



فصلنامه علمی فرهنگی ریتالین
شماره ۲۳ - تابستان ۱۴۰۰ - قیمت ۸۰۰۰ تومان

- تاثیر ژنتیک بر شدت ابتلا به کرونا
- زیبایی و سلامتی، دو روی سکه انتخاب لوازم آرایشی
- **Personalized medicine** چیست؟
- چپدستی در دنیای راست دست‌ها
- خدا حافظی اشک بار اسطوره بارسلونا
- هفده روز با المپیک



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

شنا سنامه

فصلنامه علمی / فرهنگی - شماره ۲۳ - تابستان ۱۴۰۰



دانشکده داروسازی

صاحب امتیاز: ملیکا کلاهدوزان

شماره ثبت: ۲۴۱-۳-۸۵

مدیر مسئول: فاطمه حدادی

سرمدیر: کیمیا مجیدی ایرج

مدیریت اجرایی: شبنم سعیدی

صفحه آرا و طراح جلد: استودیو یگانه

ویراستار: زهرا شامیرزایی - مریم صالحی - فائزه محتشم

تدوین پادکست: میثم براتی ده سرخی - محمد شبان

تیم ایده پردازی: عارفه باتقوا - فائزه محتشم

زهرا نصر اصفهانی - مهتا سادات یداللهی

اعضای هیئت تحریریه به ترتیب حروف الفبا

امیرحسین ابراهیمی / فائزه استاد حسینی / مهدیه احمدی

منصوره اصغری ورزشه / علی بخشنده / مرضیه حاجی قاسمی

علی خوچپانی / مینا دهقانی / محمد رازقیان / شکوبا زارع زاده

شیمیا زارع / فاطمه سعادت خواه / شبنم سعیدی / زهرا شامیرزایی

شیدا شهپرست / زهرا صالحی / مریم صالحی / ساقی عظیمی

مرضیه کمالی اصل / کیمیا مجیدی ایرج / فائزه محتشم

فاطمه سادات مغزی / مریم السادات موسوی زاده مروست

پریناز مینائیان / مهدی نریمانی / زهرا نصر اصفهانی

مائده یاراحمدی / مهتا سادات یداللهی

همچنین با تشکر از خانم ها مریم احمدی ، منصوره اسدی ، زهرا بختیاری ، مینا دهقانی و صبا رشیدی .

اعضای تیم تهیه پادکست به ترتیب حروف الفبا:

سمیرا بابائیان / عارفه باتقوا / میثم براتی ده سرخی

مرضیه بشکار / مرضیه جمدی / مریم خاکی / شکوبا زارع زاده

شیمیا زارع / فاطمه صافی / سارا صالحیان فرد / عارف عارفان

مجید قاندى / زهرا کاشفی / پگاه کریمی / سحر کریمی

محمدحسین مجیری / نگین مهدوی

با تشکر ویژه از سرکار خانم دکتر یگدانه ، سرپرست محترم کمیته پژوهش های دانشکده

داروسازی و سرکار خانم سلطانی ، معاونت محترم فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان .

فهرست

سخن سردبیر

فصل علمی

- ۵ تاثیر ژنتیک بر شدت ابتلا به کرونا
- ۱۳ زیبایی و سلامتی، دوروی سکه انتخاب لوازم آرایشی
- ۱۸ پلودورینا استاری دانش ما از جنسیت را به چالش می‌کشد
- ۱۹ Personalized medicine چیست؟
- ۲۱ به رنگ فرشته
- ۲۵ اینفوگرافیک شیر مادر
- ۲۶ تنوع در جهان کرونا تفاوت بین گونه‌های دلتا، دلتا پلاس، لامبدا، کاپا و مو کووید
- ۲۹ ارتقای سلامت جامعه به یاری هوش مصنوعی
- ۳۰ حرفه‌ای پژوهش کنید! (قسمت ۲)
- ۳۳ از جالینوس تا فلمینگ
- ۳۶ خودمراقبتی: اضطراب، تهدید بزرگ جسم و ذهن (قسمت ۲)
- ۴۲ دانمارک، سومین کشور برتر جهان در سلامت
- ۴۶ اینفوگرافیک منیزیم
- ۴۷ مزارع تابستانی آفتابگردان، فیلتری در مقابل تابش رادیواکتیو
- ۴۹ Pharmacy short stories

فصل فرهنگی

- ۵۴ چپ دستی در دنیای راست دست‌ها
- ۵۷ خدا حافظی اشک بار اسطوره بارسلونا
- ۵۹ تو هم باید بشنوی
- ۶۰ معرفی کتاب جنایت و مکافات
- ۶۲ هفده روز با المپیک
- ۶۹ معرفی فیلم ۱۲ مرد خشمگین
- ۷۰ یک تیم با هویت
- ۷۱ ما دوباره سبز می‌شویم
- ۷۲ معرفی کتاب سفر کوانتومی وال تنها
- ۷۴ گزیده متون و اشعار
- ۸۰ سفرنامه (گشت و گذار در دیار فرشتگان سفیدپوش)
- ۸۴ طریقت جاهلان
- ۸۵ معرفی فیلم آرشیو
- ۸۶ تازه‌های دنیای سینما
- ۹۲ انا عطشان
- ۹۳ پاییز

سرمقاله

همه ساله تابستان به رنگ تفریح و شادی بود و پاییز بوی درس و مدرسه می داد؛ آخرین روزهای شهریور که می رسید، تلاش داشتیم از آخرین لحظات فراغ تابستان استفاده کنیم و در همان حال، اولین روزهای پاییز با شور روزهای ابتدایی اش می آمد و طوری حواسمان به آن پرت میشد که تازه می فهمیدیم با تابستان خدا حافظی نکرده ایم. امسال اما انگار به استقبال پاییز رفتیم و دستش را فشردیم تا زودتر ما را از تلخی تابستانی که گذشت، دور کند. هیچکس یک تابستان کرونازده را دوست ندارد؛ تابستانی که در آن، عده ای جان خود را باختند و عده ای خاک سرزمینشان را و هر روز از آن که گذشت، هزاران نفر از دایره دلخوشی های اطرافیانشان خوردند و پایان داستان آنها تنها با یک عدد اعلام شد. زبان پاییز اما عدد نیست، خاطره است. پاییز که سر برسد، باید پشت پنجره خانه ایستاد و به همان داستان ها لعنت فرستاد. داستان هایی که دیگر چاره ای جز فراموشی آنها نداریم و زخم هایی که هر سال پاییز تازه می شوند.

کیمیا مجیدی ایرج

سر دبیر نشریه علمی فرهنگی ریتالین

شهریور ۱۴۰۰

بخش علمے

تائیرژنتیک بر شدت ابتلا به کرونا
زیبایی و سلامتی، دوروی سکه انتخاب لوازم آرایشی
پلودورینا استاری دانش ما از جنسیت را به چالش می کشد
Personalized medicine چیست؟

به رنگ فرشته

اینفوگرافیک شیرمادر

تنوع در جهان کرونا تفاوت بین گونه های دلتا، دلتا پلاس، لامبدا، کاپا و مو کووید

ارتقای سلامت جامعه به یاری هوش مصنوعی

حرفه ای پژوهش کنید! (قسمت ۲)

از جالینوس تا فلمینگ

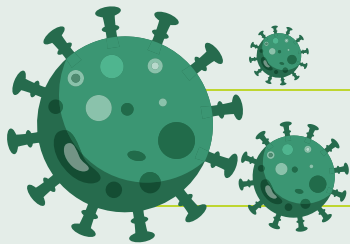
خودمراقبتی؛ اضطراب، تهدید بزرگ جسم و ذهن (قسمت ۱)

دانمارک، سومین کشور برتر جهان در سلامت

اینفوگرافیک منیزیم

مزارع تابستانی آفتابگردان، فیلتری در مقابل تابش رادیواکتیو

Pharmacy short stories



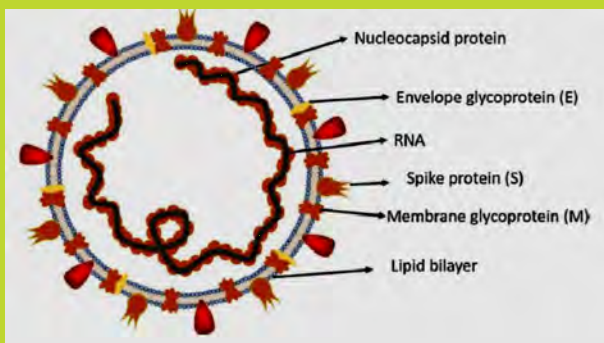
تأثیر ژنتیک بر شدت ابتلا به کرونا

Zshimar94@gmail.com
Mousavizadehmaryam2@gmail.com

شیما زارع (ورودی ۹۴ داروسازی)
مریم السادات موسوی زاده مروست (ورودی ۹۷ داروسازی)

کروناویروس‌ها، ویروس‌هایی با اندازه متوسط، پوشش دارو RNA دار تک رشته (رشته مثبت) هستند که نام گذاری آنها بخاطر شکل مشابه تاج در زیر میکروسکوپ الکترونی می باشد. این ویروس‌ها بزرگترین ژنوم از نوع RNA با طول ۲۷ تا ۳۲ کیلو باز را در بین ویروس‌ها دارند و اندازه ویروس حدود ۱۲۰ نانومتر می باشد.

ساختار کلی کرونا ویروس

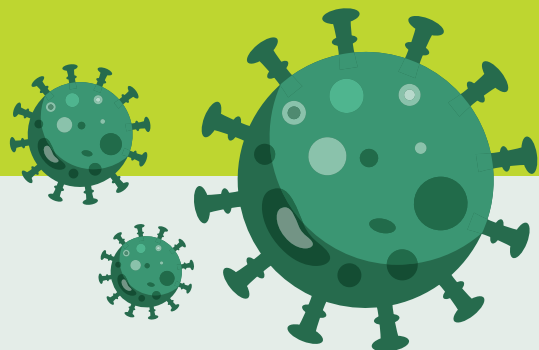
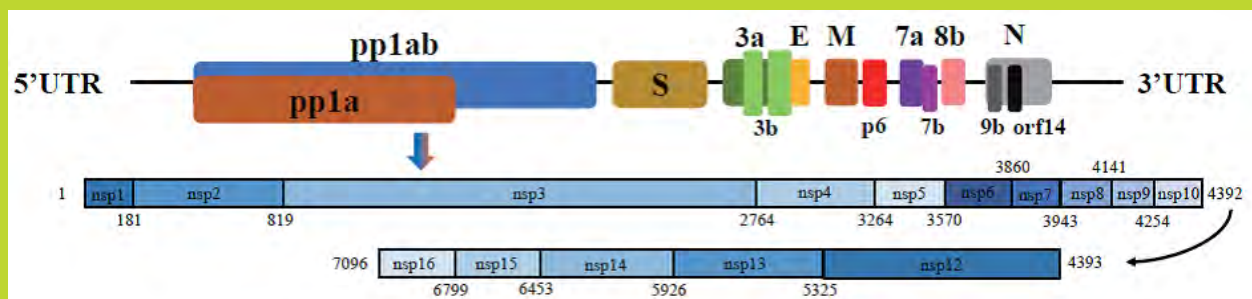


آیا علائم و میزان ابتلا به COVID-19 ژنتیک افراد در ارتباط است؟

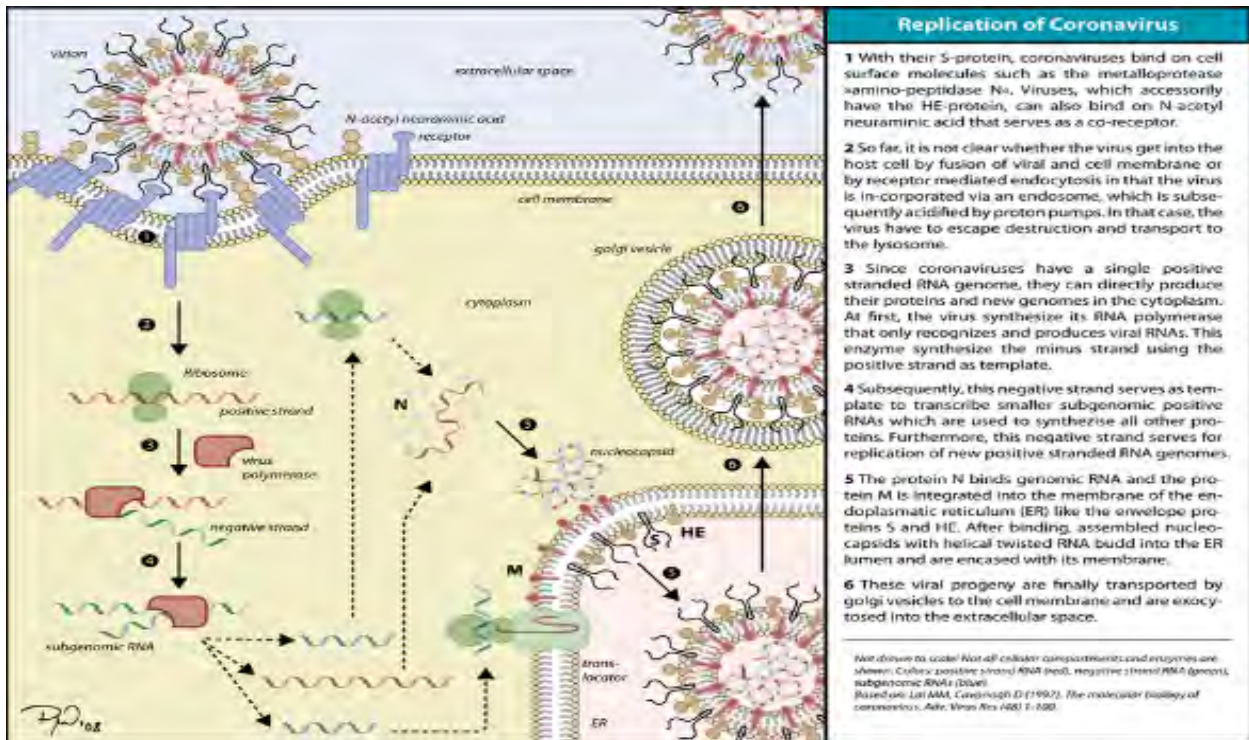
COVID_19 ویروسی است که باعث همه گیری جهانی بزرگی شده است. در ابتدا توضیح مختصری در مورد ویروس کرونا و ژنتیک خود ویروس بیان می کنیم.

کروناویروس‌ها خانواده ای از ویروس‌ها هستند که در راسته ی Nidovirales قرار می گیرند. به علت داشتن mRNA های در هم پیچیده در این خانواده، از ویروس لفظ Nido=nest به معنی تو در تو (همانند تور) استفاده می شود. زیرخانواده های کروناویروس در ۴ دسته طبقه بندی می شوند: آلفا، بتا، گاما و دلتا. کروناویروس های انسانی (H-COVs) در ۲ گروه از این طبقه بندی قرار می گیرند: گروه آلفا که شامل HCoV-229E و HCoV-NL63 و گروه بتا که شامل HCoV-HKU1 و HCoV-OC43، سندرم تنفسی خاورمیانه (MERS-COV) و سندرم حاد تنفسی شدید (SARS-COV) می باشد.

ساختار ژنتیکی کرونا ویروس



نحوه تکثیر کرونا ویروس



کووید-۱۹ به میزان قابل توجهی تنوع در رفتار بیماری را از خود نشان دادند. مطالعات مرتبط با ژنوم، واریته های ژنتیکی مستعد COVID-19 را شناسایی کرده است اما تفسیر بیولوژیکی آن تا حد زیادی نامشخص است.

در بیماری بحرانی ناشی از کروناویروس 2019 (COVID-19) عفونت ریه موجب مرگ و میر می شود. انواع ژنتیک میزبان به همراه بیماریهای بحرانی ممکن است اهداف مکانیکی برای درمان گسترده را مشخص کند. طبق نتایج یک مطالعه ارتباط ژنوم در 2224 بیمار مبتلا به بیماری COVID-19 در بریتانیا موارد زیر گزارش شده است:

- در کروموزوم (rs10735079) 12q24.13، در یک خوشه ژنی که فعال کننده های آنزیم محدود کننده ضد ویروس را کد می کند (OAS1, OAS2 and OAS3)
- در کروموزوم (rs74956615) 19p13.2 در نزدیکی ژنی که تیروزین کیناز 2 (TYK2) را کد می کند.
- در کروموزوم (rs2109069) 19p13.3 در ژنی که دیپتیدیل پپتیداز 9 (DPP9) را کد می کند.
- و در کروموزوم (rs2236757) 21q22.1 در ژن گیرنده اینترفرون IFNAR2

برخلاف باکتری ها، ویروس ها برای آغاز عفونت، بیماری و تکثیر حتما باید وارد سلول های میزبان شوند. در مورد ویروس های کرونا این ورود از طریق اتصال اجزایی از سطح ویروس به نام پروتئین S یا Spike و گیرنده های سطحی سلول میزبان آغاز می شود. این گیرنده ها عبارتند از گیرنده APN برای ویروس HCoV-229E، گیرنده آنزیمی ACE2 برای ویروس های HCoV-NL63، SARS-COV-2 و SARS-COV-2 و گیرنده DPP4 برای ویروس MERS-COV. پس از ورود، ویروس کنترل سلول های میزبان را به دست گرفته و از منابع و امکانات سلول میزبان برای تکثیر خود استفاده می کند و سپس صدها ویروس جدید از آن سلول خارج می شود.

تظاهرات بالینی بیماری کووید ۱۹ از نظر شدت و سرعت آسیب های ایجاد شده در بدن افراد مختلف بسیار متعدد و متفاوت است. به طوریکه ابتدای پاندمی، سن بالا و داشتن بیماری های زمینه ای نظیر دیابت یا نقص سیستم ایمنی، به عنوان عوامل خطر مهم در میزان ابتلا و مرگ و میر مشخص و اعلام شد. هنوز علت اینکه چرا این بیماری در بعضی افراد خفیف و بعضی دیگر سخت و مرگ آور است، به درستی مشخص نیست؛ اما به نظر می رسد که خصوصیت های ژنتیکی افراد و جهش های ژنتیکی ویروس، در شدت بیماری دخیل است. بیماران مبتلا به

ما شواهدی را پیدا کردیم که دارای بیان کمی از IFNAR2 (اینترفرون 2) یا بیان بالای TYK2 (تیروزین کیناز 2) است و با بیماری های تهدیدکننده زندگی همراه است. بیان بالایی از گیرنده کموکائینی مونوسیت - ماکروفاژ (CCR2) در بافت ریه با COVID-19 شدید همراه است. نتایج بدست آمده، سیگنال های ژنتیکی قوی مربوط به مکانیسم های دفاعی ضد ویروس میزبان و واسطه های آسیب اندام های عفونی در COVID-19 را شناسایی می کند. هردو مکانیسم ممکن است برای درمان هدفمند با داروهای موجود مناسب باشند.

ما دو مکان گزارش شده از 9q34.2 و 3p21.31 را مرتبط با عفونت COVID-19 تایید کردیم:

● rs11385942 در SLC6A20

● و rs8176719 در ABO

همچنین با انجام یک متاآنالیز از دو مجموعه ژنوم مستقل، یک مکان جدید در 21q22.11 مرتبط با عفونت COVID-19 مشخص شد (rs9976829 در IFNAR2 و IL10RB)

rs9976829، نشان دهنده یک مکان اتصال قوی برای هردو ژن IFNAR2 و IL10RB به ویژه در بافت ریه است. تغییرات بیان IFNAR2 و IL10RB تأثیرات برجسته ای بر COVID-19 در انواع مختلف بافت ها، به ویژه در بافت ریه دارند. اکثر سلول های بیان کننده IFNAR2، سلول های دندریتیک (40%) و سلول های دندریتیک پلاسما سیتوئید (38.5%) بودند و سلول های بیان کننده IL-10RB عمدتاً مونوسیت های غیرکلاسیک (6/29 درصد) بودند. IFNAR2 و IL10RB توسط چندین داروی مربوط به اینترفرون مورد هدف قرار می گیرند. نتایج ما 21q22.11 را به عنوان یک مکان حساس جدید برای COVID-19 نشان می دهد، که در آن افراد دارای آلل G از rs9976829 بیشتر از افرادی که آلل غیر G دارند، مستعد ابتلا به COVID-19 هستند.

Table 1. Susceptibility loci associated with COVID-19 identified by meta-analysis of GWAS summary data

SNP/CHR/Position/Loci/ALT/REF/COVID_1 ANAS/ Meta-analysis	OR/95%CI		p value/OR/95%CI		p value		
	OR	95%CI	p value	OR	95%CI	p value	
rs11385942/3458764593p21.31/GAG/1.771.48-2.111.15			$\times 10^{-30}$	1.501.29-1.741.10	$\times 10^{-1}$	1.611.43-1.802.87	$\times 10^{-16}$
rs8176719/1361329089q34.2/TCT/1.321.19-1.469.93			$\times 10^{-8}$	1.101.01-1.192.10	$\times 10^{-2}$	1.171.10-1.254.76	$\times 10^{-7}$
rs65715291361392659q34.2/AC/1.331.20-1.474.95			$\times 10^{-8}$	1.070.99-1.157.86	$\times 10^{-2}$	1.151.08-1.215.53	$\times 10^{-6}$
rs9976829/213461483421q22.11/GA/1.181.07-1.321.77			$\times 10^{-3}$	1.151.06-1.243.58	$\times 10^{-4}$	1.161.09-1.232.57	$\times 10^{-6}$

Note: CHR=chromosome, OR=odds ratio, 95%CI=95% confidence interval, ALT=Alternative, REF=Reference allele, COVID_1

= COVID_1 GWAS summary statistics (Dataset #1), ANAS=ANAS GWAS summary statistics (Dataset

#2). The meta-analysis data were based on the combination of COVID_1 GWAS summary data (controlled for potential population stratification) with ANAS

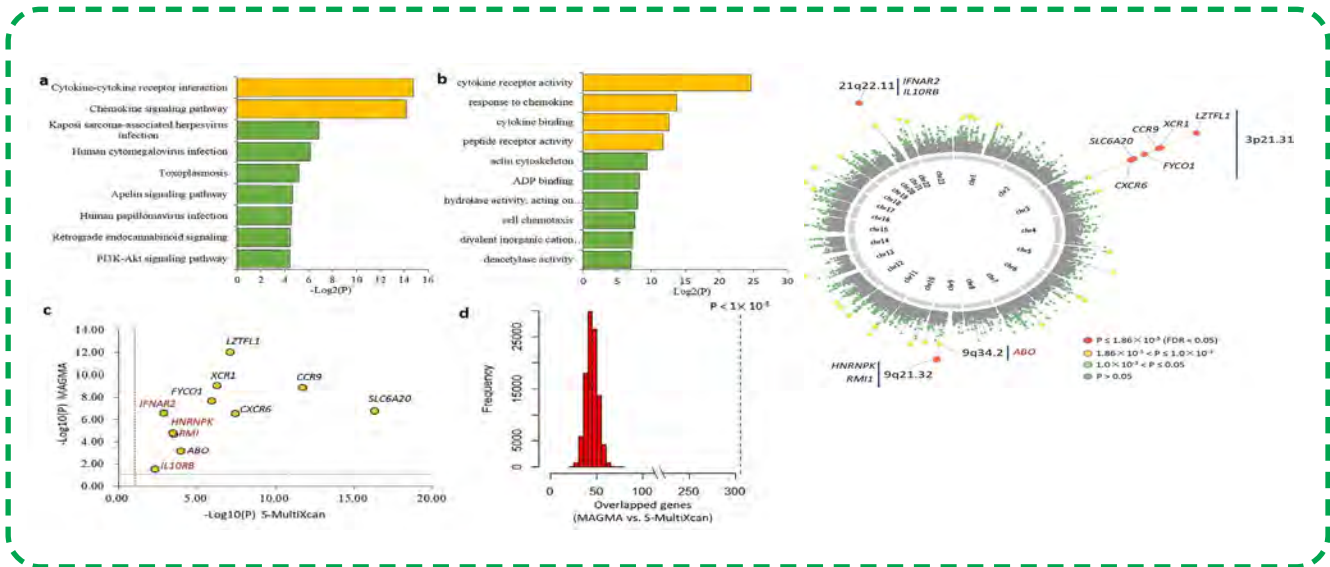
GWAS summary data.

شکل زیر آنالیز 9 ژن مستعد ابتلا به COVID-19 را مشخص می کند، که این 9 ژن موجود در سه مکان ، 3p21.31 (LZTF1 , XCR1 , CCR9 , FYCO1 , SLC6A20 و CXCR6) ، 9q21.32 (HNRNPK و RMI1) و 21q22.11 (IFNAR2) به طور قابل توجهی با عفونت COVID-19 مرتبط هستند.

Table 2. Significant genes associated with COVID-19 identified by MAGMA gene-based association analysis

Gene	CHR	Start position	Stop position	Loci	MAGMA on COVID_1		MAGMA on ANAS		MAGMA on meta-analysis data		
					Z score	P-value	Z score	P-value	Z score	P-value	FDR
					LZTF1	3	45 844 808	45 977 216	3p21.31	5.71	5.61×10^{-9}
XCR1	3	46 042 291	46 088 979	3p21.31	4.82	7.13×10^{-7}	4.14	1.71×10^{-5}	6.03	8.41×10^{-10}	8.03×10^{-6}
CCR9	3	45 907 996	45 964 667	3p21.31	4.81	7.70×10^{-7}	3.61	1.54×10^{-4}	5.96	1.28×10^{-9}	8.14×10^{-6}
FYCO1	3	45 939 391	46 057 316	3p21.31	4.28	9.55×10^{-6}	3.32	4.49×10^{-4}	5.50	1.95×10^{-8}	9.31×10^{-5}
SLC6A20	3	45 776 941	45 858 039	3p21.31	4.05	2.60×10^{-5}	2.72	3.26×10^{-3}	5.11	1.58×10^{-7}	6.03×10^{-4}
IFNAR2	21	34 582 231	34 656 831	21q22.11	3.53	2.10×10^{-4}	3.50	2.31×10^{-4}	5.02	2.58×10^{-7}	7.58×10^{-4}
CXCR6	3	45 964 973	46 009 845	3p21.31	3.85	5.99×10^{-5}	3.13	8.83×10^{-4}	5.01	2.78×10^{-7}	7.58×10^{-4}
HNRNPK	9	86 562 998	86 615 692	9q21.32	2.02	2.16×10^{-2}	3.18	7.42×10^{-4}	4.18	1.46×10^{-5}	3.48×10^{-2}
RMI1	9	86 575 321	86 638 989	9q21.32	2.09	1.84×10^{-2}	3.15	8.29×10^{-4}	4.12	1.86×10^{-5}	3.94×10^{-2}
ABO	9	136 110 563	136 170 630	9q34.2	4.85	6.28×10^{-7}	0.10	0.46	3.21	6.55×10^{-4}	0.43

Note: CHR = chromosome, FDR = False discovery rate, COVID_1 = COVID_1 GWAS summary statistics (Dataset #1), ANAS = ANAS GWAS summary statistics (Dataset #2). The meta-analysis data were based on the combination of COVID_1 GWAS summary data (controlled for potential population stratification) with ANAS GWAS summary data.



مسیرهای مرتبط با سایتوکاین دارای ژن های مستعد برای COVID-19 است. 41 ژن وجود دارد که ارتباط قابل ملاحظه ای با COVID-19 دارند. با آنالیز این 41 ژن شناسایی شده، دریافتیم که آنها به طور قابل توجهی در دو مسیر متقابل گیرنده سیتوکین-سیتوکین و مسیر سیگنالینگ کموکاین وجود دارند. همچنین در مطالعه ای دیگر از روش SMR(تصادفی سازی مندلی) برای شناسایی ژن هایی که از نظر پلئوتروپیک (اثرات فنوتیپی متفاوت) با خطر ابتلا به COVID-19 همراه بودند، استفاده شده است. در این مطالعه ما 2 پروب در خون شناسایی کردیم، اثر COVID-19 را نشان داد. در نتیجه ما IFNAR2 و سایر ژن های بالقوه ای را که می توانند در حساسیت یا پیش آگهی COVID-19 دخیل باشند، را شناسایی کردیم. این یافته ها منجر به درک بهتر مکانیسم های طوفان سایتوکاین و ترومبوآمبولی وریدی در COVID-19 و اهداف درمانی بالقوه برای درمان موثر COVID-19 می شود.

با توجه به شواهد موجود، ژنتیک می تواند با علائم بیماری مانند تب و اسهال، از دست دادن حس چشایی و بویایی و میزان ابتلا به بیماری کووید-۱۹ ارتباط داشته باشد و یک سری از افراد به دلیل ساختار ژنتیکی خاص نسبت به ابتلا به بیماری مقاوم هستند و یا دچار علائم خفیف می شوند. در سراسر دنیا میلیون ها نفر به ویروس کرونا آلوده شده اند، اما بسیاری دیگر بیمار نشده اند. افرادی که این بیماری را تجربه می کنند، می توانند علائم گسترده از جمله از دست دادن حس بویایی یا چشایی، مشکلات گوارشی، تب، سرفه و مشکلات تنفسی را داشته باشند. اگر چه افراد سالخورده و افرادی با شرایط خاص از قبیل بیماران قلبی و دچار دیابت، احتمالاً عوارض شدیدی را متحمل می شوند، اما صدها نفر از افراد جوان و سالم نیز علائم شدیدی را تجربه کرده و بر اثر این بیماری درگذشته اند. عده ای از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ دارای علائم شدیدتری از بیماری هستند، بدون اینکه دارای بیماری زمینه ای و یا سالخورده باشند. چندین مطالعه در کشورهای مختلف در این زمینه انجام شده است؛ از جمله در کشور انگلیس، محققان مطالعه ای روی بیش از ۲۶۰۰۰۰ دوقلو انجام دادند تا سعی کنند تشخیص دهند که آیا علائمی که توسط افراد مبتلا به کووید-۱۹ پیش بینی می شود مربوط به ساختار ژنتیکی افراد است یا خیر. نتیجه مطالعه نشان داد که عوامل ژنتیکی، حدود ۵۰ درصد تفاوت بین علائم افراد مبتلا به کووید-۱۹ را تعیین می کند. به طور خاص، این تیم، تأثیر ژنتیکی قابل توجهی برای علائم تب، اسهال و از دست دادن حس چشایی و بویایی را در این



مطالعه نشان دادند. در مقابل آن، سرفه، درد قفسه سینه و درد شکم با ساختار ژنتیکی مرتبط نبودند. این نتایج همچنین می‌تواند به محققان سراسر جهان در توضیح اینکه چرا برخی از افراد علائم کووید-۱۹ را به صورت شدید یا خفیف نشان می‌دهند، کمک کند. محققان دیگر از مدل‌های رایانه‌ای برای تحلیل تغییرات ژنتیکی شناخته شده در سیستم ایمنی بدن استفاده کردند. نتایج مدل‌سازی نشان داد که تفاوت‌هایی در DNA افراد وجود دارد که می‌تواند توانایی آن‌ها در پاسخ به عفونت کووید-۱۹ را تحت تأثیر قرار دهد. براساس این مطالعه، تنوع در ژن‌ها، بخشی از توضیح تفاوت‌های زیاد در شدت عفونت در بسیاری از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ است. درک چگونگی تغییر در انواع ژن‌ها بر دوره بالینی کووید-۱۹ می‌تواند به شناسایی افراد در معرض خطر بیماری کمک کند. در یک مطالعه در زمینه ارتباط بین علائم بیماری کووید-۱۹ و ژنتیک، متخصصین ژنتیک ایتالیایی، نمونه‌های DNA بیماران را از ۱۱ بیمارستان جمع‌آوری کردند. نتیجه به دست آمده حاکی از آن است که تفاوت‌های ژنتیکی یک عامل کلیدی برای ابتلا به ذات‌الریه شدید حاد است.

با توجه به شواهد موجود، ژنتیک می‌تواند با علائم بیماری مانند تب و اسهال، از دست دادن حس چشایی و بویایی و میزان ابتلا به بیماری کووید-۱۹ ارتباط داشته باشد و یک سری از افراد به دلیل ساختار ژنتیکی خاص نسبت به ابتلا به بیماری مقاوم هستند و یا دچار علائم خفیف می‌شوند.

طبق یافته‌های موسسه ملی سرطان و موسسه ملی بهداشت آمریکا، نوع جدیدی از آنزیم ACE۲ به نام dACE۲ توسط ویروس برای ورود به سلول استفاده می‌شود. جالب اینکه تولید این گیرنده در سطح سلول می‌تواند توسط اینترفرون‌های تولید شده بدن بر ضد ویروس نیز القاء شود و این به معنی پیشرفت عفونت در بدن است.

دخالت مستقیم بیماری‌های ژنتیکی در

ابتلا به کرونا:

برخی از بیماری‌های ژنتیکی در انسان می‌توانند به صورت غیرمستقیم در ابتلای افراد به بیماری کووید ۱۹ دخیل باشند. به عنوان مثال افراد دچار بیماری فاویسم یا G۶PD به عنوان یک بیماری ژنتیکی خونی، بیشتر مستعد ابتلا به کروناویروس‌ها هستند. از طرفی در صورت بستری شدن و نیاز به درمان و با توجه به محدودیت طیف دارویی مناسب برای این افراد، درمان آنها مشکل‌تر هم هست.

بررسی چند سؤال و شایعه در مورد کرونا:

۱. آیا هیدروکسی کلروکین برای COVID-19 موثر است؟

در ژوئن ۲۰۲۰، FDA مجوز استفاده اضطراری (EUA) از هیدروکسی کلروکین خوراکی و کلروکین فسفات برای درمان کووید ۱۹ را لغو کرد. EUA می تواند دسترسی سریعتر به محصولات پزشکی مهم را در صورت عدم وجود گزینه های جایگزین تأیید شده امکان پذیر کند. بر اساس ارزیابی داده های علمی تا به امروز، FDA به این نتیجه رسید که کلروکین و هیدروکسی-کلروکین به احتمال زیاد در درمان COVID-19 برای موارد مجاز در EUA موثر نیستند. علاوه بر این، خطر عوارض جانبی جدی با هیدروکسی کلروکین و کلروکین فسفات نگران کننده است. این شامل احتمال بروز حوادث قلبی عروقی مانند ریتم غیرطبیعی قلب است که می تواند کشنده باشد. هنوز مطالعات جهانی دیگری برای ارزیابی استفاده از این عوامل برای درمان یا پیشگیری COVID-19 از جمله در مراحل اولیه سرپایی و استفاده از مکمل هایی مانند روی یا ویتامین D یا آزیتروماکسیکین ادامه دارد. با این حال، FDA می گوید که هیدروکسی کلروکین نباید خارج از آزمایشات بالینی در ایالات متحده استفاده شود. سازمان بهداشت جهانی (WHO) و موسسه ملی بهداشت آمریکا (NIH) نیز مطالعات ارزیابی هیدروکسی کلروکین را برای درمان کووید ۱۹ به دلیل عدم فایده متوقف کرده اند. دستورالعمل های درمانی فعلی NIH و ایالات متحده از هیدروکسی کلروکین و کلروکین فسفات را برای درمان کووید ۱۹ خارج از مطالعات بالینی توصیه نمی کنند. اگرچه مطالعات قبلی نشان می داد که هیدروکسی کلروکین می تواند ویروس SARS-COV-2 را مهار کند و از کلروکین قوی تر است.

۲. آیا می توان از کلشی سین برای درمان کروناویروس استفاده کرد؟

از ۸ ژوئیه ۲۰۲۱، پنل راهنمای درمان کووید-۱۹ NIH استفاده از کلشی سین را برای مبتلایان بستری در بیمارستان توصیه می کند. به دلیل شواهد ناکافی نمی توان در مورد بیماران مبتلا به کووید ۱۹- یا در مورد استفاده از کلشی سین توصیه کرد.

کلشی سین در یک سری آزمایشات بالینی برای بیماران مبتلا به کووید-۱۹ استفاده شده است. این آزمایشات انجام شد تا مشخص شود آیا درمان کوتاه مدت با کلشی سین، عوارض ریوی، طول مدت بستری در بیمارستان و میزان مرگ و میر بیماران مبتلا به کووید-۱۹ را کاهش می دهد یا خیر. حال تصور می شود که کلشی سین در درمان COVID-19 چگونه عمل می کند؟ در صورت ابتلا به ویروس کرونا، سیستم ایمنی بدن شما مواد شیمیایی ایمنی مفید را به مناطق آسیب دیده ریه می فرستد تا به مبارزه با عفونت کمک کند، که این بسیار خوب است زیرا به این ترتیب از عفونت بهبود می یابید. با این حال در برخی از افراد یک واکنش بیش از حد توسط سیستم ایمنی بدن به نام «طوفان سایتوکاین» وجود دارد که باعث می شود پیام رسان های ایمنی زیادی ساخته شوند. این بدان معناست که قسمت های اصلی بدن بسیار ملتهب شده و نمی توانند به درستی کار کنند. ریه ها دچار گرفتگی می شوند و این باعث مشکلات شدید تنفسی و ذات الریه می شود. قلب، کبد و کلیه نیز می توانند بسیار ملتهب شوند که می تواند منجر به عوارض جدی، حتی نارسایی اندام و مرگ شود. کلشی سین به دلیل اثرات ضد التهابی آن هنگام درمان کووید-۱۹ مورد آزمایش قرار گرفت. با کاهش التهاب بیش از حد، امید می رود که سیستم ایمنی بدن بتواند با ویروس کرونا مبارزه کند و عوارض ذات الریه، نارسایی اعضا و مرگ را کاهش دهد.

۳. آیا ACE Inhibitorها کووید-۱۹ را بدتر می کنند؟

گزارش شده است که مهارکننده های ACE سطح ACE-2 (پروتئینی است که ویروس SARS-COV-2 به آن متصل می شود) را افزایش می دهند و استفاده طولانی مدت از این دسته داروها نیز ممکن است پاسخ ایمنی را سرکوب کند. با این حال، فعالیت بیش از حد سیستم رنین-آنژیوتانسین می تواند یکی دیگر از دلایلی باشد که افراد مبتلا به فشارخون بالا بیشتر در معرض عوارض ریوی ناشی از COVID-19 هستند. در حال حاضر هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد مهارکننده

است. این ایده خوبی نیست که هرگونه درمان دارویی را بر اساس یک فرضیه آزمایش نشده شروع کنیم؛ زیرا آسیب‌های غیرمنتظره ممکن است بر هر فایده‌ای بیشتر باشد. توصیه جامعه پزشکی برای افرادی که در حال حاضر از لوزارتان یا هر داروی دیگری استفاده می‌کنند این است که آن را ادامه دهید مگر اینکه پزشک شما چیز دیگری را به شما بگوید. لوزارتان (Cozaar) متعلق به گروهی از داروها به نام مسدودکننده‌های گیرنده آنژیوتانسین (ARBs) است که به عنوان آنتاگونیست‌های گیرنده آنژیوتانسین 2 نیز شناخته می‌شوند. لوزارتان با مسدودکردن عملکرد یک ماده شیمیایی طبیعی به نام آنژیوتانسین 2 عمل می‌کند. ARBها از اتصال آنژیوتانسین 2 به گیرنده‌های نوع 1 آنژیوتانسین 2 (AT1) واقع در قلب، عروق خونی، کلیه، قشر آدرنال، ریه و مغز جلوگیری می‌کنند. بنابراین، لوزارتان روی سیستم رنین-آنژیوتانسین (RAS) کار می‌کند که یک سیستم هورمونی است و فشار خون را تنظیم می‌کند. لوزارتان به این دلیل در پاندمی کرونا مورد توجه جامعه پزشکی قرار گرفته است که اولین بار در سال 2002، در برخی از مطالعات پیش‌بالینی از آن برای تعیین اثربخشی آن در برابر ویروس SARS استفاده شد. SARS شبیه به ویروس مولد بیماری کرونا یعنی SARS-COV-2 بود. این تحقیق بر اساس این نظریه بود که مهار RAS بیش فعال می‌تواند خطر عوارض ریوی ناشی از عفونت‌های ویروسی را افزایش دهد. مطالعات انجام شده شامل موارد زیر است:

- موشهای تحت درمان با لوزارتان پس از آسیب ریه ناشی از اسید و در معرض ویروس SARS نسبت به موشهای تحت درمان با دارونما، آسیب ریه و مایع اطراف ریه‌های خود را کمتر کردند.
- لوزارتان، علاوه بر تزریق آنژیوتانسین 2، از آسیب شدید ریه و ادم در موشهایی که تمام ACE-2 آنها خارج شده بود، جلوگیری کرد.
- تزریق ACE-2 نوترکیب باعث بهبود آسیب ریه در افراد مبتلا به SARS شده است.
- سندرم پریشانی حاد تنفسی ثانویه ناشی از کاهش فعالیت ACE-2 در سایر پنومونی‌های ویروسی مانند آنفلوآنزای H5N1 و H7N9 مشاهده شده است.
- موشهایی که پس از عفونت با آنفلوآنزای H5N1 لوزارتان

های ACE کووید-۱۹ را بدتر می‌کنند؛ اما این چیزی است که باید بیشتر مورد بررسی قرار گیرد تا بتواند در طول این پاندمی و در آینده در مورد ویروس‌های جدید که آنها نیز از ACE-2 به عنوان نقطه ورود استفاده می‌کنند، راهنمایی کند. مصرف داروهای مهارکننده ACE را متوقف نکنید زیرا ممکن است احتمال حمله قلبی یا سکته را افزایش دهید. اما اگر درباره مصرف آنها نگرانی دارید، با پزشک خود مشورت کنید.

