

استدانت

فصلنامه علمی فرهنگی ریستالین

شماره ۲۰ - پاییز ۱۳۹۹ - قیمت: ۵۰۰۰ تومان



قاعده‌گه؛ چالش‌های پیش‌رو

بزرگان دیروز هم‌راهان فردا

مسئولیت‌های دکتر داروساز

دیجیتال مارکتینگ

زاویه؛ بررسی روان‌تن در قرنطینه

کانون ادب باران



ریتالین

فصلنامه علمی / فرهنگی ریتالین - شماره ۲۰ - پائیز ۱۳۹۹



اعضای هیئت تحریریه به ترتیب حروف الفبا:

مهديه احمدی
فائزه استادحسینی
منصوره اسدی
ساینا ایمانی
فاطمه حدادی
محسن جاوری
علیرضا جوادی منش
شبثم سعیدی
شقایق سعیدی
زهره شامیرزایی
شایان شیرانی
زهره صالحی
مریم صالحی
صبا فقهی
سمیرا قائم مقامی
شیدرخ کامبخش
مرضیه کمالی اصل
سید علی گلستانه
فرشاد لولاسی
کیمیا مجیدی

صاحب امتیاز:

ملیکا کلاهدوزان

شماره ثبت:

۸۵-۳-۲۴۱

مدیر مسئول و سردبیر :

فاطمه حدادی

مدیر اجرایی:

کیمیا مجیدی

دبیر بخش علمی :

سروین شیرانی

صفحه آرا :

مهدی لطیفی

طراح جلد :

کیمیا مجیدی

ویراستار:

نوشین اعتمادی

اعضای تیم تهیه پادکست به ترتیب حروف الفبا:

مهرروز اشرفی
نوشین اعتمادی
زهره ایران پور
زهره تمیزی فر
طاها صافی
علیرضا رشیدی
شیمای زارع
سارا صالحیان فر
عارف عارفان
مجید قائدی

با تشکر از

محسن جاوری، محمد روفرشاد، غزاله مینائیان، لیلیا
سید طباطبائی، سید سعید ناجی و مهتا فلک افلاکی
و تشکر ویژه از سرکارخانم دکتر یگدانه سرپرست
کمیته پژوهش های دانشکده ی داروسازی و سرکار
خانم سلطانی معاونت فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی
اصفهان



فهرست مطالب

فهرست مطالب

- سخن سردبیر..... ۴
سرمقاله..... ۵
اینفوگرافی مسئولیت های داروساز..... ۶

علمی

- چالش های پیش رو و بهبود آن..... ۸
از تصور تا واقعیت..... ۱۴
معرفی سایت های کاربردی..... ۱۷
زاویه؛ سنجش و توصیه های عملکردی..... ۱۸
دانشجویان در قرنطینه..... ۱۸
دیده شوید؛ معرفی کازمتیک و دیجیتال مارکتینگ..... ۲۲
English language teaching section..... ۲۵

فرهنگی

- بزرگان دیروز، همراهان امروز..... ۳۰
یک عمر، یک خط..... ۳۷
تاریک ترین لحظات (معرفی فیلم)..... ۳۹
معرفی کتاب "راز فال ورق"..... ۴۰
در کمیته پژوهش های دانشکده ی داروسازی چه می گذرد؟..... ۴۲
معرفی کتاب عشق با حروف کوچک..... ۴۶
زیر زمین Underground (معرفی فیلم)..... ۴۷
آشنایی با کانون باران..... ۴۸
دل نوشته های کوتاه..... ۵۰
برای او..... ۵۲
دستنوشته های یک کلوئید دنیا دیده..... ۵۳

عکس: شبنم سعیدی



زندگی وزن مگاهی است که در خاطره‌ها می ماند...

وزن مگاه، وزن سخن، وزن فکر...

تا به حال فکر کردید به این که چرا ما تا این حد در زندگی مان تلاش می کنیم؟ مدرسه می رویم، درس می خوانیم، کنکور می دهیم، دانشگاه، پایان نامه، داروخانه، تحقیق، مطالعه، یادگیری فنون مختلف و همه ی کارهایی که در طول روز به خاطر آنها غذا می خوریم، انرژی ها را مصرف می کنیم و زباله تولید می کنیم.

آیا می توانید پاسخ این پرسش ها را بدهید؟ نمی دانم!

اینکه چرا این متن را انقدر بی مقدمه و با طرح این سوالات شروع کردم، به خاطر مشغولیت ذهن خود در باره چاپ و تکثیر این نشریه بود، بعد از یک دوره ی خالی بودن از همه چیز، در یک عصر پاییزی درست زمانی که احساس می کردم دیگر نمی توانم مسئولیت نشریه را بپذیرم و حسابی نا امید و غمگین بودم، گوگل فرم فراخوان عضویت را ساخته و در کانال دانشکده و دانشگاه انتشار دادم، یک هفته بعد، تیم ریتالین کامل بود، اولین جلسه را با اعضای جدید برگزار کردیم، باز هم در حالی که دائما از خود می پرسیدم، آخر این کار چه می شود؟

موضوع بزرگ دیگری که راجع به آن خیلی فکر و با دوستانم مشورت می کردم برای انتخاب موضوع بود، از آن جهت که از هر طرف بمباران خبر و رویداد و مناسبت شده بودیم. از کرونا و قرنطینه و بحث داغ واکسن و روز جهانی مبارزه با خشونت علیه زنان و پاییز گرفته تا انتخابات آمریکا و قیمت مرغ که خوشبختانه ما چون نشریه ی سیاسی اقتصادی نیستیم، روی همان موضوعات دسته ی اول به توافق رسیدیم.

در بخش علمی نشریه به موضوع سلامت زنان می پردازیم که با تعداد دختران فعال در نشریه هم بی ارتباط نیست.

سپس به معرفی جدید ترین داروها با منشا بیوتکنولوژی می پردازیم و در سومین قسمت از معرفی سایت های علمی، سایت بسیار پرکاربرد برای پژوهش یعنی sci-hub را معرفی می کنیم.

بعد وقت آن می رسد که کمی با قرنطینه بودن هم رشته هایمان آشنا شویم و بدانیم راههای بهتر گذراندن دوران قرنطینه چگونه است. دیجیتال مارکتینگ و محصولات کامتیک بخش بعدی ما در ریتالین است.

آذر ماه بود و آذر ماه پژوهش با این بهانه تیم جدید کمیته پژوهش های دانشکده را معرفی می کنیم و با فعالیت آنها در این مدت آشنا می شویم. در نهایت در دومین قسمت از آموزش زبان انگلیسی در صنایع داروسازی در خدمت شما هستیم.

در بخش فرهنگی

کاری کردیم کارستان، اون قدیمی های ریتالین، اون هایی که یه روز نویسنده و سردبیر و خواننده های ریتالین بودند را پیدا کرده و مصاحبه ی آنلایین و یک گزارش درست و حسابی از خاطرات آن ها تهیه کردیم.

در ادامه هم طبق سنت دیرینه نشریات به سراغ دل نوشته ها، معرفی فیلم ها، کتاب ها و کانون ادبی باران در دانشگاه پرداختیم.

و این بود قصه ی این شماره از نشریه که اگر آن روز عصر غم انگیز نبود، معلوم نبود ما کجا بودیم و شما کجا...



سخن سردبیر



عکس از ساینا ایمانی



ولی نگرانی از ثابت ماندن و رشد نکردن دلشوره می انداخت به جانمان، چرا که مجله ریتالین برای این ریتالین اسم گرفت که تمرکز و درک و دانش ما نسبت به دنیا اطرافمان بالا ببرد. آن روز دیدیم که به نیرویی تازه نفس نیاز داریم، نیرویی دغدغه مند با ایده های نو، توانمند و پر انرژی.

آن روز ریتالین را که قسمتی از وجودمان بود به دیگری سپردیم و گفتیم جان شما و جان ریتالین سپردیمش، الحق که تیم جدید سیر صعودی رشد را با سرعتی بیشتر از پیش ادامه دادند و امروز می توانیم علاوه بر خواندن ریتالین آن را بشنویم و از پادکست هایش لذت ببریم.

همه ی ما در کنار ریتالین و نوشته هایمان بزرگ و توانمند شدیم و هرکداممان به اندازه توانمان چند قدمی ریتالین را به سمت کمال پیش بردیم.

این قانون رشد دنیاست، اگر نیروهای شایسته جایگزین نیروهای قبلی نشوند رشد سیستم رو به زوال خواهد بود، اعتماد به نیروهای جوان، خلاق و پر انرژی همراه با استفاده از تجربیات نیروهای قبلی باعث می شود با حذف خطاهای گذشته به راهکارهای جدید دست پیدا کنیم و رشد کنیم به حدی که "فلک را سقف بشکافیم و طرحی نو در اندازیم"

چرخ زندگی اینگونه می چرخد! چرخه ایست ثابت، اگر بالا روی لاجرم روزی پایین می آیی مگر اینکه وقتی بلایی کار را به چرخه ی بعدی بسپاری تا او از انرژی تو رشد کند یا بگیرد و حرکت کند تا بعد، او دست دیگری را بگیرد قدم های اول را راهنمایی اش کند و بعد رهایش کند تا او مایه انرژی و رشد دیگری شود

برای همین است که ما

زنده به آنیم که آرام نگیریم
موجیم که آسودگی ماعدم ماست

دکتر صبا فقهی نجف آبادی سردبیر اسبق ریتالین



سرمقاله

چرخ زندگی یا چرخه ی زندگی

همه ی ما در طول زندگی پیش آمده که وارد جمع، سازمان یا مرکزی شده ایم و اولین قدم هایمان آهسته بوده و هراسان به دنبال مسیر درست می گشتیم،

هر موجودی به محض قرار گیری در محیط جدید نیازمند گذر زمان برای آداپته شدن با محیط بوده تا بتواند پس از پیدا کردن مسیر درست سیر صعودی رشد را در پی بگیرد. مهم نیست جزء آغازیان باشد یا به تکامل یافتگی انسان خردمند امروزی، نمودار رشد هر موجود تشکیل شده از آداپته شدن اولیه و پس از آن رشد سریع و صعودی که حاصل از وجود بستر آماده و انرژی فراوان است و پس از آن فاز پلاتو که میزان انرژی مصرفی با میزان محصول تولیدی یکسان بوده و عملاً رشد و ارتقایی صورت نمی گیرد و نهایتاً فاز مرگ و نزول که میزان رشد انقدر کم بوده که با گذر زمان به صفر میل می کند؛

حضور ما در ریتالین مستثنا از این امر نیست؛ تک ما زمانی با ذهنی دغدغه مند و قلم هایی لزران نوشتیم و دل نگران از بازخورد دیگران بودیم، ولی روزها و شماره ها گذشت و کم کم یادگرفتیم چطور بنویسیم و چطور مخاطبین را جزئی از خانواده ریتالین بدانیم و با هر نوشته دست دوستی به سمتشان دراز کنیم و دعوتشان کنیم به خواندن صحبت هایمان.

از علم نوشتیم و پای درد دل هم نشستیم، از اقتصاد گفتیم، صنف داروسازی را تحلیل کردیم، از روزهای دانشجویی گفتیم و باهم یادگرفتیم که چطور این خاطرات را با تمام سختی و آسانی، موفقیت و شکست، خاطرات خوب و بد همه را مکتوب کنیم و در گنجه ای به اسم ریتالین حفظ کنیم. کم کم روح اعتماد در نوشته هایمان جان گرفت و خانواده ی ریتالین بزرگتر شد، رشد ریتالین در فاز لوگاریتمی قرار داشت و هر شماره رشد می کرد تا اینکه به قسمت پلاتوی نمودار رشد رسیدیم و رشدمان متوقف شد، ارائه مطلب در کیفیتی مطلوب ولی! مثل کافه ای که پاتوق دنج ماست ریتالین شده بود همان فنجان قهوه ی همیشگی! خواندنش به اندازه همان جرعه قهوه ای که بار اول از فنجان ریتالین نوشیده بودیم لذت بخش بود



مسئولیت های دکتر داروساز در داروخانه

نسخه را آماده و تحویل دهید



آماده کردن نسخه و تحویل دارو به بیماران است، که شامل ساختن داروها، برخی شربت ها و... نیز می شود.

از ایمنی بیمار اطمینان حاصل کنید



هر بار که بیمار نسخه جدید یا تکرار دارو را دریافت می کند، سوابق دارویی را بررسی کنید. این بهترین راه برای داروساز برای جلوگیری از تداخلات بالقوه خطرناک بین داروهاست.



با دارو ارتباط برقرار کنید

هر زمان که نسخه دارویی برای بیمار نامشخص یا مضر باشد، باید میزان مصرف و فرمولاسیون (برای مثال مایع یا قرص) و همچنین اینکه آیا محصول با نام تجاری مورد نیاز است را **تأیید** کنید یا می توانید معادل عمومی آن را **جایگزین** کنید.

به بهداشت عمومی توصیه کنید



حفظ سلامت به بیش از مصرف داروهای تجویز شده نیاز دارد، داروسازان می توانند با به اشتراک گذاشتن توصیه هایی در مورد استفاده از داروهای بدون نسخه، مصرف مکمل های سلامتی مانند ویتامین، استفاده از محصولات بهداشتی گیاهی و طبیعی، ورزش و حفظ رژیم غذایی خوب، به درمان بیماران کمک و از بسیاری از بیماری ها پیشگیری کنند.



به بیمار مشاوره دهید

این امر بیشتر در رابطه با اطلاع رسانی در مورد واکنشهای جانبی و تداخل، با سایر داروها، غذا، الکل و سایر نوشیدنی ها است. مشاوره شامل آموزش نحوه و دوز مصرف دارو به بیماران، پیگیری بیماران برای بررسی تأثیر داروها و به اشتراک گذاشتن نکاتی در مورد چگونگی به حداقل رساندن عوارض جانبی در حالی که حداکثر اثر بخشی را دارد می باشد.

کارکنان را مدیریت کنید



داروسازان حداکثر مسئولیت اطمینان از "سه R" دارویی مناسب، بیمار مناسب، و دوز مناسب را دارند. رعایت این مسئولیت مستلزم نظارت بر کار و راهنمایی تکنسین های داروسازی، دانشجویان کارآموز و سایر کارکنان است. صاحبان و ناظران داروخانه ها همچنین مسئولیت تصمیم گیری در مورد استخدام و تعیین و اجرای سیاست های محل کار را دارند.



با شرکت های بیمه معامله کنید

داروسازانی که در یک داروخانه مستقل کار می کنند، مخصوصاً باید استاد بیمه را ارائه دهند و برای اطمینان از پرداخت با شرکت های معتبر کار کنند.

به کادر درمان آموزش دهید



به پزشکان، پرستاران و سایر ارائه دهندگان خدمات بهداشتی در مورد داروهای جدید و پروتکل های دارویی درمانی اطلاع رسانی کنید.



کارهای اداری را انجام دهید

همه افراد در داروخانه مسئولیت به روز کردن پرونده های بیمار، اطمینان از انبار شدن محصولات مورد نیاز و تهیه و تهیه گزارشات لازم را دارند. اگر سرپرست یا سمت مدیریتی دارید، می توانید به اندازه مراقبت از بیمار، به کارهای اداری نیز بپردازید.



 PHARMACY





علمی

قاعدگی، چالش های پیش رو و بهبود آن
از تصور تا واقعیت
معرفی سایت های کاربردی
زاویه؛ سنجش و توصیه های عملکردی
دانشجویان در قرنطینه
دیده شوید؛ معرفی کازمتیک و دیجیتال مارکتینگ
English language teaching section



ساینا ایمانی

ورودی ۹۸ داروسازی



زهرا شامیرزایی

ورودی ۹۷ داروسازی



مریم صالحی

ورودی ۹۷ داروسازی



قاعدگی، چالش های پیش رو و بهبود آن

سندروم پیش از قاعدگی (PMS):

علی رغم اینکه تحقیقات زیادی در رابطه با اختلال های قاعدگی انجام شده است، جامعه پزشکی هنوز در مورد این که سندروم پیش از قاعدگی (PMS) چیست، چه چیزی باعث آن شده است و چگونه می توان آن را درمان کرد بحث می کنند. PMS نام علائم جسمی و عاطفی است که برخی از زنان در هفته های قبل از پریود تجربه می کنند. درحالی که برخی از زنان حتی علائم خفیفی را هم تجربه نمی کنند، سایر زنان علائمی دارند که آنقدر شدید است که زندگی روزمره شان را مختل می کند.

ظاهرا بیش از ۱۵۰ علائم و نشانه های مختلف وجود دارد که می توانند در نیمه دوم چرخه قاعدگی ظاهر شوند و به PMS نسبت داده می شوند؛ از جمله:

علائم سندروم پیش از قاعدگی

مشکلات پوستی مثل آکنه	خشم ، نوسانات خلقی و عصبانیت
نفخ و درد شکم	اضطراب و انزوا اجتماعی
حساسیت پستان	مشکل در تمرکز
ورم دست و پا	غم و افسردگی
سر درد	تغییر در میل جنسی
خستگی	تغییر در الگوی خواب
افزایش اشتها	گریه کردن

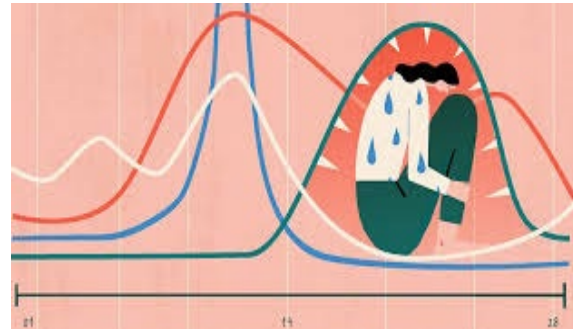


این علائم باید به طور خاص در هفته قبل از شروع قاعدگی شما رخ دهند، پس از شروع آن بهبود یابند و به حداقل برسند و یا در هفته بعد از قاعدگی کاملاً برطرف شوند و در بیشتر دوره های قاعدگی شما در یک سال گذشته وجود داشته باشند و به قدری شدید باشند که بر کار، تحصیل، فعالیت های اجتماعی یا روابط با دیگران تاثیر بگذارند. تخمین زده می شود که ۳-۸ درصد افراد PMDD رنج می برند.

چند راهکار برای PMS و PMDD:

- به طور منظم غذا بخورید و از وعده های غذایی خود در مرحله لوتئال صرف نظر نکنید. با خوردن مقدار زیادی پروتئین و چربی های سالم، قند خون خود را متعادل نگه دارید.
- غذایی را که باعث التهاب (مثل شکر، الکل، غذاهای فرآوری شده و غذاهایی با کربوهیدرات بالا مثل ماکارانی و نان سفید) در بدن می شود را از برنامه غذایی خود حذف کنید.
- کافئین باعث افزایش حساسیت پستان میشود پس در مصرف قهوه بیشتر دقت کنید.
- استفاده از مکمل هایی مانند منیزیم، ویتامین های گروه B، اسیدهای چرب امگا ۳ را در نظر بگیرید.
- تحقیقات نشان می دهد زنان سیگاری در مقایسه با زنانی که هرگز سیگار نمی کشند بیشتر دچار PMS متوسط یا شدید می شوند. دلیل این امر مشخص نیست. اما ترک سیگار به طور قابل توجهی به سلامتی شما و نه فقط تخفیف علائم PMS منجر می شود.
- تمرین یوگا، تنفس عمیق و مراقبه می تواند به شما در آرامش و کاهش اضطراب کمک کند.

با داشتن چنین علائمی احتمالاً هر یک از ما حداقل یکی از علائم سندروم پیش از قاعدگی را تجربه می کنیم. بنابراین وقتی به شما می گویم که حدود ۹۰ درصد ما به آن مبتلا هستیم، شمارا متعجب نخواهد کرد.



PMS در چه مرحله ای به یک اختلال تبدیل میشود؟

در سال ۲۰۱۳ راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-5) با در نظر گرفتن اختلال ناخوشی پیش از قاعدگی (PMDD) به عنوان یک تشخیص رسمی (اولین و تنها تشخیص مربوط به چرخه قاعدگی) جنجال به پا کرد. PMDD یک شکل شدید از سندروم پیش از قاعدگی است و علائم آن می تواند شامل افسردگی، زودرنجی شدید، اضطراب، افکار خودکشی، احساس خستگی بیش از حد، حملات پانیک و گریه باشد. به دلیل این حالت خاموش/روشن بودن حال عالی و احساس وحشتناک این علائم، PMDD معمولاً با اختلال دوقطبی اشتباه تشخیص داده می شود. برای تشخیص PMDD، باید حداقل پنج مورد از یازده علائم و نشانه های زیر را تجربه کنید:



کرامپ های قاعدگی

(Menstrual cramps)(Dysmenorrhea)

تعریف: کرامپ های قاعدگی (دیسمنوره) یا درد های دوران قاعدگی، یکی از مهم ترین دلایل دردهای ناحیه لگنی هستند و طیفی از درد های کسالت آور و آزار دهنده تا درد های شدید و بیش از حد را شامل می شود. بسیاری از زنان کرامپ های قاعدگی را قبل از شروع یا در طول دوره قاعدگی خود تجربه می کنند.



دیسمنوره انواع مختلفی دارد:

دیسمنوره اولیه: دردی که ناشی از فرایند قاعدگی ایجاد می شود و عامل پاتولوژیک لگنی ندارد. این درد معمولاً در دو روز اول دوران قاعدگی ایجاد می شود.

دیسمنوره ثانویه: دیسمنوره ثانویه، نوعی از درد های قاعدگی می باشد که به دنبال اختلالی در سیستم تولید مثل ایجاد می شود. این درد، معمولاً در سنین بالاتر از آغاز سیکل قاعدگی بروز می کند و برخلاف دیسمنوره اولیه، با افزایش سن، افزایش می یابد. درد دیسمنوره ثانویه معمولاً طولانی تر از درد دیسمنوره اولیه است.

علائم: کرامپ های قاعدگی معمولاً به دردهای کسل کننده در ناحیه زیر شکم و ناحیه بالای استخوان لگن اشاره دارند. دیگر علائم شامل موارد زیر هستند:

- درد در ناحیه کمر و ران ها

- تهوع و استفراغ

- تعریق

- اسهال

- سردرد و سرگیجه

علت دیسمنوره اولیه: در طول دوران قاعدگی، رحم برای خارج کردن پوشش داخلی خود، منقبض می شود. مواد شبه هورمون موسوم به پروستاگلانندین ها محرک آغاز این فرآیند هستند. پروستاگلانندین ها موادی شیمیایی هستند که در طول دوران قاعدگی، در جدار داخلی رحم تولید شده و سبب انقباضات و کرامپ های عضلانی می شوند. در نخستین روز قاعدگی، سطح پروستاگلانندین ها به بالاترین حد خود رسیده و با

فعال باشید؛ تحقیقات نشان می دهد ورزش منظم هوازی، مانند دویدن، دوچرخه سواری، بازی تنیس یا کلاس های رقص، می تواند به بهبود علائم PMS مانند خستگی و افسردگی کمک کند. دلیل آن روشن نیست؛ اگرچه می دانیم که ورزش هوازی جریان خون را در مغز افزایش می دهد و اندورفین های تقویت کننده روحیه را زیاد می کند. فعال بودن همچنین ممکن است تأثیر مثبتی بر شکل بدن، احساس کنترل، داشتن انرژی بیشتر و درکل احساس سلامتی داشته باشد.

کلسیم و ویتامین D مصرف کنید؛ برخی مطالعات نشان داده اند که میزان کلسیم و ویتامین D در زنان مبتلا به PMS کمتر است. ممکن است کمبود ویتامین D را به خصوص در ماه های زمستان داشته باشید. اگر نمی توانید کلسیم کافی از غذای خود دریافت کنید، ممکن است بخواهید یک مکمل کلسیم با دوز کم نیز امتحان کنید.

مطالعات از جمله مقاله منتشر شده در مجله پزشکی انگلیس (BMJ)، به این نتیجه رسیده اند که داروی گیاه *Vitex agnus castus* (یا گیاه پنج انگشت) یک درمان موثر برای برخی از علائم PMS است. تحقیقات نشان داد که مصرف این دارو می تواند به هورمون سازی طبیعی و کاهش حساسیت پستان کمک کند.

سعی کنید این غذاها را به فهرست خود اضافه کنید:

۱) لوبیا: لوبیا سرشار از منیزیم است و می تواند باعث کاهش احتباس آب و نفخ شود. عدس را امتحان کنید.

لوبیا

رادر آب غوطه ور کنید یا به سوپ اضافه کنید.

۲) لبنیات کم چرب: برای دریافت کلسیم و ویتامین D، شیر، پنیر و ماست یونانی کم چرب را امتحان کنید.

۳) تخم مرغ: تخم مرغ های پخته شده، آب پز شده یا سرخ شده، مملو از ویتامین های B6، D و E می باشد. ویتامین E باعث کاهش سردرد و حساسیت پستان می شود.

۴) آجیل: بادام، بادام زمینی و فندق حاوی مقدار زیادی ویتامین E هستند.

۵) سبزیجات برگ سبز: اینها سرشار از فیبر و ویتامین E هستند.

۶) مرغ، ماهی، سیب زمینی و هویج: این مواد غذایی سرشار از ویتامین B6 هستند.

