

■ سلامت روان کودکان در پاندمی کرونا

■ دختری در جنوا

■ پیوند کلیه خوک به انسان

■ به ناامیدی از این در مرو، بزن فالی

فصلنامه علمی / فرهنگی  
شماره ۲۴ - پاییز ۱۴۰۰

# از روان کودکان چه میدانیم؟



...بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ...

## فصلنامه علمی / فرهنگی - شماره ۲۴ - پاییز ۱۴۰۰

صاحب امتیاز: کیمیا مجیدی ایرج  
شماره ثبت: ۸۵-۳-۲۴۱  
مدیرمسئول: کیمیا مجیدی ایرج  
سر دبیر: کیمیا مجیدی ایرج  
مدیران اجرایی: شبنم سعیدی - زهرا شامیرزایی  
صفحه آرا و طراح جلد: امید ملقان  
ویراستار: شبنم سعیدی - زهرا شامیرزایی - مریم صالحی - کیمیا مجیدی ایرج - فائزه محتشم  
تیم ایده پردازی: عارفه باتقوا - فائزه محتشم - زهرا نصر اصفهانی - مهتا سادات یداللهی

### اعضای هیئت تحریریه به ترتیب حروف الفبا



علی بخشنده



یاسمین امامی



فروغ اکبری



منصوره اسدی



مهدیه احمدی



مریم احمدی



امیرحسین ابراهیمی



شبنم سعیدی



فاطمه سعادت خواه



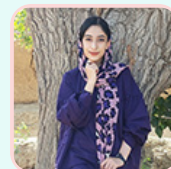
صبا رشیدی



مینا دهقانی



سارا خوشبایند



مرضیه حاجی قاسمی



مرضیه بشکار



مهتایده‌اللهی



بهناز مینائیان



فاطمه سادات مغزی



فائزه محتشم



مرضیه کمالی اصل



ساقی عظیمی



زهرا شامیرزایی

با تشکر ویژه از سرکارخانم دکتر یگدانه، سرپرست محترم کمیته پژوهش های دانشکده داروسازی و سرکارخانم سلطانی، معاونت محترم فرهنگی دانشکاه علوم پزشکی اصفهان.

# فهرست

## سر مقاله

۲	سلامت روان کودکان در پاندمی کرونا.....
۱۱	پیوند موفق کلیه خوک به انسان.....
۱۳	دختری در جنوا.....
۱۹	کشف یک سلول جدید در قلب.....
۲۱	تازه های دامپزشکی.....
۲۶	همه چیز در مورد ویتامین D.....
۲۷	معرفی سایت medscape.....
۳۰	English short stories.....

## بخش علمی

۳۳	گردشگری برای رشد فراگیر.....
۴۲	دلوخته "خزان".....
۴۳	به ناامیدی از این در مرو، بزن فالی.....
۴۷	مجلس فرزندگان.....
۴۹	نگاهی بر فیلم Dune (تل ماسه).....
۵۴	دلوخته "صبحی نم خورده".....
۵۶	دلوخته "قسم".....
۶۰	پرسه پای دیوار ریتالین.....

## بخش فرهنگی

# سخن سردبیر

سالهاست که در ریتالین می نویسیم، سالهاست که تک تک ما در هر شرایطی، از هر گوشه و کناری جمع شدیم و نوشتیم تا ریتالین زنده بماند و بستری باشد برای خیال و هنر و جوشش دانشجویان نه فقط دانشکده داروسازی اصفهان، که دانشجویان مختلف از گوشه گوشه‌ی ایران. در ریتالین به هم ربط داده شدیم، جمع شدیم و یکدل ماندیم تا ریتالین امروز نشریه-ای شود که نزدیک به دو دهه قدمت دارد و زیبایی دوران دانشجویی خیلی از ما شود. سختی‌ها را به چشم خود دیدیم و با دست‌ان خود لمس کردیم اما آنچه دلگرممان میکرد تا «نوشتن» از خیالمان گذر نکند، ریتالینی بود که داشت بزرگ‌تر و بالنده‌تر میشد. دیگر نمی‌شد نادیده گرفت که دارد بالغ می‌شود و نیازهایی دارد و باید کنارش بود، دیگر نمی‌شد ندید که ریتالین حالا همسن نویسندگان‌ش شده است.

و گویا هر آنچه از این خاک برمی‌خیزد جاودانه است، مانند زاینده‌رودی که محدود به فصلی خاص و سالهای دور نیست، که همیشه در جان اصفهان می‌ماند

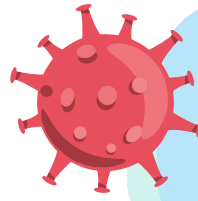
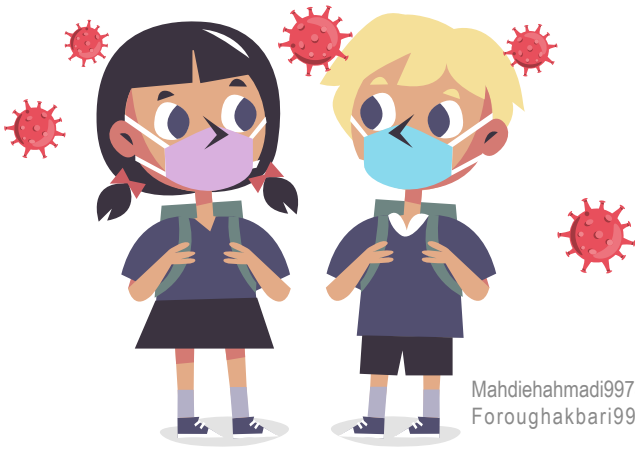
کیمیا مجیدی ایرج

سردبیر نشریه علمی فرهنگی

ریتالین

# بخش علمی

- سلامت روان کودکان در پاندمی کرونا
- پیوند موفق کلیه خوک به انسان
- دختری در جنوا
- کشف یک سلول جدید در قلب
- تازه های دامپزشکی
- همه چیز در مورد ویتامین D
- معرفی سایت medscape
- English short stories



# سلامت روان کودکان در پاندمی کرونا

مصاحبه کنندگان

مهدیه احمدی (ورودی ۹۶ داروسازی) Mahdiehahmadi9978@yahoo.com  
فروغ اکبری (ورودی ۹۶ داروسازی) Foroughakbari99@gmail.com

## مشکلات کودکان

• بی‌علاقگی کودکان: آموزشی که کودکان دریافت می‌کنند، به شدت به سطح تدریس معلم وابسته است. یکی از چالش‌هایی که بعدها خواهیم داشت، تفاوت سطح تحصیلی کودکان در مدرسه است. جدای از آن، خانواده‌ها نیز از نظر زمانی که برای کودکان اختصاص می‌دهند، یکسان نیستند. البته این موضوع‌ها جدید نبوده اما در حال حاضر بسیار شدت گرفته‌اند؛ زیرا در فضای مجازی نظارت کافی وجود نداشته و آموزش و پرورش نیز محدودیت‌های خود را از نظر صرف هزینه دارد.

• استرس برای وسواس کرونا: اگر مدام به کودکان گفته شود به چیزی دست نزنید و رفتارهایی از این قبیل انجام شود، کودک به وسواس مبتلا می‌شود که در حال حاضر به صورت یک رفتار کاملاً نرمال دیده می‌شود. پیشگیری از آسیب‌های این چنین، به شدت به رفتارهایی وابسته است که در آینده‌ی نزدیک و با از میان رفتن کرونا، دیگر انجام نمی‌شوند؛ بنابراین از همین زمان باید حد و مرز محدودیت‌هایی که والدین برای کودکان می‌گذارند، مشخص باشد.

برای رفع بسیاری از مشکلات بالا لازم است قدرت کلام بالا رفته و کسانی که قدرت و رسانه دارند، اعلام نفوذ کنند؛ زیرا زمانی که از نظر والدین، مشکل کودک شدید می‌شود، به روانشناس، مشاور و یا روان‌درمانگر مراجعه می‌کنند اما با توجه به هزینه‌های بالای آن و عدم پوشش بیمه، درمان ادامه نیافته و بخش مهمی از این موارد کنترل نمی‌شوند.

با همه‌گیری کرونا شاهد مشکلاتی در کودکان بودیم که قصد ما در این مصاحبه بیان این مشکلات، بررسی علت آن‌ها و ارائه راهکار برای رفع این مشکلات می‌باشد. اکنون به بیان مواردی از این مشکلات که شیوع بیشتری داشته‌اند، می‌پردازیم:

- افزایش تنش‌های بین والدین و فرزندان خصوصاً در بچه‌های دبستانی و اول‌دبستان به علت آموزش مجازی: خانواده‌ها هنوز فکر می‌کنند تمام زندگی آینده‌ی فرزند وابسته به نمراتی است که می‌گیرد و این موضوع سبب می‌شود که رابطه‌ی والد - فرزندی در اولویت دوم قرار بگیرد، به این معنا که ابتدا درس برای والدین مهم است و این قضیه برای کودکان استرس و اضطراب ایجاد می‌کند؛ به طور کلی اضطراب یکی از شایع‌ترین مشکلات کودکان خصوصاً کودکان ایرانی است؛ که به خصوص در دوران کرونا به طور زیادی افزایش پیدا کرده است.
- کاهش خلق کودکان و افسردگی که به طور محسوسی کاهش پیدا کرده است؛ زیرا تعداد زیادی از تفریحات آن‌ها کنسل شده و به همین علت خلق والدین نیز پایین آمده است.
- ارتباط زیاد کودکان با فضای مجازی و دسترسی آزاد به آن؛ یک بحث جدی که در حال حاضر وجود دارد و در آینده عواقب آن را می‌بینیم، مبحث اطلاعات زودرس جنسی بچه‌هاست که اگر والدین آگاهی داشته باشند، می‌توانند با نصب یکسری برنامه‌ها، استفاده‌ی کودک را کنترل کنند.

حال به پرسش و پاسخ با خانم هدی عابدی، کارشناس ارشد روانشناسی کودک می پردازیم:

### ۱) با ورود والدین به بحث آموزش، تنش های والد - فرزندی ایجاد شدند، از نظر شما علت ایجاد این تنش ها چیست؟



علت ها بسته به مدرسه و سبک آموزش ارائه شده متفاوت است؛ مدرسی که فشار بسیار زیادی روی کودکان می گذارند و سطح اطلاعاتی که به کودک می دهند، بالاتر از حد توان اوست، با مشکلات بیشتری مواجه می شوند. همچنین با مجازی شدن آموزش ها به خصوص برای کودکانی که تمرکزشان پایین تر است، استرسی از طرف مدرسه به والدین القا می شود که موضوع مهمی است؛ یکسری مدارس دیگر نیز وجود دارند که مسئولیت پذیر نبوده و کودک مطلب چندانی یاد نمی گیرد؛ از این جهت والدین نگران شده و عدم مسئولیت پذیری مدارس نیز به والدین استرس وارد کرده و آن ها را وادار می کند که خودشان وارد عمل شده و سبب ایجاد فشار والدین روی بچه ها می شود.

عامل دیگر خصوصا در سنین دبستان، کم توجهی بچه هاست؛ در واقع اختلال کمبود توجه که علل مختلفی دارد و تعداد آن رو به افزایش است؛ افزایش استفاده از تلویزیون و موبایل، خوراک، بیش فعالی و ... در آن تاثیرگذارند. برای آموزش به کودکی که اختلال کمبود توجه دارد، راه حل، استفاده از حواس مختلف است؛ مانند آموزش حسی-حرکتی؛ به این معنا که بچه ببیند و لمس کند؛ نه اینکه تنها بنشیند و گوش بدهد.

### اختلال کمبود توجه خود چند نوع دارد

کودکی که  
هر دو مورد  
بیش فعالی و  
کمبود توجه  
را دارد

کودکی که  
کم توجه است و  
باید با استفاده از  
حواس مختلف  
آموزش ببیند

کودکانی که  
حرکت زیادی داشته  
و بیش فعالند

برای این کودکان آموزش مجازی و نشستن و گوش دادن به موبایل فوق العاده دشوار است. کودکی را تصور کنید که چند ساعت سرکلاس مجازی بوده و دچار مشکل کمبود توجه است، از سرکلاس بلند می شود، والدین بچه را دعوا می کنند که سرکلاسش بنشیند، بچه بداخلاقی می کند زیرا در توانش نیست و در نتیجه به دعوا و تنش منجر می شود؛ از آن طرف مدرسه هایی که احساس مسئولیت می کنند، متوجه می شوند که بچه سرکلاس گوش نمی دهد و به والدین تذکر می دهند که چرا روی بچه نظارت ندارند و مدام از والدین کمک می گیرند. در مدرسه هایی که سطحشان بالاست و تعداد کمی در هر کلاس حضور دارد، این مشکل قابل حل است؛ زیرا نظارت های کامل از طرف مدرسه روی بچه ها انجام شده و از والدین خواسته می شود که کودک رها کنند و او را مستقل بکنند و آموزش و نظارت را به مدرسه بسپارند؛ زیرا اولویت برای کاهش اضطراب و افزایش خلق کودک، ارتباط مثبت با والدین است

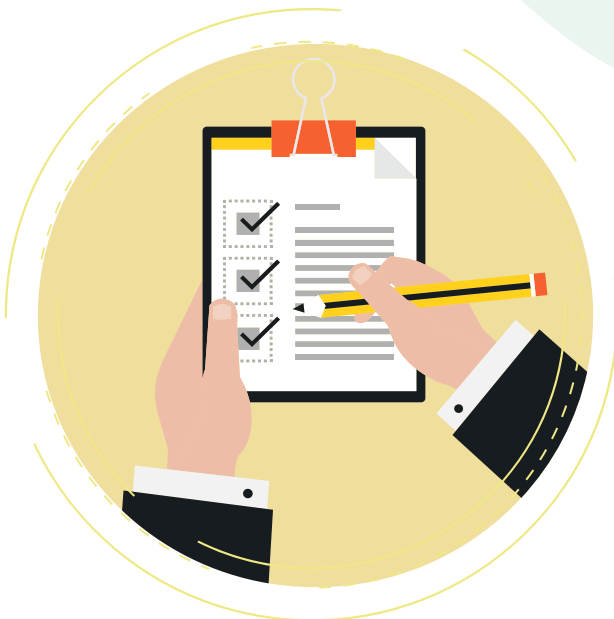
**۲) از دیگر دلایل تنش های والدین و کودکان، به هم ریختن رابطه ی والدین با یکدیگر است، کاهش وقت آزاد والدین برای خودشان و بحث های اقتصادی روی خلق و صبر آن ها تأثیر می گذارد. این تنش ها برای کودکان چه پیامدهایی دارند؟ آیا ممکن است که کودک بعدا به دلیل این تنش ها دچار مشکلاتی شود؟**

قطعاً ممکن است؛ یکی از ریشه ای ترین اختلال ها برای هر اختلالی در کودکان و نوجوانان، اختلال اضطراب است؛ زیرا اضطراب کلید ورود به دیگر اختلالات است. عامل اصلی این اضطراب، احساس ناامنی است؛ در واقع خانه و پدر و مادر که محل امن کودک هستند، ناامن می شود. اختلالات اضطرابی کاملاً با افسردگی، وسواس و ... مرتبط هستند. البته این موضوع به این معنا نیست که تمام افراد به اختلالات اضطرابی مبتلا می شوند، خصوصاً اگر خانواده ها آگاه باشند، برای مطالعه زمان بگذارند و توان مالی آن را داشته باشند، بسیاری از این مسائل کاهش می یابند. اختلالات روانی و به خصوص اختلالات اضطرابی که انواع مختلفی دارد (مانند اضطراب جدایی، اختلال سوگ (به این معنا که عزیزی را از دست دادند و نتوانستند برون ریزی داشته باشند؛ سوگشان پیچید شده و به طور خاص از والدین به فرزندان منتقل می شود) می توانند عواقب مختلفی داشته باشند؛ مانند مشکلات تحصیلی که بعدها نتایج آن مانند افت تحصیلی در دوران نوجوانی را مشاهده می کنیم



### **۳) چگونه این تنش ها را کنترل کرده و آن ها را کاهش بدهیم؟ چه توصیه ای برای خانواده ها دارید؟**

یک پدر و یک مادر نباید مانند طیبی باشند که بالای سر بیمار خود می ایستند و گریه می کند. کودکان نباید مدام در معرض اخبار و تفسیرهای خبری قرار بگیرند. بسیاری از اوقات برداشت کودکان از شرایط، کاملاً به واکنش والدین بستگی دارد. بسیاری از والدین می گویند که بچه ها باید با حقیقت آشنا بشوند؛ بگذارید به وقتش آشنا بشوند! لزومی ندارد که کودکان از خیلی چیزها خبر داشته باشند! ما مسئول مراقبت از روح و روانمان هستیم. درست است که بخشی از آن دست ما نیست؛ اما بخشی که دست ماست را می توانیم کنترل کنیم! با کنترل حرف زدنیمان با بچه ها و بازی کردن با آن ها. بازی کردن یک عامل بسیار خوب برای سلامت روان بچه هاست؛ فوق العاده تاثیرگذار است و می تواند کودکان را از آسیب محافظت کند؛ به نظر من امید داشتن و احساس تاثیرگذار بودن و انجام دادن سهم خود، بسیار تاثیرگذار است.







فرض کنید یک موبایل دو کیبورد داشته باشد، یک کیبورد هرچه که اشتباه بنویسید، برایتان تصحیح می کند اما کیبورد دیگر تصحیح نمی کند و هرچه که بنویسید، همان را ارسال می کند، واضح است که دقت نوشتن در کیبورد دومی بالاتر است! زمانی که بچه می داند که شما اشتباه هایش را درست می کنید، به خودش زحمت نمی دهد. حالا فرض کنید که مادر اشتباهات فرزند را اصلاح کرده و معلم متوجه این عمل می شود و به مادر می گوید که بچه را مستقل کنید

مادر دیگر تکالیف فرزند خود را چک نمی کند و کودک روی همان سیستم قبلی تکالیفش را پراز اشتباه می نویسد، مادر می گوید: دیدی به من وابسته بود! اما در حقیقت خودش بچه اش را وابسته کرده است! یک وقت هایی اگر خودمان را کنار بکشیم، بچه خودش می تواند از پس خودش بر بیاید. زمانی که مادر تکلیف فرزند را چک می کند و بچه مجبور می شود چند بار بنویسد و اشتباه هایش را تصحیح کند، اگر معلم ایرادی بگیرد و یک اشتباه از چشم مادر دور مانده باشد، کودک بسیار آشفته می شود! در این صورت هیچ جایی برای اینکه کودک فیدبک منفی بگیرد و اشتباه کند نمی گذاریم و می گوییم چرا این بچه عصبی می شود! خودمان هم بودیم عصبی می شدیم!

