانند مانند اتمسفر ما، بر روی زمین نور را پراکنده کنند یا بازتاب دهند. به این دلیل که نور در خطی مستقیم حرکت می‌کند؛ به نظر می‌رسد که توسط خلأ و فضای تهی جذب می‌شود، در غیر این صورت فضا شبیه به آسمان زمین به نظر می‌رسید.



قابلیت حذف صدا در هدفون‌ها

آوین محمدی، پزشکی هسته‌ای ۱۴۰۰



قابلیت حذف صدا در هدفون‌ها که به تازگی محبوب شده است، چیست و چگونه کار می‌کند؟

در ابتدا بهتر است مرور کوتاهی بر امواج صوتی داشته باشیم؛ امواج صوتی از نوع امواج طولی هستند. موج صوتی بر اثر لرزش‌های مکانیکی در محیط حرکت ایجاد می‌شود که مجموعه‌ای از فشرده‌شدن و کشیده‌شدن را در محیط به‌همراه دارد.

فاصله بین دو منطقه‌ی فشرده‌شده به‌نام طول موج شناخته می‌شود و دامنه نیز همان طول بخشی از محیط است که فشرده یا کشیده شده باشد. فرکانس هم به تعداد فشردگی یا کشیدگی گفته می‌شود که در یک ثانیه از یک نقطه‌ی مشخص عبور می‌کند.

در امواج صوتی، دامنه‌ی موج، شدت یا بلندی صدا را مشخص می‌کند و فرکانس، زیرویمی صدا را تعیین می‌کند. فرکانس بالا موجب تولید صداهای زیر و فرکانس پایین‌تر موجب تولید صداهای بم می‌شود.

اکنون که مرور مختصری بر موج صوتی داشتیم؛ به قابلیت نویز کنسلینگ بپردازیم که چیست و چگونه عمل می‌کند؟

همیشه بخشی از صدای محیط، مزاحم تجربه‌ی موسیقی یا هر تجربه‌ی صوتی دیگر کاربر می‌شود. هدفون‌های نویز کنسلینگ برای رفع همین مشکل طراحی شدند تا تجربه‌ای عالی را به کاربران ارائه دهند. این هدفون‌ها در دو نوع فعال و غیرفعال ساخته می‌شوند.

از لحاظ فنی، هر هدفونی امکان حذف نویز غیرفعال را تا حدی دارد، چون خود ماده‌ی هدفون، امکان مسدودکردن بخشی از امواج صوتی را ارائه می‌کند، خصوصاً صداهایی که در فرکانس بالاتر هستند، راحت‌تر در حذف صدای غیرفعال مسدود می‌شوند.

هدفون‌های مجهز به نویز کنسلینگ از نوع فعال، تمامی قابلیت‌های موجود در هدفون‌های غیرفعال را دارند و در ساختار اصلی خود، از موانعی برای مسدودکردن امواج صوتی فرکانس بالا بهره می‌برند. به‌علاوه یک سطح دیگر از حذف نویز در این هدفون‌ها صورت می‌گیرد که به‌صورت فعال، فرکانس‌های پایین صدای اضافه را هم حذف می‌کند.

توضیح چگونگی حذف نویز فعال نیز این‌گونه است: «هدفون‌های فعال، امواج صوتی را ایجاد می‌کنند که در تمامی مشخصه‌ها با امواج صوتی نویز برابر هستند و تنها یک تفاوت دارند و آن این است که با نویز ورودی ۱۸۰ درجه اختلاف فاز دارند.»

بنابراین اوج‌وفروود موج‌ها به‌صورتی قرار می‌گیرد که اوج یکی، فرود دیگری باشد و این‌گونه یک‌دیگر را خنثی می‌کنند.

درنهایت با این روش، صداهای محیط تا حد قابل‌توجهی از بین می‌رود و کاربر تنها صدای موسیقی را می‌شنود.

موفقیت در دنیای پژوهش

سعید شهبازی، دانش‌آموخته ارشد مدیریت بازرگانی



موفقیت روزافزون علم در شناخت جهان هدفدار و قانونمند که با تکیه بر ابتکارات و خلاقیت‌های عطاشده از سوی خداوند متعال در وجود بشر و بهره‌برداری از قدرت شگرف اندیشه آدمی صورت گرفته

است. این موفقیت فضای زندگی جدیدی را برای انسان‌ها به ارمغان آورده است. این فضای جدید و این تمدن نوظهور که خود برخاسته از تعاملات عمیق میان تمدن‌ها و فرهنگ‌ها است، پدیدآورنده خواست‌ها، نیازها، اندیشه‌ها، مسائل و مشکلاتی است که به نوبه خود توسعه علم و اندیشه را می‌طلبند.

موفقیت در تمام فعالیت‌های مربوط به توسعه از جمله صنایع، کشاورزی و خدمات به نحوی به گسترش فعالیت‌های پژوهشی بستگی دارد. پژوهش یکی از محورهای مهمی است که ضامن پیشرفت و توسعه پایدار در هر کشور به‌شمار می‌آید. اگر پژوهش صورت نگیرد، دانش بشری افزایش نخواهد یافت و دچار سکون و رکود خواهد شد. بدون انجام پژوهش، امور آموزشی نیز پویایی و نشاط لازم را نخواهد داشت.

از این رو یکی از عوامل اساسی پیشرفت در کشورهای توسعه‌یافته، توجه خاص به امر پژوهش است. اصولاً پیشرفت و توسعه، ارتباط مستقیمی با تحقیقات علمی دارد. رشد و توسعه کشورهای پیشرفته در نتیجه سرمایه‌گذاری در بخش پژوهش است. حجم وسیع پژوهش‌های علمی در کشورهای توسعه‌یافته صنعتی گویای این واقعیت است.

پژوهش یکی از اساسی‌ترین نیازها برای پیشرفت و توسعه همه‌جانبه یک کشور است و قدرت و استقلال هر کشوری بر پژوهش و تولید علم استوار است. بنابراین نوع و سطح فعالیت‌های پژوهشی یکی از شاخص‌های اصلی توسعه و پیشرفت محسوب می‌شود. تحولات زندگی بشر در قرن بیستم نشان از اهمیت علم و تحقیق دارد، به‌ویژه در قرن حاضر، کشورهای صنعتی و در حال توسعه با آگاهی از نقش پژوهش در خلق فن‌آوری و توسعه، عمده توجه خود را صرف تقویت تحقیق نموده‌اند. از این رو، می‌توان گفت بین پیشرفت بخش تحقیق و شتاب توسعه فراگیر و پایدار در هر کشور ارتباط مستقیم برقرار است. در این مسیر اندیشه‌های ژرف در قالب پژوهش‌های بنیادین صورت بحث‌پذیر به خود می‌گیرند و دست‌مایه انجام پژوهش‌های کاربردی می‌شوند تا خواست‌ها و نیازها را پاسخ دهند و راه‌حل‌های بهتر و بیشتری برای مسائل و مشکلات جوامع بشری پیشنهاد کنند و در این‌جاست که نقش موثر و سهم بسزای بخش تحقیقات در روند تحولات جوامع آشکار می‌شود.

چگونه لوسمی میلوئید حاد بین رشد و مرگ سلولی حرکت می کند

نوید قربانزاده، ژنتیک ۹۷



کشفیات جدید نشان می دهد که چگونه لوسمی میلوئید حاد بین رشد و مرگ سلولی حرکت می کند.

براساس مطالعه‌ای که در ۲۰ ژوئیه ۲۰۲۱ در Molecular Cell منتشر شد، محققان بینش‌های جدیدی در مورد چگونگی پیشرفت و پیشرفت سرطان خون میلوئید حاد (AML) نشان دادند. آن‌ها مکانیسمی را توصیف می کنند که توسط آن سلول‌های AML پروتئین مرتبط با سرطان، IDH۲ جهش یافته را تنظیم می کنند. تجمع سلول‌های سرطانی خون، ویژگی بارز این بیماری است. این درک بهتر از مکانیسم مربوط به IDH۲ در AML به پزشکان اجازه می دهد تا درک بهتری از نحوه عملکرد داروهای هدفمند IDH۲ و در نهایت بهبود درمان بیماران AML داشته باشند.

AML سرطان سلول‌های خون است، زمانی رخ می دهد که گلبول‌های سفید خون نابالغ، سلول‌هایی که به طور معمول با عفونت مبارزه می کنند، جهش‌های ژنتیکی خاصی را به دست آورند که باعث تکثیر سریع آن‌ها و ایجاد مغز استخوان و خون می شود. این شایع‌ترین سرطان خون حاد در بزرگسالان است و معمولاً در صورت عدم درمان سریع پدتر می شود.

این سرطان می تواند توسط جهش‌های ژنتیکی که منجر به تولید پروتئین‌های جهش یافته مرتبط با سرطان، مانند جهش یافته IDH۲ و IDH۱ می شود، ایجاد شود. پروتئین‌های نرمال IDH در متابولیسم سلولی مهم هستند و در تولید انرژی از تجزیه مولکول‌های غذا نقش دارند. فرم‌های جهش یافته پروتئین‌های IDH که در سلول‌های AML یافت می شوند، عملکرد بیشتری را در ساختن مولکول سرطان‌زایی به نام HG-۲ انجام می دهند. HG-۲ از بلوغ گلبول‌های سفید خون جلوگیری می کند و باعث پیشرفت سرطان خون می شود.

اگرچه HG-۲ می تواند باعث پیشرفت سرطان شود اما در غلظت‌های بالا سمی می شود و سلول‌های سرطانی را از بین می برد. محققان در مرکز سرطان جامع پزشکی دانشگاه شیکاگو با همکاری خود، علاقه‌مند بودند بدانند چگونه IDH۲ جهش یافته باعث ایجاد AML می شود و چگونه سلول‌های لوسمی قادر به تنظیم تولید HG-۲ برای گسترش و جلوگیری از

مرگ سلولی هستند.

تیم تحقیقاتی به رهبری Jing Chan، دکترای پزشکی، کشف کردند که سلول‌های AML قادرند IDH۲ جهش یافته را تغییر داده و فعالیت آن را تنظیم کنند، بنابراین مقدار HG-۲ را که می تواند تولید کند، کنترل کنند. آن‌ها آستانه غلظت HG-۲ را تعیین کردند که به آن اجازه می دهد از عامل سرطان‌زا به عامل کشنده سرطان تبدیل شود.

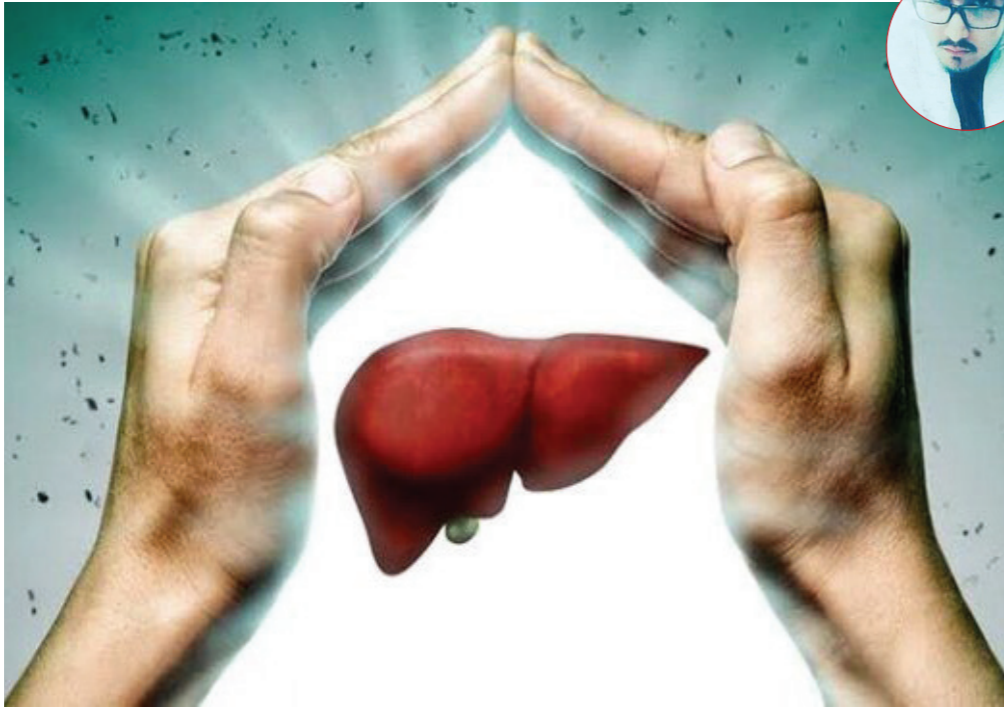
آن‌ها با استفاده از سلول‌های AML انسانی دریافتند که IDH۲ جهش یافته توسط یک تنظیم کننده اصلی به نام FLT۳ کنترل می شود که می تواند پروتئین‌ها را از طریق فرآیند اصلاح، فعال و غیرفعال کند. گروه تحقیقاتی مجموعه‌ای از رویدادها را که منجر به اصلاح شیمیایی موسوم به استیل‌اسیون، در IDH۲ جهش یافته شده است، تعیین کردند و دریافتند که این نوع اصلاح، فعالیت آن را مسدود کرده و میزان HG-۲ را در سلول کاهش می دهد و به AML اجازه می دهد از مرگ سلول اجتناب کند.

چنین می گوید: مطالعات ما نشان می دهد که غلظت‌های مختلف درون سلولی HG-۲ با عملکردهای مهم سلولی مرتبط است که می تواند برای سلول‌های سرطانی به معنی مرگ یا زندگی باشد. ما همچنین مکانیسم‌های نظارتی متمایز را برای انواع پروتئین، IDH۱ جهش یافته و IDH۲ جهش یافته، در AML روشن کردیم. این درک کامل از AML که توسط پروتئین‌های جهش یافته IDH هدایت می شود، به ما اجازه می دهد مکانیسم‌های عملکرد درمان‌های AML را بهتر درک کنیم.

درمان AML شامل شیمی‌درمانی، رادیوتراپی و داروهای است که به طور خاص محرک پروتئین AML را هدف قرار می دهد. در حقیقت، مهارکننده‌هایی که IDH۲ و IDH۱ جهش یافته را هدف قرار می دهند، توسط FDA برای درمان AML که عود کرده یا نسبت به سایر داروها مقاوم بوده است، تأیید شده است. به عنوان مثال، enasidenib یک مولکول کوچک است که به جهش IDH۲ متصل شده و آن را مهار می کند. نشان داده شده است که بلوغ سلول‌های لوسمی را افزایش داده و تعداد سلول‌های لوسمی را در مدل‌های حیوانی کاهش می دهد. این جدیدترین کشف که چگونه سلول‌های AML پروتئین‌های IDH جهش یافته را تنظیم می کند و تولید HG-۲، بینش جدیدی در مورد نحوه عملکرد داروهای IDH جهش یافته در برابر AML را ارائه می دهد. مطالعاتی از این دست ممکن است امکان توسعه گزینه‌های درمانی بهتر را برای بیماران مبتلا به AML فراهم کند.

کلسترول خوب ممکن است از کبد محافظت کند!

نوید قربانزاده، ژنتیک ۹۷



می کند که می تواند از طریق ورید پورت به کبد حرکت کند. ورید دروازه‌ی رگ اصلی خون‌رسانی به کبد است و بیشتر مواد مغذی را پس از جذب غذا در روده به کبد منتقل می کند. مواد میکروب‌های روده ممکن است همراه با مواد مغذی از غذا حرکت کنند تا سلول‌های ایمنی که باعث التهاب می شوند فعال شوند. به این ترتیب، عناصر میکروبیوم روده ممکن است باعث بیماری کبد شوند، از جمله بیماری کبد چرب و فیبروز کبد، که در آن کبد بافت اسکار ایجاد می کند.

راندولف از طریق همکاری با دو جراح دانشگاه واشنگتن، امیلی جی اونوفر، MD، رزیدنت جراحی و برد MD، W. Warner، دکترای جسی MD، L. Ternberg، استاد برجسته جراحی اطفال و رئیس به این موضوع علاقه‌مند شد. رییس جراحی در بیمارستان کودکان سنت‌لوییس، هر دو از نویسندگان این مطالعه هستند. برخی از نوزادان نارس دچار یک بیماری تهدیدکننده حیات به نام انتروکولیت نکروزان، التهاب روده می شوند که ممکن است نیاز به برداشتن قسمتی از روده با عمل جراحی داشته باشد. حتی پس از یک عمل جراحی موفقیت‌آمیز روده، چنین نوزادانی اغلب دچار بیماری کبدی می شوند، اونوفر و وارنر می خواستند دلیل آن را بفهمند.

راندولف گفت: آن‌ها این مشکل را در مدل موش این وضعیت مطالعه می کردند: آن‌ها بخشی از روده کوچک را در موش‌ها برداشته و فیبروز کبدی را که نتیجه آن است، مطالعه می کردند. در ادبیات نکاتی وجود داشت که HDL ممکن است در تشخیص لیپوپولی ساکارید توسط سلول‌های ایمنی اختلال ایجاد کند و گیرنده لیپوپولی ساکارید ممکن است با بیماری کبد در پی جراحی روده ارتباط داشته باشد.