۷) چای بابونه: این گیاه آرام بخش، گرفتگی عضلات را کاهش می دهد و می تواند تحریک پذیری را تسکین دهد.

بهتر است از مشاوره یک متخصص تغذیه واجد شرایط استفاده کنید که می تواند در مورد مکمل ها و همچنین تغییرات در رژیم شما به شما مشاوره دهد.

مؤثر هستند.

پرهیز از الکل و تنباکو: این مواد سبب تشدید کرامپ‌های قاعدگی می‌شوند.

کاهش استرس: استرس، خطر بروز کرامپ‌های قاعدگی و شدت آن‌ها را افزایش می‌دهد.

ورزش و تاثیر آن بر قاعدگی:

ورزش، گرفتگی عضلات را تسکین می‌دهد؛ زیرا باعث آزادسازی بتا اندورفین‌ها (مخدر داخلی) می‌شود. مورفین باعث تسکین درد شده و به حذف اثر پروستاگلاندین‌ها (مواد شیمیایی که در دوران قاعدگی آزاد شده و باعث انقباضات و گرفتگی‌های عضلانی می‌شوند) کمک می‌کند.

به گفته متخصصان، بهترین نوع ورزش برای تسکین درد های قاعدگی، ورزش هوازی است؛ ورزش هوازی ضربان قلب را افزایش می‌دهد؛ مانند پیاده روی سریع، دوچرخه سواری، شنا یا اسکیت روی یخ. نکته مهم این است که حداقل سه بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه این ورزش‌ها را انجام دهید.

یوگا نیز بدن را از نظر جسمی تقویت می‌کند و به کاهش درد ناشی از گرفتگی‌های قاعدگی کمک می‌کند. هم‌چنین باعث آرامش ذهن شده و شما را قادر می‌سازد تا مقاومت بیشتری داشته و بر درد غلبه کنید.

در تصاویر زیر به تکنیک‌هایی از یوگا که درد های قاعدگی را تسکین می‌دهند، اشاره شده است:

ژست کپوتر یک پا (Eka Pada Raja Kapotasana): این ژست، کل قسمت تحتانی بدن را تحت کشش قرار داده، اندام‌های شکمی را تحریک کرده و درد قاعدگی را تسکین می‌دهد.



ژست ماهی (Matsyasana): ژست ماهی خم به عقب است که باعث کشش و تحریک عضلات شکم شده و درد قاعدگی را تسکین می‌دهد.



ادامه یافتن قاعدگی و ریزش دیواره رحم، میزان آن‌ها کاهش می‌یابد. شدت درد نیز با کاهش سطح پروستاگلاندین‌ها، کم می‌شود.

پیشگیری و درمان:

در راستای درمان کرامپ‌های قاعدگی، پزشک موارد زیر را توصیه می‌کند:

مصرف مسکن‌هایی مانند ایبوپروفن یا ناپروکسن سدیم با دُزهای منظم در روز قبل از قاعدگی در کاهش درد و کرامپ‌های شکمی موثرند.

داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی (NSAIDs) مانند مفنامیک اسید به عنوان درمان احتمالی دیسمنوره اولیه در نظر گرفته می‌شوند.

مصرف مسکن‌ها را هم‌زمان با شروع قاعدگی یا بلافاصله پس از بروز علائم شروع کرده و تا برطرف شدن علائم یا به مدت دو تا سه روز ادامه دهید.

قرص‌های ضدبارداری خوراکی حاوی هورمون‌هایی هستند که مانع از تخمک‌گذاری شده و شدت کرامپ‌های قاعدگی را کاهش می‌دهند. این هورمون‌ها را می‌توان به صورت‌های متعدد مانند تزریقی، برچسب پوستی، کپسول کاشتنی در زیر پوست بازو یا همراه با وسیله‌ی داخل رحمی (حلقه قابل انعطافی که در داخل واژن قرار می‌گیرد و IUD نامیده می‌شود)، وارد بدن فرد کرد.

سبک زندگی و درمان‌های خانگی ذیل می‌توانند در جهت بهبود شرایط مذکور مؤثر باشند:

ورزش: بر اساس مطالعات، فعالیت فیزیکی می‌تواند شدت کرامپ‌های قاعدگی را کاهش دهد.

حرارت: گرفتن دوش آب گرم و استفاده از پد حرارتی، بطری آب گرم یا چسباندن مشمع ضد درد بر روی ناحیه‌ی پایین شکم، می‌تواند کرامپ‌های شکمی را تسکین دهد. اعمال حرارت به اندازه‌ی مصرف مسکن می‌تواند در این زمینه مؤثر واقع شود.



مکمل‌های غذایی: بر اساس مطالعات، ویتامین E، اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین B1 (تیامین)، ویتامین B6 و مکمل‌های منیزیم، در تسکین کرامپ‌های قاعدگی

جمع آوری کند. این محصول معمولاً از لاستیک نرم و یا سیلیکون ساخته می شود.

۱۰ دلیلی که شما باید از کاپ استفاده کنید:

می توانید زندگی خود را به طور عادی ادامه دهید. کاپ قاعدگی را می توان در هنگام ورزش و سایر فعالیت های بدنی پوشید. ناگفته نماند که خطر نشت در ساحل یا استخر وجود ندارد! کاپ شما به راحتی درونتان قرار می گیرد؛ به طوری که می توانید تمام کارهای روزمره خود را به راحتی انجام دهید.

- استفاده از آن آسان است و شبیه استفاده از تامپون می باشد. فقط کاپ خود را تا می کنید، قرارش می دهید و زندگی می کنید. برای مهمترین جزئیات، ما یک فیلم اطلاعاتی در مورد استفاده از لیوان با تمام مراحل داریم.

- بدون احساس رطوبت می باشند. کاپ ها از سیلیکون پزشکی ساخته شده اند. با استفاده از یک کاپ قاعدگی، می توانید احساس "مرطوب" یا ناراحتی را فراموش کنید و احساس کنید که حتی قاعدگی ندارید! اکثر خانمها گزارش می دهند که وقتی کاپ در جای خود قرار دارد حتی آن را احساس نمی کنند.

- فنجان های قاعدگی حاوی مواد شیمیایی موجود در تامپون ها و پدها مانند سفید کننده و دیوکسین نیستند. طبق منبع معتبر سازمان بهداشت جهانی (WHO)، برخی دیوکسین ها به عنوان عامل سرطان در انسان شناخته شده اند.

- آنها مقرون به صرفه هستند. شما برای یک فنجان قاعدگی قابل استفاده مجدد، یک بار هزینه می کنید؛ برخلاف تامپون یا پد که باید به طور مداوم خریداری شود.

- به تولید زباله کمتر و سازگار با محیط زیست منجر می گردد. دوستدار محیط زیست بودن همیشه یک امتیاز مثبت است! کاپ چندین سال دوام دارد و زباله کمتری تولید می کند.

- از آنجایی که این سیلیکون پزشکی ساختار صافی دارد منجر به بروز هیچ گونه مشکلی همچون التهاب نمی گردد و هیچ خطری از عفونت یا واژینیت وجود ندارد. - فنجان های قاعدگی خون بیشتری را در خود نگه می دارند و بسته به میزان خونریزی تا ۱۲ ساعت می توانید آن را در بدن نگه دارید.

- برخلاف تامپون، کاپ های قاعدگی واژن را خشک نمی کنند. از باکتری های مفید که از عفونت های واژن جلوگیری می کنند، محافظت می کند.

- بسیاری از زنان در هنگام استفاده از فنجان، گرفتگی و درد شدید کمتری را گزارش می کنند؛ اگرچه هیچ مطالعه بالینی برای حمایت از این امر انجام نشده است.

ژست کمان (Dhanurasana): ژست کمان باعث تقویت عضلات شکم و تحریک اندام های تولید مثل شده و ناراحتی و درد قاعدگی و یبوست را کم می کند.



خم یک پا به جلو (Janu Shirasana): خم یک پا به جلو اندام های شکم را ماساژ داده و سبب تسکین درد قاعدگی می شود.



ژست شتر (Ustrasana): این ژست جلوی بدن را تحت کشش قرار داده و و کمر درد و درد قاعدگی را تسکین می دهد.



ژست کبرا (Bhujangasana): ژست کبرا شکم را تحت کشش قرار داده و درد قاعدگی را تسکین می دهد. هم چنین سبب کاهش خستگی و استرس می شود.



تجربه قاعدگی آسان:

با وجود محصولات متنوع برای عادت ماهانه، خیلی از ما اطلاعات کمی در این زمینه داریم. در اینجا یکی از کاربردی ترین ها را معرفی میکنیم: کاپ قاعدگی یک فنجان انعطاف پذیر است که در دوران قاعدگی به جهت جمع آوری ترشحات قاعدگی در داخل واژن قرار می گیرد. برخلاف نوار بهداشتی یا تامپون این وسیله قادر است به جای جذب ترشحات آنها را

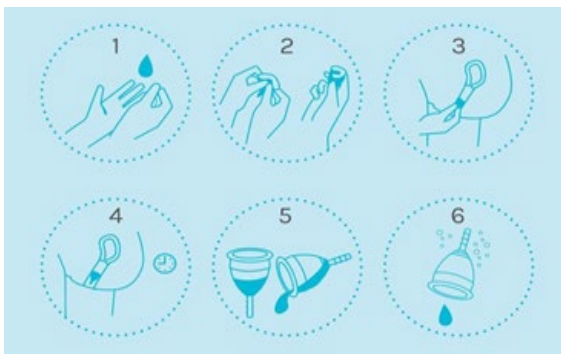
عقب و جلو بچنانید و آن را بیرون بکشید. در حالی که تنها میله ی ته کاپ در دست تان است آن را بیرون نکشید. کاربرد میله برای پیدا کردن کاپ در واژن و نه بیرون کشیدن می باشد. محتوای کاپ را در توالت تخلیه کنید و آن را با آب سرد و سپس گرم بشویید و دوباره استفاده کنید.

۵- تمیز کردن و ضد عفونی

کاپ باید قبل و بعد از تخلیه شدن و دوران قاعدگی تان پاک شود. بعد از دوران قاعدگی کاپ را با جوشاندن در یک ظرف بزرگ آب برای ۵ تا ۱۰ دقیقه ضد عفونی کنید.

شما در ایران میتوانید از کاپ قاعدگی لونت، ملونا و کاناک استفاده کنید.

برای اطلاعات بیشتر و در صورت داشتن هر گونه سوال می توانید به پیج lunette_iran در اینستاگرام سر بزنید.



منابع:

<https://de.lunette.com>

<https://www.thewomens.org.au/health-information/periods/healthy-periods/attitudes-healthy-periods>

<https://hormonehealth.co.uk/blog/your-lifestyle-plan-to-beat-pms>

<https://www.premierhealth.com/your-health/articles/women-wisdom-wellness-/yes-you-can-manage-your-pms-with-diet-and-nutrition>

<http://WebMD.com>

<http://Artofliving.org>

<https://www.mihanpezeshk.com>

<https://epezechk.com>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15686299>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24695505>

Period power book by Maisie Hill

Fix your period book by Nicole Jardim



ویدئو

آیا می توانم از کاپ قاعدگی استفاده کنم حتی اگر هنوز باکره هستم؟

اگر هنوز رابطه جنسی نداشته اید می توانید از کاپ استفاده کنید. ممکن است در آغاز کار شما کمی بیشتر به تمرین احتیاج داشته باشید؛ زیرا (خیلی) از جوانان اغلب آناتومی خود را نمی شناسند. باکره بودن مانعی ندارد، اما واژن اغلب هنوز سفت است و قرار دادن آن می تواند یک چالش باشد تا زمانی که بدن شما به کاپ قاعدگی عادت کند. باید توجه داشته باشید که کاپ می تواند باعث آسیب به هایمن شود. پس شما با توجه به فرهنگ و عقاید شخصی خود تصمیم بگیرید.

نحوه استفاده از کاپ:

قبل از اولین استفاده:

۱- چک کنید تا سوراخ های هواکش که در قسمت بالای کاپ است حتما باز باشند.

۲- دست های خود را بشویید.

۳- کاپ خود را بشویید و در یک ظرف آب برای ۲۰ دقیقه بجوشانید. آب به اندازه ای باشد که کاپ به کف ظرف تماس نداشته باشد و نسوزد.

مراحل کلی:

۱- تا کردن و نگه داشتن

ابتدا دستان خود را بشویید. آرامش خود را حفظ کنید. شما می توانید کاپ را در حالت نشسته، ایستاده و یا حالت نیم خیز داخل اندام تناسلی نمایید.

دورساختن پاهای از هم می تواند در دخول راحت و موفق به شما کمک کند. برای تا کردن کاپ، ابتدا به طوری که صاف (مسطح) شود اول به داخل خودش جمع کنید بعد آن را خمیده کنید تا شکل حرف C را به خود بگیرد.

۲- داخل کردن

کاپ را همانطور لوله شده نگهدارید و از طرف لبه ی آن به واژن وارد کنید. برای این که مطمئن شوید که کاپ در داخل به طور کامل باز شده، انگشت پاک خود را داخل نموده و به انتهای کاپ بپردازید؛ باید احساس کنید که قاعده کاپ به شکل گرد شده باشد.

۳- قرار دادن

کاپ باید در طول روز ۲ الی ۴ بار تخلیه شود و میتواند تا ۱۲ ساعت بدون تخلیه و شستشو و حتی در شب، استفاده شود. کاپ ها معمولا سایز بندی دارند و شما باید با توجه به میزان خونریزی و آناتومی بدن خود سایز مناسب را انتخاب کنید.

۴- درآوردن و تخلیه کردن

دستان خود را بشویید و عضلات خود را شل کنید. از نقطه پایینی، کاپ را با انگشت و شصت خود محکم بگیرید. برای از بین بردن چسبندگی و کشش، نقطه پایینی نوک کاپ را فشار دهید تا احساس کنید که حالت مکیدگی کاپ از بین رفته است. آهسته به طرف



دکتر فرشاد لولاسی

رزیدنت بیوتکنولوژی



از تصور تا واقعیت

معرفی داروهای بیوتکنولوژی دارای کاربرد بالینی

پیشرفت در بیوتکنولوژی منجر به افزایش قابل توجهی در تعداد پپتیدهای درمانی و پروتئین‌هایی شده است که به بازار می‌آیند. در این جا به معرفی تعدادی از داروهای بیوتکنولوژی دارای کاربرد بالینی می‌پردازیم.

کلسی تونین را می‌توان نمونه‌ای از مقرون به صرفه بودن فرآیند بیوتکنولوژی دانست. ساخت شیمیایی کلسی تونین نیاز به مراحل مختلف برای سنتز و اتصال ۳۲ اسید آمینه می‌باشد اما با ظهور تکنولوژی DNA نوترکیب برای تولید این دارو همه مراحل فقط از طریق یک میزبان زیستی (باکتری اشرشیا کلی) انجام می‌شود. همچنین بر طبق منایع تولید زیستی کلسی تونین می‌تواند تا ۲۰ برابر هزینه تولید را کاهش دهد.

انسولین انسانی به عنوان نخستین پلی پپتید نوترکیبی که تاییدیه FDA را در سال ۱۹۸۲ گرفت (HUMULIN) تولید شده توسط کمپانی (ELI LILLY). انسولین انسانی نوترکیب در باکتری E. coli سنتز می‌شود و از نظر شیمیایی و فیزیکی با انسولین انسانی پانکراس و از نظر بیولوژیکی با انسولین انسانی و خوک یکسان می‌باشد. مزیت انسولین انسانی

در عدم ایجاد واکنش‌های آلرژیک (حساسیت زایی کمتر آن) نسبت به انسولین‌های حیوانی است. فرآیند کلی تولید به صورت زیر می‌باشد

وکتور مناسب جدا شده از میزبان که عمدتاً کلای می‌باشد توسط اندونوکلائزها محدود کننده برش داده می‌شود

ژن‌های کد کننده انسولین را به محل برش داده شده پلازمید تحت آنزیم لیگاز متصل می‌کنند

پلازمید حاوی ژن مورد نظر را داخل میزبان وارد کرده و اکنون میزبان (کلای) توانایی تولید هورمون انسولین را دارد تصویر زیر تولید انسولین نوترکیب از طریق مهندسی ژنتیک را نمایش می‌دهد

توضیح شکل برای تولید انسولین هیومولین:

هاکورا و همکاران (۱۹۷۷) توانی DNA انسولین را برای دو زنجیره A و B به صورت شیمیایی سنتز کرده و به طور جداگانه در دو ناقل پلاسمید PBR۳۲۲ قرار دادند.

برای تولید انسولین انسانی دو زنجیره انسولین هرکدام جداگانه در یک پلاسمید نوترکیب به میزبان E. coli وارد می‌شود

هرکدام از زنجیره‌ها به همراه یک بتا گالاکتوزیداز به صورت فیوز شده توسط میزبان (کلای) تولید می‌شوند

زنجیره‌های پپتیدی تولید شده تحت یمار با سیانوزن بروماید قرار گرفته تا بتا گالاکتوزیداز از زنجیره جدا شود

برای اتصال دو زنجیره پپتیدی A و B آن‌ها را در INVITRO تحت فرآیند سولفوناسیون به وسیله سدیم سولفونات و سدیم سولفیت قرار داده و پس از فرآیند باند دی سولفیدی بین دو زنجیره شکل گرفته و انسولین هیومولین تولید می‌شود.

این فرآیند اکنون با تولید انسولین داخل میزبان یوکاریوتی (سلول CHO) انجام می‌شود و نیازی به مراحل جدا کردن بتاگالاکتوزیداز و سولفوناسیون نمی‌باشد.

تا قبل از سال ۱۹۸۶ برای تولید انسولین انسانی، ابتدا دو زنجیره مهندسی ژنتیک شده A و B در تخمیرهای جداگانه ساخته می‌شد و سپس این دو زنجیره خالص شده از طریق پیوند شیمیایی به یکدیگر متصل می‌شدند. همون گونه که در تصویر بالا اشاره شد. با پیشرفت مهندسی ژنتیک در بیوتکنولوژی اکنون پروانسولین را ابتدا تولید کرده و سپس به دنبال تجزیه آنزیمی، پپتید C از دو زنجیره پپتیدی جدا شده و انسولین انسانی تولید می‌شود.

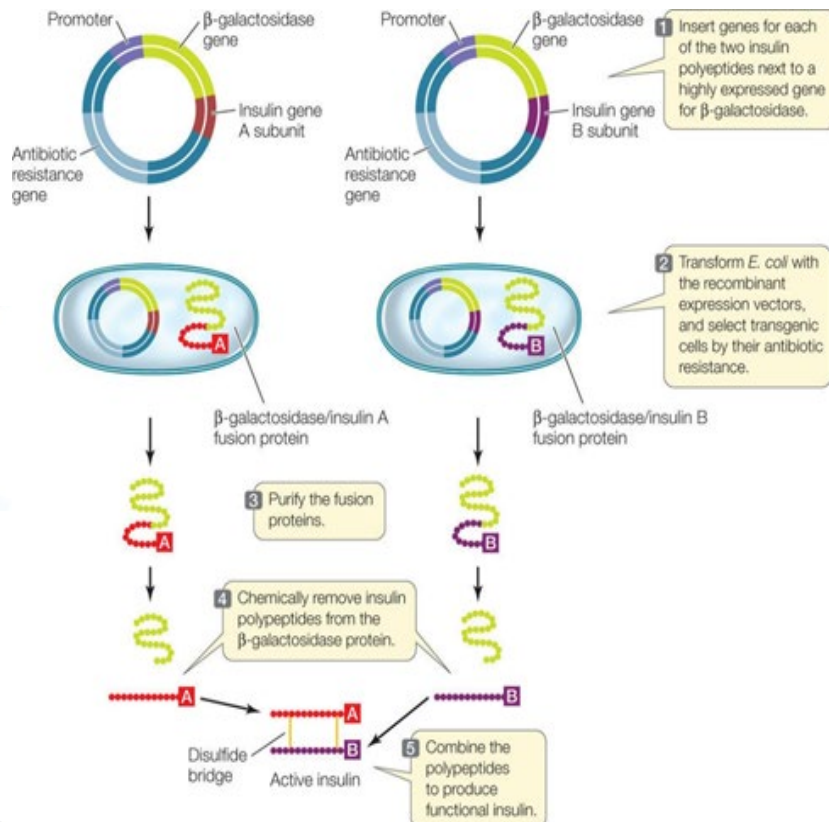
باشد به نظر می رسد پپتیدهای ضد میکروبی برای سلول های یوکاریوتی بی خطر هستند و بنابراین ممکن است به عنوان میکروب کش موضعی برای جلوگیری از انتقال عفونت های باکتری کاربرد داشته باشند [۲].

آنتی بادی های مونوکلونال برای اولین بار توسط Kohler و Milstein در سال ۱۹۷۵ با استفاده از فن آوری Hybridoma تولید شدند که گام مهمی در توسعه تکنولوژی آنتی بادی بود و راه را برای ظهور آنتی بادی های مونوکلونال درمانی، هموار کرد. آنتی بادی مونوکلونال نوعی پادتن هستند که تنها بر علیه یک آنتی ژن پاسخ ایمنی ایجاد کرده در حالی که آنتی بادی پلی کلونال دارای اختصاصیت برای اپی توپ های (قسمتی از آنتی ژن که توسط سیستم ایمنی شناخته می شود) مختلف یک ایمونوژن را دارا می باشد. یکی از اولین موارد استفاده از (monoclonal antibodies) MABS یک آنتی بادی مونوکلونال با نام

خانواده بزرگ پروتئین است. ظهور فناوری rDNA (نوترکیب) باعث جداسازی ژن مربوطه و شبیه سازی آن در E. coli شد تا مقادیر کافی برای مطالعات گسترده تولید شود. اینترفرون ها اکنون برای درمان چندین بیماری توسط FDA تأیید شده اند. و اخیراً هم آنها به عنوان داروهای ضد ویروسی in vitro و in vivo یک درمان بالقوه برای COVID-19 پیشنهاد شده اند [۱].

برخی از گونه های قورباغه ها و حشرات در برابر عفونت های زخم مقاومت چشمگیری از خود نشان می دهند که به دلیل وجود پپتیدهای فعال ماگائینین است که فعالیت گسترده ای در برابر باکتری های گرم مثبت و گرم منفی دارند. اکنون ماگائینین در دسته بزرگی از داروهای بیوتکنولوژی با نام پپتیدهای ضد میکروبی جای دارد. نحوه تولید این پپتیدها به صورت تولید در میزبان پروکاریوتی (پلازمید حاوی ژن کد کننده پپتید را وارد سلول میزبان کرده) می

هورمون رشد انسانی نوترکیب (rhGH) اولین بار به عنوان سوماترم (، Protropin ® Genentech) در دسترس قرار گرفت که شامل یک گروه متیونیل اضافی در انتهای N ترمینال بود که باعث ایجاد واکنش های ایمنی در بدن مصرف کننده می شد بعد ها پس از تغییراتی، GH انسانی با توالی طبیعی (سوماتوتروپین) تولید شد (Eli ، Humatrope ® ، Genentech ؛ Lilly ، Nutropin ®). هر دو محصول برای درمان کمبود هورمون رشد در کودکان تأیید شده اند. تا قبل از این هورمون رشد به صورت استخراج از غده هیپوفیز و فرموله کردن آن استفاده می شد. اینترفرون در سال ۱۹۵۷ به عنوان پروتئینی که توسط سلول های در معرض ویروس آزاد می شود (سایتوکین هایی با خاصیت ضد ویروسی) و سلول های دیگر را قادر به مقاومت در برابر عفونت ویروسی می کند کشف شد. بعداً تشخیص داده شد که اینترفرون یک پروتئین نیست بلکه یک



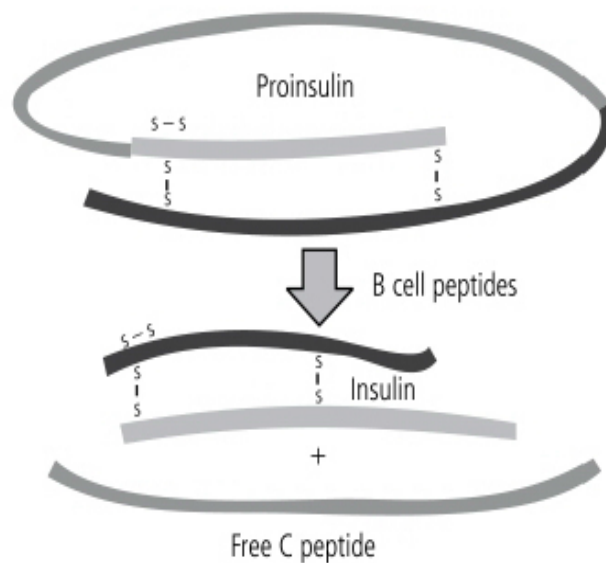


Fig.: Maturation of pro-insulin into insulin

قرن قدمت دارند. کل داروهای بیوتکنولوژی دارای تاییدیه FDA از سال ۱۹۸۲ تا ۱۹۹۹، به ۱۴۳ می رسد. اما با پیشرفت تکنولوژی در حال حاضر بیش از ۳۵۰ داروی بیوتکنولوژی در مراحل آزمایشات بالینی برای بیماری های قلبی، سرطان، بیماری های عصبی و عفونت ها می باشد، ادامه نوآوری در بیوتکنولوژی نه تنها برای بهبود سلامت، بلکه برای کاهش هزینه های مراقبت های بهداشتی جامعه کلیدی می باشد. چون بسیاری از داروهای بیوتکنولوژیک که در فاز توسعه هستند بیماریهای وابسته به سن را هدف قرار می دهند[۴].