۴) مسئله ی بعدی وابستگی شدید کودکان به والدین و عدم توانایی انجام دادن کارهای خود به تنهایی است؛ حتی گاهی نوشتن تکالیف آن ها نیز منوط به حضور والدین است؛ برای رفع این وابستگی و افزایش مستقل بودن بچه ها چه راهکاری می دهید؟

برای انسان ها و شرایط مختلف، راهکارهای متفاوتی وجود دارد؛ آن چه شایع تر و قابل کنترل تر است را توضیح می دهیم؛ خانواده هایی که می خواهند بچه ی درجه ۱ داشته باشند و تمام تکالیف فرزند خود را قبل از ارسال کردن چک می کنند، این پیام را به کودک منتقل می کنند که من تو را قبول ندارم و تو ممکن است اشتباه نوشته باشی؛ بچه ای که هنوز پدر و مادرش بند کفشش را برایش می بندند، تنها پیام دوست داشتن پدر و مادر را دریافت نمی کنند؛ بلکه این پیام به او رسانده می شود که تو نمی توانی بند کفش را ببندی! تو باید به من وصل باشی!

ما از یک طرف کودک را پس میزنیم که خودش تکلیف را انجام بده، از من نپرس و آن قدر با من چک نکن؛ و از طرف دیگر او را پیش می کشیم که تکلیف را ببینم، دیدی فلانی بهتر نوشت، دیدی خانم از تو ایراد گرفت و ...؛ در صورتی که اگر در شرایط عادی بود، کودک تکلیف خود را می نوشت، به او آفرین می گفتیم و همه چیز تمام می شد اما از آن جایی که حالا یک گروهی در فضای مجازی وجود دارد که والدین به تکالیف بچه های دیگر نیز دسترسی دارند، کمال گرایی که بسیار زیاد در کشورمان به آن دامن زده می شود، وارد عمل می شود!

آن چه از بچه ها خصوصا دبستانی ها در فضای مجازی مشاهده می شود تنها دست خط، توجه، دقت و توانایی نقاشی کشیدن اوست و سایر توانایی های کودک مانند هوش ورزشی یا موسیقایی دیده نمی شود. آن چیزی که ما می بینیم این است که بچه ی من ضعیف است و معلم از او ایراد گرفت اما از فلانی نگرفت و تلاش می کنیم که سطح بچه را بالا بیاوریم؛ تکالیف بچه را چک می کنیم، مدام تذکر می دهیم که سر کلاس گوش بده، حواست باشه و ... و کودک عادت می کند که فردی کنارش وجود دارد که می تواند حواسش را جمع کند و یک دستگاهی وجود دارد که اشتباه هایش را تصحیح می کند

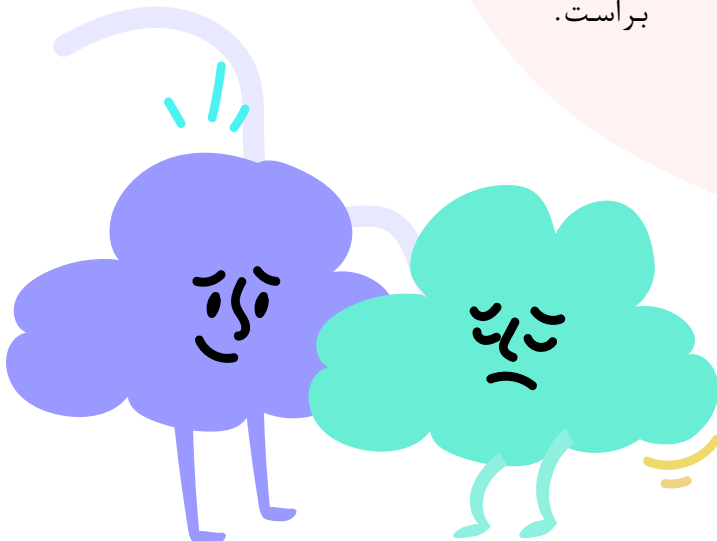


## ۵) همان طور که اشاره کردید، یکی از مهم ترین اختلالات کودکان اضطراب است، چطور می توانیم اضطراب را در بچه ها تشخیص دهیم؟

اضطراب یک نام کلی است که برای یکسری از اختلالات اضطرابی به کار برده می شود. یکی از اختلالات اضطرابی، اضطراب جدایی است، کودکی که مدام به مادرش چسبیده است، با جدا شدن از مادر مضطرب می شود. یکی دیگر از اختلالات اضطرابی، اختلال اضطراب فراگیر است که بسیار سخت و دیرشناخته می شوند؛ زیرا بچه های مثبت و حرف گوش کنی هستند، از آن جایی که این کودکان همیشه می خواهند که رضایت دیگران را جلب کنند و همه چیز کامل باشد، بسیار مستعد کمال گرایی و وسواس هستند. اغلب فکر می کنند که چه خوب که فرزندم نگران تکالیفش است و این نشانه ی خوبی است، یعنی فرزند من مسئولیت پذیر است و نه تنها والدین نگران نمی شوند و کاری انجام نمی دهند، بلکه کودک را تشویق می کنند. این اختلال در موارد مختلف مانند دیر شدن مدرسه، بیمار شدن (به خصوص کرونا) و ... پخش است و برخلاف وسواس، خانواده را کلافه نمی کند تا برای حل کردن آن اقدام کنند. پس اگر فرزندی دارید که می خواهد تمام کارهایش را درست انجام دهد، ممکن است دچار اختلال اضطراب فراگیر باشد. ترس مربوط به یک محرک واقعی است و بسیار طبیعی است که همه ی افراد این ترس را تجربه کنند؛ به این معنا که محرکی با شدت مشخص وجود دارد و ما واکنشی با درجه ی مشخص نشان می دهیم؛ اما اضطراب مربوط به زمانیست که منبع آن محرک معلوم نیست و یا شدت ترس نسبت به آن محرک، بیش از حد است. به طور کلی نگرانی بیش از حد برای مسئله ای که علت آن مبهم است، و یا علت آن آشکار بوده اما مدت و شدت آن غیرعادی و بیش از حد است، نشانه ی اختلالات اضطرابی است و نیاز به بررسی دارد.

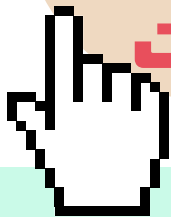
معمولا اختلالات اضطرابی به این شکل هستند که با بروز در فرد، چند مورد دیگر نیز آشکار می شود و علت آن این است که دیر تشخیص داده می شود؛ به عنوان مثال کودکی که پرخاشگر یا بیش فعال است، خانواده را عاصی کرده و پیش پزشک می روند اما کودکی که اضطراب دارد، دیگران را آزار ننموده و از درون شود

حدود ۸-۱۰ سال بعد از شروع اختلالات اضطرابی، فرد برای اولین بار به مشاوره یا روان درمانگر مراجعه می کند و این موضوع فاجعه است؛ زیرا این اختلال آنقدر مزمن شده و در روان فرد ریشه زده که بعد از ۱۰ سال تاز متوجه می شود که باید مراجعه کند. معمولا درمان این اختلالات نیز دشوار است و یکی از علت هایش همین موضوع است که افراد متوجه نمی شوند مشکلی وجود دارد و بسیار دیر به مشاور مراجعه می کنند. یکی دیگر از دلایلی نیز این است که معمولا در یک خانواده تنها یک نفر دچار اضطراب نمی شود، در واقع پدر و مادر مضطرب، فرزندی مضطرب نیز تحویل می دهند؛ بنابراین لازم است که همه ی افراد همراه با یکدیگر درمان شوند که این موضوع بسیار هزینه بر است.





## اضطراب شاه کلید اختلالات است



### ۶) عوارض و پیامدهای اضطراب در بزرگسالی را چیست؟

اضطراب شاه کلید اختلالات است و می تواند راه را برای اختلالات دیگر باز کند و می تواند به اختلالاتی مانند افسردگی، افت تحصیلی، وسواس، کمال گرایی، آسیب های دوران نوجوانی مانند خودکشی منتهی شود. از همه مهم تر این است که فرد در طول زندگی لذت نبرده و همیشه نگران است

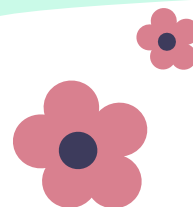
### ۷) برای کنترل و درمان اضطراب چه کاری انجام دهیم؟

به طور خاص سلامت روان والدین روی سلامت روان بچه ها تاثیرگذار است؛ پس اگر بخواهیم حال فرزندمان خوب باشد، باید حال خودمان را خوب کنیم. مادری که وسواس دارد، بسیار نگران است کودکش نیز به وسواس مبتلا شود، اما باید باور کند تا زمانی که وسواس خود را برطرف نکند، نمی تواند اقدام مناسبی برای وسواس کودک انجام دهد. باید حال خودمان را با هر روشی که می توانیم خوب کنیم. پیدا کردن درمانگر و مشاور خوب نیز بخشی از درمان است. کودکان در دوره ی قبل از نوجوانی (۱۰ تا ۱۲ سالگی) فوق العاده به بازی و تعامل مثبت با والدین نیاز دارند و بهترین کلید برای این تعامل مثبت، بازی کردن است. والدین بایستی نیم ساعت در روز خود را موظف به بازی کردن و تعامل مثبت با کودکان بدانند و باور کنند که بازی حال خود و فرزندشان را خوب می کند. این نکته مهم است که بازی کردن بدون گیر دادن، انتقاد کردن و تصحیح کردن تاثیر مثبت دارد و باید خود را هم بازی کودکان بدانند.

در رشته های مهندسی و تجربی ماده ی A با B قاطی می شود و C تولید می شود اما در مباحث علوم انسانی این طور نیست و به فاکتورهای بسیاری بستگی دارد و لازم است عوامل زیادی کنار هم قرار بگیرند تا یک اتفاقی بیفتد و نمی توان گفت شرایط کاملاً تحت کنترل است. هر کدام از ما سهمی داریم و نمی دانیم سهم ما جوابگو است یا نه؛ اما چاره ای نداریم جز اینکه سهم خود را اعمال کنیم. در مورد یک سری مباحث که دست ما نیست اما موثرند، نمی خواهیم صحبت کنم؛ مانند مباحث اقتصادی و اختلافات طبقاتی فاحش که بسیار تاثیرگذار است. سهم مربوط به قضایای اقتصادی زیاد است اما فعلاً نمی توانیم کاری کنیم.

در رابطه با بخشی که تحت کنترل ماست، بسیار مهم است که در مورد کودک یا نوجوان صحبت می کنیم؛ در رابطه با کودکان، بخش مهمی از حل مسئله برعهده والدین است

سلامت  
روان والدین  
روی سلامت  
روان بچه ها  
تاثیر گذار است



مبختی در روانشناسی تحت عنوان تاب آوری وجود دارد که شامل کودکانی می شود که علی رغم آسیب های محیطی و اتفاقات زندگی، مقاومند؛ مانند بچه هایی که در زمان جنگ بودند و دیده شده سلامت روانشان عالی است. طبق بررسی های انجام شده متوجه شدند که یکسری ریسک فاکتور مانند کرونا، اضطراب والدین و بچه ها، شرایط اقتصادی و یکسری پروتکتیو فاکتور از جمله تعامل مثبت والدین با کودکان، هیجان مثبت در خانه، سلامت جسمی بچه ها و حمایت خانواده، رابطه ی والدین با یکدیگر و با فرزند، خوش بینی فرزند و توانایی منظم کردن برنامه ریزی ها وجود دارد. پس کار کردن روی پروتکتیو فاکتورها می تواند بسیار تاثیرگذار باشد. یکی از چیزهایی که والدین می توانند روی آن تاثیر ایجاد کنند، رابطه مثبت با کودکان است. معلم ها نیز می توانند کلاس درس را جذاب تر کنند؛ اگرچه کار بسیار سختی است اما سعی کنند بیشتر به کودکان خوش بگذرد تا بچه ها هیجان مثبت و اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند.

**پدر و مادر مضطرب،  
فرزندی مضطرب  
تحویل می دهند**

## ۸) کاهش خلق کودکان در دوران کرونا را چگونه به حداقل برسانیم و برطرف کنیم؟

کارهای کوچکی وجود دارد که می تواند تاثیر زیادی داشته باشد اما خانواده ها آن ها را دست کم می گیرند:



• یکسری ایده آل در ذهن خانواده ها وجود دارد که اگر کرونا نبود، کودک را به کلاس های مختلف می فرستادیم اما در حال حاضر نمی توانیم کاری انجام دهیم؛ اما حتی اگر کودک به مدت نیم ساعت در روز، در محیط آزاد و در معرض نور مستقیم خورشید قرار بگیرد نیز بسیار موثر است و سبب افزایش خلق آن ها می شود.

• یکی دیگر از راه ها، بازی کردن والدین با کودکان است که والدین هر دو موظفند به طور اختصاصی برای کودک وقت بگذارند. والدین بایستی حتماً برای هر کودک این زمان را اختصاص دهند.

• گفت و گوهای منزل و برنامه های تلویزیونی نیز موثرند. اگر برنامه ها اوضاع را به صورت نا امن نشان دهند، فارغ از درست یا اشتباه بودن این موضوع، خلق کودک کاهش می یابد. بچه ها نباید در معرض این نوع برنامه ها قرار گیرند. کودکان اغلب اوقات حرف نمی زنند اما تمام این موارد را بررسی و ارزیابی می کنند.

• افزایش خلق و خوی والدین نیز می تواند تاثیرگذار باشد.

• مسئله دیگر در خصوص کاهش خلق، یک عامل خارجی است که ممکن است از آن بی خبر باشیم؛ به عنوان مثال اتفاقاتی که کودک در فضای مجازی می بیند؛ مانند صحنه ی خشن یا اطلاعات بیش از حد در خصوص مسائل جنسی. یا اگر خانواده کسی را از دست داده اما به بچه در خصوص فوت او دروغ بگویند، کودک می فهمد اما حرف نمی زند. در این مواقع لازم است که به درمانگر مراجعه کنیم تا بتواند مشکل را حل کند.

• کارهای کوچکی مانند درست کردن کیک و ژله که می تواند برای کودک شادی آور باشد.

• مورد دیگر نظم است؛ برنامه ی زندگی منظم مانند ساعت دقیقی برای خواب و یا غذا خوردن، تاثیر بسیاری دارد. این مورد نباید برطبق وسواس باشد و سبب اضطراب کودک شود اما بایستی زندگی منظمی داشته باشد؛ نه اینکه هر روز برنامه جدایی برای خودش داشته باشد. این مورد روی شرایط جسمی کودک به صورت مستقیم و روی شرایط روحی نیز تاثیرگذار است.

• مورد بعدی صحبت کردن با کودک در خصوص چیزهایی است که حالش را خوب می کند. می توان این موارد را به صورت لیست درآورد و در مواقع لزوم به سراغ این لیست بیاید.



۹) در طی این دوسال وابستگی شدیدی میان والدین و فرزندان ایجاد شده است، کودکان و حتی والدین نیز ترس از جدایی دارند، والدین از این ترس دارند که بچه ها نتوانند به تنهایی از خودشان مراقبت کنند و کودکان مستقل نشده‌اند؛ راهکار شما برای رفع این وابستگی و ترس والدین چیست؟

مانند تنها گذاشتن کودک به مدت ۲ ساعت در منزل پدری بزرگ بدون حضور والدین.

ممکن است ابتدا مقداری مشکل به وجود بیاید؛ برای همین بهتر است این موارد تحت نظر متخصص باشد؛ زیرا در افراد مختلف متفاوت بوده و باید از موارد کم شروع شده و با توجه به توانایی کودک جلو برویم.

در برخی موارد والدین از امتحان بچه می‌ترسند که کودک توانایی نداشته باشد. در این مورد باید اضطراب خودشان را کنترل کنند و نسبت به اضطراب خود آگاه باشند و به بچه اعتماد به نفس بدهند. راه حل کم کردن اضطراب، مواجهه با اضطراب است؛ نه به صورت یک دفعه، بلکه آرام آرام و مرحله به مرحله تا حدی که احساس می‌کنیم در توان ما و کودک است.

این موضوع مرحله به مرحله اعتماد به نفس را بالا می‌برد و مانع از تجربه ی وحشت کودک از شرایط می‌شود. مجدداً تاکید می‌کنم اگر فکر می‌کنید مشکل کودک شدید است، به حضور درمانگر نیاز دارید که این مراحل را برای ما بچیند و نظارت داشته باشد؛ اما به طور کلی در کودکان عادی می‌توانیم بگوییم راه حل اضطراب، مواجهه ی قدم به قدم با اضطراب است. این موضوع به کودک اعتماد به نفس می‌دهد اما حس رها شدن ندارد. هنگامی که کودک واکنش مثبت نشان داد و استقلال خود را بروز داد، او را تشویق می‌کنیم و اگر استقلال را بروز ندهد، یعنی مشکلی وجود دارد و به هیچ عنوان نباید او را سرخورده کنیم؛ زیرا اعتماد به نفس او را پایین می‌آورد و نتیجه معکوس می‌گذرد.

یکی از اختلال‌ها، اختلال اضطراب جدایی است که باید رفع شود و درمان خودش را دارد اما گاهی یک مشکل فراگیر است که کودک تا به حال از والدین خود دور نشده و خانواده در مورد این موضوع نگران هستند؛ مانند باز شدن مدارس بعد از کرونا. در خصوص مورد دوم صحبت می‌کنیم؛ قبل از هر چیز اجازه دهید هرگاه با این مشکل مواجه شدیم، آن را حل کنیم. یک سری نگرانی غیرعادی در بین والدین وجود دارد که اگر مدارس باز شد چه کنیم؛ اما گاهی این نگرانی تنها در والدین وجود دارد و نگرانی مادر زود هنگام و بی‌مورد است؛ زیرا کودک مشکلی ندارد بلکه مادر مضطرب است. باید موشکافی کنیم که این نگرانی جدا شدن دقیقاً به چه چیزی ربط دارد و جزئی تحلیل کنیم که بدانیم دقیقاً از چه چیزی نگران هستیم. مثلاً اگر از این موضوع نگرانیم که در این دو سال تحصیل مجازی، انجام تکالیف برعهده مادر بوده و کودک چیزی یاد نگرفته، راه حل صحبت کردن با معلم است. پس باید دقیق بررسی کنیم تا راهکار را پیدا کنیم.