وی گفت: با این حال، هیچ‌کس تصور نمی کرد که HDL به طور مستقیم از روده به کبد منتقل شود، که مستلزم ورود آن به سیاهرگ پورتال است. در بافت‌های دیگر، HDL از طریق نوع دیگری از عروق به نام عروق لنفاوی خارج می شود که در روده به کبد متصل نمی شود. ما یک ابزار بسیار خوب در آزمایشگاه خود داریم که به ما اجازه می دهد تا به اندام‌های مختلف نور بدهیم و HDL را از آن اندام ردیابی کنیم. بنابراین، ما می خواستیم نور را به روده بتابانیم و ببینیم HDL چگونه می رود و از آن جا به کجا می رود. به این ترتیب نشان دادیم که HDL۳ فقط از طریق ورید پورت خارج می شود

مطالعه روی موش‌ها، نمونه‌خون انسان نشان می دهد که HDL روده ممکن است از التهاب کبد جلوگیری کند.

کلسترول خوب بدن حتی ممکن است بهتر از آن باشد که ما تصور می کنیم. تحقیقات جدید از دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن در سنت‌لوییس نشان می دهد که یک نوع لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL) نقش پیشین ناشناخته‌ای در محافظت از کبد در برابر آسیب دارد. این HDL با مسدود کردن سیگنال‌های التهابی تولیدشده توسط باکتری‌های معمولی روده، از کبد محافظت می کند.

این مطالعه ۲۳ ژوئیه در مجله Science منتشر شده است.

HDL بیشتر به خاطر جمع‌آوری کلسترول در بدن و تحویل آن به کبد برای دفع شناخته شده است. اما در مطالعه جدید، محققان نوع خاصی از HDL به نام HDL۳ را شناسایی کردند که وقتی توسط روده تولید می شود، سیگنال‌های باکتریایی روده را که باعث التهاب کبد می شوند، مسدود می کند. اگر مسدود نشوند، این سیگنال‌های باکتریایی از روده به کبد منتقل، جایی که سلول‌های ایمنی را فعال می کنند که باعث ایجاد حالت التهابی می شود و منجر به آسیب کبدی می شود.

Gwendalyn J. Randolph، نویسنده ارشد، می گوید: اگرچه HDL، کلسترول خوب تلقی می شود اما داروهایی که سطح کلی HDL را افزایش می دهند، در سال‌های اخیر به دلیل آزمایشات بالینی که هیچ فایده‌ای در بیماری‌های قلبی و عروقی ندارند، از بین رفته‌اند.

Emil R. Unanue، استاد برجسته ایمونولوژی، می گوید: اما مطالعه ما نشان می دهد که افزایش سطح این نوع خاص HDL و به طور خاص افزایش آن در روده، ممکن است نوید محافظت در برابر بیماری‌های کبدی را بدهد، که مانند بیماری قلبی یک مشکل عمده مزمن برای سلامتی است. در این مطالعه، محققان نشان دادند که HDL۳ روده از کبد در برابر التهاب موش‌ها محافظت می کند.

هر نوع آسیب روده می تواند بر نحوه تأثیر گروهی از میکروب‌ها به نام باکتری‌های گرم منفی بر بدن تأثیر بگذارد. چنین میکروبی، مولکول التهابی به نام لیپوپولی ساکارید تولید

و مستقیماً به کبد می‌رود.

همان‌طور که HDL^۳ این مسیر کوتاه را از طریق ورید پورت طی می‌کند، به پروتئینی به نام LBP – پروتئین اتصال دهنده لیپوپولی‌آسکارید، متصل می‌شود که به لیپوپولی‌ساکارید مضر متصل می‌شود. هنگامی‌که لیپوپولی‌ساکارید مضر به این مجموعه متصل می‌شود، از فعال شدن سلول‌های ایمنی به نام سلول‌های کوفر جلوگیری می‌کند. این‌ها ماکروفاژهایی هستند که در کبد قرار دارند و وقتی با لیپوپولی‌ساکارید فعال شوند، می‌توانند التهاب کبد را برانگیزند.

به عنوان مجموعه‌ای از پروتئین‌ها و چربی‌ها، HDL^۳ از مشارکت خود با LBP برای اتصال به لیپوپولی‌ساکارید استفاده می‌کند. طبق آزمایشاتی که توسط نویسنده اول یونگ هیون هان، دکتر، هنگامی‌که او یک محقق پسادکتری در آزمایشگاه راندولف بود، هنگامی‌که LBP بخشی از مجموعه HDL^۳ است، مانع از فعال‌شدن سلول‌های کوفر کبد و التهاب توسط مولکول مضر باکتری می‌شود. هان، اکنون در دانشکده دانشگاه ملی کانگوون در کره جنوبی است.

هان می‌گوید: ما فکر می‌کنیم که LBP، تنها زمانی که به HDL^۳ متصل است، از نظر فیزیکی مانع است، بنابراین لیپوپولی‌ساکارید نمی‌تواند سلول‌های ایمنی التهابی را فعال کند. HDL^۳ اساساً مولکول مضر را پنهان می‌کند.
باین‌حال، اگر LBP به لیپوپولی‌ساکارید متصل شود و HDL^۳ وجود نداشته باشد، LBP نمی‌تواند مانع شود. بدون HDL^۳ ، LBP باعث التهاب قوی‌تر می‌شود.

محققان نشان دادند وقتی HDL^۳ در روده کاهش می‌یابد، مانند برداشتن قسمتی از روده، آسیب کبدی بدتر است.

راندولف گفت: به نظر می‌رسد جراحی دو مشکل ایجاد می‌کند. روده کوتاه‌تر به این معنی است که HDL^۳ کمتری تولید می‌کند و خود جراحی منجر به ایجاد حالت آسیب در روده می‌شود، که باعث می‌شود لیپوپولی‌ساکارید بیشتری به خون پورت منتقل شود. هنگامی‌که قسمتی از روده را که بیشترین HDL^۳ را تولید می‌کند، حذف کنید، بدترین نتیجه کبد را به دست می‌آورید. هنگامی‌که موشی دارید که نمی‌تواند HDL^۳ را از نظر ژنتیکی ایجاد کند، التهاب کبد نیز بدتر می‌شود. ما هم‌چنین می‌خواستیم ببینیم آیا این پویایی در سایر اشکال آسیب روده وجود دارد یا خیر، بنابراین ما مدل‌های موش با رژیم چربی بالا و بیماری کبدی الکلی را بررسی کردیم.

در همه این مدل‌های آسیب روده‌ای، محققان دریافتند که HDL^۳ محافظ است و به لیپوپولی‌ساکارید اضافی آزادشده به روده‌ی آسیب‌دیده متصل شده و جلوی اثرات التهابی آن در کبد را می‌گیرد.

محققان در ادامه نشان دادند که همان گروه‌های مولکولی محافظ در نمونه‌های خون انسان نیز وجود دارد، که نشان می‌دهد مکانیسم مشابهی در افراد وجود دارد. آن‌ها هم‌چنین از ترکیب دارویی برای افزایش HDL^۳ در روده موش استفاده کردند و دریافتند که این ماده در برابر انواع مختلف آسیب کبدی محافظ است. درحالی‌که این دارو فقط برای تحقیقات روی حیوانات دردسترس است، این مطالعه امکانات جدیدی را برای درمان یا پیشگیری از بیماری‌های کبدی نشان می‌دهد، خواه ناشی از آسیب روده، رژیم‌های پرچرب، مصرف بیش از حد الکل یا آسیب جسمی مانند جراحی باشد.

راندولف گفت: ما امیدواریم که HDL^۳ بتواند به‌عنوان یک هدف در درمان‌های بعدی بیماری کبدی عمل کند. ما تحقیقات خود را برای درک بهتر جزئیات این فرآیند منحصربه‌فرد ادامه می‌دهیم.

ژنتیک علم مطالعه زن‌ها، تنوع ژنتیکی و وراثت



عادل نگهبان سیوکی، میکروبیولوژی ۹۷

به وسیله قوانین و مفاهیم موجود در علم ژنتیک می‌توانیم شباهت‌ها و تفاوت‌های میان موجودات زنده را تعیین کرده و بدانیم که چگونه و چرا چنین همانندی یا ناهمانندی در داخل یک جامعه انسانی یا گیاهی به وجود آمده است. هر موجود زنده دارای یک ماده ژنتیکی به نام دی.ان.ای است که به هنگام تولیدمثل از والدین به فرزندان انتقال می‌یابد. این ماده مسئول تمام خصوصیات هر موجود است و درواقع علم ژنتیک به بررسی دقیق چگونگی انتقال این صفات می‌پردازد.

در سال ۱۹۵۳ با کشف ساختمان جایگاه ژن‌ها از سوی جیمز واتسن و فرانسیس کریک، رشته‌ای جدید در علم زیست‌شناسی به وجود آمد که ژنتیک نام گرفت. با حدود گذشت یک قرن از کشفیات مندل در رشته زیست‌شناسی مولکولی و ژنتیک که اولی به بررسی ساختمان و مکانیسم عمل ژن‌ها و دومی به بررسی بیماری‌های ژنتیک و پیداکردن درمانی برای آن‌ها می‌پرداخت، ادغام شدند و رشته‌ای به نام «مهندسی ژنتیک» را به وجود آوردند که طی اندک زمانی توانست رشته‌های مختلفی اعم از پزشکی، صنعت، بیوتکنولوژی و کشاورزی را تحت‌الشعاع خود قرار دهد. امروزه مهندسی ژنتیک خدمات شایان ذکری را به بشر ارائه کرده که در تصویر دپروز او نمی‌گنجیده و امری محال محسوب می‌شد. این دانشمندان، واکسن‌ها و درمان‌های بسیاری برای بیماری‌ها کشف کردند. که ما امروزه می‌توانیم، درک بهتری از نقش وراثت، DNA، کروموزوم‌ها و بسیاری چیزهای دیگر را در زندگی خود مشاهده کنیم.

اولین گروه از دانشمندانی که کار خود را با ژنتیک آغاز کردند، بر روی کار با واکسن متمرکز شدند.ادوارد جنر، این کار را با کشف واکسنی برای آبله کوچک آغاز کرد. این کشف، جامعه را به‌شدت تحت‌تاثیر قرار داد، زیرا جان بسیاری از افراد نجات یافت. پس از آن کشف، واکسن‌های بسیار بیشتری تولید شد. یکی‌دیگر از کشفیات بزرگ این زمان، درک چگونگی به ارث‌بردن ویژگی‌ها بود. گرگور مندل این را کشف کرد. او هم‌چنین نظریه طبقه‌بندی مستقل، اصل تفکیک را شکل داد و اصطلاحات غالب و مغلوب را اختراع کرد. کار مندل بعداً به دانشمندان در کشف کروموزوم‌ها کمک کرد.

در اواخر دهه ۱۸۰۰ و اوایل دهه ۱۹۰۰، کار دانشمندان قبلی گسترش یافت. حقایق زیادی درمورد کروموزوم‌ها کشف شد. فلمینگ این کار را با دیدن کروموزوم‌ها و کشف میتوز آغاز کرد. او واقعاً نمی‌دانست که کروموزوم‌ها برای چه هستند. سپس ادموند بی ویلسون کروموزوم‌های جنسی و اهمیت کروموزوم‌های X و Y را کشف کرد. او متوجه شد که زنان دارای کروموزوم XX و مردان دارای کروموزوم XY هستند. بسیاری از دانشمندان برای درک این‌که کروموزوم‌ها برای چه چیزی هستند و چه کاری انجام می‌دهند، کار بیشتری انجام دادند. این کار سپس توسط دانشمندان اواسط دهه ۱۹۰۰ گسترش یافت. روزالین فرانکلین کار انجام شده را با DNA آغاز کرد. او با پراش اشعه ایکس کار کرد و مارپیچ دو‌گانه را کشف کرد. کار او درواقع به واتسون و کریک فروخته شد. آن‌ها سپس کار او را گسترش دادند و متوجه تعیین ساختار DNA شدند که مارپیچ دو‌گانه از جفت پروتئین‌هایی مانند آدنین و گوانین تشکیل شده است.

از برجسته‌ترین خدمات این علم در حال حاضر می‌توان موارد زیر را برشمرد: اصلاح نژادی حیوانات و نباتات که باعث بالارفتن سطح کیفیت و کمیت فرآورده‌های غذایی استحصال شده از آنان گردیده است، تهیه داروها و هورمون‌ها با درجه خلوص بالا و صرف هزینه‌های پایین درمان بیماری‌های ژنتیکی با ایجاد تغییرات در سلول تخم که از جدیدترین دستاوردهای مهندسی ژنتیک محسوب می‌شود.

به نظر می‌رسد ژنتیک بخش بسیار عظیمی از آینده را به خود اختصاص خواهد داد، البته برای این علم جنجال برانگیز پایانی نمی‌توان تصور شد.

کم‌خونی چیست؟

ساحل یاری سرحدی، علوم تغذیه ۹۹



کم‌خونی یا آنمی، اختلال خونی شایعی است که در آن گلبول‌های قرمز یا هموگلوبین کافی در خون وجود ندارد و

به‌معنی کاهش ظرفیت خون جهت انتقال اکسیژن به بافت‌های بدن برای عملکرد صحیح است. حدود یک سوم جمعیت جهان به‌نوعی دچار کم‌خونی هستند؛ کم‌خونی در بیشتر موارد به آرامی شروع می‌شود و بنابراین ممکن است در ابتدا متوجه این

بیماری نشویم، در انواع کم‌خونی، بافت‌های بدن به‌ویژه ماهیچه‌ها و مغز به‌علت کمبود اکسیژن آسیب می‌بینند. آزمایش خون، مطمئن‌ترین راه تشخیص کم‌خونی است، هم‌چنین علائمی مانند خستگی، عفونت‌های مکرر، سردرد، تنگی نفس و تپش قلب، سردی دست و پاها نیز می‌تواند به‌علت کم‌خونی باشد.

شایع‌ترین کم‌خونی‌ها

کم‌خونی انواع مختلفی دارد اما بیشتر به‌علت کمبود آهن و ویتامین B۱۲ است. فقر آهن معمولاً در اثر از دست دادن خون به دلیل مشکلات مثل عادت‌ماهانه طولانی و سنگین، زخم‌های داخلی، پولیپ‌های روده یا سرطان روده بروز می‌کند؛ هم‌چنین، رژیم غذایی فاقد آهن کافی می‌تواند منجر به بروز این حالت شود. زنان در اثر یائسگی، زایمان و عادت‌ماهانه بیشتر در معرض کم‌خونی و کمبود ویتامین B۱۲ هستند. هم‌چنین کودکان بدغذا، افراد خام‌گیاه‌خوار و تمام کسانی‌که از خوردن پروتئین حیوانی اجتناب می‌کنند خودشان را در معرض ابتلا قرار می‌دهند.

از شر کم‌خونی خلاص شو! غذاهای غنی از آهن بخورید: گوشت قرمز و مرغ، سبزیجات تیره برگ‌دار مانند اسفناج و کلم، میوه‌های خشک مانند کشمش و زردآلو، نخودفرنگی، لوبیا و سایر حبوبات، غذاهای دریایی، دانه‌ها و مغزه.

نکات مهم:

خوردن ویتامین C به بدن کمک می‌کند تا آهن را بهتر جذب کند؛ غذاهای سرشار از ویتامین C، مانند میوه و سبزیجات را در برنامه غذایی خود داشته باشید.

اگر مکمل آهن مصرف می‌کنید، همراه آن آب‌پرتقال بنوشید تا جذب آهن را تقویت کند.

مواد غنی از اسید فولیک: سبزیجات برگ سبز نظیر اسفناج، کاهو، کلم بروکلی، تخم‌مرغ، پرتقال، موز، غلات کامل، مرکبات، حبوبات خشک‌شده از جمله لوبیا، نخود، عدس. بسیاری معتقد هستند که توصیه به مصرف جگر حیوانات این روزها چندان منطقی به نظر نمی‌رسد اما تخم‌مرغ با دارا بودن مواد مغذی متعدد انتخاب خوبی در برنامه غذایی سالم است.

بهترین منابع غذایی ویتامین B۱۲: دل و جگر گوساله، گاو، مرغ، قلم، مغز، گوشت قرمز، گوشت مرغ، ماهی و غذاهای دریایی، تخم‌مرغ و محصولات لبنی. گیاه‌خواران برای پیش‌گیری از کمبود این ویتامین می‌توانند با مصرف مخمر آب‌جو غنی‌شده با ویتامین B۱۲، نوشیدنی سوپ‌های غنی‌شده و نوشیدنی برنج غنی‌شده میل کنند

عادات غلط تغذیه‌ای: مصرف برخی مواد غذایی موجب عدم جذب آهن در بدن می‌شود، با اصلاح این عادات غلط غذایی می‌توان به بهبود کم‌خونی کمک کرد، نوشیدن چای و قهوه: این نوشیدنی‌ها حاوی ترکیباتی به نام فنولیک و تانن هستند که جذب آهن را کاهش می‌دهند؛ به همین دلیل توصیه می‌شود بلافاصله پس از خوردن مواد غذایی حاوی آهن با وعده‌های اصلی غذایی این نوشیدنی‌ها میل نشود.