تریپسین پروتئیناز، لپرویلید، اروکیناز، فیلگراستیم، GM-CSF، ، فاکتور ۸، اینترلوکین و T-pa پلاسمینوژن بافتی اشاره کرد شاید زمانی که اولین شرکت بیوتکنولوژی در سال ۱۹۷۱ تاسیس شد تصور اینکه توسعه تکنولوژی گران قیمت برای تولید مواد زیستی کمی سخت بود. اما از آن زمان به بعد، این صنعت با بیش از هزار شرکت بیوتکنولوژی فقط در ایالات متحده پیشرفت مداوم داشته است. علاوه بر این، انگلستان چند صد شرکت دارد و کشورهای دیگر فعال در این زمینه شامل ژاپن و جامعه اقتصادی اروپا هستند. اکثر قریب به اتفاق محصولات صنعت بیوتکنولوژی تنها یک ربع

Orthoclone OKT³ برای استفاده در رد پیوند کلیه، قلب و کبد در سال ۱۹۸۶ می باشد. تولید شیمیایی MABS غیرممکن و تنها راه تولید از طریق DNA نوترکیب بوده است. به تدریج و با پیشرفت تکنولوژی های پردازش پروتئین ها، تولید MABS هایی با اختصاصیت بالا بر علیه آنتی ژن های اختصاصی پیشرفت کرده است، به طوری که تا سال ۲۰۱۷ نزدیک به حدود ۵۰ مونوکلونال آنتی بادی تاییدیه سازمان غذا و دارو آمریکا را گرفته اند[۳].

از جمله داروهایی که با پایه بیوتکنولوژی ساخته میشوند و در بالین کاربرد دارند میتوان به دسموپرسین، گلوکاگون، آنتی

1. Sallard, E., et al., Type 1 interferons as a potential treatment against COVID-19. Antiviral Research, 2020: p. 104791.
2. Ghilzai, N.M.K., Therapeutic Peptides and Proteins: Formulation, Processing, and Delivery Systems. American Journal of Pharmaceutical Education, 2006. 70(4): p. V1.
3. Golay, J. and R.P. Taylor, The role of complement in the mechanism of action of therapeutic anti-cancer mAbs. Antibodies, 2020. 9(4): p. 58.
4. <https://www.actip.org/products/monoclonal-antibodies-approved-by-the-ema-and-fda-for-therapeutic-use/>



SCI-HUB

...to remove all barriers in the way of science

enter URL, PMID / DOI or search string

open



سید علی گلستانه

ورودی ۹۵ داروسازی

معرفی سایت های کاربردی

است). خلاصه این که در گوگل حتی به فارسی سرچ کنید آدرس جدید سایت sci hub به همین راحتی! بعد از این که وارد سایت شدید در جعبه ای که در صفحه می بینید می توانید عنوان دقیق مقاله مورد نظر، لینک آن یا شناسه دیجیتال (DOI) آن را وارد کنید و با زدن open می توانید مقاله را دریافت کنید. راه دیگر استفاده از sci hub ربات تلگرام آن به آدرس <https://telegram.me/scihubot> است که به همان روش سایت می توان از آن نیز استفاده کرد.

و در آخر سایت های دیگری نیز کوتاه معرفی می کنیم که در این زمینه می تواند به شما کمک کند و دسترسی شما به منابع علمی را آسانتر کند: <https://paperhub.ir> و <https://freepaper.me> دو سایت ایرانی مشابه sci hub برای دریافت مقاله <https://doi.qqsci.com> هم مشابه چینی آن! و همچنین از سایت Library Genesis را برای دریافت کتب مختلف به صورت رایگان می توانید استفاده کنید.

<http://gen.lib.rus.ec>

<http://libgen.li>

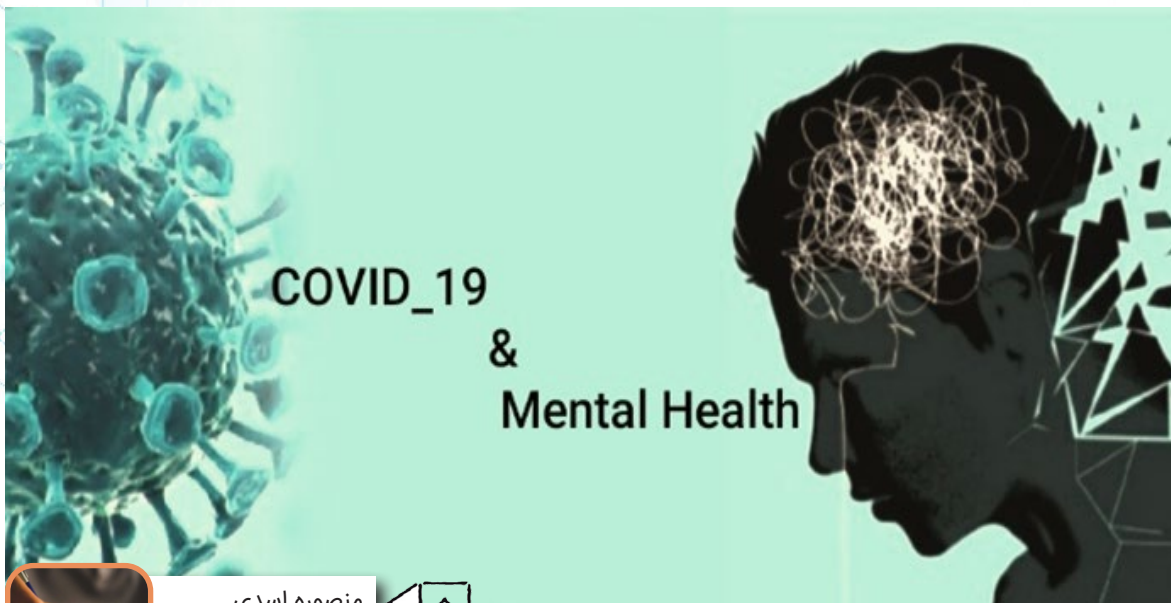
و ... <https://libgen.me>

آدرس های مختلف آن است.

در این شماره می خواهیم درباره ی سایت sci hub و بعضی دیگر از سایت های دریافت مقاله و کتاب به صورت رایگان یاد بگیریم. در مواقع جست و جوی مقالات در روند پژوهش ممکن است به مقالاتی برسیم که به جز خلاصه مقاله نمی توانیم به بقیه متن مقاله دسترسی داشته باشیم و به دلیل تحریمات مالی و علمی دسترسی قانونی به آن ها برای ما دشوار است البته سایت هایی مانند <https://rsf.research.ac.ir> با نام سامانه منبع یاب توسط وزارت بهداشت در دسترس محققان قرار گرفته است که می توانیم به حدود ۵۵۰۰۰ مجله علمی و حدود ۳۹۰۰۰ کتاب علمی در زمینه علوم پزشکی دسترسی داشته باشیم؛ اما گاهی مقالات جدید و متناسب با پروژه ی خود در سایت هایی مثل pubmed یا scopus یا ... می یابیم که از این راه ها نمیتوانیم آن را مطالعه کنیم.

برای این که این مقالات و کتب علمی غیر قابل دستیابی را راحتتر بتوانیم مطالعه کنیم می توان از سایت هایی مثل sci hub استفاده کرد. این سایت به دلیل این که مقالات را در اختیار همه به صورت رایگان می گذارد همواره در معرض تغییر آدرس سایت خود هست آدرس سایتی که الان میتوان از آن استفاده کرد <https://sci-hub.se> است البته آدرس های دیگری نیز مانند <https://sci-hub.ren> هم، اکنون در دسترس





منصوره اسدی

ورودی ۹۸ داروسازی



فائزة استادحسينی

ورودی ۹۷ داروسازی

زاویه؛ سنجش و توصیه های عملگر دی دانشجویان در قرنطینه

در رفتارهای کودکان می توان به اضطراب و ناراضی آن ها پی برد. در این مسیر ممکن است کودکان تمایل بیشتری برای نزدیک بودن به والدین داشته و توقع های بیشتری نیز از والدین خود داشته باشند؛ در مقابل ممکن است والدین تحت فشار درخواست های زیاد کودکانشان قرار گیرند.

راه حلی آسان این است که والدین به کودکان توجه کنند و احساس عشق و علاقه خود را نسبت به کودکان ابراز کنند، با کودکان صادق باشند و اتفاقاتی که در حال روی دادن است را در حد فهم کودکان توضیح دهند.

کودکان می بینند و تکرار می کنند

کودکان رفتار های اطرافیان و نحوه برخورد آن ها در مواجهه با شرایط را تقلید می کنند؛ پس لازم است والدین مدیریت بهتری بر عملکردشان داشته باشند.

یک اختلال بزرگ در زندگیشان به وجود آورد.

کودکان نیز دقیقا مانند بالغین می توانند در معرض تجربیاتی نظیر نگرانی، اضطراب و ترس باشند؛ ترس از مرگ، ترس از دست دادن عزیزان و ترس از بستری شدن در بیمارستان و نیاز به مراقبت های پزشکی

از طرفی بسته شدن مدارس و جایگزین شدن آموزش مجازی، فرصت برقراری ارتباط با دوستان و دریافت حمایت های اجتماعی که لازمه ی سلامت روان است را از کودکان گرفته است.

در خانه ماندن کودکان اگر خانه برای کودکان امن نباشد می تواند موجب شود که کودکان شاهد بحث و اختلافات بین اعضای خانواده باشند، که این موضوع نگران کننده خواهد بود. با وجود این که کودکان قادر به درک تغییرات هستند اما، پذیرش این تغییرات می تواند برایشان دشوار باشد که با بروز تغییراتی

ترس، نگرانی و استرس، پاسخ های طبیعی ما در هنگام رویارویی با تهدیدها هستند؛ به خصوص زمانی که این تهدیدها برای ما ناشناخته باشند.

بنابراین می توانیم ترس از ابتلا به «COVID-19» را پاسخی طبیعی به این تهدید ناشناخته بدانیم.

علاوه بر ترس مواجهه با «کویید ۱۹»، در زندگی روزمره با تغییرات قابل توجهی روبهرو شدیم؛

ماندن در خانه و محدود شدن رفتوآمد هایمان، کار کردن در خانه، بیکاری موقت، تحصیل در منزل دانش آموزان و دانشجویان و عدم برقراری ارتباط فیزیکی با سایر اعضای خانواده، دوستان و همکاران مسئله مهم نحوه ی مدیریت ما در برابر رویارویی با این شرایط است.

کویید ۱۹ چه تاثیری بر سلامت روان کودکان می تواند داشته باشد؟

این دوران برای همه ی ما غیر منتظره بوده و میتواند برای کودکان



☑️ تأثیرات کووید ۱۹ در سلامت روان افراد سالخورده چیست؟

اطلاع از بودن در زمره گروه های پرخطر در برابر ابتلا به کووید ۱۹ می تواند برای افراد سالخورده تأثیرات روانی از جمله ترس، اضطراب، عصبانیت و... به همراه داشته باشد. این مشکلات روانی می تواند در افراد با مشکلات زوال شناختی، جنون و یا کسانی که تنها و به دور از اجتماع زندگی می کنند، از شدت بیشتری برخوردار باشد. خوشبختانه راه های زیادی برای مراقبت از سلامت روان این گروه از جامعه وجود دارد؛ شامل: انجام فعالیت های ورزشی، دنبال کردن عادت ها یا ایجاد عادت جدید، انجام فعالیت هایی که در پایان احساس پیروزی در فرد ایجاد کند. حفظ ارتباط اجتماعی نیز حائز اهمیت است؛ البته نباید این نکته را فراموش کنیم که ممکن است برخی از افراد این گروه دانش استفاده از فضای مجازی و ارتباطات مجازی را نداشته باشند.

«PTSD» یا «اختلال استرس پس از حادثه»

حالت است که فرد مبتلا، سعی می کند تجربه دردناک گذشته را فراموش کند اما موفق نمیشود. طبق مقاله ی ارائه شده در سال ۲۰۲۰ میلادی، همه گیری ویروس کرونا، ابتلا به تروما و PTSD و یا تشدید بیماری های روانی را افزایش می دهد. همچنین آمارها نشان می دهد که ۹۶٪ افراد مبتلا به کووید ۱۹ در چین، پس از بهبودی دچار عوارض استرس و PTSD شده اند. سایر افراد جامعه نیز ممکن است تحت تاثیر شرایطی که به دنبال COVID-۱۹ به وجود آمده است به تروما یا PTSD دچار شوند.

• ندیدن عزیزان

• داشتن احساس انزوا

• اختلال در زندگی روزمره

• غم از دست دادن عزیزان از جمله شرایطی است که ریسک ابتلا به PTSD را در این دوران افزایش می دهد.

چهار علامت بیماری PTSD:

۱ - تجربه مجدد تروما:

در این حالت فرد ممکن است کابوس داشته باشد و یا به اتفاقات گذشته فلش بک بزند.

۲ - اجتناب از شرایط خاص:

فرد از شرایط و یا افرادی که او را به یاد خاطره ی تروما می اندازد، دوری می کند.

۳ - تغییر احساسات و ایجاد افکار منفی:

تغییراتی در طرز فکر فرد درباره ی خودش و یا اطرافیانش به وجود می آید. همچنین ممکن است فرد قادر به یاد آوردن بخشی از اتفاقات نباشد و یا نتواند به دیگران ابراز علاقه کند.

۴ - پرتحرکی:

ممکن است فرد نتواند به راحتی به خواب برود و یا روی یک موضوع خاص تمرکز کند؛ همچنین ممکن است فرد دچار سردرگمی شود.



راه های مقابله با استرس در طول همه گیری:

• سعی کنید اوضاع به وجود آمده را تحت کنترل خود قرار دهید

برای افزایش کنترل و توانایی خود برای فائق آمدن در برابر شرایط استرس زا تمرین کنید.

شرایط به وجود آمده و ناتوانایی در تغییر این شرایط را بپذیرید و بر مواردی که می تواند کمک به کاهش سطح استرس استان کند، متمرکز شوید.

• امیدتان را از دست ندهید

_ به آینده خوش بین باشید
_ صبور باشید
_ موفقیت های کوچکتان را جشن بگیرید.
_ و به خودتان استراحت دهید و فعالیت هایی که دوست دارید را انجام دهید.

برقراری تماس تلفنی و راه های ارتباطی مجازی می تواند به کاهش احساس انزوا کمک کند.

• از تکنیک های مختلف برای حفظ آرامش خود استفاده کنید

این تکنیک ها می تواند شامل هر چیزی مانند تمرین یوگا، به خوبی غذا خوردن و یا در برخی افراد ممکن است اجتناب از عوامل استرس زا مانند تماشای اخبار باشد.

همچنین احساس آمادگی در برابر بحران ها می تواند موجب کاهش استرس و ایجاد آرامش در افراد شود؛ برای مثال: اگرچه نمیتوان به صورت منظم از خانه خارج شد، اما می توان با هربار خروج از خانه بسته های مواد غذایی به اندازه ی ۳-۵ روز تهیه کرد.

• نسبت به نکات ایمنی آگاه باشید

حفظ امنیت در برابر تهدیدها می تواند به کاهش میزان اضطراب در این دوران کمک کند.

بدین منظور لازم است به هشدارهای اعلامی از سوی مراکز درمانی و دولت توجه داشته باشیم.

• اقدامات بهداشتی را فراموش نکنید!!

_ دست هایتان را بطور منظم با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.
_ دهان و بینی خود را به هنگام عطسه یا سرفه بپوشانید.
_ برنامه خاصی برای فرد مبتلا به بیماری که در خانه است، در نظر داشته باشید.

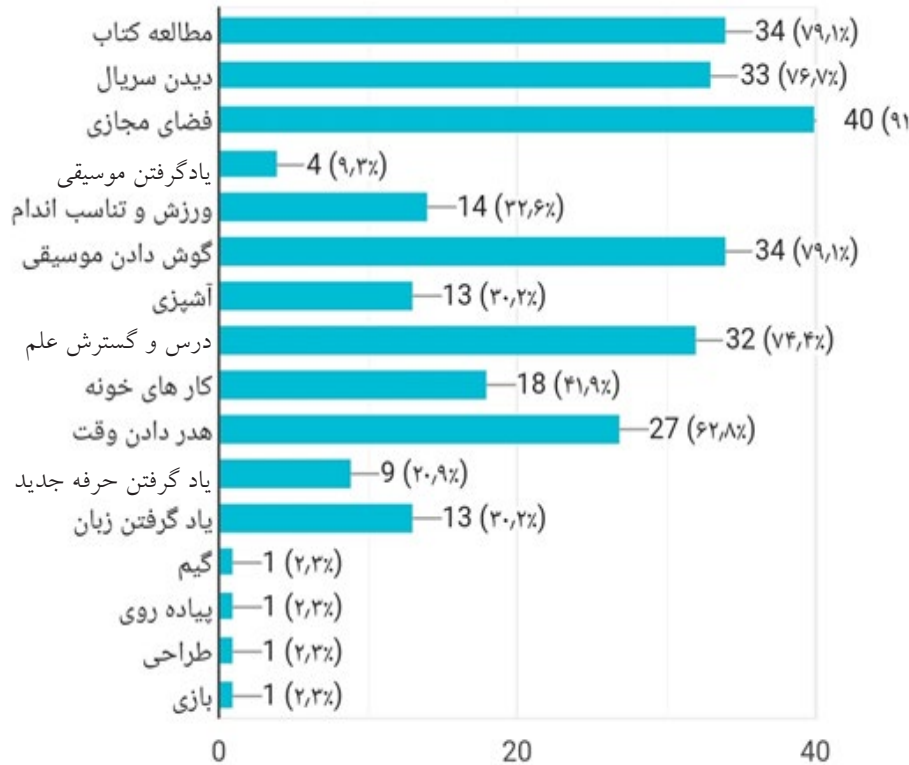
• در تماس باشید

صحبت کردن با دوستان، خانواده و دیگران از طریق پیام کوتاه،

۷ نکته برای مدیریت اضطراب در دوران کرونا



در زیر نموداری را مشاهده می کنید که ما برای بررسی اثر قرنطینه بر سلامت روان دانشجویان ورودی های ۹۷ و ۹۸ دانشکده ی داروسازی اصفهان به صورت پرسش هایی در فرم انجام داده ایم تا بدانیم روش هایی که در این مدت برای سرگرم کردن خود استفاده کردند، به چه صورت بوده است.



وسواس اشاره کرد. کاهش قدرت خرید مردم در این دوران و رکود اقتصادی نیز باعث فشار بیشتر روی افراد شده و آنها را مجبور به کار در شرایط سخت می کند و هم چنین صمیمیت میان افراد در آینده بسیار کم شده و تاثیرات روانی جبران ناپذیری خواهد داشت.

خانوادگی سبب اضطراب شدید و دوری از درس شده است. از جمله معایب فضای مجازی می توان به دیدن فیلم ها با محتوای نامناسب اشاره کرد که در آینده با ورود دانشجویان به دلیل شیطنت هایی که براساس اقتضای سن انجام می دهند سبب رخداد فاجعه خواهد شد. علاوه بر آن، این مطالعات نشان داد تاثیر کرونا بر کودکان - خصوصاً کودکان زیر ۵ سال که برای هدر دادن انرژی خود و بازی نیاز به فضای باز دارند - نیز می تواند بدتر باشد و سبب منزوی شدن شده و در آینده با اقلاری افسرده، منزوی، غیراجتماعی و ناتوان در فعالیت های گروهی مواجه خواهیم شد. از تاثیرات بد دیگر این بیماری می توان به عدم تحرک، چاقی مفرط و به وجود آمدن دیابت و بیماری

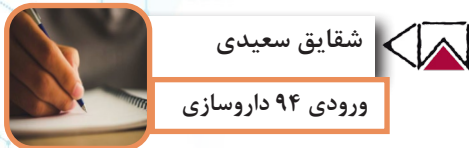
طبق مطالعات نشان داده شده فضای مجازی و نگاه مداوم به صفحه مانیتور و گوشی علاوه بر اثر روانی سبب ایجاد میگرن های عصبی، بالا رفتن درجه چشم، چاقی و کم تحرکی و حتی در بعضی سبب وجود دیابت شده است؛ اما اثرات مفیدی هم داشته که می توان از آنها الگوبرداری کرد مثلاً ۲۰/۹٪ از افراد توانسته اند به مهارت های شغلی و اجتماعی دست پیدا کنند و به اتمام کارهای ناتمام بپردازند.

ما با توجه به نمودار بالا تصمیم گرفتیم نظر دانشجویان را در مورد عواقب پسا کرونا و تغییر شرایط حاکم ببرسیم :
با توجه به نتایج به دست آمده اثرات روحی شدید به دلیل ازدست دادن عزیزان و شرایط بد

منابع:

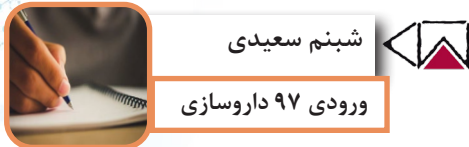
<https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/3/mek-tal-health-and-psychological-resilience-during-the-covid-19-pandemic#>

www.medicalnewstoday.com/articles/pdst-and-covid-19#tips



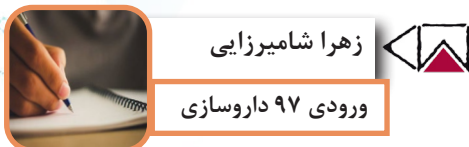
شقایق سعیدی

ورودی ۹۴ داروسازی



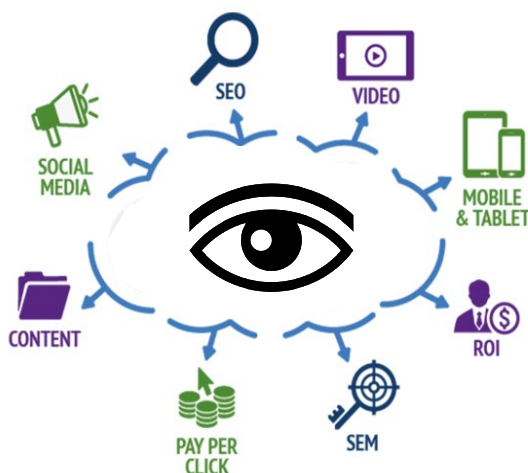
شبنم سعیدی

ورودی ۹۷ داروسازی



زهرا شامیرزایی

ورودی ۹۷ داروسازی



دیده شوید!

معرفی کازمتیک و دیجیتال مارکتینگ

تفاوت دارو و محصول کازمتیک:

تعریف دارو و محصولات کازمتیک، با توجه به نقش و عملکرد آنها بیان میشود. در گذشته، گاهی تشخیص محصولات کازمتیک و دارو از یکدیگر مشکل بوده است. طبق گایدلاین FDA، محصولات با ادعای داشتن مزایای پزشکی یا اثرات فیزیولوژیکی، همان داروهای بدون نسخه (OTC) بوده اند (که این ها همان تفاوت محصولات دارویی OTC و کازمتیک می باشد).



نمونه هایی از موارد متناقض با این نوع طبقه بندی شامل موارد زیر هستند:

- ۱- ضد تعریق ها که در اواخر دهه ۱۹۷۰ به عنوان داروهای OTC طبقه بندی می شدند.
- ۲- محصولات ضد آفتابی که شماره فاکتور محافظت در برابر آفتاب را ذکر کرده بودند.
- ۳- محصولات مورد استفاده برای مراقبت از مو یا ترمیم آن
- ۴- شامپوهای مورد استفاده برای بهبود یا از بین بردن شوره سر

کلمه ی **cosmetic** از یک عبارت یونانی تحت عنوان **kasmetike tekhne** به معنای **تکنیک لباس پوشیدن و زیورآلات** گرفته شده است.

استفاده از محصولات کازمتیک، عطرها و محصولات بهداشتی فردی، به زمان های گذشته در کشورهای مصر، یونان و روم برمی گردد. برپایه ی بررسی ها، باستان شناسان بر این باورند که تاریخچه ی کازمتیک در ایران، سابقه ای حداقل ۶۵۰۰ ساله دارد.

براساس تعریف نهاد اجرایی ناظر بر محصولات کازمتیک در اتحادیه ی اروپا، محصول کازمتیک شامل هر ماده یا فرآورده ای می باشد که در تماس با نقاط خارجی بدن انسان (اپیدرم، مو، ناخن، لب و قسمت خارجی دستگاه تناسلی) و یا دندان و غشای موکوسی ناحیه ی دهانی به منظور تمیزی، تغییر ظاهر، اصلاح بوی بدن یا محافظت از آن، قرارگیرد.