گاهی اوقات مادر از جدا شدن فرزند می‌ترسد؛ زیرا آن قدر وابسته اش کرده که می‌ترسد عیب و نقص‌های فرزندش نمایان شود و نتواند به تنهایی از پس خود بر بیاید. یا مادر می‌ترسد از جدا شدن کودک می‌ترسد؛ زیرا خود تجربه ی تلخی از مدرسه داشته است. راهکار برای رفع وابستگی این است که کودک آرام آرام مستقل شود. معمولاً این کودکان والدین مضطربی دارند. تا جایی که امکان دارد بایستی اجازه دهند تا کودک مستقل شدن را یاد بگیرد؛

**۱۰) با توجه به واگیر بودن بیماری و توصیه هایی که در دوران کرونا به کودکان داشتیم، آیا ممکن است این موضوع در آینده بر روابط اجتماعی شان تاثیر داشته باشد؟ و اگر تاثیر دارد چگونه از آن پیشگیری کنیم؟**

گفتیم اضطراب واکنش غیرعادی به یک محرک است. خانواده ها باید واقف باشند که هر حرکتی و هر رفتار محتاطانه شان در برابر کرونا دلیل منطقی دارد یا خیر؟ اگر در فضای آزاد الکل بزنیم، چه تاثیری دارد و اگر تاثیر ندارد چرا این کار را انجام می دهیم؟ باید واکنش های غیرمنطقی را آرام آرام حذف کنیم. فرض کنید که کرونایی وجود نداشته باشد و کودکی داریم که خانواده به او گوشزد می کنند که انسان ها خطرناکند و نباید به آن ها نزدیک شود. این صحبت ها چه تاثیری روی کودک می گذارد؟

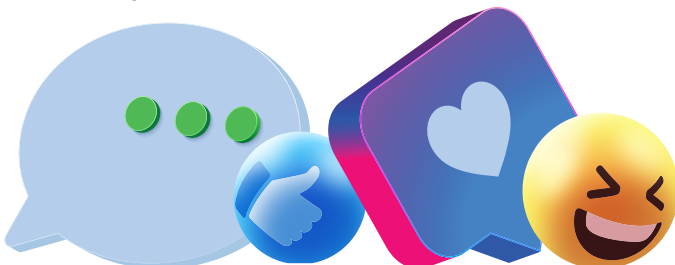
در حال حاضر نیز شرایط به این شکل است؛ در صورتی که کرونا از این راه ها منتقل نمی شود، واکنش هایی از این قبیل می تواند در آینده سبب بروز وسواس شود و اضطراب اجتماعی را به وجود آورد؛ می تواند سبب اضطراب از بیماری جسمی شود. باید بدانیم این قضیه ربطی به کرونا ندارد. ابتدا آگاه باشید تنها خطری که کودکان را تهدید می کند، کرونا نیست؛ این موارد نیز هستند و بایستی فکر کنیم واکنش ما منطقی است یا خیر؟ نگرانی بعضی خانواده ها در خصوص کرونا بیشتر از اختلالات روانی است؛ در صورتی که اختلالات روانی می تواند خطرناک باشد.



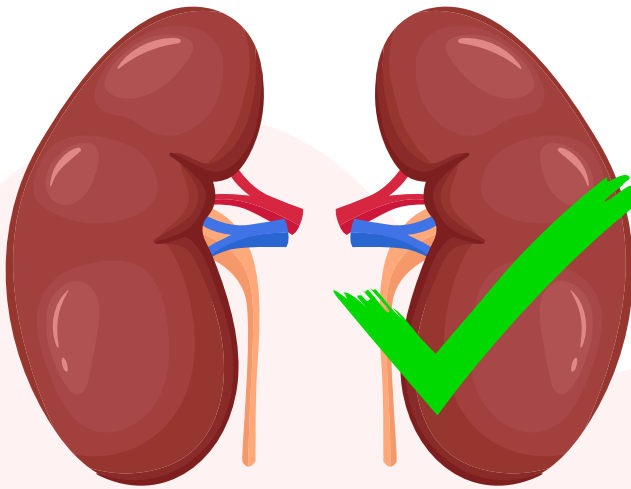
### ۱۱) در پایان اگر نکته ای مدنظرتان است، بفرمایید.

در خصوص دسترسی کودکان به فضای مجازی باید بگویم یک سری برنامه ها هستند به نام parental control که روی موبایل ها وجود دارد. اپلیکیشن هایی نیز وجود دارند که از طریق آن ها می توان دسترسی کودکان را به یکسری سایت ها محدود کنیم؛ به عنوان مثال به جای گوگل به google kids دسترسی داشته باشند این موارد ربطی به محدودیت ایران و اسلام ندارد، بلکه شرکت گوگل به یک دغدغه ای رسیده که لزومی ندارد کودکان به تمام بخش های گوگل دسترسی داشته باشند. یک سری برنامه هایی هستند که استفاده را محدود می کند، برای گوشی های سامسونگ kids mode، برای آیفون family sharing و یا اگر از ویندوز استفاده می کنند، family setting می تواند مورد استفاده قرار گیرد.

در اپ استور برنامه ای به نام parental control app نیز وجود دارد که دسترسی کودکان را محدود و قابل نظارت می کند. همچنین استفاده از سیستم های مشترک توصیه می شود؛ به این معنا که کودک به یک سیستم مطلق دسترسی نداشته باشد. لازم است در این مورد عادی برخورد کنیم تا از سیستم کودک اطلاع داشته باشیم. این قضیه در خصوص نوجوانان نیز صدق می کند. باید در خصوص دسترسی به سیستم کودک نیز عادی برخورد کنیم؛ زیرا ممکن است سال ها موضوعی ذهن کودک را درگیر کند و علائم پرخاشگری و کاهش خلق داشته باشد و بعدها مشخص شود که به دلیل دیدن یک موضوع خاص باشد.



## پیوند کلیه‌ی خوک به انسان



در ایالات متحده‌ی آمریکا، محققان برای اولین بار در جهان موفق به پیوند کلیه‌ی حیوان به انسان شدند؛ این آزمایش بر روی فردی مرده، گام مهمی به سمت پیوند عضو از حیوان به انسان است. این در حالی است که بیش از ۹۰۰۰۰ نفر در ایالات متحده در نوبت پیوند کلیه هستند و روزانه ۱۲ نفر در انتظار پیوند فوت می‌کنند.

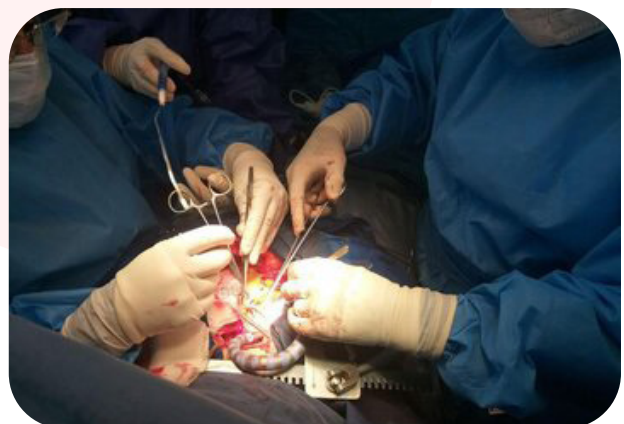
رویای پیوند از حیوان به انسان، یا پیوند خارجی، به قرن هفدهم با تلاش‌های سرگردان برای استفاده از خون حیوانات جهت انتقال خون بازمی‌گردد. در قرن بیستم، جراحان در حال تلاش برای پیوند اعضای بابون (نوعی میمون دم کوتاه آفریقایی) به انسان بودند که توانستند یک نوزاد در حال مرگ را تا ۲۱ روز با قلب بابون زنده نگه دارند. در ماه دسامبر، FDA تغییر ژن خوک‌های Revivacor به صورت ایمن را برای مصرف غذا و داروی انسان تایید کرد؛ اما بیان داشت که توسعه دهندگان باید مدارک بیشتری را پیش از انجام پیوند اعضای خوک به انسان ارائه دهند. در NUY (دانشگاه نیویورک)، محققان پس از موافقت خانواده‌ی فرد اهدا کننده برای آزمایش، جسد یک زن متوفی را در دستگاه تنفس مصنوعی نگه داشتند. این فرد تمایل داشت اعضای بدن خود را اهدا کند اما اعضای او برای اهدای سنتی مناسب نبودند. با این حال امکان آزمایش پیوند کلیه‌ی خوک به بدن او وجود داشت و توسط محققان به وقوع پیوست.

جراحان برای انجام این عمل موفقیت آمیز، کلیه‌ی خوک را به انسان پیوند زده و فعالیت آن را مشاهده نمودند که گامی کوچک در جهت تلاش چند دهه‌ای برای آن بود که روزی بتوانند از اعضای حیوانات برای پیوندهای نجات دهنده استفاده نمایند.

برای این امر ابتدا Revivacor، یک شرکت تابع United Therapeutics، گله‌ای ۱۰۰ تایی از خوک‌ها را که در شرایط کاملاً کنترل شده در تأسیساتی در آیووا پرورش یافته بودند، مهندسی کرد. خوک‌های مورد نظر، فاقد ژن تولید کننده‌ی آلفاگال بودند. قندی که در سلول‌های آن‌ها وجود داشت، برای بدن انسان بیگانه بود و سبب حمله‌ی فوری سیستم ایمنی انسان می‌شد.

خوک‌ها، جدیدترین مرکز تحقیقاتی برای رفع کمبود عضو بوده‌اند و علت استفاده از آن‌ها این است که به نسبت میمون‌ها برتری‌هایی دارند؛ آن‌ها برای مصارف غذایی تولید می‌شوند، بنابراین استفاده از اندام‌های آن‌ها جهت پیوند، نگرانی‌های اخلاقی کمتری را ایجاد می‌کند. خوک‌ها دوره‌ی بارداری کوتاه و اندام‌های قابل مقایسه با انسان دارند. ز جمله اعمال پیوند دیگر پیوند می‌توان به استفاده از دریچه‌های قلب خوک برای چندین دهه با موفقیت در انسان، تهیه‌ی هپارین رقیق کننده‌ی خون از روده خوک، پیوند پوست خوک در سوختگی‌ها و همچنین استفاده از قرنیه‌ی خوک برای بازگرداندن بینایی توسط جراحان چینی اشاره کرد.

دکتر رابرت مونتگومری که تیم جراحی را در سپتامبر در NYU Langone Health شهر نیویورک برای این پیوند موفقیت آمیز رهبری کرد، گفت که این عملکرد کاملاً طبیعی بود. همچنین اشاره کرد که خانواده‌ی اهدا کننده احساس کردند احتمال این وجود دارد که از این هدیه نتایج خوبی حاصل شود.



دکتر اندرو آدامز از دانشکده ی پزشکی دانشگاه مینه‌سوتا، با اینکه در انجام این عمل دست نداشت، گفت: این تحقیق، گام مهمی بود و به بیماران، محققان و تنظیم‌کننده‌ها اطمینان می‌دهد که «ما در مسیر درست حرکت می‌کنیم». سه سال پیش از آن، دکتر مونتگومری قلب انسانی اهدا کننده مبتلا به هیاتیت C را برای پیوند قلب خود دریافت نمود. او گفت: «من یکی از آن افرادی بودم که در آی‌سی‌یو منتظر بودم و نمی‌دانستم که آیا عضوی قرار است به موقع به من برسد یا خیر.»

مارتین روئبلات، مدیر اجرایی United Therapeutics گفت: «این موضوع گام مهم و رو به جلویی در تحقق وعده ی پیوند است که هر ساله جان هزاران نفر را در آینده ای نه چندان دور نجات می‌دهد.» کارشناسان می‌گویند که آزمایش بر روی پستانداران غیرانسان و آزمایش با بدن انسان، راه را برای اولین پیوند آزمایشی کلیه یا قلب خوک در افراد زنده هموار می‌کند.



**خوک‌ها، جدیدترین مرکز تحقیقاتی برای رفع کمبود عضو بوده‌اند و علت استفاده از آن‌ها این است که به نسبت میمون‌ها برتری‌هایی دارند**





# زنان پیشگام

به قلم: فائزه منتشم



«زنان پیشگام» روایت بانوانی است که در روزگاران نه چندان دور، با سخت‌کوشی و نگرشی نو، در میان جوامع سنتی و متعصب قدیم، راهی را گشودند تا گذرگاهی از میان جهل، محدودیت و باورهای غلط به سوی دنیایی برابر، عدالت‌مند و بدون تبعیض و نژادپرستی باشد. راهی که نام این زنان را در تاریخ ماندگار کرد و از طریق آن، میراث روشن‌فکری به دست ما رسید. شاید خواندن این قصه‌ها، فانوس روشن ما در گذار از تاریکی‌ها و راهنمای ما در بنانه‌های مسیری جدید باشد. برای شنیدن داستان‌هایی که تاریخ، کمتر برای ما نقل کرده است، با من در مجموعه مقالات **زنان پیشگام** همراه باشید...



## ... دختری در جنوا ...

اولین ماه‌های حضور او در کالج جنوا، روزهای سختی بود. اساتید، الیزابت را مجبور می‌کردند در قسمتی جدا از بقیه در کلاس بنشینند، از حضور در کلاس‌های عملی محروم می‌شد و خارج از کالج، مردم محلی او را نابکار و دیوانه می‌خواندند. در اصل پذیرش او در دانشکده، بیشتر شبیه یک شوخی بود. زمانی که نامه‌ی درخواست او در هیئت تصمیم‌گیری متشکل از ۱۵۰ عضو مرد، خوانده شد، شرط پذیرش او، ۱۵۰ رای موافق بود و حتی یک رای مخالف به معنای رد درخواست بود. همه اعضا که کل ماجرا را مضحک یافته بودند، رای موافق دادند ولی هیچ‌یک حتی تصویری از حضور این دختر در جنوا نداشتند.

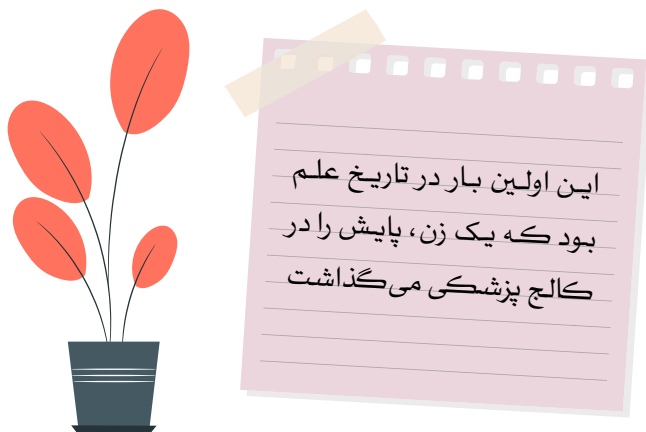
با حضور الیزابت در جلسات درس، رفته رفته جو تغییر می‌کرد. دانشجویانی که همیشه تدریس را با تمسخر و تکه‌پرانی همراه می‌کردند، حالا جدی‌تر شده بودند. حتی روزی که استاد آناتومی می‌خواست الیزابت را از کلاس تشریح دستگاه تناسلی بیرون کند تا معذب نشود، نه تنها با پافشاری الیزابت بلکه با حمایت سایر همکلاسی‌هایش از او روبه رو شد. در نهایت در ژانویه ۱۸۴۹، الیزابت، پایان‌نامه‌اش را در رابطه با تب تیفوئید که آن زمان شایع‌ترین بیماری در جوامع تهی‌دست بود به پایان رساند و با کسب رتبه اول کلاس، فارغ‌التحصیل شد. در روز فارغ‌التحصیلی، همگان شاهد بودند که **پروفسور چارلز لی**، رئیس وقت دانشکده، از جا برخاست و به احترام اولین پزشک زن در جامعه مدرن، تعظیم کرد. پس از آن، **پایان‌نامه تب تیفوئیدی** الیزابت در ژورنال پزشکی بوفالو منتشر شد؛ اولین مقاله‌ی منتشرشده توسط یک دانشجوی زن در آمریکا که آمیزه‌ای از همدلی با رنج‌های انسانی و دفاع از برابری اقتصادی و اجتماعی بود.

اکتبر سال ۱۸۴۷، پاییز سردی در غرب نیویورک بود. اما در دستان الیزابت ۲۶ ساله، نامه‌ای بود که قلبش را گرم می‌کرد. مدت‌ها انتظارش را کشیده بود. سال‌های سخت بعد از فوت پدرش را به یاد می‌آورد که برای تامین مایحتاج خانواده، با خواهرانش مدرسه‌ای تاسیس کرد، در کنار پزشکان محلی به کارآموزی پرداخت، به هندرسون، کنتاکی، کارولینای شمالی و جنوبی سفر کرد ولی هیچ یک آرامش را به روح بلندپرواز او بازنگرداند. بارها و بارها نامه نوشته و درخواست داده بود و دست رد به سینه‌اش خورده بود اما امروز پاکت نامه‌ای دریافت کرده بود که گشودنش می‌توانست دریچه‌ای به روی آرزوهایش باز کند؛ **نامه‌ی پذیرش در کالج پزشکی جنوا...**



در همین چند سال اخیر، سرطان رحم، یکی از دوستان صمیمی الیزابت را از او گرفته بود و آخرین جملاتش هنوز در ذهن الیزابت تکرار می‌شد: «اگر یک پزشک زن، درمان‌گرم بود، سخت‌ترین رنج‌هایم مرا رها می‌کردند». و این جرقه‌ای بود که در ذهن دختر داستان ما زده شد، دختری که نه تنها از پزشکی خوشش نمی‌آمد، گاهی فرایندهای درون بدن را نفرت‌انگیز یافته بود!

این اولین بار در تاریخ علم بود که یک زن، پایش را در کالج پزشکی می‌گذاشت. بسیاری از پزشکان مرد نیز بدون تحصیلات آکادمیک و تنها با کارآموزی در کنار فارغ‌التحصیلان پزشکی، این حرفه را آموخته بودند. پزشکان زن نیز افرادی بودند که به صورت پنهانی و غیرقانونی سقط جنین انجام می‌دادند. با این حال، الیزابت مثل همه نبود، زمانی که تصمیمی می‌گرفت، هیچ چیز نمی‌توانست مانع او شود و اکنون تصمیم گرفته بود پزشک شود!



## ... دختری در جنوا ...

دکتر ماری. ای. زاگزوسکا

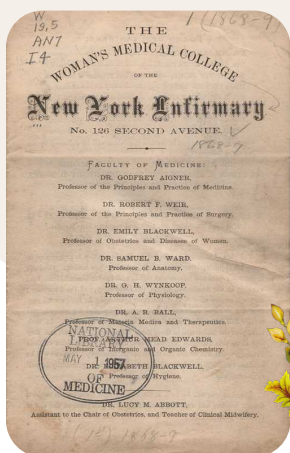


رسالت اصلی این بیمارستان، همان هدفی بود که الیزابت همواره در قلبش می‌پروراند؛ تامین جایگاهی برای پزشکان زن. این بیمارستان کوچک، در سال ۱۸۶۱، با شعله‌ور شدن آتش جنگ‌های داخلی آمریکا، با پرورش پرستاران و درمان مجروحان، یک موهبت بزرگ برای کشور بود. تاسیس دو تشکیلات آمریکایی دیگر را نیز می‌توان حاصل تلاش‌های قهرمان داستان ما دانست: «جامعه مرکزی آزادی زنان» و «کمیته بهداشت آمریکا»<sup>۲</sup>

حالا زمان آن بود که الیزابت تجربیات بیشتری به دست آورد، پس به پاریس رفت تا در La Maternit به یک دوره مامایی بییوندد. نوامبر ۱۸۴۹، دوره ناکامی الیزابت بود. در آن زمان، چشم چپ او در تماس با کودکی که به عفونت مادرزادی ملتحمه مبتلا بود، آلوده و نابینا شد و این پایانی بود بر رویای جراح شدن الیزابت.