زیاده‌روی در مصرف لبنیات: لبنیات به دلیل داشتن کلسیم در هنگام همراه‌شدن با آهن برای جذب‌شدن رقابت می‌کنند، پس بهتر است با غذاهای گوشتی نظیر کباب، لبنیات مصرف نشود.

سبزیجات حاوی اگزالات: اگرچه سبزیجات حاوی آهن هستند اما برخی از آن‌ها به دلیل داشتن اگزالات برای افراد دچار کم‌خونی مناسب نیستند؛ این سبزیجات عبارت است از ریواس، جعفری، پیازچه، خرفه و تربچه.

مصرف برخی ادویه‌ها: بسیاری از ادویه‌ها برای کم‌خونی مفید هستند ولی برخی از آن‌ها مانع جذب آهن می‌شود، مانند: زردچوبه، جوش شیرین و بکینگ پودر

دانستنی‌های جالب در مورد انسان

زهر اعبدی، تکنولوژی جراحی ۹۸



حافظه‌ی انسان به اندازه‌ی ذخیره ۵/۲ میلیون گیگابایت اطلاعات گنجایش دارد. این مقدار تقریباً معادل ۳۰۰ سال ویدئوی ضبط شده است. روند رشد حافظه در ۲۵ سالگی به اوج خود می‌رسد و از سن ۵۰ سالگی کاهش پیدا می‌کند، مگر آن‌که حافظه‌ی خود را پرورش دهید.

اگر همه‌ی رگ‌های خونی یک انسان بزرگ‌سال را بیرون بکشید و آن‌ها را به صف کنید، مجموع طول آن‌ها بیشتر از ۱۶۱ هزار کیلومتر خواهد شد. این مقدار به اندازه‌ای است که می‌تواند ۲/۵ بار از قسمت خط استوا به دور کره‌ی زمین بپیچد. در عین حال، قلب در طول زندگی، به‌طور متوسط ۷/۵ میلیون لیتر خون پمپاژ می‌کند. این مقدار به اندازه‌ای است که با آن می‌توان سه استخر شنی مخصوص مسابقات المپیک را پر کرد.

رنگ خواب‌هایتان می‌تواند به نوع تلویزیون تان بستگی داشته باشد؛ نوع تلویزیونی که افراد در دوران کودکی خود تماشا می‌کردند، می‌تواند روی رنگ خواب‌های آن‌ها تأثیر داشته باشد. تحقیقی نشان داده است بیشتر کسانی‌که با تلویزیون‌های سیاه و سفید بزرگ شدند، خواب‌های سیاه و سفید می‌بینند. اما کسانی‌که بعد از اختراع تلویزیون‌های رنگی متولد شدند خواب‌های رنگی می‌بینند.

ماهیچه‌های بدن به گونه‌ای طراحی شده‌اند که می‌توانند هزاران کیلوگرم را بلند کنند. در سال ۱۹۸۲ در شهر لارنسویل ایالت جورجیا آمریکا، زنی به نام آنجلا کاولو یک ماشین شورلت ایمپالای مدل ۱۹۶۴ را بلند کرد؛ ماجرا از این قرار بود که تونی، پسر آنجلا این ماشین را روی جک گذاشته بود و زیر آن مشغول به کار بود که ناگهان جک زیر ماشین در رفت و تونی زیر ماشین گیر افتاد. آنجلا کاولو آن‌قدر ماشین را بلند کرد و بالا نگه داشت تا دو نفر از همسایه‌ها جک ماشین را زیر آن گذاشتند و تونی را از زیر ماشین بیرون کشیدند. این تنها موردی نیست که شخصی در نتیجه‌ی فوران آدرنالین خون توانسته کاری را انجام دهد که غیرممکن به نظر می‌رسد. ما در بدن خود ۶۴۰ ماهیچه داریم که نهایت قدرت و توانایی آن‌ها هنوز ناشناخته است.



نصیر مهرانفر، پزشکی هسته‌ای ۱۴۰۰

مصاحبه



محمد رسول ثنایی‌تبار، فوریت پزشکی ۱۴۰۰

به نام آن‌که تن را روح و جان داد خرد را سوی دانایی عنان داد

سلام عرض می‌کنم خدمت همه دوستان و دانشجویان عزیز. بی‌مقدمه خاصی سراغ اصل مطلب بریم. حتما در مورد المپیاد دانشجویی حرف‌هایی به گوشتون خورده، المپیادی که در حیطه‌های مختلف، مرتبط و یا غیرمرتبط با رشته‌های در حال تحصیلمان، دانشجویانی مثل من و شما را برای کشف استعدادهای درونی و یا تحقق علایق بچگی به سمت خودش می‌کشد. ما هم به همین سبب، در خدمت دو تن از مدال‌آوران دو دوره قبلی مسابقات در حیطه مطالعات میان رشته‌ای و مدیریت نظام سلامت، جناب آقای محمدهادی سالاری و سرکار خانم صبا میری هستیم تا در یک گفت‌وگوی صمیمانه کمی از المپیاد و تأثیر آن در زندگی‌شان را برایمان بازگو کنند. با ما همراه باشید.



+ خودتون رو معرفی کنید و از افتخاراتتون بگید؟

میری: صبا میری کرمانشاهی هستم، ورودی ۹۴رشته‌ی پزشکی. سال ۹۸ مدال نقره‌ی گروهی المپیاد رو کسب کردم، سال ۹۹ دیپلم افتخار و این دوره مدال برنز گروهی و نقره‌ی انفرادی رو به دست آوردم. حدود سه ساله که در این حیطه فعالیت می‌کنم، کار ترجمه و تألیف انجام میدم و نزدیک به دو ساله سردبیر نشریه زی هستم.

سالاری: منم سلام عرض می‌کنم، محمدهادی سالاری هستم دانشجوی داروسازی ورودی ۹۸. اولین سالی بود که توی المپیاد در حیطه‌ی مدیریت شرکت کردم و تونستم دیپلم افتخار انفرادی و مدال برنز گروهی رو به دست بیارم.

+ یک پله بریم جلوتر، روزی چند ساعت درس می‌خونید، برای مطالعه چطور برنامه‌ریزی می‌کردید و این‌که چطوری درس دانشگاه و المپیاد باهم تداخل نداشت؟

میری: ببینید تعادل پیدا کردن بین کارها و پروژه‌های مختلف، کاری هستش که هرکسی برای خودش انجام بده، من از خیلی از بچه‌ها می‌شنوم که روزی چند ساعت می‌خونی؟ واقعیتش این‌که ساعت نداره، اولاً شما باید اولویت‌بندی داشته باشید و ابتدای هر پروژه تصمیم خودتون رو بگیرید که می‌خواید چیکار کنید. اگر تصمیمتون جنگیدنه که باید از بقیه چیزها به نفع هدفتون بزنی. از طرفی درستون هم خیلی مهمه و اگر معدلتون پایین باشه، امتیاز المپیادتون حذف میشه. شما باید تو ذهن خودتون به هر پروژه‌ای جای خودش رو بدین و تصمیم

بگیرید که هر پروژه چقدر زمان می‌خواد و چطوری باید انجام بشه، راه‌حل‌هایی رو پیدا کنید که در دسر هر پروژه رو بگیرید. واقعا نمیشه ساعت خاصی تعیین کرد. اگر هدفتون المپیاد هست، باید همه چیز براش بزارید، یعنی حد نداره.

سالاری: این‌که بخوایم بگیم که از زمان درس خوندن کم نکنه یا برنامه دیگری تداخل نداشته باشه کمی نشدنی‌ه؛ چون رشته‌ی من داروسازیه و این رشته، حجم زیادی مطالب تئوری داره به همین دلیل یک رشته‌ی وقتگیری هست و اگر شما بخواین چیزی از داروسازی کم کنید، هیچ کار دیگه‌ای به جز درس خوندن برای داروسازی رو نمی‌تونید انجام بدین چون حجم مطالب زیاده ولی هرکسی یک‌سری اولویت‌ها برای خودش داره. اگر براساس اولویت خودتون پیش برین، متوجه می‌شید یک چیزهایی بیشتر به دردتون می‌خوره و سعی می‌کنید که بستر وقتتون رو صرف برنامه‌هایی کنید که به دردتون می‌خوره، حالا شاید المپیاد به اون صورت برای من وقت‌گیر نبود. درواقع فضای دید و زمینه‌ای که از المپیاد بخواد توی ذهنتون شکل بگیره وقت‌گیر باشه. ولی اگر بخوام اشاره کنم، در مراحل پایانی پروژه تو تابلستون کلی وقتم رو گرفت چون مدیریت رشته‌ای هست که باید از تمامی اخبار، سیستم سلامت، سیاست‌هایی که اتخاذ میشه، تاریخچه نظام، مدل‌ها و آسیب‌های تصمیم‌گیری باخبر باشی با این‌که جزو منابع نیست خودتون باید مطلع باشید و باید در فضای مجازی فعال باشید که همین پروسه وقت‌گیری است.

میری: یک چیزی اضافه کنم و اون این است که بچه‌ها شاید از این جهت این سوال رو می‌پرسن که فکر میکنن نمی‌تونن انجامش بدن و می‌ترسن که به هردو نرسن. پیشنهاد می‌کنم که هیچ خیبری رو به خاطر ترس از نتونستن کنار نذارید، چون وقتی که در موقعیت قرار بگیرید کشف می‌کنین که چه توانایی‌هایی داشتید، پس نترسید و جلو برید.

+ بیشتر شب زنده دارید یا سحرخیز؟ و این‌که با گوشی راحت‌ترین یا نسخه‌ی فیزیکی کتاب؟

میری: درباره‌ی سوال اول باید بگم که آدم‌ها ساعت بدنی متفاوتی دارن، در ساعات مختلف روز توانایی انجام یک‌سری کارها رو دارن. شما باید ابتدا جدولی بنویسید و ببینید که در کدام ساعات شبانه روز، چه کاری رو راحت‌تر انجام میدین. من به شخصه شب زنده دارم و ترجیح میدم کارهایی که نیاز به خلاقیت دارن رو شب انجام بدم. درمورد سوال دوم هم به اصطلاح کتاب ارج و قرب بیشتری داره ولی خب بعضی کتاب‌ها رو به خاطر قیمت و حجمشون نمیشه دست گرفت ولی تا جایی‌که بتونم از کتاب استفاده می‌کنم.

سالاری: برای ساعت درس خوندن باید بگم که هر موقع که وقت می‌کردم این کار رو انجام می‌دادم و تفاوت زیادی برام نداشت. بیشتر کارهای خودم رو با گوشی انجام می‌دهم.

+ چه محیطی رو برای درس خوندن ترجیح میدین؟

میری: من بیشتر تو اتاق خودم درس می‌خونم.

سالاری: من هم بیشتر محیط انفرادی به خصوص اتاق خودم رو ترجیح میدم.

+ تاحالا شده به خاطر درس خوندن فشار روانی خاصی بهتون وارد بشه؟

میری: بله همواره تحت فشارم. چون فقط درس خوندن نیست و بیمارستان رفتن هم در این شرایط فشار روانی زیادی داره.

سالاری: خودم به شخصه چون حیطه‌ی المپیادم رو بیشتر از رشته دانشگاهیم

دوست داشتم، فشاری روم نبود و با علاقه درس می‌خوندم ولی فقط درس نیست و یک‌سری مسائل دیگه و شخصی هم علاوه بر فشار باعث میشه که نتونیم تمرکز کنیم و ذهن آدم خسته میشه.

+ شده به خاطر فشار روحی با دوستان نزدیک و با خانواده بحث کنید؟

میری: در مرحله اول، کنترل اعصاب و این‌که آدم بخواد از چیزی بترسه دست خودش هست. فشار روحی برای خودم آبان ماه پارسال که کلی برنامه داشتم پیش اومد ولی به اون شدت که بخواد منو پرخاش‌گر کنه نبود و سعی کردم که راه‌هایی برای خوب شدن حالم پیدا کنم.

سالاری: بحث و درگیری سر مسائل مختلف زیاد هست ولی خداروشکر به خاطر این مسئله تا به حال با خانواده و دوستان درگیر نشدم، یک‌سری مسائل دیگه مثل مسائل شخصی در کنار مسائل کاری و درسی میتونه باعث عدم تمرکز و فشار بشه ولی خود درس‌ها نه.

+ از سختی‌ها گفتید، حالا کمی از انگیزه‌تون بگین که چی شد به فکر المپیاد افتادین؟

میری: سال ۹۵ بود که یک پوستر دیدم که یک ماه از تاریخ ثبت نام گذشته بود؛ سال بعد دیدم که دانشگاه ما در چند حیطه مدال طلا کسب کرده و برام جالب بود که از دانشگاه ما کسی بیاد و مقام اول کسب کنه، همون سال بود که کلاس‌های علوم پایه رو شرکت کردم ولی به‌خاطر علاقه‌ی شخصی به فلسفه که از همون نوجوانی به وجود اومده بود، اون سال در المپیاد علوم پایه شرکت نکردم و سال ۹۸ کلاس‌های فلسفه پزشکی رو شرکت کردم و متوجه شدم این همون چیزیه که می‌خوام. درواقع باید ضرورت و تناسب کاری که می‌خوایم انجام بدیم رو پیدا کنیم که این خودش به انگیزه‌های تبدیل میشه که مقاومت در برابرش بی‌معناست.

سالاری: من هم مثل دکتر میری از طریق پوستر با المپیاد آشنا شدم و چون از ابتدا به رشته داروسازی علاقه نداشتم به اجبار وارد این رشته شده بودم، المپیاد باعث شد که دنبال علاقه‌ام که سیاست و مدیریت هست برم. در ابتدا در حیطه‌های کارآفرینی و مدیریت شرکت کردم و درنهایت حیطه‌ی مدیریت بود که من بهش علاقمند شده بودم و از مطالعه‌ی مطالبش لذت می‌بردم. انگیزه‌ی اصلی این بود که آدم با دیدن پیشرفت خودش احساس خوشایندی بهش دست میده و علاوه بر این یک‌سری انگیزه‌های محیطی هم بود که من رو تشویق می‌کرد.

+ تو این مسیر تنها بودین یا کسی هم به‌عنوان یک پشتیبان کمکتون می‌کرد؟

میری: پدر و مادر من ابتدا موافق نبودن و معتقد بودن که دارم رشته‌ی سنگینی رو می‌خونم و با این کارها خودم رو خسته می‌کنم ولی هرچی که بیشتر گذشت واقعا دلگرم‌تر شدن و بیشتر همراهی کردن، همچنین استاد عزیزم، استاد نظری که واقعا استاد و انسان فوق‌العاده‌ای هستن در تربیت روحی ما نقش به‌سزایی داشتن و ما بعد از آشنایی با ایشان انسان‌های دیگری شدیم، طوری‌که کلاس ما کلاس تفکر کردن و اندیشه‌ورزی بود نه صرفا کلاس متن‌خوانی.

سالاری: شاید از طرف دانشگاه به علت این‌که در این حیطه مقام‌های زیادی کسب نشده بود، سرمایه‌گذاری زیادی در این حیطه انجام نشد و از طرفی هم ارتباطمون با اساتید بخاطر مأموریت‌هایی که داشتن قطع شده بود و از این منظر شاید از طرف دانشگاه دلگرمی برای من وجود نداشت. اما از طرف خانواده، ابتدا مخالفت کردن و نگران این بودن که معدلم از یه حدی پایین‌تر بیاد اما با گذشت

زمان خوششون اومد و گفتن حالا که تا این‌جا اومدی ادامه بده تا به هدفت برسی.

خانواده هم خیلی من رو در جمع‌آوری مطالب و چیزهایی که برام لازمه و ممکنه در آینده به دردم بخوره کمک می‌کنن. فرد دیگه‌ای که من رو تو این راه تشویق کرد، صمیمی‌ترین دوستم آقای عماد اکبری بود.

امروزه جامعه نگاهی کلیشه‌ای به دانشجویان رشته‌های تاپ علوم پزشکی داره و معتقدند این دانشجویها افرادی تک بعدی هستند که تمام وقتشون رو صرف مطالعه می‌کنند، آیا با این طرز تفکر موافق هستین؟

میری: بله واقعاً این طرز فکر وجود داره و تا حد زیادی هم درسته، چون دانشجویهای علوم‌پزشکی وقتی وارد دانشگاه میشن با حجم زیادی از مطالب روبه‌رو میشن و نمی‌تونن ازش فرار کنن، همچنین ترم‌های اول هم باید کتاب می‌خوندیم و چیزی به‌عنوان جزوه معنا نداشت و متأسفانه این الگو و طرزتفکر غلطیه که محیط بهش سوق میده و مردم فکر می‌کنن پزشکی فقط خوندنیه درصورتی‌که یک پزشک باید تجربه انسانی داشته باشه و بتونه با انسانی که در رنجه ارتباط برقرار کنه و متأسفانه این یک بحران هست که جامعه‌ی پزشکی رو طبقه‌ی متوسط به بالا تشکیل میدن که این افراد کسانی هستند که فقط چون رنج نکشیدن نمیتونن با افراد رنج‌کشیده ارتباط برقرار کنن و از لحاظ روابط اجتماعی بسیار محدود هستند، این افراد قطعاً در مقطع بالینی به مشکل برخوردن خورد. از تفریحاتم که بخوام بگم، من بیشتر کتاب می‌خونم و از پیاده‌روی طولانی و هم‌صحبتی با دوستانم بسیار لذت می‌برم.