محصولات کازمتیک، طیف وسیعی از محصولات بهداشتی روزمره مانند صابون، شامپو، خمیردندان و... تا محصولات آرایشی و عطرها را دربرمی گیرند. در ایران نیز این محصولات برای اطمینان از ایمنی مصرف کنندگان برطبق مقررات کمیسیون اتحادیه ی اروپا و هم سطح با استاندارد های اروپا، تولید شده و به بازار عرضه می شوند. لازم به ذکر است قوانین این صنعت در اتحادیه ی اروپا، آمریکا، ژاپن و کانادا در بسیاری از موارد با یکدیگر متفاوت هستند.

نوآوری ها و فناوری های تولید محصولات آرایشی بهداشتی در قرن بیستم، سبب رشد سریع این صنعت شده است و هم زمان نگرانی های زیادی را از نظر سلامت، ایمنی، محیط زیست و آزمایش بر روی حیوانات ایجاد کرده است.





گوگل آنالیتیکس

یکی از مهم‌ترین و پراستفاده‌ترین ابزارهای دیجیتال مارکتینگ است. کمی غیرقابل باور به نظر می‌رسد ولی این ابزار کاربردی مجموعه‌ی بسیار زیادی از گزارش‌ها را به صورت کاملاً رایگان در اختیار شما قرار می‌دهد. شما می‌توانید رفتار مخاطبان وب سایتتان را به خوبی دنبال و تحلیل کنید. گوگل آنالیتیکس به شما نشان می‌دهد که هر یک از مخاطبان سایتتان از چه طریقی وارد وبسایت شده‌اند.

متریکس

متریکس یکی از ابزارهای دیجیتال مارکتینگ ایرانی است که در این زمینه کمک بسیاری به استارت‌آپ‌ها می‌کند. سرویس متریکس به شما کمک می‌کند تا موارد زیر را بررسی و تحلیل کنید:
 هریک از کاربران شما از چه منبعی جذب شده‌اند؟
 کاربران شما چه مشخصات و رفتاری در اپلیکیشن دارند؟
 آیا در جذب کاربران جدید از طریق کمپین‌های تبلیغاتی تخلفی رخ نداده است؟

در رابطه با دیجیتال مارکتینگ کلمه‌ی **سئو (seo)** زیاد شنیده می‌شود که به این معناست که بتوانید درجست و جوه‌های گوگل رتبه‌ی بالایی داشته باشید. SEMrus یکی از ابزارهای دیجیتال مارکتینگ است که شما را در کسب رتبه‌ی بهتر در نتایج جستجوی گوگل یاری می‌کند. با استفاده از این ابزار می‌توانید نوسانات و تغییراتی که رقابتان در **key word** مختلف در نتایج گوگل داشته‌اند، را مشاهده کرده و تحلیل رقابتی کاملی انجام دهید.

تقاضای روزافزون برای محصولات آرایشی حلال علاوه بر کشورهای با اکثریت جمعیت مسلمان، در کشورهای غربی غیر مسلمان نیز وجود دارد. همراه با افزایش آگاهی مصرف‌کنندگان در مورد محصولات آرایشی حلال، این محصولات به عنوان محصولی ایمن و دارای کیفیت بالا شناخته شده‌اند؛ زیرا فاقد عناصر مضر برای بدن و همچنین عناصر مشتق شده از حیوانات هستند.

اگر FDA یک محصول کازمتیک را داروی OTC بداند، به عنوان یک داروی جدید در نظر گرفته می‌شود. تفاوت دارو و محصولات کازمتیک به **هدف استفاده از محصول** برمیگردد. محصولات کازمتیک با هدف آراستگی و تغییر ظاهر مورد استفاده قرار می‌گیرند؛ در صورتی که هدف از استفاده از دارو، تشخیص، بهبودی، تسکین، درمان یا جلوگیری از بیماری می‌باشد. بعضی از محصولات مانند خمیردندان‌های حاوی فلوراید، مرطوب‌کننده‌ها و ضدآفتاب‌ها به منظور هردو هدف مورد مصرف قرار می‌گیرند.

کازمسیوتیکال‌ها، دسته‌ای از محصولات کازمتیک هستند که ترکیبات فعال داشته و سبب اثرات مطلوب بالینی می‌شوند برای مثال می‌توان به عطرهایی که در آروماتراپی از آن‌ها استفاده می‌شود اشاره نمود. این محصولات به دوشکل طبیعی و مصنوعی موجود می‌باشند.



دیجیتال مارکتینگ:

دیجیتال مارکتینگ به هرگونه بازاریابی محصولات و خدمات می‌گویند که از طریق **دستگاه‌های الکترونیکی** انجام می‌شود.

اولین بازاریابی دیجیتال صورت گرفته در دنیا به بیش از ۱۰۰ سال پیش مربوط می‌شود. با اختراع رادیو در سال ۱۹۸۶ و عمومی شدن آن در بین مردم پس از حدود ۱۰ سال، اکثر مردم آن را تهیه کرده و به فکر تبلیغات نیز افتادند. اولین **تبلیغ به یک اجرای آپرا** مربوط بود که پس از پخش آن بلیط‌های آن اجرا به سرعت فروخته شد و این موجب تولد دیجیتال مارکتینگ گردید.

بنابراین در دیجیتال مارکتینگ استفاده از ابزارهای دیجیتال مطرح است، نه فقط اپلیکیشن‌ها، موتورهای جستجو و... هم چنین می‌تواند همزمان آنلاین یا آفلاین باشد.

برای دیجیتال مارکتینگ از ابزار مختلفی می‌توان بهره گرفت که به چند نمونه از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

مشاوره‌ی حضوری جهت تشخیص رنگ محصول در خرید باشد.

۲- رشد فروش مجازی محصولات کازمتیک در بازار

۳- محصولات آرایشی و بهداشتی ویژه‌ی سالمندان

۴- محصولات کازمتیک ویژه‌ی قومیت‌های مختلف

یکی از نکات مهم در تجارت محصولات کازمتیک، توجه به نیازهای خریداران است. وب سایت و شبکه‌های اجتماعی یکی از بهترین ابزار در این تجارت هستند. این ابزار نه تنها شرکت‌ها را قادر می‌سازد تا از نیازهای مشتری آگاه شوند، بلکه فرصتی عظیم را برای یک شرکت فراهم می‌کند تا از طریق شبکه‌های اجتماعی، بر خرید مشتریان تأثیر بگذارد.

اما برخی از کارشناسان معتقدند بازاریابی از طریق تلفن همراه، بیشتر از وب برای تبلیغ و فروش لوازم آرایشی مناسب است زیرا وب‌ها اغلب توسط مردان جوان دنبال می‌شوند پس تبلیغات از طریق پیام کوتاه ابزاری ایده‌آل برای مارکتینگ محصولات کازمتیک محسوب می‌شود.

منابع :

1. Putri TU, Abdinagoro SB. Response to a New Wave in Digital marketing: Does beauty blogger involvement the most influencing factor in halal cosmetic purchase intention. Int J Sup Chain Mgt Vol. 2018;7(6):446.
2. Narayanan R, Sharma S. A REVIEW DISCUSSION OF MARKETING TECHNIQUE IN COSMETIC PRODUCT. Journal of Critical Reviews. 2020;7(7):1030-6
3. www.yektanet.com

عوامل متعددی از جمله beauty blogger ها، نام‌های تجاری عربی، مذهب و لوگوی حلال بر خرید محصولات کازمتیک حلال موثرند.

در صنعت لوازم آرایشی امروز، Beauty Blogger یکی از تأثیرگذارترین عوامل برای موفقیت یک محصول یا برند تجاری تبدیل شده است. Beauty blogger توانایی تأثیرگذاری بر دنبال‌کننده‌ها یا خواننده‌های بلاگ خود را دارد؛ بنابراین به آگاهی در مورد محصول یا مارک خاصی کمک می‌کند.

بخشی از بازاریابی دیجیتال، بازاریابی شبکه اجتماعی از طریق اثر بسیار قدرتمند گفت و گو می‌باشد. اغلب مردم احتمالاً تحت تأثیر تصمیمات دوستان و همکارانشان قرار می‌گیرند.

یکی از مزیت‌های بازاریابی دیجیتال، بلابودن سرعت انجام اقدامات لازم برای آغاز تجارت است. در بازاریابی دیجیتال، تشکیل کمپین‌ها می‌تواند در مدت یک هفته انجام شود؛ در حالی که حدود سه ماه برای تبلیغات در مجلات ماهانه نیاز است. بنابراین فعالیت آنلاین، شرایطی ایده‌آل برای راه‌اندازی بازار محصولات آرایشی می‌باشد.

چهار روند مهم در زمینه فناوری و نوآوری‌ها سرعت پیشرفت در بازار محصولات کازمتیک امروز را تعیین می‌کنند:

۱- استفاده از سیستم‌های اطلاعاتی برای افزایش بهره در بازار:

روش‌های مختلف تبلیغات آنلاین نقش مهمی در این مورد داشته‌اند. سایت ابتکاری آرایش مجازی Easy Make Up که توسط L'Oreal Paris راه‌اندازی شده است (www.lorealparis.com)، این امکان را به مشتریان می‌دهد تا عکس‌های دیجیتالی خود را بر روی سایت بارگذاری کنند و با استفاده از رنگ پوست خود، لوازم آرایشی متفاوت را بر روی صفحه نمایش آزمایش کنند که این روش می‌تواند جایگزینی برای





مرضیه کمالی

ارشد بیوشیمی

English language teaching section



Prepared by: Marziyeh Kamali Asl – Master of Biochemistry and English Translation student.

(This section is designed to improve your English language learning in the Pharmaceutical industry).

About the main source of this section (book): **English for the Pharmaceutical Industry** has been specifically developed for people who need to communicate effectively in English in the pharmaceutical industry. The book will equip learners with the linguistic skills and specialist vocabulary necessary to understand daily situations in a work environment.

Note: This section contains an audio file (one podcast).

Explanation 1: Georgina Beckham, the group leader of the clinical research team, needs her boss's approval to hire a new clinical research associate. She calls Anna, Head of Clinical Affairs, and reads out the job description (podcast).

Written form of this podcast:

Large, multinational pharmaceutical company is searching for someone with experience in **clinical trials** to manage studies in a number of study **centres** in Eastern Europe.

CLINICAL RESEARCH ASSOCIATE

DESCRIPTION

You will **assist** in the management of clinical drug trials.

You will be responsible for **recruiting investigators** and collecting study **documentation**.

You need to be able to write **scientifically** and **technically accurate** protocols study reports, clinical sections of **dossiers**, and other research documents in English.

You will visit study centres, **requiring** up to 50 percent travel.

REQUIREMENTS

- A BS in a life science is the minimum: a **master** of science is **preferable**; a PhD is a **plus**.
- You must have **at least** two years' experience.
- **In-depth knowledge** of FDA **regulations** is **essential** to this job.

- You must work well **independently** and as part of a team.
- Top **organizational** and **communication** skills are a must.
- Excellent English **is required**. A working knowledge of **Polish** or **Russian** would be useful.

Glossary 1: (Synonyms)

Clinical trials = The process of testing a product, plan, or person over a period of time	Master of = Someone who is good at doing something
Centres = The middle of a space or area - The part of a town or city that contains most of the shops, restaurants, and places of entertainment	Preferable = More suitable or useful than something else
Associate = A member of an organization who has only some of the rights or benefits that ordinary members have	Plus = Advantages and benefits
Description = The process of saying what someone or something is like	At least = At the least – Leastwise – Leastways
Assist = To make a job or piece of work easier to do	In-depth = Complete and thorough
Recruiting = Hire – Employ – Enter	Knowledge = All the facts that someone knows about a particular subject
Investigators = Researcher – Inquirer	Regulations = An official rule that controls the way that things are done
Documentation = Documents used for proving that something is true	Essential = Important thing or detail
Scientifically = Relating to specific areas of study	Independently = Free and independent
Technically = In a way that involves the practical use of skills, processes, machines, or substances in science and industry	Organizational = Used to describe plans and preparations
Accurate = Able to do something in an exact way, without making a mistake	Communication = The process of giving information or of making emotions or ideas known to someone
Dossiers = File – Report – Documentation – Data	(Is required) = Needed. (passive form)
Requiring = Need for a particular purpose	Polish = Someone who is Polish comes from Poland – Its language or culture
Requirements = Something that a rule, law, contract – States that you must do	Russian = Someone who is Russian is from Russia – Its language or culture



Explanation 2: Also this table below includes a complete description of the types of job positions in the field of pharmaceutical industry.

JOBS IN THE PHARMACEUTICAL INDUSTRY

?PTA: Assistant or Technician

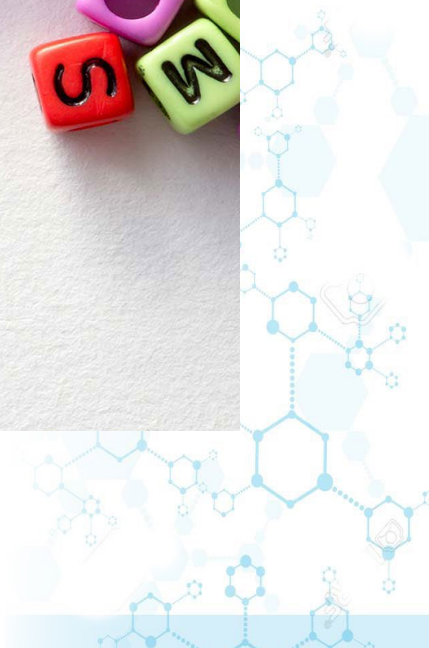
Direct translations of job titles can be **misleading**. For example, if a PTA is described to someone in the US or UK as ‘pharmaceutical **technical** assistant’, it would sound as if this person has an **entry-level** position, possibly without any previous job **training**. In English, ‘pharmaceutical technician’ or ‘pharmaceutical laboratory technician’ would be better descriptions

Junior vs. Senior; Scientist 1, 2, 3

The amount of training, the number of years of experience, and the **salary** scientists have, can often be seen in their job titles. Whereas a recent university graduate may start as a junior scientist, or scientist 1, the more experienced colleague would be a senior scientist, or scientist 2 or 3

Associate

Many job titles include the word ‘associate’, for example, a research associate, a QA associate, an associate research scientist, or drug safety associate. This very general title **roughly** means ‘partner’. In a pharmaceutical company, it usually **refers to** a professional with a degree, or specialized training, who has a certain area of responsibility



Glossary 2: (Synonyms)

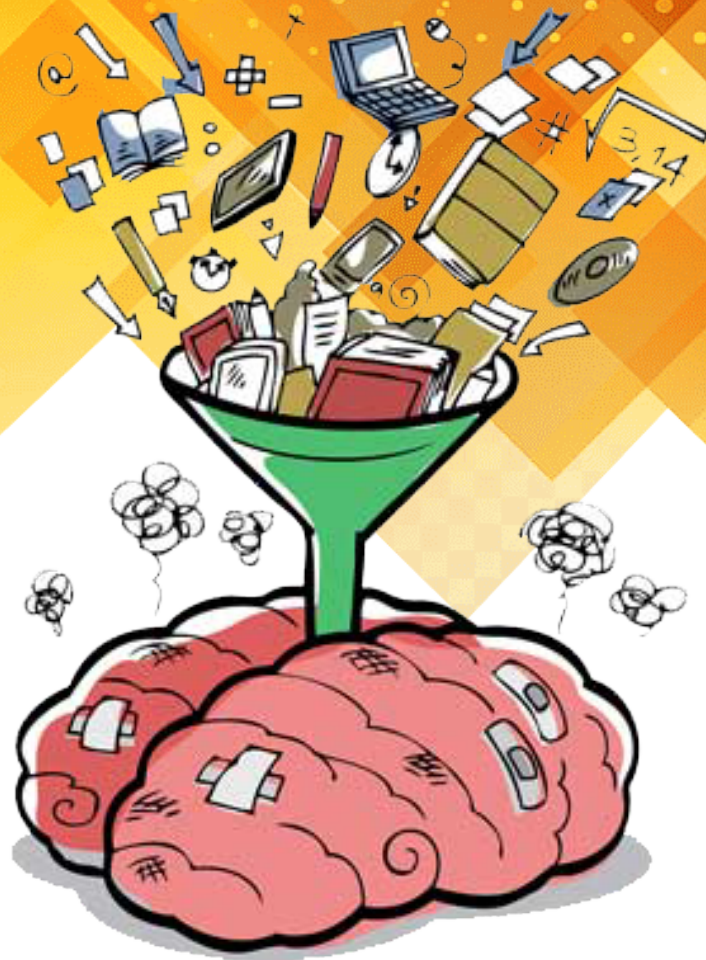
Assistant = Someone whose job is to help another person in their work, for example by .doing the easier parts of it	Junior = A junior person does not have a lot of responsibility or power in their .job
Technician = Someone who has the skills .needed to do a particular activity well	Senior = With a rank or position that is .higher than someone else's
Misleading = Intended or likely to make someone believe something that is incorrect or .not true – not definite or based on fact	Scientist = People who study specific subjects or someone whose job is to do .scientific research
Technical = Involving science or industry	Salary = A fixed amount of money that you earn each month or year from your .job
Entry-level = An entry-level job is at the low- .est level in a company or organization	Roughly = Used for showing that an .amount, number, time etc is not exact
Training = General words for teaching	Refers to = To send someone to another person or place in order to get help, .information, or advice

Sources:

Book: Michaela Bücheler, Kathy Jaehnig, Gloria Matzig, Tanya Weindler, (2014), *English for the Pharmaceutical Industry (Express series)*, Oxford University Press is a department of the University of Oxford. It furthers the University's objective of excellence in research, scholarship, and education by publishing worldwide in Oxford New York.

Dictionary: Macmillan Dictionary (Online Cellphone Application).





فرهنگی

بزرگان دیروز، همراهان امروز
یک عمر، یک خط
تاریک ترین لحظات (معرفی فیلم)
معرفی کتاب "راز فال ورق"
در کمیته پژوهش های دانشکده ی داروسازی چه می گذرد؟
معرفی کتاب عشق با حروف کوچک
زیر زمین Underground (معرفی فیلم)
دستنوشته های یک کلوئید دنیا دیده



فاطمه حدادی

ورودی ۹۵ داروسازی



کیمیا مجیدی

ورودی ۹۷ داروسازی



بزرگان دیروز، همراهان امروز

(مصاحبه با قدیمی های ریتالین)

هم علاقه‌ی زیادشان به آشنایی با اساتید بود. آخرین مصاحبه‌ای از ایشان که در مجله چاپ شد مربوط به مصاحبه با آقای دکتر ذوالفقاری بود.

فعالیت‌های حال حاضر

آقای دکتر جاوری در حال حاضر مشغول کار روی پایان‌نامه‌ی خود هستند که به تازگی ریجکت شده! ولی برای مجله‌ی دیگری فرستاده‌اند و امیدوارند که کار پایان‌نامه‌شان به زودی به پایان برسد. آقای محمد روفرشیا ف در آذرماه ۹۸ دفاع کردند و در حال حاضر مشغول گذراندن دوره‌ی خدمت سربازی هستند.

خانم غزاله مینائیان در آبان‌ماه ۹۸ دفاع کردند و به این دلیل که هنوز بخشی از کارهای عملی پایان‌نامه‌ی او مانده است، هنوز در حال انجام کارهای پایان‌نامه‌ی خود هستند.

خانم سید طباطبایی به شدت پیگیر به پایان رساندن کارهای پایان‌نامه‌شان هستند. آقای ناجی در حال حاضر در بیمارستان میلاد مشغول کار هستند و تا ۲۰۱ ماه آینده دفاع خواهند کرد.

توصیه به دانشجویان

آقای دکتر روفرشیا ف: دانشگاه جایی فقط برای درس خواندن نیست و اگر کسی با تلاش زیاد معدل ۱۸ کسب کند اما هیچ کار دیگری انجام ندهد، ارزشش خیلی کمتر از کسی هست که معدل ۱۵ دارد و به دنبال علاقه‌ی فردی اش، کارهای جانبی بیشتری انجام داده است؛ مثلاً اگر کسی به صنعت علاقه دارد بهتر است تا از دوران دانشجویی به دنبال صنعت باشد و پایه‌های آن را شناسایی کرده و آموزش‌های لازم برای آن را فرا گرفته باشد.

سلام

مخاطبین عزیز نشریه‌ی ریتالین، هم اکنون بیستمین نسخه از نشریه را در دست دارید و قبل از این که ما در این خطیر پا به عرصه‌ی ظهور بگذاریم بودند کسانی که با تلاش، علاقه و انگیزه‌هایی که داشته‌اند نشریه را به آن چه در حال حاضر وجود دارد رسانده و بال و پر داده‌اند.

پس به رسم یاد بود و تقدیر از این عزیزان گفت و گوی گروهی آنلاین با آنها برگزار کردیم، که باعث مسرت ما بود و خوشنودی آنها.

و در ادامه هر یک از عزیزان به صورت مجزا برای ما صدای خویش را ضبط کرده و فرستادند و ما نگاشتیم. باشد که رستگار شویم...
تاریخ مصاحبه: ۱۶ آبان ۱۳۹۹

معرفی اولیه

آقای محسن جاوری که دانشجوی ورودی ۸۹ دانشکده بودند و ۳-۴ شماره با ریتالین همکاری داشتند.

خانم غزاله مینائیان که ورودی ۹۱ بودند و سال ۹۳ با ریتالین آشنا شده بودند و مدیرمسئول ریتالین بودند.

آقای محمد روفرشیا ف که ایشان هم با ریتالین آشنا شده بودند و مطالبی رو در ریتالین نوشته بودند. در مورد خاطرات دانشجویی‌شان در شماره‌ی هفدهم ریتالین که مربوط به پاییز ۹۶ است نوشته بودند که خودشان این خاطره را خیلی دوست دارند و هنوز بعد از چندین سال که آن را می‌خوانند خیلی برایشان شیرین است.

خانم لیلا سید طباطبایی که مصاحبه‌های ریتالین را انجام می‌دادند و در نهایت هم سردبیر و مدیرمسئول ریتالین بودند.

آقای سعید ناجی که ورودی ۹۲ دانشکده بودند و مصاحبه‌های ریتالین را انجام می‌دادند که علت آن





مصاحبه‌ی ریتالین با سرکار خانم دکتر غزاله مینائیان



« در ابتدا خودتان را به مخاطبین

جدید ریتالین معرفی بفرمایید.

سلام به همه‌ی مخاطبین مجله‌ی ریتالین! من غزاله مینائیان هستم ورودی ۹۱ و حدوداً ۱۰ روز دیگر می‌شود یک سال که فارغ‌التحصیل شده‌ام.

« به خاطر دارید که چگونه با

نشریه‌ی ریتالین آشنا شدید؟

دقیقاً یادمه روزی که اول وارد کمیته‌ی تحقیقات دانشکده شده بودم، مقاله‌ای رو ترجمه کرده بودم و علاقه داشتم که این مقاله‌ی ترجمه شده چاپ بشه و ترجیح بر این بود که در مجله‌ی دانشجویی دانشکده که مرتبط با کمیته‌ی پژوهش دانشکده باشد، چاپ شود اما آشنایی قبلی با ریتالین نداشتم. مطلب من هیچوقت چاپ نشد و ایمیلی که زده بودم هم هیچوقت خنده نشد اما همین‌جا شروع کار من بود. من با آخرین مدیر مسئول مجله‌ی ریتالین که در واقع آخرین دبیر کمیته‌ی تحقیقات دانشکده بود آشنا شدم و ایشان خانم زینب فخاری بودند. ایشان فرمودند مجله‌ی ریتالین چند سالی هست که فعالیتش متوقف شده و شما تمایل دارید که سردبیر مجله‌ی ریتالین باشی؟ این رو بگم که من مدتی قبل از اینکه سردبیر مجله‌ی ریتالین باشم توی همه‌ی کارگاه‌های کمیته تحقیقات شرکت کرده بودم و بچه‌های کمیته تحقیقات من رو تا حدی می‌شناختند و فعالیت‌ها و اشتیاقم رو برای ورود به این کارها دیده بودند. ریتالین در واقع نقطه عطفی برای من بود و من در شروع این کار و وقتی به من پیشنهاد سردبیری مجله رو دادند، هیچ ایده‌ای در مورد هماهنگی یک تیم برای نشر یک مجله نداشتم اما یادم هست که خیلی تمایل داشتم در کنار درس فعالیت‌های غیر درسی و تحقیقاتی داشته باشم و تنها چیزی که در مورد آن مطمئن بودم همین بود؛ در

« از دوران دانشجویی و فعالیت‌هایی

که داشتید، خاطره یا تجربه‌ی

جالبی دارید که بخواهید برای

مخاطبین ریتالین تعریف کنید؟

این سوال خیلی کلی هست و برای من سخت هست که بخواهم به یک خاطره‌ی مشخص اشاره کنم زیرا من در تمام مدت دانشجویی مشغول دویدن دنبال کارهای مختلف بودم و به نحوی می‌توانم بگویم سرم برای این کارها درد می‌کرد. یادم هست حتی ترم یک که بچه‌ها برای استراحت بیرون می‌رفتند من با خودم می‌گفتم دلم می‌خواهد انقدر مسئولیت و کار برای انجام دادن داشته باشم که اصلاً نرسم به بیرون رفتن! انقدر برای یاد گرفتن چیزهای مختلف انگیزه داشتم و آخر هم به همون حالت رسیدم؛ به طوری که دیگر در ترم ۷ و ۸ همه‌ی بچه‌ها می‌دانستند که من مشغول دویدن برای کارهای مختلف هستم و به محض اینکه مسئولیت برای کاری به اتمام می‌رسید، مسئولیت برای کار بعدی شروع می‌شد و از تک‌تک این کارها خاطرات خوبی دارم چون تک‌تک آنها به من چیزهایی یاد دادند که نمی‌توانستم از جای دیگر آنها را یاد بگیرم و مسلماً ریتالین هم یکی از همون خاطرات زیبای دوران دانشجویی برا من هست.