۴. آیا واکسن BCG برای سل، به بیماری کرونا نیز کمک می‌کند؟

امید است واکسن BCG ایمنی بدن را در برابر COVID-19 که ناشی از ویروس کرونا SARS-COV-2 است، افزایش دهد و به بیماران در مبارزه با عفونت کمک کند. در حال حاضر آزمایشات بالینی در حال انجام است تا مشخص شود آیا واکسن BCG کمک می‌کند یا خیر.

یک آزمایش بالینی قبلی که بر روی بیماران انجام شد که دارای ویروس مشابه SARS-COV-2 بودند، نشان داد که واکسن BCG به کاهش سطح ویروس در بدن بیمار کمک می‌کند. امید است که این مطالعات نشان دهد واکسن BCG ممکن است میزان ویروس کرونا را در بیماران مبتلا به کووید-۱۹ نیز کاهش داده و تعداد موارد و شدت ابتلا را کاهش دهد. کارآزمایی بالینی یک مطالعه کنترل شده تصادفی چند مرکزی خواهد بود.

۵. آیا لوزارتان گیرنده مورد استفاده کرونا را مسدود می‌کند؟

لوزارتان گیرنده نیست اما مانع اتصال یک ماده شیمیایی (آنژیوتانسین 2) به گیرنده نوع 1 آنژیوتانسین 2 (AT1) می‌شود که فشار خون را کاهش می‌دهد. لوزارتان ویروس SARS-COV-2 را مسدود نمی‌کند اما ممکن است فعالیت سیستم رنین-آنژیوتانسین را که در افراد مبتلا به فشار خون بالا بیش از حد فعال است، کاهش دهد، که این ممکن است خطر ابتلا به عوارض ریوی را در آنها افزایش دهد. برخی از مطالعات حیوانی، لوزارتان را در کاهش آسیب‌های شدید شبیه‌سازی شده ریه در موش‌هایی که در معرض ویروس‌های دیگر مانند SARS قرار دارند، مفید می‌داند اما مطالعات انسانی در مورد لوزارتان در حد کمی انجام شده است. در حال حاضر، هرگونه اثر مفید لوزارتان فقط یک فرضیه (پیشنهاد)



• از لحاظ تئوری، قطرات ویروس در هنگام سرفه یا عطسه توسط فردی با علائم بیماری کرونا که روی خز، پریا پوست حیوان خانگی فرود می آید، می تواند به انسان دیگری منتقل شود.

• به نظر می رسد چندین گربه و چند سگ از صاحبان انسان خود به SARS-COV-2 مبتلا شده اند.

• افراد مبتلا به کرونای تأیید شده یا مشکوک، باید از شخص دیگری بخواهند تا از حیوان خانگی خود مراقبت کند، یا اگر این امکان وجود ندارد، از ماسک صورت استفاده کنند، تماس را به حداقل برسانند و اقدامات اولیه بهداشتی را انجام دهند.

• کووید-۱۹ یک بیماری جدید است و هر روز در مورد آن بیشتر می آموزیم. در حال حاضر، هفت نوع مختلف ویروس کرونا شناسایی شده است و همه آنها در ابتدا، قبل از تکامل برای آلوده شدن انسان، در حیوانات در گردش بودند.

در حال حاضر، هیچ مدرکی مبنی بر اینکه حیوانات خانگی مانند سگ یا گربه می توانند SARS-COV-2 را به انسان منتقل کنند، وجود ندارد. با این حال، چندین سازمان در حال بررسی این احتمال هستند.

منبع:

Medically reviewed by Carmen Fookes, BPharm. Last updated on March 27, 2020.

دریافت کردند ام ریه را کاهش داده و میزان بقا را افزایش دادند. اما به هر حال ما نمی دانیم که آیا مزایای مفروض ARB ها در طول یک دوره عفونت با SARS-COV-2، بیشتر از آسیب های احتمالی است یا خیر.

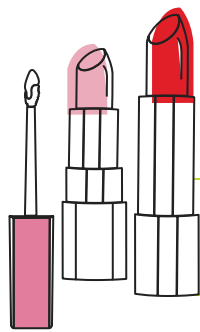
۶. آیا چشم صورتی (ورم ملتحمه) نشانه بیماری کووید-۱۹ است؟

ورم ملتحمه یا چشم صورتی در تعداد کمی از بیماران مبتلا به کووید تشخیص داده شده است. ملتحمه شما به مرطوب نگه داشتن و روان نگه داشتن چشمان شما کمک می کند اما وقتی ملتهب می شود، عروق خونی کوچک در ناحیه بیشتر نمایان می شوند و باعث می شود سفیدی چشم شما صورتی یا قرمز ظاهر شود. ملتحمه ویروسی شایع ترین علت ملتحمه عفونی است و در افرادی با طیف وسیعی از ویروس های مختلف از جمله سرماخوردگی، سرخک و آنفولانزا مشاهده می شود. بنابراین تعجب آور نیست که در بیماران مبتلا به کووید-۱۹ نیز مشاهده شود. مایعات عفونی بدن، از جمله قطرات تنفسی عفونی سرفه یا عطسه دیگران، می تواند ملتحمه چشم را آلوده کند.

۷. آیا گربه، سگ یا حیوان خانگی من می تواند به من بیماری کروناویروس را انتقال بدهد؟

در حال حاضر شواهدی وجود ندارد که نشان دهد حیوانات خانگی می توانند کووید-۱۹ را به انسان منتقل کنند؛ با این حال:





زیبایی و سلامتی، دوروی سکه انتخاب لوازم آرایشی

Mnfa2asghari@gmail.com
p.minaiyan@gmail.com

منصوره اصغری (ورودی 97 داروسازی)
پریناز مینائیان (ورودی 97 داروسازی)

PFAS باشند. PFAS، مخفف کلمات Per or Po-ly-fluoro-alkyl substances که شامل هزاران ماده شیمیایی از قبیل PFOA، PFOS، GenX و است که دارای اتصالات شیمیایی بسیار محکم هستند و میتوانند سالها در بدن و قرنهای در محیط زیست باقی بمانند. اثرات بیولوژیک تنها تعداد کمی از مواد PFAS شناخته شده است اما به نظر میرسد مصرف این ترکیبات با کلسترول بالا، بیماریهای تیروئید و سایر مشکلات مرتبط است. محصولات آرایشی که روی برچسبشان عنوانی مانند Perflour یا Polyflour دارند، حاوی مواد شیمیایی PFAS هستند. در حقیقت افزودن PFAS به محصولات آرایشی چیز جدیدی نیست. سازمان غذا و داروی آمریکا میگوید این مواد «به صورت عمدی» به محصولاتی مانند لوسیونها، پاککنندهها، لاک ناخن، کرمهای اصلاح، زیرسازهای آرایش، رژ لب، خط چشم، سایه چشم و ریمل اضافه میشوند تا این مواد نرم شده یا پوست را برق کنند و یا بافت آنها یکدست و منسجم بماند. به گفته سازمان غذا و داروی آمریکا، نامهای رایج برای PFAS شامل پلی تترافلورواتیلن (PTFE)؛ پرفلورونونیل اکتیل تری اتوکسی سیلان؛ پرفلورونونیل دایمتیکون؛ پرفلورودکالین و پرفلوروهگزان است. برخی از این مواد به صورت تصادفی و در نتیجه ناخالصی مواد خام یا تجزیه مواد تشکیل دهنده PFAS که PFASهای دیگری را شکل میدهند، در محصولات آرایشی تولید میشوند. هنوز مشخص نیست که چه مقدار از PFAS از طریق پوست جذب میشود. گراهام پیسلی، شیمی دان و فیزیکدان از دانشگاه نوتردام در ایندیانا میگوید: «هیچ PFAS خوب شناخته شده ای وجود ندارد.»

لوازم آرایشی و بهداشتی نقش بسیار مهمی در زندگی روزمره ما علی الخصوص برای بانوان ایفا میکنند. به طوری که میلیونها نفر از مصرف کنندگان هر روز از این محصولات استفاده میکنند. طبق تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۰ در آمریکا انجام شد نتایج نشان داد که زنان به طور متوسط ۱۲ محصول آرایشی و بهداشتی را در روز مصرف میکنند که حاوی حدود ۱۶۸ ماده شیمیایی و مردان ۶ محصول را استفاده میکنند که شامل حدود ۸۵ ماده شیمیایی است. به طوری که مراکز تحقیقاتی معتبر دنیا از جمله سازمان غذا و داروی آمریکا تاکنون بارها در مورد استفاده از مواد سمی در تولید محصولات آرایشی و بهداشتی در برندهای مختلف هشدار داده است. تمامی برندهای آرایشی و بهداشتی مطرح جهان از ماهیت این محصولات و مواد اولیه آنها باخبر هستند ولی به دلیل داشتن حاشیه سود بالا و بیشتر، تلاشی برای متوقف کردن مصرف آنها و جایگزین کردنشان با مواد اولیه کم خطرتر که بالطبع گران تر هم هستند، نمیکنند. متأسفانه این شرکتها هیچ اشاره ای به اثرات مخرب و خطرناک سموم موجود در محصولاتشان بر سلامت انسان و محیط زیست نمی نمایند. امروزه در ساخت مواد آرایشی و بهداشتی، گستره وسیعی از مواد شیمیایی و مصنوعی به کار میروند که برخی از آنها یا باعث ایجاد اختلالات هورمونی در افراد میشوند و یا اختلالاتی را در پوست و بدن انسان ایجاد میکنند که سرطان زابودن بسیاری از آنها به اثبات رسیده است. بنابراین لازم است قبل از هرچیز این مواد را بشناسیم. یک تجزیه و تحلیل آماری جدید، حقیقت تلخی را در مورد محصولات زیبایی آشکار کرده است: بسیاری از آنها ممکن است حاوی «مواد شیمیایی باماندگاری بالا» بسیار مداوم و مضر به نام



در اولین غربالگری بزرگ لوازم آرایشی برای ردیابی PFAS در ایالات متحده و کانادا، پیسلی و همکارانش دریافتند که بیش از ۵۲ درصد از ۲۰۰ محصول آزمایش شده دارای غلظت بالای فلئوئورین هستند، که نشان دهنده وجود PFAS است. ریمل های ضد آب، رژ لب های مایع و کرم های پایه به احتمال زیاد حاوی مقدار زیادی فلئوئورین هستند.



درصد	فراورده
۵۵٪	همه محصولات لب (رژ لب، برق لب و غیره)
۶۲٪	رژ لب مایع
۶۳٪	فونداسیون (مایعات، کرم ها)
۳۶٪	کانسیلرها
۴۰٪	سایر محصولات صورت (رژگونه، برنزر و غیره)
۴۷٪	همه انواع ریمل مژه و ابرو
۸۲٪	ریمل ضد آب
۵۸٪	سایر محصولات چشم (سایه، خط و غیره)
۵۲٪	همه لوازم آرایشی تست شده

تیم پیسلی و همکاران میزان فلئوئورین را که جزء کلیدی PFAS است در ۲۳۱ لوازم آرایشی اندازه گیری کردند. شصت و سه درصد پایه ها، ۵۵ درصد محصولات لب و ۸۲ درصد ریمل ضد آب حاوی مقادیر بالای فلئوئور بودند. محصولات با ماندگاری بالا یا ضد آب احتمالاً حاوی مقدار زیادی فلئوئور هستند. این منطقی است، زیرا ترکیبات PFAS در برابر آب مقاوم هستند. این ترکیبات علاوه بر ایجاد خطرات احتمالی برای سلامتی انسان، می توانند در بدن به سایر PFAS ها، مانند اسید پرفلوئوروکتانویک تجزیه شوند که با سرطان و وزن کم نوزاد هنگام تولد مرتبط است. بنابراین اگر می خواهید از مواد شیمیایی PFAS در لوازم آرایش تان استفاده نکنید، باید از مصرف محصولات ضد آب یا بادوام خودداری کنید. بسیاری از محصولات آرایشی که بالاترین سطوح PFAS را دارند همان هایی هستند که روی پرچسبشان «ضد آب» یا «بادوام» درج شده است.

نام برخی مواد شیمیایی PFAS که ممکن است روی محصولات آرایشی ثبت شده باشد شامل موارد زیر است:

- PTFE (Teflon)
- Polyperfluoroethoxymethoxy Difluoroethyl Peg Phosphate
- Perfluorononyl Dimethicone
- Polyperfluoroethoxymethoxy Peg 2 - Phosphate
- Perfluorodecalin
- Methyl Perfluorobutyl Ether
- C₉-۱۵ Fluoroalcohol Phosphate
- Perfluorononylethyl Carboxydecyl Peg 10 Dimethicone
- Octafluoropentyl Methacrylate
- Perfluorodimethylcyclohexane
- Perfluorohexane
- Perfluoroperhydrophenanthrene
- Pentafluoropropane





علاوه بر موارد فوق مواد خطرناک دیگری نیز در تهیه

لوازم آرایشی به کار می روند که چند مورد از آنها عبارتند از:

پارابن ها:

پارابن ها جزو مواد نگه دارنده هستند که می توانند از استروژن تقلید کرده و باعث اختلال در عملکرد هورمون شوند. طبق تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۲ در مجله سم شناسی کاربردی به چاپ رسید، برخی پارابن های خاص نیز می توانند باعث سرطان پستان و مشکلات تولید مثل و رشد شوند. پارابن ها معمولاً در محصولات نظیر خوشبو کننده ها، شامپوها، صابون ها، لوسیون ها، محصولات مراقبت از مو و ضد آفتاب ها یافت می شوند.

پلی اتیلن گلیکول ها و پلی سوربات (PEG ها):

PEG، همان ماده مؤثره در یک ملین محبوب، به طور گسترده ای در لوازم آرایشی استفاده می شود. صدها نسخه از مواد شیمیایی PEG در محصولات مراقبت از پوست وجود دارد و بسیاری از آن ها با داده های ایمنی بسیار کم پشتیبانی می شوند. با این حال، بزرگترین نگرانی PEG ها سمومی است که ممکن است با خود به همراه داشته باشند. PEG ها اغلب با ۱،۴ دی اکسان همراه می شوند که احتمالاً باعث سرطان می شود و با سرطان پستان و تومورهای کبد، کیسه صفرا، بینی، ریه ها و پوست ارتباط دارد و PEG ها همچنین نفوذ سایر مواد شیمیایی بالقوه مضر را نیز افزایش می دهند. در واقع به لطف PEG ها، هر نوع سموم موجود در محصول از طریق مانع پوستی ما عبور می کنند. ضد آفتاب ها، مرطوب کننده صورت و دست، کرم دست و لوسیون ها، ریمل ها، سرم و ژل مو، کرم های اصلاح، شامپوها و نرم کننده ها، اسکراب بدن و صورت، ماسک صورت، برنزر و هایلاتر آرایش از جمله محصولاتی هستند که دارای PEG می باشند.

تریکلوزان:

FDA علیه ماده ضد باکتری تریکلوزان صحبت کرده است و در سال ۲۰۱۷ استفاده از آن را در برخی از محصولات از جمله ضد عفونی کننده دست و صابون های خاص ممنوع کرد. با این حال، تریکلوزان هنوز در همه موارد محصولات شستشوی بدن و خمیردندان، لباس و اسباب بازی یافت می شود. تصور می شود این ماده شیمیایی به مقاومت آنتی بیوتیکی کشنده کمک می کند و بر سلامت تیروئید تأثیر منفی می گذارد. تریکلوزان حتی در دوزهای بسیار پایین می تواند به سیستم غدد درون ریز و عملکرد هورمون های

تولید مثل آسیب برساند.

فتالات ها:

بیش از دوازده نوع فتالات وجود دارد که در محصولات مراقبت از پوست برای بهبود رایحه فرآورده و افزایش خاصیت جوان کنندگی آنها استفاده می شود. مطالعات ایمنی بسیار کمی بر روی فتالات ها انجام شده است. برخی از مهم ترین نگرانی های بهداشتی مرتبط با فتالات ها عبارتند از اوتیسم، بیش فعالی، اختلالات عصبی، سرطان ها و سرطان پستان، اختلال رشد و تولید مثل، آسیب اسپرم، ناباروری، چاقی، اسم و آلرژی، اختلال در سیستم غدد درون ریز. فتالات ها اغلب در محصولاتی مانند عطرها و رایحه ها، محصولات مراقبت از پوست، لاک ناخن و محصولات آرایشی یافت می شوند. تقریباً هر محصول معمولی مراقبت از پوست و لوازم آرایشی (حتی «بدون بو») حاوی عطرهای مصنوعی است. تولیدکنندگان موظف نیستند آنچه را که در عطرهایشان وجود دارد فاش کنند؛ بنابراین شما فقط «عطر» را در لیست مواد تشکیل دهنده می بینید در حالی که می تواند ترکیبی از مواد سرطان زا، آلرژن ها و محرک ها باشد.

سدیم لوریل سولفات و سدیم لورات سولفات:

SLS/SLES مواد کف کننده ای هستند که در بسیاری از محصولات مراقبت شخصی از جمله محصولات مراقبت از پوست و لوازم آرایشی، شامپو و خمیردندان استفاده می شوند. این مواد سورفاکتانت هایی هستند که می توانند باعث تحریک پوست یا ایجاد حساسیت شوند. علاوه بر این، ترکیبات شیمیایی موسوم به «نیتروزامین» از محصولات فرعی سولفات شده هستند. اعتقاد بر این است که ۹۰ درصد از نیتروزامین ها سرطان زا هستند.



تولوئن :

تولوئن یک ماده شیمیایی است که معمولاً در لاک ناخن و رنگ مو یافت می‌شود. این ماده یک حلال فرار پتروشیمی است که می‌تواند برای سیستم ایمنی سمی باشد و باعث نقایص مادرزادی شود. اگر باردار هستید، مراقب باشید و از لاک ناخن حاوی تولوئن به طور کامل اجتناب کنید.

فرمالدئید :

فرمالدئید به عنوان نگهدارنده در لوازم آرایشی استفاده می‌شود. این ماده به عنوان یک سرطان زا شناخته شده است که همچنین با آسم، سمیت عصبی و سمیت رشد ارتباط دارد. می‌توان آن را در مواد نگهدارنده مانند کوآترنیوم ۱۵، هیدانتوئین DMDM و اوره ایمیدازولیدینیل یافت.

دی اتانول آمین :

این ماده یک عامل کف کننده است که سرطان زا بوده و به عنوان سم تنفسی شناخته شده است؛ به همین دلیل اتحادیه اروپا استفاده از آن را در محصولات مراقبت شخصی محدود کرده است. با این وجود، هنوز هم در حمام حبایی، شستشوی بدن و شامپو در ایالات متحده استفاده می‌شود. این ماده در برچسب های لوازم آرایشی اغلب به عنوان DEA مخفف می‌شود.

اکسی بنزون ها و سایر کرم های ضد آفتاب شیمیایی :

کرم های ضد آفتاب به دو شکل مختلف تولید می‌شوند: فیلترهای شیمیایی و معدنی. در متداول ترین کرم های ضد آفتاب موجود در بازار از فیلترهای شیمیایی مانند آووبنزون، اکسی بنزون، اکتوکریلین و اکامسول استفاده می‌شود. اکسی بنزون سبب اختلال غدد درون ریز می‌شود و ثابت شده است که عملکرد تیروئید را تغییر می‌دهد. در سال ۲۰۱۹، FDA تحقیقاتی را منتشر کرد که نشان می‌داد فیلترهای شیمیایی بسیار فراگیر استفاده می‌شوند که با اختلال هورمونی، پیامدهای منفی هنگام تولد، کاهش باروری مردان و احتمالاً سرطان ارتباط دارند و بلافاصله پس از استفاده در بدن به میزان قابل توجهی جذب می‌شوند. در سال ۲۰۲۰، FDA تحقیقات جدیدی را منتشر کرد که نشان می‌دهد شش فیلتر شیمیایی UV در پوست و جریان خون هفته ها پس از استفاده قابل تشخیص است. آزمایش خون نشان داد که غلظت اکسی بنزون بیش از ۱۸۰ برابر میزان نگرانی FDA پس از یک بار مصرف بوده و پس از ۴ روز استفاده

منظم بیش از ۵۰۰ بار افزایش یافت. باید از کرم های ضد آفتاب شیمیایی به هر قیمتی اجتناب کرد مخصوصاً در مورد کودکان! اکسی بنزون را می‌توان در کرم های ضد آفتاب، لوسیون های SPF، بالم لب و آرایش نیز یافت. اگر از مرطوب کننده رنگ آمیزی یا کرم پودر با SPF استفاده می‌کنید، احتمالاً دارای فیلترهای شیمیایی UV است. بنابراین بهتر است از کرم های ضد آفتاب معدنی استفاده کنید. کرم های ضد آفتاب معدنی در سطح پوست سدی ایجاد می‌کنند که به طور فیزیکی پرتوهای خورشید را از پوست دور کرده یا منعکس می‌کند و این به این معنی است که آنها دیگر به داخل پوست نفوذ نمی‌کنند. برای یافتن کرم های ضد آفتاب فقط حاوی مواد معدنی، باید مواد تشکیل دهنده را بررسی کنید. حتی کرم های ضد آفتاب که برچسب «کرم های ضد آفتاب معدنی» دارند ممکن است حاوی هر دو فیلتر UV معدنی و شیمیایی باشند. در کرم ضد آفتاب معدنی، از اکسید روی استفاده می‌شود که فاقد پارابن یا سایر مواد مضر می‌باشد.

پترولئوم :

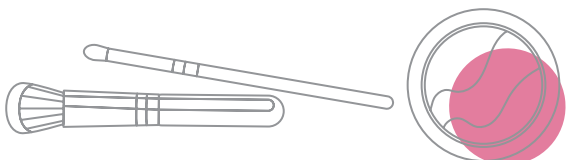
پترولئوم دارای خاصیت نرم کنندگی است و برای پوست های خشک توصیه می‌شود. بالم لب و مرطوب کننده ها نیز حاوی پترولئوم هستند. این ماده در حالی که مانعی برای جلوگیری از خروج آب ایجاد می‌کند، از جذب رطوبت هوا نیز جلوگیری می‌کند. بنابراین پوست شما در نهایت خشک می‌شود و به همین دلیل است که وسوسه می‌شوید دوباره بالم لب خود را استفاده کنید. همچنین، اگر به خوبی تصفیه نشده باشد، مواد شیمیایی مضر مانند هیدروکربن های چند حلقه ای معطر (PAH) می‌توانند در آن نگهداری شوند.

تالک :

تالک برای جذب رطوبت استفاده می‌شود و بیشتر در پودرهای بچه، سایه چشم، رژگونه، خوشبو کننده ها و برخی صابون ها یافت می‌شود. با این حال، تالک مستقیماً با سرطان تخمدان ارتباط دارد.

سرب :

۶۱ درصد رژ لب ها حاوی سرب هستند. سرب یک نوروتوکسین است که با یادگیری، زبان و مشکلات رفتاری ارتباط دارد. همچنین باعث ایجاد مشکلات باروری و هورمونی هم در مردان و هم در زنان می‌شود.





چگونه می‌توانیم بدانیم که آیا یک محصول حاوی مواد شیمیایی مضر است؟

قبل از خرید حتما برچسب محصولات مراقبت از پوست خود را بخوانید:

- ۱- سدیم لوریل سولفات و سدیم لورات سولفات، سولفات های متداولی هستند که شما روی برچسب شامپوهای خود و سایر محصولات مراقبت شخصی مشاهده می‌کنید.
- ۲- مواد شیمیایی تحت عنوان متیل، بوتیل، پروپیل زیر گروه پارابن قرار می‌گیرند.
- ۳- تولوئن اغلب به عنوان بنزن، فنیل متان، تولوول و متیل بنزن برچسب گذاری می‌شود.
- ۴- PEGها را می‌توان به صورت اعدادی مانند ۱۰۰، ۱۲۰، ۱۴، ۳۰، ۳۲، ۴۰، ۷۵ و غیره مشاهده کرد.
- ۵- فرمالین، فرمالدئید، گلیوکسال و برونوپل روی برچسب محصولات مراقبت از پوست نشان دهنده فرمالدئید است.
- ۶- دی اتانول آمین به اختصار DEA در محصولات مراقبت از پوست است.
- ۷- اتانول، متانول، الکل تغلیظ شده، الکل اتیل همگی الکل های خشک کننده هستند.
- ۸- روغن معدنی، بنزن، موم پارافین و ترکیباتی که به eth- ختم می‌شوند نیز از ترکیبات نفتی هستند.
- ۹- FD & C یا D&C نشان دهنده رنگ های مصنوعی هستند. به معنی غذا و D&C به معنی داروها و لوازم آرایشی است.
- ۱۰- در قضاوت درباره یک برند طبیعی عجله نکنید؛ زیرا برخی از مواد طبیعی و گیاهی نیز می‌توانند برای شما تحریک کننده باشند.

سخن پایانی

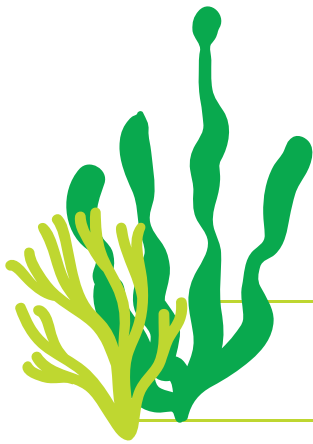
مصرف کننده لوازم آرایشی به طور معمول از موارد زیان آور محصول خریداری شده خود اطلاع کامل ندارد. بنابراین با افزایش آگاهی در مورد خطرها و آثار زیانبار مواد شیمیایی بر روی پوست و بدن و با بالا بردن اطلاعات در مورد لوازم آرایشی ارگانیک که به افزایش تقاضای محصولات آرایشی و بهداشتی ارگانیک و سلامت محور می‌انجامد، گام بزرگی در تولید ارگانیک این محصولات و متعاقبا کاهش قیمت تمام شده آنها برداشته می‌شود.

منبع:

<https://www.sciencenews.org/article/cosmetics-make-up-pfas-chemicals>

<https://coconutsandkettlebells.com/10-harmful-ingredients-makeup-skincare-products/>

<https://skinkraft.com/blogs/articles/toxic-chemicals-in-cosmetics>



پلودورینا استاری دانش ما از جنسیت را به چالش می کشد!

Narimany.mahdi1381@gmail.com

مهدی نریمانی (ورودی 99 پزشکی)

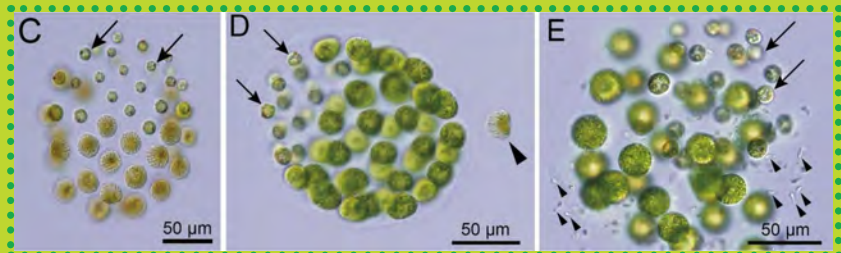
وجود می آید و سلول های جنسیتی کوچک و متحرک (نر) یا سلول های جنسیتی بزرگ و غیر متحرک (ماده) مشابه انسان دارد. سلول های نر همراه پاکت های اسپرم به جهان خارج ارسال می شوند تا جمعی از سلول های ماده را بیابند و به آن متصل شوند اما جلبک جدید هر دو نوع سلول را دارد و می تواند تجمع سلول های نر یا ماده را تشکیل دهد. جنسیت سوم این نوع جلبک نیز هر دو نوع سلول جنسیتی نر و ماده را دارد و می تواند با جلبک نر یا ماده دیگر جفت گیری کند. در این تحقیق آمده است: سیستم های جفت گیری ترکیبی مشابه این مورد، نشان دهنده وضعیت های تکاملی هستند. نوزاکی در این باره می گوید: «به دلیل تجربه طولانی ما در جمع آورنده نمونه ها از طبیعت، مطالعات ادامه دار و بلند مدت برای بررسی ماهیت گونه ها در طبیعت اهمیت زیادی دارد.»

جانداران هستند، تمایزهای متفاوتی میان انواع آن ها نیز وجود دارد. اما به طور معمول جلبک ها با توجه به چرخه حیاتشان می توانند بدون جفتگیری تکثیر شوند یا با استفاده از جفتگیری تولیدمثل کنند. این موجودات هاپلوئید (دارای یک نوع کروموزوم) یا دیپلوئید (دارای دو نوع کروموزوم) هستند. از سوی دیگر جلبک های هرمافرودیت نیز وجود دارند که بدون بیان ژن هر دو اندام جنسی نر و ماده را دارند. البته در بدن جاندار هرمافرودیت، به دلیل بیان ژن^۱ غیر معمولی، هر دو سلول نر و ماده به وجود می آید. حال آن که سلول های جنسیت جلبک تازه کشف شده، تحت حالت بیان ژن معمولی وجود آمده اند؛ بنابراین با گونه گفته شده تفاوت دارند. به گفته محققان سیستم بدن این جلبک کاملاً مختص و یگانه است. جلبک مذکور از تجمع ۳۲ یا ۶۴ سلول با یک جنسیت به

محققان ژاپنی پس از تحقیقاتی طولانی مدت، نخستین جلبک با سه جنسیت را کشف کرده اند. به گزارش دیده بان علم ایران، محققان دانشگاه توکیو در یک رودخانه، نخستین جلبکی را کشف کرده اند که سه جنسیت دارد. این جلبک که Pleo-dorina starrii نام دارد، علاوه بر جنسیت ماده و نر دارای زیرگونه ای است که می تواند در یک ژنوتایپ هر دو سلول نر و ماده را تولید کند. هیسایوشی نوزاکی استادیار دانشگاه توکیو و جمع آورنده نمونه جلبک در این باره می گوید: «کشف گونه هایی با سه جنسیت بسیار نادر است. اما به نظرم در شرایط طبیعی چنین پدیده ای چندان نادر نیست». وی به مدت ۳۰ سال از رودخانه ساگامی بازدید و نمونه جلبک جمع آوری می کرد تا فرایند تکامل جنسیت گونه های مختلف جلبک را بررسی کند. به طور معمول از آن جا که جلبک ها یک گروه وسیع و متنوع از

منبع:

<https://www.sciencealert.com/scientists-have-discovered-the-first-algae-to-have-three-distinct-sexes>



¹Gene expression



Personalized Medicine

رویکرد بیولوژیکی به درمان بیماران

Ebrahimi.78iah@gmail.com
Bakhshande.ali@gmail.com

امیرحسین ابراهیمی (ورودی ۹۷ پزشکی)
علی بخشنده (ورودی ۹۷ پزشکی)

تعریف:

طبق تعریف FDA، Personalized Medicine (پزشکی شخصی شده) تعریف نسبتاً گسترده‌ای دارد، ولی اساساً درباره استفاده از اطلاعات ژنتیکی یا دیگر بیومارکرها برای تصمیم‌گیری‌های درمانی صحبت می‌کنیم. از جمله این تصمیم‌گیری‌ها می‌توان این موارد را نام برد: چه کسی، چه نوع خاصی از درمان را دریافت کند؛ چه کسی، چه دوزی از دارو را مصرف کند؛ یا چه کسی را باید به خاطر اینکه مستعد یک مسئله خاص ایمنی است، دقیقتر مانیتور کرد. اصطلاحاتی مانند ژنتیک، فارماکوژنتیک، Personalized Medicine و فارماکوژنومیک در معنای مطالعه تفاوت‌های ژنتیکی و تأثیر آنها بر نحوه واکنش افراد به داروها به کار رفته‌اند.

Personalized Medicine چگونه بیماران را تحت تأثیر قرار میدهد؟

برای اینکه نقش فارماکوژنومیک را بهتر متوجه شویم نگاهی به نحوه فعلی درمان بیماران می‌اندازیم. برای مثال اگر به دلیل فشار خون بالا به پزشک خود مراجعه کنید، او با توجه به این که اطلاعات کافی درباره آن که کدام دارو به خوبی روی شما عمل خواهد کرد، ندارد، برای شما تعدادی دارو تجویز میکند. در عمل تحت پوشش بیمه بودن دارو یا در دسترس بودن دارو، دلایل تجویز یا انتخاب داروی به خصوصی برای شماست. اگر بعد از ۶ هفته داروی تجویز شده به خوبی برای شما موثر نبود، پزشک شما دارویتان را عوض میکند و یا داروی دیگری علاوه بر داروهای قبلیتان برای شما تجویز میکند.

به مرور به این موضوع پی برده شد که این روش آزمون و خطا باعث نارضایتی بیمار، نتایج ضعیف بالینی و هزینه بیشتر مخصوصاً درباره بیماری‌های مزمن میشود. اما در بسیاری از شرایط، این روش تجربی بهترین راهی است که پزشک در اختیار دارد. هدف Personalized Medicine آن است که با کمک اطلاعات بیولوژیکی که از بیومارکرها یا تست‌های ژنتیکی به دست می‌آیند، تصمیم‌گیری‌های بالینی را ساده‌سازی کند و در نهایت بتوان گفت: «با توجه به این مشخصات، به نظر من احتمالاً شما با داروی A یا B پاسخ درمانی بهتری دریافت میکنید یا نسبت به داروی C عوارض جانبی کمتری نشان میدهید.» به طور خلاصه، ایده اصلی آن است که هر چه سریعتر داروی مناسب برای بیمار را پیدا کنیم و برای بیمار تجویز کنیم.

اگر بتوانیم هر چه سریعتر مفاهیم Personalized Medicine را در بررسی‌های نظارتی و توسعه دارو ادغام کنیم، میتوانیم داروهایی تولید کنیم که در زیرمجموعه احتمال موفقیت بیشتری دارند. در این پروسه، میتوان بیماران را که نشان میدهند دارو روی آنها موثر است، به عنوان بخشی از توسعه دارو شناسایی کرد. این موضوع را در حالت ایده‌آل میتوان اینگونه معنا کرد که داروهایی موثرتر یافته‌ایم و درک بهتری از جمعیت‌هایی که این دارو برای آنها موثر است، پیدا کرده‌ایم. این کار همچنین به ما دانش بیشتری درباره تعیین دوز دارو و تظاهرات ایمنی مانند آن که چه کسی احتمالاً عوارض جانبی جدی یا تهدیدکننده حیات را تجربه میکند، میدهد. اگر تمام این موارد را کنار هم قرار دهیم، رویکرد دقیقتری نسبت به درمان بیماران، انتخاب دارو، تعیین دوز دارو و مانیتور بیماران داریم.

- ۱ genetics
- ۲ pharmacogenetics
- ۳ pharmacogenomics
- ۴ subpopulations



Precision vs Personalized Medicine

یکی از مفاهیمی که در حین بررسی Personalized Medicine با آن مواجه می‌شویم Precision Medicine یا پزشکی دقیق است. Precision Medicine با Personalized Medicine چه تفاوتی دارد؟

Precision Medicine مفهومی است که به بهبود درمان بیماری و پیشگیری از آن با توجه به تفاوت‌های ژنتیکی، محیطی و حتی فاکتورهای مربوط به سبک زندگی خاص گروه‌های مختلف افراد می‌پردازد. Precision Medicine اطلاعات ژنتیکی و بیوشیمیایی خاص هر گروه از افراد را می‌گیرد و از این اطلاعات استفاده می‌کند تا دارو درمان اختصاصی هر گروه از افراد را توسعه دهد. هدف آن است که مطمئن شویم هر دارو یا درمان به مناسبترین حالت ممکن برای فرد است (نتایج، کاهش عوارض جانبی و افزایش اثرگذاری را نشان دهند).

هرچند که اصطلاحات Precision Medicine و Personalized Medicine به جای یکدیگر به کار می‌روند، تفاوت‌های ظریفی با هم دارند. NRC تعریفی از Personalized Medicine ارائه می‌کند که بیان می‌کند این اصطلاح به درمانی که به یک بیمار خاص منحصر می‌شود، منسوب می‌شود؛ در صورتی که Precision Medicine تلاش می‌کند تا درمان‌هایی که قابل انجام روی گروه‌هایی از افراد دارای ویژگی‌های مشابه است، ایجاد کند که اینجا تفاوت میان این دو مفهوم واضح می‌شود.



منابع:

<https://magellanhealthinsights.com/2019/10/28/what-is-precision-medicine/>

<https://www.fda.gov/drugs/news-events-human-drugs/personalized-medicine-biological-approach-patient-treatment>

<https://blog.crownbio.com/pdx-personalized-medicine>



به رنگ فرشته نگاهی به سیمای پزشکان در گذر زمان

Famohtasham7@gmail.com

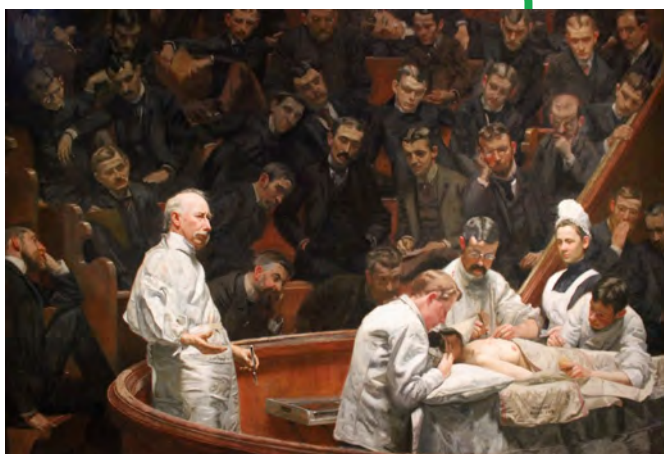
فائزه محترم (فارغ التحصیل کارشناسی رشته علوم آما پیشگامی)

دردنیای کودکی با پوشیدن یک لباس سفید و انداختن یک اسباب بازی پلاستیکی به دور گردنمان، تبدیل به یک پزشک می‌شدیم، بزرگ ترهم که می‌شویم اولین چیزی که از فردی که به عنوان پزشک به او مراجعه می‌کنیم، انتظار داریم، پوشیدن روپوش سفید و همراه داشتن یک گوشی پزشکی است. آیا پزشک‌ها همیشه کت سفید می‌پوشیدند؟ رنگ سفید حامل چه پیامی برای بیماران است؟ استتسکوپ، سمبلیک‌ترین ابزار پزشکی، از کجا آمده است؟ چه داستانی پشت سر خود دارد؟ به مناسبت یکم شهریور، روز پزشک، با ما همراه باشید تا به این سوالات پاسخ دهیم...

پزشکان همیشه لباس سفید نمی‌پوشیدند!

تا اواخر قرن نوزدهم، پزشکان حین مواجهه با بیماران، به عنوان لباس رسمی، کت‌های سیاه رنگ مانند تاکسیدوهای امروزی می‌پوشیدند. در آن زمان، راهبه‌های مسیحی با جامه‌های مشکی خود و عموماً در نوانخانه‌ها (یتیم‌خانه) به عنوان پرستار از افراد بیمار مراقبت می‌کردند. در اوایل دهه ۱۹۰۰ میلادی، تغییرات مهمی در نگرش پزشکی به وجود آمد. تلاش‌های جوزف لیستر، باعث شد تا پزشکی از درمان‌های خانگی و جادو و حیل‌گری تبدیل به دانش زیستی شود. در آن زمان برای اولین بار ایده آنتی‌سپسیس‌ها مطرح شد و راهی به سوی فهم بهتر روش‌های پیشگیری از آلودگی‌های باکتریایی گشود. (تصویر ۱)

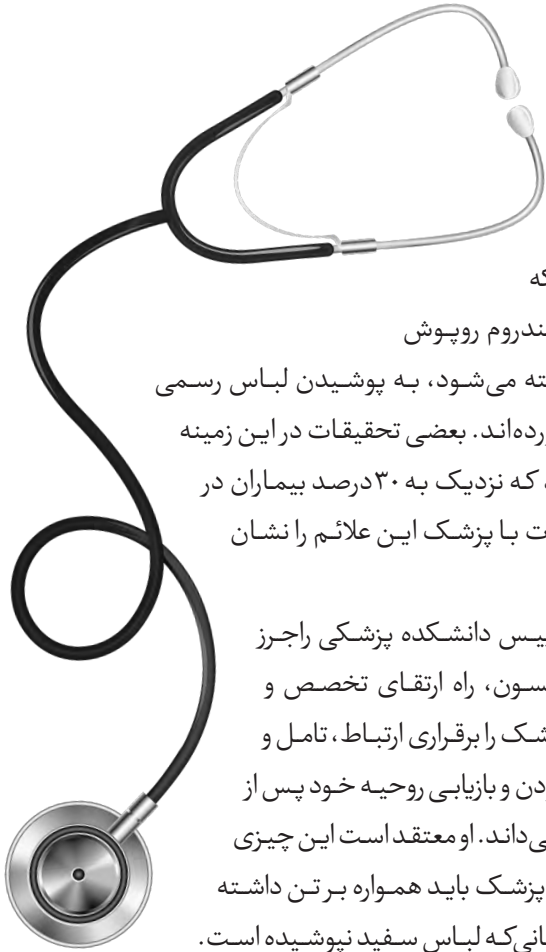
در همان زمان، با انتشار رساله پزشکی ویلیام اوسلر و مشاهدات والتر رید از شیوع مالاریا توسط پشه‌ها حین عملیات ساخت و ساز کانال پاناما، اهمیت پاکیزگی و ضد عفونی‌کننده‌ها به طور جدی در راس دانش پزشکی قرار گرفت. تابلوها و نقاشی‌های به جامانده از آن زمان که برای اولین بار تیم پزشکی، پرستاران و بیماران را در لباس‌های سفید نشان می‌دهد، حاکی از آن است که درکی تازه از نظافت در فضای آن زمان نفوذ پیدا کرده بود. (تصویر ۲)



تصویر ۲: تابلوی «کلینیک آگنو» اثر توماس ایکینز (۱۸۸۹م)؛ این تابلو یک شاهکار استادانه از سالن جراحی دانشگاه پنسیلوانیا است که دکتر هایز آگنورا در روپوش سفید نشان می‌دهد، دستیاران او نیز سفید پوشیده‌اند. بیمار در پارچه‌های سفید پیچیده شده و پرستار کلاه سفید بر سر دارد. تصویر به جامانده از همان سال در آرشیو بیمارستان عمومی ماساچوست نیز جراحان را در روپوش سفید آستین کوتاه که روی لباس‌های معمول پوشیده شده است، نشان می‌دهد.