با بازگشت به آمریکا، الیزابت دریافت شرایط اجتماعی تغییر چندانی نکرده است. بیمارستان‌های شهر از به کارگیری توانایی‌هایش سر باز می‌زدند و هزینه‌ی تاسیس یک مطب شخصی نیز بسیار بالا بود. با آن‌که قطار زندگی و پیشرفت‌های الیزابت به کندی حرکت می‌کرد، او متوقف نشد و در سال ۱۸۵۲، اولین سری مقالاتش را با عنوان «قوانین زندگی؛ با نگاهی ویژه به آموزش تربیت بدنی برای بانوان»<sup>۳</sup> منتشر کرد.

دکتر امیلی بلک ول



پس از گذشت یک سال، با فارغ‌التحصیل شدن امیلی در رشته پزشکی به تبعیت از خواهر بزرگترش، فرصت مناسبی پیش آمد تا به همراه دکتر ماری. ای. زاگزوسکا درمانگاهی کوچک در نواحی فقیرنشین شهر احداث کنند که طی ۴ سال تبدیل به «بیمارستان کوچک نیویورک، برای زنان و کودکان»<sup>۴</sup> شد



## ... دختری در جنوا ...



الیزابت گرت اندرسون



سوفیا جکس - بلیک

پس شروع به فعالیت‌های آموزشی خصوصی کرد، به ایجاد **جامعه ملی سلامت** کمک کرد، کرسی استادی پزشکی زنان در **مدرسه پزشکی زنانه لندن** را به دست آورد و نامش در فهرست پزشکان بریتانیا قرار گرفت. تلاش‌های بی‌پایان الیزابت موجب پرورش زنانی همچون **الیزابت گرت اندرسون** و **سوفیا جکس - بلیک** شد.

سرانجام، پایانی برای داستان هرانسان وجود دارد. در سال ۱۹۰۷، در پی پرت شدن از پله‌ها و جراحات فراوان، الیزابت خانه‌نشین شد. دهه آخر عمرش را در یک خانه ساحلی در ساسکس به همراه دخترخوانده وفادارش **کاترین (کیتی) بری** گذراند. کیتی تمام عمرش را در کنار الیزابت ماند و از او پرستاری کرد. سال ۱۹۱۰ فرارسید؛ یک حمله فلج‌کننده، ضربه نهایی را بر پیکر خسته و ناتوان الیزابت زد. الیزابت درگذشت.



اکنون زمان آن فرارسیده بود که الیزابت به انگلستان برود. کشور زادگاهش و جایی که تا سال ۱۸۳۲ در آن زیسته بود و پس از آن به علت ورشکستگی پدرش در شغل تصفیه شکر، مجبور شده بود با خانواده‌اش به آمریکا مهاجرت کند. نوامبر ۱۸۶۸، زمان تغییرات بزرگ بود. الیزابت، در بریتانیا، **فلورانس نایتینگل** را ملاقات کرد و در پی یک هدف مشترک، آن دو **کالج پزشکی زنان** را در بهداری شهر تاسیس کردند



فلورانس نایتینگل

حالا الیزابت می‌توانست استانداردهای بالای خودش را در پذیرش دانشجو، آموزش‌های آکادمیک و کلینیکال به اجرا درآورد. در بخشی از دوران ۳۱ ساله فعالیت این کالج، الیزابت ریاست دیارتمان بهداشت را برعهده گرفت. این موقعیت فرصت خوبی برای او بود تا با شعار «پیشگیری بهتر از درمان است» در زمینه مراقبت‌های پیشگیرانه فعالیت کند چرا که طی سال‌های کاری‌اش دریافته بود بسیاری از پزشکان مرد با امتناع از شستن دست‌های خود بین معاینه بیماران مختلف، باعث آغاز اپیدمی‌ها می‌شوند!

در طی این سالیان، الیزابت بارها به بریتانیا سفر کرده بود اما این بار آمده بود تا برای همیشه بماند، در جایی که آن را خانه خود می‌پنداشت.

## ... دختری در جنوا ...



به پاس همین تلاش‌ها و نوآوری‌های او، هر ساله مدال دکتر الیزابت بلک‌ول<sup>۱</sup> به بانوانی که تلاش چشمگیری برای ارتقای جایگاه زنان در پزشکی کرده‌اند، اهدا می‌شود اما من فکر می‌کنم دکتر بلک‌ول، چیزی بزرگ‌تر به همه جامعه بشری داد، شجاعت تلاش برای به دست آوردن جایگاهی که استحقاقش را داریم و این باور که اگر زنی می‌تواند کلاس‌ها و آزمون‌های پزشکی را با موفقیت بگذراند چرا نتواند یک پزشک شایسته شود؟

می‌خواهم این داستان را با جمله‌ای از مارگارت فولر<sup>۲</sup> به پایان ببرم که بی‌شک زندگی الیزابت مصداق بارز آن است:

**بشریت  
به روشن‌فکری  
نمی‌رسد  
مگر زمانی که  
زنان ثابت کنند  
قادر به انجام هرکاری که  
برگزینند**

امروز، در قبرستان کلیسای پاریش سنت مان در کیلمان اسکاتلند، بانویی خوابیده است که در کودکی در پاسخ به سوال «می‌خواهی وقتی بزرگ شدی، چه کاره شوی؟»، گفته بود: «نمی‌دانم می‌خواهم چه کاره شوم ولی می‌خواهم کاری انجام دهم که «بزرگ» باشد»، در خانواده‌ای بزرگ شده بود که جزء فعالان حقوق زنان و ضد بردگی بودند، حس خودارزشمندی مثبتی در وجودش داشت که او را در جدال با جامعه آن زمان می‌نهاد، نه براساس یک طبیعت و علاقه ذاتی، بلکه برای ایجاد برابری در حرفه پزشکی، مدارج عالی را گذرانده بود، معتقد بود حقوق زنان، زمانی معنا می‌یابد که آن‌ها استقلال فکری خود را از جنس مرد بگیرند، با استعداد ذاتی خود در نویسندگی، مقالات متعددی در زمینه‌هایی همچون سلامت در خانه و آموزش پزشکی نوشت تا آگاهی‌بخش عده زیادی از مردم عادی باشد، با فعالیت‌های اصلاح طلبانه‌اش در عرصه‌های اخلاقی، برابری جنسیتی، تنظیم خانواده، حقوق زنان و اخلاق پزشکی، تلاش می‌کرد تا جامعه را به هدف ارجمند کمال اخلاقی بر اساس آموخته‌های مسیحیت نزدیک کند، نمی‌خواست صرفاً یک پزشک باشد، بلکه می‌خواست در بهداشت جامعه تاثیر بگذارد و شعارش در حیات حرفه‌ای این بود: «یک پزشک زن باید معلمی مسلح به سپر علم باشد».

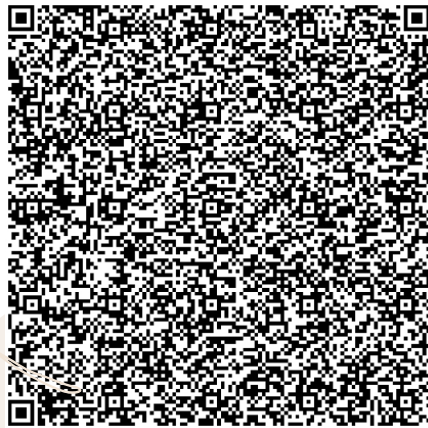


## ... دختری در جنوا ...

بخشی از دست‌نوشته‌های الیزابت:

عزیمم را جزم کرده‌ام. کمترین دودلی در این باره در فمیر من وجود ندارد؛ مطالعه کامل علم پزشکی. تصمیمم را گرفته‌ام تا با آن روبرو شوم. ترس‌ها و نفرت‌ها، هیچ شکی ندارم که مغلوبشان خواهم ساخت. بی‌رغبتی‌های بزرگ‌تری از آن‌ها که اکنون باقی مانده است را پشت سر گذاشتم‌ام و کاملاً آماده‌ام که وارد این ستیز شوم. در مورد نظرات مردم، من به هیچ‌کدام اهمیتی نمی‌دهم. با این حال سیاست‌های جامعه مرا متحمل دردهای زیادی خواهد کرد و برای تسلی آن همواره در برابر دیدگانم می‌آورم که چگونه بالاترین کامیابی در پس پرده خشونت و تلاطمی نامطموع قرار دارد.

### منابع



### پاورقی

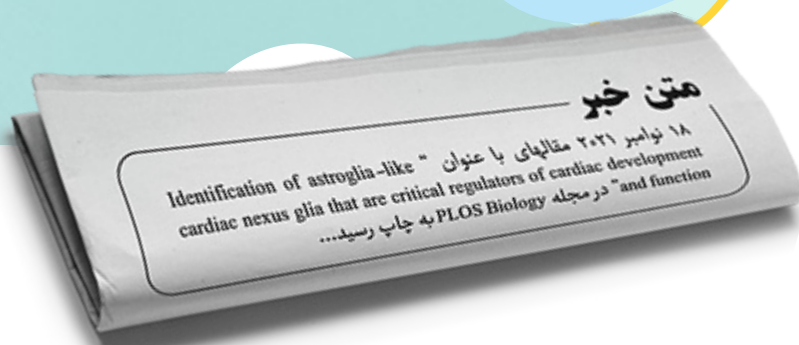
1. Geneva Medical college
2. Charles Lee
3. The Laws of Life with Special Reference to the Physical Education of Girls
4. Dr. Marie E. Zakrzewska
5. New York Infirmary for Women and Children
6. Women's Central Association of Relief
7. U.S. Sanitary Commission
8. Florence Nightingale
9. Women's Medical College
10. National Health Society
11. London School of Medicine for Women
12. Elizabeth Garrett Anderson
13. Sophia Jex-Blake
14. Katherine «Kitty» Barry
15. Dr. Elizabeth Blackwell
16. Margaret Fuller

## پزشکی هنوز به دنبال ناشناخته هاست!

امیرحسین ابراهیمی (ورودی ۹۷ پزشکی)  
Ebrahimi.78iah@gmail.com

علی بخشنده (ورودی ۹۷ پزشکی)  
Bakhshande.ali@gmail.com

# کشف یک سلول جدید در قلب...



آن طور که محققان این مقاله می‌گویند، یافتن سلول‌های نکسوس گلیا به فعالیت‌های تحقیقاتی زیادی نیاز داشت. قبلاً تصور می‌شد گلیاهای ستاره‌ای شکل (آستروگلیا) مانند آستروسیت‌ها فقط در مغز و نخاع یافت می‌شوند، اگرچه «فرآیندهای گلیال مانند» قبلاً در قلب مشاهده شده بود. سلول‌های آستروگلیا برای سیستم عصبی مرکزی مهم هستند، زیرا به حفظ محیط سلولی برای نورون‌ها کمک و حمایت و مواد مغذی را برای آن‌ها فراهم می‌کنند. بنابراین، به نظر می‌رسد این احتمال وجود دارد که این سلول‌ها در سیستم عصبی محیطی (سایر اعصابی که در این مطالعه بررسی نشدند) نیز یافت شوند.

انواع مختلفی از سلول‌های گلیال با خاصیت آستروگلیا در سایر اندام‌ها، از جمله پانکراس و ریه‌ها، یافت شده اما عملکرد آن‌ها هنوز به خوبی شناخته نشده است که باعث شد این محققان در قلب به جستجوی انواع جدیدی از سلول‌ها بپردازد.

نینا کیکل کوری، زیست‌شناس دانشگاه نوتردام، می‌گوید:

«من فکر می‌کردم اگر بتوانیم یک قطعه سلولی جدید برای پازل قلبی - عروقی پیدا کنیم، می‌تواند گامی بنیادین برای کارهای آینده باشد.»

در این مطالعه آمده: نوع جدیدی سلول در قلب شناسایی شده است که با تنظیم ضربان قلب ارتباط دارد. این کشف، نویدبخش ما در ارتقای درک پزشکان از نقایص و بیماری‌های قلبی - عروقی پس از مطالعه گسترده‌ترین سلول‌ها است. سلول جدید، نوعی سلول گلیال به نام Nexus glia (نکسوس گلیا) است که در مجرای خروجی قلب قرار دارد، جایی که بسیاری از نقایص مادرزادی قلب در آن یافت می‌شود.



کودی اسمیت، زیست‌شناس دانشگاه نوتردام در ایندیانا، می‌گوید: «ما عملکرد این سلول‌ها را به طور کامل نمی‌دانیم اما این مفهوم که اگر آن‌ها را حذف کنیم، ضربان قلب افزایش می‌یابد، می‌تواند آن را به برخی از بیماری‌ها مرتبط کند.»

«من فکر می‌کنم این سلول‌های گلیال می‌توانند نقش بسیار مهمی در تنظیم قلب ایفا کنند. این مثال دیگری است از این‌که چگونه مطالعه نوروبیولوژی پایه می‌تواند به درک بسیاری از اختلالات مختلف منجر شود.»

ترکیبی از تکنیک‌های علمی، از جمله تصویربرداری با گذر زمان<sup>۲</sup> و توالی‌یابی تک‌سلولی<sup>۳</sup>، وجود نکسوس گلیا را در سلول‌هایی از ماهی زبرا، موش و بافت انسان که به نظر می‌رسد از عملکرد و تنظیم قلب پشتیبانی می‌کنند، نشان داد.

با کشف این سلول‌ها، زمان بیشتری برای دانستن نقش و عملکردهای آن‌ها نیاز است، اما به طور بالقوه می‌توان آن‌ها را با انواع بیماری‌های پزشکی مرتبط دانست؛ از جمله چیزی به نام دیس‌اتونومی<sup>۴</sup>، که در اثر تخریب عملکرد طبیعی اعصاب اتونومیک ایجاد می‌شود (سیستمی که مغز از آن برای کنترل فرآیندهای فیزیولوژیک غیرارادی مانند ریتم قلب و تنفس استفاده می‌کند).

یکی دیگر از راه‌های احتمالی برای تحقیقات آینده، تجزیه و تحلیل سایر اندام‌های کلیدی بدن برای سلول‌هایی شبیه به نکسوس گلیا است که می‌توانند پنهان شوند و به طور مخفیانه از نحوه عملکرد سیستم‌های بیولوژیک ما پشتیبانی اساسی کنند.

اسمیت می‌گوید: «از نظر من، «علم بزرگ» چیزی است که شما کشف می‌کنید و سؤالات بیشتری را به وجود می‌آورد و فکر می‌کنم این تعریف آن است».

«این یک اکتشاف است که اکنون ما صدها سوال بی‌پاسخ داریم که حتی نمی‌دانستیم وجود دارند، بنابراین ما آن‌ها را دنبال می‌کنیم تا مسیری را که قبلاً هرگز مطالعه نشده بود، کشف کنیم».



منابع



Note



Link





## بررسی پیشرفت و تکنولوژی های نوین در دامپزشکی

سارا خوش آیند (ورودی ۹۹ داروسازی)  
Sarakhoshayand2001@gmail.com

# تازه های دامپزشکی

پیشرفت های تکنولوژی علاوه بر بهبود کیفیت زندگی انسان ها، به حیوانات نیز کمک کرده است. این پیشرفت ها در حوزه ی دامپزشکی شاهد تحولات قابل توجهی بوده و دامپزشکان را قادر به تشخیص دقیق تر، سریع تر و در نهایت نجات جان حیوانات کرده است.

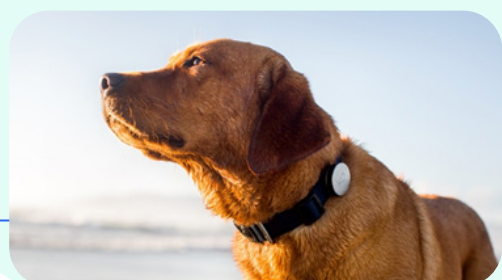
در طول یک دهه ی گذشته، دامپزشکی تغییرات زیادی در زمینه ی تشخیص، درمان و مراقبت داشته است. از این پیشرفت ها می توان به تکنولوژی های Ultrasound scan (اسکن فراصوت)، MRI و لاپاراسکوپی (در گذشته فقط برای انسان استفاده می شد ولی امروزه برای حیوانات خانگی و سایر حیوانات نیز کاربرد دارد) اشاره کرد. رادیوگراف های دیجیتال نیز به منظور ارتباطات دیجیتال، ارزیابی کامل و درمان، جایگزین X-ray film ها شده اند. Digital dental X-rays و ابزارهای پیشرفته ی جراحی دهان با پیروی از این الگو، دامپزشکان را قادر می سازند تا سلامت دهان و دندان حیوانات خانگی را بهبود بخشند. اختراعات جدید سبب پیشگیری و مراقبت بهتر حیوانات خانگی و بررسی همه جانبه ی مشکلات بهداشتی آنان شده است.

برخی از این پیشرفت ها به شرح ذیل است:

### دستگاه های پوشیدنی

#### Wearable devices

پوشیدنی ها به روش محبوبی برای نظارت بر سلامت حیوانات تبدیل شده اند. این دستگاه ها شامل حسگرهای RFID، ردیاب های GPS، حسگرهای حرکت، حسگرهای شتاب سنج و دوربین بوده و دامپزشکان را قادر می سازند تا اطلاعات حیاتی از جمله دمای بدن، ضربان قلب، تعداد تنفس و سطح PH را پیگیری کنند؛ در نتیجه سرعت تشخیص افزایش یافته و دامپزشک می تواند برای درمان بهتر، سریع تر و دقیق تر اقدام نماید.



## ریز تراشه

## Microchipping

در حال حاضر، بسیاری از دامپزشکان و پناهگاه ها با پرداخت هزینه ای اندک، حیوانات را میکروچیپ گذاری می کنند؛ میکروچیپ ها اندازه ای شبیه به دانه ی برنج داشته و معمولا در زیر پوست و حد فاصل دو کتف حیوان کاشته می شوند و دارای یک شماره رجیستری (Registration number) برای برند خاص آن چیپ هستند. اسکنرهای دستی، فرکانس رادیویی چیپ را خوانده و این اطلاعات را نمایش می دهند. اگر حیوان خانگی شما گم شود، دامپزشک یا پناهگاه حیوانات، حیوان را با استفاده از اسکنر (به منظور آگاه شدن از رجیستری حیوان خانگی) پیدا می کند. سپس برای دریافت اطلاعات در مورد نحوه ی بازگرداندن حیوان، بایستی با دفتر ثبت تماس بگیرید.