سالاری: از نظر خودم تک‌بعدی دورترین کلمه‌ای هست که به خودم نسبت میدم. بزرگ‌ترین تفریحم سخنرانیه و این‌که از طرح‌هایی که در ذهنم دارم برای دوستانم صحبت کنم. از دیدن مستند، مطالعه درباره‌ی سیاست، مدیریت، فرهنگ و هنر اروپا و آسیا لذت می‌برم و عاشق بازی‌های کامپیوتری هستم.

+ امروزه جامعه نگاهی کلیشه‌ای به دانشجویان رشته‌های تاپ علوم پزشکی داره و معتقدند این دانشجویها افرادی تک بعدی هستند که تمام وقتشون رو صرف مطالعه می‌کنند، آیا با این طرز تفکر موافق هستین؟

میری: ابتدا در اون حیطه‌ای که می‌خواین شرکت کنین ببینید اون چیزیه که تو ذهنتون هست یا خیر و تو حیطه‌ای که بهش علاقه دارین شرکت کنین و از همه مهم‌تر این‌که از چیزی نترسین، اول برید سراغش ببینید که چیه بعد تصمیمتون رو با اون پروژه بگیرید اگه دوست داشتید ادامهش بدین و اگر دوشش نداشتین هیچ اتفاقی نیوفتاده!

سالاری: از نظر خودم تک‌بعدی دورترین کلمه‌ای هست که به خودم نسبت میدم. بزرگ‌ترین تفریحم سخنرانیه و این‌که از طرح‌هایی که در ذهنم دارم برای دوستانم صحبت کنم. از دیدن مستند، مطالعه درباره‌ی سیاست، مدیریت، فرهنگ و هنر اروپا و آسیا لذت می‌برم و عاشق بازی‌های کامپیوتری هستم.

+ آیا به بزرگ‌ترین هدفی که می‌خواستین رسیدین؟ بزرگترین نقاط قوت و ضعفتون در این مسیر چی بوده؟

میری: خیلی با این کلمه‌ی هدف موافق نیستم، شما اول باید ببینی از چه کلمه‌ای خوشتون میاد و دنبال چه چیزی هستید و یک‌سری از اون‌ها رو انتخاب می‌کنید و می‌فهمید دوستش دارید این‌که بعداً چه اتفاقی قراره بیوفته زیاد مهم نیست چون در این مسیر ممکنه به جاهای بهتر و بالاتری برسید. بزرگ‌ترین هدفم فکرکردن و رسیدن په انرژی که علم فلسفه به آدم میده بوده، علاوه بر این وقتی اسم خود و مخصوصاً اسم دانشگاهتون رو جزو برترین‌ها می‌بینید واقعا خیلی حس خوبیه. درواقع شاید به‌عنوان مدال رسیدن شما یک حس زیبا باشد ولی چیزی که ارزش داره اون آدمی هست که بعد از اون پروژه شدی و باید بگم که بله به هدفی که می‌خواستم رسیدم درحالی‌که خیلی از مسیر باقی مونده، بعد از این پروژه‌ها و چالش‌ها من تغییر کردم و نسبت به سال‌های اول بالغ‌تر و آروم‌تر شدم و سعی می‌کنم انتخاب‌های دقیق‌تری داشته باشم.

سالاری: بله اگر بخوام نظر شخصی خودم رو بگم، منم راه شخصی خودم رو دارم در ابتدا فکر نمی‌کردم المپیاد مدیریت همه‌ی مسیر و هدف من باشه البته الان هم هنوز مسیر اصلی من نیست چون اگر قرار بود من این المپیاد رو برگزار کنم قطعاً طور دیگه این کار رو انجام می‌دادم. بیشتر از هدف قصدم تجربه‌کردن حیطه‌ای بود که بهش علاقه داشتم و از لحاظ تغییرات، من تغییر زیادی در خودم حس نکردم ولی از این مسیر و تجربه‌هایی که کسب کردم بسیار لذت بردم و می‌آرزید

که این کار رو انجام بدم و در ابتدا شاید فکر می‌کردم که موضوع جدی نباشه ولی بعد از این تجربه، هدف اولیه‌ام با ثانویه‌ام کاملاً متفاوت بود و با هم فرق داشتن.

+ چه توصیه‌ای برای کسانی که می‌خوان تو المپیاد شرکت کنن دارین؟

میری: ابتدا در اون حیطه‌ای که می‌خواین شرکت کنین ببینید اون چیزیه که تو ذهنتون هست یا خیر و تو حیطه‌ای که بهش علاقه دارین شرکت کنین و از همه مهم‌تر این‌که از چیزی نترسین، اول برید سراغش ببینید که چیه بعد تصمیمتون رو با اون پروژه بگیرید اگه دوست داشتید ادامهش بدین و اگر دوشش نداشتین هیچ اتفاقی نیوفتاده!

سالاری: فقط می‌تونم بگم کسانی که واقعا قصد شرکت در المپیاد رو دارن از مرکز مطالعات دانشکده بخواید از کسانی‌که در دوره‌های قبلی، سابقه حضور و کسب مقام داشتن دعوت کنن و بهتون مشاوره بدن و شما رو راهنمایی کنند. ازتون می‌خوام که پیگیر باشید تا بتونید حداقل کمک مسئول دانشگاه رو داشته باشید. همچنین از راه پر از ابهام المپیاد ترس نداشته باشید و به مسائل حاشیه‌ای توجه نکنید.

+ کلاس و امتحان حضوری یا مجازی؟

میری: واقعیتش رو بخوام بگم حضوری خیلی بهتره، مثلاً شما وقتی میری و مریض رو از نزدیک می‌بینی به هیچ عنوان مریض و مشخصات فرد رو فراموش نمی‌کنی درسته که مجازی راحت‌تره و ممکنه حتی سر کلاس نرید و غیبت هم نخورید، شب امتحان هم جزوتون رو بخونید و نمره خوبی بگیرید. اما چند سال بعد داخل بیمارستان و محل کارتون به مشکل برمی‌خورید، اما کسی‌که سر کلاس‌های حضوری بوده مطالب بیشتری یاد گرفته و این مطالب یادش مونده.

سالاری: من راضی‌ام همین الان مدرکم رو بدن و برم! ترجیح میدم تا می‌تونم از داروسازی دور شم و همه‌چیز مجازی باشه و هیچ چیز سختی نباشه.

+ تاحالا شده اسم استاد، هم‌کلاسی یا افرادی که باهاشون کار واجب دارین رو فراموش کنید؟

میری: خیلی زیاد، من به‌طورکلی در یادآوردن اسم‌ها مسئله دارم حتی شده با کسی حرف بزنم و بعد از نفر دیگه بپرسم که این کی بود!؟

سالاری: نه خداروشکر من مشکلی نداشتم.

+ کار تیمی یا انفرادی؟

میری: حتما هردو، هردوتاش لذت‌بخشه و تجربه خاص خودش رو داره و اصلاً قابل مقایسه نیستن. از کارکردن با تیم خیلی لذت بردم و خیلی چیزها یاد گرفتم.

سالاری: راستش من کار گروهی رو به شرطی که خودم سرگروه باشم دوست دارم.

+ تصمیم‌گیری عقلی یا احساسی؟

میری: تصمیم‌گیری این‌طور نیست که به‌طور مطلق عقلی یا احساسی باشه، ذهنیتتون در لحظه، تجربه‌تون، تربیتتون، فکر و روحیه‌تون و این‌که اون لحظه چقدر تحت فشار هستید بر تصمیم شما تأثیرگذار است. چه تصمیمی که می‌گیرید آنی باشه، چه تصمیمی که قبلش فکر کرده باشین همیشه بگین که صرفاً تحت تأثیر عقل یا احساستون هست. موضوع مهم و اصلی اینه که باید تصمیم درست رو گرفت.

سالاری: من به شخصه ترجیح می‌دم منطقم در اختیار احساساتم باشه یعنی نگاه می‌کنم ببینم احساساتم چی می‌خواد بعد با منطقم اون نیاز رو تأمین می‌کنم.

+ تغییر یا ثبات مطلوب در حد اشباع؟

میری: اشباع وجود نداره، شما وقتی درحال‌حاضر هدفی رو تعیین می‌کنی مطلوبی در نظرت هست وقتی بهش می‌رسی یک مطلوب دیگه رو در نظر داری و این هر لحظه درحال تغییره. یعنی این‌طور نیست که در یک بازه‌ی چند ساله ایده‌آل شما از خودت همین‌طوری بمونه که اگر این‌طور باشه خیلی خطرناک هست.

سالاری: من ترجیحم فایده‌گرایی هست یعنی اگر ببینم برای محیط اثرگذار و مفیدم، حد مطلوبم رو نگه می‌دارم و جایی که ببینم دیگه مفید نیستم خودم رو تغییر میدم.

+ تاحالا شده از کسی خوشحال یا ناراحت بشین ولی به روی طرف نیارین؟

میری: خیلی زیاد، ولی اگر خوشحال بشم حتما میگم و معتقدم انرژی و موج مثبت همیشه باید باشه و اگر کسی خوشحالم کنه حتما می‌گم. اما ناراحتی رو هم معمولاً نمی‌گم مگر این‌که احساس کنم لازمه!

سالاری: اگر طرف موقعیتش بالاتر باشه شاید نگم!

+ فرد خوش‌بینی هستید و زود به دیگران اعتماد می‌کنید یا بالعکس؟

میری: من به اندازه‌ای که کسی رو می‌شناسم اعتماد می‌کنم. به‌طورکلی نظرم نسبت به آدم‌ها مثبته اما این دلیل نمیشه که کارهای عجیب و غریبی رو انجام بدم؛ همان‌قدر که کسی رو بشناسم بهش اعتماد می‌کنم، به‌عنوان مثال من شمارو در حدی می‌شناسم که فقط شمارو معرفی کردن که بیاید مصاحبه کنید و اگر چیزی غیر از این بخواین شاید بگم نه!

سالاری: من خوشبینی رو نسبت به همه‌ی آدم‌ها دارم اما به‌طورکلی توی ذهنم به صورت ناخودآگاه انگیزه‌های هر شخص برای رفتار مثبت یا منفی در رابطه با خودم رو بررسی می‌کنم و در صورت ندیدن انگیزه‌های منفی، که معمولاً همین‌طور هست اعتماد می‌کنم و این موضوع باعث میشه که تعداد اعتمادهام زیاد باشه و راحت اعتماد کنم.

فصلنامه علمی، فرهنگی و اجتماعی پیک — 44

+ از چه چیزی می‌ترسید؟

میری: به‌طورکلی من تنها از یک چیزی می‌ترسم و اون این‌که انرژی، انگیزه و باورم رو نسبت به کاری که می‌خوام انجام بدم از دست بدم و نتونم بازبایش کنم، یعنی این‌که انرژی زیستی و زندگی رو از دست بدم و نتونم برش گردونم.

سالاری: من ترس‌های زیادی دارم، به‌عنوان مثال حشرات در حد فلج‌کننده‌ای من رو می‌ترسونن، از جاهای خیلی خلوت و تاریک می‌ترسم، از موقعیت‌های پیهویی که باید خیلی سریع تصمیم گرفت می‌ترسم، به‌طور عمیق از این‌که فرصتم رو از دست بدم یعنی ببینم که چقدر فرصت داشتم و ازش استفاده نکردم می‌ترسم.

میری: من یک چیزی رو اضافه کنم، وقتی بچه بودم از تاریکی و تنهایی می‌ترسیدم ولی وقتی بزرگ شدم فهمیدم این دو، دو دوست بزرگ هستند چون باید تنها بمونی تا خودت رو بشناسی.

+ از ۲۰ چه نمره‌ای به خودتون می‌دین؟

میری: واقعیتش من خودم رو این‌طور بررسی نمی‌کنم، اولین باره که این فکر تو ذهنم میاد، درواقع من معتقدم اون چیزی که هستیم رو بپذیریم و سعی کنیم بهتر بشیم، به این فکر نمی‌کنم که در حال حاضر چی کم دارم و این‌که بیشتر به کارم نمره می‌دم نه خودم چون با این کار دقت آدم بیشتر می‌شه.

سالاری: به خانم دکتر میری نمره‌ی ۱۹ می‌دم اما من هم تا حالا به این فکر نکرده بودم که به خودم نمره بدم ولی خب ضعف‌هایی دارم که اون‌هارو جزئی از هویت خودم می‌دونم مثلاً این‌که زود از کوره درمی‌رم جزئی از منه و چیزی نیست که بهش نمره منفی بدم، اگر بخوام نمره بدم به کارم نمره می‌دم.

سخن پایانی

سالاری: درمورد المپیاد مطلبی رو با مثال می‌گم: ما توی هواپیما که بودیم خانم دکتر میری داشتن کتاب فوکو رو می‌خوندن که شاید هیچ ربطی به منابع نداشت، این رو می‌خوام بگم که وقتی وارد این کار می‌شید باید ماجرا رو جدی بگیرید که قراره با غول‌های سختی در بیوفتید.

سالاری: واقعیتش با این حرف دکتر موافقم، شما قراره با کسایی در بیوفتید که از شما خیلی قوی‌ترن و این به دانشگاه ربطی نداره ولی این دلیل نمیشه که شما وارد رقابت نشید. حتما باید به قدرتی برسین که ذهنتون رو از حواشی پروژه خالی کنید. به‌طورکلی برای سخن پایانی باید بگم نترسید زندگی کنید و چیزهایی رو که دوست دارید تجربه کنید، زمان برنمی‌گرده ازش به خوبی استفاده کنید، فیلم ببنید، کتاب بخونید و مفهوم زندگی رو دریابید.

سالاری: به‌عنوان نکته‌ی پایانی بهتر است که یک آرمان بزرگ در زندگیتون داشته باشید، تفاوت کسانی‌که فهمیدن چطور زندگی کنند و کسانی‌که این مهم رو نفهمیدن، همین آرمان است.

لری پیج Larry Page

لری پیج در سال ۱۹۹۸ با همکاری سرگی برین شرکت گوگل را تاسیس کرد. این شرکت در مدت زمانی کوتاه با رشدی باورنکردنی به یکی از غول‌های اینترنتی بدل شد و این روزها اینترنت بدون نام گوگل بی‌معنا به نظر می‌رسد.

استیو جابز Steve Jobs

استیو جابز، موسس شرکت موفق اپل بود و محصولات ماندگاری مثل آیفون، آپید، آیپد و آیمک و آپید نتیجه خلاقیت و نوآوری این طراح نابغه هستند.

هنری فورد Henry Ford

این صنعت‌گر آمریکایی با تولید انبوه اتومبیل‌های فورد و بنانهادن شرکت فورد موتورز به یکی از ماندگارترین و اثرگذارترین نام‌ها در دنیای صنعت و تولید تبدیل شده است.

اسحاق نیوتون Isaac Newton

دانشمند انگلیسی با نظریات نبوغ‌آمیز خود در زمینه قانون جاذبه و قوانین دینامیک و مکانیک، پایه‌های فیزیک مدرن را بنیان نهاد.

تیم برنرز لی Tim Berners Lee

تیموتی جان برنرز لی، دانشمند انگلیسی علوم رایانه و به‌وجودآورنده شبکه جهان‌گستر وب است. او از نظر مالی هیچ منفعتی از ابداع خود نبرده و این کار را به صورت رایگان انجام داده است.

لویی پاستور Louis Pasteur

لویی پاستور زیست‌شناس فرانسوی از موفق‌ترین افراد جهان در زمینه زیست‌شناسی و مبارزه با بیماری‌های واگیردار است. او با ابداع فرایند پاستوریزه کردن شیر، خدمت بزرگی به بشریت کرده است.

ادوارد جنر Edward Jenner

ادوارد جنر، دانشمند انگلیسی، نخستین کسی بود که توانست واکسن را به طور موفقیت‌آمیز آزمایش کند و جان میلیون‌ها انسان را نجات دهد. او به‌عنوان پدر ایمنی‌شناسی شناخته می‌شود.

امید است در شماره‌های آتی نشریه، بیوگرافی برخی دیگر از افراد موفق را به نگارش درآوریم که بدانید این افراد چگونه با تلاش، تفکر و انگیزه توانسته‌اند پله‌های ترقی و پیشرفت را طی کنند و به موفقیت برسند.

در پایان یادآور می‌شوم که موفقیت هیچ‌وقت تصادفی اتفاق نمی‌افتد. خیلی از این افراد با تلاش بی‌وقفه به موفقیت دست پیدا کرده‌اند. این سخت‌کوشی برایشان به شکل عادت درآمده و هیچ‌وقت حتی وقتی زندگی مرفه‌ای برای خود ساختند، دست از تلاش برنداشته‌اند. کار سخت و هوشمندانه، آن‌ها را به این پله رسانده است.