یکی از خاطرات خوب من که خیلی هم علاقمند هستم که آن را تعریف کنم این است که من ترم ۷ روی پروژه‌ای کار کردم که این پروژه بعداً چاپ شد و در سمینار تهران که در آن سال، رابط علمی آن هم خودم بودم، به صورت شفاهی آن مقاله را ارائه دادم. خیلی دلم می‌خواست که من رتبه‌ی اول بیوتکنولوژی را بگیرم ولی به یک سری دلایلی امکانش برای من به وجود نیامد. یادم هست که آن موقع خیلی ناراحت بودم و با خودم گفتم یک روز می‌رسد و من مقاله‌ی پایان‌نامه‌ی خودم را به

واقع می‌خواستم در زمینه‌های مختلف کار کنم و علاقه‌های خودم را پیدا کنم و همچنین تمایل دیگرم هم این بود که تا می‌توانم در دانشگاه، در هر کاری تجربه کسب کنم. در نهایت من سردبیری مجله‌ی ریتالین را در سال ۹۴ قبول کردم. سال ۹۴ من با تیمی که بعضی بچه‌ها در آن از کمیته‌ی تحقیقات بودند و یک سری از بچه‌ها هم بعد از فراخوان‌هایی که برای همکاری زده می‌شد به جمع ما می‌پیوستند. به طور معمول به این گونه بود که ما برای هر شماره تعداد افراد متفاوتی رو داشتیم و هر شماره بخش‌های مختلفی از قبیل بخش علمی، بخش فرهنگی و چند بخش دیگر بود. روال کار به این صورت بود که در هر شماره به سراغ تعدادی از گروه‌های دانشکده می‌رفتیم و مطلبی درباره‌ی آن دپارتمان می‌نوشتیم و به همین علت هم بود که هر بار بچه‌هایی که به عنوان نویسنده فعالیت می‌کردند متفاوت بودند.

« **یادتان هست چه مطالبی برای**

نشریه می‌نوشتید؟

خود من در اوایل کار یک یا دو مطلب (به جز مطلب شروع مجله که همیشه با من بود)، برای ریتالین نوشتم اما بعد از آن دیگر از کار نویسندگی داخل مجله خارج شدم و علت آن هم این بود که همین هماهنگ کردن بچه‌ها، اینکه ددلاین برای آنها تعیین کنیم تا سر موقع کارهایشان را تحویل دهند و یادآوری به آنها برای این قضیه، صفحه‌آرایی، طراحی جلد، هماهنگی برای چاپ و هماهنگی با مسئول دبیرخانه مسئولیت‌های من بودند که زمان‌بر بودند. یادگیری صفحه‌آرایی مجله یکی از خاطرات خوشی هست که همیشه در خاطرم خواهد ماند؛ اینکه انقدر خوشحال بودم و انگیزه داشتم تا یک مهارت جدید را بیاموزم از همه بیشتر برای من لذتبخش بود.





صورت شفاهی و حتی به زبان انگلیسی ارائه خواهم داد و حتماً جایزه‌ای که امروز نتوانستم آن را کسب کنم را آن روز کسب خواهم کرد و آن اتفاق واقعاً رخ داد. قطعاً اگر بخوام شیرین‌ترین اتفاق دانشجویی‌ام را بگویم همین است که مقاله‌ی پایان‌نامه‌ی من، بعد از ارائه در سمینار IPSC که همایش علوم دارویی ایران است، رتبه‌ی اول ارائه‌ی شفاهی در حیطه‌ی بیوتکنولوژی را کسب کرد و وقتی به گذشته نگاه کردم با خودم گفتم غزله آخرش توانستی و شد.

از دیگر خاطرات من با ریتالین این بود که ۷-۸ شماره سردبیری و مدیرمسئولی ریتالین با من بود و در این شماره‌ها هیچوقت مجله‌ی ما در جشنواره‌ی تیترا، برای هیچ قسمتی رتبه نیاورد؛ البته به غیر از یک بار که یک مطلب اقتصادی از همین شماره‌ها یک رتبه‌ی خیلی بالا کسب کرد. با اینکه این قضیه منو ناراحت می‌کرد ولی هیچوقت از ادامه دادن این مسیر ناراضی نبودم و الان هم بخاطر آن قضیه به خودم افتخار می‌کنم و می‌بینم کار درست همون بود. حضور در جشنواره، جایزه و هر چیز ارزشمند دیگری که هست فقط باید انسان رو توی همون مسیری که داره طی میکنه بیشتر ترغیب کنه اما قرار نیست کلاً به عنوان هدف ما قرار بگیرد و این دقیقاً همون اتفاقی بود که برای مقاله‌ی من

هم افتاد و هردو اینها بیان می‌کنند که انسان باید در ابتدا دنبال آن چیزی برود که توی دل خودش بخاطر آن احساس رضایت می‌کنه و نیروی محرکه‌ی لازم برای کل کار خواهد بود، بقیه‌ی چیزها مثل جایزه و رتبه در آینده‌ی اون کار، خودبه‌خود بدست می‌آید.

« جذاب‌ترین بخش ریتالین برای

شما کدام قسمت بود؟

من به این دلیل که همیشه فعالیت‌هایم در حیطه‌ی بیوتکنولوژی بوده، معمولاً قسمت‌هایی که بچه‌ها در مورد بیوتکنولوژی می‌نوشتند را خیلی دوست داشتم. علاوه بر آن، قسمت فرهنگی و آن هم بیشتر قسمت درد دل نویسندگانه‌ها که خودشان دانشجوی داروسازی بودند، با سایر دانشجویهای هم‌رشته‌ی خودشان بود، برای من جذاب بود؛ بچه‌ها از شعر، جدول و سایر چیزهایی که دلشون می‌خواست داخل این قسمت می‌نوشتند و مثل یک زنگ تفریح توی مجله محسوب می‌شد. اما برای من که ابتدا سردبیر و پس از آن مدیرمسئول مجله‌ی ریتالین بودم کل این مجله زیبایی داشت و همه‌ی آن رو بسیار دوست داشتم.

« اولین چیزی که با دیدن واژه‌های زیر به ذهنتان می‌رسد را

بگویید.

- کمیته‌ی پژوهش‌های دانشکده‌ی داروسازی: دانشگاه دوم.
- دانشجوی داروسازی: آزمایشگاه.
- فاطمه حدادی: بچه‌ی کوچکم.

« سخن پایانی‌تان را بفرمایید.

خیلی خوشحال شدم که دوباره این فرصت به من داده شد تا درباره‌ی مجله‌ی عزیزم که الان مجله‌ی عزیز تمام بچه‌های بیست که برای آن زحمت می‌کشند، صحبت کنم. من عضو کوچکی در این مجله بودم اما خوشحالم که این مسیر برای فعالیت بچه‌های ورودی‌ها و ورودی‌های بعد از ما باز شد. از همه‌ی کسانی که به این مصاحبه توجه کردند و به طور کل از همه‌ی کسانی که ریتالین را مطالعه می‌کنند، بسیار تشکر می‌کنم و برای همگی آینده‌ای پر از موفقیت‌های بزرگ را آرزو می‌کنم.



مصاحبه‌ی ریتالین با جناب آقای دکتر محمد روفرشاف



« خودتان را به مخاطبین جدید

ریتالین معرفی بفرمایید.

بنام خدا، سلام، محمد روفرشاف هستم. سال ۹۱ وارد دانشکده‌ی داروسازی اصفهان شدم و سال ۹۸ از آن فارغ‌التحصیل شدم و در حال حاضر در یکی از داروخانه‌های مربوط به ارگان‌های نظامی مشغول گذراندن دوره‌ی سربازی هستم.

« به خاطر دارید که چگونه با

نشریه‌ی ریتالین آشنا شدید؟

بیشتر شد و من هم به عنوان کسی که به پژوهش علاقمند بودم در کارگاه‌هایی که برگزار می‌شد شرکت می‌کردم و بیشتر با کمیته ارتباط می‌گرفتم. یکی از بخش‌هایی که با دبیرشدن ایشان فعالیت خودش را از سر گرفت، نشریه‌ی ریتالین بود که پس از یک دوره‌ی توقف فعالیت چند ساله، مجدداً در سال ۹۴-۹۳ فعالیت خود را از سر گرفت. پس

ترم‌های اول که وارد دانشگاه شده بودم بیشتر مشغول آشنایی با محیط دانشگاه و بخش‌های مختلف آن بودم و دغدغه‌ی اصلی من ارتقای معدل بود اما کم کم با کمیته‌ی پژوهش دانشکده آشنا شدم و وقتی من ترم ۵ یا ۶ بودم، آقای علی صفایی دبیر کمیته‌ی پژوهش شدند و با شروع فعالیت ایشان به عنوان دبیر، فعالیت‌های کمیته‌ی پژوهش نسبت به قبل

دارویی و بسیاری دیگر از کارها را هم امتحان کند، خیلی بهتر است. من خودم سعی داشتم تا جایی که می‌توانم معدل خودم را در حد قابل قبولی نگه دارم و در کنار آن کارهایی که علاقه دارم را امتحان کنم و فکر می‌کنم در این خصوص بد عمل نکردم و به کارهایی که برای آنها کنجاو بودم، وارد شدم و در آنها تحقیق کردم. حتماً توصیه می‌کنم از این فرصتی که دارند غافل نشوند و با علایق خودشان بیشتر آشنا شوند.

« جذاب‌ترین بخش ریتالین برای

شما کدام قسمت بود؟

اصولاً سبک نگارش نویسنده، کیفیت انتقال متن به مخاطب و موضوع متن برای من ایجاد جذابیت می‌کند نه بخشی که اون متن در آن نوشته می‌شد.

« اولین چیزی که با دیدن

واژه‌های زیر به ذهنتان می‌رسد را بگویید.

- کمیته پژوهش‌های دانشکده‌ی داروسازی: تغییر مثبت.
- دانشجوی داروسازی: خسته.
- فاطمه حدادی: پیگیر و با انگیزه.

« سخن پایانی‌تان را بفرمایید.

خیلی خوشحالم از اینکه توانستم هرچند به طور ناپوسته اما به مدت ۳-۴ سال در ریتالین بنویسم و خیلی متشکرم که به من این فرصت داده شد تا با مخاطبین این مجله صحبت کنم. برای همگی امیدوارم که دوران دانشجویی خوبی داشته باشید و خدانگهدار.

خودم را به بچه‌های جدیدالورود منتقل کنم، با عنوان "قند و پند" در بخش فرهنگی شماره‌ی مربوط به پاییز ۹۶ قرار گرفت و باید قید کنم که آن مطلب را از دیگر مطالب خودم در ریتالین بیشتر دوست داشتم.

« چه چیزی در ریتالین بود که شما

را برای نوشتن ترغیب می‌کرد؟

کیفیت مجله‌ی ریتالین در کل خوب بود و سایر مطالبی که بچه‌ها توی مجله می‌نوشتند مطالبی بود که من از آنها چیزهای مختلف یاد می‌گرفتم و این برای کسی مثل من که عشق نوشتن داشتم، انگیزه‌ی بالایی ایجاد می‌کرد تا برای این مجله بنویسم و مطالبم در آن به چاپ برسند و ریتالین هم به خوبی این بستر را برای من فراهم می‌کرد.

« از دوران دانشجویی و فعالیت‌هایی

که داشتید، خاطره یا تجربه‌ی

جالبی دارید که بخواهید برای

مخاطبین ریتالین تعریف کنید؟

خاطرات و فعالیت‌های من در دوران دانشجوییم خیلی زیاد هستند؛ درس‌خواندن، کارهای مربوط به ریسرچ، کارهای مربوط به نوشتن مقاله، کارهای مربوط به سمینارها و شرکت در آنها، شرکت در مدارس تابستانی که برگزار می‌شد، بازدید از کارخانجات داروسازی و ... همگی از فعالیت‌ها و خاطرات من هستند و نمی‌توانم به راحتی آنها را خلاصه کرد. اگر بخواهم به دانشجویهای ترم‌های پایین‌تر توصیه ای کنم حتماً می‌گویم که همگی وقت خودشان را به درس خواندن اختصاص ندهند. درست است که در رشته، دانشگاه و دانشکده‌ی ما فشار زیادی برای درس خواندن بر دانشجوی هست اما به نظر من اگر یک دانشجو بتواند در کنار درسی که می‌خواند کارهای دیگر مثل پژوهش، مدیریت یک تیم یا انجمن، بازدید از شرکت‌های

از شروع دوباره‌ی ریتالین، بچه‌ها از ورودی‌های مختلف، خصوصاً ورودی ما مشغول نوشتن در آن شدند. یکی از دوستان من به نام حمیدرضا ناظمی هم جزو کسانی بود که به طور مرتب برای ریتالین می‌نوشت و در تعداد قابل توجهی از شماره‌های آن فعالیت داشت. آقای ناظمی در همون دو یا سه شماره‌ی اول ریتالین بعد از شروع دوباره‌اش سریعاً مقاله‌ی خود را چاپ کرد ولی من صبر کردم تا چند شماره بگذرد و ببینم محتوای کل مجله را می‌پسندم یا خیر و بعد از آشنایی کافی با آن، شروع به فعالیت کردم.

« در آن زمان، ریتالین برای شما

چقدر اهمیت داشت؟

من قبل از ریتالین سابقه‌ی نوشتن در وبلاگ داشتم و نوشتن را هم دوست داشتم؛ اما در آن زمان اتفاق بدی برای وبلاگ افتاد و همه‌ی مطالبش پرید و برای من و سایر وبلاگ‌نویسان خیلی سخت بود که مطالبمان از دست رفته بود. این شد که بعد از آن دنبال جایی بودم که بنویسم اما دیگه قصد وبلاگ‌نویسی نداشتم و وقتی ریتالین دوباره شروع به فعالیت کرده بود مجدداً نوشتنم را در آنجا شروع کردم. اهمیت ریتالین برای من در این بود که می‌توانستم حرف‌هایی را که دوست دارم، برای کسانی که همسرن من بودند و مثل من دانشجوی داروسازی بودند بگویم.

« به خاطر دارید چه مطالبی برای

نشریه می‌نوشتید؟

نوشته‌های من بیشتر رنگ و بوی علمی داشت و فرهنگی محسوب نمی‌شد؛ مثلاً در مورد اخبار مربوط به پیشرفت‌های علمی و یا سایر مسائل علمی که خودم به آنها علاقمند بودم، می‌نوشتم. البته آخرین متنم در ریتالین، که در آن سعی داشتم تجربیات ۵ سال دانشجویی و ارزش‌های فردی





مصاحبه ی ریتالین با سرکار خانم لیلا سیدطباطبایی



اینکه ریتالین اول یک تجربه بود و بعد شد چیزی که باهاش زندگی می‌کردیم.

« از دوران دانشجویی و فعالیت‌هایی که داشتید، خاطره یا تجربه‌ی جالبی دارید که بخواهید برای

مخاطبین ریتالین تعریف کنید؟
خاطره و تجربه از دوران دانشجویی خیلی زیادند. از اوایل آن دوران، کشف‌های جدید و تجربه‌های جدید گرفته تا وقتی که وارد فضای آزمایشگاه و تحقیق و پژوهش می‌شویم، روزها و شب‌هایی که در دانشکده تنها با نگران به سر می‌بردیم برای اینکه بتوانیم پژوهشمان را هرچه بهتر انجام بدهیم، این‌ها همه خاطره هستند ولی شاید گفتن آنها برای مخاطبین فعلی ما آنقدر جذاب نباشد. چیزی که در حال حاضر مایلیم آن را تعریف کنم، تجربه‌ایست که آن را زندگی کرده‌ام و از شما هم می‌خواهم این تجربه را زندگی کنید؛ اینکه یک دانشجوی داروسازی نباشید که درس می‌خواند و درسش تمام می‌شود و فارغ‌التحصیل می‌شود. شما ۶-۷ سال از زندگی‌تان را دارید می‌گذارید و این ۶-۷ سال می‌تواند خیلی پربارتر از چیزی باشد که فکرش را می‌کنید. می‌توانید خیلی تجربه‌های فوق‌العاده داشته باشید، می‌توانید خیلی چیزها یاد بگیرید و خیلی بزرگ شوید. به نظر من یک دانشجو حداقل کاری که می‌کند این است که درس بخواند و فارغ‌التحصیل شود ولی به نظر من یک دانشجو وظیفه‌اش فقط این نیست. وقتی می‌توان خیلی بزرگ شد، خیلی تجربه کرد و خیلی پخته شد، به نظر من کم لطفیست در حق خودمان اگر این کار را

حضور در یک نشریه‌ی دانشجویی را تجربه کنم و خوب خیلی برای من جذاب بود که نشریه‌ای باشد که مال خودمان باشد و بتوانیم در آن چیزهایی بنویسیم که به درد مخاطبین آن بخورد. بعد از آن که در کمیته فعالیت‌های بیشتری انجام دادم، ریتالین به نوعی تبدیل به هویتمان شد. چیزی بود که منسوب به کمیته و بخش پررنگی از زندگی دانشجویی ما بود؛ به همین دلیل بود که رابطه‌ی من با آن یک رابطه‌ی عمیق شد؛ فارغ از تجربه کردن و اینکه یک نشریه‌ی دانشجویی خالی باشد. حسم نسبت به ریتالین مشابه حسی هست که به کمیته دارم؛ اینکه در واقع بخش عمده‌ی زندگی دانشجویی من به تجربیاتم با کمیته و هرچیز مرتبط به آن برمی‌گردد.

« یادتان هست چه مطالبی برای نشریه می‌نوشتید؟

من یک سری مطلب در ریتالین به عنوان نویسنده نوشتم. بخش‌هایی در ریتالین بود که ما با اساتید مصاحبه می‌کردیم و من نوشتنم در ریتالین را با آنها شروع کردم. بعد از آن، بخش‌هایی مثل معرفی کتاب و به واسطه‌ی مسئولیت‌های دیگری که در کمیته داشتم درباره‌ی فعالیت‌هایمان در کمیته و سایر اتفاقات دانشگاه مطالبی نوشتم. چیزی که خیلی خوب خاطرم هست معرفی کتاب "نشت نشا" هست که در شماره‌ی بهار ۹۸ چاپ شد و حتی الان باز هم خواندن این کتاب را توصیه می‌کنم.

« چه چیزی در ریتالین بود که شما

را برای نوشتن ترغیب می‌کرد؟
فکر می‌کنم جواب این سوال را در صحبت‌های قبلی خودم گفتم.

« خودتان را به مخاطبین جدید ریتالین معرفی بفرمایید.

بنام خدا، سلام، لیلا سیدطباطبایی هستم دانشجوی ورودی ۹۲ دانشکده‌ی داروسازی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان.

« به خاطر دارید که چگونه با

نشریه‌ی ریتالین آشنا شدید؟
آشنایی من با ریتالین برمی‌گردد به زمانی که با کمیته‌ی پژوهش آشنا شده بودم. اوایل دوره‌ی دانشجوییم بود که می‌خواستم دنبال تجربیات جدید و کشف دوران دانشجویی باشم. دوست داشتم ببینم چه کارهایی می‌توان انجام داد تا دانشجو را بعد از پایان درش از بقیه متمایز کند. کمیته برای من خیلی جای جذابی بود. جایی بود که الان از مهم‌ترین تجربیات زندگی دانشجویی من شده. ریتالین نشریه‌ی کمیته بود و یکی از جذاب‌ترین چیزهایی که در اولین برخورد با مجله‌ی ریتالین باعث شد خیلی توجه من را به خودش جلب کند، اسم آن بود و شاید بقیه درست ندانند چرا اسم این نشریه این شده. "ریتالین" دارویی هست که وظیفه دارد تمرکز را بیشتر کند و انسان را هشیارتر کند و چیزی که من می‌دانم این است که قرار بود ریتالین نشریه‌ای باشد که حواس دانشجویان را جمع‌تر کند و به آنها تمرکز بیشتری دهد تا هشیارتر شوند. این خیلی برای من جذاب بود و باعث شد تجربه‌های من با ریتالین از همان زمان شروع شود.

« در آن زمان ریتالین برای شما چقدر اهمیت داشت؟

اوایل فعالیت‌م در حد کسب تجربه برای من بود. اینکه یک موقعیت پیدا کرده بودم تا بنویسم و



« سخن پایانی‌تان را بفرمایید. امیدوارم که حرف‌های من برای‌تان مفید بوده باشد و خسته‌تان نکرده باشد. باز هم تاکید می‌کنم لطفاً از دورانی که در آن هستید، حداکثر استفاده را کنید، زندگی کنید، تجربه کنید و تا جایی که می‌توانید یاد بگیرید. خداحافظ.»

آن می‌خواندم همیشه بخش‌های مصاحبه، معرفی کتاب، معرفی فیلم و دنوخته‌ها و متن‌ها و شعرهایی بود که در ریتالین نوشته می‌شد.

« اولین چیزی که با دیدن واژه‌های زیر به ذهن‌تون میرسه را بگید.»

- کمیته‌ی پژوهش‌های دانشکده‌ی داروسازی: خانه، کورسوی امید.
- دانشجوی داروسازی: می‌تونه خوب باشه.
- فاطمه حدادی: پرتلاش و باافتخار.

نکنیم. من این تجربه را با اتفاقات و جاهای مختلف در دانشگاه داشتم اما مهم‌ترین و اصلی‌ترین آنها کمیته‌ی پژوهش‌های دانشجویان دانشکده‌ی داروسازی بود. جایی که خیلی چیزهای بزرگی به من یاد داد.

« جذاب‌ترین بخش ریتالین برای شما کدام قسمت بود؟

همه‌ی ریتالین برای من جذاب بود و همیشه از خواندن آن کلی چیز یاد می‌گرفتم ولی وقتی شماره‌ی جدید ریتالین به دستم می‌رسید، اولین بخش‌هایی که در



مصاحبه‌ی ریتالین با سرکار خانم مهتا فلک افلاکی



« خودتان را به مخاطبین جدید

ریتالین معرفی بفرمایید.

سلام به همگی! امیدوارم که حالتان خوب باشد. مهتا فلک افلاکی هستم، ورودی مهر ۹۳ و در حال حاضر مشغول کار روی پایان‌نامه‌ی خودم هستم.

« به خاطر دارید که چگونه با

نشریه‌ی ریتالین آشنا شدید؟

آشنایی من با ریتالین به واسطه‌ی غزاله مینائیان بود. در مراسم مربوط به توزیع یکی از شماره‌های ریتالین بود که غزاله باتوجه به متن‌هایی که از من توی اینستاگرام دیده بود، به من پیشنهاد داد که دبیر فرهنگی یکی از بخش‌های ریتالین باشم و در بخش فرهنگی ریتالین بنویسم. من همیشه عاشق نوشتن بودم؛ مثلاً داستان کوتاه، متن‌های کوتاه و حتی برای نوشتن داستان‌های بلند هم تلاش‌هایی کرده‌ام. به طور کلی بهترین، بزرگ‌ترین و لذت‌بخش‌ترین کار برای من نوشتن بوده، هست و خواهد بود.

فرهنگی شروع کردم و داستان و متن کوتاه می‌نوشتم و بعد از اون هم که سردبیر شدم کارهای مربوط به ویراستاری، چک کردن و حتی صفحه‌آرایی و خیلی دیگر از کارهای نشریه با من بود. از این بابت که داشتم کارهایی را انجام می‌دادم که فکر نمی‌کردم توی عمرم هیچوقت انجامشان بدم، تجربه‌ی شیرینی بود. آن کارها برای من دور از ذهن بود اما بعد از اون وقتی که خروجی کار به دستم می‌رسید، خیلی حس خوبی داشتم و هنوز هم دارم.

« چه چیزی در ریتالین بود که شما

را برای نوشتن ترغیب می‌کرد؟

برای من آن عامل ترغیب‌کننده، خود ریتالین بود؛ چون کسانی که داشتیم توی ریتالین می‌نوشتیم همه بدون اینکه اذیت بشویم و یا لازم باشد خودمان رو محدود کنیم داشتیم کنارهم کار می‌کردیم. ریتالین بسترهای متفاوتی برای فعالیت در اختیار ما قرار می‌داد؛ اعم از مطالب علمی، فرهنگی،

« در آن زمان ریتالین برای شما

چقدر اهمیت داشت؟

بعد از اینکه غزاله‌جان مدیرمسئول ریتالین شدند، من سردبیر ریتالین شدم و ریتالین خیلی برای من مهم بود چون جدی‌ترین وظیفه‌ی من در زمینه‌ی نوشتن محسوب می‌شد. جایی بود که مخاطب متن‌های من قشر زیادی از دانشجویان دانشکده بودند و من آن را فرصت خیلی خوبی برای محک زدن خودم می‌دونستم. من سعی داشتم مهارت‌هایی که مدت زیادی بود داشتم کسب می‌کردم را اینجا به نمایش بگذارم. من از غزاله و از همه‌ی بچه‌هایی که باهم کار می‌کردیم مثل فرزانه صدی، ارمغان برات‌پور خیلی چیزها یاد گرفتم و ریتالین برای من یک کلاس درس بزرگ بود که هر بار به اطلاعاتی که داشتم خیلی چیزها اضافه می‌کرد.