## پرینت سه بعدی

## 3D printing

پرینت سه بعدی در عمل های جراحی حیوانات بسیار سودمند می باشد. این تکنولوژی، دامپزشکان را به طور تقریبی از ساختارهای استخوانی و عضلانی داخلی حیوانی که قرار است تحت عمل جراحی قرار گیرد، مطلع می سازد؛ همچنین با تسهیل نمونه سازی سریع (Rapid prototyping)، به ایجاد مدل های استخوان حیوانی از اطلاعات جمع آوری شده با استفاده از اسکنر توموگرافی کامپیوتری کمک می کند. چنین پیشرفت هایی برای صاحبان حیوانات خانگی یک موهبت است؛ زیرا آناتومی و فیزیولوژی حیوانات خانگیشان را به آن ها آموزش می دهد. پرینت سه بعدی همچنین به طور گسترده برای تولید پروتزهای سفارشی حیوانات استفاده شده که به طور کلی تهیه ی آن ها دشوار است.



## ام آر آی

## MRI

تصویربرداری رزونانس مغناطیسی یا MRI به دانشمندان علوم اعصاب توانایی تجزیه و تحلیل مغز را داده است. این علم علاوه بر سر حیوانات، برای سایر اعضای آن ها نیز به کار برده می شود. پیشرفت های جدید در این تکنولوژی، دامپزشکان را قادر می سازد تا ساختارهای بافت نرم را قبل از جراحی اسکن کنند؛ در واقع دامپزشک قبل از شروع جراحی با مشاهده ی تصویر، مناطق دارای خطرات احتمالی را شناسایی کرده و به این ترتیب احتمال خطا در طول جراحی کاهش می یابد.



## عمل های جراحی کم تهاجمی

## Minimally invasive surgical procedures

امروزه عمل های جراحی به روش کم تهاجمی تقریباً بر روی هر قسمت از بدن حیوان خانگی از جمله قلب و سایر ارگان های داخلی قابل انجام است. این تکنولوژی سبب کاهش دوره ی نقاهت پس از جراحی حیوانات خانگی شده و به آن ها کمک می کند تا در سریع ترین زمان ممکن به وضعیت عادی بازگردند.



## تشخیص میکروشکستگی‌ها

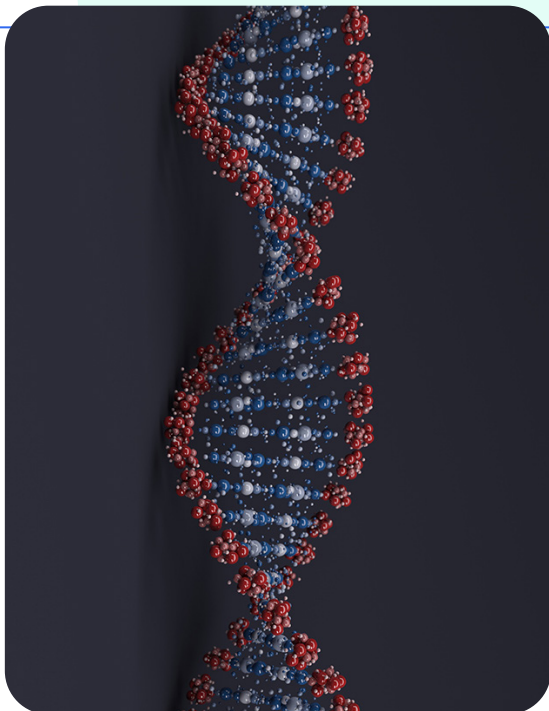
### Microfracture Detection

نارسایی استخوان تهدید بزرگی برای سلامت اسب‌های مسابقه‌ای محسوب می‌شود. در حین تمرین اسب‌ها، ممکن است شکاف‌های میکروسکوپی استخوانی ایجاد شده که در صورت عدم تشخیص، می‌توانند به شکستگی تبدیل شوند. محققان به منظور جلوگیری از این مشکل، روشی برای تشخیص امواج صوتی تولید شده توسط ریز شکاف‌ها، ایجاد کرده‌اند.

## DNA نو ترکیب

### Recombinant DNA

کشف DNA نو ترکیب یا rDNA، شرایط را برای ایجاد انقلاب در دنیای پزشکی و مخصوصاً دامپزشکی مهیا کرده است. پیش از کشف rDNA، ساخت داروهایی مانند انسولین، سوماتوتروپین و پرولاکتین دشوار بود؛ استفاده از rDNA علاوه بر کاهش هزینه‌ی تولید داروها، در ژن درمانی نیز کاربرد دارد. دامپزشکان با استفاده از روش‌های rDNA، ژن‌های از دست رفته و یا ناقص را جایگزین کرده و در نتیجه بسیاری از مشکلات در زمینه‌ی پزشکی را برطرف می‌کنند. به دلیل بحثی که در مورد اخلاقی بودن یا نبودن جایگزینی ژنوم حیوانات وجود دارد، هنوز به طور کامل از ظرفیت این تکنولوژی استفاده نشده است.



## سونوگرافی‌ها

### Ultrasounds

یکی از معایب اصلی استفاده از MRI در حیوانات این است که در حین مشاهده، بایستی سوزه کاملاً بی حرکت باشد. برخلاف انسان‌ها که می‌توان به آن‌ها گفت حتی یک اینچ تکان نخورند، حیوانات خانگی باید تحت بیهوشی قرار گیرند تا نتیجه‌ی مشابهی حاصل شود؛ بیهوشی بسیار گران است و همین موضوع استفاده‌ی مکرر از دستگاه MRI را در مطب دامپزشکی غیرممکن می‌سازد. مزیت فناوری سونوگرافی این است که می‌توان آن را در زمان بیدار بودن حیوان نیز به کار برد که این موضوع سبب صرفه جویی در هزینه‌های بیهوشی می‌شود. این تکنولوژی در انسان علاوه بر ایجاد تصاویری از جنین در حال رشد، برای ساخت تصاویر سه بعدی و حتی چهار بعدی از قلب توسط متخصصان قلب و عروق نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.



موها و کرک‌هایی که محل معاینه را احاطه کرده‌اند، باید تراشیده شوند؛ اما این کار نباید تاثیری بر روی حیوان داشته باشد.

## لاپاراسکوپی

### Laparoscopy

نمونه‌ای دیگر از چگونگی پیشرفت تکنولوژی در دامپزشکی، لاپاراسکوپی می‌باشد. در این روش از یک دوربین کوچک و منبع نور استفاده می‌کنند؛ این دوربین در حفره‌ی شکم یا قفسه‌ی سینه قرار گرفته تا آنچه را که داخل بدن وجود دارد شناسایی کند. در سال ۲۰۱۱، انجمن جانورشناسی سلطنتی اسکاتلند برای اولین بار به منظور برداشتن کیسه‌ی صفرا نوع خاصی از خرس‌ها (Moon bears)، این روش را به کار برد.



## دستگاه‌های اشعه ایکس

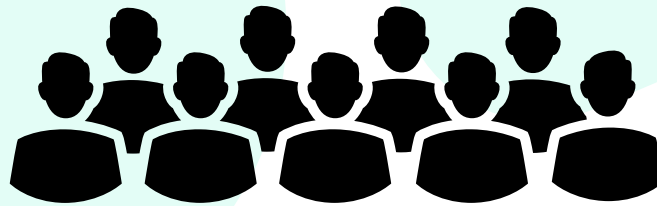
## Fluoroscopy X-Ray Machines



دستگاه اشعه ایکس فلوروسکوپی دامپزشکان را قادر می‌سازد تا داخل بدن حیوان در حال حرکت را مشاهده کنند. دستگاه‌های اشعه ایکس معمولی مستلزم آن هستند که حیوان ثابت باشد تا تکسین بتواند واضح‌ترین تصویر را بگیرد، در صورتی که دستگاه‌های اشعه ایکس فلوروسکوپی این بار را از دوش حیوان برداشته و در واقع حیوان تشویق به حرکت شده تا دستگاه بتواند تصاویری از حرکت او ثبت کند. این تکنولوژی جدید می‌تواند مانند یک دوربین فیلمبرداری تصاویر متوالی اشعه ایکس را برای جمع‌آوری یک تصویر متحرک از درون حیوان ثبت نماید و در نهایت به دامپزشک کمک کرده تا حرکات حیوان خانگی را تجزیه و تحلیل کند و به دنبال ناهنجاری در حرکات آن او باشد.

امسال چه گذشت؟

در VMX



VMX بزرگ‌ترین و جامع‌ترین کنفرانس و نمایشگاه دامپزشکی جهان است که هر ساله متخصصان برای آگاهی از آخرین پیشرفت‌ها در دامپزشکی به این کنفرانس دعوت می‌شوند. اولین کنفرانس بزرگ دامپزشکی پس از COVID-19 در روز ۱۰ ژوئن ۲۰۲۱، در Orange County Convention Center در Orlando به پایان رسید. نزدیک به ۱۰۵۰۰ متخصص دامپزشکی از سراسر جهان در سی و هشتمین نشست و نمایشگاه سالانه ی دامپزشکی (VMX) به صورت حضوری و مجازی شرکت کردند.



خلاصه ای از بحث های مطرح شده در این کنفرانس به شرح ذیل است:

## کمک به سگ ها تا از نظر جسمی و ذهنی راحت تر پیر شوند!

معمولا ۵۰٪ سگ ها با گذر زمان هر دو زانوهایشان آسیب می بینند، اما همه ی آن ها نیاز به جراحی ندارند. دکتر کلارا گو به عنوان بخشی از ارائه ی خود در مورد چگونگی کمک به چابکی و فعال ماندن سگ ها با افزایش سن، یک آزمایش ارتوپدی زنده انجام داد تا به دامپزشکان کمک کند سگ ها را ارزیابی کرده و تصمیم بگیرند که چه زمانی ممکن است به جراحی یا درمان های جایگزین نیاز داشته باشند. دکتر والاری تاینز در مورد علائم زوال عقل سگ و گزینه های جدید برای کاهش پیشرفت آن صحبت کرد. او همچنین در مورد اضطراب جدایی و نحوه ی مدیریت آن با بازگشت افراد به کار صحبت کرد.

## معکوس کردن دیابت در گربه ها (Reversing diabetes in cats)

دکتر آدری کوک گزینه های Game-changing را در مدیریت و درمان دیابت گربه ها ارائه کرد. این پیشرفت ها ممکن است به تزریق روزانه ی انسولین پایان داده و استرس و تقاضای صاحبان حیوانات خانگی هنگام مراقبت از گربه های دیابتی را کاهش دهد.

## تکنولوژی های جدید جانوران آبری را نجات می دهد!

دامپزشکان آبریان و باغ وحش، دانش خود را در قالب تجربیات روزمره از یک عمل جراحی اورژانسی بر روی پنگوئن گرفته تا اولین عمل جراحی مغزروی یک پستاندار دریایی، به اشتراک گذاشتند. دکتر جن فلاور و دکتر ترس کلارک تکنولوژی های جدیدی از جمله سونوگرافی های قابل حمل به اندازه ی یک آی پد را برای بررسی حیوانات آبری و همچنین ابزارهای تشخیصی جدید که عروق عصبی کوچکی را که قبلا دیده نشده اند، نمایان می کنند، به اشتراک گذاشتند.

## یک سگ روسی توانست از احتمالات رپیچی کند!

در دسامبر ۲۰۲۰، در شهر Plastunovskaya روسیه، کارگران سگی به نام مانیکا را تنها و در حالی که هر چهار پنجه اش صدمه دیده بود، یافتند. مشخص نیست که سگ چگونه به این وضعیت رسیده است، اما شواهد نشان می دهد که مانیکا مورد آزار و اذیت قرار گرفته و رها شده است. سرانجام مانیکا را به شهر Krasnodar روسیه آورده و در آنجا اعضای بدنش را قطع و به او خون تزریق کردند. بسیاری از متخصصان معتقد بودند که مانیکا باید سرنگون شود، اما برخی معتقد بودند که گزینه های دیگری نیز وجود دارد. برای نجات سگ، دوزن با گورشکوف (دامپزشک) تماس گرفتند و توانستند ۵۴۰۰ دلار برای عملیاتی که مانیکا را از کشته شدن نجات داد، جمع آوری کنند. گورشکوف در نهایت مجموعه ی کاملی از اعضای مصنوعی تیتانیومی را که با استفاده از 3D Printer ساخته شده بود نصب کرد. دامپزشک گورشکوف این عمل را قبلا تنها بر روی گربه ها انجام داده بود و مانیکا اولین سگی بود که چنین عملی روی او انجام گرفت. گورشکوف پس از عمل گفت: «این پیچیده است، چرا که یک سگ بوده و وزن او نسبت به گربه بسیار بیشتر است.» مانیکا ۳ روز پس از این عمل شروع به ایستادن کرد و در کلینیک قدم زد و از اتاقی به اتاقی دیگر رفت. گورشکوف از سرعت بهبودی سگ پس از عمل جراحی گسترده شوکه شده بود و خاطر نشان کرد که مانیکا اکنون می تواند زندگی عادی داشته باشد.

## منابع



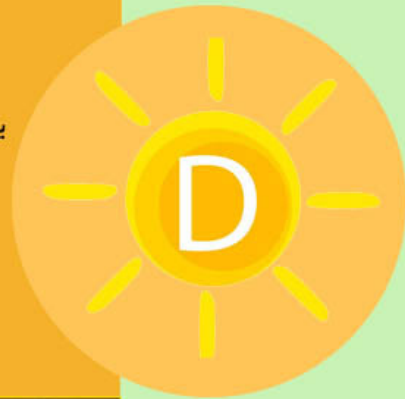
دنیای دامپزشکی به طور مداوم در حال تغییر است تا با تقاضای روزافزون برای مراقبت از حیوانات خانگی با کیفیت بالا مطابقت داشته باشد. فراموش نکنیم که حیوانات از بهترین دوستان ما هستند و بنابراین شایسته ی تلاش هایمان می باشند.



## ویتامین D (معروف به ویتامین آفتاب)

یک هورمون استروئیدی است و هنگامی که پوست بدن در برابر نور خورشید قرار گیرد، از کلسترول ساخته می شود.

ویتامینی محلول در چربی است؛ پس می تواند مدت زمان طولانی در بدن ذخیره شود. این ویتامین به دو فرم غذایی وجود دارد:  
فرم D2: در گیاهان، قارچ ها و مخمرها  
فرم D3: در غذاهای جانوری (اثر بیشتری نسبت به D2 دارد)



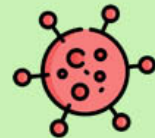
### ریسک فاکتورهای کمبود ویتامین D:



بیماری قلبی



دیابت نوع ۱ و ۲



سرطان



زوال عقل



بیماری های خود ایمنی مانند MS



### بهترین منابع غذایی:

روغن کبد ماهی کاد، ماهی سالمون، ماهی تن، جگر گاو، تخم مرغ، ماهی ساردین.  
محصولات لبنی هم اغلب با ویتامین D غنی می شوند.

### علائم کمبود:

- نرمی استخوان (یک بیماری استخوانی رایج در کودکان کشورهای در حال توسعه)  
- پوکی استخوان  
- کاهش عمر پیش بینی شده



### فواید ویتامین D:

- کاهش ریسک پوکی و شکستگی استخوان  
- افزایش قوای بدن  
- جلوگیری از سرطان  
- کنترل افسردگی  
- کاهش ریسک دیابت نوع یک  
- کاهش مرگ و میر

### کمبود ویتامین D:

■ کمبود این ویتامین رایج است؛ زیرا در بیشتر مناطق مردم نمی توانند مقدار کافی از آن را تنها از طریق نور خورشید دریافت کنند.  
■ کمبود آن در افراد مسن و افراد دارای بیماری های خاص حائز اهمیت است.

### نقش ویتامین D در کرونا:

برخی تحقیقات نشان داده است که داشتن سطح مناسبی از ویتامین D در بدن، می تواند به سلامت سیستم ایمنی کمک کرده و از فرد در برابر بیماری های تنفسی محافظت نماید و در جلوگیری از مرگ موثر باشد. ویتامین D نقش مهمی در تقویت پاسخ های ایمنی دارد؛ این ویتامین خاصیت ضد التهابی و تنظیم کنندگی سیستم ایمنی داشته و در فعال کردن سیستم دفاعی نقش بسیار مهمی ایفا می کند. این ویتامین عملکرد سلول های ایمنی شامل T سل ها و ماکروفاژها را افزایش داده و موجب محافظت از بدن در برابر پاتوژن ها می شود. کمبود این ویتامین سبب تقویت فرایندی به نام طوفان سایتوکاین می شود؛ این پدیده به آزدسازی کنترل نشده ی سایتوکاین های پیش التهابی اشاره دارد که در پاسخ به عفونت یا عوامل دیگر رخ می دهد. این آزدسازی بی نظم و بیش از حد سایتوکاین ها منجر به آسیب شدید بافتی شده و شدت بیماری را افزایش می دهد.



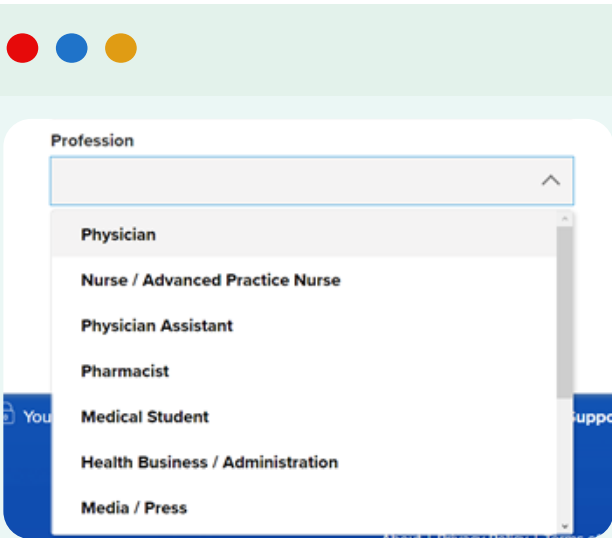
# Medscape

منصورہ اسدی (ورودی ۹۸ داروسازی) Mansoorehasadi8731@gmail.com  
ساقی عظیمی (ورودی ۹۸ داروسازی) Sa.azimi16@gmail.com

## معرفی سایت

این دو کلمه بہترین توصیف برای وب سایت Medscape است. این سایت دسترسی بہ اطلاعات علوم پزشکی را برای فعالان این حوزه فراهم می کند و شامل بخش هایی همچون تازه های دنیای پزشکی و علوم مرتبط، اطلاعات دارویی و بیماری ها، آموزش و برگزاری دوره های مختلف است.