اکثر افراد به خانواده‌های ثروتمند غبطه می‌خورند و فکر می‌کنند موفقیت و خوشبختی در آن‌ها موروثی است و بدون زحمت به آن می‌رسند، اما با مشاهده افراد عادی که به موفقیت رسیده‌اند می‌توان با اطمینان گفت که موفقیت مهارتی اکتسابی است و نیاز به زمان دارد. در واقع روش زندگی افراد موفق متفاوت از دیگران است.



تفکر و موفقیت

سعید شهبازی، دانش‌آموخته ارشد مدیریت بازرگانی



تفکر و موفقیت

بزرگ‌ترین مسئله‌ای که در مورد موفقیت وجود دارد، این است که اگر نتوانید آن را برای خود دقیقاً مشخص کنید، دیگران آن را برای شما مشخص می‌کنند. برای بسیاری از افراد، موفقیت به‌معنای خوشحالی است، اما هر شخصی تعریفی از خوشحالی دارد و شما هم باید لیستی از مواردی که احساس می‌کنید شما را در زندگی خوشحال می‌کند، تعریف کنید. تعریف هر فرد از موفقیت متفاوت است، موفقیت از یک منظر بسیار شخصی بوده و از فردی به فرد دیگر متفاوت است. دانشمندان، فیلسوفان، ثروتمندان و افراد موفق بسیاری، تعاریفی از موفقیت ارائه کرده‌اند که درخور توجه هستند. در جامعه و خانواده، معیارهایی برای موفقیت وجود دارد که خودبه‌خود به شما تحمیل می‌شوند. مفهوم موفقیت در دنیای امروز با خوشبختی و برخورداری از مواهب بسیار تعریف شده است. در نظر بسیاری از مردم، موفق کسی است که به آرزوهایش رسیده باشد و هرچه دلش می‌خواهد به دست آورده باشد. نحوه فکر کردن تأثیر مستقیمی با رشد، پیشرفت و موفقیت انسان دارد. افراد موفق بر این باورند که توانایی‌ها و مهارت‌های انسان قابلیت‌یادگیری و گسترش است و تمام تمرکز خود را بر یادگرفتن می‌گذارند. آن‌ها به تلاش اعتقاد راسخی دارند و تنها به توانایی و مهارت خود اکتفا نمی‌کنند. هر چالش برای افراد موفق، یک فرصت است که می‌توانند آن را به یک موقعیت عالی برای خود تبدیل کنند، انتقاد و حرف‌های ناخوشایند دیگران به آنان کمک می‌کند تا خود را قوی‌تر کرده و به سمت موفقیت حرکت کنند.

در نقطه مقابل، افرادی ناموفق هستند که ویژگی‌هایی برخلاف افراد موفق دارند. به‌طور کلی بی‌هدف‌اند و به هر جهت زندگی می‌کنند. هدف، برنامه و نقشه‌ی راه زندگی برایشان تعریف نشده است اما عجیب است که حتی این افراد هم توقع دارند به موفقیت برسند. البته عدم موفقیت یک‌باره اتفاق نمی‌افتد، بلکه در طول زمان و به‌تدریج فرد از دایره موفقیت دور می‌شود.

در این‌جا نام چند نفر از افراد موفق را ذکر کردیم که در عرصه‌های علمی، پزشکی و فناوری با موفقیت خود تحول‌شگرفی بر روند پیشرفت و تغییر زندگی بشر داشته‌اند.



افراد را بر اساس رتبه کنکورشان قضاوت نکنید!

حسین فریدافشار، ارشد میکروبیولوژی ۱۴۰۰



رتبه‌های کنکور سراسری که اعلام شد، باز هم مثل هر سال عده زیادی از داوطلبان و خانواده‌هایشان در غم و ماتم فرو رفتند. والدینی که پابه‌پای فرزندانشان در نگرانی بابت آینده شغلی آنها مثل شمع سوختند و فرزندان‌هایی که ارزش‌های دیکته‌شده توسط مدرسه، جامعه، رسانه‌ها و توقعات بستگان و آشنایان، آن‌ها را غرق در زندگی تک‌بعدی مملو از مفاهیم و نکات بی‌معنای کنکوری کرد و انبوه فشارهای روانی و جسمی را به آن‌ها وارد ساخت. سر منشأ همه این مشکلات، اصل پذیرفته‌شده توسط جامعه ایرانیان است: «برای داشتن شغلی درآمدزا و مقبولیت در اجتماع و خانواده باید مدرک دانشگاهی داشت». مردمی که اقتصاد نفتی مملکت به آن‌ها القا کرده برای گذران زندگی حتما باید یک شغل ثابت مادام‌العمر داشته باشند و داشتن یک مدرک دانشگاهی که از حداقل شروط الزام برای داشتن چنین شغلی است، حاضرند دست به هر کاری بزنند تا به گمان خودشان آینده‌ی شغلی خود و فرزندان‌شان را تضمین کنند. این‌که در جامعه ما مقبولیت اجتماعی افراد به‌شدت به مدرک تحصیلی آن‌ها وابسته است، ریشه در علم‌زدگی ما ایرانیان دارد. چرا که درک ما از علم مبتنی بر نگرش‌های پوزیتیویستی منسوخ شده‌ی متعلق به سده پیش است. بهت و حیرت ما و متفکرانمان پس از اولین مواجهه با تکنولوژی‌های جدید، این توهم را به وجود آورد که پیشرفت از طریق واردات تکنولوژی صورت می‌پذیرد و فرهنگ نفتی که امکان دسترسی بدون دردسر به این تکنولوژی‌ها را به ما می‌داد، امکان مواجهه عمیق با اندیشه تجدد و پشتوانه‌های معرفتی و خاستگاه‌های اجتماعی علوم جدید را از ما سلب کرد. از این جهت دانشگاه و فارغ‌التحصیلان دانشگاهی به‌عنوان نمایان سعادت دنیوی و اخروی فرد و جامعه، از همان ابتدا از قداست زیادی نزد جامعه مذهبی ایرانی برخوردار بوده‌اند. با تبلیغات رسانه‌های حکومتی و غیرحکومتی و فراهم شدن سایر زیرساخت‌های مرتبط که بخشی از آن به‌دلیل نیازهای واقعی کشور و بخشی از آن به‌دلیل ساختارهای نفتی بود، تقاضا برای تحصیل در دانشگاه در میان عموم مردم بالاخص ساکنین شهرها و روستاهای توسعه نیافته، به‌شدت افزایش پیدا کرد. در نتیجه آن‌که امروز کار به جایی رسیده که تحصیل در دانشگاه جزء لاینفک زندگی هر ایرانی تلقی می‌شود. از آنجاکه نیاز کشور به متخصصین تحصیل کرده در رشته‌های مختلف دانشگاهی بسیار کمتر از تعداد متقاضیان است، طبعاً تعادل بین عرضه و تقاضا به هم می‌خورد و هر جا که این اتفاق بیافتد، باب دلالتی، کلاه‌برداری، گران‌فروشی و سوءاستفاده شایدان باز می‌شود. وقتی تعداد متقاضیان تحصیل در دانشگاه بالاخص تحصیل در چند رشته خاص چند صد برابر بیشتر از نیاز کشور به متخصصین آن رشته‌ها باشد، رقابت برای قبولی در آن رشته‌ها به‌شدت سخت شده و این‌جاست که پای موسسات و مشاوران متعدد کنکوری، مدارس غیرانتفاعی، ناشران کتاب‌های کنکوری، مدرسان کنکوری، موسسات آموزش عالی و دانشگاه‌های آزاد و پردیس بین‌الملل و هر شایه فرصت‌طلبی به این بازار سیاه باز می‌شود. دانشگاه‌ها که باید مطابق با نیازهای کشور در هر حوزه، متخصص تربیت کنند به بنگاه‌های اقتصادی‌ای تبدیل می‌شوند که به‌جای تنظیم بازار عرضه و تقاضا، تلاش می‌کنند از این تقاضای بیمارگونه نهایت بهره را برده و با پولی کردن آموزش و افزایش پذیرش دانشجویانی که باید برای تحصیل پول بپردازند از آب گل‌آلود ماهی بگیرند. اما افزایش سالانه تقاضا آنقدر زیاد هست که بازار کار مشاوران و موسسات و ناشران کنکوری در اثر افزایش ظرفیت رشته‌های دانشگاهی کساد نشود، بالعکس هر سال به پیچیدگی متدها و بسته‌های پیشنهادی و تعدد کتاب‌ها و آزمون‌ها و فرمول‌های تست‌زنی درآمدزایی‌شان اضافه می‌شود. عدم تناسب بین عرضه و تقاضا اثر منفی را بر طراحی سوالات کنکور هم گذاشته است. سوالات کنکور هر سال سخت‌تر، پیچیده‌تر، جزئی‌تر، غیرمتعارف‌تر و غیرمعمول‌تر می‌شوند تا به‌زعم طراحان از دقت غربالگری بیشتری برخوردار شوند. اما طراحان در مسیر رسیدن به این هدف، سوالاتی طراحی می‌کنند که خیلی از اوقات کمکی به تعیین صلاحیت یا عدم‌صلاحیت افراد برای تحصیل در رشته‌های دانشگاهی نمی‌کنند و جالب‌تر این‌که پاسخ‌دهی به این سوالات، هر سال بیشتر از سال قبل وابسته به حفظ فرمول‌ها و نکات کنکوری و آزمون‌های موسسات می‌شود. ساده‌اش این می‌شود که



پول بدهید، جواب بگیرید!

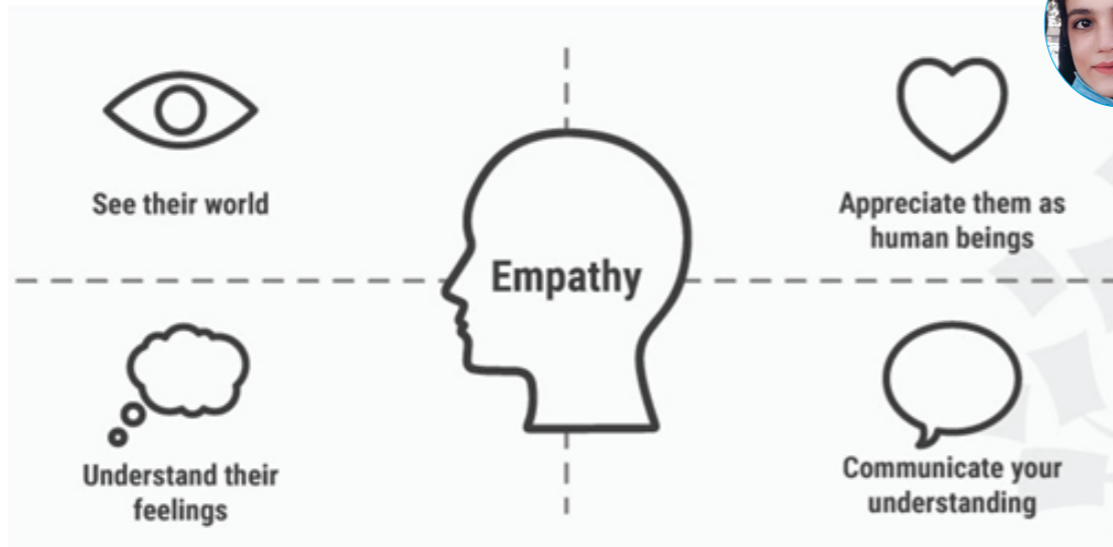
همه این‌ها باعث شده کنکور تبدیل به آزمونی شود که نه‌تنها برای سنجش هوش داوطلبان و یا سنجش استعداد و کارآمدی آن‌ها جهت تحصیل در رشته‌های دانشگاهی کارایی نداشته باشد، بلکه معیار خوبی برای نشان دادن تلاش و پشتکار ایشان نیز نباشد. در کنکور، افراد شایسته‌تر برای تحصیل در رشته‌هایی انتخاب می‌شوند که بهترین درآمد و بازار کار را با کمترین سختی کار دارند، نه رشته‌هایی که نیاز به شایستگی و ابتکار عمل بیشتری دارند یا از اهمیت بیشتری در زندگی مردم برخوردارند. شاید یکی از دلایل پررنگ شدن معیارهای اقتصادی در انتخاب رشته تحصیلی، تاثیر مخربی است که سیاست‌گذاری‌های اقتصادی دولت‌های بعد از جنگ بر فرهنگ عمومی جامعه گذاشت. کنکور آزمونی است که صلاحیت افراد برای تحصیل در رشته‌های مختلف را با معیارهایی ثابت می‌سنجد. براساس کدام منطق، یک نفر با درصد زیست‌شناسی پایین‌تر از دیگری اما درصد عربی و ادبیات فارسی بالاتر از همان فرد، صلاحیت بیشتری برای تحصیل در رشته‌ای مثل رشته پزشکی را دارد!

اختلاف درآمد فاحش فارغ‌التحصیلان برخی رشته‌های دانشگاهی با سایر رشته‌ها نیز خود باعث عدم توازن بین متقاضیان تحصیل در رشته‌های مختلف و ریختن آب به آسیاب مافیای کنکور شده است.

سالانه ده‌ها هزار نفر از سرمایه‌های این مرزوبوم باید خود را در معرض شدیدترین فشارهای روحی، روانی و محدودیت‌های عجیب و غریب قرار دهند تا در مسابقه‌های پیروز شوند که هیچ چیز آن عقلانی نیست! آن‌ها در تمام طول یک‌سال و بعضاً بیشتر، باید نگران باختن در این رقابت باشند و در صورت عدم موفقیت، طعنه‌های دوستان و آشنایان، شرمندگی در برابر عزیزان و سرخوردگی ناشی از شکست را تحمل کنند. با همه این اوصاف به نظر می‌رسد رتبه کنکور افراد به خودی خود نشان دهنده‌ی هیچ حقیقتی نیست. این خود کنکور است که سند بیچارگی و تهی‌مغزی ما و فرزندانمان شده و همه‌مان را لایق ترحم و استهزا توسط هر انسان عاقلی کرده است. پدر و مادرها و فرزندان‌هایی که آمال و آرزوهای خود را در قبولی در یک رشته دانشگاهی خاص دنبال می‌کنند به‌تدریج متوجه خواهند شد که دیگر دوران مدرک گرفتن و مشغول به کار شدن به واسطه‌ی آن مدرک به پایان رسیده؛ نسل آینده، چه با مدرک و چه بدون مدرک همه بیکار خواهند بود مگر این‌که به‌واسطه‌ی داشتن مهارتی خاص در یک حوزه کاری بتوانند مفید واقع شوند.

هم‌دلی چیست؟

تینا قوامی، پرستاری ۹۹

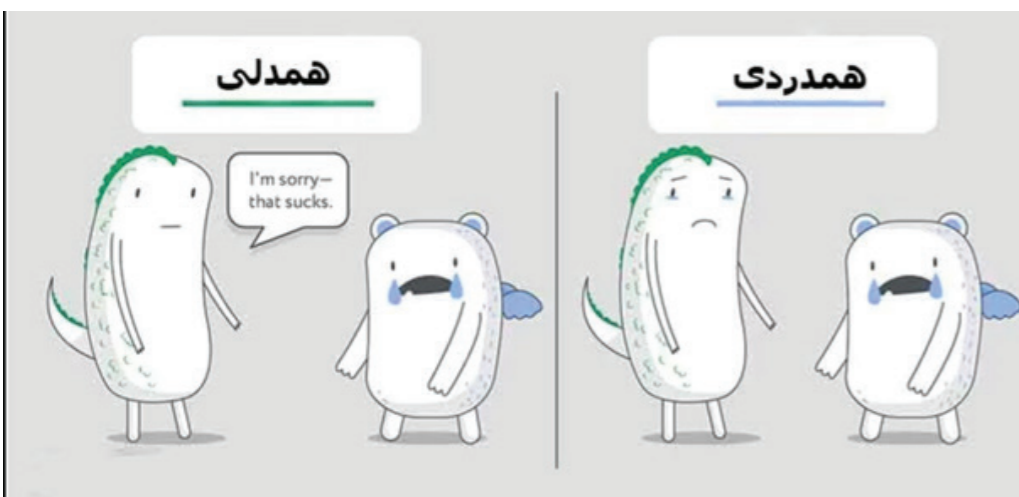


هم‌دلی چیست؟ هم‌دلی ریشه در کلمه آلمانی «Einführung» دارد که در لغت به معنای «احساس درون» است. از گذشته‌های دور سردرگمی و بحث‌های زیادی پیرامون معنای دقیق هم‌دلی، به‌خصوص در زمینه بالینی، وجود داشته است. بسیاری از این سردرگمی را می‌توان ناشی از این واقعیت دانست که هم‌دلی یک فرایند پیچیده است (یعنی یک ساختار چند بعدی و چند مرحله‌ای که چندین مولفه دارد) و مفهومی که معنای آن هم‌چنان در حال تکامل است. هم‌دلی به شکل‌های مختلفی به‌عنوان یک رفتار، یک بعد شخصیتی یا به‌عنوان یک احساس تجربه‌شده در نظر گرفته شده است و جزء اساسی همه روابط مفید در نظر گرفته می‌شود.