« یادتان هست چه مطالبی برای

نشریه می‌نوشتید؟

من نوشتن در ریتالین رو با بخش





صنفی، شعر و حتی همان کارهای گرافیکی. در واقع کار در ریتالین باعث می‌شد هرچی که از ذهن می‌گذشت را بتوانی به تصویر بکشی؛ چون اولین چیزی که آدم را تشویق به انجام کار می‌کند، امید به حقیقت کشیده شدن آن موضوع هست و اینکه امید داشته باشی پرو بالت گسترده و گسترده‌تر شود و ریتالین این سکوی پرش و گسترش پر و بال را همیشه برای ما فراهم می‌کرد.

« از دوران دانشجویی و فعالیت‌هایی که داشتید، خاطره یا تجربه‌ی جالبی دارید که بخواهید برای مخاطبین ریتالین تعریف کنید؟ »

من به‌طور کلی در دوران دانشجویی خودم فعالیت‌های زیادی داشتم و از هیچ‌کدام از آنها ناراحت و پشیمان نیستم و خیلی خوشحالم که حتی یک دقیقه از دوران دانشجویی را الکی هدر ندادم و از هر فعالیت و انجمنی که توانستم تجربه بدست آوردم. یکی از این خاطرات هیجان‌انگیز و شیرین من در ارتباط با همین ریتالین هست که ما در جشنواره‌ی مجلات و نشریات وزارت بهداشت که می‌خواستیم ریتالین را ثبت کنیم، من یه شب را تا صبح بیدار بودم که همه‌ی فایل‌های بچه‌ها را وارد کنم و خب مدام از نظر حجم فایل به مشکل می‌خوردم و خطا می‌داد و باز باید از اول این کار را انجام می‌دادم. نزدیک صبح بود که سایتشان مجدداً خطا داد و هرچه که من آپلود کرده بودم پرید و دوباره از اول باید این کار رو انجام می‌دادم. صبح، وقتی که رفتم پیش خانم سلطانی، ایشان به من گفتند که چرا انقدر چشم‌هایت پف دارد و صورتت ورم کرده؟ من گفتم این پیش‌درآمدی است برای جوایزی که قرار است ریتالین در جشنواره بگیرد و خستگی آن شب و صبحش که بلاخره توانستم این کار را انجام بدهم و تمام کنم

یک خاطره‌ی پارادوکس‌طور عجیبی است برای من و این خاطره از دوران دانشجویی، خیلی واضح و برجسته در ذهن من مانده است. یکی دیگر از خاطراتم هم مربوط می‌شود به اولین باری که نوشته‌ی من توی ریتالین چاپ شد و در مورد دیابت هم بود. من یک متن کوتاه از مرحوم دایی پدرم نوشتم که به طوری خاطره‌ی خود من و تجربه‌ی برخورد من با دیابت بود و هرکسی هم که متن من را خوانده بود، وقتی من را می‌دید کلی تشویق می‌کرد و این بازخورد مثبتی که من از اطرافیان گرفتم خیلی خاطره‌ی شیرینی رو برای من رقم زد.

« جذاب‌ترین بخش ریتالین برای شما کدام قسمت بود؟ »

جذاب‌ترین بخش ریتالین برای من، اول همان بخش فرهنگی بود که خودم هم همان‌جا می‌نوشتم و بعد از آن هم سخن‌سر دبیر بود؛ به نظرم برای آدمی که همه‌ی عمرش را مشغول نوشتن بوده، فرصت نوشتن اولین صفحه‌ی کتابش یا همان مجله‌ای که سردبیری آن را به عهده دارد، حتی توصیف احساسی که در آن لحظه دارد در قالب واژه نمی‌گنجد و من همیشه این احساس را که اولین بار ریتالین آن را به من داد، به یاد خواهم داشت و قدردان ریتالین و همه‌ی دوستانی که در این مدت با آنها همکاری داشتیم، هستم.

« اولین چیزی که با دیدن واژه‌های زیر به ذهنتون میرسه را بگید. »

- کمیته‌ی پژوهش‌های دانشکده‌ی داروسازی: یه جای نقلی و کوچولو و گرم که همیشه خبرها و اتفاق‌ها و آدم‌های فوق‌العاده‌ای داره
- راهروی فارماسیوتیکس: عذاب شیرین من
- دفتر آموزش دانشکده: با اینکه شاید خیلی از بچه‌ها خاطره خوبی نداشته

باشن اما من واقعا دوستشون دارم و دلم برای خانم مصلحی و ریاحی و سپهری خیلی تنگ میشه

- فاطمه حدادی: خوش صدا زیبا و مهربان و پیگیر که قطعا خیلی کارهای بزرگی رو در آینده انجام میده

« سخن پایانی‌تان را بفرمایید. »

خیلی خوشحال شدم که دوباره این فرصت رو پیدا کردم که با مخاطبین خوب مجله‌ی ریتالین صحبت کنم. برای همتون آرزوی سلامتی و موفقیت دارم و خدا نگهدار.



فاطمه حدادی

ورودی ۹۵ داروسازی



برای من مهم نبود چه شده است. من که در عصر تکنولوژی و رفاه و آسایش زندگی می‌کنم، الان که همه با فرهنگ و محافظ حقوق بشر هستند، مگر می‌شود در این دنیای به این منظمی کسی زور بگوید؟ پس چه کار دارم که فلان سال، کجا انقلاب شد؟ کجا وبا آمد؟ چه کسی بر تخت نشست؟ حالا لایق بود یا نبود؟ چه کار دارم به نام‌هایی که جاودان شده است؟ **در حقیقت برای من قابل تصور نبود که در آن زمان و آن شرایط انسان چطور دوام می‌آورد و چرا باعث و بانی ناراحتی‌هایشان را مجازات نمی‌کنند؟**

اما الان متوجه شدم؛ وقایعی که بعد از N سال می‌شوند یک بخش از تاریخ، یک بخش خیلی خیلی ناچیز از تاریخ، می‌توانند **یک نوجوان را یک شبه مرد کنند؛ یک نفر از عمق وجود، احساس خوشبختی کند یا یک زندگی را به سنگ قبرستان تبدیل کنند.**

انگار هرچه آدم کم سن تر، دنیایش خیلی بزرگتر است. هرچه بزرگتر شدیم، همه چیز عینی تر و حقیرتر شد. فکرمی‌کنم این روزها، همه‌ی ما برای لحظه‌ای، ترس و دلهره‌ی زمان جنگ را وقتی صدای آژیر شنیده می‌شد، وقتی کارگران اردوگاه‌های کار اجباری از درون قطار تالوویی که آشوبتس را نشان می‌داد، می‌دیدند و زمانی که شهر چرنوبیل را تخلیه کردند، درک کردیم. چقدر شبیهیم به همان آدم‌ها؛ چقدر در برابر آن چه قرار است یک سطر از کتاب تاریخ شود، تن ما لرزید؛

یادم می‌آید وقتی کوچک تر بودم، هرزمانی مادرم از دوران جنگ برایم صحبت می‌کرد، با خودم می‌گفتم: اووه چقدر مادر دورانی که زندگی می‌کرده قدیمی بوده! چگونه می‌شود آدم‌ها از ترس، شیشه‌های خانه را چسب بزنند تا شیشه‌ها روی سرشان خرد نشود؟ تا صدای آژیر می‌آید، همه پناه ببرند به زیرزمین سرد و تاریک و از آن جا دعا کنند تا خانه روی سرشان خراب نشود؟ مگر می‌شود اصلاً در چنین شرایطی زنده ماند؟ زندگی کرد؟

بزرگ تر که شدم به داستان **جنگ جهانی دوم** خیلی علاقه داشتم. به هولوکاست، اردوگاه کار اجباری، مردن بدون دلیل. فیلم‌هایی که مربوط به آن دوران بود را چندین بار می‌دیدم و از خودم می‌پرسیدم مگر می‌شود آدم این چیزها را در طول زندگی اش ببیند؟ این شرایط مگر مخصوص جلوه‌های ویژه‌ی فیلم‌ها نیست؟ پس آدم‌ها آن وسط‌ها چه می‌کنند؟!

وقتی سال سوم دانشگاه بودم، دانشگاه برنامه‌ی اکران **سریال چرنوبیل** را گذاشته بود. رفتم و با علاقه همه‌ی قسمت‌ها را تماشا کردم. در مورد آن واقعه هم حس مشابهی داشتم. از خودم می‌پرسیدم: **آدم مگر چقدر طاقت دارد که در آن حالت باشد و بخواهد زنده بماند؟** همیشه از جنگ می‌ترسیدم. از صدای بلند می‌ترسیدم.

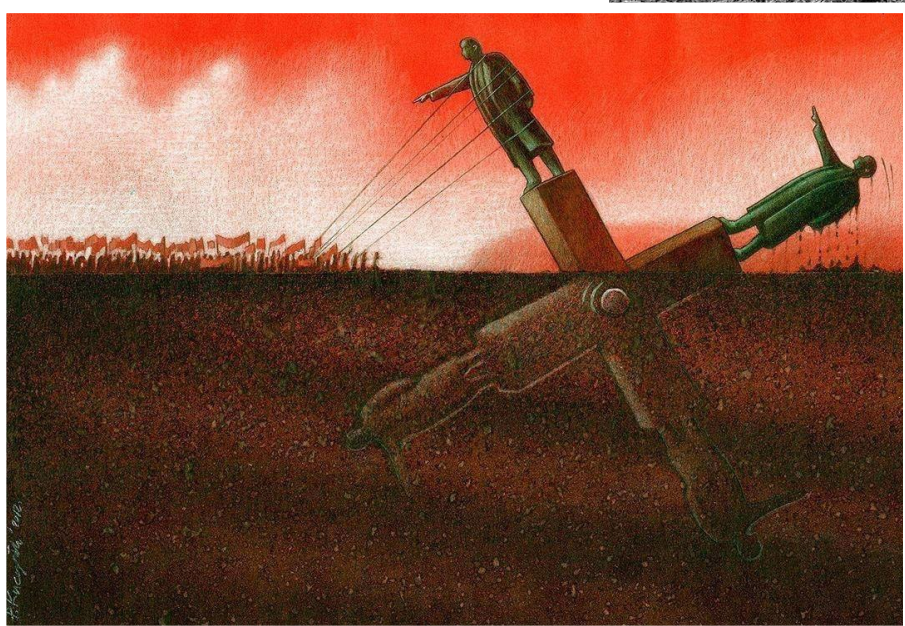
سر کلاس تاریخ ازکنار اکثر اتفاقات بدون لحظه‌ای تفکر گذشتم. من از تاریخ خوشم نمی‌آمد. در آن زمان



اگر تلخ ترین چیزی که تا الان خورده ای قهوه است،
قهوه برای تو تلخ ترین چیز دنیاست.
 اگر بدترین دردی که کشیدی دندان درد بوده است،
دردش برای تو بدترین درد دنیاست.
 اگر بدترین اندوهی که دیدی از دست دادن بوده
 است، **اندوهش برای تو بدترین اندوه دنیاست.**
 ما تصویری از چیزهایی که تجربه نکرده ایم، نداریم ولی مردم را
 برای همان ها قضاوت می کنیم.



قلب عزیزانمان ایستاد و از جوانی، ناگهان به میان
 سالی رسیدیم.
 من در زمستان ۹۸ فهمیدم جنگی شروع شده است که
 بی صداست. خونی نمی بینم؛ شیشه ای نمی شکند
 و تبعیدی در کار نیست؛ ولی من را می ترساند. این
 روزها ما جوانان با سلاح صبر می جنگیم. آیا می دانیم
 در حال جنگیم؟ آیا می دانیم بهای گذر از جوانی مان چیست؟
 هیچ وقت برای فرزندانم از آن چه بر ما گذشت،
 نمی گویم. نمی گویم که ما ترس داشتیم ولی زنده
 ماندیم...



کارتونیست: پاول کوژینسکی





شایان شیرانی

ورودی ۹۸ داروسازی



تاریک ترین لحظات (معرفی فیلم)

در این شماره از نشریه سعی داریم فیلمی را معرفی کنیم که به نسبت بقیه ی فیلم ها کمتر از آن صحبت شده است؛ ولی کماکان ارزش دیدن دارد؛ چون همه ی ما کم و بیش فیلم هایی را که در سایت هایی مثل IMDb امتیازات بالایی دارند، دیده ایم.

در این بخش، فیلم "Darkest Hour" را برای شما معرفی می کنیم.

نام فیلم : تاریک ترین لحظه (Darkest Hour)

سال ساخت: ۲۰۱۷

ژانر فیلم: بیوگرافی، تاریخی، درام

افتخارات: نامزد ۶ جایزه اسکار و برنده ۲ اسکار (بهترین بازیگر نقش اول مرد و بهترین چهره پردازی)

کارگردان: جو رایب

بازیگران: گری آلدمن، لیلی جیمز، کریستین اسکات توماس

وینستون چرچیل یکی از مهم ترین شخصیت های نیمه نخست قرن بیستم می باشد به طوری که مجله تایم در سال ۱۹۴۹ از او به عنوان « مرد نیمه اول قرن بیستم » نام برده است. سیاستمداری که در ابتدای لشکرکشی هیتلر به کشورهای اروپایی در برابر زیاده های خواهی های او مقاومت کرد و در این راه با توانایی های سخنوری قدرتمند خود توانست طیف گسترده ای از سیاسیون و مردم بریتانیا را متحد نماید تا در ادامه حتی از او به عنوان نماد حيله گری نیز یاد شود.

« تاریک ترین لحظه » اثری جنگی به شمار نمی رود و قرار نیست به جنگ و ویرانی های آن بپردازد. از این جهت مجموع اتفاقاتی که در داستان رخ می دهد، بطور کامل در مورد زندگی سیاسی چرچیل در مقطع حساس جنگ جهانی دوم می باشد.

داستان فیلم:

فیلم تاریک ترین لحظه وقایعی که در ماه می ۱۹۴۰ در روزهای حساس جنگ جهانی دوم در حال وقوع است را به تصویر می کشد. اکثر قسمت های فرانسه توسط آلمان اشغال شده است

و نزدیک به ۳۰۰ هزار نفر از ارتش انگلیس در کشور فرانسه در حال عقب نشینی هستند. مجلس انگلیس به نخست وزیر وقت (نویل چمبرلین) به خاطر عدم توانایی در اداره امور در دوران جنگ، دیگر اعتماد نداشته و او را وادار به کناره گیری از سمت نخست وزیر می کند. حال در کابینه باید شخصی را برای نخست وزیری انتخاب کنند که بتواند رای اعتماد مجلس را هم داشته باشد و در آن دوره کسی جز وینستون چرچیل مورد اعتماد مجلس نبود. بر خلاف میل باطنی، پادشاه او را به سمت نخست وزیری انتخاب می کند تا انگلستان را در دوران حساس جنگ جهانی دوم اداره کند.

پس از انتصاب، اولین باری که چرچیل به مجلس می رود تا برای نمایندگان سخنرانی کند، زیاد مورد استقبال قرار نمی گیرد؛ چون چرچیل بر این باور بود که به هر قیمتی که شده باید در جنگ پیروز شویم و نباید با هیتلر برای صلح مذاکره کنیم. ولی عده ای از سیاستمداران و اعضای کابینه جنگ بر این باور بودند که به هیچ وجه نمی توان هیتلر را شکست داد و بی دلیل یک نسل از جوانان کشور کشته می شوند. برای همین چرچیل را تحت فشار قرار دادند تا راجع به قضیه ی صلح با هیتلر بیشتر فکر کند. در این بین که چرچیل در زیر فشار اطرافیان برای صلح بود، ۳۰۰ هزار سرباز انگلیسی در خاک فرانسه توسط آلمان ها در شهر ساحلی دانکرک (اگر فیلم دانکرک را دیده باشید کامل در جریان اتفاقات این قسمت از فیلم قرار می گیرید) محاصره شده اند و هیچ راه فراری ندارند؛ چون از طرفی ارتش آلمان در حال پیشروی به سمت آن هاست و از طرفی دیگر دریا جلوی روی ارتش انگلیس می باشد. در آن زمان نیروی دریایی انگلیس توان کافی برای نجات دادن تمام سربازهای محاصره شده در ساحل دانکرک را نداشت؛ بنابراین چرچیل دستور داد تا به غیر از نیروی دریایی، تمام افراد غیرنظامی که قایق یا کشتی دارند، برای نجات سرباز ها اقدام کنند.

بعد از نجات سربازان، چرچیل تصمیم خود را می گیرد و هیچگونه مذاکره ای با هیتلر نمی کند و با استفاده از سخنوری و فن بیان بالایی که داشت، تمام مجلس و مردم را متحد و برای مقابله با هیتلر آماده کرد و ۵ سال بعد توانستند با کمک دیگر کشورها هیتلر را شکست دهند.

اگر علاقه مند به فیلم هایی با موضوع جنگ جهانی دوم یا بیوگرافی شخصیت های مهم تاریخی هستید، اصلا فیلم تاریک ترین ساعت را با بازی درخشان گری آلدمن از دست ندهید؛ بسیاری آن را بهترین بازی دوران حرفه ای او دانسته اند. گریم وی در فیلم جای حرف و بحث باقی نمی گذارد؛ کافی است به کلوزآپ هایی از گری آلدمن نگاهی انداخت تا اوج هنر تیم چهره پردازی نمایان شود؛ لباس ها، آرایش موها و دکور نیز به تمام و کمال اجرا می شود.





شیدرخ کامبخش

ورودی ۹۵ داروسازی



معرفی کتاب

"راز فال ورق"



کوچک که با حروف بسیار ریز نوشته شده به من می‌دهد. به کمک ذره‌بینی که کوتوله‌ای در ابتدای مسیر به من داده، شروع به خواندن کتاب می‌کنم و با ماجراهای عجیبی رو به رو می‌شوم. داستان کتاب کوچکی با عنوان «کتاب کلوجه ای» از همین جا شروع می‌شود.

کتاب کلوجه ای، خاطرات شخصی است که کشتی‌اش در دریا شکسته و بعد به ساحل یک جزیره ی بسیارعجیب با موجوداتی به شکل کارت های ورق بازی و یک نفر انسان به نام فرود می‌رسد.

هانس نقطه ی اتصال این دو داستان، یعنی داستان سفر با پدرش و داستان کتاب کلوجه ای که به موازات هم پیش می‌روند، است و ارتباط‌های واضحی بین سفرش برای پیدا کردن و برگرداندن مادرش، با داستان جزیره ی مرموز و ساکنان عجیب و غریبش وجود دارد. با جلو رفتن داستان، هانس توماس به تدریج متوجه می‌شود در این دنیا چیزهای شگفت انگیز زیادی وجود دارد و برایش سوال‌هایی فلسفی درباره ی ماهیت وجودی انسان، هدف ما روی این کره ی خاکی و اینکه از کجا آمده‌ایم و به کجا خواهیم رفت، مطرح می‌شود.

بعد از حوادثی که در داستان پیش می‌آید، متوجه می‌شویم که نویسنده ی کتاب کلوجه‌ای، خود نانواست که خاطراتش را در اختیار هانس توماس قرار داده است. همچنین او و پدرش مراحل مختلفی را در جاده و کشتی پشت سر می‌گذارند تا در نهایت مادر هانس توماس را که به مدلی برای عکاسی حرفه‌ای تبدیل شده‌است، می‌یابند و با هم به محل زندگی‌شان برمی‌گردند.

هر فصل این کتاب به یک ورق نسبت داده شده است. در واقع ورق‌ها انسان‌های معمولی می‌باشند که هر کدام خصوصیتی منحصر به فرد دارند. شاید جالب‌ترین مبحث کتاب، ژوکر است؛ شخصی تنها،

حتما تا به حال تجربه ی این را داشته اید که از روی ظاهر چیزی یا کسی درباره ی درونش خیلی زود قضاوت کرده باشید؛ یا به خاطر پیش زمینه ای که راجع به موضوع خاصی داشته اید، نتیجه گیری شخصی خود را تعمیم داده و درباره ی موارد مشابه هم نظر منفی داشته باشید.

من هم به شخصه این تجربه ی زود قضاوت کردن را داشته ام؛ همان روز که از روی بیکاری و احترام به شخص پیشنهاددهنده، با کلی اکراه و تردید، کتاب "راز فال ورق" را به دست گرفتم، مطمئن بودم که این کتاب قرار است درباره ی اسرار فال گرفتن و طالع بینی و پیشگویی‌های پوچی باشد که آدم‌ها فقط برای تفریح و سرگرمی یا به دنبال خرافات سراغ آن می‌روند.

ولی جادوی کتاب بالاتر از پیشگویی‌های فال ورق بود. از همان اولین صفحه ی کتاب، متوجه شدم که اصلا فال ورقی در کار نیست و با یک داستان کودکانه و فانتزی طرف هستم که از زبان هانس توماس پسر بچه ی سیزده ساله ی بلژیکی تعریف شده است.

ولی هر چه بیشتر ورق می‌زدم و بیشتر و بیشتر می‌خواندم، متوجه شدم که به هیچ وجه با یک داستان کودکانه طرف نیستم و برعکس، با اسم و زبان ساده ی کتاب فریب خورده ام! داستان در نهایت سادگی و تخیلی بودنش، به بیان سوال‌های فلسفی و راز جهان هستی می‌پردازد. به علاوه ترجمه ی عباس مخبر هم به قدری روان و دلنشین بود که اجازه نمی‌داد کتاب را زمین بگذارم.

هنوز چند صفحه ای پیش نرفته بودم که خود را هانس توماس ۱۳ ساله ای دیدم که به همراه پدرم، به سمت آتن، مهد فلسفه، راه می‌افتم تا مادرم را پیدا کنیم و به خانه بازگردانیم. در مسیر حرکت به سمت یونان، با ناوایی آشنا می‌شوم که یک کتاب



عجیب، عاصی و ژرف نگر که خاص است در یک دسته ورق. نویسنده با مهارت و ظرافت تمام، رابطه ی بین خدا و مخلوق، جایگاه انسان، تفکرات فلسفی فلاسفه از سقراط تا بحث های جالب نیچه را در قالب مکالمات ساده بین پدر و پسر و در یک کتاب کوچک ای که بین ژوکر و ملوان رد و بدل می شود، بیان می کند.

پیش تر هم با یوستین گرده، نویسنده ی بلژیکی کتاب، آشنا شده بودم. بعد از خواندن "دنیای صوفی" می دانستم که او واقعا یک فیلسوف تمام عیار است و فقط می خواهد مطالب سنگین و پیچیده ی فلسفی را به زبانی ساده تر به ما بفهماند و حالا در این کتاب نیز چون اثر پرآوازه ی دیگرش، توانایی ادبی خود را در آمیختن جهان های واقعی و تخیلی و جهش از یکی به دیگری را با طرح پرسش هایی فلسفی و هستی شناختی، به رخ می کشد. اگرچه بسیاری کتاب دنیای صوفی را شاهکار این نویسنده ی نروژی

فلسفه علاقه دارند ولی از بحث های سنگین عاجزند؛ چراکه به سادگی ما را وارد دنیای لذت بخش فلسفه می کند.

بخش های جالبی از کتاب: اگر مغز ما آنقدر ساده بود که می توانستیم آن را درک کنیم، آن قدر احمق می بودیم که به هیچ وجه نمی توانستیم آن را درک کنیم.

نمی توان از چنگ زمان گریخت؛ می توان از دست پادشاهان و امپراطوران و شاید خداوند گریخت، اما از دست زمان، نه. زمان هر حرکت ما را دنبال می کند؛ چون همه ی چیزهایی که در اطراف خود می بینیم به این عنصر گذرا آلوده است.

احتمال اینکه فقط یکی از اجداد تو در حین بزرگ شدن نمیرد، یک در چند میلیون است. چون مسئله فقط به طاعون سیاه مربوط نمی شود. در واقع همه ی اجداد تو بزرگ شده اند و کودکانی داشته اند؛ حتی



می دانند، اما یوستین گرده خود اذعان دارد او در دنیای صوفی تنها به تدریس تاریخ فلسفه پرداخته است. شاهکار واقعی در رمان راز فال ورق داده است. برخلاف "دنیای صوفی"، "راز فال ورق" به صورت مستقیم فلاسفه و نظریاتشان را ذکر نمی کند و خواننده ممکن است که حتی متوجه نشود که درگیر مباحث عمیق فلسفی شده است.