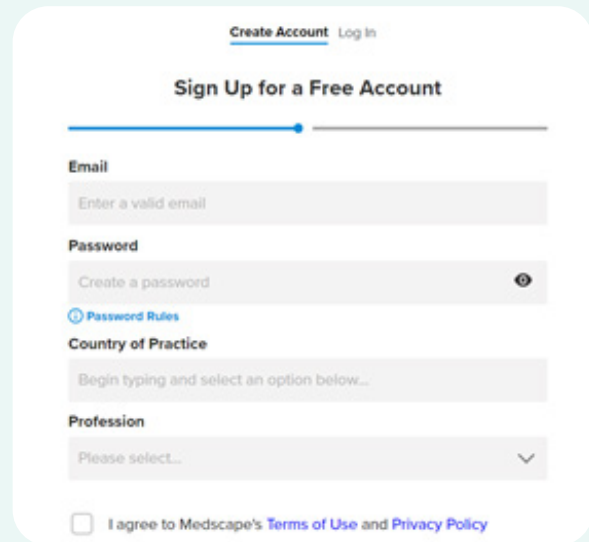
## جامع و تخصصی



پس از اتمام مراحل ثبت نام و ورود بہ حساب کاربری تان، می توانید از امکانات سایت استفادہ کنید.

### قدم اول : ثبت نام

برای دسترسی بہ مطالب وب سایت و پیدا کردن مطالب مرتبط با رشته تخصصی تان نیاز بہ ثبت نام دارید. ثبت نام در مداسکیپ رایگان است. بہ قسمت register یا ثبت نام بروید و مشخصات خود را وارد کنید.



در قسمت حرفہ یا profession، رشته تخصصی خودتان را پیدا کنید. سایت Medscape متناسب با حرفہ ای کہ انتخاب می کنید، مطالب را دستہ بندی و بہ شما پیشنهاد می کند.

ثبت نام  
در مداسکیپ  
رایگان است



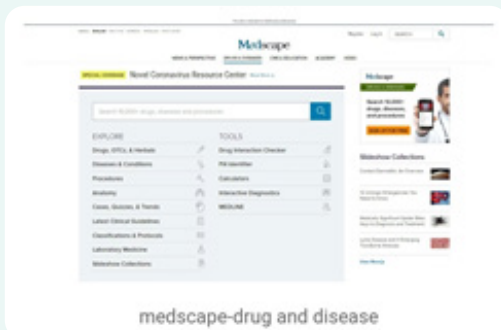
## اخبار و چشم‌انداز (news and perspective)

در این قسمت تازه‌های دنیای پزشکی در اختیاران قرار می‌گیرد. دسته‌بندی اخبار بنا بر حرفه‌ی شما نمایش داده می‌شود. مثلاً اگر رشته‌ی داروسازی را انتخاب کرده باشید، می‌توانید گزارش عوارض جانبی دارویی، تازه‌های مقاومت آنتی‌بیوتیکی، ایمن‌سازی، مدیریت درد، ایمنی بیمار و سوء مصرف مواد و اعتیاد را مشاهده کنید. برای دسترسی به سایر موضوعات و دسته‌بندی‌ها می‌توانید از گزینه‌ی «بازدید از همه» (view all) استفاده و موضوع دلخواه را انتخاب کنید و تازه‌های آن را مطالعه نمایید. برای تسهیل دسترسی و یافتن گروه مورد نظر، دسته‌بندی‌ها به ترتیب حروف الفبا قرار گرفته‌اند.



یک سرفصل ویژه به نام COVID-19 live Update هم در کنار سایر موضوعات وجود دارد که به بررسی آخرین اخبار، اطلاعات مهم، سوبه‌های تازه، گایدلاین‌های معتبر و سایر مطالب مربوط به بیماری کوید-۱۹ برای کارکنان بهداشت و سلامت می‌پردازد.

## داروها و بیماری‌ها (drug and disease)



medscape-drug and disease



در این بخش از مداسکیپ، حدود ۸۰۰۰ نسخه و داروی OTC معرفی شده است. همچنین ۷۶۰۰ بیماری و مقالات دستورالعمل‌ها به همراه تصاویر و فیلم، به صورت پله پله گردآوری شده‌اند. یکی دیگر از امکانات قابل توجه مداسکیپ (که البته در اپلیکیشن رقیب آن، یعنی آپتودیت هم وجود دارد)، ابزارهای مرجع در حوزه‌ی پزشکی است. ابزارهایی مانند تشخیص وجود تداخل بین داروها، حسابگرها برای محاسبه‌ی انواع فرمول‌ها و دوز داروها. مداسکیپ یک ابزار اختصاصی شناسایی دارو نیز دارد که در اپلیکیشن آپتودیت موجود نیست. با این ابزار می‌توان نوع دارو را از روی ظاهر، رنگ و فرم آن تشخیص داد.

## دوره‌های بازآموزی (CME)



medscape-cme

در اپلیکیشن مداسکیپ دوره‌های بازآموزی فراوانی در زمینه‌های مختلف پزشکی و موضوعات متنوع وجود دارند. زمان لازم، امتیاز بازآموزی، گروه هدف، نویسنده و ویراستار هر آموزش نیز مشخص است. برای دریافت گواهی، که تا یک سال بعد اعتبار دارد، لازم است بعد از گذراندن دوره در آزمون پایان دوره شرکت و حداقل امتیاز لازم را کسب کنید.



از دیگر امکانات سایت می‌توان به جدیدترین گایدلاین‌ها (latest guidelines)، پیشنهاد مناسب‌ترین درمان‌ها برای بیماری‌های مختلف Medscape TV، (decision point) که شامل فیلم‌های آموزشی است، بخش مشاوره (consult) برای به اشتراک گذاشتن کیس‌ها و بحث پیرامون آن‌ها و... اشاره کرد. مجموعه‌ی Medscape، یک اپلیکیشن نیز دارد که ویژگی‌های موجود در سایت را در خود گنجانده است.

## امکانات اپلیکیشن به طور خلاصه:

### دسترسی به اخبار پزشکی

دستیابی به مطالب آموزشی در ۳۲ زمینه پزشکی در بخش آموزش پزشکی

در بخش رفرنس‌ها هم منابعی برای جستجوی مطالب مربوط به داروها، درمان‌ها، پروژه‌های پزشکی، چک‌کننده تداخلات دارویی، محاسبه‌گر پزشکی (برای محاسبات مختلف معیارها و داده‌های سم‌شناسی و آزمایشگاهی و...) فرمولاسیون‌های دارویی و ارتباط مستقیم با پزشکان و مراکز درمانی وجود دارد.

بعد از نصب اپلیکیشن بهتر است یک بار با اینترنت پرسرعت، منابع آن را برای استفاده آفلاین دانلود کنید. این کار ممکن است قدری به طول بینجامد اما دست شما را در استفاده‌های بعدی بدون نیاز به اینترنت، باز می‌گذارد.

### منابع



# Acute mental failure

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

Prepared by

(In this section, a small part of how some patients treat the members of the medical staff is mentioned. Sorry I can not hope you enjoy this text!)

(At our hospital, patients are called into private registration rooms where all demographic information is completed.)

**Me:** “Come on in and we’ll get your paperwork ready.”

(The patient enters the room and I close the door.)

**Me:** “So, how are you?”

**Patient:** “...”

(There are two large comfy chairs in front of the patient, but she’s still standing.)

**Me:** “Uh... everything okay?”

**Patient:** “...”

**Me:** “Well, uh, so... what procedure are you having today?”

**Patient:** “...”

**Me:** “Is that your doctor’s order?”

**Patient:** “...”

(The patient throws the paper at me. It has most of the info I need to register her, so I don’t ask any more questions. After a minute, I have all of her paperwork ready. During this entire time, still hasn’t sat down.)

**Me:** “Alright, here is your face sheet. If you’ll go down the hall and hand that to radiology they’ll take care of the rest.”

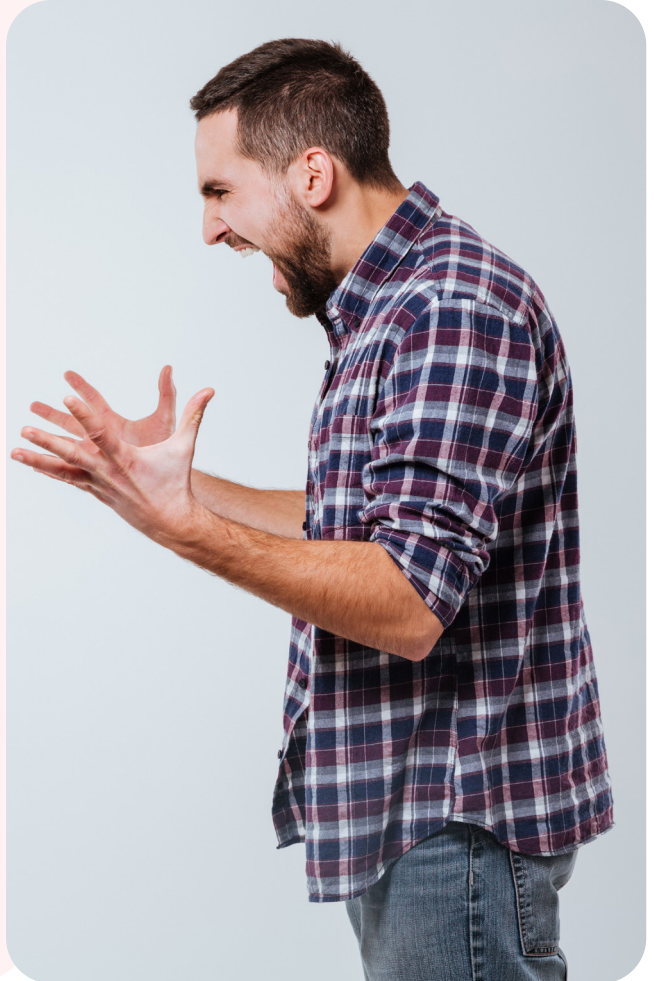
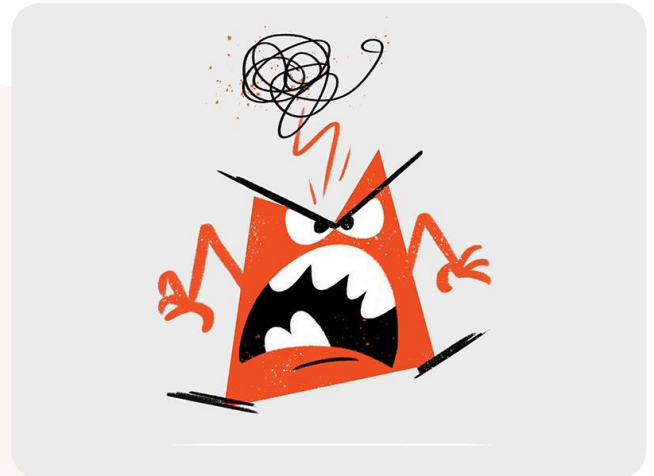
**Patient:** “Let me ask you a question now. Why didn’t you tell me to have a seat? You are the most rude person I have ever met!”

(She takes her papers and pushes on the door to open it, not realizing she needs to pull.)

**Patient:** “Ahhhh! Let me out of here, he’s locked me in! Help, help!”

(The patient knocks over my computer, flips the chairs and starts throwing stuff at me; I hide under the desk during her rampage. Hearing the commotion, security comes in and the patient runs out of the room and out of the hospital, never to be seen again. Afterwards...)

**Security:** “They really should start paying you more.”



## Glossary (Synonyms):

**Acute** = very serious or severe.

**Throw** = to use your hand to send an object through the air.

**Failure** = a lack of success in doing something.

**Rest** = to not use a part of your body that is tired or injured so that it can get better.

**Registration** = the process of recording names or information on an official list.

**Pull** = to move someone or something towards you using your hands.

**Demographic** = relating to populations.

**Knock** = to hit something, causing damage or harm.

**Paperwork** = the documents that you need for a particular activity or occasion.

**Flip** = to turn over quickly, or to make something turn over.

**Comfy** = making you feel comfortable.

**Rampage** = to behave in an uncontrolled way, especially when this involves damaging or destroying property over a

**Procedure** = a medical operation that is done in a particular way.

**Commotion** = noise and confused activity.

**Order** = to tell someone to do something, or to say that something should be done, in a way that shows you have authority.

**Afterwards** = after something else that you have already mentioned.



### Sources



1. <https://notalwaysright.com/2021> (main source).
2. Dictionary: Macmillan Dictionary (Online Cellphone Application).

ENGLISH

# بخش فرهنگی

- گردشگری برای رشد فراگیر
- دلنوشته "خزان"
- به ناامیدی از این در مرو، بزن فالی
- مجلس فرزنانگان
- نگاهی بر فیلم Dune (تل ماسه)
- دلنوشته "صبحی نم خورده"
- دلنوشته "قسم"
- پرسه پای دیوار ریتالین

## گردشگری برای رشد فراگیر

p.minaiyan@gmail.com (پریناز مینایان (ورودی ۹۷ داروسازی)  
yad.mahta@gmail.com (مه تاسادات یداللهی (ورودی ۹۷)

سفر کردن به شهرها و کشورهای دیگری از بهترین تفریحات انسان‌ها در طی سال‌ها بوده است. بازدید از جاذبه‌های تاریخی و آثار به جای مانده از دوران گذشته از بهترین راه‌ها برای آشنا شدن با فرهنگ و تاریخ سایر کشورها است. سازمان جهانی گردشگری سازمان ملل متحد (United Nation World Tourism Organization) با همین هدف از سال ۱۹۸۰ تا به امروز، روز ۲۷ سپتامبر برابر با ۵ مهر را روز جهانگردی نامیده است و هر ساله یک کشور را به عنوان میزبان برگزاری مراسم همراه با شعار مخصوص انتخاب می‌کند. «گردشگری برای رشد فراگیر» به عنوان شعار روز جهانی گردشگری در سال ۲۰۲۱ انتخاب شده است.



حال بد نیست که مرور کوتاهی بر شعارهای سازمان جهانی گردشگری در چند سال گذشته داشته باشیم:

**گردشگری و توسعه روستایی**

**2020**

**2019**

**گردشگری و مشاغل، آینده ای روشن برای همه**

**گردشگری و تحول دیجیتال**

**2018**

**2017**

**گردشگری پایدار، ابزاری برای توسعه**

**گردشگری برای همه، ترویج دسترسی جهانی**

**2016**

**یک میلیارد گردشگر، یک میلیارد فرصت**

**2015**

**2014**

**گردشگری و توسعه‌ی جامعه**

**گردشگری و آب، حفاظت از آینده‌ی مشترک**

**2013**

**2012**

**گردشگری و انرژی پایدار**

**اتصال فرهنگ‌ها**

**2011**

**گردشگری و تنوع زیستی**

**2010**

جالب است بدانیم صنعت گردشگری جایگاه گسترده‌ترین صنعت در جهان را به خود اختصاص داده است و در این میان کشور چین بزرگترین صنعت گردشگری را دارا می‌باشد. همچنین پنج تا از کشورهایی که بیشتر مورد انتخاب گردشگران قرار می‌گیرند به ترتیب فرانسه، آمریکا، اسپانیا، چین و ایتالیا هستند. همچنین تحقیقات نشان داده بیشترین هزینه‌ای که توسط گردشگران خرج میشود در شهر دبی است و شهر اوکاسا در ژاپن بیشترین سرعت رشد را در صنعت گردشگری داشته است.

## جهانگردی چیست و جهانگرد یا گردشگر کیست؟



پدیده ی مسافرت را از محلی به محل دیگر و از کشوری به کشور دیگر، بدون در نظر داشتن قصد مهاجرت، اشتغال یا اقامت مستمر، جهانگردی گویند. از دید سازمان ملل جهانگرد یا گردشگر کسی است که کشوری غیر از کشور محل اقامت خود را مورد بازدید قرار دهد، مشروط بر اینکه، این بازدید به منظور احراز هیچگونه شغل و کسبی نباشد و حداقل ۲۴ ساعت و حداکثر سه ماه در کشور میزبان توقف نماید. این سفرها باعث شناخت و آشنا شدن با فرهنگ و تمدن و همچنین بالا رفتن سواد اجتماعی مردم می شود. به همین منظور است که UNWTO یک روز را به عنوان روز جهانگردی در تقویم بین المللی جهان انتخاب کرده است.

شاید برایتان جالب باشد که چرا این سازمان روز ۲۷ سپتامبر (۵ مهر خورشیدی) را برای نامگذاری روز جهانی جهانگردی انتخاب کرده است. ۲۷ سپتامبر برابر با روزی است که فصل پیک سفر در نیم کره شمالی به پایان رسیده و در نیمکره جنوبی آغاز می شود و بسیاری از مردم در این روز به سفر کردن فکر می کنند.

## تاریخچه جهانگردی



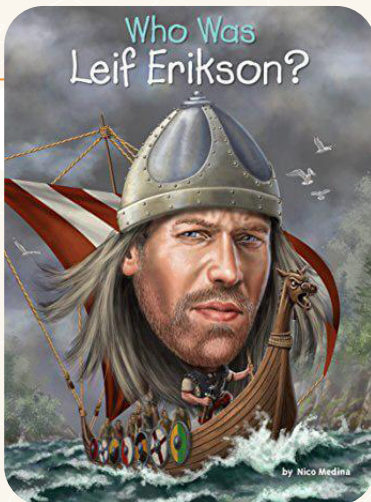
تاریخچه ی جهانگردی را، میتوان به گذشته های دور نسبت داد. چنان که در دوران پیش از اسلام، برخی از یونانیان و رومیان به ایران سفر می کردند. پاره ای از آنان چون «هردوت» و «گزنفون» سفرنامه هائی با موضوع دیدار از ایران نوشته اند. در دوران بعد از اسلام نیز، نخستین کسی که از مغرب زمین به ایران سفر کرد و سفرنامه هائی در این باره نوشت «بنیامین تودلای» اسپانیائی بود که در سال ۱۱۵۹م. به کشورهای مختلف از جمله ایران سفر کرده است.

در گذشته های دور، مردانی که شهامت و جسارت رویارویی با مشکلات را به جان میخریدند و مدت طولانی در بیابان ها و صحراها و از میان راه های پرخطر رد میشدند تا به شهر و دیاری برسند، سیاح می نامیدند؛ نظیر ابن بطوطه، ناصر خسرو و مارکوپولو.