مکانیسم‌هایی که به کودک اجازه می‌دهد در هنگام لبخند زدن مادرش لبخند بزند، ایجاد می‌شود. یا خمیازه کشیدن هنگام مشاهده خمیازه فردی یا خندیدن و غیره. یکی دیگر از راه‌های ارتباط با درد دیگری، اتخاذ دیدگاه فرد رنجور بدون احساس درد و غمگین شدن است. این بدان معناست که ما در اینجا آن‌چه را که دیگری تجربه می‌کند به خود نسبت نمی‌دهیم بلکه وارد بدن دیگری می‌شویم و دنیا را از دید او می‌بینیم؛ این نشان می‌دهد که هم‌دلی و هم‌دردی دو روش متفاوت برای تعامل با شخص دیگری هستند که بر مکانیسم‌های متمایز مغز متکی هستند.

به‌طور کلی در هم‌دلی، خودمان را به دیگری فرافکنی می‌کنیم (ما دیدگاه دیگری را در نظر می‌گیریم) درحالی‌که در هم‌دردی ما تمایل داریم که دیگری را در خودمان قرار دهیم.

1. Mercer SW, Reynolds WJ. Empathy and quality of care. Br J Gen Pract. 2002 Oct;52 Suppl(Suppl):S9-12. PMID: 12389763; PMCID: PMC1316134.
2. Berthoz, Alain; Thirioux, Bérangère (2010). A Spatial and Perspective Change Theory of the Difference Between Sympathy and Empathy. Paragrana,



تفاوت هم‌دلی با هم‌دردی: هم‌دردی شبیه به یک سرایت عاطفی است و آزمودنی را ملزم به فرض دیدگاه دیگران نمی‌کند، درحالی‌که هم‌دلی نیازمند دست‌کاری پویا و پیچیده چارچوب‌های مرجع فضایی است. برای درک بهتر؛ اگر با فردی مواجه شویم که از نظر جسمی در رنج است، دو راه مختلف برای ارتباط با احساسات او وجود دارد:

الف) ما می‌توانیم دردی مشابه را در بدن خود احساس کنیم و در نتیجه ممکن است غمگین شویم. این به دسته «سرایت عاطفی» تعلق دارد، فرآیندی که توسط مکانیسم‌های بسیار ابتدایی مشابه

چگونه استعداد درونی خود را کشف کنیم؟

محمد محمدزاده، زیست‌شناسی ۹۸



همه‌ی ما به این‌که چگونه استعدادهای درونی خود را پیدا و محیا کنیم، فکر کرده‌ایم. آیا تا الان در انتخاب‌های زندگیتان به این توانایی خود توجه کرده‌اید؟

همه‌ی انسان‌ها با استعدادهای خاصی به دنیا آمده‌اند و در انجام یک‌سری فرآیند از دیگران بهتر و موفق‌تر هستند. به نظر شما چرا استعداد اهمیت دارد؟

استعداد چیست؟

استعداد تعریف خاصی ندارد ولی بعضی از مردم حتی به ماهیت استعداد باور ندارند و گاهی شک دارند و فکر می‌کنند تنها دلیل موفقیت افراد با استعداد، پشتکار و تلاش مضاعف آن‌ها است.

اگر بخواهیم تعریف کاملی از استعداد داشته باشیم باید گفت: استعداد یک قوای درونی است و کمک می‌کند افراد با تلاش و سعی کمتری نسبت به دیگران به موفقیت برسند.

انواع استعداد

استعدادهای افراد تنوع زیادی دارد و همین دلیل، پاسخ نحوه کشف استعداد را سخت و مبهم می‌کند. برای مثال:

-استعداد در نوشتن

-استعداد تکلم و سخنوری

- استعداد برنامه‌ریزی

- استعداد ایجاد روابط اجتماعی

- استعداد گوش دادن

- استعداد ورزشی و ...

بهترین زمان برای استعدادیابی

اکثر انسان‌ها معمولاً در نقاط حساس زندگی خود به فکر پیدا کردن استعدادشان می‌افتند ولی استعدادیابی زمان معینی ندارد. می‌توانید در بزرگسالی استعداد درونی خود را پیدا کنید. هرچند پیدا کردن استعداد درونی فواید بسیاری در زندگی و آینده‌ی شما دارد پس زودتر آن را کشف کنید.

استعدادیابی کودکان

کشف استعداد در دوران طفولیت به فرزندان کمک می‌کند که در دوران بزرگسالی مشکلات را راحت‌تر حل کنند یا این‌که کمتر سختی یک مشکل را تجربه کنند و به فرد موفق‌تری تبدیل شوند.

استعدادیابی بزرگسالان

استعدادیابی بزرگسالان توسط خود شخص یا متخصصان استعدادیابی انجام می‌شود. موارد بسیار زیادی وجود دارد که در دهه‌های چهارم و پنجم زندگی خود استعدادشان را کشف کرده‌اند و در افزایش بیش از پیش اعتمادبه‌نفس آن‌ها موثر بوده است. هیچ وقت خودتان را دست‌کم نگیرید و از همین حالا به دنبال استعداد خود باشید تا آن را به دست آورید.

چگونه بفهمیم در چه چیزی استعداد داریم؟

مرحله‌ی اول برای پاسخ به سوال، نحوه‌ی کشف استعداد، یافتن علایق شخصیمان است. علاقه را نمی‌توان از استعداد جدا کرد. معمولاً افرادی که به انجام بعضی از کارها علاقه دارند، استعداد نیز دارند و با شوق بیشتری برای به‌دست‌آوردن آن تلاش می‌کنند. اما ممکن است برخلاف تصور، کسی با وجود استعداد، انگیزه لازم را برای آن کار نداشته باشند. مادامی که استعداد، علاقه و سخت‌کوشی باهم همراه شوند، فرد در آماده‌ترین حالت برای قدم‌گذاشتن در مسیر موفقیت است. برای این‌که کامل آن را درک کنید، باید چندین سوال اساسی و مهم را از خودتان بپرسید. برای مثال:

۱. بعد از انجام چه کارهایی احساس رضایت و شادی زیادی می‌کنید؟

۲. دوست دارید در چه زمینه‌هایی اطلاعات بیشتری داشته باشید؟

۳. برای خواندن کدام یک از درس‌های مدرسه یا دانشگاه اشتیاق زیادی دارید؟

۴. در حین انجام چه کارهایی زمان را فراموش می‌کنید؟

راه‌های کشف استعداد درونی

روش‌های زیادی برای چگونگی کشف استعداد خود داریم. اگر می‌خواهید هرچه زودتر استعداد درونی خود را کشف کنید، وقتتان را هدر ندهید و مراحل زیر را انجام دهید:

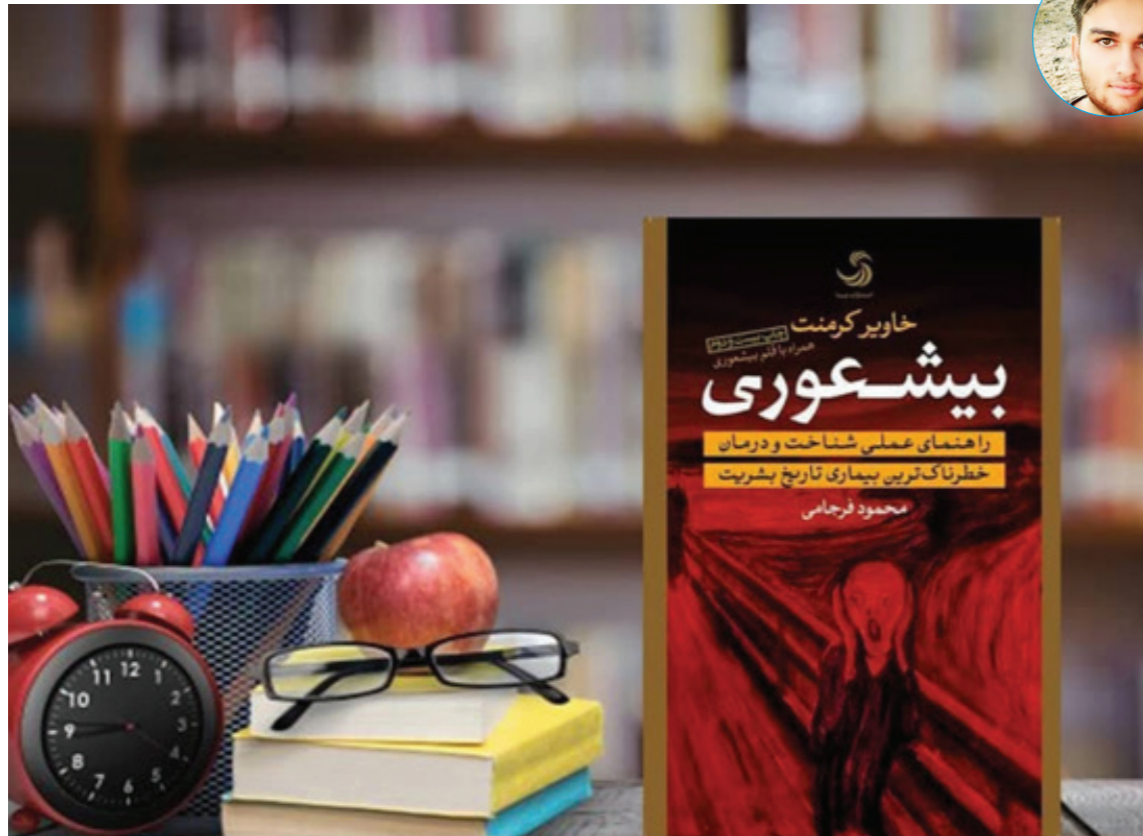
۱. انتظار نداشته باشید یک‌دفعه استعدادتان ظاهر شود!

اگر هیچ‌وقت گیتارزدن را تمرین نکنید؛ از کجا می‌توانید متوجه شوید در آن استعداد دارید یا نه؟ منتظر این نباشید که استعداد خودش را به شما نشان دهد. این شما هستید که وظیفه پیدا کردن آن را دارید. نگاهی به استعداد اطرافیان‌تان ببیندازید ببینید به نظرتان جذاب هستند یا خیر، سعی کنید برای یکبار هم که شده این استعداد را امتحان کنید. خودتان را در ناحیه‌ی امن ذهنیتان حبس نکنید.

۲. انجام کدام کارها برایتان به سادگی آب‌خوردن است؟

معرفی کتاب بیشعوری

محمدرسول ثنائی تبار، فوریت پزشکی ۱۴۰۰



نویسنده: خاویر کرمنت

مترجم: محمود فرجامی

بشر است که تاکنون راهکارهای علمی برای مقابله با آن ارائه نشده است. بیشعوری حماقت نیست بلکه بیشتر بیشعورها نسبت به مردم عادی باهوش تر هستند و از استعداد بالاتری برخوردارند. خودخواهی، وقاحت و تعرض آگاهانه به حقوق دیگران که بن مایه‌ی بیشعوری‌اند، اغلب از طرف کسانی اعمال می‌شود که از نظر هوش، معلومات، موقعیت اجتماعی و سیاسی و وضع مالی اگر بهتر از عموم مردم نباشند، بدتر نیستند.

تکه هایی از کتاب:

* اگر بیشعورها عاشق می‌شوند فقط به یک دلیل است: می‌خواهند در هیچ چیز کم نیابند از جمله عشق!

* بزرگ‌ترین راز خلقت این نیست که خدا چرا جهان را خلق کرده است، بلکه این است که چرا بیشعورها را اینقدر گستاخ و منفور آفریده است.

* اگر هفته‌ای دست‌کم یک بار در اعتراض مدنی شرکت نکنم، حناق می‌گیرم. علت این اعتراض مهم نیست، مهم خود اعتراض کردن است که به‌خاطر آن زندگی می‌کنم.

نمی‌توان تعریف دقیقی از بیشعوری ارائه داد اما می‌توان آن را به راحتی تشخیص داد. کتاب بیشعوری با عنوان فرعی راهنمای علمی شناخت و درمان خطرناک‌ترین بیماری تاریخ بشریت، اثری است که می‌توان موضوع آن را روان‌شناسی، خودشناسی، شخصیت‌شناسی و رفتارشناسی در نظر گرفت اما باین‌حال کتاب بیشعوری در درجه اول یک کتاب طنز است.

نویسنده در ابتدای کتاب، مقدمه‌ای از زندگی خودش و این‌که چطور متوجه شده آدم بیشعوری است ارائه داده و توضیح می‌دهد چگونه رفتار خود را اصلاح کرده است و حالا می‌خواهد به دیگر بیشعورها کمک کند تا خودشان را اصلاح کنند. خاویر کرمنت اعتقاد دارد که شاید چه بیشعور باشید و چه درگیر با بیشعورها، با انتخاب این کتاب دست‌کم راهنمای خوبی انتخاب کرده‌اید و راه را عوضی نرفته‌اید.

مترجم در مقدمه‌ی کتاب می‌نویسد:

شاید بیشعوری یک «بیماری» است و مثل تمام بیماری‌ها برای پیشگیری و درمانش باید آن را درست شناخت. هرچند یک بیماری خطرناک‌تر و شایع‌تر باشد، شناخت و مقابله با آن ضروری‌تر است. اما بیشعوری مهلک‌ترین عارضه کل تاریخ

توانایی‌ها، ضعف و ویژگی‌های شخصیتی خود می‌توانید انتخاب‌های بهتری در زندگی داشته باشید و راحت استعداد خود را کشف کنید. برای شناخت خود، به خودتان زمان بدهید و از روش‌های بیوشناسی برای این کار استفاده کنید.

اهمیت استعدادیابی

« نحوه‌ی کشف استعداد نهان درونی خود» چرا تا به این حد اهمیت دارد؟

یکی از بهترین زمان‌ها برای استعدادیابی از خردسالی است که با کمک والدین انجام می‌شود. اما همان‌طور که در بالا خواندیم محدودیت سنی برای کشف استعداد خود نداریم. پیدا کردن استعداد درونی کمک بزرگی به موفقیت ما در زندگی می‌کند.

اهمیت استعدادیابی را در موارد زیر نشان داده‌ایم:

۱. استعدادیابی باعث می‌شود تصمیم‌های بهتری در زندگی بگیریم و انتخاب هدفمندی داشته باشیم.

۲. باعث افزایش رضایت شغلی می‌شود.

۳. مسیر موفقیت را برای ما هموارتر می‌کند.

۴. از هدر رفتن زمان جلوگیری می‌کند.

۵. اعتمادبه‌نفس ما را در زندگی بالا می‌برد.

تفاوت استعداد و مهارت

با این‌که استعداد و مهارت شبیه هم هستند و حتی گاهی اشتباه گرفته می‌شوند، اما تفاوت زیادی در دل این دو نهفته است. استعداد یک نیروی طبیعی و درونی است، اما مهارت اکتسابی است. یعنی با سعی، تلاش و پشتکار می‌توان به مهارت دلخواه خود رسید. بنابراین تفاوت زیادی بین این دو وجود دارد. مهم‌ترین شاخصه تأثیرگذار روی استعداد و مهارت، محیطی است که در آن زندگی می‌کنند. اکثراً فرایند استعدادیابی در دوران خردسالی اتفاق می‌افتد. والدین نقش بسیار پررنگی در این زمینه دارند. نمی‌توان انتظار داشت بدون داشتن یک محیط مناسب، مهارت موردعلاقه‌ی خود را کسب کرد. با این وجود هیچ‌وقت برای کشف استعداد دیر نیست و حتی پا در سن گذاشته‌ها هم می‌توانند استعداد خود را کشف کنند.

استعداد مهم‌تر است یا تلاش؟

تلاش و پشتکار از استعداد مهم‌تر است. چرا؟ مطمئن باشید که هیچ‌کسی در زندگی خود به استعداد درونی خود متکی نبوده و بدون پشتکار به هدف موردنظر نرسیده است. همراهی استعداد و سخت‌کوشی باهم، همیشه نتیجه بهتر و سریع‌تری دارد.

چه کارهایی را به‌طور عادی بهتر از دیگران انجام می‌دهید؟ برای انجام چه فعالیت‌هایی نیاز به تفکر دارید؟ به تجربیات خود گذری کنید و ببینید چه کارهایی برایتان ساده‌تر از چیزی است که دیگران می‌پندارند.

۳. کارهای سخت را امتحان کنید.

در زندگی اکثر ما انسان‌ها کارهای سختی وجود دارد که اغلب همیشه عقب انداخته شده‌اند. برای مثال بعضی از ما به خاطر ترس از صحبت کردن در جمع هیچ وقت و گاهی خیلی کم سخنرانی می‌کنیم. بسیاری از افراد به‌خاطر این‌که استعداد درونی خود را سخت می‌پنداشتند، عقب انداخته‌اند و آن را هیچ‌وقت پیدا نکرده‌اند.

یک لیست از کارهای سخت زندگی خود که همیشه آن را از سر ترس عقب انداخته‌اید، تهیه کنید و شروع به امتحان کردن این کارها کنید، شاید استعداد گمشده شما، مابین همین کارهای عقب انداخته کشف شد.