این کتاب به حدی عالی است که اگر بخواهیم در مورد آن صحبت کنیم، باید ساعت ها نشست و نوشت. داستان برای من سراسر رمز و راز، جادوی زندگی، خانواده، بازی سرنوشت و فلسفه بود. چند لایه بودن ماجرای داستان، به قدری دوست داشتنی است که هنوز هم گاهی پس از هفته ها که از مطالعه ی آن می گذرد، همچنان به ماجراهای دریاورد در جزیره، خشت های مونقرهای و تک دل غمگین فکر می کنم. این کتاب انتخاب مناسبی است برای کسانی که به

در شرایط وقوع بدترین فجایع طبیعی و هنگامی که مرگ و میر کودکان نرخ بسیار بالایی داشته است. البته تعداد زیادی از آن ها بیمار شدند اما بالاخره زنده ماندند. به عبارتی می توان گفت تو میلیاردها بار فقط یک میلیمتر با دنیا نیامدن فاصله داشته ای. زندگی تو روی این سیاره در معرض تهدید حشرات، جانوران وحشی، سنگ های آسمانی، رعد و برق، بیماری، جنگ، سیل، آتش، سم، و سوء قصدهای برنامه ریزی شده بوده است. فقط در نبرد استیکل اشتاد صدها بار زخمی شده ای. چون می بایست اجدادی در هر دو سوی نبرد داشته باشی. بله، تو در واقع با خودت و فرصت به دنیا آمدنت در هزارسال بعد می جنگیده ای. این مطلب در مورد جنگ جهانی گذشته نیز مصداق دارد؛ هر بار که تیری در هوا رها شده، شانس تو برای به دنیا نیامدن به حداقل رسیده است. اما تو اینجا نشستهای و با من حرف می زنی...





کیمیا مجیدی

ورودی ۹۷ داروسازی



در کمیته پژوهش های دانشکده ی داروسازی چه می گذرد؟

کمیته‌ی پژوهش علاوه بر پژوهش، جایگاه پرورش مهارت‌های فردی و تمرین کار تیمی در یک خانواده‌ی متحد و دوست داشتنی است. خانواده‌ی کمیته‌ی پژوهش‌های دانشجویان دانشکده‌ی داروسازی دانشگاه ما از ۸ معاونت تشکیل شده که به تفکیک در مورد فعالیت های هرکدام توضیح می دهیم:

● **معاونت آموزشی:** وظیفه‌ی این معاونت برگزاری کارگاه‌ها، هماهنگی با اساتید مختلف برای تدریس در کارگاه‌ها و در نهایت صدور گواهی برای شرکت‌کنندگان و سایر دست اندرکاران کارگاه‌هاست.

● **معاونت پژوهشی:** این معاونت جای افراد باتجربه‌تر کمیته است. در این معاونت فرایند پروپوزال‌نویسی و پیگیری‌های آن مانند ارسال برای داور، مکاتبه با مجری اصل طرح و در نهایت ارسال پروپوزال به معاونت برا تصویب و دریافت بودجه است. این یعنی شما بعد از نوشتن پروپوزال زیر نظر استاد راهنما مربوطه، باید آن را برای کمیته ارسال کرده و این معاونت وظیفه پیگیری پروپوزال تا مرحله ی ارسال برای معاونت را به عهده دارد.

● **معاونت مالی و اجرایی:** فعالیت این معاونت هم همانطور که از نامش پیداست مربوط به پیگیری های لازم برای برگزاری رویداد های حضوری به عنوان کادر اجرایی و امور مالی میباشد.

● **معاونت روابط عمومی:** پوسترها و اطلاعیه‌های مربوط به رویدادها که در کانال‌های ورودی‌های مختلف و یا در سطح دانشگاه به چشم می‌خورند و همچنین پست‌های اینستاگرامی و کانال تلگرام کمیته با همکاری اعضا این معاونت طراحی و مدیریت میشود. از بزرگترین مهارت‌های تیم این معاونت تسلط این افراد به فتوشاپ است.

● **معاونت انفورماتیک:** اعضای این معاونت به گونه‌ای فعالیت‌های معاونت روابط عمومی را تکمیل می‌کنند؛ به عنوان مثال دسترسی به سایت کمیته و ارائه‌ی اخبار کمیته بر روی آن، امور ثبت‌نام افراد برای رویدادهای مختلف کمیته، تهیه‌ی گوگل‌فرم‌های آن و در صورت لزوم ارسال ایمیل به بچه‌ها و حتی ضبط فیلم‌های تدریس اساتید در کارگاه‌ها نیز از فعالیت‌های این کمیته می‌باشد.

● **معاونت توسعه:** اعضا این معاونت مسئول انجام کارهایی هستند که مستقیماً زیر نظر معاونت‌های آموزشی و پژوهشی نیست. بررسی و گنجانیدن برنامه‌هایی که تا کنون در کمیته اجرا نشده، به تقویم اجرایی کمیته کار این معاونت است.

● **معاونت مدیا:** تولید محتوا از کارهای اصلی این معاونت است. همچنین ضبط فیلم کارگاه‌ها و ادیت آنها برای قرارگیری در سایت، تهیه‌ی کلیپ‌هایی برای معرفی برنامه‌های جدید کمیته یا برگزاری مسابقات اینستاگرامی از فعالیت‌های این اعضا کمیته است.

● **معاونت فناوری:** فعالیت‌های این معاونت به گونه‌ای نزدیک کردن صنعت به دانشگاه است. کارگاه های پروپوزال محصول محور و همچنین کارگاه های استارت آپ و کارآفرینی در این معاونت پیگیری و برگزار میشود.



ممکن هست که خیلی از شما مخاطبین مجله‌ی ریتالین از فعالیت‌های اخیر کمیته پژوهش و برنامه‌هایی که در پیش رو برای دنبال‌کننده‌های خودش تدارک دیده باخبر نباشید؛ پس بیاید تا باهم نگاهی اجمالی به فعالیت‌های کمیته پژوهش بیندازیم.

کمیته‌ی پژوهش دانشکده‌ی داروسازی با شروع پاییز فعالیت خودش را در این نیمسال شروع کرد و برای هر قشری از دانشجویان دانشکده برنامه‌هایی را در نظر گرفت. در ابتدا به گزارش کارگاه‌هایی که قبل از آذرماه در دستور کار کمیته بود می‌پردازیم:

کمیته پژوهش دانشجویان دانشکده داروسازی برگزار می‌کند:

وبینار ناگفته‌های پایان‌نامه

دکتر سید آرش صالحی

دکتری داروسازی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان ۱۳۹۱ تا ۱۳۹۵
 استادیار تخصصی فلوربوتانیکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
 سال ورود: ۱۳۹۷
 مقاله چاپ شده از بهان نامه عمومی:

- Two new dammarane triterpenes isolated from *Cleome khorassanica* Bunge & Bien with Cytotoxicity against and LNCaP prostate cancer cell lines 143-Du
 - Journal of Asian Natural Products Research

با حضور استادیان:

دکتر سید مصطفی قنادیان
 دکتر زینب پروازیان
 دکتر امیرحسین جهانپور
 دکتر مسعود صادقی

زمان: ۲۳ مهرماه ۱۳۹۹ ساعت ۱۸:۱۶

- اولین فعالیت کمیته در نیمسال دوم سال، وبینار "ناگفته‌های پایان‌نامه" بود که اولین جلسه‌ی آن در تاریخ ۲۳ مهرماه و با محوریت گروه فارماکوگنوزی برگزار شد. در این وبینار دکتر آرش صالحی، دستیار تخصصی فارماکوگنوزی و فارغ‌التحصیل از دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، به عنوان ارائه‌دهنده و اساتید محترم دانشکده، جناب آقای دکتر سید مصطفی قنادیان، سرخانم دکتر وجهه اکبری، جناب آقای دکتر علی جهانپور، جناب آقای دکتر مسعود صادقی و سرکارخانم دکتر زینب یزدی‌نیایپور به عنوان داور حضور داشتند.

این مجموعه برنامه در واقع مانند جلسه‌ی دفاع مجازی بوده و دانشجویان را به صورت ملموس با چالش‌ها و مباحث علمی پایان‌نامه درگیر می‌کند.

کمیته پژوهش دانشجویان دانشکده داروسازی برگزار می‌کند:

اسکوفارم

school + pharmacy

کارگاه‌های سرچ و روش تحقیق و پژوهشگری چه سان اندیشیدن را در ما بر می‌انگیزد؟
 زمان: ۲۷ و ۲۸ مهر ماه ساعت ۱۶ الی ۲۰

کارگاه پروپوزال نویسی
 زمان: ۱۶ الی ۱۹ مهر ماه ساعت ۱۶ الی ۱۹

کارگاه اند نوت
 زمان: ۱۶ الی ۱۹ مهر ماه ساعت ۱۶ الی ۱۹

ظرفیت محدود

- دومین برنامه‌ی کمیته برگزاری مدرسه‌ی پاییزی اسکوفارم بود که در چهار روز از ۲۷ لغایت ۳۰ مهر برگزار شد. در دو روز اول این مدرسه، کارگاه تفکر نقادانه با حضور جناب آقای دکتر قیصری و کارگاه روش تحقیق و جستجو در منابع الکترونیک توسط سرکار خانم دکتر فقهی، رزیدنت بیوتکنولوژی دارویی انستیتو پاستور تدریس شد. در روز سوم کارگاه پروپوزال‌نویسی و در روز چهارم کارگاه اندنوت با تدریس سرکار خانم دکتر محبوبه رستمی عضو هیئت علمی گروه شیمی دارویی دانشکده برگزار شد.



چهاردهمین فراخوان طرح های تحقیقاتی 

مهلت ارسال پروپوزال : ۸ آبان ماه ۱۳۹۹

فایل ورد پروپوزال به ایمیل کمیته ارسال و در سایت پژوهش‌یار ثبت شود

iphsrc1@gmail.com
Researches.mui.ac.ir

مركز اصطناع طرح بنیاد فر دانشجوین دانشكده دكترسازك اصطناع بنشد
فرح پژوهش نامه پایان نامه دانشجوین با بخش فرگان بنشد
صحت الحقیقت بنشد در کمیته پژوهش های C3 دانشجوین مراجعه نمایند

 iphsrc 

- کمیته‌ی پژوهش در اواخر مهرماه چهاردهمین فراخوان طرح های تحقیقاتی را اطلاع رسانی کرد.

دوره‌ی آموزش آفیس

تدریس نرم افزارهای

Word
Power point
Excel

مدرس
سرکار خانم دکتر لادن دیانی
رئیس دانشکده دارمسیوتیکس

سوم، پنجم و هفتم آبان
ساعت ۱۶ تا ۱۹





- برنامه‌ی بعدی کمیته مجموعه کارگاه‌های آفیس بود که توسط سرکار خانم دکتر لادن دیانی رزیدنت گروه دارمسیوتیکس در ۳ روز ۳، ۵ و ۷ آبان‌ماه برگزار شد. در این کارگاه‌ها مهارت‌های کار با نرم افزارهای Word، Powerpoint و Excel مورد بررسی قرار گرفت.

FOCUSKY

نرم افزار فوکواسکای

• افکت های جابه جایی جذاب
• قابلیت حرکت سه بعدی
• ویدیوهای پس زمینه
• کاراکترهای متحرک

مدرس: دکتر لادن دیانی
زمان: 14 آبان ساعت 19U16





- همچنین دکتر دیانی مهارت کار با نرم‌افزار فوکواسکای (Focusky) را نیز در کارگاهی مجزا و در تاریخ ۱۴ آبان‌ماه که زیر نظر کمیته‌ی پژوهش برگزار شد، تدریس نمودند.

فصلنامه علمی / فرهنگی ریتالین - شماره ۲۰ - پائیز ۱۳۹۹





- برنامه‌ی دیگر کمیته برگزاری کارگاه مقاله‌نویسی بود که در تاریخ ۱۷ و ۱۹ آبان‌ماه توسط سرکارخانم دکتر مرجان پورهادی، فارغ‌التحصیل دکترای عمومی داروسازی از دانشکده داروسازی اصفهان تدریس شد.

و اما بالاخره آذرماه رسید و ماه پرکار کمیته‌ی پژوهش و طبق سنت هر سال، کمیته برای این ماه برنامه‌های مفیدی را برای دانشجویان خود دانشکده و همچنین سایر دانشجویان در نظر دارد:



- از مهم‌ترین کارگاه‌های ماه آذر، "چگونه استاد راهنمای خود را بشناسیم؟" است که با حضور اساتیدی از گروه‌های مختلف دانشکده در تاریخ ۱۵ آذرماه برگزار می‌شود. در این کارگاه دکتر خدارحمی از گروه شیمی دارویی، دکتر ورشوساز از گروه فارماسیوتیکس، دکتر مصری‌پور از گروه فارماکولوژی، دکتر اعرابی از گروه بیوشیمی، دکتر جهانیان از گروه بیوتکنولوژی دارویی، دکتر مقدس از گروه داروسازی بالینی و دکتر فنابدان از گروه فارماکولوژی حضور دارند. این اساتید محترم به نمایندگی از اعضای گروه حضور میابند و در مورد فیلد تحقیقاتی هرکدام از اعضای گروه به تفکیک صحبت میکنند و گروه هدف این برنامه دانشجویانی هستند که در صدد انتخاب استاد راهنما برای پایان نامه خود میباشند.

- در تاریخ ۲۲ و ۲۳ آذر کارگاه "نگارش مقاله به زبان انگلیسی" را خواهیم داشت.

- در تاریخ ۱۹ آذرماه، قسمت دوم وبینار "ناگفته‌های پایان‌نامه" در دستور کار کمیته است که این قسمت مربوط به گروه بیوتکنولوژی است.

- در نهایت هم مطابق سنت هر سال، از به یادماندنی‌ترین فعالیت‌های کمیته در ماه آذر، چاپ فصلنامه‌ی ریتالین در این ماه است که همه ساله دانشجویان زیادی در کنار هم برای نگارش آن تلاش می‌کنند.



عشق با حروف کوچک

فرانسیس میرالس



شقایق سعیدی

ورودی ۹۴ داروسازی

معرفی کتاب

عشق با حروف کوچک



پرتلاطمی را تجربه کرده و پس از بارها انصراف از تحصیل در رشته‌هایی چون روزنامه‌نگاری و ادبیات انگلیسی، در نهایت در رشته ی ادبیات آلمانی تحصیلات خود را به اتمام رساند. میرالس از همان ابتدای دوران جوانی‌اش زندگی مستقلی را برگزید و بسیار اهل سفر بود. او تجربه ی کارهای پاره وقت بسیاری هم داشته و در دورانی که در یک کافه مشغول به کار بود، پیانو را آموخت. همین مهارت او باعث شد به دنیای موسیقی وارد شود. میرالس تاکنون ۴ آلبوم موسیقی را روانه ی بازار کرده است. او رشته ی روزنامه نگاری را برای تحصیل برگزید اما پس از چهار ماه، انصراف داد و به تحصیل در رشته ی ادبیات انگلیسی روی آورد و داستان نویسی را به صورت جدی تری دنبال کرد. کتاب های میرالس در اسپانیا به محبوبیت بالایی دست یافته اند.

فرانسیس زمانی که به‌عنوان ویراستار مشغول به کار بود، نوشتن را آغاز کرد. او کتاب‌های زیادی درباره ی خوددرمانی و معنویت نوشت. میرالس با ترکیب موسیقی و ادبیات، زندگی‌اش را شکل داده است. کتاب عشق با حروف کوچک از معروف‌ترین آثار اوست که تاکنون به ۲۰ زبان دنیا ترجمه شده است. از دیگر آثار او می‌توان "کافه بالکان" و "ایکیگای" را نام برد.

جملاتی از متن کتاب :

فکر می‌کنم یونگ بود که گفت همه ی آدم‌ها با نخی نامرئی به هم متصلن. کوچکترین حرکت ما روی دیگری تاثیر می‌ذاره . هزاران شمع را می‌توان با یک شمع روشن کرد و زندگی این شمع کوتاه‌تر نمی‌شود. سهیم کردن دیگران در شادی، هرگز از آن نمی‌کاهد.

نظریه ی فروید میگه: ذهن ما مثل کوه یخه. ما فقط نوک کوه یخ رو می بینیم. قسمت بزرگ ترش که زیر آبه رو نمی بینیم؛ یعنی ما تو ناخودآگاه خودمون خیلی از اتفاقات رو از قبل برنامه ریزی کردیم...

کتاب عشق با حروف کوچک را می‌توان به افرادی هدیه داد که زندگی را سخت می‌گیرند. چنین هدیه‌ای شاید بتواند تعبیر مفهوم داستان این کتاب باشد.

خیلی از ماها فکر می‌کنیم که هرچه کارهای بزرگ‌تری انجام بدهیم، نتایج ارزشمندتری به دست خواهیم آورد و در واقع ارزش کارهای کوچک و پیوسته را فراموش کرده‌ایم. واقعیت این است که هرچه بیشتر به کارهای کوچک توجه کنیم، در مجموع دستاوردی به مراتب بهتر و بیشتر خواهیم داشت. بنابراین باید سعی کنیم فقط در بند واژه‌های بزرگ، زیاد، خیلی و مشابه آنها نباشیم. در واقع کم‌ارزش شدن واژه‌ها در پی کلیشه‌شدن آن‌ها معضلی است که امروزه روابط انسانی را به‌طور نامرئی مورد هدف قرار داده است. برخی کتاب‌ها دقیقاً این موضوع را هدف گرفته‌اند. کتاب عشق با حروف کوچک هم این موضوع را از منظر متفاوتی بررسی کرده است.

ساموئل، شخصیت اصلی این کتاب، استاد ادبیاتی است که زندگی ساده و بی‌آلایشی دارد. مردی تنها و تا حدی درون‌گرا با زندگی یکنواخت. او یا در خانه است و یا در دانشکده و مشغول به تدریس. شخصیت ساموئل با ظرافت طراحی شده است. او نماینده ی انسان امروز است. افرادی که در همه ی زندگی خود مشغول کار و فعالیت های روزمره هستند. ساموئل علاقه ی زیادی به فلسفه و ادبیات دارد و همین موضوع باعث شده در دل یک داستان، وارد دنیای پیچیده ی ادبیات شویم. زندگی او به‌قدری یکنواخت شده که حتی مخاطب هم فکر می‌کند نمی‌شود هیچانی به این زندگی داد! اما اگر خوش‌بین‌تر باشیم، چرا که نه؟ یک اتفاق بزرگ، یک عشق رؤیایی و یا شاید هم برنده‌شدن یک میلیون دلار در یک مسابقه بتواند هیجان را به زندگی این مرد تنها برگرداند...

این رمان بلند، کمدی رمانتیکی است با پنج فصل. می‌توان گفت تم غالب داستان، عاشقانه است اما نه یک عاشقانه ی کلیشه‌ای، آبکی و دم دستی. فضای کتاب یادآور کتاب‌های هاروکی موراکامی (نویسنده ی کتاب‌هایی مانند "کافکا در کرانه" و "به آواز باد گوش بسپار") است و عناصری مانند کتاب، فلسفه، فیلم، گربه، موسیقی و عشق، هوشمندانه انتخاب شده اند و به مخاطب این پیام را می‌دهند که نباید از کنار اتفاقات کوچک به سادگی عبور کرد.

فرانسیس میرالس (Francesc Miralles)، نویسنده ی اسپانیایی این کتاب، متولد ۱۹۶۸ است. او زندگی تحصیلی



علیرضا رشیدی

ورودی ۹۵ داروسازی



زیر زمین (معرفی فیلم) Underground

Underground نام فیلم:

سال ساخت: ۱۹۹۵

کارگردان: امیر کاستاریکا

جوایز: برنده ی نخل طلای جشنواره کن

آشنایی من با فیلم زیرزمین به چند سال پیش برمی گردد، زمانی که داشتم یک دکلمه با صدای محسن نامجو گوش می دادم و در انتها نامجو صحبتش را با این کلمات تمام کرد:

پناه بردن به خلوت، زندانی کردن رویاها، تجربه ی شکست مداوم و هرروزه تجربه ی انزوای ناشی از ماندن در جزیره ای که مثل سکانس آخر فیلم زیرزمین امیر کاستاریکا از سرزمین اصلی جدا می شود و از آن بسیار سهمگین تر و دردناک تر تجربه ی افزون شونده ی اینکه آن سرزمین اصلی هم روز به روز در انزوای بیشتر سرزمین ها و جوامع دیگر جهان است.

لذت تماشای این فیلم ۵ ساعته برای من وصف ناشدنی است. فیلم با حمله ی نازی ها به یوگسلاوی در خلال جنگ جهانی آغاز میشه و از همون ابتدا با ریتم تند و موسیقی سرشار از ساکسیفون و دیوانه کننده اش هوش را از سر مخاطب می برد. جنگ زود تمام می شود ولی شخصیت اصلی فیلم به دلایل مختلف از جمله دلایل سیاسی و عاشقانه بهترین دوست خودش و تعدادی دیگه از هموطنانش را از جمله برادر خود را برای مدت ۲۰ سال در زیرزمینی به کار تولید اسلحه

مشغول کرده است و با این تصور که جنگ با نازی ها کماکان در جریان است ارتباط آن ها را با جهان بیرون قطع کرده است.

شخصیت های فیلم دیوانه اند و اتفاقات فیلم دیوانه وارتر. موسیقی فیلم که عمدتاً از ساکسیفون تشکیل شده هم در این دیوانه تر شدن فضا نقش مهمی ایفا می کند.

امیر کاستاریکا با این فیلم که به عقیده خیلی از منتقدین مهمترین اثر اوست به قلب کمونیست حمله می کند. کاستاریکا در یوگسلاوی کمونیستی زندگی کرده است و با اشراف کامل بر فضاهای کمونیستی یکی از تلخ ترین طنز های تاریخ سینما رو در زیرزمین خلق می کند.

ولی برای شخص من زیباترین قسمت فیلم سکانس آخر فیلم کاستاریکا است. پایان بندی فیلم منحصر به فرد و با خیلی از پایان بندی هایی که تا به حال دیدید فرق می کند. کاستاریکا در سکانس شاعرانه ای که به عنوان سکانس آخر در تدوین فیلم وارد کرده است دنیای خشن داخل فیلم رو در برابر بدیل خودش، دنیای عاری از خشونت قرار می دهد که در اون دنیا همه ی شخصیت های فیلم روی خشکی در حال شادمانی و پایکوبی و آواز برای وطن از دست رفته شان، یوگسلاوی، هستند ولی بعد از مدتی آن قسمت از خشکی جدا می شود و داخل دریا سرگردان می شود، شاید به قول نامجو، تجربه ی دردناک تر آن است که آن سرزمین کوچک و سورتال سکانس انتهای فیلم که در آن کینه ها و بدی های جهان برای لحظه ای کنار میروند هم خیلی پایدار نمی ماند و با جدا شدن آن قسمت از خشکی، در انزوای ابدی فرو می رود...





محسن جاوری

ورودی ۸۹ داروسازی



آشنایی من با کانون باران

"It is too late to turn back. Having read the opening words of this book you have already begun to enter into the unsettling experience of finding yourself becoming a subject whom you have not yet met, but nonetheless recognize"

(Thomas H. Ogden, Subjects of analysis, 1996, ch1. (Emphasis/ italics added by me

موضوع یا کلمه ی خاصی بچه ها در زمان محدودی خلاقه می نویسند و برای هم می خوانند. آن روز من برای اینکه با قلم و کاغذ ننویسم تا بتوانم بخوانمش، در گوشی نوشتم. قرار شد با "هیچی" بنویسیم! و الان که فکر می کنم، همخوانی زیبایی دارد با تعداد کتاب هایی که در دوران دانشجویی ام تا آن روز خوانده بودم! بگذریم

کتاب های کامو را یکی پس از دیگری خواندم، به همان ترتیب سال نوشتن تا رسیدم به انسان عصیانگر چشمتان روز بد نبیند. روز بد می شود همان امتحان هایی که ما میان ترم و پایان ترم می دهیم و قرار بوده از جزوه یا کتاب باشند و نیستند و البته می بینیم شان متاسفانه! خلاصه دیدم هرچه زور میزنم نمی فهمم! یعنی واقعا نمی فهمیدم چه گفته، می خواسته بگوید، اصلا نگفته و من دارم توهم میزنم؟! خلاصه این شد که رفتم مجدداً به مغازه کتاب فروشی و گفتم: به من رمان فارسی که زبونش و متنش آدمیزادی باشه معرفی کن! این شد که آثار احمد محمود، صادق چوبک، بعدها صادق هدایت و عباس معروفی را خریدم و به همان ترتیب نوشتن، خواندم! تا دو یا سه سال بعد خیلی سمت رمان خارجی نرفتم. از بس نماد و اسطوره و مسائل روانکاوانه داشتند و من هیچ نمی فهمیدم و این به شدت اذیتم می کرد! اما جریان کتاب خواندنم شروع شد و با سرعت هم می خواندم و کتاب تمام می کردم. در این حین به کلاس زبان آلمانی هم می رفتم. دلم می خواست برای دکترا به آلمان بروم. ولی یک سردرگمی هم داشتم. بین رفتن و ماندن! اینکه چه رشته ای بخوانم.