تصویر ۱: تابلوی «کلینیک گروس» اثر توماس ایکینز (۱۸۷۵م)؛ صحنه‌ای از سالن آمفی‌تئاتر کالج پزشکی جفرسون در فیلادلفیا را نمایش می‌دهد که در آن دکتر گروس و همکارانش همگی لباس رسمی سیاه بر تن داشته و در حال جراحی پای یک مرد جوان هستند.



دیدار، علائمی که

به عنوان «سندروم روپوش

سفید» شناخته می‌شود، به پوشیدن لباس رسمی

متداول روی آورده‌اند. بعضی تحقیقات در این زمینه

نشان داده‌اند که نزدیک به ۳۰ درصد بیماران در

جلسات ملاقات با پزشک این علائم را نشان

می‌دهند!

دکتر ترزینو، رییس دانشکده پزشکی راجرز

رابرت وود جانسون، راه ارتقای تخصص و

مهارت یک پزشک را برقراری ارتباط، تامل و

توانایی قوی بودن و بازیابی روحیه خود پس از

شرایط دشوار می‌داند. او معتقد است این چیزی

است که یک پزشک باید همواره بر تن داشته

باشد، حتی زمانی که لباس سفید پوشیده است.

وی می‌گوید: «برای من، انسانیت، اطمینان پیدا کردن

از این است که بیمار روبروی شما بداند که او مهم‌ترین چیز در

ذهن پزشک حین معاینه و در طول مراقبت است. این کار را به

روش‌های متفاوتی می‌توان انجام داد. در برقراری ارتباط، نیرویی

وجود دارد. می‌توانید از ارتباط چشمی استفاده کنید تا به بیمار

اطمینان دهید همراه او هستید، او را درک می‌کنید و برایش اهمیت

قائل می‌شوید».

در ابتدای قرن بیستم، زمانی که طبابت تبدیل به یک فعالیت

علمی حقیقی شد و با کشف آنتی‌بیوتیک‌ها تا پایان جنگ جهانی

دوم، برای اولین بار ذات‌الریه، آپاندیسیت، تاول‌های عفونی و

دندان‌درد دیگر کشته‌نشدند، «سفیدی» و «پاکی» پزشکی در

پوشش پزشکان و به طور جالبی، پرستاران، منعکس می‌شد. از آن

زمان تاکنون، این پوشش سفید نمادی از صلاحیت و احترام

متقابل در رابطه‌ی بین پزشکان و بیماران است، رابطه‌ای که

دیگر به معنای در انتظار مرگ بودن نیست و نتایج سودمندی

به همراه دارد.

با وجود این که امروزه بسیاری از دانشگاه‌ها «جشن لباس

سفید»، جشنی که توسط دکتر آرنولد گلد بنیان نهاده شد، را

برای دانش‌آموختگان خود برگزار می‌کنند تا نماد گذر از دوران

دانشجویی و ورود به جامعه پزشکی و یادآور مسئولیت خطیر

شفقت و شرافت باشد و علاوه بر پزشکان، بسیاری از دامپزشکان و

روان‌شناسان به استفاده از روپوش سفید روی آورده‌اند، بیماران در

کشورهایی مثل انگلستان و دانمارک ترجیح می‌دهند پزشک خود

را بدون این لباس ببینند.

علیرغم آن که عموم مردم این لباس سفید را به عنوان «شنل

شفقت» و منعکس‌کننده مراقبت و امیدی که انتظار دریافت از

پزشک خود دارند، می‌بینند، برخی پزشکان برای کاهش تشویش

و نگرانی بیماران و جلوگیری از افزایش ضربان قلب آن‌ها در زمان

داستان استسکوپ

دکتر کارل لینه، در سال ۱۸۳۴، پس از مواجهه با زن بیماری که از ناراحتی قلبی رنج می‌برد و به واسطه سن، جنسیت و فربهی

اندام خود، نسبت به معاینه فیزیکی معذب بود، در خاطرات خود نوشت:

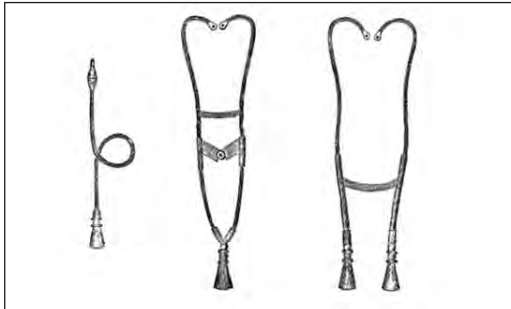
«یک پدیده صوتی معروف به ذهنم رسید: اگر گوش خود را به یک انتهای یک میله چوبی بچسبانید و با یک میخ، انتهای دیگر را

بخراشید، صدای آن در سمت دیگر به خوبی قابل شنیدن است. پس یک دسته کاغذ را محکم دور هم پیچیدم و یک

چسباندم. از شنیدن صدای ضربان قلب بیمار،

سر آن را روی پری‌کارد قرار داده و گوشم را به سر دیگر





تصویر ۴: اولین میکروسکوپ انعطاف پذیر متعلق به گلدینگ برد (چپ) و استتسوفون (وسط و راست)



تصویر ۳: میکروسکوپ ساخته شده توسط لینه (راست) و طراحی اولیه او از میکروسکوپ به همراه سر قیفی شکل جداشونده (چپ)

غافل‌گیر و سربلند شدم، صدایی که بسیار واضح‌تر از زمانی که مستقیماً از گوش خود استفاده می‌کردم شنیده می‌شد. سریعاً دریافتم که این، می‌تواند روش قطعی مطالعه نه‌تنها ضربان قلب بلکه تمام حرکات تولیدکننده صدا در حفره سینه باشد». پس از این تجربه موفق، لینه با استفاده از دانسته‌هایش به عنوان یک فلوت‌زن، اولین استتسکوپ خود را ساخت که متشکل از یک سیلندر چوبی تو خالی به طول ۲۵ سانتی‌متر و قطر ۲/۵ سانتی‌متر بود. بعدتر، او این ساختار را به یک استتسکوپ با ۳ قطعه مجزا تغییر داد که دارای بخش قیفی شکل جهت تقویت صدا بود. (تصویر ۳)

کار خلاقانه‌ای که لینه انجام داد این بود که در صورت فوت بیمار، بدن او را کالبدشکافی می‌کرد و صداهایی که از قلب وی شنیده بود را با تغییرات پاتولوژیک قلب تطبیق می‌داد، با این روش او موفق شد اصطلاحاتی همچون خس خس، کراکل و آگوفونی که امروزه به طور روتین توسط پزشکان استفاده می‌شود را دسته‌بندی کرده و توضیح دهد. سل ریوی یکی از بیماری‌هایی بود که اولین بار توسط لینه با استفاده از مشاهداتش از صداهای معمول و غیرمعمول سینه، به طور دقیق توضیح داده شد.

لینه قبل از مرگ، استتسکوپ خود را که «بزرگ‌ترین میراث زندگی من» می‌نامید، به برادرزاده‌اش بخشید.

با مقایسه استتسکوپ اختراعی لینه با انواع امروزی آن پی می‌بریم که این وسیله ساده اما کارآمد در طول زمان، متحمل تغییرات زیادی گشته است.

در سال ۱۸۴۰، گلدینگ برد، استتسکوپ خود را معرفی کرد که یک لوله منعطف و یک قطعه برای قرارگرفتن در گوش داشت. (تصویر ۴)

در سال‌های بعدی استتسکوپ‌های دوگوشی طراحی شدند و در دهه ۴۰، استتسکوپ طراحی شده توسط راپاپورت و اسپراگ تبدیل به استاندارد برای ساخت این وسیله شد. این استتسکوپ دارای ۲ سمت بود که یک سو برای سیستم تنفسی و یک سو برای سیستم قلبی-عروقی به کار می‌رفت. بعدها تغییرات جزئی در ساختار استتسکوپ ایجاد شد تا زمانی که در دهه

۶۰، دکتر دیوید لیتمن (نامی که بی‌شک به گوش شما آشناست) استتسکوپ خود را معرفی کرد که دارای وزن کمتر و کیفیت

صدای بهتر بود. (تصویر ۵)



تصویر ۵: میکروسکوپ دکتر لیتمن

جکلین دافین، تاریخ‌شناس حوزه پزشکی، اختراع استتسکوپ را گامی عظیم در بازتعریف بیماری‌ها می‌داند. گامی که باعث شد بیماری‌ها صرفاً مجموعه‌ای از علائم نباشند بلکه تبدیل به ادراک صحیحی از بیماری حتی زمانی که علائم قابل مشاهده وجود ندارند، شوند. دافین بیان می‌کند که بخشی از این مفهوم‌سازی مجدد به این علت رخ می‌دهد که پیش از استتسکوپ‌ها هیچ ابزار غیرکشنده‌ای برای بررسی آناتومی داخلی در دسترس نبود.

منابع:

teenth Century. Cambridge University Press

Samuel Wilks, «Evolution of the stethoscope», Popular Science, vol. 22, no. 28, pp. 488–91, Feb 1883 ISSN 0161-7370.

Golding Bird, «Advantages presented by the employment of a stethoscope with a flexible tube», London Medical Gazette, vol. 1, pp. 440–12, 11 December 1840

Duffin, Jacalyn. «Big Ideas: Jacalyn Duffin on the History of the Stethoscope». TVO. Retrieved 28 November 2012.

History of medicine, The doctor's white coat-an historical perspective, Mark S. Hochberg. MD, American Medical Association Journal of Ethics, 2007

<https://intivahealth.com/blog/why-a-doctor-wears-a-white-coat/>

<https://www.ama-assn.org/residents-students/medical-school-life/meaning-behind-your-white-coat>

Roguin A (September 2006). «Rene Theophile Hyacinthe Laënnec (1781–1826): The Man Behind the Stethoscope». Clin Med Res

Risse, Guenter (1999). Mending Bodies, Saving Souls. Oxford: Oxford University Press

Bynum, W.F. Science and the Practice of Medicine in the Nine

هفته جهانی تغذیه از شیر مادر

Mnfa2asghari@gmail.com

نویسنده: منصوره اصغری (ورودی ۹۷ داروسازی)

Marzix7@gmail.com

گرافیکست: مرضیه حاجی قاسمی (ورودی ۹۹ بهداشت حرفه‌ای)

شیر مادر

مزایای شیر مادر:

- ۱) افزایش مقاومت بدنی نوزاد افزون بر تامین نیاز تغذیه ای نوزاد
- ۲) صرفه جویی در هزینه گزاف تهیه شیر خشک
- ۳) دسترسی راحت تر نوزاد به شیر مادر

مزایای شیردهی برای مادر:

- ۱) افزایش متابولیسم چربی و کاهش اضافی وزن ناشی از بارداری
- ۲) افزایش آزادسازی هورمون اکسی توسین و کاهش اندازه رحم و کاهش خونریزی بعد از زایمان
- ۳) کاهش ابتلای مادر به سرطان سینه، سرطان تخمدان و استئوپروز

مزایای شیردهی برای نوزاد:

- ۱) تامین ترکیبات مورد نیاز اعم از ویتامین، پروتئین و چربی
- ۲) جلوگیری از سندروم ناگهانی نوزاد (SIDS)
- ۳) کاهش ابتلا به دیابت، چاقی و سرطان در بزرگسالی

- ۴) عدم ایجاد چاقی مفرط و رسیدن نوزاد به وزن مطلوب و ایده آل
- ۵) تامین آنتی بادی های موردنیاز جهت مقابله با ویروس ها و باکتری ها
- ۶) کاهش ابتلای نوزاد به بیماریهای گوارشی مثل اسهال، عفونت گوش

- ۷) کاهش ابتلای کودک در آینده به آسم، آلرژی و بیماری های حساسیتی و تنفسی
- ۸) رشد ذهنی بهتر و ضریب هوشی بالاتر نوزاد
- ۹) احساس پیوند عمیق تر و امنیت بیشتر نوزاد و مادر

شیر خشک

مزایای شیر خشک

- ۱) شیر خشک فاقد مواد مغذی و برخی آنتی بادی هاست.
- ۲) گران بودن
- ۳) حساسیت زایی و آلرژی زایی
- ۴) ایجاد یبوست، تخریب کننده باکتری های مفید گوارشی
- ۵) شیر خشک نیازمند آماده سازی و در دسترس داشتن لوازم مربوطه است.



معایب شیر خشک

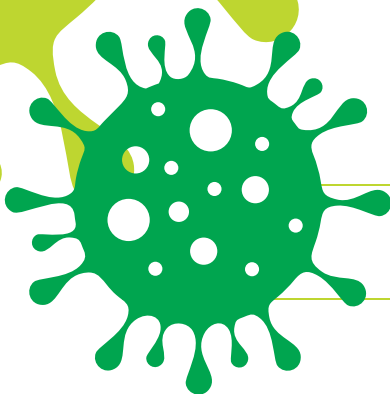
- ۱) عدم نیاز به حضور مادر
- ۲) حجم شیر مصرفی توسط کودک با توجه به نیاز او قابل تغییر است
- ۳) زمان و تعداد شیردهی مشخص است.
- ۴) هضم شیر خشک، کندتر از شیر مادر است؛
- ۵) اگر مادر مجبور به مصرف داروی خاصی باشد، رژیم غذایی کودک با شیر خشک تحت تاثیر قرار نخواهد گرفت.



تنوع در جهان کرونا تفاوت بین سویه‌های دلتا، لامبدا، کاپا و موکووید

Foroughakbari99@gmail.com

فروغ اکبری (ورودی ۹۶ داروسازی)



از زمان ظهور COVID-19، این ویروس چندین بار جهش یافته

سویه ی Alpha الفا که سویه ی نگرانی سازمان بهداشت جهانی محسوب می شود، ابتدا در سپتامبر ۲۰۲۰ در کنت (kent) در انگلستان شناسایی شد و موج دوم بریتانیا را برانگیخت. در حالی که اوایل تصور می شد که این سویه حدود ۷۰٪ بیشتر از ویروس اصلی SARS-CoV-2 (نوع وحشی) قابل انتقال است، اکنون داده ها نشان می دهد که ۳۰-۴۰٪ بیشتر از نسخه اصلی قابل انتقال است.

تحقیقات نشان داده است که اثرواکسن (دو دوز) در برابر سویه ی آلفا با واکسن Oxford-AstraZeneca ۷۴٫۵٪، با واکسن Pfizer-BioNTech ۹۳٫۷٪، با واکسن Novavax ۸۵٫۶٪ و با واکسن Moderna ۱۰۰٪ است. در تحقیقی که بر روی واکسن Sputnik V انجام شد، برخی فعالیت های خنثی کننده در برابر سویه ی آلفا کاهش یافت و وزارت بهداشت عمومی تایلند گزارش داده است که دو دوز واکسن ۷۱ الی ۹۱٪، Sinovac در برابر آلفا موثر است.

سویه ی Beta

بتا برای اولین بار در ماه می ۲۰۲۰ در آفریقای جنوبی ثبت شد. این سویه هم از نظر WHO سویه ی نگرانی محسوب می شود. مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری های ایالات متحده (CDC) بتا را با افزایش ۵۰ درصدی انتقال ارتباط داده است، اما نگرانی بزرگ شواهد در حال ظهور مبنی بر توانایی آن در فرار از برخی از واکسن های موجود است.

مطالعات اولیه نشان می دهد که اثربخشی واکسن Pfizer در برابر بتا نسبت به SARS-CoV-2 نوع وحشی کمتر (۷۲ الی ۷۵٪) است، اما Moderna و Pfizer ادعا می کنند که واکسن های آنها هنوز ۹۵٪ در برابر بیماری های شدید و مرگ موثر است. درصد ایمنی Novavax (۶۰ درصد) و Johnson and Johnson (۵۷ درصد) کمی پایین تر است. با اینکه طبق مطالعات اولیه به نظر می رسد واکسن Oxford-AstraZeneca اثربخشی کمی

است. هر تکثیر سوالات جدیدی را در مورد شدت و سرایت ویروس ایجاد می کند. هشت نوع قابل توجه SARS-CoV-2 از سپتامبر ۲۰۲۰ پیدا شده است. سویه ی دلتا ویروس کرونا که در هند ظهور کرد، نسبت به سویه ی اولیه عفونی تر بود و عمدتاً مسئول موج دوم در این کشور بود. این سویه بعداً جهش پیدا کرد و سویه ی دلتا پلاس را ایجاد کرد، که به عنوان «سویه ی نگرانی (VOC)» شناخته می شود. علاوه بر این، سویه های بسیار مسری دیگری مانند لامبدا و کاپا وجود دارد که هشدارهای قرمز را افزایش داده اند. سازمان بهداشت جهانی سویه های موردعلاقه، نگرانی و پیامد بالا را اینسویه تعریف کرده است:

(Variant of Interest (VOI)) یا همان سویه ی

موردعلاقه؛ ویژگی هایی دارد که ممکن است توانایی سیستم ایمنی بدن شما را در جلوگیری از عفونت کاهش دهد. به عنوان مثال، ممکن است نام eta، iota یا kappa را به عنوان سویه ی موردعلاقه شنیده باشید.

(Variant of Concern (VOC)) یا همان سویه ی نگرانی؛

کمتر به درمان یا واکسن پاسخ می دهد و بیشتر از آشکارسازی تشخیصی فرار می کند. آنها معمولاً قابل انتقال یا مسری هستند و منجر به عفونت های شدیدتری می شوند. برای مثال آلفا و دلتا VOC هستند.

(Variant of high consequence (VOHC)) یا همان

سویه ی پیامد بالا؛ به میزان قابل توجهی کمتر به روش های تشخیصی، پیشگیری و درمان موجود پاسخ می دهد؛ همچنین منجر به عفونت های شدیدتر و بستری شدن در بیمارستان می شود. تاکنون هیچ VOHC شناسایی نشده است.

حال بیابید باهم، به تفاوت های سویه های مختلف کروناویروس نگاهی بیندازیم.

تا ۶۰٪ بیشتر از سویه ی آلفا قابلیت انتقال دارد. محققان آن را، به لطف جهشی که باعث عفونی شدن بیشتر مجاری تنفسی می شود، به عنوان یک سویه «ارتقاء یافته» از سویه ی آلفا، توصیف کرده اند. این به معنی افزایش مقدار ویروس در فرد آلوده است به طوری که ممکن است ویروس بیشتری را به هوا منتقل کند و یک مطالعه نشان داده که بارهای ویروسی افراد آلوده تا ۱۲۶۰ برابر بیشتر از افراد آلوده به SARS-CoV-2 نوع وحشی است. نگرانی دیگر این است که اگر سویه ی دلتا در عفونی کردن سلول های راه هوایی انسان بهتر عمل می کند، افراد ممکن است پس از مواجهه ی کوتاه تری با یکدیگر آلوده شوند.

اطلاعات حاضر در مورد واکسن های موجود مثبت است: تحقیقات نشان می دهد که اثر واکسن علیه سویه ی دلتا ۶۷٪ با واکسن Oxford-AstraZeneca و ۸۸٪ با واکسن Pfizer-BioNTech است، در حالی که سازندگان Sputnik V ادعا می کنند که این واکسن ۹۰٪ در برابر سویه دلتا موثر است.

پیشرفت دیگر ظهور دلتا با جهش پروتئین اسپایک (spike) K417N است که به آن دلتا پلاس (Delta Plus) می گویند. این سویه اولین بار در ماه اراشتر یافت شد و مسئول اکثر عفونت های COVID بود. تا ۲۳ جولای انگلستان ۴۵ مورد از این نوع را گزارش کرده بود. جدا از علائم اولیه، سویه ی دلتا پلاس می تواند باعث معده درد، حالت تهوع، کاهش اشتها و استفراغ شود. اثرات طولانی مدت آن شامل درد مفاصل و اختلال شنوایی است. Colin Angus، مدلساز و تحلیلگر سیاست های بهداشت عمومی، به واشنگتن پست گفت که موارد دلتا پلاس عمدتاً در افراد جوان بوده است، اما داده های اولیه نشان می دهد که آنتی بادی های افراد واکسینه شده هنوز در برابر این سویه موثرتر است.

سویه ی Eta

مواردی از سویه ی اتا در ۷۲ کشور از جمله نیجریه و انگلستان مشاهده شده است؛ جایی که برای اولین بار در دسامبر ۲۰۲۰ شناسایی شد. اطلاعات کمی در مورد اتا وجود دارد، اگرچه CDC می گوید که این توانایی را دارد که امکان خنثی سازی برخی آنتی بادی های مونوکلونال درمان و پلاسمای دوره نقاهت را کاهش دهد. WHO آن را «سویه ی مورد علاقه»، سطح هشدار درجه دوم خود اعلام کرده است.

در برابر بتا نشان دهد، داده های دنیای واقعی منتشر شده در ۲۳ ژوئیه ۸۲٪ اثربخشی آن را در پیشگیری از بیماری های شدید و مرگ ناشی از کووید پس از یک دوز واکسن نشان می دهد. سازنده Sputnik V ادعا می کند که این واکسن در برابر بتا بسیار موثر است، اما حداقل یک مطالعه، کاهش فعالیت خنثی کننده در برابر این سویه را نشان داده است. داده ای در مورد اثربخشی Sinovac-CoronaVac وجود ندارد، اگرچه گزارشات هنگ کنگ نشان می دهد که ایمنی ایجاد شده علیه سویه ی بتا، ۷۰٪ کمتر از نوع وحشی بوده است.

سویه ی Gamma

گاما برای اولین بار در نوامبر ۲۰۲۰ در مانائوس برزیل شناسایی شد که یکی دیگر از سویه های نگرانی WHO است. تحقیقات نشان می دهد که گاما ۱،۷ الی ۲،۴ برابر بیشتر از نوع وحشی SARS-CoV-2 قابل انتقال است. مطالعات کمی برای تعیین اثربخشی واکسن های کووید علیه سویه های گاما انجام شده است. با این حال، گزارشی که به بررسی شیوع گاما در بین کارکنان یک معدن طلا در گویان فرانسه پرداخته است، نشان می دهد «میزان حمله فوق العاده بالا» در افرادی است که کاملاً با واکسن Pfizer واکسینه شده اند؛ زیرا ۶۰٪ از افراد کاملاً واکسینه شده مبتلا شده اند، در حالی که ۷۵٪ معدنچیان واکسینه نشده بدون سابقه عفونت هستند.

تولیدکنندگان Sputnik V ادعا می کنند که این ماده در برابر سویه های مختلف از جمله گاما بسیار موثر است، اما یک مطالعه منتشر شده در ژوئیه با بررسی پاسخ آنتی بادی نشان داد که فعالیت خنثی کننده در برابر گاما و سایر سویه های دیگر کاهش یافته است.

سویه ی Delta

سویه ی دلتا یا B.1.617.2 زیرشاخه ای از ویروس B.1.617 است. این سویه یکی از سویه های نگرانی WHO است که اکنون در اروپا و ایالات متحده غالب است و همچنان در حال افزایش شدید موارد ابتلا در سراسر آسیا از جمله بنگلادش، ایران، عراق، ژاپن، قزاقستان، مالزی، میانمار، پاکستان، کره جنوبی، تایلند، ویتنام و هند (جایی که اولین بار در اکتبر ۲۰۲۰ شناسایی شد) است. دلتا قابل انتقال ترین شکل SARS-CoV-2 است که تا کنون شناسایی شده است. یک مطالعه تخمین زده است که این سویه



سویه ی Iota

منطقه را به خود اختصاص داد. سرعت و وجود جهش هایی که می توانند بر قابلیت انتقال و اثر آنتی بادی ها تأثیر بگذارند، آن را به سویه ای مورد علاقه WHO تبدیل کرده است. این بیماری در ۴۱ کشور شناسایی شده است اما هنوز با هیچ یک از سویه های غالب در جهان رقابت نکرده است.

هیچ مطالعه ای در مورد لامبدا انجام نشده است، اما مطالعات اولیه نشان می دهد که برخی از اثرات آنتی بادی خنثی کننده از واکسن (Sinovac) CoronaVac، و Pfizer و Moderna کاهش می یابد، اگرچه محققان می گویند اطمینان دارند که ایمنی دو مورد آخر، باقی خواهد ماند.

سویه ی Mu

سازمان بهداشت جهانی می گوید سویه جدیدی از ویروس کرونا، موسوم به «مو» (Mu) را زیر نظر گرفته که ممکن است در برابر واکسن های فعلی و همچنین ایمنی پس از کووید ۱۹، مقاوم باشد. این سازمان تأکید کرده است که این سویه جدید، در فهرست سویه های «تحت نظر» طبقه بندی شده، زیرا شناخت بهتر و دقیق تر آن همچنان نیازمند مطالعه و بررسی های بیشتر است. این سویه با نام علمی B.1.1.621 که نخستین بار، در اوایل سال جاری، در کلمبیا شناسایی شد، تا کنون در ۳۹ کشور دنیا ردیابی و ثبت شده است. این سویه حاوی جهش های بیست که پیش بینی می شود در برابر ایمنی واکسن های موجود در بازار جهانی مقاوم باشد؛ اما هنوز مشخص نیست که از سویه دلتا کشنده تر است یا خیر.

به نوشته ی نشریه بریتانیایی گاردین، تا کنون دست کم، ۳۲ مورد ابتلا به سویه مو در بریتانیا شناسایی شده است. بر این اساس، اغلب موارد ابتلا به سویه جدید کرونا در لندن و در میان افرادی که یک یا دو نوبت واکسن کرونا دریافت کرده بودند، به ثبت رسیده است.

منابع:

<https://www.bmj.com/content/374/bmj.n1971>

https://m.timesofindia.com/life-style/health-fitness/health-news/covid-variants-difference-between-delta-delta-plus-lambda-and-kappa-variants/amp_etphotostory/84336227.cms

<https://www.infectioncontroltoday.com/view/lambda-variant-of-covid-19-might-be-resistant-to-vaccines>

<https://qz.com/2045478/how-many-covid-19-variants-are-there/>

<https://www.radiofarda.com/a/who-studies-and-monitors-new-covid19-variant-mu/31439143.html>

www.theguardian.com

همانند انا، اطلاعات کمی در مورد سویه ی Iota، که اولین بار در شهر نیویورک ایالات متحده، در نوامبر ۲۰۲۰ شناسایی شد، وجود دارد. تا کنون در ۵۳ کشور گزارش شده است و CDC می گوید که حساسیت کمتری نسبت به درمان مونوکلونال آنتی بادی ترکیب bamlanivimab-etesevimab دارد. این برای WHO کافی بود تا آن را به عنوان یک سویه ی مورد علاقه اعلام کند.

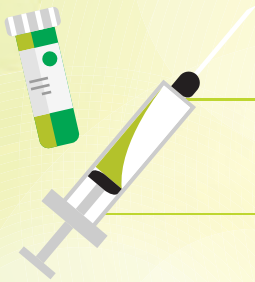
سویه ی Kappa

سویه ی کاپا، که با نام B.1.1.67۱ نیز شناخته می شود، برای اولین بار در اکتبر ۲۰۲۰ در هند شناسایی شد. این یک سویه ی دو جهشی از ویروس کرونا است؛ زیرا از دو سویه ی ویروسی (جهش E484Q و جهش L452R) تشکیل شده است. جهش E484Q مشابه جهش E۴۸۴K است که در سویه های مورد نگرانی (VOC) برزیل و آفریقای جنوبی شناسایی شده است، در حالی که جهش L۴۵۲R، که از کالیفرنیا سرچشمه گرفته است، از دفاع طبیعی سیستم ایمنی بدن ما فرار می کند. با توجه به ماهیت پیچیده آن، WHO آن را به عنوان «سویه ی مورد علاقه» (variant of interest) معرفی کرده است. تحقیقات نشان می دهد که آنتی بادی سویه ی Kappa دارای قابلیت خنثی سازی است و ممکن است اثربخشی واکسن ها و ایمنی ایجاد شده از عفونت های طبیعی را کاهش دهد. همچنین ممکن است منجر به علائم مختلفی مانند بثورات، تب بالا، آبریزش بینی و آبریزش چشم شود. CDC می گوید که این نوع، ممکن است پتانسیل خنثی سازی برخی از درمان های آنتی بادی مونوکلونال را کاهش دهد. شیوع این سویه در ۵۵ کشور جهان گزارش شده است.

سویه ی Lambda

سویه ی لامبدا با نام B.1.1.737 نیز نامیده می شود. سازمان بهداشت جهانی سویه ی لامبدا را نیز «سویه ی مورد علاقه» نامیده است. این سویه از پرو منشاء گرفته است و با تغییرات قابل توجهی در سویه های مختلف مانند L452Q و F490S ایجاد شده است، که این سویه را نگران کننده ترمی کند. نتایج نشان می دهد که جهش های موجود در پروتئین spike نوع لامبدا، باعث افزایش عفونت و فرار ایمنی از خنثی سازی آنتی بادی های ناشی از CoronaVac (واکسنی است که توسط یک شرکت چینی تولید شده و در پرو استفاده می شود) می شود.

لامبدا که اولین بار در دسامبر ۲۰۲۰ در پرو شناسایی شد، طی سه ماه به سویه ی اصلی در پرو تبدیل شد و ۸۰٪ از کل موارد ابتلا



ارتقای سلامت جامعه به یاری هوش مصنوعی

Morazeghian79@gmail.com

محمد رازقیان (ورودی ۹۷ داروسازی)

های ارتوپدی مانند آرتروپلاستی مفصل ران طراحی می کند. این مازول با استفاده از یک شبکه عصبی اختصاصی که در زمینه تصویربرداری اختصاصی بیمار آموزش دیده است کار می کند. این مازول با ارزیابی های قدرتمند و خودکار حین عمل، تشخیص موقعیت دقیق ایمپلنت ها و استخوان ها را افزایش می دهد و باعث افزایش دقت و بهبود عملکرد جراحی می شود. این امر با تطبیق CT قبل از عمل با فلوروسکوپی حین عمل و نشان دادن زمان مناسب جراحی حاصل می شود.

هوش مصنوعی و کمک به درمان بیماری عروق کرونری

پلتفرم تصویربرداری توموگرافی انسجام نوری (OCT) که توسط نرم افزار Ultrreon جدید این شرکت ابوت طراحی شده است، مجوز اداره غذا و داروی ایالات متحده (FDA) را دریافت کرده است. این نرم افزار تصویربرداری نوآورانه OCT را با هوش مصنوعی ترکیب می کند تا دیدگاه جامع تری از جریان خون و انسداد عروق کرونری را در اختیار پزشکان قرار دهد و به تصمیم گیری پزشک کمک کرده و بهترین راه درمان را ارائه دهد. طبق تحقیقات انجام شده توسط شرکت Abbott، ۸۳٫۲٪ از پزشکان موافق بودند که پیشرفت در فناوری های تشخیصی و درمانی مانند OCT، به بهبود ملموس در مراقبت از بیمار تبدیل شده است.

Nick West، افسر ارشد پزشکی و نایب رئیس بخش امور جهانی پزشکی در این باره می گوید: «در حال حاضر متخصصان قلب و عروق از OCT استفاده می کنند و از روش های تصویربرداری سنتی مانند آنژیوگرافی فاصله می گیرند. بطور کلی، فناوری های نوظهور برای تعیین بهترین دوره مراقبت از بیماران بسیار مهم هستند. هوش مصنوعی، نرم افزار Ultrreon را قادر می سازد تا کلسیم و قطرگ ها را بطور خودکار تشخیص دهد و به پزشکان اجازه می دهد تا استنت ها را دقیقاً در مکان مورد نیاز قرار دهند.»

مدلاین مگ (medleanmag)

www.med-technews.comwww.digitalhealthnews.euAbbott (<https://www.abbott.com/>)

آیا واکسن های کرونا قلبی هستند؟

همانطور که می دانید پروسه ساخت واکسن و دارو دارای مراحل بسیار طولانی و زمان بر می باشد؛ این پروسه ممکن است ۷ سال یا بیشتر به طول بیانجامد. در مورد واکسن کرونا این قضیه فرق می کند و بعد از گذشت ۱ سال از شروع پاندمی، واکسن ها مجوز استفاده گرفتند. آیا زمان کم ساخت واکسن ها، شباهت به قلبی بودن واکسن ها وارد می کند؟ در یک کلمه جواب خیر می باشد. به این دلیل که پاندمی کرونا جان بی شماری از مردم جهان را گرفت، استفاده از واکسن و مراحل ساخت آن خیلی کوتاه تر شد ولی آیا تنها همین عامل نقش داشته؟! یکی دیگر از این عوامل تکنولوژی هوش مصنوعی می باشد. یکی از طولانی ترین مراحل ساخت واکسن، مرحله تحقیق و توسعه یا R&D می باشد و شرکت ها باید ترکیبات گوناگونی را امتحان کنند تا بتوانند برای ویروس کووید-۱۹ واکسن مناسبی طراحی کنند. شرکت مدرنا در همان اوایل شروع پاندمی با همکاری شرکت Amazon web service توانست با استفاده از هوش مصنوعی و الگوریتم های مختلف، داده ها را تحلیل نماید و به فرآیند تحقیقات سرعت ببخشد. این شرکت بعد از ۴۲ روز اولین توالی یابی ویروس کووید-۱۹، توانست واکسن خود را که از نوع mRNA می باشد، برای آزمایش فاز اول ارائه بدهد.

بهبود جراحی ارتوپدی به کمک هوش مصنوعی

شیوه زندگی مدرن امروزه باعث شده که مردم کمتر به فعالیت های بدنی و ورزشی بپردازند؛ به همین دلیل شاهد افزایش بیماری های هستیم که تحت جراحی ارتوپدی قرار می گیرند. طبق گزارش آژانس تحقیقات و کیفیت مراقبت های بهداشتی، بیش از ۴۵۰ هزار نفر سالانه در ایالات متحده، عمل تعویض مفصل ران را انجام می دهند. به همین دلیل نیاز به جراحی ارتوپدی دقیق و موفق افزایش می یابد.

RSIP Vision ارائه دهنده راه حل های هوش مصنوعی در دنیای واقعی برای تجزیه و تحلیل تصاویر پزشکی می باشد. این شرکت، مازول ثبت دو بعدی تا سه بعدی را برای بهبود اجرای جراحی





حرفه ای پژوهش کنید! قسمت ۲

(معرفی موتور جستجوی Google Scholar)

Kimiamajidiiraj@gmail.com
Yad.mahta@gmail.com

کیمیا مجیدی ایرج (ورودی ۹۷ داروسازی)
مه تا سادات یداللهی (ورودی ۹۷ داروسازی)

زیادی از مقالات می‌دهد، همچنان جزو پراستفاده ترین منابع برای جستجوهای دانشجویان است. برای ورود به محیط گوگل اسکالر، هم می‌توانید در گوگل، "Google Scholar" را سرچ کنید و اولین لینکی که پیدا می‌کند را انتخاب کنید و هم می‌توانید از طریق سایت اصلی به آدرس <https://com.google.scholar/> وارد شوید؛ هر دو راه، شمار را به محیط اصلی موتور سرچ گوگل اسکالر هدایت می‌کند. پس از ورود، اولین صفحه ای که پیش روی ما باز می‌شود، صفحه ابتدایی و اصلی گوگل اسکالر است که شباهت بالایی به همان صفحه سرچ گوگل که بطور روزمره با آن کار می‌کنیم، دارد. نوار سرچ موجود در صفحه ابتدایی نیز مانند آنچه در صفحه سرچ اصلی PubMed مشاهده کردیم، سرچ اولیه و غیرپیشرفته، یا به عبارتی "محدود نشده" است و به همین علت، تعداد مقالاتی که در نتیجه ی جستجو در این قسمت برای ما یافت می‌شود، بسیار زیاد است. برای شروع سرچ در این محیط، عبارتی را در نوار مربوطه سرچ می‌کنیم؛ به عنوان مثال Pharmacy technician.

اگر در شماره قبلی ریتالین با ما همراه بوده اید، اطلاع دارید که به معرفی پایگاه اطلاعاتی PubMed، به عنوان اصلی ترین منبع برای پژوهش های حوزه علوم پزشکی پرداختیم. در این شماره نیز قصد داریم بحث منابع پژوهش را با معرفی گوگل اسکالر، جامعترین موتور جستجوی تحقیقات دانشجویی، ادامه دهیم. در ابتدا این نکته لازم به تاکید است که گوگل اسکالر، یک موتور سرچ است و این به این معنیست که شما با جستجو در آن، به تعداد مقالات بیشتری نسبت به PubMed دست پیدا می‌کنید که البته گوگل اسکالر، کیفیت و اعتبار این مقالات را تضمین نمی‌کند؛ زیرا نقشی در سنجش آنها نداشته و تنها، مقالات مرتبط با موضوع مورد جستجوی شما را از وبسایت های دانشگاهی و ناشران علمی جمع آوری کرده و در یک صفحه برای شما به نمایش درمی آورد؛ بنابراین همانطور که می‌بینید تمرکز گوگل اسکالر بر کمیت در جستجو است و اگر شما قصد دارید که در پژوهش خود، مقالات کمتر اما با معتبرتری پیدا و مطالعه کنید، پایگاه اطلاعاتی PubMed برای شما گزینه بهتری خواهد بود. البته این موضوع باعث نشده تا تعداد کاربران گوگل اسکالر کاهش یابد؛ زیرا این موتور جستجو به دلیل دسترسی رایگانی که به تعداد

Google Scholar

Google Scholar

Pharmacy technician

Pharmacy technician

Articles

About 45,300 results (0.04 sec)

Articles Case law

Any time

Since 2021

Since 2020

Since 2017

Custom range...

Sort by relevance

Sort by date

[Advancing the role of the pharmacy technician: A systematic review](#)

AN Mattingly, TJ Mattingly II - Journal of the American Pharmacists ..., 2018 - Elsevier

Objectives To summarize the findings of a literature search on advancing the role of pharmacy technicians, including the types of training identified and the potential costs and benefits to both the technician and the pharmacy. Data sources A literature search of ...

☆ 59 Cited by 48 Related articles All 6 versions



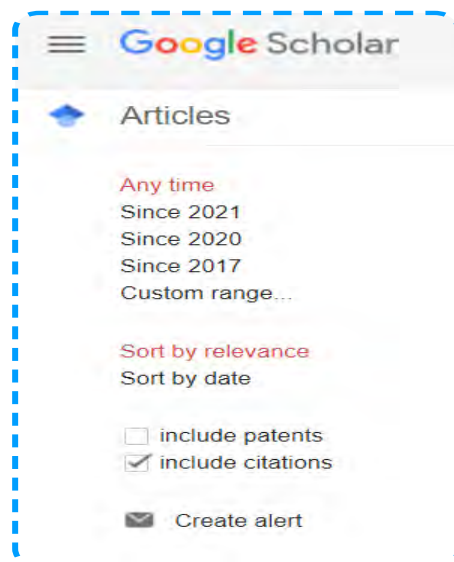
همانطور که میبینید، در سمت چپ صفحه، یک نوار هست که در آن، میتوانید زمان چاپ مقاله را محدود و اینکه لیست مقالات پیدا شده، بر چه اساسی مرتب شده باشند را تعیین کنید؛ به این صورت که با انتخاب گزینه **Sort by relevance**، مقالات پیدا شده بر اساس بیشترین شباهت کلیدواژه های مطرح شده ی ما مرتب می شوند و جدید بودن مقاله در اولویت بعدی قرار میگیرد؛ اما اگر ترتیب بر اساس جدیدترین تاریخ انتخاب شود قطعاً جدیدترین مقالات منتشر شده، ابتدا قرار میگیرند و مطابقت با کلیدواژه ها در اولویت بعدی قرار میگیرد. قسمت بعدی تعیین میکند که ما بین مقالات، دنبال موضوع مدنظرمان بگردیم یا پتنت ها. در قسمت **Create alert** نیز میتوانید یک آلام بسازید تا اگر در رابطه با موضوعی که سرچ کرده اید، مقاله جدیدی نوشته شد به شما از طریق ایمیل اطلاع رسانی شود.



آخرین قسمت که شاید مهم ترین قسمت این موتور سرچ باشد، معرفی باکس مربوط به جستجوی پیشرفته در آن است. برای ورود به بخش جستجوی پیشرفته در گوگل اسکالر، لازم است که به صفحه ابتدایی آن باز گردید و بر روی اولین آیکون در بالا و سمت چپ صفحه که با سه خط افقی نشان داده شده کلیک کرده و از میان لیست، **Advanced search** را انتخاب کنید.