۴. نگاهی به تمام موفقیت‌های زندگی خود بندازید.

اگر فکر می‌کنید که آدم بی‌استعدادی هستید، مطمئن باشید یک مشکلی در روند استعدادیابی شما وجود دارند. به گذشته‌تان سفر کنید و ببینید در چه چیزی استعداد دارید و در چه حوزه‌هایی موفق بوده‌اید، فرقی نمی‌کند این موفقیت‌ها بزرگ باشند یا بسیار کوچک، مهم این است که پیروزی شما نشان‌دهنده‌ی استعداد درونی شما در زندگی‌تان باشد. کسب مدال طلای مسابقات و به‌دست‌آوردن مقام قهرمانی، جلب توجه مدیران و کارمندان بخاطر پیدا کردن راه‌حل جدید، همه‌ی این‌ها می‌توانند استعدادهای پرورش نیافته‌ی درونتان باشد.

۵. به نمونه‌های تلویزیونی اکتفا نکنید.

فکر نکنید استعدادهای دنیا به خوانندگی، بازیگری، مجری‌گری و یا آثار هنرهای تجسمی ختم شده است. درست است که بعضی از استعدادهای بیشتر شناخته شده است ولی این موضوع به این معنی نیست که هنر برقراری ارتباط نزدیک با زبان بدن، استعداد و هنر محسوب نمی‌شود.

۶. با خانواده و دوستان صمیمی خود صحبت کنید.

یکی از بهترین راه‌های استعدادیابی، صحبت با کسانی است که شما را به خوبی می‌شناسند. امکان دارد شما همه‌ی عمرتان را روی یک‌سری از ویژگی‌های خود متمرکز شده باشید که یقیناً استعداد شما نیست، اما افراد اطرافتان می‌توانند به کشف استعداد واقعی شما کمک زیادی کنند.

۷. برای خودشناسی زمان بگذارید.

شناخت خود تاثیر بسیار زیادی روی شما دارد، با استفاده از شناخت

نقد بررسی فیلم درخت گردو

محمدرسول ثنایی تبار، فوریت پزشکی ۱۴۰۰



کارگردان: محمدحسین مهدویان

تهیه کننده: سید مصطفی احمدی

نویسندگان: ابراهیم امینی و حسین حسینی

فیلم درخت گردو؛ قصه‌ی ناتمام کردستان

پنجمین فیلم داستانی بلند محمدحسین مهدویان، درخت گردو است. او که بعد از درخشش اولین فیلمش «ایستاده در غبار» در جشنواره فیلم فجر ۱۳۹۴ حضور پیدا کرد، امسال نیز با «درخت گردو» به استقبال سال جدید سینما رفته است.

فیلمنامه فیلم درخت گردو که روایتی ناقص و سراسر احساسی نسبت به فاجعه بمباران شیمیایی سردشت در تیرماه ۶۶ را دارد، توسط ابراهیم امینی و حسین حسینی نگاشته شده است.

مهدویان در این فیلم عوامل جدیدی را با خود همراه کرده که قبلاً سابقه همکاری با آن‌ها را نداشته است؛ سید مصطفی احمدی، تهیه کننده پروژه‌های اخیر مه‌ران مدیری، مهم‌ترین آن‌هاست که در قامت تهیه کننده فیلم مهدویان حاضر شده است. احمدی علاوه بر مه‌ران مدیری که با نقش اصلی و «قادر» بی‌همتای این فیلم، در تیم نخستین همکاری با مهدویان، همراه کرده است و از سوی دیگر، مینا ساداتی در نقش‌ها که معلم و راوی داستان است، بیشتر نقش مزاحم و تزیینی را ایفا می‌کند.

مهدویان که به خوبی با سینمای مستند آشنایی دارد و در این چند سال، سبکی تلفیقی از مستند و سینما در ایران از خود به جا گذاشته است، در این کار نیز خیلی نمی‌تواند دوربین را ثابت و به اصطلاح با قاب سینمایی در کنار خود نگه دارد و با شکست روایت از حال به گذشته، دوربین شاهد مستند خود را وارد روایت‌های فلش‌بک می‌کند که استخوان‌بندی فیلم نیز در این جا شکل می‌گیرد و هادی بهروز (مدیر فیلم‌برداری) هم که گویا در این سبک به بلوغ رسیده است؛ نفر بعدی است که به خوبی می‌تواند دین خود را به فیلم ادا کند.

یکی دیگر از نقاط قوت فیلم درخت گردو در این میان، بازی روان و باورپذیر کودکان فیلم در صحنه‌ای احساسی است که به انضمام طراحی صحنه کم‌نقص و جالب توجه در «رد خون» نیز شاهد آن بودیم؛ فیلم در این بخش‌ها توانسته گلیم خود را از آب بیرون بکشد.

تازه‌ترین ساخته مهدویان که یک مرثیه و سوگ‌نامه‌ای خطی، سطحی و غم‌بارتر از یک فاجعه دهشتناک است که با نریشنی بی‌رمق از معلم روستا شروع شده و با تأثیرات بمباران شیمیایی و مخرب عامل تاول‌زا بر کودکان اوس قادر و خانواده‌اش، به گذشته می‌رود.

این بخش از فیلم با کلیپ مرگ گنجشک‌ها شروع می‌شود، با کلیپ‌هایی نظیر حمام و آمبولانس در باند فرودگاه و در بیمارستان ادامه می‌یابد و با روایت‌های متعارض و متراجمی نظیر اشاره به کولبرها، دادگاه لاهه یا ماجرای تبریز و تیکه‌های سیاسی و اجتماعی که همگی می‌توانستند در جای درست و مناسب، قوام‌بخش فیلم باشند؛ درحالی‌که این‌گونه نبود. فیلم درخت گردو با توالی چندین سکانس مونتاژی و نماهنگ به انضمام موسیقی و کلام دلنشین کردی بر قلب مخاطب تأثیر می‌گذارد و جایگاهی در محتوی سینما باز می‌کند و در نهاد اندیشه منعکس می‌شود؛ از این نظر درخت گردو تا حدودی شبیه فهرست شیندلر اسپیلبرگ است، فیلمی انسانی که رنجش بیشتر از آن است که بتواند آن را دوباره ببیند، اما هر جا صدای موسیقی‌اش را بشنوید، قابی ببینید یا اسمش بیاید، تصاویرش جلوی چشمتان زنده می‌شود. حالا ما فیلمی در تاریخ سینما داریم که در نشان دادن چهره‌ی زشت جنگ و ستمی که بر ما رفته در حکم یک سند تاریخی عمل می‌کند.





زندگی‌ام، مادرم!

هدیه فرهادی، علوم و صنایع غذایی ۹۹

تاب تاب عباسی، خدا منو نندازی

تاب تاب عباسی، خدا منو نندازی

اگه می‌خوای بندازی، بغل مامانم بندازی.

صدای پرانرژی‌ش توی گوشم اکو شد.

+بخند دخترم، بلند، بلندتر. اگه دوست داری جیغ بزنی، جیغ بزنی.

مامان تندتر، تندتر تاب بده، می‌خوام برم توی آسمون‌ها!

+باشه دخترم.

و صدای خندیدنش بود که توی گوش‌هام پخش می‌شد. چشم‌هام پر از اشک شد، حس می‌کردم مویرگ‌هایم دارن پاره می‌شن، گوشم دیگه از شدت صداهای توی سرم سوت می‌کشید، خس‌خس سینهام امونم رو بریده بود.

برای تلاش آخرم دست‌هام رو بند دیوار کردم، سرم به دیوار کوبیده شد، انگار بهونه‌ای برای چشم‌هام جور شد و شروع کردن به باریدن.

درد رو با تموم وجودم حس می‌کردم، دیگه نمی‌کشیدم، به خدای احد و واحد توان نداشتم، اصلاً خدا منو هم می‌دید؟!

لیخند تلخی هم ضمیمه وضع و حالم شد. خدا!

فکر کنم خدا هم از درجا زدن‌های بی‌نتیجه‌ام خسته شده بودم که فراموش کرده بود بنده‌ای به اسم نورین بخت‌برگشته هم دارم که نفسش به یه جا بنده، زندگیش خلاصه می‌شه توی اومدن و رفتن‌های نفس‌ها و پلک‌های باز یه نفر.

+خانم؟

حالتون خوبه؟!

چشم‌هام انگاری وزنه‌ای صد تنی روشن بود، سرم از رده خارج شده بود این قدر که سنگین شده بود.

نه‌هه‌هه‌هه‌هه‌هه‌هه‌هه

بین خدا!

بد بازی رو شروع کردی، من از اوناش نیستم که همین‌جوری وسط راه بگم کفشم خط روش افتاد، خاک روش نشست دیگه ادامه نمی‌دم، نه

من با یه لنگه کفش هم شده تا آخرش میام و تمام زندگیم رو ازت می‌گیرم، فقط تا وقتی که بیام امانت‌دار خوبی باش.

آره، خوبم

بیخشد اتاق دکتر زارع کجاست؟!

چهرشو تار می‌دیدم، اما لبخند مهربون صورتش رو دیدم.

+خودم هستم عزیزم، اتاقم کمی جلوتره، می‌تونی بیای؟ تا راحت‌تر حرف بزنیم.

با ترس و هیجان تا چند دقیقه بهش نگاه کردم، با صدا زدنش به خودم اومدم. با لکنت

بهش سلام دادم: س...لا...م، مامانم حالش خوب نیست، زندگیم درد داره و درد نداره، تا دیروز بوی بهشت می‌داد، بدن برفیش به زخم کوچیک هم نداشتم، با پاهاش راه میرفت.

الان بهم میگن که از بوی پاش نمی‌تونن درست نفس بکشن، پای راستش کامل سیاه شده، اصلاً تقصیر من بود که دیشب گفتم از شام خوشم نمیداد و دوباره برام غذا درست کنه.

چشمام از فشاری که روم بود می‌خواست سیاهی بره که خانم دکتر کمرم رو گرفت و توی بغلش کشید.

توی گوشم پیچ زد و گفتم: آروم باش، نفس عمیق بکش، هیچی نیست.

بهم گوش می‌دی؟!

هیچی نیست.

ولی پرستار گفت باید پاش قطع بشه، گفت اگه نشه...اگه نشه...لبیم رو گاز گرفتم و هق‌هقم رو خفه کردم.

+آره، درست گفتن، اگه نشه ممکنه بیماری به بقیه اندام‌ها نکرزه بکنه و خدای ناکرده...

به چشمام نگاه کرد و از ادامه دادن حرفش پشیمون شد.

و آه سرد هردویمان قلب هر موجود زنده‌ای رو به درد می‌آورد چه برسه به آدمی که اونو گوش بده.

خانم دکتر لبخندی زد و به حرف اومد: عزیزم به من نگاه کن...

سرم رو از شونه‌اش فاصله دادم که دستای کشیده‌اش قالب صورتم شد

+روز مادر نزدیکه، می‌خوای هدیه‌ای مشترک از طرف خدا و خودت به مامانت بدی؟

چی؟

+الان حال مامانت از تو بدتر نباشه، کمتر نیست، پس اگر تا اینجای بیماریش طاقت آوردی، از اینجا به بعدش رو هم غیرت به خرج بده، به مادرت و خودت کمک کن و با قدرت باهات بجنگید تا شکستش بدین.

چکار کنم تا داشته باشمش؟!

جونم در رفت تا این جمله رو به زبون بیارم.

+پای مصنوعی...

آروم در اتاقش رو باز کردم که اگر خواب هست بیدار نشه.

خواب بود، یواش‌یواش نزدیک تخت شدم، آره، فردا روز مادر بود، من دوباره می‌خواستم مادرم رو، زندگی‌ام رو از خدا هدیه بگیرم.

فقط باید هردو تامون صبر کنیم و خودمون رو بهش بسپاریم.

خدایا فردا امانتیم رو سالم ازت می‌خوام.

معرفی شمس تبریزی

امیررضا لطفی، پزشکی هسته‌ای ۱۴۰۰

مقدمه

شهرستان خوی بزرگ‌ترین و پرجمعیت‌ترین شهرستان استان آذربایجان غربی بعد از مرکز استان (ارومیه) است و دومین شهرستان پرجمعیت استان آذربایجان غربی به حساب می‌آید. همچنین خوی یکی از قدیمی‌ترین مراکز تمدن و فرهنگ در شمال غرب ایران است که مقبره‌ی شمس تبریزی، شاعر بزرگ و نامی ایران نیز در این شهر واقع شده است.

شمس تبریزی

محمد بن علی بن ملک داد تبریزی ملقب به شمس‌الدین یا شمس تبریزی در سال ۵۸۲ هجری قمری در تبریز متولد شد. او به ریاضیات، جهان‌گردی و مکتب‌داری می‌پرداخت. شمس بسیار عاشق سفر بود و به نقاط مختلف می‌رفت تا تجربه‌های فراوانی به دست آورد. شمس تبریزی در سفرهایش به قونیه درحالی‌که شصت ساله بود با مولوی ملاقات کرد. تا پیش از این دیدار، مولوی از عالمان و فقیهان بود و به تدریس علوم دینی اشتغال داشت. پس از این دیدار، مولوی مجذوب شاگردش شد. این علاقه به‌حدی بود که بعد از این‌که شمس قونیه را ترک کرد، مولانا بسیار اندوهگین شد. سرانجام نامه‌ای از طرف شمس به وی رسید. شمس تبریزی در این نامه نوشته بود که در شام سکونت دارد. بنابراین مولوی فرزندش را با چندین نفر از یارانش به شام فرستاد تا شمس را به قونیه بازگرداند و سرانجام، او با استقبالی باشکوه بازگشت. پس از مدتی کینه‌توزی‌های فراوانی نسبت به این دو ایجاد شد و در سال ۶۴۵ شمس تبریزی بدون خبر، قونیه را ترک کرد. مولوی بارها در جست‌وجوی خبری از شمس به شهرهای مختلف رفت. او در پی یافتن شمس دو بار به شام سفر کرد و بسیار تلاش کرد، حتی به افراد مختلف مژدگانی داد اما نشانی از او نیافت.

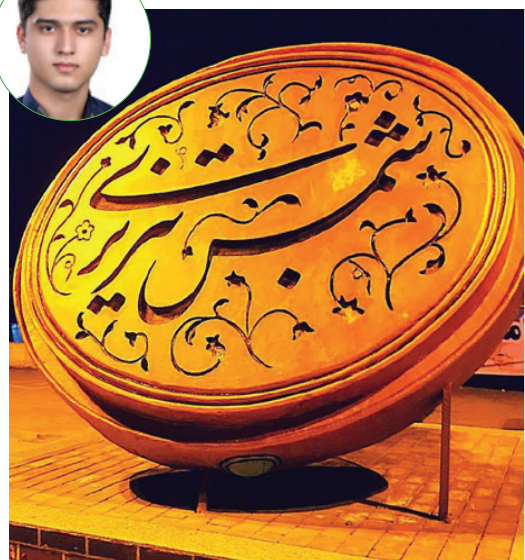
آرامگاه شمس تبریزی

آرامگاه شمس تبریزی از مکان‌های گردشگری و دیدنی شهرستان خوی می‌باشد که به اعتقاد اکثریت محل مدفن شمس تبریزی می‌باشد و هر سال علاقه‌مندان شمس تبریزی و گردشگرانی از دیگر شهرهای ایران و حتی کشورهای همسایه به‌خصوص کشور ترکیه، برای دیدن این جاذبه‌ی فرهنگی به شهر خوی سفر می‌کنند. هم‌چنین هر سال در تاریخ هفتم مهر که روز بزرگداشت شمس تبریزی در تاریخ نام‌گذاری شده است؛ کنگره‌ی بین‌المللی شمس در شهر خوی با حضور مسئولان، بازیگران، هنرمندان، آوازخوانان، مهمانان و گردشگران داخلی و خارجی برگزار می‌شود.

مناره شمس تبریزی

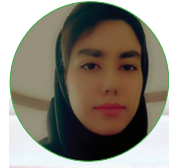
مناره‌ی شمس تبریزی سازه‌ای مربوط به سده ششم هجری قمری می‌باشد که در کنار آرامگاه شمس قرار دارد. این اثر در تاریخ ۱۴ بهمن ۱۳۵۲ با شماره‌ی ثبت ۹۶۶ به‌عنوان یکی از آثار ملی ایران به ثبت رسیده است. وجود هم‌زمان این دو اثر در صحن زیبای شمس تبریزی، زیبایی بسیار ارزشمندی از لحاظ فرهنگی و ادبی به شهر خوی و هم‌چنین کشور ایران بخشیده است؛ به‌طوری‌که به علت قرار داشتن آرامگاه مولانا در شهر قونیه‌ی کشور ترکیه باعث ثبت قرارداد خواهرخواندگی بین این دو شهر شده است.

این بنا به ارتفاع ۱۷ متر و قطر ۳/۴۰ متر به دستور شاه اسماعیل صفوی ساخته شده است. نمای آن با شاخ قوچ‌های وحشی که ناصرالدین شاه طی اقامت در کوه چله خانه خوی شکار کرده، تزیین شده است. بنا به گفته‌ی تاریخ‌شناسان، شاه اسماعیل این نماد را برای نشان دادن قدرت و هم‌چنین مهارت خود در شکار ساخته است.