**UNWTO**  
**روز ۲۷ سپتامبر**  
**۵ مهر خورشیدی**  
**روز جهانی**  
**جهانگردی**  
**انتخاب کرده**  
**است**



در قرن نوزدهم اصطلاح جهانگرد یا توریست [Tourist] جایگزین سیاح شد. در آن زمان اشراف زادگان فرانسوی، برای تکمیل تحصیلات و کسب تجربه های لازم زندگی مسافرت میکردند. این جوانان، در آن زمان توریست نامیده می شدند. بعدها این اصطلاح برای کسانی به کار رفت که برای سرگرمی، وقت گذرانی و گردش، به فرانسه سفر میکردند. این اصطلاح، با گذشت زمان به مسافرت خارج از فرانسه نیز تعمیم داده شد و به همه ی افرادی که به خارج از کشور محل اقامت خود مسافرت می کردند، توریست گفته شد. اطلاعات تاریخی، نشان می دهد که مسافرت برای استراحت و تفریح، از اوایل قرن شانزدهم میلادی شروع شده و نمی توان انگیزه ی اصلی سیاحان معروفی چون: ابن بطوطه، واسکودوگوما، کریستف کلمب و مارکوپولو و مانند این ها را، تفریح و استراحت دانست. اینان، سیاحانی حرفه ای بودند که برای کشف سرزمین های جدید، تجارت، ماجراجویی، شناخت اقوام و ملت های دیگر و یا زیارت، گام در سفرهای چندین ساله می گذاشتند. در ادامه به معرفی چند تن از مشهورترین جهانگردان تاریخ میپردازیم:



## لیف اریکسون

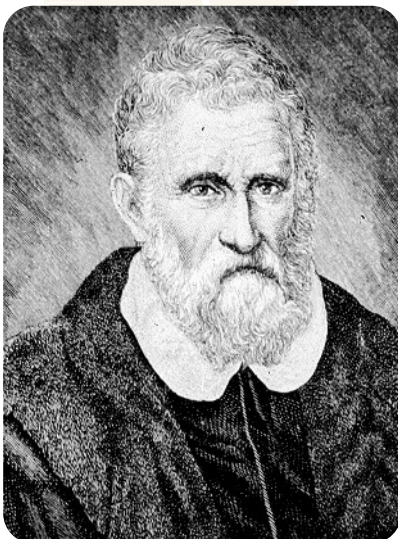
Leif Erikson

لیف اریکسون Leif Erikson یکی از مشهورترین سیاحان تاریخ بود. این وایکینگ نخستین فردی است که پا به قاره آمریکا (آمریکای شمالی) گذاشت و این کار را ۵۰۰ سال قبل از کریستف کلمب Christopher Columbus انجام داد. او در شمالی ترین نقطه کانادای امروزی ساکن شد و این منطقه را بخاطر وجود درختان انگور فراوانی که بطور وحشی در این کشور روئیده بودند، وینلند Vinland نامید.



## مارکوپولو

Marco Polo



همانطور که حتما می دانید، مارکو پولو Marco Polo یک تاجر، گردشگر، ماجراجو و نویسنده ایتالیایی (ونیزی) در قرن سیزدهم میلادی بود که سفرهای مارکوپولو Travels of Marco Polo یا میلیون The Million ثبت کرد. این کتاب که امروزه با نام های کتاب شگفتی های جهان Book of the Marvels of the World یا توصیفی بر جهان Description of the World شناخته می شود، در شناساندن آسیای مرکزی و چین به اروپاییان نقش کلیدی داشت



نقشه سفرهای مارکوپولو



مارکو پولو Marco Polo که بسیار باهوش، ماجراجو و جوان بود و به چهار زبان تسلط داشت، به کشورهای مختلفی در قاره آسیا سفر کرد و سال‌های طولانی از زندگی خود را به انجام سفر، کسب تجربه‌های جالب و آشنایی با فرهنگ مردم این قاره پرداخت. این مورد از مشهورترین سیاحان تاریخ در هنگام جنگ و نیز و جنوا اسیر شد و به مدت سه سال در زندان بود که داستان سفرهایش را برای هم سلولیش، روستیکلو دا پیزا Rustichello da Pisa تعریف کرد و او داستان‌های مارکو پولو Marco Polo را می‌نوشت. این کتاب سفرهای مارکو پولو Marco Polo در سراسر آسیا را در برابر دیدگان خواننده به نمایش می‌گذاشت و نخستین برداشت درباره زندگی در آسیا و خاورمیانه را در ذهن اروپاییان پدید می‌آورد. داستان مارکوپولو برای ماجراجویان بیشمار الهام بخش بوده تا دست به سفر و ماجراجویی بزنند و دنیا را از نزدیک ببینند. گفته می‌شود کسانی مانند کریستف کلمب Christopher Columbus از سفر و ماجراجویی‌های مارکو پولو Marco Polo الهام گرفته‌اند.



ابن بطوطه

Ibn Battuta



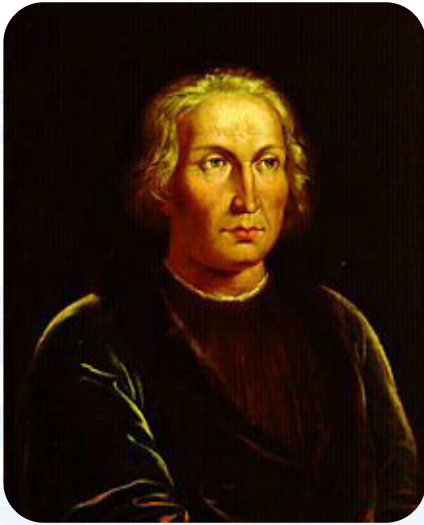
ابن بطوطه (راست) با مردی عرب در مصر

ابن بطوطه یک گردشگر شگرف مسلمان است که بیش از ۱۲۰ هزار کیلومتر را در منطقه‌ای که طبق برآوردهای امروزه شامل ۴۴ کشور می‌شود (از ایتالیا به اندونزی، از تیمبوکتو به شانگهای) پشت سر گذاشت. او مورد حمله دزدان دریایی قرار گرفت و به گروگان گرفته شد و سپس در یک مرداب غرق شد. سفرنامه بر جای مانده از او دورنمای چندانی از دوران اواسط قرن چهاردهم و زمان پادشاهی مالی ترسیم نمی‌کند (البته بخش زیادی از سفرنامه او از بین رفته است).



## کریستف کلمب

## Christopher Columbus



کشف قاره آمریکا، مهمترین دلیل شهرت کریستف کلمب Christopher Columbus محسوب می شود؛ البته قبل از اینکه او این قاره را کشف کند، انسان های زیادی در این قاره زندگی می کردند و او به طور اتفاقی این قاره را کشف کرد. کریستف کلمب Christopher Columbus قصد داشت برای رسیدن به قاره آسیا به جای کشتیرانی به سمت



شرق مسیری به سمت غرب پیدا کند. این مورد از مشهورترین جهانگردان دنیا از طرف پادشاهی کاستیل (بخشی از اسپانیا) مأموریت داشت تا راهی از سمت غرب به سوی هندوستان بیابد. کریستف کلمب Christopher Columbus با سه کشتی از عرض اقیانوس اطلس گذشت؛ اما به جای آسیا از آمریکا سر درآورد و بومیان قاره آمریکا را با هندی ها اشتباه گرفت. در حقیقت، دلیل اینکه سرخ پوستان آمریکایی را هنوز با نام ایندین Indian می شناسند، همین نکته است.



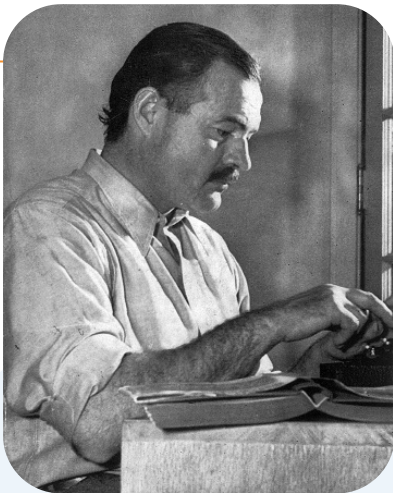
## فردیناند ماژلان

## Ferdinand Magellan



فردیناند ماژلان Ferdinand Magellan یک کاوشگر پرتغالی بود که به دولت اسپانیا خدمت می کرد و بخاطر سفر به دور کره زمین شهرت دارد. فرانسیس دریک Francis Drake این سفر را بطور کامل انجام داد؛ اما فردیناند ماژلان Ferdinand Magellan قبل از اینکه بتواند با کشتی سفر خود را کامل کند، فوت کرد. البته کارکنان کشتی او به سفر ادامه دادند و آن را کامل کردند؛ اما تنها ۱۸ تن از آنها توانستند به اسپانیا بازگردند. او نخستین کسی بود که در جهت غرب از اروپا به آسیا رفت و با کشتی خود گذرگاه میان دو اقیانوس اطلس و آرام را کشف و از آن عبور کرد. او کسی بود که اقیانوس آرام Pacific Ocean را نامگذاری کرد؛ این اقیانوس تا قرن هجدهم میلادی با عنوان دریای ماژلان Sea of Magellan شناخته می شد.





## ارنست همینگوی

Ernest Hemingway

همینگوی، گردشگری بسیار جوانمرد بود که فراوان سفر می کرد. سفرهای او الهام بخش خلق بسیاری از عالی‌ترین آثار داستانی بود است. او یک ماهیگیر، شکارچی و سرباز بود که در پاریس، کوبا و اسپانیا زندگی کرده بود. او قبل از اینکه هر کسی بتواند عنوان شگفت‌انگیزترین انسان روی کره زمین را از آن خود کند این لقب را به خود گرفته بود.

*Ernest Hemingway*

## ارنست شکلتون

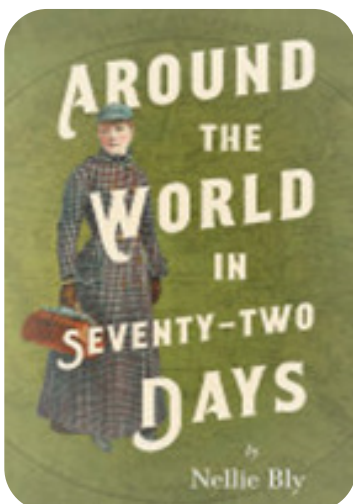
Ernest Shackleton



ارنست شکلتون مشهورترین کاوشگر قطب جنوب است و نام او با اکتشاف قطب جنوب مترادف است. او بارها و بارها این قاره را پیمود و یکی از مشهورترین حوادث سفر او مربوط به سال ۱۹۱۴ است که کشتی او با نام اندورانس به مدت ۱۰ ماه در میان یخ‌ها گرفتار شد. سرانجام کشتی شروع به شکستن و ویران شدن کرد و مسافران آن مجبور شدند از کشتی دست بکشند. شکلتون پس از یک اردو ۵ ماهه روی یخ‌ها، سرانجام دو قایق سفری سرباز ساخت و یکی از آنها که به خطرناک‌ترین شکل ممکن ۸۰۰ کیلومتر از اقیانوس را تا رسیدن به جزیره جورجیای جنوبی پشت سر گذاشت هم اکنون بخشی از تاریخچه بزرگترین سفرهای دنیاست. شکلتون سپس از کوه‌های جزیره جورجیای جنوبی با زحمت عبور کرد و پس از رسیدن به ایستگاه وال‌گیری جزیره، یک تیم نجات را سازماندهی کرد و تمام افرادی که پشت سر خود جا گذاشته بود را نجات داد.

## نلی بلای

Nellie Bly



نلی بلای Nellie Bly نام مستعار یکی از معروفترین جهانگردان دنیا است. او بخاطر انجام سفر به دور دنیا در ۷۲ روز شهرت دارد؛ خیلی سال قبل از اینکه چنین کاری در نظر دیگران یک کار معمول بیاید. در حقیقت، او با خواندن رمان «دور دنیا در هشتاد روز» اثر ژول ورن Jules Verne برای انجام این سفر الهام گرفته بود. او می‌خواست این داستان را به حقیقت تبدیل کند و از آنجایی که یک زن بود، همه چیز بسیار جالب توجه تر و هیجان‌انگیزتر بنظر می‌رسید. نلی بلای Nellie Bly در سال ۱۸۹۰ سفر دور دنیای خودش را در کتابی با عنوان دور دنیا در هفتاد و دو روز به رشته تحریر درآورد.

## نلی بلای

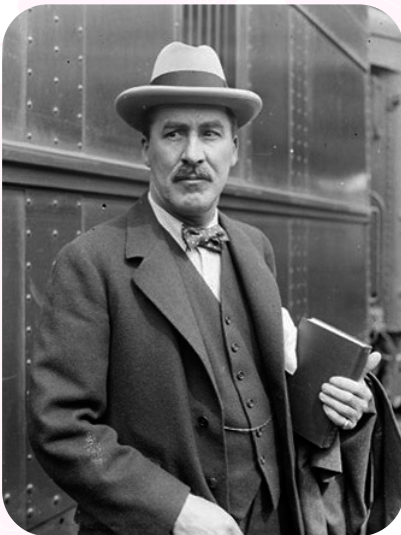
Isabella Bird



ایزابلا برد Isabella Bird به عنوان اولین زنی که به عضویت انجمن سلطنتی جغرافیا Royal Geographical Society درآمد، شناخته می شود. او یک نویسنده، جهانگرد، عکاس و طبیعت‌گرای اهل بریتانیا و ایرلند در قرن نوزدهم میلادی بود. ایزابلا برد Isabella Bird بدلیل بیماری مزمن و بی خوابی که داشت، تشویق شده بود که زندگی خود را در فضای باز و در حال سفر بگذراند. همین و البته کنجکاوی و هوش سرشارش، با اینکه این رویه برای زنان آن دوره بسیار غیرمعمول بود، باعث شد تا این مورد از مشهورترین جهانگردان دنیا سرتاسر جهان، از قاره آمریکا تا قاره آسیا را ببیماید. ایزابلا برد Isabella Bird کتاب های متعددی نیز درباره سفرهایش نوشت.

## هاوارد کارتر

Howard Carter



هاوارد کارتر Howard Carter باستان شناس و مصر شناس مشهور بریتانیایی است که بخاطر کشف مقبره توت عنخ آمون در مصر شهرت دارد. این کاوش و کندوکاو کمی متفاوت است؛ چرا که در گذشته و در زیر خاک اتفاق افتاده است. این مقبره اولین مقبره دست نخورده فرعون بوده که تا آن زمان کشف شد. آنچه که باعث شهرت بیشترهاوارد کارتر شد این بود که گفته می شد تمامی گنجینه هایی که او پیدا کرده، نفرین شده هستند. به همین علت، هیچکدام از دزدان مقبره در مصر به این مقبره دستبرد نزدند. اینطور که از شواهد برمی آید، بسیاری از کسانی که در این کاوش و پیدا کردن آثار هنری و عتیقه دست داشتند، در عرض چند سال در شرایط غیرمعمول فوت کردند؛ البته بجز خودهاوارد کارتر. این مورد از معروفترین جهانگردان دنیا در سن ۶۴ سالگی فوت کرد و در قبرستان مشهوری در لندن دفن شد.

## فریا استارک

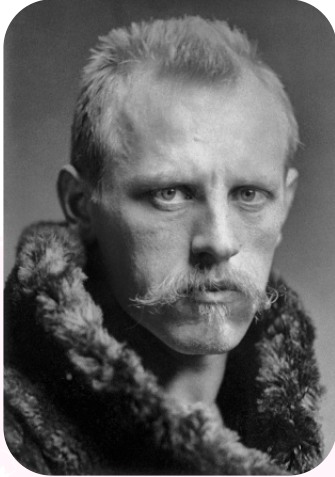
Freya Stark



فریا استارک تحت عنوان "آخرین گردشگر عاشق" مشهور است. این شهرت گویای جایگاه قدرتمند او به عنوان یک گردشگر نویسنده داستان های تاریخی عشقی است. زندگی گردشگری یا سفری او از اواخر دهه ۱۹۲۰ آغاز شد و به طرز خستگی ناپذیری پیش رفت. او نخستین زن اروپایی است که به منطقه لرستان در کشور ایران پای نهاد. همچنین او اولین کسی بود که نقشه کوههای منطقه را برای غربی ها ترسیم کرد و به چشم ویرانی قلعه اساسین ها (قلعه الموت) را نظاره کرد. قصه ها و ماجراهای او منبع الهام بسیاری از گردشگران است و به زنان نشان داد که می توانند در دورانی که سلطه بدست مردان است به سفر و سیاحت بپردازند.

## فرتیوف نانسن

Fridtjof Nansen



فرتیوف نانسن Fridtjof Nansen یکی از معروفترین جهانگردان دنیا در سال ۱۹۲۲ بود. او درس جانورشناسی خواند؛ اما ایده عبور کردن از گرینلند Greenland نظر او را به خود جلب کرد. او و تیم شش نفره اش این کار را در ۴۹ روز انجام دادند؛ اما مجبور شدند هفت ماه صبر کنند تا قایقی به دنبالشان بیاید و آنها را بازگرداند. بعدها، این مورد از معروفترین جهانگردان دنیا در تلاش برای رسیدن به قطب شمال، به دورترین نقطه شمال سیاره زمین رسید. با اینکه نتوانست خودش را به قطب شمال برساند، این سفر در آن زمان به عنوان یک دستاورد بسیار بزرگ شناخته شد.

## لوویس بوید

Louise Boyd

لوویس بوید Louise Boyd یک اشراف زاده ثروتمند بود که از پول های خود برای سفر و کاوش در جهان استفاده کرد. خانواده این مورد از مشهورترین جهانگردان دنیا در مالکیت یک معدن طلا در کالیفرنیا شریک بود و او این ثروت را در سال ۱۹۲۰ به ارث برد. چهار سال بعد، این مورد از مشهورترین جهانگردان دنیا اولین سفر اکتشافی قطبی خود را آغاز کرد. لوویس بوید Louise Boyd از این جهت غیر معمول بوده که هر سفر اکتشافی که انجام داده است برای تفریح بود. بیشتر کاوشگران می گویند که انگیزه های علمی و بزرگوارانه ای برای سفرهای اکتشافی خود داشته اند. اما لوویس بوید Louise Boyd فقط برای لذت بردن و خوش گذرانی دست به سفر می زد. البته این بدان معنی نیست که وقتی می توانست کمکی انجام دهد، از آن دریغ می کرد. این مورد از مشهورترین جهانگردان دنیا در دهه ۱۹۳۰ تعدادی سفر اکتشافی و علمی به گرینلند Greenland انجام داد تا در مورد گیاه شناسی تحقیق کند. همچنین بارها کشتی خود را برای پیدا کردن کاوشگران قطبی که در آن مناطق گم شده بودند، به جویندگان آنها قرض داد.



## نیل آرمسترانگ

Neil Armstrong

او نخستین کسی است که با موفقیت قدم بر کره ماه نهاد. او یک ماجراجو در دوران معاصر است که به ماه سفر کرد (البته پیروی از او کار آسانی نیست) و یک جهش عظیم را برای زندگی بشر رقم زد. نیل آرمسترانگ، سند زنده ای برای اثبات این مطلب است که آرزوی سفر به هیچ مکانی غیرممکن نیست.