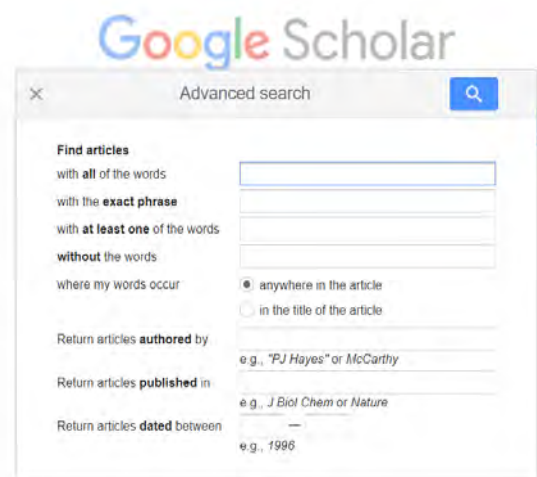


پس از سرچ این عبارت، صفحه ای شامل مقالات مرتبط یافت شده برای ما گشوده می شود که با نگاهی جزئی تر، میبینیم برای هر مقاله، عنوان، چند سطر از خلاصه مقاله و اسامی نویسنده های آن مطرح شده است. همچنین، تعدادی گزینه نیز برای هر مقاله به چشم میخورد. اولین گزینه با نشان ستاره، مربوط به ذخیره مقاله برای شماست. به این صورت که با کلیک بر روی این گزینه، میتوانید مقاله را در کتابخانه شخصی خود که این سایت برای کاربران دارای حساب کاربری گوگل در نظر گرفته است، ذخیره کنید و بعداً در قسمت **"My library"** آن را مطالعه کنید. در کنار گزینه ی ستاره، گزینه ای با نشان کوتیشن میبینید که با کلیک بر روی آن، میتوانید سایتیشن مقاله مورد نظر را دانلود کنید؛ این یعنی چنانچه شما در حال نگارش مقاله ای هستید و برای تکمیل اطلاعات مقاله خود، مقاله دیگری را در این سایت خوانده اید و از اطلاعات آن در مقاله خود استفاده کرده اید، می توانید در مقاله تان، به این مقاله ارجاع دهید یا اصطلاحاً "سایت بدهید". بنابراین این گزینه به شما این امکان را میدهد که یا سایتیشن مقاله را دانلود کنید و یا آن را به اندنوت انتقال دهید. پس از آن، گزینه ی **"Cited by ..."** میباشد که نشان میدهد چه تعداد مقاله به این مقاله سایت داده اند و با کلیک بر روی آن، میتوانیم خود آن مقالات را هم مشاهده کنیم. گزینه بعدی، **"Related Articles"** است که مقالات مرتبط با این مقاله را برای ما می آورد. گزینه بعدی، **"All ... versions"** هست که با کلیک بر روی آن، تمام دیتابیس های مختلفی که این مقاله را منتشر کرده اند، آورده میشود.



معادل همان ابزار NOT در محیط PubMed بوده و به این معناست که کلماتی که شما در این نوار ثبت میکنید، حذف میکنند و شما اصلا این کلمات را در مقالات یافت شده، نخواهید دید. مورد بعدی، **where my words occur** است که شما در اینجا مشخص میکنید کلماتی که در نوارهای بالا تعیین کرده اید، در کدام قسمت از مقاله وجود داشته باشند؛ در همه قسمت های مقاله یا فقط در عنوان مقاله. لازم به ذکر است که این مورد در PubMed، گزینه های بیشتری را در اختیار کاربر قرار میدهد و شما در آن محیط می توانستید با آزادی عمل بیشتری گزینش خود را محدود کنید. مورد بعدی نیز **Return articles authored by** است که شما در این قسمت نام نویسنده خاصی را میتوانید جستجو کنید. مورد بعدی **Return articles published in** است که در این قسمت هم اگر از نام ژورنالی که مقاله در آن به چاپ رسیده اطلاع دارید، میتوانید ثبت کنید تا جستجوی شما دقیق تر صورت گیرد. آخرین مورد نیز **Return articles dated between** است که در اینجا شما میتوانید سال چاپ مقالات را محدود کنید.

به این ترتیب، دومین محیط رایج برای تحقیقات دانشجویی را هم به شما معرفی کردیم؛ چنانچه نسخه بهار نشریه ریتالین را دریافت نکرده اید، حتما به آن مراجعه کرده و قسمت اول این مقاله را که مربوط به معرفی پایگاه اطلاعاتی PubMed بود، مطالعه کنید. امیدواریم که با مطالعه این مقالات توانسته باشیم مسیر شما را برای شروع امر پژوهش در دوران طلایی دانشجویی، کمی هموارتر کرده باشیم.



حالا باکسی برای شما گشوده میشود که میتوانید در آن، سرچ خود را تخصصی تر کنید. البته لازم به ذکر است که امکانات سرچ پیشرفته در گوگل اسکالر به پیشرفتگی PubMed نیست.

اولین مورد در باکس، **With all of the words** است که در اینجا شما تعیین میکنید تمام کلماتی که در این نوار می نویسید، حتما در مقاله باشند (البته لزوما این واژه ها ممکن است کنارهم و به شکل یک عبارت، آورده نشوند). در واقع این گزینه همان حکم ابزار AND در سرچ پیشرفته PubMed را دارد. مورد بعدی، **With the exact phrase** است که اگر شما اینجا عبارتی شامل چند کلمه را بنویسید، تعیین میکنید که دقیقا آن عبارت به همان شکل در مقاله آورده شود و نه اینکه کلمات تشکیل دهنده آن، جدا از هم نیز بیایند. مورد بعدی، **with at least one of the words** می باشد که به این معنیست که حداقل یکی از کلماتی که در این نوار یادداشت میکنید، در مقاله موجود باشد. این گزینه در واقع معادل همان ابزار OR در محیط PubMed است. مورد بعدی هم **without the words** است که



از جالینوس تا فلمینگ

نگاهی به تاریخچه دانش داروسازی

p.minaiyan@gmail.com

پریناز مینائیان (ورودی ۹۷ داروسازی)

در این شماره از فصلنامه ریتالین، به مناسبت پنجم شهریور، زادروز حکیم زکریای رازی و روز داروساز، اندکی در مورد تاریخچه علم داروسازی صحبت خواهیم کرد: تاریخ جذاب داروسازان قبل از پوشیدن روپوش سفید: بی‌گمان یکی از شاخه‌های بسیار مهم علم پزشکی، دانش داروسازی و داروشناسی است که مطالعه‌ای روزمره می‌طلبید. دانش داروشناسی از نیازهای اولیه طبابت است و هیچ یک از دست‌اندرکاران حرف پزشکی نمی‌توانند ادعا کنند که از این دانش بی‌نیازند. در واقع داروساز حلقه بسیار مهمی در زنجیره درمان است. او شخصی است که دانش پزشکی را به درمان دارویی تبدیل می‌کند و این چیز است که بیمار برای بهبودی کامل به آن نیاز دارد. این یک واقعیت غیر قابل انکار است که یک داروساز، با روپوش سفید خود به عنوان یک فرد حرفه‌ای از نظر علمی و اخلاقی در زنجیره درمان شناخته شده و جامعه می‌تواند به آن اعتماد کند. در طول قرن‌ها، علم داروسازی نقش اساسی در بهبود رفاه عمومی و امید به زندگی ما ایفا کرده است. برخی از ویرانگرترین بیماری‌ها از جمله طاعون، که بر اثر ابتلا به آن بیش از ۵۰ میلیون نفر جان باختند و آبله که عامل ۴۰۰ هزار مرگ در اروپا در قرن هجدهم بود، در حال حاضر جزء بیماری‌هایی هستند که به لطف علم داروسازی، به تاریخ پیوسته‌اند.

تاریخچه علم داروسازی:

جالینوس (۱۳۰-۲۰۰ میلادی) و ترکیبات دارویی:
 GALEN CLAUDIUS که ما او را با نام جالینوس (GALENUS) می‌شناسیم، در سال ۱۳۱ میلادی به دنیا آمد. او که در رم حرفه پزشکی و داروسازی را به طور همزمان تدریس می‌کرد، حدود ۴۰۰ تالیف داشته که بیشتر آن‌ها از بین رفته‌اند. وی با مخلوط کردن مواد، فرآورده‌های دارویی متنوعی می‌ساخت و به بیماران تجویز می‌کرد که امروزه به احترام او داروهایی که به "صورت ترکیبی" در آزمایشگاه یا داروخانه ساخته می‌شوند را داروهای جالینوسی می‌نامند. اولین داروخانه‌های خصوصی در اواخر قرن هشتم در بغداد شروع به کار کردند. این فروشگاه‌ها برای توسعه و فروش شربت از منابع طبیعی، آب میوه، الگزیرها، شیرینی‌ها و آب‌های مقطر تاسیس شدند. داروخانه‌های آن عصر محل خرید غذاها یا گیاهانی با خاصیت درمانی و دارویی بوده‌اند. لازم به ذکر است که علم طبابت در آن زمان به شدت از اعتقادات مذهبی و حتی خرافات در بین مردم متأثر بوده است.

در این شماره از فصلنامه ریتالین، به مناسبت پنجم شهریور، زادروز حکیم زکریای رازی و روز داروساز، اندکی در مورد تاریخچه علم داروسازی صحبت خواهیم کرد: تاریخ جذاب داروسازان قبل از پوشیدن روپوش سفید: بی‌گمان یکی از شاخه‌های بسیار مهم علم پزشکی، دانش داروسازی و داروشناسی است که مطالعه‌ای روزمره می‌طلبید. دانش داروشناسی از نیازهای اولیه طبابت است و هیچ یک از دست‌اندرکاران حرف پزشکی نمی‌توانند ادعا کنند که از این دانش بی‌نیازند. در واقع داروساز حلقه بسیار مهمی در زنجیره درمان است. او شخصی است که دانش پزشکی را به درمان دارویی تبدیل می‌کند و این چیز است که بیمار برای بهبودی کامل به آن نیاز دارد. این یک واقعیت غیر قابل انکار است که یک داروساز، با روپوش سفید خود به عنوان یک فرد حرفه‌ای از نظر علمی و اخلاقی در زنجیره درمان شناخته شده و جامعه می‌تواند به آن اعتماد کند. در طول قرن‌ها، علم داروسازی نقش اساسی در بهبود رفاه عمومی و امید به زندگی ما ایفا کرده است. برخی از ویرانگرترین بیماری‌ها از جمله طاعون، که بر اثر ابتلا به آن بیش از ۵۰ میلیون نفر جان باختند و آبله که عامل ۴۰۰ هزار مرگ در اروپا در قرن هجدهم بود، در حال حاضر جزء بیماری‌هایی هستند که به لطف علم داروسازی، به تاریخ پیوسته‌اند.

در این مقاله، ما به دنبال ارائه‌ای پانورامیک از تاریخ علم داروسازی و داروسازان هستیم و خواهیم دید که داروسازان و درمان بیماری‌ها در گذشته چگونه بوده‌اند، چگونه به وضعیت فعلی داروسازی رسیده‌ایم و البته وقتی روپوش سفید را به عنوان داروساز بر تن می‌کنیم، نشانه چیست؟ استفاده از دارو به قبل از تاریخ مکتوب می‌رسد (تسکین درد زخم‌های بدن از طریق قراردادن عضو در آب سرد و یا استفاده از برگ تازه درختان و یا گل آلود کردن عضو). از هنگام تهیه و جمع‌آوری مواد دارویی، دانش داروسازی آغاز شد و به

جداسازی داروسازی از پزشکی (۱۲۴۰ بعد از میلاد)

در حدود سال ۱۲۴۰ هجری قمری، داروسازی و پزشکی رسماً از یکدیگر جدا و هر یک با مقررات خاص خود به عنوان دو حرفه یا مهارت متفاوت در نظر گرفته شدند. قبل از جداسازی داروسازی از پزشکی، پزشک و داروساز در واقع یک شخص بودند. این متخصصان به طور معمول در رم، یونان یا خاورمیانه به تحصیل پزشکی و داروسازی مشغول بودند و وظیفه آن‌ها از یک طرف معاینه بیماران و تشخیص بیماری آن‌ها و از طرف دیگر ساخت داروهای گیاهی و ترکیبی برای شفای آن‌ها بود.

زکریای رازی (۲۵۱-ه ق، ۳۱۳-ه ق) پزشک، فیلسوف و شیمی‌دان ایرانی که آثار ماندگاری در زمینه پزشکی و شیمی و فلسفه نوشته است به عنوان کاشف الکل و جوهر گوگرد (اسید سولفوریک) مشهور است. به گفته جرج سارتن (پدر تاریخ علم)، رازی بزرگ‌ترین پزشک ایران، اسلام و قرون وسطی بود. از آن‌جا که رازی، این دانشمند بزرگ ایرانی، کتاب‌های خود را به زبان عربی می‌نوشت، نزد غربیان به "جالینوس عرب" نیز مشهور بوده است. تا سال ۱۷۲۹، داروخانه‌ها در خاورمیانه، لندن و دیگر شهرهای اروپایی حضور داشتند. در سال ۱۷۲۹، مهاجر ایرلندی کریستوفر مارشال یکی از اولین داروخانه‌های آمریکا را در فیلادلفیا تأسیس کرد. این داروخانه‌ی پیشگام پس از مدتی به یک شرکت پیشرو در زمینه تولید مواد شیمیایی تبدیل شد که همچنین فرصت ایجاد یک مدرسه آموزشی عملی را نیز برای داروسازان فراهم کرد. بعدها، نوه مارشال، الیزابت، اولین زن داروساز آمریکایی بود که این تجارت را اداره کرد.

اولین بیمارستان در آمریکا (۱۷۵۲ میلادی)

در سال ۱۷۵۲، یک بیمارستان آمریکایی (Colonial America) برای اولین بار اقدام به افتتاح داروخانه بیمارستانی کرد و جان مورگان در سال ۱۷۵۵ در آنجا به عنوان داروساز بیمارستانی مشغول به فعالیت شد. از دستاوردهای قابل توجه جان مورگان می‌توان به ارتقاء نسخه‌نویسی اشاره کرد.

شیل (Scheel)، سرترنر (Serturner) و فریاری (Ferriar) (۱۸۰۰ میلادی)

این سه مرد کمک بزرگی به علم داروسازی کردند به طوری که توانستند پیشرفت‌های چشمگیری که در زمینه شیمی آلی و سنتتیک اتفاق می‌افتاد را به ابتکارات و ابداعات دارویی مرتبط کنند. کارل شیل خود به تنهایی هزاران آزمایش انجام داد که منجر به کشف ترکیباتی مانند اکسیژن، گلیسیرین، کلرین و بسیاری دیگر از مواد به طور خالص شد. این آزمایشات صنعت داروسازی و مراقبت‌های بهداشتی-دارویی را متحول کرد. آدام سرترنر مورفین را کشف و اهمیت آکالوئیدها را اثبات کرد. سرانجام جان فریاری موفق به کشف اولین داروی قلبی شد.

تأسیس اولین مدرسه داروسازی آمریکا (۱۸۲۱ میلادی)

در سال ۱۸۲۱، داروسازی در آمریکا پایه‌های خود را با تأسیس کالج داروسازی فیلادلفیا تقویت کرد. بنابراین، تحصیل در حرفه داروسازی در ایالات متحده متولد شد. این دانشکده بر علوم شیمی و زیست‌شناسی به عنوان مبنای برنامه درسی در داروسازی تأکید داشت و دروس دانشگاهی را بر پایه آموزش، تحقیق و ارائه خدمات دارویی و بالینی پایه‌ریزی کرد. بین سال‌های ۱۸۸۵ تا ۱۹۲۲، در رشته داروسازی و تولید داروهای مختلف پیشرفت‌های شگرفی حاصل شد. لویی پاستور در سال ۱۸۸۵ واکسن هاری را تولید کرد. فلیکس هافمن، افتخار سنتز سالیسیلیک اسید و سپس آسپرین را از آن خود کرد. پل ارلیچ آرسفنامین را کشف کرد که اولین درمان موثر برای درمان سیفلیس بود. فردریک بانتینگ، چارلز بست، جان مک‌کاید و جیمز کالپ در سال ۱۹۲۲ انسولین را به طور خالص جدا سازی کردند، که زمینه تولید انبوه و تجاری سازی آنرا در سال‌های بعد فراهم نمود. در سال ۱۹۲۸، الکساندر فلمینگ با کشف پنی‌سیلین، انقلاب بزرگی در علم داروسازی رقم زد. پنی‌سیلین، که اولین آنتی‌بیوتیک رسمی بود، راه رسیدن به علم داروسازی نوین را هموارتر کرد. در اوایل دهه ۱۹۵۰، دکتر جوناس سالک، واکسن فلج اطفال را

باید قبل از ورود به بازار توسط FDA آزمایش و تأیید شوند.

آینده و نتیجه‌گیری:

با توجه به پیشرفت‌های چشمگیری که از ابتدای تاریخ تا کنون در علم داروسازی رخ داده می‌توان امیدوار بود که در آینده داروخانه‌ها با استفاده از فناوری روبات‌های خودکار داروخانه‌ای، بسته بندی دارویی هوشمند و قرص هوشمند از نظر تکنولوژیکی پیشرفت چشمگیری کنند. ایده‌ی استفاده از "روبات" های خودکار هنوز در مراحل اولیه خود است، اما تکنیک بسته‌بندی هوشمند در حال حاضر به طور بسیار محدود به کار گرفته شده است. بسته‌بندی هوشمند در واقع یک بسته‌ی دارویی حاوی میکروچیپ است که در هنگام خروج دارو از بسته‌بندی اصلی می‌تواند از طریق تلفن همراه هوشمند رهگیری و نحوه مصرف آن پیگیری شود. از آنجا که بسته‌بندی هوشمند نمی‌تواند دوز یا مقدار مصرفی را تشخیص دهد، ایده قرص هوشمند امروزه مطرح شده است که به ما این امکان را می‌دهد که بلافاصله پس از مصرف دارو اطلاعات جامعی از مقدار و دفعات مصرف دارو، همکاری بیمار با درمان و پارامترهای اثربخشی دارو در بدن بدست آوریم.

تولید کرد. استفاده گسترده از واکسن از سال ۱۹۵۴ آغاز شد و در سال‌های بعد، شیوع فلج اطفال در ایالات متحده به تنهایی از ۱۸ مورد به کمتر از ۲ مورد در یک صد هزار نفر کاهش یافت.

بین سالهای ۱۷۲۹ تا ۱۹۲۸، تأسیس بیمارستان‌های جدید، گسترش داروخانه‌ها، تأسیس مدارس داروسازی و پیشرفت‌های علمی متعدد، علم داروسازی را متحول کردند. داروسازان با مطالعات دانشگاهی تعلیم دیدند و علوم دارویی صرفاً بر اساس تجربیات علمی و شواهد عملی (Evidence based) آموخته شدند و سرانجام، در آغاز دهه ۱۹۰۰ روپوش سفید جزء جدایی ناپذیر علم و رشته داروسازی شد.

پیشرفت‌های بیشتر و تثبیت حرفه داروسازی با روپوش سفید (۱۹۵۲-۱۹۳۲)

در سال ۱۹۳۲، مدارس داروسازی برای دریافت درجه لیسانس داروسازی نیاز به یک برنامه چهار ساله داشتند. دوره تحصیلی مورد نیاز برای دریافت مدرک داروسازی در ایالات متحده و کشورهای سراسر اروپای غربی در سال ۱۹۵۴، از ۴ سال به ۵ سال افزایش یافت. در سال ۱۹۳۸، کنگره آمریکا قانون تشکیل سازمان غذا، دارو و لوازم آرایشی را تصویب کرد. بر اساس این قانون، داروهای جدید

اضطراب، تهدید بزرگ جسم و ذهن (قسمت ۲)

زهرا نصر اصفهانی (کارشناس علوم آزمایشگاهی)

Znasr1997@gmail.com

موجود در شبکه‌های اجتماعی دقت کنید و هشتک‌های مربوط به ویروس کرونا را نیز دنبال نکنید. سعی کنید بیشتر کتاب بخوانید. در شبکه‌های اجتماعی کلیدواژه‌هایی را که ممکن است محرک اضطراب باشند ببندید و کاربران مسئله‌ساز را دنبال نکنید. گروه‌های واتس‌اپی، تلگرامی و فیسبوکی آزاددهنده را ساکت (mute) کنید.

3. دستان خود را بشویید؛ اما نه بیش از حد: بنا بر گزارش‌ها، در پی شیوع ویروس کرونا، تعداد افراد مبتلا به وسواس که متقاضی کمک هستند افزایش پیدا کرده است. برای مبتلایان به اختلال وسواس فکری-عملی و برخی از اختلالات اضطرابی، توصیه مرتب به شستن دست‌ها می‌تواند باعث ناراحتی شود.

4. تماس خود را با دیگران حفظ کنید: در آینده تعداد افرادی که خود را قرنطینه می‌کنند بیشتر خواهد شد، پس بهتر است که از همین حالا شماره تلفن و آدرس ایمیل نزدیکانتان را جایی یادداشت کنید. ساعتی را برای تماس مشخص کنید و حس رابطه با دیگران را در خود ایجاد کنید. اگر در قرنطینه شخصی به سر می‌برید، بین روال عادی و مقداری تنوع توازن برقرار کنید. می‌توانید به کارهای عقب افتاده برسید و بالاخره آن کتابی را که دوست داشتید بخوانید.

5. خود را از پانیندازید. همه‌گیری ویروس کرونا هفته‌ها و ماه‌ها طول خواهد کشید، پس ذهنتان را استراحت دهید. از طبیعت لذت ببرید و خود را در صورت امکان در معرض نور خورشید قرار دهید. نرمش کنید، خوب بخورید و آب کافی بنوشید.

طی ماه‌های اخیر تقریباً هیچ خانواده‌ای از گزند این ویروس بطور کامل در امان نبوده است. مسن بودن برخی افراد خانواده یا وجود برخی بیماری‌های زمینه‌ای در خانواده، اضطراب ناشی از خطر تهدیدکننده سلامت و جان عزیزان را در زندگی همه ما ایجاد کرده است. واقعیت این است که همه ما در درجه نخست باید مراقبت‌های مذکور در پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنیم اما پس از رعایت آنها باز هم اطمینانی از اینکه مبتلا نخواهیم شد؛ نمی‌توان داشت. ضمن آنکه حتی ورود واکسن نیز دغدغه‌های جدیدی همچون ایجاد عوارض جانبی و علائم شبه کرونا در زندگی مردم ایجاد کرده است. ویژگی‌های مشترک بسیاری از اختلالات اضطرابی را می‌توان در ترس از نداشتن کنترل و ناتوانی در تحمل بلا تکلیفی یافت. به همین خاطر چالشی که برای افراد مبتلا به این اختلالات ایجاد شده قابل درک است. از آنجا که دلیل اصلی اضطراب، نگرانی از نادانسته‌ها و انتظار وقوع یک اتفاق است؛ در حال حاضر ویروس کرونا به خوبی این نقش را در مقیاس کلان ایفا می‌کند. با این حساب، چطور می‌توانیم از سلامت روانی خود مراقبت کنیم؟

1. اخبار را محدود کنید و مراقب چیزهایی که می‌خوانید باشید. زمان کمتری به خواندن و دیدن چیزهایی اختصاص دهید که حالتان را بد می‌کنند، شاید بهتر باشد فقط در زمانی مشخص سراغ اخبار بروید. امروزه اطلاعات زیادی در گردش است؛ پس سعی کنید صرفاً از منابع مطمئن مثل دولت و مقامات بهداشتی استفاده کنید.

2. برای مدتی شبکه‌های اجتماعی را ترک کنید. در انتخاب منابع



چند توصیه کوتاه:

- بروز نگرانی را در ذهن خود درک کنید و بپذیرید.
- مثل حالت عادی به آن واکنش نشان ندهید؛ اصلاً واکنش نشان ندهید! درنگ کنید و نفس بکشید.
- به خود بگویید که نگرانی عامل این افکار است و نیاز به یقین نه لازم است نه کمکی می‌کند. صرفاً فکر و احساس است. افکار خود را باور نکنید. تفکرات ما حقایق و قطعیت نیستند.
- این فکر یا احساس را رها کنید؛ می‌گذرد. دلیل ندارد که به آن پاسخ دهید. تصور کنید که مثل حباب یا ابراز شما دور می‌شود.
- به لحظه اکنون توجه کنید، چرا که در حال حاضر، در این لحظه، همه چیز خوب است. به تنفس و حسی که از نفس کشیدن می‌گیرید توجه کنید. به زمین زیر پایتان توجه کنید. به اطرافتان نگاه کنید و به چیزهایی که می‌بینید، می‌شنوید، لمس می‌کنید و می‌بویید توجه کنید. سپس حواستان را به چیز دیگری بدهید؛ به کارهایی که باید بکنید یا کاری که پیش از دلوپسی داشتید می‌کردید یا کار دیگری بکنید و تمام حواستان را به آن بدهید.

استرس ناشی از قرنطینه خانگی و به هم ریختگی امور

از زمان پیدایش کرونا علاوه بر تغییر شرایط تحصیلی و شغلی، تغییر در بسیاری امور دیگر همچون برنامه ریزی برای رفتن به باشگاه‌ها و استخرها، کوهنوردی، دوچرخه سواری و حتی برنامه‌های تفریحی همچون سفرها و سینماها و... باعث تحول مشهودی در زندگی شده اند. همگی این کمبودها در زمینه تحرک و تفریح، احتمال خطر انواع بیماری‌های جسمی و روحی را چند برابر کرده است. اثر این کمبودها حتی روی ابعاد متنوع‌تر و جزئی‌تری از زندگی مان نیز بارز بوده است. برای مثال به علت مجازی-شدن تحصیل و دورکاری مشاغل، افراد کمتر در معرض نور خورشید و بعلت استفاده از ماسک، کمتر در معرض هوای تازه قرار می‌گیرند؛ ضمن آنکه استفاده از ضد عفونی‌کننده‌ها و شوینده‌ها که شرایط پاندمی باعث شده بیش از گذشته مصرف شوند قطعاً روی پوست و بافت‌های بدن بی‌تاثیر نیست. این مسائل همراه با استرس‌های فکری مضاعف می‌تواند باعث مشکلاتی همچون کمبود ویتامین D، خشکی یا چربی بیش از حد پوست، ریزش مو، شکنندگی ناخن، گرفتگی یا خواب‌رفتگی مکرر عضلات، درد و ضعف ماهیچه‌ها، سردرد و سرگیجه، افزایش فشار خون، پوکی استخوان، مشکلات گوارشی، افسردگی، فراموشی، تحریک-پذیری و بدخلقی شوند. گذشته از اینها، آمارها نشان می‌دهد از زمان ابتدای قرنطینه، خشونت خانگی نیز به طور واضحی افزایش داشته است.

اما در قرنطینه خانگی چه راهکارهایی برای حل این مشکلات پیشنهاد می‌شود؟

1. ورزش و نرمش در خانه: فعالیت فیزیکی منظم می‌تواند به آرامش زندگی روزمره ما کمک کند و راهی برای در تماس طولانی ماندن با خانواده و دوستان باشد. همچنین برای کاهش خطر افسردگی، تاخیر در آغاز زوال عقل و بهبود احساسات موثر است. طبق روتین پیشنهادی سازمان جهانی بهداشت:

- نوزادان زیر 1 سال: باید به طور فیزیکی چندین بار در روز فعال باشند. برای نوزادانی که هنوز راه نیفتاده‌اند، تحرک باید حداقل ۳۰ دقیقه (به روی شکم و کمر) به عنوان بازی در طول روز در هنگام بیداری باشد.

- کودکان زیر ۵ سال: تمام کودکان باید حداقل ۱۸۰ دقیقه در روز انواع فعالیت‌های فیزیکی که در حد سن آنهاست را انجام دهند. کودکان ۳ تا ۴ ساله باید حداقل ۶۰ دقیقه از این زمان را فعالیت‌های فیزیکی با شدت متوسط انجام دهند.
- کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۷ سال سن: تمام کودکان و نوجوانان باید حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی متوسط و شدید داشته باشند که باید شامل فعالیت‌هایی باشد که هم ماهیچه‌ها و هم استخوان‌ها را حداقل ۳ روز در هفته تقویت کند. البته انجام بیش از ۶۰ دقیقه فعالیت فیزیکی روزانه مزایای سلامتی بیشتری را فراهم خواهد کرد.

- بالغ بر ۱۸ سال: تمام بزرگسالان باید حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت فیزیکی متوسط در طول هفته، یا حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت فیزیکی شدید در طول هفته انجام دهند. (برای منافع سلامتی بیشتر، می‌توانید فعالیت فیزیکی متوسط خود را به ۳۰۰ دقیقه در هفته افزایش دهید).

علاوه بر این، بزرگسالان مسن‌تر با تحرک ضعیف باید فعالیت فیزیکی خود را برای افزایش تعادل و جلوگیری از نامتوازن شدن راه رفتن، ۳ یا چند روز در هفته انجام دهند.

2. مراقبت از پوست: انجمن امراض پوستی آمریکا توصیه‌هایی برای درمان ملایم پوست برای جلوگیری از آلودگی پوستی ناشی از استفاده مکرر از ماسک ارائه می‌دهد که شامل استفاده از محصولات مراقبت از پوست (غیر معطر)، استفاده از مرطوب‌کننده غیرمولد جوش، استفاده از مرطوب‌کننده قبل و بعد از پوشیدن ماسک و استفاده از مرطوب‌کننده وازلینی برای لب‌ها است. همچنین استفاده از ماسک‌های لایه دار ساخته شده از پارچه نرم و قابل تنفس، مثل پنبه را توصیه می‌کند.

- ضد آفتاب: استفاده از ضدآفتاب مناسب باعث محافظت از پوست در برابر اشعه مضر فرابنفش خورشید شده و می‌تواند



شروع هرچه زودتر، بهتر از دیر عمل کردن است.

• سرم ویتامین سی: ویتامین C با تحریک تولید کلاژن به کاهش چین و چروک زودرس کمک می‌کند. کلاژن، پروتئین ساختاری پوست است که باعث خاصیت ارتجاعی آن می‌شود. یک مطالعه در مقیاس کوچک نشان داده که استفاده از محلول ۵٪ ویتامین C به مدت ۶ ماه، به افزایش ضخامت پوست در مقایسه با محلول دارونما کمک می‌کند. پوستی با ضخامت و غنی از کلاژن نسبت به پوست نازک‌تر، چروک کمتری را نشان می‌دهد.

3. مراقبت از مو:

• هر موقع ضرورت داشت، موهایتان را بشوید! بسیاری از مردم فکر می‌کنند که باید روزانه موهای خود را بشویند. اما واقعیت این است که انواع مو، نیاز به شستشوی متفاوتی دارند. با توجه به جنس موهایتان، هر موقع کتیف شدند، آنها را بشوید. لازم نیست این کار روزانه انجام شود. شستشوی روزانه در روتین مو هیچ جایی ندارد. اگر موهای شما خشک است، هر سه روز یکبار موهایتان را بشوید. اگر موهای شما مستعد چرب شدن است، یک روز در میان، و اگر واقعا چرب است، هر روز آنها را بشوید. اگر هم موهای شما معمولی است (خیلی چرب یا خیلی خشک نیست)، شستشوی هر دو یا سه روز یکبار موهایتان کافیست. هیچ فرمول ویژه‌ای وجود ندارد که به شما بگوید دقیقا باید چه زمانی موهایتان را بشوید. فقط کافیست حواستان را



به جلوگیری از سرطان پوست کمک کند. ضدآفتاب‌هایی که برای طیف گسترده باشند و از پوست در برابر اشعه‌های UVA و UVB محافظت کنند، دارای SPF 30 و یا بالاتر بوده و در برابر آب مقاوم باشند؛ از پوست در مقابل آفتاب سوختگی، پیری زودرس و سرطان محافظت می‌کنند.

• آبرسان: استفاده روزانه از کرم مرطوب‌کننده برای پوست سالم بسیار حیاتی است، اما برخی همچنان استفاده از آن را در راستای تمایل به زیبایی می‌دانند. در حالی که هر روش مراقبتی پوست، در صورت بی‌توجهی به رطوبت و آبرسانی آن، کامل نخواهد بود؛ به خصوص اینکه در دوران شیوع کرونا و شستن مرتب دست‌ها، استفاده از آبرسان و کرم مرطوب‌کننده از اهمیت بیشتری برخوردار است و باید از مناسب‌ترین کرم یا لوسیون برای مرطوب کردن پوست‌تان استفاده کنید. این امر به درخشان و براق ماندن پوست‌تان در طول روز کمک زیادی می‌کند.

• پاک‌کننده: هدف اصلی انواع پاک‌کننده‌های صورت، در دوران شیوع کرونا از بین بردن آلودگی، عرق، سموم و ناخالصی‌هایی است که منافذ پوست را مسدود می‌کنند. اگر از پاک‌کننده صورت استفاده کنید، این آلودگی‌ها قبل از اینکه با باکتری‌ها ترکیب شوند و آسیب جدی به پوست شما وارد کنند، پاک می‌شوند. پاک‌کننده‌ها در شکل، اندازه و انواع مختلفی استفاده می‌شوند؛ مثل فوم، ژل، روغن، کرم، بالم و لایه بردار. بهترین شوینده صورت محصولی است که متناسب با نوع پوست شما باشد. در واقع، پاک‌کننده‌های پوست بر اساس انواع پوست طراحی می‌شوند؛ بنابراین برای هر نوع پوستی، پاک‌کننده‌ی مخصوصی وجود دارد.

• سرم‌های پوست: همان‌طور که هیچ وقت برای شروع ورزش یا اصلاح رژیم غذایی دیر نیست، مراقبت از پوست نیز هرچه زودتر باید آغاز شود. قبل از بروز علائم پیری و اثرات محیط بر پوست، استفاده از سرم‌های حاوی مقادیر بالای مواد مغذی و موثر بر پوست را شروع کنید تا پوستی زیبا داشته باشید. پوست شما تشنه‌ی این عناصر مفید است و با استفاده از آنها سالم و جوان باقی می‌ماند. استفاده از این عناصر به این معنی نیست که فقط در حال حاضر به شما کمک می‌کنند و بعدها که "پوست شما بیشتر به آن‌ها نیاز دارد" تأثیری ندارند؛ در واقع هر ماده مغذی که الان استفاده می‌کنید، تقریباً در هر روز از زندگی شما، روی پوست‌تان تأثیر می‌گذارد. البته این مواد بعد از بروز علائم پیری نیز کار می‌کنند، ولی بدون شک،

جمع کنید و هر موقع حس کردید موهایتان کثیف شده، حمام کنید. شست و شوی افراطی باعث می شود که چربی طبیعی موهایتان از بین رفته و بیش از حد خشک و آسیب پذیر شوند.

- از شستشوی موهایتان با آب داغ پرهیزید. آب داغ چربی طبیعی مو را از بین می برد. شستشوی مو با آب ولرم، درخشندگی موها را حفظ و از ریزش مو جلوگیری می کند.

- بعد از حمام، از شانه دندانه درشت استفاده کنید. معمولاً بعد از حمام، شانه کردن موها کمی مشکل است. بهترین راه برای رفع گره مو، استفاده از یک شانه دندانه درشت است. برس باعث کشیده شدن و کنده شدن موها شده و به موها آسیب بیشتری وارد می کند.

- موهایتان را در معرض جریان هوا قرار دهید. سشوار، سریع ترین راه خشک کردن مو است اما گرمای سشوار می تواند به فولیکول مو آسیب بزند. هر زمان که امکان داشت، اجازه دهید که موهایتان در معرض هوا خشک شوند. اگر تمایل دارید که سشوار استفاده کنید، از درجه حرارت ملایم و سرد استفاده کنید. سشوار سرد جزئی از یک روتین مو خوب است.

- مرتباً موهایتان را نوک گیری کنید. انتهای موها مستعد چندشاخه شدن و موخوره گرفتن هستند. اگر زمان زیادی بگذرد و شما موهایتان را کوتاه نکنید،

بسیار آسیب دیده می شوند. سعی کنید هر سه ماه یک بار نوک موهایتان را بچینید. اگر نوک موهایتان چند شاخه شده است، هر شش هفته و یا کمتر، نوک آنها را بچینید. اگر بخواهید هر بار به آرایشگاه بروید این کار برای شما مشکل، وقت گیر یا گران خواهد بود. خودتان موهایتان را نوک گیری کنید. برای دیدن پشت موهایتان از یک آینه استفاده کنید. اگر موهایتان صاف و نمدار باشند، کوتاه کردن موها بسیار ساده خواهد بود.

- از دست زدن به موهایتان اجتناب کنید. موها به صورت طبیعی چربی خاصی دارند. دست زدن به موها این چربی را پخش می کند و باعث می شود موها چرب تر به نظر برسند. برای اجتناب از این کار، بهتر است موهایتان را به صورتی کوتاه کنید که راحت باشید و نخواهید مرتباً به آنها دست بزنید.





چگونگی حفظ موهای سالم با چند نکته اساسی برای روتین مو

- طبیعی است که روزانه ۱۰۰ تا ۱۵۰ تار موی خود را از دست بدهید؛ بنابراین وقتی موهای ریخته را، دیدید نگران نباشید. موهای مرطوب را با شدت شانه نکنید زیرا آنها شکننده و آسیب پذیرتر از موهای خشک هستند.
- شانه دندان بزرگ را از ریشه تا انتهای مو خود به آرامی بکشید. هر چند هفته یکبار موها را کوتاه کنید تا از آنهایی که موخوره گرفتند خلاص شوید. هر ۶ تا ۸ هفته ۱ تا ۴ اینچ (۵/۲ تا ۱۰ سانتی متر) از موها را قیچی کنید.
- موها را هر روز شستشو ندهید و هر زمان که انجام دادید، برخی از نرم کننده ها را به انتهای مو بزنید. سعی کنید از مارک شامپو و نرم کننده مناسب تر استفاده کنید. نرم کننده را با آب سرد شستشو دهید؛ زیرا برای قدرت و درخشش مو مناسب است. بر خلاف برچسب های پشت مواد غذایی، برچسب های پشت شامپوها اغلب ناخوانده می ماند. در چند سال اخیر تحقیقات زیادی روی اثر سولفات در شامپوها انجام شده است. اما سولفات چه اثری دارد؟ سولفات ها از منظر شیمیایی نوعی سورفاکتانت هستند که در تولید بسیاری از محصولات شوینده از آن ها استفاده می شود. کار این مواد این است که کشش سطحی بین شامپو و پوست سر را کاهش داده و به مواد فعال موجود در شامپو اجازه تمیز کردن موها و زدودن چربی و آلودگی از روی موها را می دهد. وجود سولفات

ها در محصولات متنوعی مشاهده شده است از شامپو گرفته تا سایر مواد شوینده لباس و حتی ظرف. عناصری مانند لوریل سولفات و سایر هم خانواده ها زمانی که در شامپو استفاده می شوند اثرات پاک کنندگی شامپو را تقویت کرده و اجازه پاکسازی بیشتر و موثرتری برای شست و شو و تمیز نمودن موها به شامپو می دهند. اگر چه وجود این ترکیبات گزینه خوبی برای یک شوینده و افزایش اثر بخشی آن به شمار می رود اما استفاده بیش از حد از شامپوها و سایر شوینده های محتوی این ترکیبات در دراز مدت می تواند اثرات مخربی را بر روی پوست و مو داشته و سبب از بین رفتن مواد مغذی و چربی های مفید پوست سر و موها شود. اگر احساس سوزش در پوست سر و یا خشکی مو دارید، در طول زمان سعی کنید شامپوی بدون سولفات بخرید.

- اگر موهای خشک دارید، بهتر است از رنگ کردن اجتناب کنید. با این حال، اگر نمی توانید مقاومت کنید، از لیمو، بابونه یا عسل استفاده کنید؛ زیرا آنها به عنوان روشن کننده های مو عمل می کنند. می-توانید آب لیمو را به آب اضافه کنید و آن را به موهای خود اسپری کنید. می توانید موهایتان را با چای بابونه بشویید و پس از شستن مجدد با شامپو آبکشی نمایید.
- موهای خود را از نور آفتاب محافظت کنید! در کمال تعجب نور آفتاب می تواند به موهای شما آسیب برساند. مو نیز درست مثل پوست به تابش بیش از اندازه ی آفتاب حساس

۵. مدیتیشن و تغذیه روح: ایجاد فضای آرام و هماهنگ در خانواده، از آنجا شروع می شود که همه احساس خوبی نسبت به خودشان داشته باشند. هنگام شیوع ویروس کرونا، مردم احساسات منفی چون غم، اضطراب، ترس و حتی افسردگی را تجربه می کنند. کمک به خود و خانواده تان برای داشتن نگرش مثبت در عبور از این دوران سخت بسیار مهم است.

• تمرین مراقبه (مدیتیشن) و ذهن آگاهی کنید: هر روز ۱۰ دقیقه تمرین مراقبه و ذهن آگاهی کنید. مطالعات نشان داده که مراقبه و ذهن آگاهی می تواند استرس را تسکین دهد، از اضطراب و ترس بکاهد و دیدگاه مثبت تری نسبت به زندگی در شما ایجاد کند. در مکان آرامی بنشینید یا دراز بکشید. چشمان خود را ببندید و سعی کنید که بدنتان را رها کنید. بر تنفس خود تمرکز کنید، دم، بازدم، دم، بازدم... اگر حواستان پرت می شود، جای هیچ نگرانی نیست. دوباره سعی کنید و به آرامی بر تنفس خود تمرکز کنید. همزمان گوش دادن به آهنگ های ملایم مخصوص مراقبه یا استفاده از صدای معلم های باتجربه که گام به گام به شما آموزش مراقبه می دهند نیز می تواند مفید باشد.