معرفی کتاب «چه کسی پنیر مرا جا به جا کرد؟»

فاطمه عزیزی، تکنولوژی جراحی ۹۸



اثری دیگر از نویسنده کتاب پر فروش مدیر یک دقیقه ای

دکتر اسپنسر جانسون
با مقدمه ای از برویسور کنت بلانچارد

چه کسی پنیر مرا جابجا کرد؟

مسیری حیرت آور برای رویارویی
با تغییر و تحول در زندگی

مترجم: سعید خداداد

انسان از هنگامی که پا روی کره‌ی خاکی می‌گذارد، دوست دارد با گذر هر لحظه از زندگی‌اش به کمال و موفقیت بیشتری دست یابد.

درواقع کمال و تعالی انسانی از دغدغه‌های اصلی ذهن بشر است. نیاز و عطش روحی که بشر را از ایستابودن خارج می‌کند و او را به تکاپو وا می‌دارد. لذا انسان همواره در جست‌وجوی بهترین راه برای نزدیک‌شدن به اهداف متعالی خود است.

اما چه راهی بهتر از مطالعه‌ی کتاب‌هایی است که در زمینه موفقیت تالیف شده‌اند و یا به ترجمه درآمده‌اند...

اگر می‌خواهید یکی از بهترین کتاب‌های موفقیت برای تمام سنین را مطالعه کنید، توصیه ما به شما کتاب چه کسی پنیر مرا جابه‌جا کرد؟ است. تالیف اسپنسر جانسون و به ترجمه سعید خداداد است.

خواندن این کتاب که برای تمام سنین مکتوب شده است، کمتر از یک‌ساعت طول می‌کشد، ولی دیدگاه‌های منحصر به فرد آن برای یک عمر باقی می‌ماند.

چه کسی پنیر مرا جابه‌جا کرد؟ حکایت ساده‌ای است که حقایق عمیق و ژرفی را آشکار می‌سازد. این قصه، داستانی سرگرم‌کننده و آگاهی‌بخش در مورد چهار شخصیت است که در یک (ماز) زندگی کرده و در جست‌وجوی پنیر هستند تا از آن تغذیه کنند و به سعادت و نیک‌بختی دست یابند. پنیر استعاره از چیزی است که دوست دارید در زندگی داشته باشید مثل شغل خوب، رابطه عاشقانه، پول یا سلامتی و ...

در هنگام مطالعه این کتاب به نتایج جالبی می‌رسید، از جمله این‌که:

هر چقدر زودتر پنیر کهنه را بگذاری و بروی، زودتر پنیر جدید را پیدا می‌کنی.

وقتی می‌بینی که می‌توانی پنیر جدید را بیابی و از آن لذت ببری، خطمشی خود را تغییر بده.

سریع توجه کردن به تغییرات کوچک به تو کمک می‌کند با تغییرات بزرگ‌تری که در شرف وقوع است، سازگار شوی.

پس مطالعه این کتاب را در بخشی از ساعات مطالعه روزانه خود قرار دهید و به‌طور عملی مفاهیم عمیق آن را در زندگی خود به کار ببندید.

هرچه زودتر پنیر کهنه را رها کنی، زودتر می‌توانی از پنیر تازه لذت ببری. تغییر کن، با پنیر حرکت کن.

از تغییر لذت ببر.

حرکت در جهت جدید به تو کمک می‌کند پنیر جدید بیابی.

وقتی ماورای ترست حرکت کنی، احساس آزادی می‌کنی.



ابیات زیر از کتاب کلیات شمس تبریزی که شرح حال مولانا خطاب به شمس تبریزی است، برگرفته شده است:

در میان عاشقان عاقل ما	خاصه در عشق این لعلین قبا
دور بادا عاقلان از عاشقان	دور بادا بوی گلخن از صبا
در کر آید عاقلی کوراه نیست	ورد آید عاشتی صدمرجا
مجلس ایشاد و عقل سخت کیر	صرفه اندر عاشتی باشد وبا
تک آید عشق را از نور عقل	بد بود پیری در ایام صبا
خانده باز آعاشقا تو زوترک	عمر خود بی عاشتی باشد ما
جان نگیرد شمس تبریزی به دست	دست بردل نه برون رو قبالا

هرچه پنیر برای اهمیت بیشتری داشته باشد، بیشتر می‌خواهی آن را حفظ کنی.

اگر تغییر نکنی، نابود می‌شوی.

گاهی پنیر را بو کن، تا بدانی که چه وقت کهنه می‌شود.

اعتقادات کهنه تو را به‌سوی پنیر تازه سوق نمی‌دهد.

مرغ باغ ملکوت، نیم از عالم خاک / چند روزی قفسی ساخته‌اند از بدنم ...

موسیقی



نوازنده: محمدصادق امینی، تکنولوژی جراحی ۹۹



تار، از سازهای زهی و اصیل ایرانی است که با مضراب نواخته می‌شود. در گذشته، تار ایرانی ۵ سیم (تار) داشت که درویش خان یک سیم به آن اضافه کرد. تار دارای ۲۸ پرده است که تقریباً کمتر از سه اکتاو می‌شود. جنس چوب کاسه تار از درخت توت و دسته‌ی آن از چوب درخت گردو است. از بزرگان معروف نوازنده تار در گذشته می‌توان درویش خان، علی‌نقی وزیری، علی‌اکبر شهنازی، جلیل شهناز، فرهنگ شریف و محمدرضا لطفی را نام برد.



آوای تروسکه
اسکن کنید

آموزش زبان کردی



محمدرسول ثنایی‌تبار، فوریت پزشکی ۱۴۰۰

آموزش کلمات چشم و مشتقات آن

کوردی	فارسی	انگلیسی	مثال
چاو	چشم	EYE	تو سومای چاومی تو چشمم هستی
چاویلکه	عینک	GLASSES	چاویلکه‌م به جی ما عینکم جاماند
چاودیری	نظارت	MONITORING	چوار کس وه کوو چاودیر هه لېژیر دروان چهار نفر به عنوان ناظر انتخاب شده‌اند
چاوه‌روان	منتظر	WAIT	چاوه‌روانم روژیک بیت که له نزیکه و بتبینم منتظرم روزی برسه که از نزدیک ببینم
چاوه‌روانی	انتظار	EXPECTATION	له چاوه‌روانی بینینی چاوه‌کانت ده ژیم در انتظار دیدن چشمانت زندگی می‌کنم

شاعرانه



شاعر: سینا پاشا، دندان پزشکی ۹۸

دلبر شیرین نگاه، بی خبر است از دلم
 ای که مقیم نگاه، هر دم و هر لحظه ای
 ای که قدم های تو، نبض تپنده مرا
 ای که نفس های تو، عطر نفس ده مرا
 کرچه سخن آشکار، کرچه عیان از رخم
 چشمه ی سردرون، در شرر است از دلم
 دقتر دل را بخوان، خانه خراب است دلم
 از دل ما هم گذر، کوچه ی پایت دلم
 بانفست روح من، بنده ی روح است دلم
 لیک به باور نکنی، آه نمان است دلم

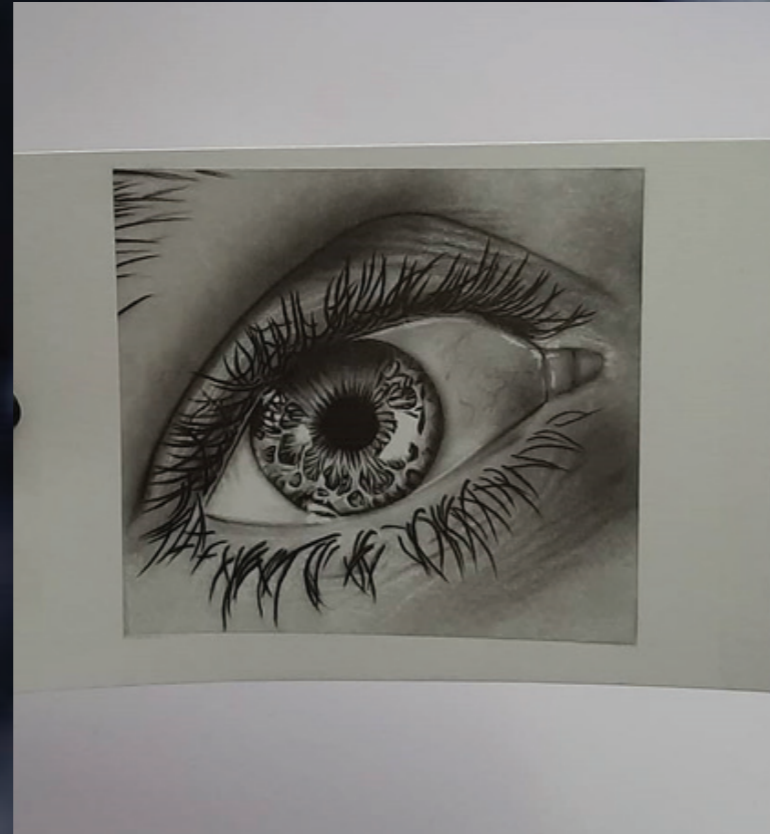
طراحی



طراح: مریم رضایی زاد، علوم و صنایع غذایی ۹۸



فرا واقع گرایی (هایپررئال): به طور ساده به نقاشی ای گفته می شود که مشابه سبک فتورئال است، اما در جزئیات اغراق شود. نتیجه کار در این سبک، شبیه به یک عکس با وضوح بسیار بالا است. نشان دادن جزئیات تصویر هم چون انعکاس های ریز، موهای ریز، روزنه های پوست، رطوبت و قطرات روی سطح پوست از ویژگی های آن می باشد.



عکاسی

عکاس: محمدعلی رونیا سی، دندان پزشکی ۹۸



اسرار چشم عقاب‌ها

در افسانه‌ها آمده است، درست زمانی که قرص ماه کامل می‌شود برخی عقاب‌ها از شدت خستگی خیره به ماه درخشان از حال می‌روند و در حالی به هوش می‌آیند که روح و چشمشان محسور شیاطین شده است، آن‌ها خود را تایتو می‌نامند و سودای حاکمیت بر جهان را در سر می‌پروراندند...

اما در واقعیت علت رنگ نامتعارف چشم عقاب‌ها چیست؟

آیا عقاب پلک سوم دارد؟

بله! عقاب‌ها، گربه‌ها، تمساح‌ها و جغدها برای خود پلک سوم دارند که این پلک‌ها از چشم آن‌ها در برابر آلودگی‌ها و خیلی از چیزهای مختلف محافظت می‌کند. پلک سوم به صورت عرضی، باز و بسته می‌شود و یک لایه بسیار نازک می‌باشد که از چشم حیوان مراقبت می‌کند.

پلک سوم عقاب‌ها باعث می‌شود تا در آسمان وقتی شکار خود را دنبال می‌کنند نیازی به پلک‌زدن نداشته باشند و بتوانند شکار خود را دائم دنبال کنند. اما ما انسان‌ها پلک سوم نداریم، وقتی بخواهیم از چشم‌های خود در برابر گردوغبار مراقبت کنیم، آن‌ها را می‌بندیم اما عقاب‌ها این‌گونه نیستند آن‌ها به راحتی می‌توانند ساعت‌ها با حفظ رطوبت چشم خود، شکار را دنبال کنند چراکه پلک سوم عقاب، شیشه‌ای مانند است و حتی در هنگام بسته‌شدن، حیوان می‌تواند اطراف را ببیند.

خوشنویسه باقلمه

خوشنویس: عرفان پیکری، فوریت پزشکی ۹۸



این اثر یکی از کارهای خوشنویسی است که در قالب آزاد شکسته نستعلیق نوشته شده است. شکسته‌ی نستعلیق از جدیدترین خطوط، زیباترین و سومین گونه از خوشنویسی ایرانی است که در اوایل سده یازدهم هجری قمری ابداع شد. چون بیشتر شکل‌های آن از شکستن و رهاکردن خط نستعلیق گرفته شده بود، به نام شکسته‌ی نستعلیق شهرت یافت. این خط را می‌توان ایرانی‌ترین خط از میان خطوط مختلف خوشنویسی اسلامی دانست.

متن: در دایره قسمت ما نقطه تسلیمیم *** لطف آنچه تو اندیشی، حکم آنچه تو فرمایی



MOHAMMAD ALI RUNIASSY

خوش نویسه با قلم عربی

خوش نویس: سپهر عباسی، دانش‌آموخته فوریت پزشکی

خط نسخ، خطی است ابداع شده در اوایل قرن سوم هجری قمری به دست ابن اقله شیرازی که در ابتدا خطی هم‌پایه‌ی خط کوفی بود. نسخ یعنی نسخه برداری یا رونوشت شده و کپی شده. خط نسخ در واقع اولین خطی بود که برای تکمیل کردن نواقص و اشکالات خط کوفی و اضافه کردن اعراب و حرکات و آواها اختراع شد تا برای الفبای فارسی مناسب گردد. این خط از دو خط قبلی و سریانی اخذ شده بود، هر چند برخی معتقدند که خط نسخ پیش از ابن‌مقله نیز وجود داشته است زیرا در اواخر سده‌ی یکم هجری، خط جدیدی به دستور عبدالملک بن مروان ساخته شد تا نواقص خط کوفی برطرف گردد ولی آن چه مسلم است آن که ابن‌مقله این خط را به گونه‌ای تکامل بخشیده تا با الفبای فارسی تطبیق پیدا کند.



و من آنان را
به صدای قدم پیک
بشارت دادم
و به نزدیکی روز
و به اقرارش رنگ
و به آنان گفتم
هر کس که در حافظه چوب بیند باغی
صورتش در وزش بشه شور ابدی
خواهد ماند ...

سپهر - سپهری

و سخن آخر...

هدیه فرهادی، علوم و صنایع غذایی ۹۹



دانشجوام، شناسنامه‌ام شده تخم‌مرغ و گوجه
نیمرو می‌کنم تخم‌مرغ برای صبحانه
املت می‌شود نهار این گشنه
برای شام هم کبک و شیر می‌نشینند بر پای سفره.
این شده منوی غذایی ما
چه بدی‌ای کرده‌ایم که خوابگاه ما
افتاده وسط اعیان‌نشین‌ها!
رفتم بقالی تا کنم آذوقه مهیا
با پروتکل بهداشتی و به دور از کرونا
خوشحال و خندان
برداشتم پنج دانه گوجه و موز رعنا
که پیرزنی را دیدم که به عصای دستش می‌خورد به جای مادر بزرگ ما
اما به او بیشتر می‌خورد خواهرم باشد تا مادر بزرگ قصه‌ها!
موهای پیازی رنگ کرده
شلوار قد نود به پا شده
لاک سرخ زینت انگشتان شده
در کیسه می‌اندازد آناناس و هندوانه
با اصغر بقالی می‌کند دعوا، سر به اسکناس گوشه پاره شده
امان از لبانش که نه چون لب آدمی زاد می‌ماند
نه شتر نابالغ گم شده.
سرخش کرده چون دانه‌ی انار
چرا ماسک نزده این دلربای بر دل نشسته؟
مگر نمی‌داند کرونا کمین کرده بر در خانه فقیر و پولدار؟
خانه ویران کرده و جان ستانده
وقتی که خواهرمان
بُردار جابجایی مکان‌اش، منتهی می‌شود خانه و آرایشگاه
کارت می‌کشد تا بکشد پوست بی‌صاحب را
لایو اینستا می‌گیرد تا نشان دهد نتیجه کار ویدا جان را
صندلی رزرو می‌کند در دانشگاه هاروارد و انگلستان را
تا فرزندش کسب کند علم بی‌منت را
چه می‌داند از قیمت مسکن و بهره‌ی وام ۱۸ درصدی را
می‌خرم نان و گوجه‌ام را
تا مرفه بی‌درد نبیند بغض نشکسته‌ام را

نشریه پیک از کلیه علاقه‌مندان، اساتید، دانشجویان و فارغ‌التحصیلان در جهت عضویت و همکاری با نشریه، دعوت به همکاری می‌نماید.
نظرات، انتقادات و پیشنهادهای خود را نیز با ما درمیان بگذارید.

مدیر مسئول: [@mary_sadani](#)

سردبیر: [@sina_pasha](#)

آیدی کانال تلگرام نشریه: [@bartarinhakums](#)

آیدی پیج اینستاگرام نشریه: [@bartarinha_kums](#)

با تشکر از آقای دکتر غلامی، معاون فرهنگی و دانشجویی و آقای الماسی، مدیر امور فرهنگی و هم‌چنین خانم حسنی، کارشناس نشریات و سایر عزیزان که در راه‌اندازی و انتشار مجدد نشریه تلاش نمودند.

با سپاس فراوان از دکتر ایزدی، رییس مرکز اطلاعات و توسعه آموزش پزشکی و دکتر سالاری، معاون مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی و خانم مرادی، کارشناس واحد المپیاد اداری که در مصاحبه با افراد برتر المپیاد ما را یاری نمودند.