روال جلسات باران حدود یکی دو سال ادامه پیدا کرد تا به جلسه ی نقد بوف کور رسیدیم، یعنی اسفند ۹۶. خب من تا آن زمان کتاب های صادق هدایت را کامل خوانده بودم. و درضمن برخلاف تصور عموم اصلاً فکر خودکشی یا افسردگی به سرم خطور هم نکرد. قرار شد نقد دکتر محمد صنعتی بر بوف کور و کتاب "آشنایی با صادق هدایت از مصطفی فرزانه" را بخوانم و به عبارتی نقدی روانکاوانه از این اثر ارائه کنم. و این شد شروع علاقه ی من به روانکاوی و فروید! به قول یکی از دوستان بارانی، همه در باران یک دوره ی "همه چیز خوانی" طی می کنند تا بفهمند علاقه شان دقیقاً حول چه محوریتی است. من ادبیات و کمی فلسفه (تاریخ فلسفه راتلج) می خواندم.

به مورخ ساعت ۱۶ روز چهارشنبه پنجم اکتبر سال دو هزار و شانزده میلادی، چهارده مهر هزار و سیصد و نود و پنج، بنده به کانون باران رفتم. اسمش را شنیده بودم و می دانستم چنین کانونی وجود دارد که بچه ها دور هم کتاب می خوانند. اما هیچ وقت نرفته بودم که ببینم چگونه این اتفاق می افتد! تا اینکه بالاخره در آن روز پاییزی خاص، به طبقه ی بالای تالار شریعتی رفتم و وارد جلسه شدم! استرس داشتم، دروغ چرا! من به جز سوم ابتدایی که کتاب های زیادی از کتاب خانه ی مدرسه می گرفتم و می خواندم و آخر سال بابت تعداد کتاب ها به من جایزه دادند، و بعدها در دوران دبیرستان که مجله ی کاغذ گلاسه ی دنیای بازی را می گرفتم و میخواندم، سال ها بود کتاب غیر درسی دست نگرفته بودم. در بچگی خیلی اهل بیرون رفتن نبودم. خانه ی ما سرخیابان بود و من امکان فوتبال بازی کردن توی کوچه، و یافتن دوستان زیاد را نداشتم. بماند که کلا از فوتبال چه در زنگ ورزش و چه در بازی های کامپیوتری خوشم نمی آمد.

در کل بیشتر با خودم بودم تا با جمع. و حال می خواستم وارد جمع کتاب خوان ها بشوم و من فقط به میزان بسیار زیادی فیلم و سریال دیده بودم. آن زمان ها میلی در من زنده شده بود که گاهی صدای سرزنشگری داشت و می گفت: عمرت رو پای بازی و فیلم حروم کردی. حرفش خیلی بیراه نبود اما تمام حقیقت هم نبود. خلاصه باید با ترسم رو به رو می شدم. باید صادقانه و بلند اقرار می کردم که در مورد کتاب و داستان چیزی بلد نبودم. چراکه قدم اول تغییر، اقرار به مشکل و مساله و معضل هر کوفتی که اسمش را می خواهید بگذارید است! خلاصه این طور شد که اولین سوالم از بچه ها بعد از معرفی خودم و اینکه در حیطه ی فیلم و سریال و بازی های کامپیوتری ید طولاً و هارد پری دارم، این بود که: با کی/چی شروع کنم؟! بعد کمی بحث که یکی گفت گلشیری و یکی از تعجب بلند پرسید: گلشیری؟! به من بیچاره آلبر کامو را پیشنهاد دادند!

من وسواس خاصی در کتاب خواندن داشتم و دارم. یعنی از اولین کتابی که نویسنده نوشته، به ترتیب سال نوشتن می خوانم تا آخرین اثرش! خلاصه هرچه اثر این نویسنده داشت را خریدم و شروع کردم به خواندن. دلیل اینکه تاریخ آن جلسه را به یاد دارم، این است که آخر بعضی جلسات باران، با یک



همان وسواسی بود که می‌گفتم، به این صورت خودش را در سیر کتاب خوانی من نشان داد. برای یونان هم می‌توانید به ۱۸ جلدی تاریخ فلسفه یونان گاتری رجوع کنید. فایل PDF کتاب‌ها در نت موجود است.

از آن روز کذایی، یعنی ۴شنبه ساعت ۴ عصر ۱۴ مهر، ۴ سال می‌گذرد! (واج آرایی ۴!) چهار سالی که تقریباً هر هفته به کانون رفتیم. چه زمانی که حضوری بود و بالای تالار شریعتی برگزار می‌شد، چه بعداً که به اتاق جلسات معاونت فرهنگی منتقل شد. و در این ایام ستیز با کرونا هم که به صورت مجازی برگزار می‌شود. حس و حال دور هم بودن و حضور چیز دیگریست ولی خب! خداوند را بابت اسکایپ و وب کم شکر می‌کنم! متن‌ها و داستان‌های زیادی نوشتم و خواندم و نقد کردیم. دوستان زیادی پیدا کردم و کم‌کم فهمیدم من هم می‌توانم در جمع حرف بزنم، حرف مخالف با دیگری، یا حرف مخالف بشنوم و زمین به آسمان نرسد! و کسی قضاوت نکند و آدم حساسی و شنونده‌های خوب نسلشان منقرض نشده! و این دوره‌می بچه‌های باران که تقریباً از تمامی رشته‌ها هستیم، و هرکسی به نوعی خاص و دوست‌داشتنی است، برایم از بهترین خاطرات دوران دانشجویی‌ام است! منی که داروسازم و می‌خواهم روانکاو شوم، دوستم که پزشکی است و خوره‌ی فلسفه است، آن دیگری که پرستار است و ژاپنی می‌داند و تقریباً انیمه‌ی ندیده ندارد و حقیقتاً این تفاوت‌ها در بستر صمیمیت جذابند و دوست‌داشتنی! اگر درست خاطرمان باشد، روزی دکتر انوشه می‌گفت: عشق یعنی توانایی تحمل تفاوت‌ها. به نظر من عشق از این هم بالاتر است و زمانی است که ما تفاوت‌ها برایمان جذاب و دوست‌داشتنی می‌شوند. خلاصه اگر به من بگویند چه چیزی از دانشگاه برایم مانده یا می‌ماند، یا چه چیزی برایم دانشگاه را در مواقعی واقعا قابل تحمل کرد می‌گویم باران!

پس اگر احیاناً هوس کردید دور هم داستان بخوانیم و نقد کنیم، از کتاب‌هایی که در طول هفته خواندید، فیلم‌هایی که دیدید یا موزیک‌هایی که شنیدید حرف بزنید و نظر بقیه را هم بشنوید، توصیه می‌کنم سری به کانال باران بزنید و اگر دوست داشتید به ادمین پیام دهید و جلسات را شرکت کنید.

Instagram id: kanoone_baran
Telegram id: @kanoonbaran

اما روانکاو انگار آن نوری بود که من همیشه دنبالش می‌گشتم. از آنجایی که ابتدای کار مطالعاتم کم بود و استادی نمی‌شناختم، کمی ناامید بودم. تا اینکه حدود ۶ ماه بعد از نقد بوف کور، به تهران رفتیم، پیش بچه‌های قدیمی باران. همان اجداد و نیاکان ما که پیش از ما بارانی بودند. در آنجا با دوستی آشنا شدم که بعد داروسازی، به سمت روانشناسی رفته بود. کمی با هم در مورد روانکاو و متدهای درمان حرف زدیم و او کتاب "روان درمانی پویایی کوتاه مدت از دوانلو" را به من معرفی کرد. وقتی برگشتم اصفهان کتاب را خریدم ولی حدود یک ماهی سراغش نرفتم. آن دوران به مساله‌ی سایکوسوماتیک بسیار علاقه مند شده بودم. تبیین برخی امراض جسمی با علم پزشکی برایم ناممکن بود و این ندانستن مرا عذاب می‌داد. دنبال این بودم به نحوی این‌ها را تبیین کنم و بفهمم. که مثلاً چه پدیده‌ای باعث درد چشم، اضطراب شدید و مزمن، مشکلات معده و روده و کمردرد (همه در یک نفر!) می‌شود. تا اینکه کتاب را دست گرفتم و خواندم. با مسیرهای اضطرابی و مشکلاتی که ایجاد می‌کنند آشنا شدم. و ناگهان گفتم: آهان! همان یافتن یافتم! بالاخره فهمیدم قضیه چیست. یکی دیگر از مشکلات من این بود که در داروخانه حس می‌کردم صرفاً علامت درمانی می‌کنم و آنچنان که دوست دارم، مفید نیستم. اما حال نه تنها فهمیده بودم مشکل دقیقاً ریشه اش چیست و کجاست، بلکه راه درمان هم پیش رویم بود. از گنجی ادامه تحصیل در آدم. فهمیدم می‌خواهم بروم روان‌شناسی (یا روانکاو) بخوانم. حتی متد درمانم هم برایم مشخص بود. خودم رفتم تراپی تا مشکلات اضطرابی‌ام حل شود. و بعد حدود چهار سال که پشت سرهم روده‌ی تحریک‌پذیر و وزوز گوش داشتم، خوب شدم! باورم نمیشد ولی واقعا خوب شدم. به هدفم مطمئن بودم. یا بهتر بگویم، مطمئن‌تر شدم. و این مسیر را ادامه دادم. هرچه کتاب روان‌پویایی در بازار بود، خریدم یا دانلود کردم و خواندم. خدا را شکر که دوستان عزیز روسی-اوکراینی، سایت لیب جن^۱ را زده بودند و من کلی مقاله و کتاب رایگان دانلود کردم و می‌کنم! البته چون باز به تاریخ فلسفه علاقه داشتم می‌خواستم راتلج بخوانم. اما دیدم دو تا مشکل وجود دارد. یکی اینکه راتلج قسمت یونانش خیلی کامل نبود. و دوم اینکه یونان آغاز تاریخ اندیشه نبود! برای همین رفتم سراغ "تاریخ اندیشه‌های دینی از میرچا الیاده"

gen.lib.rus.ec ۱





زهرا صالحی

ورودی ۹۶ پزشکی

دانشته های کوتاه

جهانی که به تماشایش نشسته ام...

چند ساعتی است بیرون زده ام و خودم را روی ریل های راه آهن انداخته ام، به آسمان خیره شده ام. صدای قطار می آید. درب هایش که باز میشوند سکوت پیرامونم را در هم می شکنند... مسافران پیاده میشوند. قطار سوت کشان به مسیرش ادامه میدهد و من بار دیگر خاطرات را مرور میکنم، با آخرین نگاه هایم به بدرقه اش به تماشا مینشینم. هیاهوی جمعیت که ته میکشد دفتر خاطراتم را باز میکنم. گاه فقط باید نوشت... برای دلت... برای اینکه خفه نشوی... برای سبک شدن... صاف شدن...

صیقل خوردن... بخشیدن...

به خودم که می آیم قطرات باران را روی صورتم حس میکنم، بوی خاک نم خورده تمام وجودم را فراگرفته است و سکوت تنها بودنی که باز هم روی سرم آوار میشود و جهانی که به تماشایش نشسته ام...

پزشک...

(عمری که بی عشق بگذرد بیهوده گذشته، نپرس که آیا باید در پی عشق الهی باشم یا عشق مجازی، عشق زمینی یا عشق آسمانی یا عشق جسمانی؟ از تفاوت ها تفاوت می زاید. به هیچ متمم

و صفتی نیاز ندارد عشق. خود به تنهایی دنیایی است عشق یا درست در میانش هستی در آتشش یا بیرونش هستی در حسرتش...)

تجربه ی عشقی این چنینی را نمیدانم با چه آوایی نام نهم؛ عشق الهی؟ آسمانی؟ جسمانی و یا...

عشقی که هر روز که از آمدنش می گذرد بر نهایت پرستش خدایت می افزاید. اگر همسفر راهش باشی کافر را مسلمان میکند و سنگدل را...

روزهایی که یک دل سیر گریه میکنی با تمام دردهای بیمار و روزهایی که از ته دلت قهقهه میزنی با خنده هایش.

لحظاتی که حس میکنی تو را انتخاب کرده اند که دستان خدا بر روی زمین

باشی روزی که بیمارانت میشوند عزیزترین آدم های زندگیت.

آری درست حدس میزنی من نام عشقم را عشق پزشک به بیمارش تعبیر میکنم.

قسمت داخل پرانتز از ایف شافاک است.

فراق

تمامی روزها یک روزند، تکه تکه میان شبی بی پایان و اما آن شب از یلدا هم یلداتر است. شبی که هر چه به انتظار طلوعش می نشینی فقط بار دلت را سنگین تر میکند. نبودن حضورت بهانه ای میشود که قلم به دست بگیرم و از تمام وجودم برایت بنویسم نمیدانم حال این روزهایت خوب است یا نه!؟

حال من اما عجیب خوب است از آن خوب هایی که شهریار در وصفش میگوید: ((گر حال مرا حبیب پرسد گویند بیمار غمت را نفسی هست هنوز))



شب:

سکوتش را عجیب دوست دارم.
شب را میگویم...
گوش کن، میشنوی سکوتش را؟
به یاد می آوری خاطراتش را؟
لمس میکنی، خنکای نسیمش را؟
میبینی قندیل های آسمانش را؟

تیر:

در آخرین روزهای تیر
در این واپسین روزهای نفس گیر
با گونه های گل انداخته از گرما
بیا بنشینیم به بدرقه اش
جرعه ای آب بریزیم پشت سرش
شاید این مرداد...
آغازی باشد برای دوست داشتن

پائیز:

پاییز هم رفتنی میشو د
زمستان در راه است...
شالم را محکم دور گردنم می پیچم
آخر، زمستان فصل اعدام بغض هاست
در آخرین پیچ های جاده ی آذر
آمدنت را انتظار میکشم
اما انگار...
جای دلنگیت را فقط دلنگی میگیرد.

دوست دارم

دوستت دارم...
دوستت دارم را من برایت معنا میکنم...
دوستت دارم هایی به وسعت قدم های از شمارش درآمده
دوستت دارم هایی به وسعت نفس های از سینه برآمده
دوستت دارم هایی به وسعت باران های به روی گونه نشسته
دوستت دارم هایی به وسعت چشم های در انتظار نشسته
دوستت دارم هایی به وسعت قلم های بر روی کاغذ آمده
دوستت دارم هایی به وسعت شعرهای ناسروده ام
اما...
بگذار این بار تو را با سکوت بگویم.





برای او



سمیرا قائم مقامی

ورودی ۹۵ داروسازی



يك روز او، او نبود او با او بود

بنمائي رخ كه خلقي واله شوئد و حيران

بگشاي لب كه فرياد از مرد و زن پرايد

مرد و زن يعني خلق چايي كه خشونت را پاييد عليه خلق ناميده نه صرفا جنس زن نه چايي كه او تنها

باشد مگر نه اينكه با او بود كه حماسه ها رخ داد

حسرت لب شيرين هنوز مي بينم كه لاله مي دمدم از خون ديكده فرهاد

در دنياي امروز روزي نام گذاري كرده اند به نام خشونت عليه او. شايد سيمين بهائي بهتر توانسته

تتهايي او را نشان دهد



زنی را می شناسم من
 كه شوق بال و پر دارد
 ولی از بس كه پُر شور است
 دو صد بيم از سفر دارد
 زنی را می شناسم من
 كه در يك گوشه ی خانه
 میان شستن و پختن
 درون آشپزخانه
 سرود عشق می خواند
 نگاهش ساده و تنهاست
 صدایش خسته و محزون
 اميدش در ته فرداست
 زنی را می شناسم من
 كه می گوید پشیمان است
 چرا دل را به او بسته
 كجا او لایق آنست؟
 زنی هم زیر لب گوید
 گریزانم از این خانه
 ولی از خود چنین پرسد
 چه كس موهای طفلم را
 پس از من می زند شانه؟
 زنی آبهستن درد است
 زنی نوزاد غم دارد
 زنی می گرید و گوید
 به سینه شیر كم دارد
 زنی با تار تنهایی
 لباس تور می بافد
 زنی در كنج تاریکی
 نماز نور می خواند
 زنی خو کرده با زنجیر
 زنی مانوس با زندان
 تمام سهم او اینست
 نگاه سرد زندانبان
 زنی را می شناسم من

كه می میرد ز يك تحقیر
 ولی آواز می خواند
 كه این است بازی تقدیر
 زنی با فقر می سازد
 زنی با اشك می خوابد
 زنی با حسرت و حیرت
 گناهش را نمی داند
 زنی واريس پایش را
 زنی درد نهانش را
 ز مردم می كند مخفی
 كه يك باره نگویندش
 چه بد بختی چه بد بختی
 زنی را می شناسم من
 كه شعرش بوی غم دارد
 ولی می خندد و گوید
 كه دنیا پیچ و خم دارد
 زنی را می شناسم من
 كه هر شب كودكانش را
 به شعر و قصه می خواند
 اگر چه درد جانكاهی
 درون سینه اش دارد
 زنی می ترسد از رفتن
 كه او شمعی ست در خانه
 اگر بیرون رود از در
 چه تاریك است این خانه
 زنی شرمنده از كودك
 كنار سفره ی خالی
 كه ای طفلم بخواب امشب
 بخواب آری
 و من تكرر خواهم كرد
 سرود لایبی لالایی
 زنی را می شناسم من
 كه رنگ دامنش زرد است
 شب و روزش شده گریه

كه او نازای پردرد است
 زنی را می شناسم من
 كه نای رفتنش رفته
 قدم هایش همه خسته
 دلش در زیر پاهایش
 زند فرياد كه: بسه
 زنی را می شناسم من
 كه با شیطان نفس خود
 هزاران بار جنگیده
 و چون فاتح شده آخر
 به بدنامی بد كاران
 تمسخر وار خندیده
 زنی آواز می خواند
 زنی خاموش می ماند
 زنی حتی شبانگهان
 میان كوچه می ماند
 زنی در كار چون مرد است
 به دستش تاول درد است
 ز بس كه رنج و غم دارد
 فراموشش شده دیگر
 جنینی در شكم دارد
 زنی در بستر مرگ است
 زنی نزدیکی مرگ است
 سراغش را كه می گیرد؟
 نمی دانم، نمی دانم
 شبی در بستری كوچك
 زنی آهسته می میرد
 زنی هم انتقامش را
 ز مردی هرزه می گیرد
 زنی را می شناسم من ...



ما نوشتیم برای روزي كه روز ما بودن براي همدیگر نام نهاده شود نه هیچ نامي از خشونت نه يك اوي تنها

دست‌نوشته های یک کلوئید دنیا دیده



فاطمه حدادی

ورودی ۹۵ داروسازی



نداشت آسیب‌هایی که به من می‌رسید، رنج‌هایی که هر روز بر کوله بارم اضافه می‌شد و من دیگر توان کشیدن آن را روی شانه‌های نحیفم نداشتم.

محیط را نمی‌توانستم تغییر دهم چون تغییر آن برای یک ذره‌ی کوچک کلوئیدی ناممکن بود، به محیط بیشتر دقت کردم، می‌شد راحت تر بود، آهسته آهسته پیچ و خم وجود خود را شناختم و چه رنجی بود باز کردن این گره‌های کور بیست و چند ساله.

امروز نه این که من کاملا سازگار با محیطم نه. ولی در فازی که من را در برگرفته توان جنب و جوش دارم، به مولکول‌های دیگر نزدیک می‌شوم، گاهی سازگاریم، گاهی هم نه. چیزی که می‌دانم این است برای این که من هویت کلوئیدی خود را حفظ کنم نه باید خیلی نزدیک شوم و نه خیلی دور. که اگر نزدیک شوم تشکیل رسوبی می‌دهم که جا به جا شدنش دشوار و انرژی بر است و اگر خیلی دور شوم با فیلتراسیون جدایم می‌کنند و... پس هویت ما وابسته به فاصله‌های مان است به آن بیشتر دقت کنیم...

در آن پخش شده و ترکیب پایدار تری را ایجاد می‌کند. به عبارتی مواد کلوئیدی در این محیط که آن را دوست دارند به شکلی که بیشترین تماس را با محیط برقرار کنند قرار می‌گیرند و شبیه جوجه تیغی خودشان را در معرض محیط قرار می‌دهند.

و اما برعکس این حالت یعنی وقتی که مواد محیط‌شان را دوست نداشته باشند، پیوند‌ها و قطبیت‌ها مشابه نباشند، این مواد خودشان را به جمع و جور ترین حالت ممکن که کمترین تماس را با محیط برقرار می‌کند در می‌آورند رنگ و ویژگی‌های این مواد در زمانی که محیط‌شان را دوست داشته باشند و حالتی که محیط‌شان را دوست نداشته باشند با هم متفاوت است هر چند که ماهیت مواد یکسان است. حال چه شد که این بخش که نسبتاً هم ساده است انقدر برای من جذاب شد؟

خودم را یک ذره‌ی کلوئید فرض کردم، به جمع‌ترین حالت ممکن، به حالتی که کمترین تماسی با دیگران داشته باشم که مبادا کسی با گفتارش مرا برنجاند، مبادا نیشی، کنایه‌ای، گزندی از کسی به من برسد. دور خود پیله‌ای نامرئی تنیده بودم، آگاهانه. ولی پایان

درسی در داروسازی وجود دارد به نام فیزیکیال فارمسی. از آن درس‌های خوش‌نشین در انتخاب واحد، درس سخت و مفهومی می‌باشد ولی مفاهیم آن را اگر کمی علاقه‌نشان دهیم در روزمرگی‌های خود زیاد می‌بینیم، یک عصر جمعه که با اکراه و از روی آن که اگر درس را نخوانم شب امتحان بیچاره می‌شوم بخش کلوئیدها را شروع به خواندن کردم، ابتدا باید فیلم‌های بارگذاری شده در سامانه‌ی نوید را می‌دیدم، استاد با اشتیاق خاصی صحبت می‌کردند، این را از آنجایی که گاهی چندین بار مجبور بودم برگردم و اسلاید را دوباره پلی کنم فهمیدم، شاید یک مزیت آموزش مجازی همین باشد که اساتید را بیشتر زیر نظر داشتیم. جانم برایتان بگویم که به جایی از درس رسیدیم که درمورد تمایل ذرات کلوئیدی به پخش شدن در محیط‌شان صحبت می‌شد، عوامل تاثیرگذار بر این پراکندگی شامل شکل ذرات، محیط بخش پراکنده‌کننده و تمایل این دو به یکدیگر دارد که خصوصیات دیگر ماده را هم تعیین می‌کند مثلاً این پراکندگی روی میزان عبور ماده از فیلتر، رنگ، پایداری و... تاثیر می‌گذارد. هر چه ماده‌ی کلوئید به محیط تمایل بیشتری داشته باشد، بیشتر





فرم اشتراک

فرم اشتراک مجله علمی فرهنگی ریتالین

نام: نام خانوادگی: رشته تحصیلی:
میزان تحصیلات: کد پستی:
فکس: شماره همراه:
شروع ارسال از شماره: تاریخ تکمیل فرم:
مبلغ واریز شده: شماره فیش بانکی: تاریخ واریز:

امضای متقاضی

لطفا مبلغ واریزی را به شماره کارت ۵۸۹۴۶۳۱۵۸۳۴۴۷۵۹۴ بانک رفاه به نام افسانه یگدانه پرداخت کنید. پس از تکمیل فرم جهت ثبت اشتراک به کمیته پژوهش های دانشجویان دانشکده داروسازی اطلاع دهید.



مهديه احمدی

ورودی ۹۶ داروسازی

پاییز می رسد که مرا مبتلا کند

چند روزیست که تو از نیمه گذشته ای اما همچنان از لمس بودنت شادمانیم. زود گذشت، انگار همین دیروز بود که آمدی قاصدکان رقصان از همان شهریور از تو می گفتند، گذاخته ها هم به اعماق زمین برگشتند تا مبادا وقتی آمدی، پایت بسوزد روزی هم که رسیدی، کائنات به صف شدند تا شاهنشاه فصل هایشان، به این تخت حکومت تکیه بزنند. می بینی چه زود مهرت گذشت و میهمان آبان شدیم؟

همه باز هم به فرمان تو، همه باز هم در پیشگاه تو باوقارند، جز آسمان گمانم خودت هم این را فهمیده ای؛ امان از این دل نازک بودنش... از همان لحظه ای که تو را می بیند، درگیر احساسات ناپخته ش می شود. گاه که از تمنای تو، شب و روز بی تاب است

شاید هم بی تقصیر است، آخر قصه ی تو فرق دارد؛ آمدنت، آمدن حس هاست. لازم به گفتن نیست، خودت می بینی که این دل های مرده را چگونه به تپش می اندازی، چگونه با تو "عاشق تر" می شوند آخر تو کم از اعجاز بیغمبران نداری، این را همه ی چشم هایی که پا به پای ابرهای تو گریسته اند، شهادت می دهند.

راستی خبر داری که نقل مجالس همه ی درختان نیمه عربانی؟ آنقدر حواسشان پی تو پرت است که تمام برگ هایشان را می گیری بدون آنکه بفهمند، آن وقت در آغوششان می کشی تا آرام بگیرند. چه بی رحمی،

چه کسی جز تو این چنین همه چیزشان را می گیرد و بازهم منتظرش می ماند؟

تو، همیشه مرموزترین بخش سالی تو،

پر از آشوب و آرامشی، رنج و درمانی، بغض و لبخندی. آنقدر بی مانندی که از همه ی سال، عشق و درد تو به خوبی درخاطرمان می ماند. هر چه هستی، اخوان خوب تو را می شناخت... (علیرضا بدیع)

"پادشاه فصل ها، پاییز"





طرح جلد : کیمیا مجیدی