• با همدیگر صحبت کنید: انسان ها موجوداتی اجتماعی هستند. اگر نتوانیم نیاز به معاشرت را در خودمان پاسخ دهیم، دچار احساسات منفی می شویم. خوشبختانه تماس ویدئویی گرفتن با دوستان و اقوام بسیار ساده است. به دوستان خود زنگ بزنید یا در یکی از رسانه های اجتماعی برایشان پیام بفرستید.

در نهایت اگر هیچ یک از موارد بالا به شما کمکی نکرد، حتماً از یک مشاور حرفه ای کمک بخواهید.

منابع:

- WHO (World Health Organization)- www.who.int
- Southern New Hampshire University- www.snhu.edu
- mental health foundation- www.mentalhealth.org
- University College London- www.ucl.ac.uk
- سایت دانشگاه علوم پزشکی شیراز - www.sums.ac.ir
- UNICEF- www.unicef.org
- تیم تخصصی مراقبت پوست و موی لافارر - www.lafarrerr.com
- BBC- www.bbc.co.uk

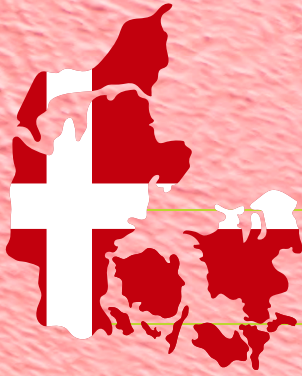
است. قرارگیری بیش از اندازه در معرض آفتاب ممکن است موهای شما را خشک کند.

• از پاره شدن موها خودداری کنید. بستن موها به صورت دم اسبی یا تسمه ای در هنگام فعالیت های روزانه می تواند دست و پاگیر نباشد اما اگر کمی موهای خود را محکم تر بکشید باعث خواهید شد تا موهایتان صدمه ببینند. برای بستن موها به این اشکال ممنوعیتی وجود ندارد اما بهتر است شب ها موهای خود را باز بگذارید.

۴. برنامه غذایی: رابطه مستقیمی بین نوع تغذیه و سیستم ایمنی بدن وجود دارد. سیستم ایمنی، مجموعه ای از سلول ها و اجزایی است که باعث حفاظت بدن در برابر بیماری ها شده و در صورت بروز بیماری باعث بهبودی و سلامتی می شود. وظیفه اصلی سیستم ایمنی تخریب باکتری ها، ویروس ها و انگل ها می باشد. نقش دیگر سیستم ایمنی از بین بردن سلول های آسیب دیده و یا غیرنرمال است. تغذیه سالم می تواند مقاومت بدن را بالا ببرد و ما را در مقابل بسیاری از بیماری ها محافظت کند. مواد معدنی و ویتامین هایی همچون ویتامین های C، D، زینک و سلنیوم موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می شوند. ویتامین D به طور طبیعی در نور خورشید وجود دارد و به صورت رایگان می توانید آن را دریافت کنید. عقیده بر این است که ویتامین C باعث افزایش تولید گلبول های سفید خون (که کلید مبارزه با عفونت در بدن است) می شود. برخی مواد غذایی که سرشار از ویتامین C هستند عبارتند از مرکبات از جمله گریپ فروت، پرتقال، لیمو شیرین و لیموترش، نارنگی و میوه های دیگر از جمله کیوی و آناناس، همچنین سبزیجاتی مانند فلفل دلمه ای، انواع کلم، جعفری و در نهایت آویشن.

نکته ی مهم دیگر این است که در مصرف کربوهیدرات (قند) باید اصل تعادل رعایت شود چرا که دریافت کم و یا زیاد کربوهیدرات، هر دو باعث اختلال در فعالیت سیستم ایمنی بدن می شود. همچنین به یاد داشته باشید که منابع غذایی امگا ۳ (مثل روغن سویا، روغن کانولا، ماهی و ...) نیز باعث افزایش سطح ایمنی می شوند و خاصیت ضدالتهابی دارند. ویتامین های A، D، E، B، C، عناصر روی و سلنیوم در فعالیت و تنظیم سیستم ایمنی نقش دارند؛ بنابراین مصرف آنها و یا مکمل های حاوی این ویتامین ها برای تقویت سیستم ایمنی ضروری است.





دانمارک، سومین کشور برتر جهان در سلامت

Ohfaeze@gmail.com
Zahrashmz79@gmail.com

فائزه استادحسینی (ورودی 97 داروسازی)
زهرا شامیرزایی (ورودی 97 داروسازی)

۲. سازماندهی خدمات بهداشت و درمان کودکان: بهداشت و درمان کودکان در این کشور در سه سطح سازماندهی می شود. سطح اولیه برای تمام شهروندان دانمارک رایگان است. تمام کودکان این کشور می توانند از اقدامات پیشگیرانه سلامت مانند پرستاری از کودک، پرستاری در مدرسه و مراقبت از دندان برخوردار شوند. تمام کودکان از شروع تحصیل در ۶ سالگی تا پایان دبیرستان توسط پزشک یا پرستار مدرسه معاینه می شوند. همچنین کودکان تحت برنامه ایمن سازی کشور، واکسینه می شوند.



۳. تامین بودجه ی سیستم سلامت و درمان: مالیات سرمایه ی سیستم بهداشت و درمان در دانمارک است. دولت با تخصیص بودجه ی مناسب به مناطق مختلف و شهرداری، سیستم بهداشت و درمان را اداره می کنند و هر بخش، نقش خاص خود را ایفا می کند. دولت طرح ها و مقررات بهداشت و درمان عمومی را تنظیم کرده و به آن، بودجه اختصاص می دهد؛ این درحالی است که بخش ها و شهرداری ها مسئول طرح ریزی های خاص براساس معیارهای جامعه شناختی هستند؛ بخش ها، مسئول مراقبت های بیمارستانی و شهرداری، مسئول مراقبت های خانگی، پیشگیرانه، توانبخشی و سلامت عمومی هستند.



دانمارک سومین کشور برتر جهان در سال ۲۰۲۱ از نظر سیستم سلامت و درمان در میان ۸۹ کشور بررسی شده می باشد. در این تحلیل آماری، کشورها براساس شاخص مراقبت های بهداشتی شامل زیرساخت های مراقبت های بهداشتی، دسترسی به دارو، هزینه های درمانی و آمادگی دولت جهت تامین این مخارج بررسی می شوند.

در این شماره از ریتالین، قصد داریم سیستم سلامت و درمان کشور دانمارک را به طور خلاصه بررسی کنیم:

۱. ارائه ی خدمات جهانی، برابر و رایگان: تمام شهروندان دانمارک از خدمات بهداشت و درمان جهانی، برابر و رایگان برخوردارند. آن ها دسترسی یکسانی به تشخیص بیماری، درمان و انتخاب بیمارستان تحت پوشش گروه اول بیمه دارند. خدمات بهداشتی و درمانی این گروه شامل مراقبت های اولیه و پیشگیرانه، مراقبت های تخصصی، مراقبت های بیمارستانی، مراقبت های سلامت روان، مراقبت های طولانی مدت و خدمات دندانپزشکی کودکان می باشد. همچنین بیماران در این کشور حق درمان رایگان دارند. با این حال شهروندان می توانند بیمه ی سفارشی تحت پوشش گروه دوم را نیز خریداری کنند.



۵. بالا بودن امید به زندگی: کیفیت بالای سیستم بهداشت و درمان، امید به زندگی را افزایش می دهد. امید به زندگی در دانمارک کمی بیشتر از میانگین آن در اتحادیه ی اروپاست؛ به طوری که امید به زندگی کلی برای شهروندان این کشور، ۸۱٫۳ سال است. به علاوه خانم های دانمارکی امید به زندگی بالاتری نسبت به آقایان دارند؛ به طوری که یک خانم ۶۵ ساله می تواند انتظار داشته باشد تقریباً ۲۰٫۷ سال دیگر زندگی کند، در حالی که این موضوع برای آقایان ۱۸ سال است.

همچنین امید به زندگی در دانمارک در مقایسه با آمریکا نیز بیشتر است؛ به طوری که در سال ۲۰۱۵، امید به زندگی از زمان تولد در دانمارک، ۸۰٫۸ سال بود؛ در حالی که این موضوع در آمریکا، ۷۸٫۸ بود. بنابراین یک بار دیگر تاثیر مراقبت های بهداشتی اثبات می شود.



۶. مراقبت از سالمندان: بهداشت و درمان در دانمارک یک مثال مناسب برای مراقبت های سالمندان در کشورهای دیگر است. درصد بالایی از جمعیت این کشور، مسن هستند؛ زیرا ۱۹٪ از شهروندان دانمارک، بالای ۶۵ سال سن دارند. در صورتی که افراد مسن قادر به زندگی مستقل نباشند، می توانند به صورت رایگان از خدمات مراقبت های خانگی مانند کمک های عملی و مراقبت های شخصی بهره مند شوند. بنابراین اقدامات پیشگیرانه و بازدید از منازل می تواند به شهروندان بالای ۸۰ سال کمک کند تا برای زندگی و مراقبت های خود، برنامه ریزی کنند. علاوه بر این، اعضای شورای شهروندان که حقوق بهداشت و درمان افراد سالخورده را تضمین می کنند نیز بیش از ۶۰ سال دارند.



۴. کارایی بیشتر سیستم سلامت دانمارک در مقایسه با سایر کشورها: سیستم بهداشت و درمان در دانمارک بسیار موثرتر از سایر کشورهای توسعه یافته مانند آمریکا و سایر کشورهای اروپایی اداره می شود؛ به عنوان مثال کارشناسان دلیل مرگ و میر پایین در دانمارک را موفقیت های بهداشت و درمان می دانند.

اگرچه هزینه های بهداشتی در دانمارک بالاست (زیرا این کشور ۱۰٫۳٪ از GDP (تولید ناخالص داخلی) (Gross Domestic product) خود را صرف خدمات بهداشت و درمان می کند؛ به طوری که در سال ۲۰۱۴ میزان مرگ و میر قابل توجه در دانمارک، یکی از پایین ترین موارد در اتحادیه ی اروپا (E.U. European Union) بود. اما این کشور در مقایسه با ایالات متحده آمریکا، هزینه ی نسبتاً کمتری را برای مراقبت های بهداشتی صرف می کند؛ به طوری که در سال ۲۰۱۶، آمریکا ۱۷٫۲۱٪ از GDP خود را برای بهداشت و درمان خرج کرد؛ در حالی که دانمارک تنها ۱۰٫۳۷٪ هزینه کرد.

چرا با وجود صرف هزینه ی کمتر نسبت به آمریکا، سیستم بهداشت و درمان دانمارک با کیفیت تر است؟ تحقیقات نشان داده است این موضوع به فرهنگ کشور دانمارک برمی گردد؛ به عنوان مثال تعداد زیادی از شهروندان این کشور با سنین مختلف، دوچرخه سواری می کنند. این فرهنگ علاوه بر کمک به سلامت شهروندان و کاهش بیماری، سبب کاهش آلودگی هوا، کاهش ترافیک و ذخیره ی مالیات برای بهبود وضعیت کشور می شود. همچنین یکی دیگر از نکات مهم، توجه بسیار شهروندان دانمارک به حفظ سلامتی است؛ در واقع بزرگترین عامل برای کاهش مرگ و میر در این کشور، تغییر سبک زندگی و بهبود آن است؛ به عنوان مثال نرخ مصرف دخانیات در دانمارک از سال ۲۰۰۰ به شدت کاهش یافته و در حال حاضر، پایین ترین کشور از نظر میزان مصرف دخانیات در اتحادیه اروپاست. همچنین چاقی در این کشور نیز بسیار کم است؛ به همین علت اغلب مردم دانمارک (۷۲٪ در سال ۲۰۱۵) از سلامتی خوبی برخوردارند.



۷. کاهش مرگ و میر بیماران مبتلا به سرطان و بیماری های قلبی عروقی: سرطان و بیماری های قلبی عروقی، دو دلیل اصلی برای مرگ هستند. بهبود درمان سرطان در اولویت های اول کشور دانمارک قرار دارد. در سال های اخیر میزان مرگ و میر مبتلا به سرطان در دانمارک بسیار کاهش یافته است؛ به طوری که این کشور یکی از کشورهای برتر جهت درمان سرطان در افراد مبتلا به آن به حساب می آید. همچنین این کشور بیشترین کاهش مرگ و میر در بیماری های قلبی ایسکمیک در میان کشورهای OECD (Organisation for Economic Co operation and Development) را دارد.

۸. کنترل رشد هزینه های دارویی: سیاست های بسیاری برای کنترل رشد هزینه های دارویی، شامل کنترل قیمت ها و ترویج عمومی انجام شده است؛ به طوری که سهم بازار عمومی از ۴۰٪ در سال ۲۰۰۷ به ۶۰٪ در سال ۲۰۱۵ افزایش یافته است. در سال ۲۰۱۵، هزینه های مربوط به داروسازی در خارج از بیمارستان به ازای هر نفر در دانمارک، تنها ۱۶۷۴ DDK (۲۲۰ یورو) بود که کمترین مقدار در اتحادیه اروپا را به خود اختصاص می داد. این مورد از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۵، کاهش قابل توجهی داشته و از ۱۳٪ به ۱۰٪ کاهش یافت.

۹. رسیدگی به شکایات مربوط به سیستم سلامت و درمان: دانمارک یکی از اولین کشورهای جهان بود که یک سیستم اجباری جهت گزارش اتفاقات نامطلوب در سلامت و درمان معرفی کرد. این کار در سال ۲۰۰۴ برای بیمارستان های دولتی آغاز شد و گسترش یافت و در سال ۲۰۱۰، خدمات اولیه سلامت و درمان در شهرداری ها را دربرگرفت. در سال ۲۰۱۱ بیماران این فرصت را پیدا کردند تا حوادث نامطلوب را گزارش دهند. سیستم گزارش دهی محرمانه بوده و به صورت ناشناس انجام می شود.

نقش داروساز در سیستم سلامت

نقش اصلی داروسازان در سیستم سلامت کشور دانمارک، توزیع دارو، ارائه ی مشاوره دارویی و آموزش نحوه ی صحیح مصرف داروها می باشد.

خدمات کنونی ارائه شونده توسط داروسازان

۱. خدمات دارویی نوین
۲. خدمات مرتبط به داروها
۳. ارزیابی تکنیک های استنشاقی در مصرف داروها
۴. بررسی مجدد نسخه ها و در صورت نیاز، تغییر آنها
۵. توزیع خودکار دوز مصرفی داروها
۶. واکسیناسیون
۷. برنامه های آموزشی
۸. توقف مصرف دخانیات
۹. بررسی داروها
۱۰. پایش فشارخون و کلسترول
۱۱. Home delivery

خدمات پیشنهادی انجمن داروسازی

- داروسازان، مرکز ارائه خدمات درمانی
 ۱. بررسی بیماری ها و شرایط بیماران
 ۲. توزیع رایگان دارو (معمولا از طریق بیمارستان)
 ۳. تجویز نسخ درمان های ساده
 ۴. تجویز و کنترل درمان های موجود
 ۵. افزایش خدمات مرتبط با واکسیناسیون
- افزایش ایمنی دارو ها در بخش های بیمارستان و به هنگام انتقال
 ۱. همکاری میان جامعه داروسازان و بیمارستان ها
 ۲. آموزش به پرستار ها و بهیار ها
 ۳. بررسی داروها از نظر عوارض، تداخلات دارویی، فواصل تجویز دارو و... (medication review) برای تعداد بیشتری از بیماران
- تکنولوژی های نوین
 ۱. خودارزیابی (Self-monitoring and measurement)
 ۲. توزیع خودکار دارو ها برای بیماران بستری در خانه
 ۳. شخصی سازی درمان ها (Personalised medicine)
 ۴. توزیع ربات



منابع: ◆

- <https://ceoworld.biz/2021/04/27/revealed-countries-with-the-best-health-care-systems-2021/>
- <https://borgenproject.org/healthcare-in-denmark>
- <https://www.healthcaredenmark.dk/media/ykedbhs1/healthcare-dk.pdf>
- <https://scielo.isciii.es>

اهمیت منیزیم در دنیای مکمل ها

lykh830@gmail.com
Marzix7@gmail.com

نویسنده: علی خوجانی (ورودی ۹۶ داروسازی)
گرافیست: مرضیه حاجی قاسمی (ورودی ۹۹ بهداشت حرفه‌ای)



منیزیم، چهارمین ماده معدنی فراوان در بدن انسان است که بیش از ۶۰٪ از آن، در استخوان ها ذخیره می شود. با توجه به اهمیت منیزیم، این ماده باید به مقدار کافی مصرف شود. دفع منیزیم عمدتاً توسط کلیه تنظیم می شود.

نقش منیزیم در بدن

کمک به تنظیم واکنش های متنوعی در بدن از جمله سنتز پروتئین، انتقال سیگنال، هدایت عصبی-عضلانی، کنترل قندخون و تنظیم فشار خون و ... از طریق اتصال به آنزیم ها .
تنظیم عملکرد پروتئین ها، اسیدهای نوکلئیک یا میتوکندری
کمک به سنتز DNA و RNA
تولید انرژی هوازی و بی هوازی به طور مستقیم یا غیرمستقیم
مؤثر در هدایت پیام های عصبی، انقباض ماهیچه ها، تن و آوزموتور و ریتم طبیعی قلب
کمک به توسعه ساختاری استخوان ها



منیزیم در درمان چه
بیماری هایی
مؤثر است؟

تصلب شرائین

چربی و قند خون بالا

دیابت نوع ۲

سنگ کلیه

سکته قلبی و فشار

خون بالا

سنگ کلیه

سندروم پیش از قاعدگی

اختلالات روانی

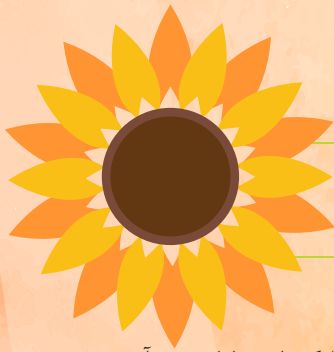
منابع منیزیم

کلروفیل موجود در سبزیجات و به خصوص اسفناج، آجیل، دانه ها و غلات فرآوری نشده، حبوبات، میوه ها، ماهی و گوشت، محصولات لبنی به جز شیر، شیر سویا، کره بادام زمینی، آووکادو، موز، شکلات تلخ



انواع مکمل های منیزیم

مکملی: منیزیم سیترات ، منیزیم اکسید
غیرمکملی: منیزیم هیدروکسید ، منیزیم گلوکونات ، منیزیم سولفات
منیزیم آسپاراتات ، منیزیم کلرید ، منیزیم مالات، منیزیم لاکتات



مزارع تابستانی آفتابگردان، فیلتری در مقابل تابش رادیواکتیو

Sh.z758012@gmail.com

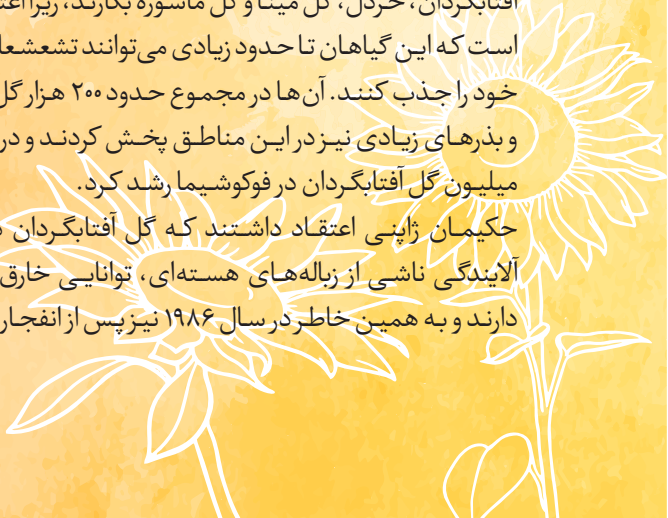
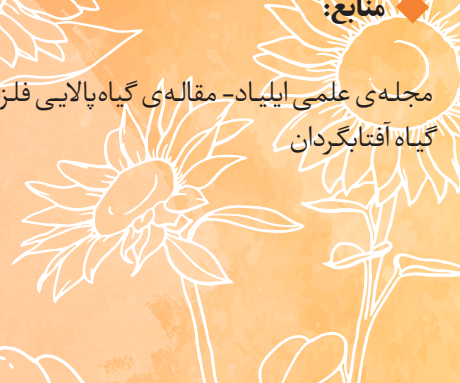
شکیبا زارع زاده (ورودی ۹۹ بهداشت حرفه‌ای)

روسیه، ژاپنی‌ها به کاشت گل‌های آفتابگردان فراوان روی آوردند. اکنون دانشمندان دریافته‌اند که گل آفتابگردان، واقعاً در جذب ایزوتوپ‌های رادیواکتیو خاص، کارایی بالایی دارد. این‌که چرا گل آفتابگردان چنین قابلیت‌هایی دارد، همیشه جای پرسش بوده است. شاید برخی تصور کنند که دلیل این واقعیت، در شکل گل آفتابگردان نهفته باشد. شاید شکل هم تأثیر داشته باشد، ولی همه چیز در شکل آن نهفته نیست. گل آفتابگردان به سادگی و با سرعت بالا در همه جا رشد می‌کند. اغلب جرم زیستی این گیاه در برگ‌ها و ساقه‌ی آن نهفته است و به همین دلیل مواد رادیواکتیو جذب شده توسط گیاه، می‌توانند بدون نیاز به رسیدن به ریشه، خنثی شوند. در چرنوبیل استفاده از گیاهان برای آلودگی‌زدایی از محیط زیست، کارایی خود را به وضوح نشان داده است. پس از حادثه چرنوبیل، خاک و آب به شدت به وسیله‌ی سزیم و استرانسیم آلوده شدند. از آن‌جا که سزیم مشابه پتاسیم و استرانسیم نیز مشابه کلسیم است، گیاهان آن‌ها را جذب می‌کنند تا به ترتیب در فرآیند فتوسنتز و برای استحکام بخشی به ساقه‌ی خود، مورد استفاده قرار دهند و به این شکل، عناصر رادیواکتیو را از محیط زیست جذب می‌کنند. مزایای استفاده از گیاه‌پالایی آفتابگردان برای حذف فلزات سنگین عبارتند از: کم‌تر بودن هزینه‌ی آن نسبت به سایر روش‌ها و سهولت اجرای آن. از دیگر مزیت‌های این روش طبیعی می‌توان به عدم آسیب‌رسانی به خاک، عدم وجود آلودگی‌های ثانویه نظیر آلودگی‌های صوتی، عدم نیاز به تکنیک‌های پیچیده‌ی مهندسی برای اجرا و قابلیت استفاده برای گستره‌ی وسیعی از آلودگی‌ها اشاره کرد. از مهم‌ترین محدودیت‌های استفاده از گیاه‌پالایی آفتابگردان برای حذف فلزات سنگین می‌توان به لزوم زمان طولانی جهت کاهش سطح غلظت آلاینده‌ها و استقرار مشکل پوشش گیاهی در مناطق آلوده، به علت سمیت خاک اشاره کرد.

منابع:

مجله‌ی علمی ایلید- مقاله‌ی گیاه‌پالایی فلزات سنگین توسط گیاه آفتابگردان

چرا باید در اطراف تأسیسات هسته‌ای، گل آفتابگردان کاشت؟
گل آفتابگردان از گل‌هایی است که در برابر گرما مقاوم است و در تابستان رشد می‌کند. خواص خوراکی دانه این گیاه، برای انسان‌ها و حیوانات بر کسی پوشیده نیست. در این مطلب به سراغ یک خاصیت کمتر شناخته شده این گیاه رفته‌ایم.
آفتابگردان، یکی از بهترین گیاهان مورد استفاده جهت حذف فلزات سنگین اعم از کادمیوم و سرب از خاک است. آفتابگردان می‌تواند به عنوان یک گیاه ذخیره‌کننده فلزات سنگین در خاک مناطق آلوده، مورد استفاده قرار بگیرد. از مهم‌ترین مزایای گیاه‌پالایی آفتابگردان در حذف آلاینده‌ها، می‌توان به سهولت استفاده و قیمت پایین آن اشاره نمود. در سال ۲۰۱۱ زلزله‌ی شدیدی با شدت حدود ۹ ریشتر، سواحل ژاپن را لرزاند و منجر به ایجاد سونامی وحشتناکی در شهرهای فوکوشیما و میاجی شد. این سونامی، ده‌ها هزار کشته بر جای گذاشت. در ادامه، این سونامی، باعث بروز مجموعه‌ای از انفجارات در نیروگاه اتمی فوکوشیما شد که این انفجارها، موجب انتشار پسماندهای رادیواکتیو سمی فراوانی به محیط شدند. اثرات بلند مدت این انفجارهای هسته‌ای، هنوز هم پس از ۱۰ سال، قابل حس شدن است و ژاپن تلاش می‌کند تا راهی برای کنار آمدن با میلیون‌ها تن زباله‌ی رادیواکتیو ناشی از این انفجارها پیدا کند. نیمی از این زباله‌های رادیواکتیو، جامد هستند. راه‌هایی که تاکنون ژاپنی‌ها پیشنهاد داده‌اند، عموماً شامل راه‌هایی با تکنولوژی بالا است، ولی از بین آن‌ها یک برنامه‌ی تمیزکاری ساده نیز وجود دارد: "گل آفتابگردان"! ژاپنی‌ها چند ماه پس از حادثه‌ی فوکوشیما تصمیم گرفتند که در اطراف سایت‌های هسته‌ای منفجر شده گل آفتابگردان، خردل، گل مینا و گل ماسوره بکارند، زیرا اعتقاد بر این است که این گیاهان تا حدود زیادی می‌توانند تشعشعات اطراف خود را جذب کنند. آن‌ها در مجموع حدود ۲۰۰ هزار گل کاشتند و بذره‌های زیادی نیز در این مناطق پخش کردند و در نهایت ۸ میلیون گل آفتابگردان در فوکوشیما رشد کرد.
حکیمان ژاپنی اعتقاد داشتند که گل آفتابگردان در زدودن آلودگی ناشی از زباله‌های هسته‌ای، توانایی خارق‌العاده‌ای دارند و به همین خاطر در سال ۱۹۸۶ نیز پس از انفجار چرنوبیل





That’s going to be a big dirty neigh to that return.

A customer comes in with a small digital thermometer, the kind that generally goes under the armpit or in your mouth. As such, they’re designed to be resistant to fluids, although they’re not entirely waterproof because, hey, they are cheap.

Customer: “I bought this a few days ago and took a couple of readings, and now it’s stopped working. I think maybe it’s the battery. Can I have a refund or an exchange?”

Coworker: “Let’s have a look and see if we can change the battery first.”

My coworker opens the battery case of the thermometer and finds it rather brown inside. As she’s new and unsure of what to do, she asks my opinion.

I take note of the brown and then notice that the outside of the thermometer is damp.

Me: “It looks wet. Could it be water damage?”

My coworker tilts the thermometer to try to see the battery better, and suddenly, about two teaspoons of very brown, very murky water run out of the battery compartment and onto our bench.

Customer: “Oh, no, it’s not water damage. I mean, I did wash it, but it was broken before that. I used it on my horse because he’s sick and I didn’t think you’d want to handle it unless I washed it first.”

Yep. We now had horse poo water on our bench and on my coworker’s hands. From the condition of the battery compartment, I strongly suspect that this may not have been the first time the customer had washed the thermometer. Despite my misgivings, my manager gave the customer the exchange anyway. My coworker disposed of the used thermometer and scrubbed the bench and her hands very thoroughly.

Ah, the joys of working retail.

Glossary: (Synonyms)

As such = Ways of being specific – intrinsically.	Bench = Outdoor furniture and shades – seat.
Entirely = Completely or in every way.	Handle = Use – apply.
Rather = Partly – sort of.	Suspect = To believe that someone has done something, usually something bad.
Take note of = To pay attention or give attention to something. (Idiom)	Despite = Notwithstanding – but – contrary to.
Take notice (notice that) = To give something your attention. (Idiom)	Misgivings = Mistake – fault.
Damp = Something that is damp is slightly wet, often in an unpleasant way or when it should be dry.	Disposed = Likely to behave or think in a particular way.
Tilts = To move something so that one side is lower than the other – curvature.	Scrubbed = To wash or clean something by rubbing it hard, especially with a brush.
Murky = Dark and difficult to see through, especially because of bad light – black.	Thoroughly = Very much – very carefully – completely.
Run out = Finished and completed.	Joy = Something that makes you feel very happy or pleased.
Compartment = One of the separate parts of a container or place where things are stored.	Retail = Describing ways of buying and selling.





Pharmacy Short Stories



Marziyeh Kamali Asl – Master of Biochemistry and Marziyeh Haji Ghasemi (Occupational Health and Safety Engineering student).

(This interesting events occurred in different pharmacies shifts in such a fascinating story. We hope you enjoy this section!).

Sounds like your brain could use one of those, too.

I'm a pharmacist with a major corporate chain. I'm talking with a patient about a medication that she should have refilled but hasn't yet.

Patient: "Oh, I don't need that one refilled. My doctor took me off it."

Me: "Sounds good. I'll put that in the notes."

Patient: *Jokingly* "Besides, I just dropped over \$300 at your pharmacy a couple of days ago. I don't think I need to spend any more right now."

Dear readers, I can only ascribe what happens next to this being the end of a very crazy twelve-hour shift. I want to say, "Let's give your pocketbook a break." For some reason, my brain decides to change the word "break" to "rest" halfway through the word. So, what actually comes out of my mouth is:

Me: "Oh, yeah, let's give your pocketbook a breast."

Exhaustion is a powerful drug, guys.



Glossary: (Synonyms)

Corporate chain = Relating to large companies, or to a particular large company - Words used to describe businesses and companies.	Jokingly = Words used to describe jokes – quality of being funny and funny situations.
Medication = A drug that you take to treat or cure an illness - General words for medicines.	Besides = Used when you are adding another stronger reason to support what you are saying.
Refilled = Replenish – another amount of something that is put into a container after it has become empty.	Dropped over = Paid.
Took off = To remove something.	Ascribe = Connect with – assign to.
Sounds good = An expression of agreement or assent to some proposal. (Idiom)	Pocketbook = A wallet – a handbag – an amount of money that you have to spend.





Glossary: (Synonyms)

Fair = Words used to describe large amounts and quantities.	Shingles = An infectious disease that affects mainly adults, in which red sore spots cover a particular part of the body.
Insist = To keep saying very firmly that something is true, even when other people will not believe you.	Complication = Something that makes a medical condition more dangerous or difficult to treat.
Curbside = The side of a pavement bordered by a curb – at or nearer to the curb. (Idiom)	Redness = A red color.
Comply = To obey a rule or law, or to do what someone asks you to do.	Cheeks = The soft part on each side of your face below your eyes.
Script filled = To supply and sell a dose or set of doses of a medicine as prescribed to one by a doctor. {Filling a prescription} (Idiom)	Jaw = The part of your mouth where your teeth grow.
Exemption = Permission to ignore something such as a rule, obligation, or payment.	Ruddy = Ways of emphasizing when you are annoyed or angry.
High-risk = Risky.	Complexion = General words for the face or its features.
Lift = To take something in your hands and move it from one place to another.	Inflammation = General words for illnesses, diseases and medical conditions.
Barrier = Something that separates one thing from another.	Clearer = Understandable – obvious.



◆ Sources :

1. <https://notalwaysright.com/2021>. (main source)
2. Dictionary: Macmillan Dictionary (Online Cellphone Application).
3. <https://idioms.thefreedictionary.com/>
4. <https://www.oysterenglish.com/>
5. <https://dictionary.cambridge.org/>
6. <https://www.merriam-webster.com/>
7. <https://www.google.com/>



Sometimes you have to go off-script

I work in a pharmacy, so you can imagine that we get more than our fair share of sick, coughing people. Unfortunately, that also means that we get more than our fair share of people who insist they cannot wear a mask. While corporate has refused to allow us to use curbside service, my management HAS been very good at backing us up and insisting we can refuse service to people that don't comply.

Customer: "Hi, I just need this script filled."

Me: "Sorry, ma'am, can you please put on your mask?"

Customer: "No, I have a medical exemption."

Me: "I'm afraid that I am going to have to insist."

Customer: "I cannot wear a mask."

Me: "Ma'am, we will refuse service to anyone who isn't wearing a mask. Many of our customers are high-risk."

At this, she lifts her script to press it flat against the plastic of the barrier between us.

Customer: "The sooner you give me these, the sooner I can leave and start taking them so that I can wear a mask. But I need this script first."

I am about to keep arguing, but then I realise what the medication on the script is. It's a strong prescription painkiller, used for nerve disease and shingles and its complications.

I then look at the woman's face again, and I realise the redness on her cheeks and jaw are not embarrassment or just a ruddy complexion but inflammation.

Me: "Sorry, ma'am. I'll... get right on that."

Could she have been clearer? Given the particular painkiller, probably not.



بخش فرهنگ

چپ دستی در دنیای راست دست ها

خداحافظی اشک بار اسطوره بارسلونا

تو هم باید بشنوی

معرفی کتاب جنایت و مکافات

هفته روز با المپیک

معرفی فیلم ۱۲ مرد خشمگین

یک تیم با هویت

ما دوباره سبزمی شویم

معرفی کتاب سفر کوانتومی وال تنها

پرسه پای دیوار ریتالین

سفرنامه (گشت و گذار در دیار فرشتگان سفیدپوش)

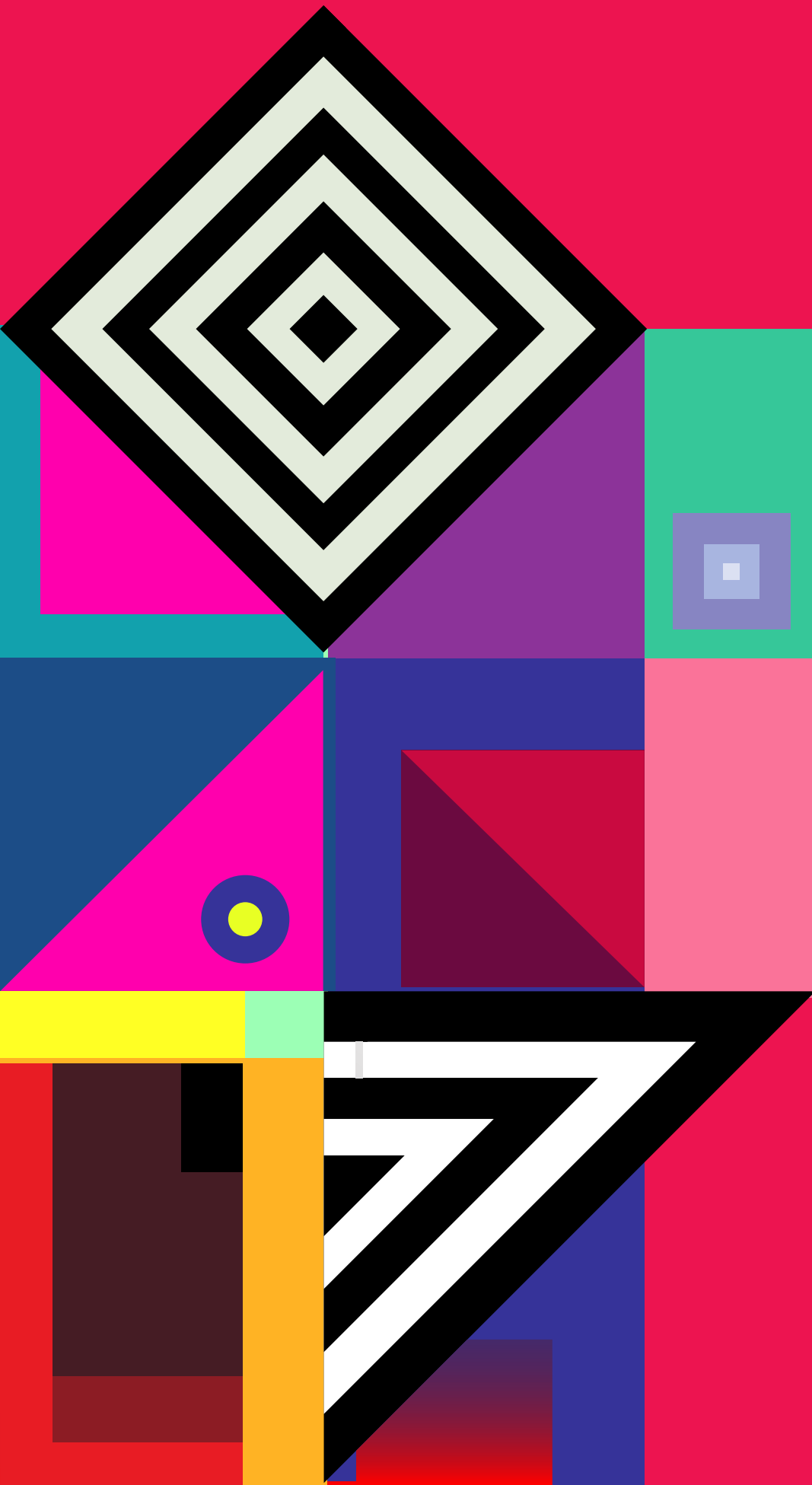
طریقت جاهلان

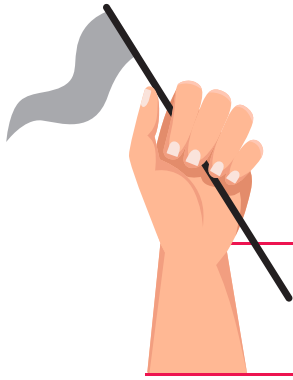
معرفی فیلم آرشیو

تازه‌های دنیای سینما

انا عطشان

پاییز





چپ دستی در دنیای راست دست ها

Shabnam.saeediii@gmail.com
Maryamsalehi137878@gmail.com

شبنم سعیدی (ورودی ۹۷ داروسازی)
مریم صالحی (ورودی ۹۷ داروسازی)

شده و با آنها رفتار خوشایندی نمی‌شد. در قرون وسطی، افراد چپ‌دست ممکن بود به جادوگری متهم شوند. در اوایل قرن بیستم، بسیاری از مریبان در ایالات متحده چپ‌دست‌ها را مجبور می‌کردند تا راست دست شوند. همچنین دانشمندان تصور می‌کردند که چپ‌دستی به علت آسیب جزئی مغز در مراحل اولیه‌ی رشد است. این افسانه‌ها در طول سال‌ها کم ارزش شدند و حتی برخی ادعا کردند که چپ‌دست بودن با هوش بالاتر ارتباط دارد. در حالی که این ادعا جذاب است، ادبیات پزشکی نتایج قاطعانه‌ای در این باره اعلام نمی‌کند. اکنون نیز جامعه معمولاً جهت چپ را با چیزهای بد و جهت راست را با مسائل خوب همراه می‌کند اما اگر شما چپ‌دست باشید، احتمالاً مانند راست‌دست‌ها به این موضوع نگاه نمی‌کنید. جالب است بدانید که افرادی چون افلاطون، ارسطو، چارلی چاپلین، آلبرت انیشتین، اسحاق نیوتن، بنه‌وون، باخ، لئوناردو داوینچی، میکل‌آنژ، پیکاسو، شکسپیر، نیچه، بیل گیتس، جرج مایکل و مهاتما گاندی از چپ‌دست‌های نامی بوده‌اند.

چگونه یک نفر چپ‌دست می‌شود؟ ژنتیک،

غریزه یا آموزش؟

گفته می‌شود ترجیح دست ژنتیکی بوده که در اوایل کودکی (۳ سالگی) به‌طور فزاینده‌ای آشکار شده و از ۵ سالگی تثبیت می‌شود. با این حال، اطلاعات کمی در مورد اساس بیولوژیکی آن وجود دارد. همچنین گفته می‌شود که شانس چپ‌دست شدن فرزندان افراد چپ‌دست، حدود ۵۰ درصد است. اگر مطمئن نیستید که چپ‌دست هستید یا راست‌دست، از خود بپرسید که بیشتر فعالیت‌ها (نه فقط نوشتن) را با کدام دست انجام می‌دهید؟ اگر به‌طور اتفاقی از یک دست برای نیمی از فعالیت‌ها و دست دیگر برای نیمی دیگر استفاده می‌کنید، ممکن است **دست مختلط** باشید. هم‌چنین اصطلاح چپ برتر یا راست برتر بستگی به چهار اندام چشم، گوش، دست و پا دارد؛ اگر این چهار اندام در سمت چپ فعال‌تر باشند گفته می‌شود که فرد چپ برتر دارد و بالعکس.

۱۳ آگوست مصادف با ۲۲ مرداد به عنوان روز جهانی چپ‌دست‌ها نامگذاری شده است. این نام در سال ۱۹۷۶ برابر با ۱۳۵۵ خورشیدی پیشنهاد شد و به تصویب رسید. دلیل نامگذاری این روز، انتقاد از این است که اکثر ابزارها و امکانات برای راست دست‌ها طراحی شده و چپ‌دست‌ها را مجبور به استفاده از دست راست می‌کنند. پیکار با باورهای خرافاتی درباره‌ی چپ‌دست‌ها نیز از دیگر اهداف این روز می‌باشد. در مراسمی که به مناسبت روز جهانی چپ‌دست‌ها در تهران برگزار شد، شرکت ملی پست جمهوری اسلامی ایران از تمبر اختصاصی این روز رونمایی کرد.

تاریخچه‌ی چپ‌دستی

جالب است بدانید افراد چپ‌دست که به آنها lefties و یا south paws (پنجه‌های جنوبی) نیز گفته می‌شود، تنها حدود ۱۰ درصد از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند؛ در این صورت حدود ۷۹۰۵ میلیون نفر در جهان و ۸ میلیون نفر در ایران چپ‌دست هستند.

چپ‌دستی در بسیاری از جوامع، نوعی ناهنجاری و عادت ناپسند محسوب شده و معمولاً سعی بر این بوده که کودکان را به استفاده از دست راست تشویق کنند. در این باره در سراسر جهان خرافات و باورهای مختلفی وجود داشته است؛ «sinister» در زبان لاتین به معنای چپ است و در عین حال این واژه معنای شوم و بدیمنی نیز دارد. در زبان فرانسوی، «gauche» برای دو واژه‌ی چپ و ناشی بکار می‌رود و در زبان آلمانی نیز، «linkisch» به معنی چپ‌دست و آدم ناجور است. بسیاری از قدیمی‌ها فکر می‌کردند چون در آموزه‌های دینی ما گفته شده که در روز قیامت کارنامه‌ی اعمال اهل جهنم را به دست چپشان می‌دهند، پس اصولاً چپ‌دست بودن برای افراد مطلوب نبوده و به اصطلاح شگون ندارد. این باور در قدیم به قدری در ذهن آدم‌ها ریشه دوانده بوده که بسیاری برای اینکه عادت چپ‌دست بودن را از سر بچه‌های خود بیندازند، تا مدت‌ها دست چپ آن‌ها را می‌بستند بلکه یاد بگیرند با دست راست خود کار کنند.

از لحاظ تاریخی، افراد چپ‌دست به عنوان افراد مطرود تلقی

در مغز ما چه خبر است؟

طبق یک تئوری، افراد چپ مغز یا راست مغز هستند؛ بدین معنا که یک طرف مغز آن‌ها غالب است. اگر بیشتر در تفکر خود تحلیلی و روشمند هستید، گفته می‌شود که چپ مغز هستید اما اگر تمایل به خلاقیت یا هنرمندی بیشتری دارید، احتمالاً راست مغز هستید. این نظریه بر این واقعیت استوار است که عملکرد دو نیمکره‌ی مغز متفاوت است. این موضوع اولین بار در دهه‌ی ۱۹۶۰ به لطف تحقیقات روانشناس برنده‌ی جایزه نوبل، راجر ولکات اسپری (Roger Wolcott Sperry)، آشکار شد. مغز چپ بیشتر کلامی، تحلیلی و منظم است و گاهی **مغز دیجیتال** نامیده می‌شود. این قسمت از مغز در مواردی مانند خواندن، نوشتن و محاسبه بهتر عمل می‌کند. بر اساس تحقیقات قدیمی Sperry، مغز چپ به مواردی چون منطق، ترتیب دهی، تفکر خطی، ریاضیات و تفکر در کلمات مربوط است. مغز راست بیشتر بصری و شهودی است و گاهی از آن به عنوان **مغز آنالوگ** یاد می‌شود که طرز تفکر خلاق تری داشته و از نظم کمتری برخوردار است. تحقیقات قدیمی Sperry نشان می‌دهد که مغز راست با مواردی مانند خیال پردازی، تفکر کل نگر، بینش، هنرها، ریتم، نشانه‌های غیرکلامی، تجسم احساسات و خیال بافی مرتبط می‌باشد. اگرچه عملکرد دو طرف مغز متفاوت است اما با هم کار می‌کنند و مکمل یکدیگر هستند؛ در نتیجه شما در یک زمان فقط از یک طرف مغز خود استفاده نمی‌کنید. هنگامی که شما یک عملکرد منطقی یا خلاقانه انجام می‌دهید، از هر دو طرف مغز خود ورودی دریافت می‌کنید؛ به عنوان مثال با اینکه مغز چپ مرتبط با زبان شناخته می‌شود اما مغز راست نیز به درک زمینه و لحن کمک می‌کند. مغز چپ معادلات ریاضی را اداره می‌کند اما مغز راست با مقایسه و تخمین تقریبی به آن یاری می‌رساند. لازم به ذکر است که مناطق دقیق برخی عملکردها ممکن است از فردی به فرد دیگر کمی متفاوت باشند.

تفاوت‌های چپ‌دست‌ها و راست‌دست‌ها

این تصور که چپ‌دستان باهوش‌تر از راست‌دست‌ها هستند، مدتی است که در سراسر جهان شناور است. در حالی که برخی از مطالعات نشان داده که ممکن است بین چپ‌دست بودن و ضریب هوشی بالا ارتباطی وجود داشته باشد، برخی دیگر حاکی از آن‌اند که راست‌دست‌ها در این زمینه برتری دارند. افراد راست‌دست تمایل دارند که مشکلات را با تقسیم آن‌ها به قطعات و تجزیه و تحلیل هر قطعه در یک زمان حل کنند؛ در حالی که چپ‌دست‌ها معمولاً به مشکل به طور کلی نگاه کرده و از تطبیق الگو برای تلاش و حل آن استفاده می‌کنند. گفته می‌شود که شنوایی و سخنرانی چپ‌دست‌ها با راست‌دست‌ها متفاوت است؛ چپ‌دست‌ها قدرت بالاتری در شنیدن تغییرات ریز و ظریف صداها دارند. همچنین بیان شده که هنر و خلاقیت چپ‌دست‌ها برتر از راست‌دست‌هاست؛ آن‌ها جالب‌تر و پیچیده‌تر فکر می‌کنند و معمولاً ایده‌های بهتری به ذهنشان می‌رسد. جالب است بدانید که مطالعات انجام شده حاکی از آن است که چپ‌دست‌ها در انتخاب یک کار و روش، کمتر به نقاط منفی آن فکر می‌کنند و به همین علت قدرت ایده‌پردازی و خلاقیت آنها بالاتر است. چپ‌دست‌ها در درک مسائل هندسی و فضایی و همچنین تصور ذهنی اشیاء قوی‌ترند؛ مهارت‌هایی که



از آن‌ها شطرنج‌بازها یا معماران نخبه‌ای می‌سازد. بر اساس مقاله‌ای که در ژورنال روانشناسی آمریکا منتشر شده، چپ‌دست‌ها در تفکرات واگرا بهتر از راست‌دست‌ها هستند. شاید به همین علت است که از هفت رئیس‌جمهور آخر ایالات متحده، چهار نفرشان چپ‌دست بوده‌اند!!! می‌توان گفت که چپ‌دست‌ها در برخی ورزش‌ها عملکرد بهتری دارند؛ بیش از ۲۵ درصد بازیکنان بیسبال دست چپ را برای گرفتن توپ به هنگام بازی به دست راست ترجیح می‌دهند. در این میان مشخص است که مهارت بازیکنان چپ‌دست به مراتب بیشتر از راست‌دست‌ها خواهد بود. همچنین چپ‌دست‌ها در بازی‌های تک نفره‌ای مانند تنیس و بوکس در مقابله با راست‌دست‌ها برتری نسبی دارند؛ چرا که حریفشان تجربه‌ی کافی در رویارویی با افراد چپ‌دست را نداشته و در عین حال بازیکنان چپ‌دست بیشتر با حریفان راست‌دست مسابقه داده و در این زمینه مجرب‌ترند. مطالعات مختلفی در مورد مقایسه‌ی درصد اختلالات و بیماری‌ها (مانند آلزایمر، آرتریت روماتوئید، کولیت اولسراتیو، اسکیزوفرنی، بیهوشی، میگرن و ...) میان چپ‌دست‌ها و راست‌دست‌ها انجام شده که نمی‌توان از اکثر آن‌ها به عنوان نتیجه‌ای قاطعانه استفاده کرد. همچنین بسیاری از موارد ذکر شده بر اساس تحقیقات و فرضیات بوده و **یک قانون به حساب نمی‌آیند.**

مشکلات چپ دست‌ها

همانطور که می‌دانید ما در دنیای دست راست زندگی می‌کنیم. اگرچه چپ دست‌ها به استفاده از وسایل راست دست عادت می‌کنند اما قطعاً ترجیح می‌دهند که در برخی موارد از وسایل مخصوص استفاده کنند. هرچند برخی از دانشمندان معتقدند که افراد چپ دست به دلیل مجبور شدن به تطبیق با دنیایی که عمدتاً برای افراد راست دست ساخته شده مستقل ترمی شوند، اما این افراد در استفاده از برخی وسایل با مشکلاتی مواجه هستند که شاید تولید برخی از آن‌ها مخصوص چپ‌دستان چندان بصره نباشد. در این قسمت به برخی از مشکلات چپ دست‌ها در استفاده از وسایل اشاره می‌کنیم:

- دکمه‌ی شاتر در عموم دوربین‌های عکاسی در سمتی قرار می‌گیرد که راست‌دستان راحت‌تر آن را فشار می‌دهند؛ به همین علت چپ دست‌ها هنگام عکس گرفتن (اگر امکان تاج روی صفحه نباشد) با لرزش دست روبرو می‌شوند.
- دنده و جالیوانی داخل ماشین هم برای راست دست‌ها طراحی شده مگر اینکه در انگلیس زندگی کنند.
- یکی دیگر از مشکلات چپ دست‌ها استفاده از آلات موسیقی است؛ در برخی سازها مانند پیانو، سازهای بادی و کوبه‌ای، هر دو دست کار مشابهی انجام می‌دهند و تفاوت چندان برای راست دست‌ها و چپ دست‌ها وجود ندارد، اما در مورد سازهایی مانند گیتار، بسیاری از چپ دست‌ها با مشکل مواجه می‌شوند که خوشبختانه عمدتاً می‌توانند با چرخاندن ساز و برعکس بستن سیم‌ها این مشکل را برطرف کنند.

- یکی دیگر از سختی‌هایی که این گروه از افراد با آن دست و پنجه نرم می‌کنند، مختص چپ دست‌های سرباز است؛ زیرا تفنگ‌های سربازی هم مانند تمام ادوات دیگر دنیا برای آن‌ها طراحی نشده و مشکل از جایی شروع می‌شود که افرادی که به خدمت می‌روند باید به تعداد فشنگ‌هایی که در میدان تیر تحویل می‌گیرند، پوکه تحویل بدهند. این کار به ظاهر ساده اما برای چپ دست‌ها یکی از سخت‌ترین کارهای دنیاست؛ زیرا گلنگدن تفنگ سمت راست است و پوکه نیز از همان سمت خارج می‌شود و از آنجایی که چپ دست‌ها تفنگ را با دست چپشان می‌گیرند، صورتشان دقیقاً در معرض گلنگدن قرار می‌گیرد؛ به همین علت در طول تیراندازی به جای نگرانی برای زدن به هدف، باید با ترس برخورد گلنگدن به صورتشان شلیک کنند.
- اگر آدمی را دیدید که ساعت مچی‌اش را به دست راستش بسته خیلی با تعجب و سؤال برانگیز نگاهش نکنید؛ غالباً این دسته از افراد را جماعت چپ دست تشکیل می‌دهند. آن‌ها ترجیحشان بر این است که برای راحت‌تر کار کردن یا حتی راحت‌تر نوشتن، ساعت مچی را به دست راستشان ببندند.

- شاید یکی از مشکلات اصلی چپ دست‌ها کنکور باشد؛ متأسفانه برخی افراد با وجود اینکه در فرم ثبت نام خود قسمت چپ دست بودن را علامت زده‌اند، صندلی راست دست به آن‌ها تعلق گرفته است.

وسایل مخصوص چپ دست‌ها

خوشبختانه برخی وسایل مخصوص چپ دست‌ها طراحی و تولید شده‌اند که از جمله آن‌ها می‌توان به قیچی اشاره کرد. قیچی‌های چپ دست اغلب رنگ متفاوتی با قیچی‌های راست دست دارند اما گاهی اوقات هر دو مدل هم رنگ هستند که تشخیص آن‌ها از یکدیگر کار چنان سختی نیست. در سال ۱۹۹۰ انجمن چپ دست‌ها تشکیل شد و بسیاری از تولیدکنندگان را به ساخت وسایل مخصوص این افراد تشویق کرد. همچنین شرکت اپل اخیراً موس‌هایی را طراحی کرده که سمت چپ و راست آن‌ها با هم تفاوتی ندارد که می‌تواند موجب استفاده‌ی راحت‌تر چپ دست‌ها از این وسیله شود.

◆ منابع:

<https://www.beytoote.com/art/decorum/international3-left2-handed.html>

<https://www.mehrnews.com/news/3735332/%DA%86%D9%BE-%D8%AF%D8%B3%D8%AA-%D9%87%D8%A7-%D8%A8%D9%87-%D8%A8%D9%87%D8%B4%D8%AA-%D9%86%D9%85%DB%8C-%D8%B1%D9%88%D9%86%D8%AF>

<https://mag.sazokar.com/left-handed/>

<https://leftyfretz.com/25-facts-about-left-handed-people/>

<https://medlineplus.gov/genetics/understanding/traits/handedness/>

<https://gazane.com/%DB%B5-%D8%AA%D9%81%D8%A7%D9%88%D8%AA-%D8%AC%D8%A7%D9%84%D8%A8-%D8%A7%D9%81%D8%B1%D8%A7%D8%AF-%DA%86%D9%BE-%D8%AF%D8%B3%D8%AA-%D8%A8%D8%A7-%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%AA-%D8%AF%D8%B3%D8%AA-%D9%87%D8%A7/>

<https://gazane.com/%DB%B5-%D8%AA%D9%81%D8%A7%D9%88%D8%AA-%D8%AC%D8%A7%D9%84%D8%A8-%D8%A7%D9%81%D8%B1%D8%A7%D8%AF-%DA%86%D9%BE-%D8%AF%D8%B3%D8%AA-%D8%A8%D8%A7-%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%AA-%D8%AF%D8%B3%D8%AA-%D9%87%D8%A7/>

<https://gazane.com/%DB%B5-%D8%AA%D9%81%D8%A7%D9%88%D8%AA-%D8%AC%D8%A7%D9%84%D8%A8-%D8%A7%D9%81%D8%B1%D8%A7%D8%AF-%DA%86%D9%BE-%D8%AF%D8%B3%D8%AA-%D8%A8%D8%A7-%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%AA-%D8%AF%D8%B3%D8%AA-%D9%87%D8%A7/>

<https://gazane.com/%DB%B5-%D8%AA%D9%81%D8%A7%D9%88%D8%AA-%D8%AC%D8%A7%D9%84%D8%A8-%D8%A7%D9%81%D8%B1%D8%A7%D8%AF-%DA%86%D9%BE-%D8%AF%D8%B3%D8%AA-%D8%A8%D8%A7-%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%AA-%D8%AF%D8%B3%D8%AA-%D9%87%D8%A7/>

<https://gazane.com/%DB%B5-%D8%AA%D9%81%D8%A7%D9%88%D8%AA-%D8%AC%D8%A7%D9%84%D8%A8-%D8%A7%D9%81%D8%B1%D8%A7%D8%AF-%DA%86%D9%BE-%D8%AF%D8%B3%D8%AA-%D8%A8%D8%A7-%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%AA-%D8%AF%D8%B3%D8%AA-%D9%87%D8%A7/>

<https://gazane.com/%DB%B5-%D8%AA%D9%81%D8%A7%D9%88%D8%AA-%D8%AC%D8%A7%D9%84%D8%A8-%D8%A7%D9%81%D8%B1%D8%A7%D8%AF-%DA%86%D9%BE-%D8%AF%D8%B3%D8%AA-%D8%A8%D8%A7-%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%AA-%D8%AF%D8%B3%D8%AA-%D9%87%D8%A7/>

<https://gazane.com/%DB%B5-%D8%AA%D9%81%D8%A7%D9%88%D8%AA-%D8%AC%D8%A7%D9%84%D8%A8-%D8%A7%D9%81%D8%B1%D8%A7%D8%AF-%DA%86%D9%BE-%D8%AF%D8%B3%D8%AA-%D8%A8%D8%A7-%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%AA-%D8%AF%D8%B3%D8%AA-%D9%87%D8%A7/>

<https://gazane.com/%DB%B5-%D8%AA%D9%81%D8%A7%D9%88%D8%AA-%D8%AC%D8%A7%D9%84%D8%A8-%D8%A7%D9%81%D8%B1%D8%A7%D8%AF-%DA%86%D9%BE-%D8%AF%D8%B3%D8%AA-%D8%A8%D8%A7-%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%AA-%D8%AF%D8%B3%D8%AA-%D9%87%D8%A7/>

<https://gazane.com/%DB%B5-%D8%AA%D9%81%D8%A7%D9%88%D8%AA-%D8%AC%D8%A7%D9%84%D8%A8-%D8%A7%D9%81%D8%B1%D8%A7%D8%AF-%DA%86%D9%BE-%D8%AF%D8%B3%D8%AA-%D8%A8%D8%A7-%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%AA-%D8%AF%D8%B3%D8%AA-%D9%87%D8%A7/>

<https://gazane.com/%DB%B5-%D8%AA%D9%81%D8%A7%D9%88%D8%AA-%D8%AC%D8%A7%D9%84%D8%A8-%D8%A7%D9%81%D8%B1%D8%A7%D8%AF-%DA%86%D9%BE-%D8%AF%D8%B3%D8%AA-%D8%A8%D8%A7-%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%AA-%D8%AF%D8%B3%D8%AA-%D9%87%D8%A7/>

<https://gazane.com/%DB%B5-%D8%AA%D9%81%D8%A7%D9%88%D8%AA-%D8%AC%D8%A7%D9%84%D8%A8-%D8%A7%D9%81%D8%B1%D8%A7%D8%AF-%DA%86%D9%BE-%D8%AF%D8%B3%D8%AA-%D8%A8%D8%A7-%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%AA-%D8%AF%D8%B3%D8%AA-%D9%87%D8%A7/>

<https://gazane.com/%DB%B5-%D8%AA%D9%81%D8%A7%D9%88%D8%AA-%D8%AC%D8%A7%D9%84%D8%A8-%D8%A7%D9%81%D8%B1%D8%A7%D8%AF-%DA%86%D9%BE-%D8%AF%D8%B3%D8%AA-%D8%A8%D8%A7-%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%AA-%D8%AF%D8%B3%D8%AA-%D9%87%D8%A7/>



خدا حافظی اشکبار اسطوره بارسلونا



Yarahmadimacdeh234@gmail.com

مانده یاراحمدی (ورودی ۹۸ اتاق عمل)

 این متن را با صدای **نگین مهدوی** بشنوید.

پایان یک عصر طلایی

شاید روزی که اعلام شد لاپورتا (رئیس باشگاه بارسلونا) تیم را در سفر به آلمان همراهی نکرده است و مشغول کارهای تمدید قرارداد مسی است، کمتر کسی فکرش را می‌کرد که تمدیدی در کار نباشد و مسی برای همیشه بارسا را ترک کند. ولی آیا خودش این را می‌خواست؟ یک نه بزرگ در جواب این سوال، همیشه در ذهن ما باقی خواهد ماند. مسی، بزرگ‌ترین بازیکن فوتبال جهان حتی با کاهش پنجاه درصدی حقوقش موافقت کرده بود و بغضش در روز خدا حافظی گواه این مدعاست که او به خاطر این جدایی از همه دل شکسته‌تر است.

پنج آگوست وقتی مارکا (روزنامه ورزشی اسپانیایی) گزارشش را با عبارت «مسی هرگز به این اندازه با تمدید قرارداد فاصله نداشته است.» به پایان رساند، همه در شوک فرو رفتند و تمام تمرکزشان را روی صحبت‌های خوان لاپورتا گذاشتند: «اعداد و ارقام و ضررهای مالی، بدتر از پیش‌بینی‌ها بوده است. نمی‌توانم تصمیمی بگیرم که منجر به نابودی باشگاه شود، بارسلونا مهم‌ترین چیز است. مسی می‌خواست به ما کمک کند. قرار بود حقوق ۲ سال، ظرف ۵ سال به او پرداخت شود و فکر می‌کردیم این کار مغایرتی با قانون ندارد، اما این‌گونه نبود. لئو می‌خواست در بارسا بماند، ما هم می‌خواستیم و به توافق هم رسیدیم. می‌خواهم از تیم لئو و همه تشکر کنم. متأسفانه قوانین لالیگا اجازه موفقیت در مذاکرات را به ما نداد. اکنون دورانی جدید بدون لئو آغاز می‌شود. ما قدر دان لئو خواهیم بود. احتمال تغییر دادن شرایط؟ نمی‌خواهم امید واهی بدهم.»

و با این صحبت‌ها دیگر حرفی برای گفتن باقی نماند. هواداران که از همیشه عصبی‌تر بودند، ستاره‌های باشگاه از جمله گریزمن را به علت عدم توافق بر سر کاهش حقوق در جدایی مسی، مقصر می‌دانستند. آنها سر بازیکن‌ها فریاد می‌زدند در حالی که پدر مسی و نیمار در تلاش برای قانع کردن مسی برای رفتن به پاریس بودند.

بیباید نگاهی به خط زمانی اتفاقات این یک هفته و اتفاقات پس از جداسدن مسی بیندازیم:

پنج شنبه پنج آگوست: انتشار بیانیه بارسا در خصوص عدم تمدید قرارداد با مسی.

یکشنبه هشت آگوست: آخرین نشست خبری مسی در بارسلون. در نهایت ساعت دو و نیم بعد از ظهر، مسی در آخرین نشست خبری‌اش برای بارسا، پس از گریه‌هایش و کنار آمدن با احساساتش عنوان کرد که همراه لاپورتا تمام تلاششان را کردند ولی قوانین لالیگا اجازه ثبت قرارداد را نداده است و همچنین اضافه کرد که: «بارسلون را به عنوان خانه همیشگی خودم می‌دانم و حتماً روزی برای زندگی‌کردن به اینجا بازمی‌گردم... سخت‌ترین روز فوتبالی‌ام امروز بود.»

مسی پس از کنفرانس خبری پست خدا حافظی خود را در اینستاگرام به اشتراک گذاشت که در تنها ۶ دقیقه بیش از یک میلیون لایک گرفت و رکوردها را شکست!

دوشنبه نه آگوست: نخستین بازی پس از جدایی لیونل مسی از بارسلونا. در دهمین دقیقه بازی،

هواداران بارسا نام کاپیتان سابق خود را فریاد زدند و پیش از آغاز بازی نیز در زمان سخنرانی مرسوم و همیشگی

سرمربی کاتالان‌ها در جام خوان گامپر به تشویق لیونل مسی پرداختند.

سه شنبه ده آگوست: لیونل مسی خانه خود را به مقصد فرودگاه بارسلونا ترک کرد.

چهارشنبه یازده آگوست: مسی همراه با ناصر الخلیفی (رئیس باشگاه پاریسن ژرمن) در نخستین کنفرانس مطبوعاتی خودش در پاریسن ژرمن شرکت کرد و گفت:

«ترک کردن بارسلونا بسیار سخت بود. مواجه شدن با چنین تغییری بسیار دشوار است، اما خوشحالم به PSG پیوسته‌ام، باشگاهی جاه طلب با تیمی سطح بالا. PSG در مذاکرات بسیار سریع و جدی نشان دادند.

تمام اتفاقاتی که هفته گذشته رخ داد، بسیار سخت و سریع رقم خورد. هیچ کس آمادگی آن را نداشت. اما برای این فصل جدید در زندگی حرفه‌ای و خانوادگی خود خوشحالم. هدف و رویای من قهرمانی دوباره در لیگ قهرمانان اروپاست. فکر می‌کنم با تیمی که داریم، این قهرمانی

در دسترس باشد. دوستانی در رختکن پی‌اس‌جی دارم.

رختکن باشگاه نقش مهمی در آمدن من به این جا داشت.»

همچنین مسی روز چهارشنبه همراه خانواده‌اش، از استادیوم پارک دو پرنس بازدید کردند.

اکنون بخوانید از واکنش دنیای مجازی به این اتفاق:

رشد بیش از ۲ برابری فالور،

فقط با مسی! باشگاه پاریسن ژرمن پس از چند روز گمانه‌زنی، سه‌شنبه شب دهم آگوست، رسماً لیونل مسی را به عنوان بازیکن جدید خود معرفی کرد؛ اتفاقی که موجب هجوم هواداران به صفحات مجازی باشگاه فرانسوی شد. بر این اساس، صفحه اینستاگرامی باشگاه که تا پیش از پیوستن مسی، کمتر از ۲۰ میلیون دنبال‌کننده داشت، اکنون به آمار ۵۱.۲ میلیون دنبال‌کننده رسیده است! (شاید در زمان مطالعه این مطلب، این عدد بیشتر هم شده باشد!)

اتفاقی مشابه، درباره فروش پیراهن شماره ۳۰ پی‌اس‌جی با نام مسی نیز رخ داده است. ۱۵۰ هزار پیراهن نخست مسی ظرف تنها ۷ دقیقه به فروش رفت و در کمتر از ۲۴ ساعت، باشگاه بیش از ۸۳۰ هزار پیراهن (اول و دوم) با نام مسی را به فروش رسانده است!

این‌ها همه در حالی است که از آن طرف کاتالان‌ها

به نیوکمپ پشت کرده‌اند و از ۲۵ هزار

بلیط موجود، تنها حدود ۱۶ هزار

بلیط برای بازی مقابل سوسیه‌داد

به فروش رفته است.

علاوه بر این، خبرگزاری اسپورت

اعلام کرد خروج ستاره آرژانتینی

از بارسلونا باعث افت ۸۰ درصدی

فروش پیراهن‌های باشگاه از روز

دوشنبه شده است.

تمام اینها تنها به یک معناست،

لزوماً یک باشگاه از یک بازیکن

بزرگتر نیست.

کاش یادمان باشد هیچ چیز ثابت

نیست؛ همیشه باید رفت حتی اگر

مسی باشی.





شعر تو هم باید بشنوی

Sheshahparst12@gmail.com

شیدا شهرست (ورودی 98 داروسازی)

دست هایت! دست هایم!
«پیوند مقدس دوستی»
هنگامی که هم را در آغوش می گیرند
بیا
چرا بیایی؟!
بمان
بمان و بجنگ
بمان تا بجنگیم
حتی اگر سهم ما تنها
شکست باشد
باید پیروز شکست خورد
با چشمانی سراسر غرور
و عشقی جوشان
سوزان
در اعماق وجود آدمی
دست هایت ای دوست!
تو هم باید بشنوی

نمی توان چشم پوشید
اما..
امید در میان غم های ما هنوز هم فریاد
می کشد
می شنوم
پژواک صدایش را
از عمیق ترین دره های اندوه
از میان تیره ترین ابرهای رونده
که به سمت ما پرواز می کنند و
در برمان می گیرند
می شنوم!
تو هم باید بشنوی
بایست!
و نگذار غم
اجازه ی دیدن نور خورشید را ندهد
دست هایت ای دوست!
آن دست ها معجزه می کنند
جادویی درخشان

روزهای ما سخت شدند
بدن هامان خسته و
قلب های ما کم طاقت
فکر و خیال؟!
تا چشم کار می کرد
غصه و دلتنگی?!
خوراک هر روزه
و تنهایی?!
رود روان بر جان آدمی
نمی توان انکار کرد
نمی توان چشم پوشید
هرجا که انسان توان رفت
هرجا که خیال توان راه یافت
رنج را می بینی
نشسته بر صندلی چوبی کوچکی
غم را می بینی
حتی در دشت های دور
حتی سرزمین پاک اسرار



این متن را با صدای عارفه باتقوا بشنوید.

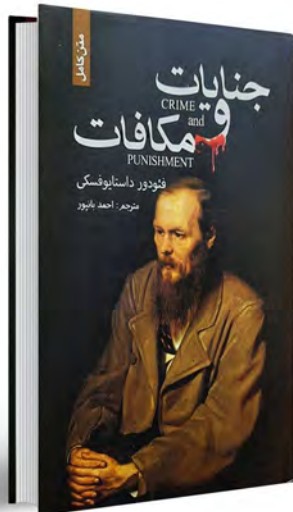


معرفی کتاب

«جنایت و مکافات»

فاطمه السادات مغزی (ورودی 99 داروسازی)

Fati81banoo@gmail.com



گاهی اوقات برای ما پیش آمده که افکاری نادرست در پس ذهنمان گذشته یا دست به کاری خلاف مقررات می‌زنیم. در چنین زمانی، یا در لحظه پشیمان می‌شویم و آن کار را انجام نمی‌دهیم و یا پس از انجام آن کار، عذاب وجدان به سراغمان می‌آید. این درحالی است که دیگر هیچ راه برگشتی نیست و باید با عواقب و اثرات آن کار روبه‌رو شد. رمان جنایت و مکافات هم داستان پسری است که باید با عواقب کارش روبه‌رو شود. کتاب جنایت و مکافات، رمانی معروف از رمان‌نویس برجسته‌ی روسی، فئودور داستایوفسکی است.

داستان در مورد مرد جوانی است که به خاطر فقر، از دانشگاه انصراف داده و بیکار در شهری بزرگ، دور از خانواده‌اش زندگی می‌کند. او به دلیل اوضاع بد جامعه و ناعدالتی‌ها دست به قتل می‌زند و اتفاقاتی که پس از آن برایش می‌افتد، جالب و خواندنی است.

کلیت کتاب، تحلیل انگیزه‌های قتل و اثراتی است که قتل بر روی قاتل دارد. همچنین بیان‌کننده‌ی این است که در پشت پرده هر جرم و جنایتی، جامعه و دولتی قرار دارد که هیچ تلاشی در جهت ایجاد رفاه برای مردم و شهروندان نمی‌کند.

در مورد نویسنده:

داستایوفسکی، نویسنده مشهور اهل روسیه، شخصی گوشه‌گیر و منزوی بود. افکار و عقاید او در آثارش کاملاً هویدا است. سبک اکثر آثارش اجتماعی-سیاسی است. شخصیت‌های اصلی داستان‌های او رفتار و افکار عجیب و غریب دارند که شاید به ظاهر غیرواقعی بیایند؛ ولی با کمی تأمل در می‌یابیم که در دنیای واقعی هم هستند کسانی که با عقاید عجیب خود زندگی را پیش می‌برند و شاید خود ما هم در نظر دیگران عجیب و یا حتی دیوانه به نظر بیاییم. در هر صورت، نویسنده با قلم روان خود ما را به تفکر وامی‌دارد، عقاید متفاوت را به ما می‌شناساند و در نهایت دیدمان را نسبت به موضوعات متعدد

و مختلف باز کرده و یا تغییر می‌دهد.

از اثرات برجسته‌ی داستایوفسکی، می‌توان به یادداشت‌های زیرزمینی (که اولین نوشته ادبی اگزیستانسیالیسم جهان است)، جنایت و مکافات، ابله، جن زده‌گان و برادران کارامازوف اشاره کرد.

برخی آموزه‌های داستان در زندگی ما اثرگذار است:

- عدالت در دید هر شخص متفاوت است. یک نفر عدالت را در این می‌بیند که افراد ثروتمند و ظالم بمیرند و ثروتشان به فقرا برسد. دیگری می‌گوید زندگی حق مسلم هر کسی است و سخن در خصوص مرگ و زندگی دیگران چه ثروتمند باشند و چه فقیر، چه ظالم باشند چه مظلوم، خارج از قاب انسانیت است. برای جلوگیری از چنین اختلاف نظرانی، هر جامعه قوانینی وضع کرده تا هرج و مرج به وجود نیاید.
- درست است که جامعه نقش بسزایی در سرنوشت آدمیزاد دارد، ولی نقش اصلی را خود انسان اجرا می‌کند. در این داستان، راسکولینکوف (نقش اصلی داستان) و دوستش، هر دو شرایطشان شبیه به هم بود؛ با این تفاوت که دوست وی کار می‌کرد و حتی سعی می‌کرد راسکولینکوف را متقاعد کند تا

کار کند، ولی او گوشش بدهکار نبود و تنبلی می‌کرد و همواره به دنبال یک مقصر برای مشکلاتش می‌گشت.

- گاهی در سرنوشت انسان، یک اتفاق، یک شخص یا حتی یک تفکر قرار می‌گیرد که باعث تغییر مسیر او می‌شود. در این داستان هم دختری سرراه شخصیت اصلی داستان قرار گرفت و عشق باعث ورود او در مسیر رستگاری شد.

بخشی از کتاب:

مردم در روی زمین به دو دسته تقسیم می‌شوند: دسته‌ی اول، افراد معمولی که هرگز عمل خلاف قانون از آن‌ها سر نمی‌زند؛ دسته‌ی دوم، افرادی غیرعادی و فوق‌العاده دیده شده‌اند که به خاطر بحران‌های روحی یا بعضی بیماری‌های عصبی، شاید مرتکب قتل شوند.

راسکولینکوف پرسید: و شما عقیده دارید این گروه دوم حق دارند مرتکب جنایت شوند؟! - نخیر، من این حق رو به اون‌ها نمیدم، اما عرض می‌کنم وضع روحی اون‌ها طوریه که امکان داره مرتکب جنایت بشن و قانون نمی‌تونه درباره بحران‌های روحی، شخص مجرم رو گناهکار ندونه.





۱۷ روز با المپیک

گزارش خبری از عملکرد کاروان ایران در المپیک توکیو ۲۰۲۰

Narimany.mahdi1381@gmail.com

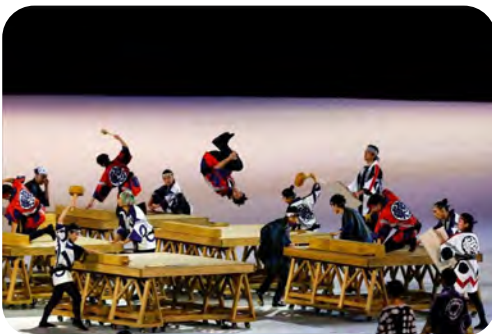
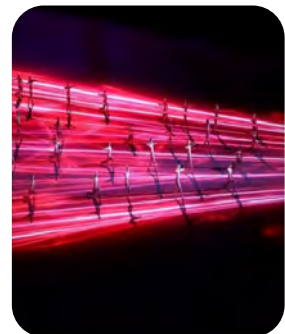
مهدی نریمانی (ورودی ۹۹ پزشکی)

المپیک ۲۰۲۰ که به دلیل همه‌گیری ویروس کرونا، یک سال به تعویق افتاد و از ۱۷ مردادماه امسال، در توکیو و بدون تماشاچی برگزار شد. مراسم افتتاحیه المپیک هم امسال برای نخستین بار تماشاگر نداشت. در این مراسم ابتدا ژاپنی‌ها با اجرای نمایش‌هایی از گذشته این کشور، آداب و رسوم خود را به رخ جهانیان کشاندند. در ادامه، نماد چوبین پنج حلقه در ورزشگاه قرار گرفت که دلیل آن رونق صنایع چوبی در ژاپن است. بعد از نصب پنج حلقه معروف المپیک، نوبت به اهتزاز درآمدن پرچم کشور میزبان رسید. این مراسم با خوانندگی تکخوان ژاپنی، «توکو کوییزومی» آغاز شد که این آهنگ زیبا را می‌توانید در نسخه الکترونیکی مجله ما گوش دهید. پس از آن نوبت رژه ورزشکاران هرکشور می‌رسد. نکته جالب المپیک امسال، داشتن دو پرچم برای کاروان هرکشور بود که یکی در دست ورزشکاران مرد و دیگری در دست ورزشکاران خانم بود و دلیل آن نیز تبعیت از

شعاریست که این دوره المپیک مدعی آن است: برابری جنسیتی!

در این مراسم، صمد نیکخواه بهرامی، کاپیتان تیم ملی بسکتبال و هانیه رستمیان، بانوی تیرانداز کشورمان در رشته تیانچه، پرچم‌داران کاروان ایران بودند.

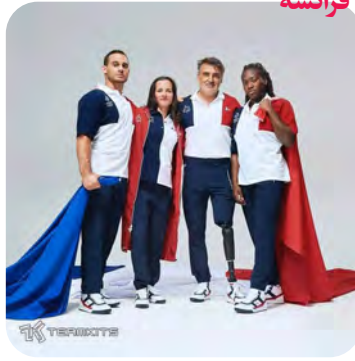
یکی از نکاتی که در هردوره المپیک شایان توجه است، لباس‌های زیبای هرکشور است که برند نامی همان کشور، برای ورزشکاران به هدف حضور در مراسم افتتاحیه طراحی نموده است که البته کشور ما سنت شکنی نکرده و هردوره با لباسی نه‌چندان جذاب در مراسم حاضر می‌شود.



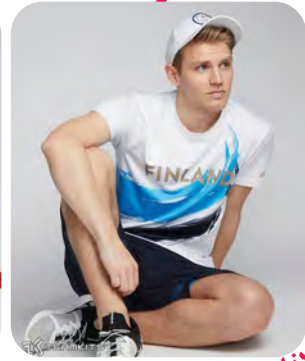
در ادامه رژه چندکشور با لباس های جذاب و همچنین رژه کشور خودمان ایران را می بینیم.



ژاپن



فرانسه



فنلاند



برزیل



استرالیا



انگلیس



ایتالیا



آمریکا



ایران





روز نخست: روزی خلوت، با یک خبر شیرین و یک خبر تلخ؛ صعود قایقران ایرانی، نازنین ملایی به یک چهارم و حذف میلاد وزیری از مسابقات در رشته تیراندازی با کمان.



روز دوم: شروعی طوفانی با مدال طلای جواد فروغی در رشته ۱۰ متر تپانچه و همچنین درخشش بلندقامتان والیبالی کشورمان با گذشتن از سد لهستان با نتیجه ۳ بر ۲، آغازی شیرین برای یک پایان تلخ! همچنین برد و صعود شیرین علی پاکدامن، شمشیرباز خوب کشورمان.



روز سوم: روزی که با اشک شروع شد! باخت تیم ملی بسکتبال کشورمان در اولین بازی و در یک نبرد کاملاً یکطرفه و عملکرد ضعیف ملی پوشان. اما صعود نازنین ملایی، بانوی قایقران کشورمان به نیمه نهایی، خبری شیرین در نوع خودش بود که رکورد مسابقات قایقرانی را در کشورمان جابجا کرد. مهم‌ترین خبر این روز اما به تکواندو اختصاص داشت؛ جایی که تنش‌های سیاسی نمود بیشتری داشت تا رقابتی جوانمردانه و درخور ورزش. جایی که تنها، تعصب ورزشکار نمایان بود اما رسانه و مسئولان، چیزی برای ارائه نداشتند. مسابقه بین دو دختر ایرانی، دو دوست. دست تقدیر و بازی‌های سیاسی، این دو دوست صمیمی را در مقابل هم قرار داد؛ کیمیا علیزاده و ناهید کیانی. کیانی در این بازی شکست خورد اما حواشی این مسابقه، تنها به یک نتیجه ختم نشد و به رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی رسید. در بخش‌های بعد، بیشتر به این رویداد خواهیم پرداخت.



کشورمان، شاهبخش، در مقابل حریف کوبایی در مرحله یک شانزدهم نهایی. در بخش شنای ۱۵۰۰ متر زنان، خانم لیدی از آمریکا موفق به کسب مدال طلا شد.



روز هفتم: کسب مقام ششم توسط نازنین ملایی در رشته قایقرانی بانوان و کسب مقام شانزدهم توسط هانیه رستمیان در رشته ۲۵ متر تپانچه. اما از دیگر اخبار مهم این روز، می توان به کسب مقام اول در راند یک ورزش گولف توسط آقای شافل، برد نواک جوکوویچ تنیسور اول جهان از حریفان ژاپنی و آلمانی و در نهایت طلای ورزشکار آمریکایی، رسل، در رشته ۱۰۰ متر شنای آزاد مردان اشاره کرد.



روز چهارم: بامداد این روز با برد ۳-۰ والیبالیست های کشورمان در بازی مقابل ونزوئلا آغاز شد. همچنین برد بانوی بدمینتون باز کشورمان، ثریا آقایی و گذشتن از سد حریف مالدیوی افتخارآمیز بود. در ادامه این روز، برد تنیسور اول جهان، نواک جوکوویچ از صربستان نیز شایان ذکر است.



روز پنجم: این روزها به شکل فجیعی طی می شود. حذف تیم ایران و کسب مقام ۱۵ در رشته ده متر تپانچه مختلط. اما جدا از آن، ورزش هایی نیز وجود دارند که اصلا نامشان به گوشمان نخورده است؛ برای مثال می توان به کسب طلای کشور روسیه در رشته ژیمناستیک هنری (artistic gymnastics) اشاره کرد. در شاخه شنا نیز، آمریکا مدال طلا را کسب کرد. در شاخه دایو زنان، کشور چین موفق به کسب طلا شد.



روز ششم: روزی سراسر باخت! کسب مقام ۳۵ توسط دوچرخه سوار ایرانی، باخت ایران از حریف مصری در رشته شمشیربازی سابر، باخت تحقیرآمیز بسکتبال ایران از آمریکا با نتیجه ۶۶-۱۲۲، باخت عجیب بلندقامتان والیبالیست های کشورمان از کانادا با نتیجه ۳-۰، حذف تیم تیراندازی با کمان در مقابل آمریکا در مرحله یک سی و دوم نهایی، باخت ثریا آقایی با نتیجه ۳-۰ در مقابل حریف چینی در بدمینتون، باخت بوکسور



روز هشتم: کسب مقام پنجم توسط نازنین ملایی در فینال رشته قایقرانی، کسب مقام هشتم توسط فرزانه فصیحی در رشته اتلیتیک در شاخه دوی صد متر بانوان، کسب مقام چهاردهم توسط احسان حدادی در رشته اتلیتیک در شاخه پرتاب دیسک آقایان، باخت بلندقامتان کشورمان در مقابل ایتالیا با نتیجه ۳ بر ۱ و کسب مقام ۲۸ توسط هانیه رستمیان در رشته ۲۵ متر تیانچه. کسب مقام اول توسط شافل آمریکایی در ورزش گولف مردان در راند دو نیز از روادید مهم این روز بود.



روز دهم: شروع غم‌انگیز این روز، با باخت عجیب سروقامتان کشورمان از ژاپن، با نتیجه ۳ بر ۲ و حذف ناباورانه تیم ملی والیبال ایران از رقابت‌های المپیک رقم خورد. حذف امین میرزازاده در رقابت‌های کشتی از حریف کوبایی در مرحله یک چهارم نهایی و باخت علیرضا نجاتی در مقابل حریف ارمنستانی و حذف او از رقابت‌های کشتی در مرحله یک هشتم نهایی نیز تلخی این روز را تکمیل کرد. طلای ورزشکار ایتالیایی، چیکوب، در رشته اتلیتیک در شاخه صدمتر مردان از اخبار مهم این روز بود.



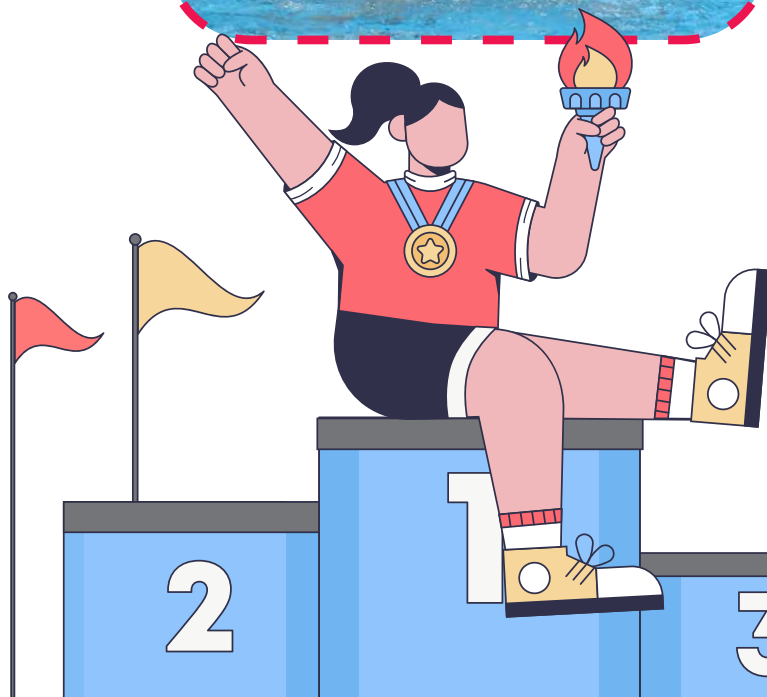
روز نهم: باخت نزدیک بسکتبال‌یست‌های کشورمان در مقابل فرانسه با نتیجه ۷۹ بر ۶۲ اولین خبر از ورزشکاران ایرانی در این روز بود. در ادامه، نجمه خدمتی با کسب مقام ۱۸ در رشته ۵۰ متر تفنگ بادی و حسن تفتیان با کسب مقام چهارم در رشته اتلیتیک و تنها با یک رتبه کمتر، از دور رقابت‌ها حذف شدند. باخت نواک جوکوویچ از حریف اسپانیایی خود، کارنو و حریف استرالیایی از اخبار عجیب این روز بود. شافل آمریکایی مجدداً در ورزش گولف در راند ۳ نیز رتبه اول را کسب کرد و در رشته ترامپولین (تخته فنی) هم مدال طلا توسط لیتوینوویچ از بلاروس کسب شد.

روز دهم: کسب شیرین مدال طلای محمد رضا گرایبی در رشته کشتی و به خاک مالیدن حریف اوکراینی و کسب مدال نقره توسط علی داوودی در رشته وزنه برداری و بلند کردن وزن ۴۴۱ کیلوگرم و برد کشتی گیر قهار و نام آشنای کشورمان، حسن یزدانی و به خاک مالیدن حریف روسی در مرحله نیمه نهایی این روز را به روز درخشان ایران در المپیک تبدیل کرد. از دیگر اخبار این روز می توان به کسب مدال طلا توسط بانوی روسی در رشته شنای هنری (artistic swimming) نیز اشاره کرد.

روز یازدهم: باخت مجدد امین میرزازاده از حریف ترکی در کشتی، باخت محمد هادی ساروی از حریف ارمنی در رقابت های کشتی در مرحله نیمه نهایی، کسب مقام چهارم توسط قایقران کشورمان (رشته: Canoe sprint) در مرحله یک چهارم نهایی، کسب مقام بیستم توسط مهیار صداقت در رشته ۵۰ متر تفنگ بادی و طلای تیم بانوان چینی در رشته دوچرخه سواری سرعتی، از اخبار مهم این روز بود.



روز دوازدهم: کسب مدال برنز محمد هادی ساروی در رقابت های کشتی از حریف فنلاندی و برد فرانسه از ایتالیا در رقابت های بسکتبال مرحله یک چهارم نهایی با نتیجه ۸۴-۷۵.



روز چهاردهم: کسب مدال نقره توسط حسن یزدانی در مقابل حریف آمریکایی. کشتی‌گیر قهار کشورمان، در رقابتی نزدیک و درحالی که تا ثانیه ۱۴ به پایان مسابقه، از تیلور آمریکایی پیش بود، در ثانیه‌های پایانی مدال طلا را به این حریف چغری بدیدن واگذار کرد و با مدال ارزشمند نقره به دیار خود راهی شد. از دیگر نتایج این روز نیز می‌توان به حذف سارا بهمنیار، بانوی کاراته‌کا کشورمان از المپیک اشاره داشت.

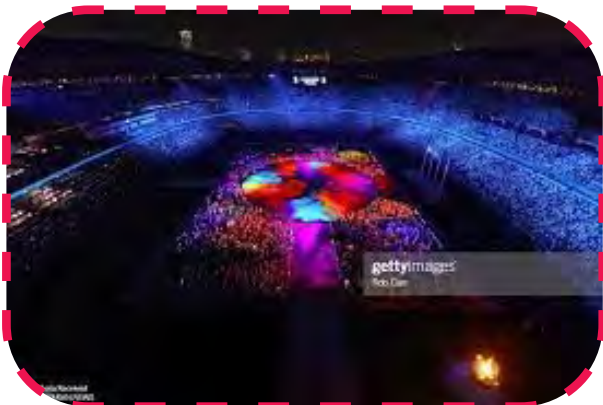


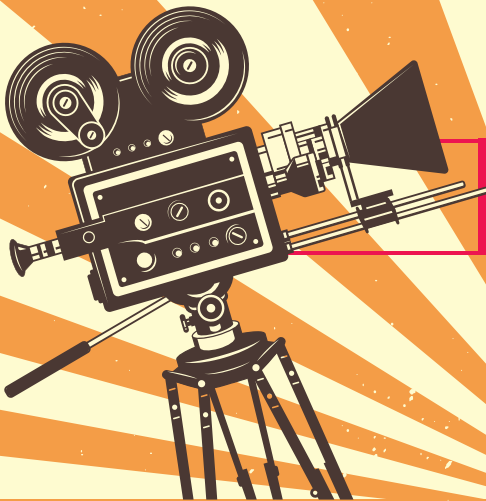
روز آخر: و اما اینجا ایستگاه پایانی المپیک است؛ المپیکی که ایرانیان برخلاف انتظار، ضعیف ظاهر شدند. فدراسیون والیبال، پیش از آغاز المپیک، قول کسب سکو توسط این تیم در المپیک را داده بود اما حتی تیم والیبال کشورمان از گروه خود هم صعود نکرد. تیم بسکتبال که حتی یک برد هم نداشت. کشتی‌گیرانی که برعکس هر المپیک که مدال‌های رنگارنگشان شادی بخش یک کشور بود، امسال ندرخشیدند. تیراندازانی که تیرشان به خطا رفت و دهنده‌هایی که انگیزه نداشتند. شاید هم جای دیگری از کار ایراد دارد؛ جایی که باعث فراری دادن بهترین ورزشکارانمان می‌شود



مراسم اختتامیه

روز پانزدهم: در این روز، پرونده کشتی ایران در المپیک، با کسب مدال ارزشمند برنز توسط امیرحسین زارع و همچنین باخت مرتضی قیاسی بسته شد. اما دیگر اتفاق جالب المپیک، فوتبال بانوان رده جوانان است که در این رقابت‌ها، کانادا با برد سوئد در پنالتی‌ها قهرمان شد و مدال طلا کسب کرد تا پرونده رقابت‌های فوتبال المپیک نیز در این روز بسته شود. ایران در این رشته تیمی نداشت. المپیک توکیو بود. پرونده بسکتبال المپیک با برد آمریکا در مقابل فرانسه و فوتبال آقایان رده جوانان نیز با برد برزیل در این روز بسته شد.





معرفی فیلم

«۱۲ مرد خشمگین»

Shabnam.saeediii@gmail.com

شبنم سعیدی (ورودی ۹۷ داروسازی)

جزئیات

یکی از نکات مورد توجه، استفاده از تنها یک لوکیشن در بیشتر طول فیلم و دوازده بازیگر اصلی می باشد. همچنین شخصیت مثبت این فیلم (تصمیم گیرنده ی شماره ۸) در لیست پنجاه قهرمان برتر تاریخ سینما در بنیاد فیلم آمریکا (AFI)، در رتبه ی ۲۸ قرار دارد.

بازیگران در این فیلم نامی ندارند و از ابتدا تا به انتها آن ها را براساس شماره هایی که دارند صدا می کنند. در این بین تنها هنری فوندا (Henry Jaynes Fonda) و جوزف سوینی (Joseph Sweeney) هستند که در انتهای فیلم تماشاگران را آگاه می کنند که نامشان به ترتیب «دیویس» و «مک کاردل» است. هیچ یک از بازیگران عضو هیئت منصفه ی دادگاه در حال حاضر در قید حیات نیستند.

«دوازده مرد خشمگین» در ۳۶۵ شات برداشت شده و فیلمبرداری آن در مدت زمان کوتاه ۲۱ روز به پایان رسیده و تمامی لوکیشن های آن نیز در نیویورک بوده است.



این متن را با صدای مریم خاکی بشنوید.

فیلمی درام - حقوقی محصول سال ۱۹۵۷ آمریکا که بر اساس داستانی تلویزیونی به همین نام نوشته ی رجینالد رز (Reginald Rose) و به کارگردانی سیدنی لومت (Sidney Lumet) ساخته شده است. امتیاز IMDb به این فیلم ۹ از ۱۰، مدت زمان آن ۹۶ دقیقه و به صورت سیاه و سفید می باشد. معروف ترین بازسازی این فیلم، نسخه ی سال ۱۹۹۷ با همین نام است که توسط مترو گلدوین مایر (Metro-Goldwyn-Mayer) منتشر شد.

جوایز

این فیلم برنده ی جوایزی چون بهترین فیلم خارجی از جشنواره بفتا (BAFTA) (آکادمی هنرهای فیلم و تلویزیون بریتانیا) و خرس طلایی جشنواره بین المللی فیلم برلین است. همچنین نامزد دریافت سه جایزه ی اسکار (بهترین کارگردانی، بهترین فیلم و بهترین فیلم نامه) شد اما در نهایت آن ها را به فیلم «پل رودخانه ی کوای» باخت.

خلاصه داستان

داستان فیلم درباره ی دوازده مرد در هیئت منصفه ی یک دادگاه است که در زمان تنفس و قبل از اخذ رای نهایی، برای تصمیم گیری در مورد گناهکار بودن یا بی گناهی مظنون دوره م جمع می شوند. او یک پسر هجده ساله است که گمان می رود پدر خود را به قتل رسانده است. با توجه به این که تمام حقایق اثبات می کنند که وی گناهکار است، همه ی اعضا با گناهکار بودن او موافق هستند بجز یکی از آن ها به نام دیویس که در این باره شک هایی دارد و می گوید که شاید او بی گناه باشد و...



این متن را با صدای **بگناه کریمی** بشنوید.

یک تیم با هویت

ساقی عظیمی (ورودی ۹۸ داروسازی)

Sa.azimi16@gmail.com

پرچم‌ها و مضمون سرودهای ملی هم روزی تغییر کنند اما ملیت افراد همیشه پابرجا می‌ماند. این یک چیز غیرقابل انکار است. المپیک بیشتر از آن که رویارویی افراد با یکدیگر باشد، رویارویی سرزمین‌ها با تاریخ‌ها و فرهنگ‌ها و باورهای متفاوت است. ورزشکاران تیم پناهندگان، یا بهتر بگوییم، ورزشکاران مستقل المپیک، هم چنان نماینده مردمشان هستند. چه بسا نماینده‌هایی بهتر از سایرین برای روایت غم یک سرزمین. بزرگ‌ترین رویداد ورزشی جهان که گذشته‌ای باستانی دارد، باید اقدامات مؤثرتری نسبت به سیاست‌های متغیر حکومت‌ها داشته باشد. کمیته‌ی المپیک می‌تواند برای هویت و ملیت ورزشکاران مستقل المپیک ارزش قائل شود و هم‌چنان نام کشور آن‌ها را در کنار نام‌های آنان قرار دهد حتی اگر قرار است آن‌ها با پرچم المپیک بازی‌ها را به پیش ببرند. در این صورت است که پیام ایجاد تیم پناهندگان (EOR) تجلی پیدا می‌کند: امید به همه‌ی پناه‌جویانی که مجبور به ترک کشور و سرزمین خود شدند ولی تا همیشه ملیت و هویت خود را دارند. در این صورت هیچ‌کس، حتی به غلط، این ورزشکاران را جدا افتاده و بیگانه نمی‌پندارد...

تقدیم به «سعید فضل اولی، جواد محجوب، هامون درفشی‌پور، دینا پوریونس، کیمیا علیزاده» پنج ایرانی حاضر در تیم EOR المپیک ۲۰۲۰ توکیو و همه‌ی ورزشکاران پناهنده در سراسر جهان...



المپیک همیشه بزرگ‌ترین آوردگاه صلح و امید بوده است. مفاهیمی که در هر دوره از بازی‌ها، نشانه‌های درخشانی از آنها را می‌توان در رقابت‌ها و بین ورزشکاران المپیک دید. اما صلح و امید در هر بازی، ممکن است برای هر ملتی متفاوت باشد. در طول این سال‌ها، کمیته‌ی المپیک فعالیت‌های زیادی برای صلح و امید جهانی انجام داده است. از اعلام آتش‌بس المپیک و دعوت از همه‌ی کشورها به رعایت آن در سال ۱۹۹۲ گرفته تا ایجاد تیم پناهندگان المپیک که اولین حضورشان در بازی‌های ریو ۲۰۱۶ بود. توماس باخ (رئیس کمیته‌ی المپیک) در معرفی تیم پناهندگان در المپیک ریو ۲۰۱۶ گفت: «این ورزشکاران پناهنده، بدون داشتن هیچ تیم ملی، بدون داشتن هیچ پرچم برای همراهی و بدون سرود ملی برای پخش، با پرچم المپیک و با سرود المپیک در این بازی‌ها شرکت خواهند کرد.»

ایجاد این تیم، یک پیام مشخص برای جهان و امید تازه برای ورزشکارانی بود که به هر دلیل، قادر به همراهی کشورشان به صورت رسمی نیستند. در بازی‌های تابستانی المپیک توکیو، تیم پناهندگان با حضور پنج ایرانی پا به این رویداد گذاشت و باعث شد ایرانیان نگاه ویژه و متفاوتی به این تیم داشته باشند. این نگاه ویژه در رویارویی کیمیا علیزاده و ناهید کیانی به اوج خود رسید و حاشیه‌های آن در ایران و صحبت‌های این دو ورزشکار، سبب شد به این موضوع پی ببریم که اصلی مهم در تیم پناهندگان المپیک پنهان است...

باید بار دیگر این تیم، ورزشکارانش و حرف‌هایشان شناخته شوند. آیا آن‌ها پناهندگانی بی‌هویت و ملیت هستند یا ورزشکارانی استقلال یافته از شرایطی که قادر به ادامه دادن آن نبودند؟ آیا این استقلال به معنای از بین رفتن ملیت و هویت وجودی آن‌ها است؟

این ورزشکاران به سبب جنگ‌ها، درگیری‌های داخلی، شرایط نامناسب زندگی یا ناهمسوب بودن تفکراتشان با سیاست‌های موجود تصمیم به ترک وطن گرفتند. اما جنگ‌ها روزی تمام می‌شوند، سیاست‌ها تغییر می‌کنند، حتی ممکن است شکل

ما دوباره سبز می شویم...

Zahrashmz79@gmail.com

زهرا شامیرزایی (ورودی ۹۷ داروسازی)

این روزها حال درون اکثر ما خوش نیست. بعضی در غم و ناامیدی و عده‌ای در تکرار روزمرگی‌های زندگی غرق شده‌ایم.

گویی خودمان را گم کرده و اسیر شده‌ایم؛ اسیر غم، بخل، کینه، حسد و مهم‌تر از همه، اسیر خودخواهی‌هایمان. انگار غباری سنگین، فطرت پاک انسان‌ها را پوشانده و مانع از تشعشع مهربانی و انسانیت می‌شود. اما هدف از زندگی این نبود؛ قرار ما تجربه‌ی دل‌بستگی و هم‌بستگی بود؛ نه اسیر شدن در وابستگی‌ها!

می‌دانم دشواری‌های زندگی امروز، آسان نیست؛ اما نگذاریم این مشکلات، درون ما را ویران کند. شاید همین چالش‌ها، تلنگری باشد برای بیدار کردن فطرت خفته‌مان.

گویی زمان آن رسیده تمام انسان‌ها، فارغ از هر فرهنگ و ملیتی، طناب‌های مَنیت را پاره کنند تا تغییر افکار و رفتار، آسان‌تر شود و دوباره قلب‌هایمان برای هم‌نوعانمان بتپد.

باید خرقة‌ی عادات را بسوزانیم تا ققنوس درونمان دوباره متولد شود، به پرواز درآید و این بار در آرامشی بی‌انتها اوج گیرد. آرامشی که نتیجه‌ی اصلاح عملکردهای ماست.

بیایید از خود شروع کنیم؛ با همین انسان دوستی‌ها و محبت‌های بدون مرز و ایمانمان را قوی‌تر کنیم که خدا هست؛ خدایی که راه را نشان می‌دهد تا با خواست و تلاش خودمان، جهانمان را نیکو سازیم. گویی باید آنقدر اشتیاق پرواز داشته باشیم که دیگر نخواهیم اسیر بمانیم. شاید همین دشواری‌ها، الماس وجودمان را تراش می‌دهد و پله‌هایی را به سوی ابدیت می‌سازد. آن‌گاه نور آرامش و خوشبختی دوباره بر قلب‌هایمان خواهد تابید.

آری

«من به چشم‌های بی‌قرار تو قول می‌دهم

ریشه‌های ما به آب

شاخه‌های ما به آفتاب می‌رسد

ما دوباره سبز می‌شویم...»



این متن را با صدای **مرضیه بشکار** بشنوید.

معرفی کتاب

«سفر کوانتومی وال تنها»

Lykh830@gmail.com

علی خوچانی (ورودی ۹۶ داروسازی)

اینجا زمان کند می‌گذرد و مفهوم کوانتوم زمان براتون قابل درک میشه؛ پس لطفاً با ما همراه باشید!

روز بعد به فروش چاپ پنجم خود رسیده بود. شخصیت اصلی این کتاب، یک وال است که این وال می‌تواند هرکسی باشد. در این کتاب شما با این وال همراه می‌شوید. من خودم را جای او گذاشتم. آنقدر مطالب این کتاب زیبا و فوق‌العاده و روان است و آنچنان مفهوم زیبایی را به تصویر می‌کشد که گویی برای هر فردی که نیاز به سفری به درون خویش دارد، نوشته شده است.

در این کتاب، وال برای رسیدن به رویا و هدفش و پیدا کردن آب‌های گرم‌سیری، با قلمرو، سرزمین وال‌ها و هم‌نوعانش خداحافظی کرده و دل به دریا می‌زند و راهی سفر می‌شود. او لال است و کسی او را دوست ندارد؛ از این رو تصمیم به رفتن گرفته و با نوشتن نامه‌ای با مفهوم تلخ، با پدر و مادرش نیز خداحافظی می‌کند.

اولین مقصد او شهر پنگوئن‌هاست. در آن‌جا می‌آموزد که بدون توجه به دیگران، سرش به کار خودش و متوجه درونش باشد و در مسیر خود قدم بگذارد.

در قسمتی از این فصل با هم می‌خوانیم:

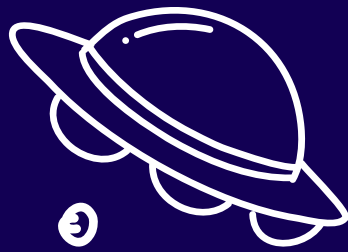
«به نظرم گاهی بی‌خیالی باعث میشه راحت‌تر زندگی کنی، باعث میشه برات مهم نباشه چقدر چاق یا لاغری، برات مهم نباشه همه بهت احترام بذارن و مورد تایید باشی یا نادیده بگیرن، لازم نیست همیشه به همه جواب پس بدی، لازم نیست به همه-چیز و همه‌کس اعتنا کنی. هرچقدر تلاش کنی که محبوب‌تر باشی و جوری رفتار کنی که از بیرون همه دوست داشته باشن، انگار از درون تنها و تنها تر میشی، انگار آروم آروم تبدیل به دو شخصیت میشی؛ یکی اونی که به همه نشون میده، با اعتماد به نفس لبخند می‌زنه و قوی به نظر



اکثر افرادی که در این چند سال اخیر به هر نحوی با نظام آموزشی و کنکور سروکار داشته‌اند، بدون شک اسم ایمان سرورپور را شنیده‌اند؛ به عنوان یک مشاور تحصیلی و انگیزشی در برنامه‌های تلویزیونی حضور پیدا می‌کرد و روزهای جمعه، بعد از سردرگمی‌ها و عدم رضایت از نتیجه‌ی آزمون، با صحبت‌هایش انرژی لازم برای ادامه مسیر را دوباره به ما می‌داد.

چند هفته پیش بود که پیش فروش کتاب جدید استاد سرورپور شروع شد، کتابی که برای خرید آن دو ساعت تمام تلاش کردم؛ از شلوغی سایت بگیرد تا عدم دسترسی و...، بله، درست حدس زدید. این کتاب توانست در کمترین زمان، به عنوان اولین و پرفروش‌ترین کتاب، برای یک نویسنده‌ی ایرانی تبدیل شود. پیش فروش، ساعت ۶ شروع شد، اما تنها ده دقیقه زمان نیاز بود تا چاپ اول به اتمام برسد. ظرف نیم‌ساعت، چاپ دوم نیز به اتمام رسید. حدود یک ساعتی گذشت و هنوز نتوانسته بودم سفارشم را ثبت کنم. ساعت هشت و نیم شب به اواخر چاپ سوم رسیدم و این کتاب تا





۳



تو بخشیده شدی. قلبت قشنگه، اما مهمترین کارت اینه که خودت خودت رو ببخشی تا بتونی خودت رو بشنوی. خودت رو همینجوری که هستی دوست داشته باش. قسمت‌های تاریک درونت قسمت‌های قشنگ‌تری هستن. اونها رو بغل کن، ببینشون و ازشون فرار نکن. این تویی، با تمام چیزهایی که برات رقم خورده. میدونی... من بال شکسته‌ام رو به اندازه‌ی بال سالمم دوست دارم، حتی بیشتر!»

به سرزمینی می‌رسد بی هیچ. در تنهایی عمیقش غرق می‌شود، به درونش می‌اندیشد. برای دریا شدن باید هیچ شوی، باید در خودت حل شوی و باید تمام نقاط تاریک و روشن وجودت را به یک میزان دوست داشته باشی.

سپس از سرزمین عروس‌های دریایی گذر می‌کند و با هشت پا آشنا می‌شود. می‌آموزد که محو زیبایی‌ها نشود. چشم‌ها قادر به دیدن حقیقت عروس‌های دریایی نیستند و یا قلب زیبای هشت‌پاها را پشت ماده سیاهی که از خودشان رها می‌کنند، نمی‌بینند. قضاوت مسئله‌ی عجیبیست؛ یکی از عجیب‌ترین درس‌هایی که این چند سال به آن پی بردند این است که چقدر قضاوت ما می‌تواند در مورد هر چیزی که می‌بینیم و یا حتی خودمان، غلط باشد. به نظرم قضاوت، کشنده‌ترین اتفاق در این دریاست... از کجا معلوم؟ شاید درک زندگی، همین لحظه باشد.

وال برای نجات هم‌نوعانش با ترس‌هایش مبارزه می‌کند، به آن‌ها غلبه می‌کند و در درون زیباییش غرق می‌شود. به انتخاب مسیرش می‌رسد، آب‌های گرمسیری، مکانی که رویا و تکامل خود را در آن می‌بیند.

بله، باید آموخت،
تمام هم که بشوی،
تازه اول شروع شدنی.



این متن را با صدای شیما زارع بشنوید.

می‌رسد و دیگری اونی که تنهایی خودش رو بغل می‌کنه و زخم‌هاش رو میشماره.»

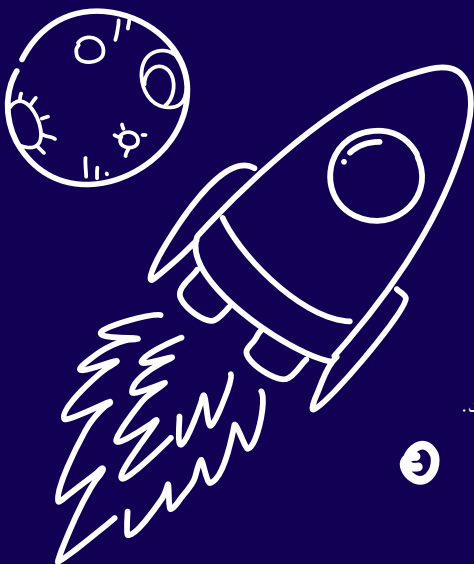
شهر بعدی شهر خرچنگ‌هاست. وال با دروغی ناخواسته دوباره طرد می‌شود، دوباره تنها می‌شود و اتحاد خرچنگ‌ها برای او مفهوم تازه‌ای دارد. حس ترس در خرچنگ‌های گروه هنگام فرار از این اسارت و عدم مفهوم آزادی برای آنان نیز بسیار جذاب و خواندنی است. وال شاهد تناقض عجیبی بود؛ در عین این که یک خرچنگ دلش می‌خواست خودش آزاد باشد، وقتی می‌دید خرچنگی به سمت آزادی حرکت می‌کند، انگار به سربازی تبدیل می‌شد که همه وجود خودش را می‌گذاشت تا جلوی آزادی آن خرچنگ دیگر را بگیرد.

پس از آن وارد شهر کوسه‌ها می‌شود و در آن جا معنای کامل اقتدار و قدرت را درک می‌کند. آنجا فقط یک قانون وجود داشت؛ یا در خدمت دسته کوسه‌هایی یا خوراکشون، یا خودی هستی یا بیخودی. وال در این شهر می‌آموزد که برای موجوداتی که یاد گرفته‌اند با ترس‌هایشان زندگی کنند، فرار یعنی باقی ماندن در همان ترس‌ها. آگاهی چیزی نیست که بتوان آن را نادیده گرفت. شاید توانی جهان را گول بزنی، اما خودت را هرگز!

«یک مکان در عین حال میتونه هم زیبا باشه هم زشت، هم دلگیر باشه هم دلگشا، هم ترسناک باشه هم امن و این بستگی به درون هرکس داره. میتونی در شهر خودت غریب باشی و روزی کیلومترها دورتر از خونه، با موجود آشنایی ملاقات کنی؛ میشه وسط ضیافت کوسه‌ها احساس تنهایی داشته باشی ولی تاریکی و تنهایی نیمه شب، رفیق صمیمیت باشه. همیشه موندن شجاعت نیست، گاهی شجاعت رفته...!»

در ادامه‌ی مسیر وقتی از خودکشی و به گل نشستن در ساحل، رهایی می‌یابد، با ماهی پرنده آشنا می‌شود و حس امید و رضایت از درد در او زنده می‌شود؛ تلاش برای رسیدن به رویایش؛ رویای رسیدن به آب‌های گرمسیری.

«نگاهت رو از جهان بیرون بردار و به خودت بدوز و با جهانت صلح کن، جاهایی که قلبت شکسته، قشنگ‌ترش کرده؛ نور از جاهای شکسته وارد میشه. دقیقاً حد فاصل دریا و آسمون،



۳



۳



پرسه پای دیوار ریتالین

هزار سال پیش
 شبی که ابر اختران از دور دست
 می‌گذشت از فراز بام من
 صدام کرد
 چه شناست این صدا
 همان که از زمان کاهواره می‌شنیدمش
 همان که از درون من صدام می‌کند
 هزار سال میان بجنخل ستاره‌ها
 پی تو کشتام
 ستاره‌ای کلفت کز این سرای بی‌کسی، کسی صدات می‌کند؟
 هنوز دیر نیست
 هنوز صبر من به قامت بلند آرزوست
 عزیزم زبان
 تو در کدام کلمشان نشسته‌ای؟
 هوشنگ ابتهاج
 کزینکسنگر: زهرا صالحی

این را دانستم و می‌دانم که آدم به آدم است که زنده است؛ آدم به عشق آدم زنده است خان عموی تو گل محمد تا امروز به تو زنده بوده است، به عشق تو زنده بوده است. پس نباید آن روزی که بی تو زنده باشی عموی تو، گل محمد! نباید آن روز و نباشد آن ساعت!

«کلیدر» (جلد دهم) اثر محمود دولت‌آبادی
 کزینکسنگر: شیدا شهرت

پس به جای اینکه به دخترت یاد بدی که دوست داشتی باشی، به او یاد ده که صادق و مهربان باشد. یاد ده که شجاع باشد؛ او را ترغیب کن که افتخارش را به زبان بیاورد، حقایق وجودی‌اش را بیرون بریزد و وقتی این گونه شد، او راح و ستایش کن. وقتی در شرایط سخت، موضعی حقیقی را در پیش گرفت و روی آن پانثاری کرد، او را بیش از هر زمانی تشویق کن. به او بگو که مهربانی مهم است. وقتی با دیگران مهربان است، او را تحسین کن، اما به او یاد ده که هرگز مهربان بودن را باری به هر جهت نگیرد. به او بگو که او نیز شایسته مهربانی دیگران است. به او یاد ده برای تمام عقایدش ایستادگی کند. اگر کوکی بدون اجازه دخترت، اسباب بازی او را گرفت، دخترت را ترغیب کن که وسیله‌اش را پس بگیرد. به او یاد ده که رضایت شخصی‌اش از همه چیز مهم‌تر است. به او بگو اگر چیزی ناراحتش کرد، آن را با صدای بلند بگوید، بیانش کند و در صورت لزوم فریادش برسد.

کتاب «مانیفست یک فیمنیست در پانزده پهنه‌نامه» اثر چیماندا الکوزی آدبشی
 کزینکسنگر: زهرا بختیاری

ما انتظار داریم کسی باشد، چیزی و یا نیروی فراتر از ما، تا به ما پرواز را بیاموزد، پرواز از فراز دردها و رنج‌ها. حقیقت این است که قصه‌ی پرواز، یک قصه‌ی قدیمی‌سکنت خورده است. پرواز، بچگاه برای ما نبوده و نخواهد بود. پرواز، داستان پرنده‌گان است. ما آدم‌هایی هستیم که بر روی پایمان راه می‌رویم و دنیا را با دست‌هایمان لمس می‌کنیم. داستان ما، دیدن و حس کردن و لمس کردن است. با همین بدن و همین ذهن!

کتاب «کده‌هایی از یک گل نجم» اثر پونه متیمی
 کزینکسنگر: سکلیا زارع زاده

من از عهد آدم تو را دوست دارم
از آغاز عالم تو را دوست دارم
چه شبان و آسمان تا دم صبح
سرودیم غم غم: تو را دوست دارم
نه غمی، نه خالی! نه خواب و خیالی!
من ای حس مهم تو را دوست دارم
سلامی صمیمی ترا ز غم ندیدم
به اندازه می غم تو را دوست دارم
بیاتان صد ازدل سنگ خیزد
بگویم با هم: تو را دوست دارم
جهان یکتا دهن شد هم آواز با ما:
تو را دوست دارم، تو را دوست دارم

قیصر امین پور

کزینکسنگر: زهر اصاحی

ثابتاید خودتان را دوست بدارید، چون در غیر این صورت، نمی‌توانید احساس خوبی داشته باشید. وقتی احساس بدی در مورد خودتان دارید، مسیر بدی خوبی‌ها و مهربانی‌های عالم را به سوی خودتان محدود می‌کنید! ثابتاید قانون ترک‌تکان را تسخیر داده و به چیزهای فوق العاده و مثبت می‌نشینید. در صدد یافتن نقاط مثبت خود باشید. وقتی چنین کنید، قانون جذب هم شما را همراهی می‌کند. شما همان چیزی را جذب می‌کنید که بر آن اندیشیده‌اید. فقط کافیت با اندیشی مثبت آغاز کنید و قانون جذب با برگرداندن چندین فکر مثبت، به شما پاسخ خواهد داد. در صدد چیزهای خوب در مورد خودتان باشید؛ جستجو کنید و بیابید.

کتاب «راز» اثر راندا برن

کزینکسنگر: سکلیا زارع زاده

پسر، موقعی که آدم می‌میرد، این مردم خوب آدم را از چهار طرف محاصره می‌کنند. من امیدوارم که وقتی مردم، یک آدم با فم و شعوری پیدا شود و جنازه‌ی مرا توی رودخانه‌ی، جایی بیندازد. هر جا که می‌خواهد باشد، ولی فقط توی قبرستان، وسط مرده‌ها، چالم کلنند. روزهای یکشنبه می‌آیند و روی سگم آدم دست گل می‌گذارند، و از این جور کارهای مسخره. وقتی که آدم زنده نباشد، گل را می‌خواهد چه کار؟ مرده که به گل احتیاجی ندارد آدم تازه است باید از کسی که دوستش دارد گل هدیه بگیرد

«نا توردشت» اثر سلینجر

کزینکسنگر: صبارشیدی

زندگی مملو از ناکامی است. ناکام ماندن مادر به دست آوردن بعضی هدف‌ها، اتفاقی در فناک و اجتناب ناپذیر است. ما نمی‌توانیم در به دست آوردن تمام اهدافمان، کامیاب و موفق باشیم.

ناکام شدن‌ها، اضطراب‌زاست. همدی ما حس کرده ایم و می‌دانیم، اما کاهی واکنش ما به این ناکام شدن‌ها، بسیار افراطی و کودکانه است. بهتر است زمان زیادی را با سوگواری برای ناکامی‌هایمان بدرندیم چون ناکامی، به اندازه‌ی کافی ما را مضطرب می‌کند.

جایی باید پرورنده‌های نیمی‌بسته را کامل بیندیم تا عذابش کمتر شود. یک خدا حافظی سخت، اما پایان دهنده!

پایان دهنده به هدنی قدیمی و اضطرابی قدیمی‌تر. با هر خدا حافظی، آماده‌ی سلام‌های بعدی می‌شویم.

کتاب «کله‌هایی از یک کل منجم» اثر پونه متینی

کزینکسنگر: سکلیا زارع زاده



حالای بینی که طبیعت یک معجزه سلفت آور و دنیا یک افسانه زیباست. هرکس تا به حال این را نفهمیده باشد، شاید زمانی بفهمد که دیگر افسانه رو به تمام شدن است. وقت کمی داریم که چشم هایمان را باز کنیم، از این فرصت استفاده کنیم و معجزه را بینیم، همان معجزه ای که خیلی زود باید آن را ترک کنیم.

کتاب «دختر برتقالی» اثر یوستین کورد
گزینشگر: فائزه محترم

دلم به حال خودم سوخت. چه زندگی سختی دارم. همه مردم الان خوابیده اند. بخاری ها کمزوری من باز هم توانستم درست و حسابی خام کنم. کولاک مرا مانند برکی همراه خود می برد. بلد، حالا هم که برسم خانه لابد دوباره می آیند و مرا جای دیگری می برند. یعنی همیظور باید در کولاک به این طرف و آن طرف پر بکشم. من یک نفرم و پیادان هزار نفر الان هم ذات الریه می گیرم و

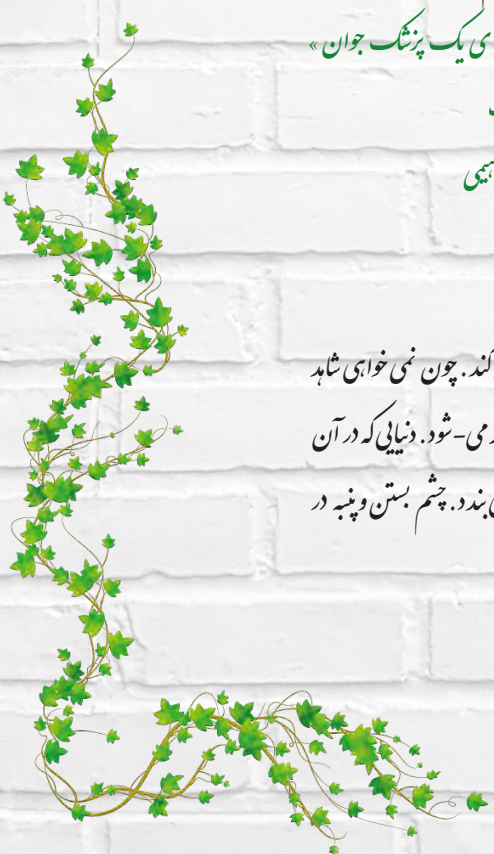
خودم همین جامی میرم
کتاب «یادداشت های یک پزشک جوان»
اثر میخائیل بوگاکوف
گزینشگر: امیر حسین ابراهیمی

خدای من خدایست که دوست دارد و دوست داشته می شود. او «دود» است، پس من چطور غیبت کنم، اگر به این اعتقاد دارم که خداوند در هر لحظه، همه چیز را می شود. او «رقیب» است، تا زمانی که در پالمیم توان داشته باشم و قلبم بتپد، برای سگرگزاری از او، می خوانم و می رقصم و می چرخم و حلقه می زخم. مگر او از روش در من ندیده؟ پس من در هر نفسم از او یاد خواهم کرد، تا زمانی که به ذره ای در ابدیت و به دانه ای در عشق تبدیل شوم. هر نفسم به خاطر او خواهد بود. با شیفگی و استقامت به سمت او خواهم رفت. نه تنها به خاطر آنچه به من ارزانی داشته، بلکه بخاطر تمام آن چیزهایی که از من دریغ کرده، شاکرش خواهم بود. چون فقط اوست که می داند چه چیز صلح من است.

کتاب «ملت عشق» اثر الیف شافاک
گزینشگر: صبار شیدی

باید نگاه کنی! این یکی دیگر از مقررات ماست. بستن چشم هایت چیزی را عوض نمی کند. چون نمی خواهی شاهد اتفاقی باشی که می افتد، هیچ چیز ناپدید نمی شود. در واقع دفعه بعد که چشم باز کنی، اوضاع بدتر می شود. دنیایی که در آن زندگی می کنیم لهجور است. اقامی ناکاتا چشمت را باز کن. فقط بزدل چشم هایش را می بندد. چشم بستن و پنبه در گوش چپاندن باعث نمی شود زمان از حرکت بایستد.

کتاب «کافکا در کرانه» اثر هاروکی موراکامی
گزینشگر: مریم احمدی



درد به تنهایی کافی نیست. گاهی بشر در مقابل درد تا حد مرگ هم مقاومت می کند؛ اما برای هرکس چیزهایی وجود دارد که اصلاً قابل تحمل نیست و نمی تواند به آنها فکر کند. کاری هم به شامت و یا ترس ندارد.

کتاب «۱۹۸۴» اثر جورج اورل
کرنیکنگر: مریم احمدی

حیرت زده به بیهودگی ترس و درد از نظریستی می اندیشد. به نظر او سختی و واملانگی بدن انسان، درست در سطحی است که به تلاش ویژه ای نیاز داری، نوعی خیانت از جانب بدن به حساب می آید. او دریافت در سخات بحرانی، انسان همیشه به جای جدال با دشمن بیرونی، با بدن خود مبارزه می کند.

کتاب «۱۹۸۴» اثر جورج اورل
کرنیکنگر: مریم احمدی

«... ما را مثل عقرب بار آورده اند؛ مثل عقرب! ما مردم صبح که سراز بالین ورمی داریم تا شب که سرمکان را می گذاریم، دمام هم دیگر را می کنیم. بنخلیم. بنخل! خوشان می آید که دیگران را خوار و فلج بینیم. اگر دیگری یک لقمه نان داشته باشد که سق بتد، مثل این است که گوشت تن ما را می خورد. تنگ نظرم، ما مردم. تنگ نظر و بنخل. بنخل و بدخواه. وقتی می بینیم دیگری سرگرنه زمین می گذارد، انکار خیال ما راحت تر است. وقتی می بینیم کسی محتج است، اگر هم به او کمک کنیم، باز هم مایی خاطر جمعی ماست. انکار که از سر پا بودن هم دیگریم داریم! نمی دانم؛ نمی دانم چرا این جور بار آمده ایم، ما مردم! انکار که درد خودمان را با مرگ دیگران می توانیم علاج کنیم، ما؛ آن هم با مرگ ذلیل تر از خودمان! میان با تلاق گیر کرده ایم اما خیال می کنیم چاره ای کارمان این است که دیگران هم، دیگری مثل خودمان، در این با تلاق گیر کنند و بمیند! این دیگر خیلی حرف است که ما مردم برای خودمان ایقدر بنخل بستیم و برای دیگران آنقدر سخاوتمند! ما چه جور مردمی هستیم، آخر!؟»

«کلیدر» (جلد ششم) اثر محمود دولت آبادی
کرنیکنگر: شیدا شهرست

چون تو نمی بینیش دلیل نمیشه وجود داشته باشه. بیشتر چیزای خارق العاده دنیا نامرئی ان. اعتماد کردن به چیزای نامرئی تو روقوی ترو شجاع ترمی کنه.

کتاب «دختری که ماه را نوشید» اثر کلی بارن بیل
کرنیکنگر: مریم احمدی





حکمت الهی:

جایی که برای کرم ابریشم آخر دنیاست، پروانه به دنیا می آید. «توهمات»، ریچارد بلخ قانون پذیرش به ما امکان درک عمیق این نکته را می دهد که چه آگاه باشیم چه نباشیم، همیشه در حال تکامل هستیم. زندگی هر کدام از ما به گونه ای طراحی شده است که دقیقاً آنچه را که برای حفاظت از خود در سیر تکاملی بی همتایمان نیاز داریم، دریافت کنیم. تا آن هنگام که دریابیم در این جهان آفریده خداوند، همه چیز دقیقاً همان گونه کامل و بی نقص است که باید باشد. زندگی خود را با مردم، مکان ها و پدیده هایی که با آرزوهای ما تفاوت دارند می گذرانیم. مادر کیه سبزی درونی در رویارویی با هر آنچه که هست می شویم و با این کار فقط بر درد و رنج خود می افزاییم. وقتی به سوی قانون پذیرش گام برداریم، می بینیم هر چیزی که در این لحظه روی می دهد، درست همان است که باید باشد. آنگاه در می یابیم که در این جهان، هیچ چیز اتفاقی و تصادفی نیست. بهنگامی که ما کامل بودن و نظم هستی را انکار می کنیم، به زندگی ای آکنده از ترس، رنج و ناامیدی محکوم می شویم. انکار واقعیت های زندگی، جنگلیست که ما بچگاه نمی توانیم در آن پیروز شویم.

ما انسان ها هیچ وقت نمی دانیم زندگی چگونه خواهد بود و چه اتفاقات خاصی روی خواهد داد. قانون پذیرش به ما می آموزد که آگاهانه یا ناآگاهانه همیشه در حال رشد و تکامل هستیم. امکان دارد آنچه بدترین اتفاق زندگی به نظری می رسد، بخشی از طرح عالی الهی باشد که ما را به سوی تکامل، آرامش و رضایت خاطر هدایت می کند. پذیرفتن شرایط، خود به خود سبزی درونی تان را فرومی نشاند و آزادی مشاهده امکانات جدید زندگی را به شما می دهد. پذیرش، همچنین به مفهوم اعتماد است. زمانی که اسیر دردهای عاطفی هستیم، اعتماد کردن، وظیفه ای دشوار به نظری می رسد. اما باید بدانیم که ما از بسیاری مسائل بی خبر هستیم. یک شبکه بنیادین، پیرامون بریک از ما را احاطه کرده است، هر چند که قادر به دیدن آن نیستیم. تا و پود این شبکه، امکانات گوناگون زندگی هستند. ما حین پیچیدن مسیر زندگی، پیوسته متوجه داریم که راه خود را انتخاب کنیم. هر اتفاقی که در زندگی روی می دهد، در واقع بذری برای امکانات نامحدود آینده ماست.

کتاب «نیمه ی تاریک وجود» اثر دبی فورد
گزینه شکر: منصوره اسدی

آدم را در دست که به نظرمی رساند. رهایی به سن هم ندارد.
کتاب «سوکورو تا زاکلی بی رنگ و سال های زیارتش» اثر ماروکی موراکامی
گزینه شکر: مریم احمدی



انسان بیش از آنکه از مرگ بترسد، از انزوای محضی که مرگ را همراهی می‌کند، می‌ترسد. ما می‌کوشیم زندگی را دونفری تجربه کنیم، ولی هر یک از ما مجبوریم تنها بمیریم. کسی قادر نیست با ما یا به جای ما بمیرد. تصویری که یک انسان زنده از مردن دارد، به خود ما شدنی مطلق و بی‌چون و چراست. پائولا به من آموخت که چگونه انزوای مردن، دو جانبه است. از یک سو، پیار با زندگی قطع رابطه می‌کند و نمی‌خواهد با آشکار ساختن ترس ما یا آشکار هولناکش خانواده و دوستان را در هراس خویش شریک سازد. از سوی دیگر، دوستان هم خود را کنار می‌کشند، اساس بی‌کفایتی و ناشی‌گری می‌کنند، مردودند که چه بگویند یا چه بکنند، و تقابلی به نزدیکی بیش از حد با چشم انداز مرگ خویش ندارند.

کتاب «مانان و معنای زندگی» اثر ارون دی یالوم
گزینشگر: مینا دهقانی



ای صبح!

ای بشارتِ فریاد!

اشب خروس را

در آستانِ آمدنت

سر بریده اند!

شعر «فلق» اثر هوشنگ ابتهاج

گزینشگر: مینا دهقانی

«هر انسانی بر روی زمین، کنجی دارد که انتظارش را می‌کشد. ما قلب ما چندان عادت به سخن گفتن از این کنج ما نداریم، چون انسان ما دیگر نمی‌خواهند آن ما را بیابند. تنها با کودکان درباره‌ی آن ما سخن می‌گوییم. پس می‌گذاریم زندگی هر یک از آن ما را به سوی سرنوشت خویش بدایت کند. اما دریغ، اندک افرادی را می‌یابیم که برای آن ما تعیین شده، راه افشانی شخصی، راه خوش بختی را، پی می‌گیرند. بیشتر آن ما جهان را چیزی تهید کننده می‌پندارند و به همین دلیل جهان به چیزی تهید کننده تبدیل می‌شود. آن گاه صدای ما قلب ما دمام آهسته و آهسته‌تری شود، اما هرگز خاموش نمی‌شویم. می‌کوشیم حرف ما مان شنیده شود: نمی‌خواهیم آدم ما به خاطر پیروی نکردن از قلب ما شان، رنج بکشد.»

جوان از کیمیاگر پرسید: «چرا قلب ما به انسان ما نمی‌گویند به پیروی از رویا ما شان ادامه بدهند؟»

- «چون در این صورت، قلب است که بیشتر رنج می‌کشد. و قلب ما رنج کشیدن را دوست ندارند.»

کتاب «کیمیاگر» اثر پائولا کوئلیو

گزینشگر: امیر حسین ابراهیمی



سفرنامه

گشت و گذار در دیار فرشتگان سفید پوش

Mnfa2asghari@gmail.com

منصوره اصغری (ورودی ۹۷ داروسازی)

گذرانیده و به عکاسی و رصد آسمان بزرگ بپردازید. کمپینگ، شب‌نشینی و نشستن کنار آتش در کنار دوستان و خانواده می‌تواند تجربه جذاب دیگری از شب کویر باشد. زیپ‌لاین، موتورهای سواری چند نفره، SAFARI، پاراگلایدر و شترسواری نیز از سایر تفریحاتی است که در کویر ورزنه می‌توانید داشته باشید؛ به شرط آن که دنبال هیجان و لحظات تکرار نشدنی باشید.

شاید دلتان بخواهد در مدتی کوتاه و به دور از مشغله‌ها و دغدغه‌های زندگی‌تان، سری به شهر تاریخی ورزنه بزنید؛ شهری که به خاطر پوشش جالب زنانش به «دیوار فرشتگان سفیدپوش» معروف گردیده است. از زمان قدیم مرسوم بوده که زنان این شهر چادرهای سفید رنگ بر سر کنند و این پوشش همچنان به طور نسبی محفوظ مانده و چهره‌ی شهر را سفید ساخته است.



کویرگردی:

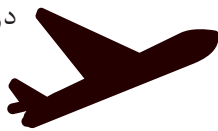
اگر اهل کویر و قدم زدن روی تپه‌های شنی باشید، حتماً از این سفر لذت خواهید برد. تپه‌های ماسه‌ای طولی و هلالی که ارتفاع برخی از آنها به ۱۰۰ متر نیز خواهد رسید، در چند کیلومتری شهر ورزنه جلوه یافته‌اند. اکثر وقت خود را می‌توانید روی تپه‌های شنی سپری کنید و از فضای

آرام کویر لذت ببرید. پیاده‌روی

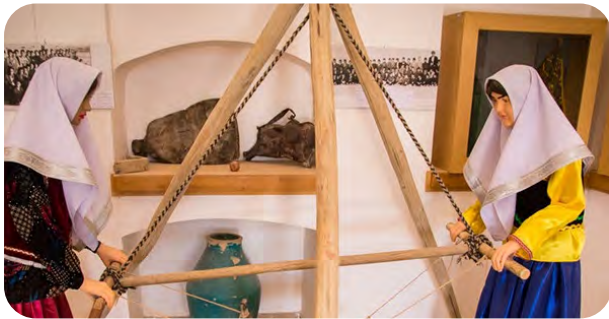
روی شن‌های داغ، بدون کفش و به دور از

دغدغه‌های روزمره، آرامش خاصی به شما خواهد داد.

اگر اهل دنیای ستارگان باشید، می‌توانید شبی را در کویر



نیز، در گوشه گوشه ی خانه به چشم می خورد. سفره بافی نیز به عنوان صنایع دستی شهر در موزه انجام می شود.



برج کبوترخانه نیز از آثار دوران صفویه و از اماکن قابل بازدید شهر ورزنه است. این برج در واقع لانه ی کبوتران است. قلعه تاریخی قورتان و برج کبوترخانه قورتان در نزدیکی شهر ورزنه واقع شده و از آثار باستانی دوران ساسانیان است. با قدم زدن در این قلعه، احساس خواهید کرد که به تاریخ گذشته سفر کرده اید.



آثار باستانی:

مسجد جامع ورزنه، از مکان های تاریخی و مذهبی شهر بوده که کاشی کاری های محراب ها و ارتفاع بلند مناره تماشایی است. گفته شده قدمت این مسجد به دوران تیموریان باز می گردد که در ابتدا آتشکده بوده و سپس به مسجد تبدیل شده است.



ورزنه، آخرین سکونت گاه رودخانه زاینده رود است که به تالاب گاوخونی منتهی می شود. پل تاریخی ورزنه به طول ۵۰۰ متر، آخرین پلی است که زاینده رود از زیر آن می گذرد. ساخت این پل در دو مرحله صورت گرفته است؛ هفت چشمه ی طاق این پل مربوط به دوره دیلمیان و سلجوقیان و سه چشمه ی طاق این پل مربوط به زمان قاجار است. این پل نیز از جاذبه های گردشگری شهر می باشد. قدم زدن روی پل می تواند لذت بخش باشد؛ به ویژه اگر آب زاینده رود جاری باشد.



موزه ی مردم شناسی در واقع منزل حاج حسن یوسفی است که سبک خانه های دوره قاجار را دارد. حیاط بزرگ، حوض خانه، بادگیر و اتاق های با حالت طاق چشمه، آب انبار، مطبخ و طویله از سبک های معماری این خانه است. مجسمه هایی که یادآور پوشش گذشتگان و فعالیت های روزمره شان بوده است



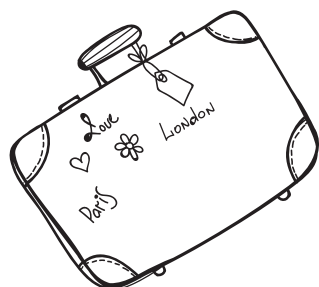
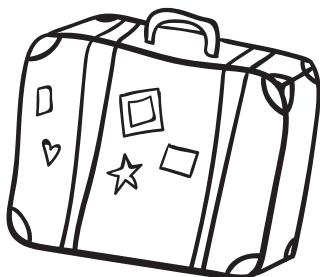


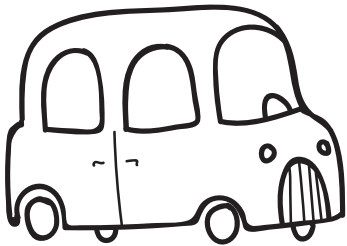
اقامتگاه‌های سنتی متعددی نیز در این شهر وجود دارند که یادآور خانه‌های قدیمی و تاریخی هستند و می‌توانند شما را از فضای آپارتمان‌نشینی دور سازند. توصیه می‌کنم، یک شب را آنجا بگذرانید. دیوارهای قدیمی با آجرهای قرمز رنگ، حوض‌های بزرگ پر از آب و مطبخ قدیمی که به وسایل قدیمی مسی مزین گشته، یادآور میراث پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌هایمان هست.

یکی دیگر از جاذبه‌های گردشگری جذاب ورزش، گاو چاه حاج ابراهیم است که روش آبیاری سنتی زمین‌های کشاورزی را با استفاده از گاو و همراه با آوازخوانی نمایش می‌دهد. جالب اینجاست که این گاو حتما باید صدای آواز صاحب خود را بشنود تا حرکت را آغاز نماید و در صورت عدم آوازخوانی، حرکتش را شروع نمی‌کند. کاروان سرای سنگی قلعه خرگوشی مربوط به عهد صفویان، نزدیک به ورزش و از مکان‌هایی است که دیدنش خالی از لطف نیست. در ساخت تمام بخش‌های این کاروان سرا از سنگ گرانیت استفاده شده است. در داخل کاروان سرا نیز غاری به نام غار خانه دیو بر اثر حرکت آب تالاب گاوخونی ایجاد شده است.



در مسیر رسیدن به تپه‌های شنی، آسیاب باستانی مربوط به دوران صفویه مکان دیگری برای بازدید است. این آسیاب تماما از چوب درخت عناب ساخته شده و با آوازخوانی راهنما و چرخیدن شتر به دور محور اصلی آسیاب، عملیات آردکردن گندم انجام می‌شود. شتر به هنگام چرخیدن چشمان خود را می‌بندد تا سرش گیج نرود.



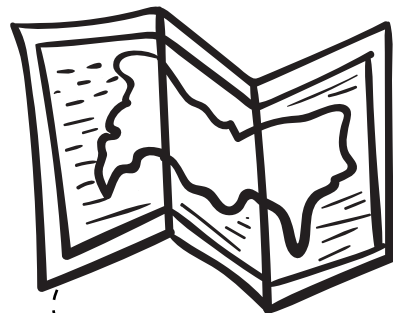


امیدوارم توانسته باشم معرفی خوبی از زادگاهم خدمتتان ارائه کنم، اگرچه که هر کس باید هر مکانی را با چشمان خود تماشا کند چرا که خدای تعالی را این جهان را به گونه‌ای آفریده که توصیف ناپذیر است و هر مخلوقی شگفتی منحصر به فردی در آن می‌یابد. همچنین، آرزو دارم هر چه زودترین ویروس منحوس از جای جای جهان ریشه‌کن شود و ما با خیالی آسوده و با شوقی فراوان از زیبایی‌های جهان اطرافمان لذت ببریم.

تالاب گاوخونی آخرین مقصد رودخانه‌ی زاینده‌رود است که به کمک زیست‌بوم جانوری خود مانند اردک‌های گردن سبز، زیبایی منحصر به فردی دارد. این تالاب در بخش شرقی به تپه‌های دشت ماهوری محاط گردیده و در حاشیه‌ی جنوبی به یک نمکزار وسیع محصور گردیده است. اگرچه که متأسفانه در سالیان اخیر این تالاب به خشکی گراییده اما امید است که در آینده‌ای نزدیک، جریان رودخانه زاینده‌رود، این تالاب را احیا و منابع گیاهی و جانوری ارزشمند این منطقه را حفظ نماید.



راستی سوغاتی‌های ورزنه را یادتان نرود و دست خالی از این سفر برنگردید. سفره‌های سنتی رنگی از هنرهای زیبای زنان ورزنه است. همچنین نان سنتی ورزنه، تحت عنوان «مالک» را هم حتما امتحان کنید.





طریقت جاهلان

Saadatkahfatemeh@gmail.com

فاطمه سعادت خواه (ورودی ۹۷ داروسازی)

نقل کرده‌اند؛ روزگاری پدید آمد که مردمان فوج فوج بمردند و بسیاری نفس را به شماره افتاده بود. علت پنهان بود و سختی هویدا! شفاخانه جای سوزن انداختن نبود و دواخانه، مفردات نداشت. اطبا را اختلاف افتاده بود. یکی را عقیدت بر ناقه‌ی صالح بود و بنفشه‌ای و دیگری راه خلاصی را در مایعی پنداشت و بر ماسک و الکلی، پافشاری همی‌کردی!

مردمان اما طریقت خویش پیش گرفتندی. سیر و سیاحتشان برپای و مجالسشان برقرار، شهرپراز دود اسفند گشت و بنفشه، کیسه‌کیسه به فروش رفتی! جاده اما جای سوزن انداختن نبود! پس در اثر همت مردمان بود که هویج، دُر گرانی گشت و زنجبیل نایاب!

دوبرادر خانه‌به‌خانه‌ی مادر زندگی گذراندی و اسباب آسایش وی فراهم نمودندی! حالیا، با گذر ایام، کار بدان جای رسید که یکی سودای عیش و نوش در سرداشت و دیگری، روز و شب را خیال مجلس اباعبدالله بود. چو اخبار به گوش آن پیر فرزانه رسید، آنان را فراخواند و به آنان بگفت: «فرزندانم، همانا لذاتی است که در پس آن حسرت‌ها نهفته است! از این افکار ناصواب بیرون شوید و در خانه سکنی گزینید که راه خلاصی، این بود!» فرزندان ملتفت نگشتند. مادر بگفت: «پس گذارید مایعکی زخم و خود را در برابر بلایا ایمن سازم.» گفتند: «دسیسه‌ی دشمن است و عنبرنسا را بهتر است!» هرچه مادرشان بگفت و آنان را هشدار بداد، آنان را گوش شنوا نبود!

پس یکی عازم جاده گشت و دیگری به عزا پرداخت! هردو، چونان غافلان، ماسک از یاد بردند و در جمعیت، غرقه گشتند و چون بازگشتند؛ به زیارت مادر شتافتند و احوال خویش با آب‌وتاب باز گفتند!

هفتکی گذشت و مادر را تب افتاد، سینه‌پهلوی گفتند و به وی جوشانده دادند و بخور همی‌کردند! چو احوال به وخامت رفت و مادر در بستر افتاد، هر یک انگشت اتهام سوی دگر گرفت و خود مبری نمود!...

مادر رنج‌های بسیار و دردهای فراوان تحمل نمود و عاقبت، شد آنچه نباید می‌شد!



این متن را با صدای زهرا کاشفی بشنوید.



معرفی فیلم

«آرشیو» (Archive)

Sh.z758012@gmail.com

شکیبا زارعزاده (ورودی ۹۹ بهداشت حرفه ای)

«درد داره جورج، اینجوری بودن!»

«آرشیو»، فیلمی با ژانر علمی تخیلی می باشد که در دهم ژوئیه ی سال ۲۰۲۰ در کشور انگلستان، به اکران درآمد است. تئو جیمز و استیسی مارتین، دو نقش اصلی این داستان یعنی جورج و جولز آمورا نقش آفرینی کرده اند. گاوین راثری، نویسنده و کارگردان این فیلم، در این موقعیت، به خوبی نتوانسته فیلمی قوی ارائه کند، اما غافلگیری انتهای فیلم، می تواند نکته ی مثبت کل داستان باشد. از نظر من، این فیلم ارزش یک بار دیدن را دارد.

جورج آلمور، در یک مکان دورافتاده و سرد، با ربات هایش زندگی می کند و تصمیم دارد ربات سومش که نوع پیشرفته ی دو ربات دیگرش است را با توجه به ویژگی های همسر مرحومش به اتمام برساند. او دو ربات دیگر به نام های «جی ۱» و «جی ۲» دارد که از این بین، جی ۲ وابستگی بیشتری به جورج دارد و دوست ندارد که جورج، «جی ۳» که همان شبیه ساز همسرش است را بسازد. او یک ربات احساساتی است.

داستان فیلم آرشیو، فلش بکی به زندگی زیبا و عاشقانه ی جورج با جولز داشته و آن را به تصویر می کشد. جورج از همان زمان زنده بودن جولز، فکر ساختن این شبیه ساز را در سر داشته و جولز با اینکه ابتدا از آن دفاع می کند، ولی رفته رفته از اینکه قرار است بعد از او یک ربات به جایش زندگی کند، ترس به جانش می افتد.

ربات دوم جورج، یعنی جی ۲ از وجود جی ۳ ناراحت است و سعی می کند حقایق را به او بگوید. در طی این اتفاق و مطلع شدن جورج از این موضوع، برای جی ۲ تصمیمی می گیرد که او را بسیار ناراحت می کند. جی ۲ دوست دارد که جورج روی او کار کند تا نمونه ی بهتری شود، اما او تنها به برگرداندن همسرش فکر می کند و او را نادیده می گیرد.

ربات شبیه سازی شده ی جولز به این دنیا پا می گذارد و او نیز به جورج وابستگی شدیدی پیدا می کند. در آخر این ربات، پس از مواجه شدن با حقیقتی که برملا می شود، تصمیم عجیبی می گیرد و این تصمیم عجیب، مرگ و زندگی جورج را به خطر می اندازد.



داستان «آرشیو» برای دوستداران فیلم های علمی و تخیلی، جالب بوده و می تواند نزدیک دو ساعت نظر بیننده را به خود جلب کند. ناگفته نماند که اوایل فیلم، شاید به نظر خسته کننده بیاید، اما رفته رفته داستان جالب شده و جذب کننده است. سکانس های تأثیرگذار فیلم از نظر من، موقعی بود که جی ۲ متوجه شد به اندازه ی قبل برای جورج مهم نیست. در طول فیلم احساسات آن ربات، کاملاً برای من قابل لمس بود و همچنین سکانسی که جی ۳ متوجه اصل قضیه ی ساختش شد. همانطور که قبلاً هم گفتیم، این فیلم ارزش یک بار تماشا را دارد.

بخشی از فیلم گفتگوی جورج و جولز:

جولز- چرا دوست داری با من حرف بزنی، وقتی مُردم؟

جورج- چون دلم برات تنگ میشه!

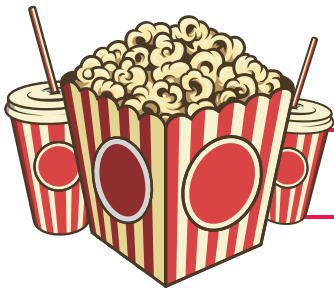
جولز- منم دلم برات تنگ میشه، فکر کنم.

میدونی اون موقع من نمی دونم مُردم، درسته؟

جورج- از کجا می دونی اصلاً می میری؟



این متن را با صدای میثم براتی بشنوید.



تازه‌های دنیای سینما

مأنده یاراحمدی (ورودی ۹۸ اتاق عمل)

قرار است از فیلم معروف و کریسمسی «Home Sweet Home Alone»، یک نسخه بازسازی ساخته شود و در تاریخ دوازدهم نوامبر از دیزنی پلاس پخش شود.



تایید شده که لیدی گاگا در فیلم جنایی-اکشن برد پیت به نام «Bullet Train»، بازی نمی‌کند و به جای او، سندرا بولاک این نقش را بر عهده گرفته است.



کیت هرینگتون در سریالی با اقتباس از «Smoke Over Malibu» بازی می‌کند. داستان فیلم درباره لاک، فیلمنامه‌نویسی است که در گذشته زندگی می‌کند و روزهای او، به کار در زمینه‌ی عتیقه‌جات می‌گذرد. هنگامی که بهترین دوست سابقش گم می‌شود و رئیسش نیز در حین سرقت مورد حمله قرار می‌گیرد، لاک ناچار است وارد عمل شود و ...



فیلم «Dune» با بازی تیموتی شالامی، زندایا و جاش برولین، ۲۲ اکتبر امسال منتشر خواهد شد. این فیلم اقتباسی از رمان «Dune»، یکی از برترین رمان‌ها در ژانر علمی-تخیلی، نوشته‌ی فرانک هربرت در سال ۱۹۶۵ است. دنی ویلنوو، کارگردان فیلم‌های موفق‌ی مانند «Arrival» و «Blade Runner 2049»، امیدوار است که با یک تیم بسیار قوی و پرستاره بتواند افتخار دیگری را رقم بزند!



تاریخ انتشار فیلم «Venom: Let There Be Carnage» با بازی تام هالند که قبلاً چندین بار تاخیر خورده بود، دوباره به تعویق افتاد و قرار است در تاریخ یکم اکتبر در آمریکا پخش شود.





فیلم برداری فصل دوم سریال «Lord Of The Rings» ساخته‌ی آمازون، به جای نیوزیلند، در انگلیس انجام می‌شود و از اوایل سال ۲۰۲۲ کلید می‌خورد.

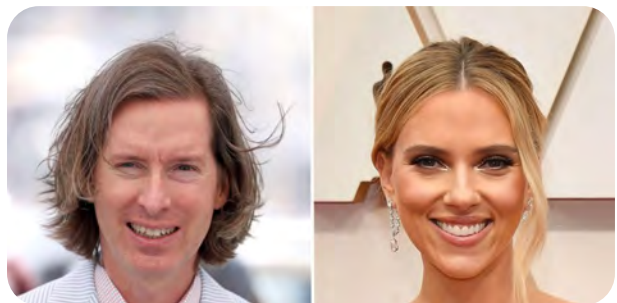


امیلی بلانت قرار است نقش کیت وارن را در فیلمی به تهیه‌کنندگی دوئین جانسون بازی کند. این فیلم داستان یک شرلوک هلمز خانم است که در جامعه‌ی مردانه، گیر افتاده و خودش به تنهایی راه زنان را در اجرای قانون و کارهای کاراگاهی باز می‌کند.

آمازون حق پخش انیمیشن «Hotel Transylvania 4»، با صدای پخش و تهیه‌کنندگی سلنا گومز را با ۱۰۰ میلیون دلار از سونی خریداری کرد و قرار است به جای پخش سینمایی، در شبکه پرایم ویدیو آمازون روز ۱۶ ژانویه ۲۰۲۲ استریم بشود.



اسکارلت جوهانسون به جمع بازیگران فیلم جدید وس اندرسون پیوست. مراحل ساخت این فیلم در اسپانیا در حال انجام است.



بنا به گزارشات، اما استون برای فیلم «Cruella»، دستمزد خوب هشت رقمی دریافت کرده‌است! همچنین اگر دومین نسخه از این فیلم نیز ساخته شود، مجدداً چنین مبلغی را دریافت می‌کند.



طبق گزارش Entertainment Daily، یونیورسال قصد دارد فیلم «Fast and Furious 10» را در تاریخ هفتم آوریل ۲۰۲۳ اکران کند.



دستمزد رابرت پتینسون برای نقشش در فیلم آینده‌ی بتمن مشخص شد. به گزارش Variety، این بازیگر بریتانیایی، ۳ میلیون دلار برای این فیلم دریافت کرده است.



برنامه‌ی آشپزی سلنا گومز، «Selena + Chef» توانسته تنها در دو فصل، ۳۶۰ هزار دلار به ۲۳ مرکز خیریه‌ی مردمی اهدا کند. همچنین سلنا تایید کرده است که فصل سوم این برنامه از ۲۸ ماه اکتبر پخش خواهد شد.



کریس اوانز و اسکارلت جوهانسون در فیلم عاشقانه و اکشن «Ghosted» بازی خواهند کرد. دکستر فلچر کارگردان این فیلم است که از اپل تی‌وی پلاس منتشر خواهد شد.



فیلم «Eternals» ساخته استودیو مارول، پنجم نوامبر امسال اکران می‌شود. در این فیلم بازیگران بزرگی مانند آنجلینا جولی، کیت هرینگتون، ریچارد مدن و ... حضور دارند. همچنین اعلام شده رامین جوادی، آهنگساز سریال‌های معروفی مثل «Game of Thrones» و «Westworld»، به عنوان آهنگساز به این فیلم پیوسته است.

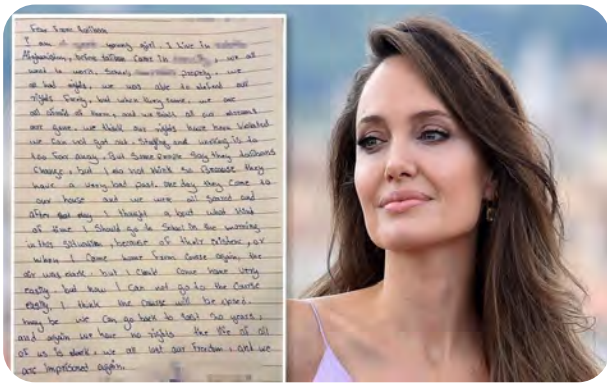


آنتونی مکی رسماً برای ایفای نقش کاپیتان آمریکا در فیلم چهارم این شخصیت، قرارداد بسته است.



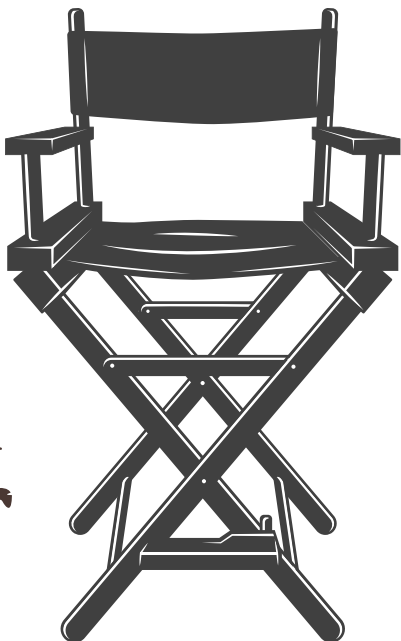
آنجلینا جولی رسماً به اینستاگرام پیوست تا نام‌های که از یک دختر افغان دریافت کرده بود را با مردم به اشتراک بگذارد. «این نام‌ها از طرف یک دختر نوجوان در افغانستان برای من فرستاده شده است. در حال حاضر مردم افغانستان توانایی برقراری ارتباط در فضای مجازی را ندارند و آزادی بیان‌شان را از دست داده‌اند؛ پس من به اینستاگرام آمدم تا داستان‌هایشان و صدای مردمی که برای حقوق اولیه‌ی انسانی‌شان مبارزه می‌کنند را به اشتراک بگذارم.»

همچنین این بازیگر محبوب رکورد سریع‌ترین فردی که به یک میلیون فالوور در اینستاگرام رسیده است را زد. تا پیش از این، جنیفر انیستون و Tael از اعضای بندان سی تی این رکورد را داشتند.

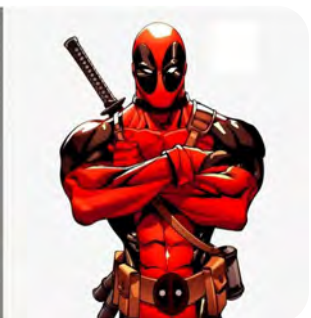


اکران جهانی فیلم جیمز باند "No Time To Die" در تاریخ ۲۸ سپتامبر در سالن Royal Albert Hall در لندن با حضور

بازیگران و عوامل فیلم ، بیلی آیلیش و برادرش فینیس و هم‌چنین پرنس ویلیام و همسرش برگزار شد.



با توجه به گفته‌ی کوین فایگی (تهیه‌کننده‌ی اجرایی فصل اول لوکی)، فصل دوم سریال «Loki» در مرحله‌ی توسعه است و در حال پیدا کردن یک کارگردان جدید هستند. فصل اول این سریال با استقبال خوبی از سمت هواداران مواجه شد. همچنین این تهیه‌کننده تأیید کرد که در حال فکر کردن به ساخت و انتشار سومین فیلم «Deadpool» هستند: «فیلم‌نامه‌اش دارد نوشته می‌شود و رایان رینولدز همراه با نویسندگان ما، سخت روی آن کار می‌کنند.»





با اعلام رسمی، پخش پارت دوم از فصل چهارم و پایانی انیمه Attack on Titan در ژانویه ۲۰۲۲ (دی/بهمن ۱۴۰۰) آغاز خواهد شد.



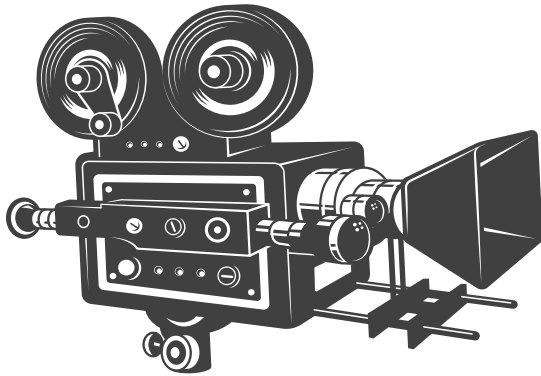
اولین تریلر رسمی فیلم مورد انتظار «Spiderman: No Way Home» منتشر شد که حضور ویلن‌های مختلفی مانند دکتر اختاپوس، گرین گابلین، مرد سنی و الکترو را در این فیلم تایید می‌کند. این فیلم هفدهم دسامبر اکران می‌شود. این تریلر در روز اول انتشار خود، ۳۵۵.۵ میلیون بازدید کسب کرد و رکورد تریلر فیلم «Avengers: Endgame» را که ۲۸۹ میلیون بازدید داشت، شکست و تبدیل به پربازدیدترین تریلر در ۲۴ ساعت اول انتشار شد! این فیلم همچنین در ۲۴ ساعت، بیش از ۴.۵ میلیون منشن داشته و رکورد بحث در فضای مجازی را هم شکسته است.

سریال «Only Murders In The Building» با بازی سلنا گومز، استیو مارتین و مارتین شرت، از ۶ نقد، امتیاز کامل (۱۰۰) را از سایت Rotten Tomatoes گرفت! این سریال ۳۱ آگوست از شبکه Hulu پخش شد.



در نقش پرنسس دایانا منتشر شد. داستان فیلم درباره‌ی پرنسس دایانا در دهه‌ی ۹۰ میلادی و تصمیماتی که برای ازدواج ناموفقش با پرنس چارلز گرفته بوده است، خواهد بود. همچنین تهیه‌کنندگان این فیلم اعلام کردند جک فاردینگ، بازیگر سابق سریال Poldark، برای نقش پرنس چارلز انتخاب شده و در کنار کریستن استوارت به ایفای نقش می‌پردازد. فیلمبرداری این فیلم در انگلستان در حال انجام است.

تریلر رسمی فصل دوم «The Morning Show» منتشر شد. فصل دوم این سریال از ۱۷ سپتامبر در Apple TV پخش خواهد شد. فصل اول با حضور ستارگانی مانند جنیفر انیستون و ریس ویترسپون توانست موفقیت‌های زیادی به دست آورد.



و در پایان، نگاهی می‌اندازیم به فیلم‌های جدید نتفلیکس که در سال ۲۰۲۱ منتشر می‌شوند:

- The Harder They Fall (۳ نوامبر)
- Passing (۱۰ نوامبر)
- Red Notice (۱۲ نوامبر)
- Tick Tick Boom (۱۹ نوامبر)
- Bruised (۲۴ نوامبر)
- The Hand Of God (۱۵ دسامبر)
- Don't Look Up (۲۴ دسامبر)
- The Lost Daughter (۳۱ دسامبر)
- The Guilty
- The Power Of The Dog



اد آسنر، بازیگر نقش لو گرانت و صدایشه کارتون "Up"، در سن ۹۱ سالگی درگذشت.



این متن را با صدای جمعی از گویندگان ریتالین بشنوید.



انا عطشان

Mahdiehahmadi9988@yahoo.com

مهديه احمدی (ورودی ۹۶ داروسازی)

چه بر سر تو آمد ای خاک؟

ای سرزمین جلگه و نفت، ای سرزمین آب و آبادانی، چگونه مالا مال از بغض شده ای؟ مگر سینه ی سترگت تا کجا تحمل غم دارد که هنوز هم، تلخی نشدن ها رهایت نمی کند؟

چشم بستیم تا نبینیم عزایت را، تا نبینیم داغ های مانده بر جگرت را؛ اما تو نجیب تر از آن بودی که حتی در خیال هم بیاید. هوای غبار آلود، گرمای طاقت فرسا و بی مهری ها را تحمل کردی. آنقدر تحمل کردی که باورمان شد فال تو خوب است. باورمان شد و عطش را به مردمانت، همان هایی که خون دادند اما خاک نه، غالب کردیم. آب را از کودکان در بیخ کردیم، آنان که ناتوان بودند، رنجی مضاعفشان دادیم تا مبادا تنها بیماری، عذابشان بدهد. داغ روی داغت گذاشتیم و زخم هایت را آغشته به نمک بی فکری هایمان کردیم. صدایت درآمد؛ باز هم نشنیدیم. نشنیدیم چون همیشه مظلوم نگهت داشته ایم.

نه آب برایت گذاشتیم و نه هوا، هر آنچه حق تو بود از تو گرفتیم. تو باز هم نجیب ماندی چرا که آزادگی، قبل از خون، در رگ های مردمانت جریان داشته. تو ندای انا عطشان سردادی و ما گوش هایمان را محکم تر از قبل گرفتیم. وای بر ما، وای بر ما که آب نوشیدیم و یادی از مظلومان تشنه لبت نکردیم.

این روزها هم تمام می شوند. چرخ گردون می چرخد و تو مثل همیشه آزاده می مانی؛ اما ما سرافکنده های تاریخ می شویم. تو بالا می مانی و ما همین پایین مدفون می شویم. خوزستان...

ای سرزمین رشادت های مردان بزرگ، این روزها که سپری شدند، جدا کن حساب مردمانی که صدایت را شنیدند اما دست های خالی شان توان به دوش کشیدن غم هایت را نداشت. بدان حال آنانی را که جز اشک بر مظلومیتت، قدرت دیگری نداشتند. ببخش همه ی تنگ دستی ها را تا تاریخ بداند احوال آن مردمانی که دلشان با تو بود، اما زور بازویشان به تشنگی تو نرسید. حساب آنان از ما و دیگران جداست. سرت سلامت ای سرزمین زرخیز ایران.



این متن را با صدای **فاطمه صافی** بشنوید.





پاییز...

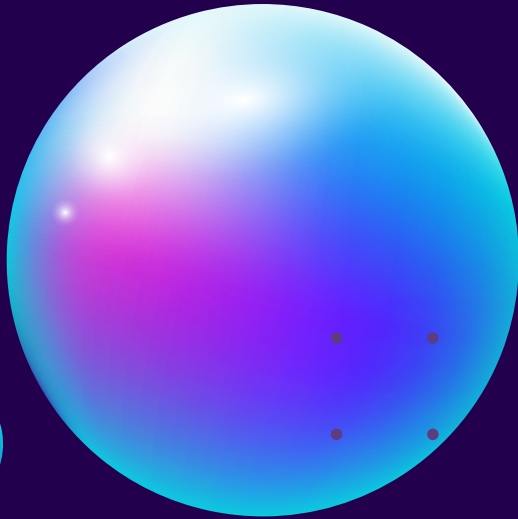
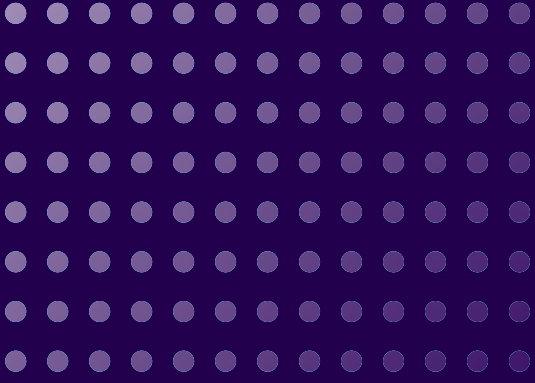
Zahraslh137@gmail.com


زهرا صالحی (ورودی 96 پزشکی)

قدم به قدم نزدیک میشوی ...
با اشک هایی که هنوز بر گونه خیابان نیفتاده خشک میشوند.
بیا که بوی تند نارنگی هایت، طعم گسِ خرمالو هایت، شکوفه
های انارت باز هم سرمستمان کند.
صدای قدم های پاییز را میشنوید؟!
جان عزیزتان خیابان ها را پر کنید از عاشقانه ها نگذارید پاییز
دلش یخ بزند.



این متن را با صدای محمدحسین مجیری بشنوید.



 @ritalin_magazine

 Ritalinmagazine.pharmacy.mui@gmail.com