# خزان

زهرا شامیرزایی (ورودی ۹۷ داروسازی)  
Zahrashmz79@gmail.com

در کوچه باغ های پاییزی قدم بزن.  
ذهنت را رها کن تا در هوای مطبوع رو به  
خنک پاییز، جانی دوباره گیرد.  
بگذار نم نم باران بر صورتت بنشیند و  
طراوتی دوباره به جانت ببخشد.  
آسمان را بنگر؛ خورشید در پشت ابرها پنهان  
شده و انوار آن از لابه لای ابرها تشعشع یافته  
است.  
رقص طلایی برگ ها، زمین را برای  
رهگذران فرش می کند.

درختان آرام آرام برهنه شده و خود را برای  
سرمای زمستان آماده می کنند؛ سرمایی که  
پس از آن، بهاری تازه از راه می رسد.  
برگ ها یکی پس از دیگری از وابستگی  
شاخه ها دل کنده و رها می شوند. گویی  
طبیعت می خواهد بگوید زمان آن رسیده  
تمام زردی های جمع شده ی یک ساله را  
رها کنی، بر هر آن چه بیهوده در وجودت  
اندوخته ای، پای بگذاری و با شنیدن صدای  
خش خش عبور از آن ها، آرامش یابی.

آری؛ تا زمانی که برگ ریزان درخت  
وجودت رخ ندهد، جوانه ای نیز در کار  
نخواهد بود.

پاییز نیز نشانه ای است برای بیداری؛ غافل  
از این که ما ذهنمان را بیهوده پر کرده ایم  
و تا زمانی که خالی نشویم، صداهای اطراف  
را نمی شنویم.

کافیست کمی ظرف وجودمان را تمیز کنیم؛  
آن گاه خواهیم دید که خود به خود نور  
آرامش و عشق، درون ما را روشن می کند.  
بیا بیا ما نیز آلودگی های رخنه کرده  
در درونمان را پاک کنیم تا روحی تازه در  
وجودمان دمیده شود.

# بناامیدی از این درموزن فالی



بیستم مهر ماه را روز بزرگداشت حافظ نامگذاری کرده اند و همین موضوع عاملی بود تا اکنون شما در حال خواندن این متن باشید. درباره‌ی حافظ زیاد گفته اند و شنیده ایم. در این مطلب قرار نیست راجع به حافظ و شعرش صحبت کنیم؛ هرچند هر بحثی پیرامون حافظ چنین مسائلی را نیز پیش می‌کشد. این بار قصد داریم در مورد فال حافظ سخن بگوییم.

«فال» یک واژه عربی است؛ لغتی رایج و قدیمی که در قرآن به کار رفته، مگر معادل هایش که تطیرو و طائر هستند و ما معادل آن‌ها را «مروا» برای فال خوب و «مرغوا» برای فال بد داریم. «مر» در این دو کلمه به معنای «مرغ آوا» است؛ به این علت که زمانی با آواز و جهت حرکت پرندگان فال می‌گرفتند.

اصولاً در مواردی که راجع به چیزی پرسش یا تردید داشته و یا به دنبال نشانه‌ی خیری در کاری که قصد انجامش را داریم هستیم، سراغ حافظ رفته و به دیوان او تفال می‌زنیم. فال گرفتن از دیوان حافظ معمولاً در مناسبت‌هایی مانند چهارشنبه‌سوری، لحظه‌ی تحویل سال، شب یلدا، سیزده‌به‌در و آخرین چهارشنبه‌ی ماه صفر انجام می‌شود. در بعضی روستاها نیز روز سیزدهم صفر که از نظر برخی شیعیان روزی نحس است، به حافظ تفال می‌زدند تا از نحسی این روز بکاهند.

ابیاتی مانند :

« به ناامیدی از این درموزن فالی  
بود که قرعه‌ی دولت به نام ما افتد »

« از غم هجرمکن ناله و فریاد که دوش  
زدهام فالی و فریادرسی می‌آید »

« روز هجران و شب فرقت یار آخر شد  
زدم این فال و گذشت اختر و کار آخر شد »



## کمی به عقب برگردیم ...

فال گرفتن و سرکتاب باز کردن مختص فرهنگ و زمان ما نیست. اصطلاح Bibliomancy به معنای سرکتاب باز کردن یک واژه‌ی بسیار کهن است که ریشه در دوران پیش از میلاد مسیح و حوزه‌ی فرهنگ روم و یونان دارد. در زمان‌های دور به آثار هومرو و ویرژیل فال می‌زدند. براساس گفته‌های محققان در فرهنگ خودمان نیز به شاهنامه و مثنوی مولانا تفال زده می‌شد؛ اما در اعصار جدید و قرون اخیر کمتر اتفاق می‌افتد که به جز قرآن برای استخاره و دیوان حافظ برای فال گرفتن مراجعه شود.

هیچ نشانه‌ای از اینکه در زمان زندگی حافظ به اشعار او تفال می‌زدند، وجود ندارد اما حافظ در برخی از ابیات خود چندین مرتبه واژه‌ی فال را جوری به کار برده که منظور او طالع و بخت خوش نیست؛ بلکه همان چیزی است که امروزه به آن تفال می‌گوییم.



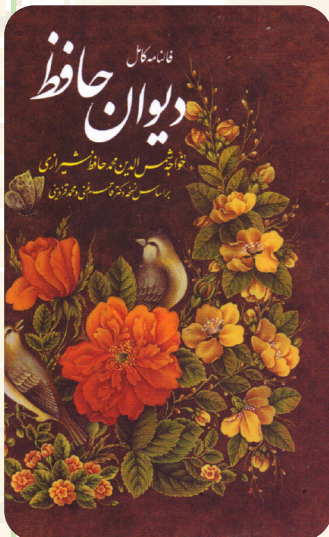
## اولین بار چه کسی، کجا و چرا فال حافظ گرفت؟

همین چند بیت سبب می شود که مخالفان هم کوتاه آمده و به دفع او در گورستان رضایت دهند.

اما به دو علت امکان درست بودن این ماجرا بسیار کم است؛ علت تاریخی آن است که اشعار حافظ توسط محمد گل اندام و پس از مرگ وی جمع آوری شدند و در روز مرگ او این اشعار در دسترس نبوده اند. دلیل منطقی نیز این است که کسانی که اشعار حافظ را از اساس کفر می دانستند چرا باید به آن استناد کنند؟! هرچند در هر صورت این روایت، روایت زیبایی است.

### فال های به حقیقت پیوسته

روایت های زیادی در مورد فال حافظ وجود دارند که بسیاری از آن ها در کتب تاریخی نیز نوشته شده اند و نمی توان گفت که تمام آن ها زاده ی خیال پردازی است. بد نیست از نمونه های تاریخی فال های به حقیقت پیوسته یاد کنیم که بسیار شگفت انگیز و موافق نیت فال گیرنده و خبردهنده از جهان غیب هستند.



• شاه طهماسب صفوی یک روز انگشتر گران بهایش را گم می کند. دلتنگ می شود و می گوید که دیوان حافظ را بیاورند. آداب فال به جا می آورد و دیوان را می گشاید؛ چنین می آید:

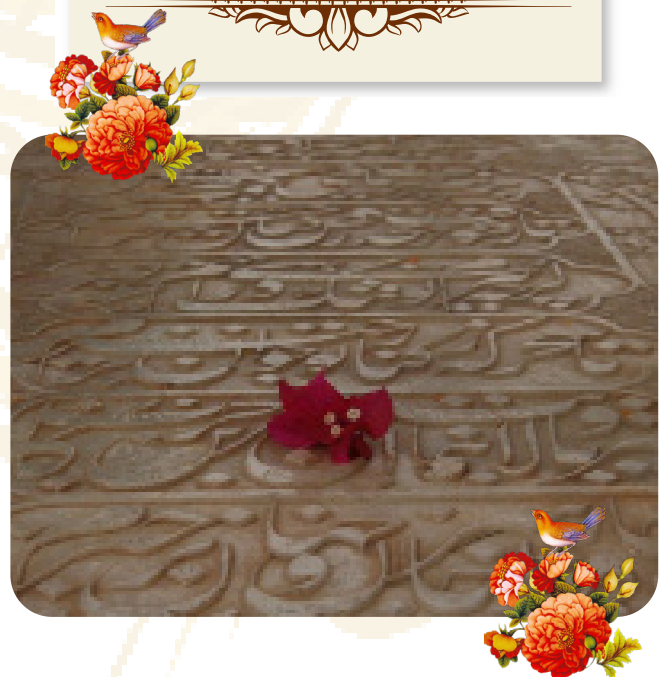
« دلی که غیب نمای است و جام جم دارد

ز خاتمی که دمی گم شود چه غم دارد »

شاه طهماسب به علامت تعجب از این همه مناسب آمدن دستش را به زانویش می زند. در همین حین احساس می کند شیئی برجسته زیر دستش آمد. در می یابد که انگشترش لغزیده و در سجاف لباسش گیر کرده است!

می گویند نخستین فال دقیقاً ساعاتی پس از مرگ حافظ گرفته شد. ادوارد براون در جلد سوم «تاریخ ادبیات ایران» اشاره داشته است که پس از فوت حافظ، عده ای از متعصبین مذهبی که معتقد بودند حافظ کافری یاوه گو بوده، از دفن او در گورستان مصلی جلوگیری کردند. برای حل مشکل یک نفر پیشنهاد می دهد که از کلام خود حافظ راهنمایی بگیرند و پس از آنکه کلیه ی غزل های حافظ را نوشته و در سبدی ریختند، کودکی نابالغ کاغذی را بیرون می آورد که در آن غزلی نوشته شده بود که به طرز عجیب و باور نکردنی پاسخ جماعت ریاکار را می دهد و گفته اند که از آن روز به وی لقب لسان الغیب داده اند. غزل شگفت انگیز چنین است:

کنون که می دمد از بوستان نسیم بهشت  
من و شراب فرح بخش و یار حورسرسشت  
مکن به نامه سیاهی ملامت من مست  
که آگه است که تقدیر بر سرش چه نوشت؟  
قدم دریغ مدار از جنازه حافظ  
که گرچه غرق گناه است، می رود به بهشت





• نقل دیگر این است که می گویند شاه عباس صفوی در بدایت کار که تمام ولایات ایران یا حتی خارج از ایران امروز زیر نگیان او نبوده، هنوز باید مناطقی را فتح می کرده و حاکمیت خود را در آن مکان ها مستقر می ساخته، در فکر لشکرکشی به تبریز بوده اما تردید می کند و به دیوان حافظ تفألی می زند. غزلی می آید که آخر آن اینگونه است:

« عراق و فارس گرفتی به شعر خوش حافظ  
بیا که نوبت بغداد و وقت تبریز است »

شاه عباس شگفت زده می شود به تبریز لشکرکشی میکند و بعدها به اهمیت تاریخی و ضرورت سیاسی این عمل خود پی می برد و به روان حافظ درود میفرستد که او را ترغیب کرد.

• روایتی از کتاب استاد بهاءالدین خرمشاهی: مدیر سابق حوزه ی علمیه ی قزوین، شادروان اویسی بود که به نقل از جناب منوچهر صدوقی سها در محفلی گفته بود که برخلاف شما و همه، من اعتقادی به شعر حافظ ندارم و برای مثال سعدی را به او ترجیح می دهم. یکی از حاضران به او پیشنهاد می دهد تا در این باب تفألی به دیوان حافظ بزند. وی قبول می کند و آداب فال را به جا می آورد. در غزل فال این دو بیت آمده بود:

« من از جان بنده ی سلطان اویسم  
کسی گیرد خطا بر نظم حافظ  
اگر چه یادش از چاکر نباشد  
که هیچش لطف در گوهر نباشد »

• شهریار، شاعر پر آوازه نیز تخلص خود را مدیون فال حافظ می داند. او در ابتدا با نام بهجت که برگرفته از نام خانوادگی اش بود تخلص می کرد؛ اما در سفری به تهران در می یابد که بهجت نامی زنانه است و تصمیم می گیرد تخلص خود را تغییر دهد و در این مورد تفألی به دیوان حافظ بزند. در بیت آخر غزل این چنین می آید:

« دوام عمر و ملک او بخواه از لطف حق حافظ  
که چرخ سکه ی دولت به نام شهریاران زد »

برای اطمینان یک بار دیگر هم فال می گیرد. این بار در بیتی از این غزل چنین می آید:

« غم غربیی و غربت چو بر نمی تابم  
به شهر خود روم و شهریار خود باشم »

می گویند نخستین  
فال دقیقاً ساعتی  
پس از مرگ حافظ  
گرفته شد



## چگونه فال بگیریم...؟

یکی از شیوه‌های رایج فال گرفتن در قدیم این بوده که روز پیش از مراسمی که در آن فال نیز می‌گرفتند، هر کس شیئی کوچک را داخل کوزه می‌انداخت، بر آن‌ها دعا می‌خوانند و پس از تفأل زدن به دیوان حافظ، کودکی نابالغ از درون کوزه شیئی را بیرون می‌آورد و صاحب آن متوجه می‌شد که فال متعلق به اوست. در برخی مناطق هم ابتدا شیء را بیرون کشیده و سپس فال می‌گرفتند.

برای گرفتن فال حافظ ابتدا باید وضو گرفته می‌شد، سپس رو به قبله نشست و برای شادی روح حافظ فاتحه ای خوانده و یا چند صلوات ختم می‌شد. در طول تاریخ و در مناطق مختلف، میان افرادی که فال می‌گرفتند وجه اشتراکی وجود داشت که آن هم قسم دادن حافظ بود. ابتدا گفته می‌شود: یا خواجه حافظ شیرازی، تو که کاشف هر رازی، تو را قسم می‌دهیم به آب رکن آباد یا شاه چراغ یا پیر مغان یا ... اما در کنار این موارد یک قسم تقریباً مشترک و مرسوم است و آن هم قسم به شاخ نبات، معشوق معروف حافظ است. گویا شاخ نبات دختری ترک تبار و زیبا بوده که دل از حافظ ربوده اما اینکه حافظ به وصال او رسیده یا نه چندان مشخص نیست و گفته می‌شود که شاعر شدن حافظ به این عشق مربوط می‌شود. بیت زیر نیز همیشه به عنوان شاهد این عشق شورانگیز به حساب می‌آید:

این همه شاهد و شکر کز سخنم می‌ریزد  
اجر صبریست کزان شاخ نباتم دادند

عامه‌ی مردم و برخی حافظ پژوهان، شاخ نبات در اشعار حافظ را استعاره از معشوق او دانسته، برخی دیگر شاخ نبات را وصفی از کَلک و قلم حافظ و شماری نیز مانند اسلامی ندوشن، استعاره ای طبیعی و کنایه از انسان توجیه کرده‌اند. در اغلب موارد شخصی که دیوان حافظ را باز می‌کند، اولین غزل صفحه‌ی سمت راست را به عنوان فال انتخاب می‌کند؛ اگر غزل از نیمه باشد، یک صفحه به عقب برگشته و از ابتدای آن غزل می‌خواند. حال اگر غزل به تنهایی جوابگوی نیت شخص نباشد، سه بیت از غزل بعدی نیز به عنوان شاهد فال خوانده می‌شود.

## فال حافظ، درست یا نادرست؟

تا حدی که ملک الشعرا در دیوانش تنها تفأل به دیوان حافظ را درست دانسته است. هر چند برخی مانند نجیب کاشانی نیز از برآورده نشدن وعده‌های حافظ در شعر خویش سخن گفته‌اند:

«نجیب از وعده‌های فال حافظ گشت سرگردان  
برات لم یصل آواره می‌سازد محصل را»

بسیاری از مردم ایران بر این باورند که دیوان حافظ به علت اینکه این شاعر حافظ کل قرآن بوده، برگرفته از اسرار الهی است و می‌تواند از آینده‌ی آن‌ها خبر دهد. حافظ تنها میان ایرانیان این مقام و منزلت را ندارد؛ بلکه بسیاری از مردم نقاط دیگر جهان نیز ارادت خاصی به او داشته و در مواقعی خاص به دیوان او تفأل می‌زنند.

اگر درستی فال حافظ را در موارد متعدد به حساب شانس و تصادف بگذاریم، تنها صورت مسئله را پاک می‌کنیم. از طرفی اگر توجیه علمی، منطقی یا فلسفی پیدا نمی‌کنیم، باکی نیست؛ مگر بشر توانسته با تمام پیشرفت‌هایی که در علم داشته است، معجزاتی که در طول تاریخ رخ داده را توجیه کند؟

اما آنچه از منابع و مستندات تاریخی برمی‌آید این است که پس از ظهور حافظ، تفأل به دیوان دیگر شاعران بسیار کمتر شده و دیوان حافظ جانشین آن‌ها شده است و نمونه‌های تفأل به دیوان شاعران پس از حافظ نیز بسیار نادر و اندک است

### منابع



شبی فرزندگان گردهم آمده بودند تا تجربیات خویش را به اشتراک گذارده و بر محتویات ذهن خویش بیفزایند! شیخ نیز در آنجا حضور بهم رسانده بود و قلم به دست، آماده‌ی نکته‌برداری. فرزانه‌ای از میان جمع بلند شد و بگفت: «ای دانایان! من برای تنبه شاگردان خود راه‌های بسیار آزموده‌ام و بسیار، آنان را مورد عنایت قرار داده‌ام، روزی کلاسی و روز دگر کوییزی، اما بهترین آنان تکلیف می‌بود. تکالیفی سخت و زیاد که انگشتانشان، پینه میبست و جوهرهایشان تمام میگشت»

فرزانه‌ای دیگر، از کنار دیوار، برخاست و سخن وی را قطع نمود و فرمود: «گزار است، شاگردان را بایستی با پرسشی مداوم آزمود تا اضطراب بر آنان چیره گشته و خواب نیز بر ایشان حرام گردد...» سایر فرزندگان فریاد احسنت سر دادند و از خشنودی جامه دیدند.

فرزانکی نوپا، خنده‌ای ابلهانه سر بداد و بگفت: «همانا سالخورده‌اید و این مردمان شناسید، چاره‌ی کار فقط، تقلیل زمان است. بایستی کوییزی گرفت و تایم کم نمود، تا هرانچه در خاطر دارند از یاد ببرند و به نادانی خود متنبه گردند» فرزندگان را این گفته خوش آمد و بر فراست وی صد احسنت و درود بفرستادند!

مجلس ادامه داشت و هریک، سخنی راندی و از تجارب خویش باز گفتندی. شیخ اما، گوشه‌ای سر جنباندندی و قلم در میان انگشتان چرخاندی!

فرزانه‌ای، شیخ را مورد خطاب قرار داد و گفت: «یا شیخ، محزون مینمایی، به پیش آی و تجارب خویش باز گوی»

شیخ جامه تکاند و قدم در پیش گذاشت. میانه‌ی جمع بایستاد و سخن آغاز کرد: «من شیخم، شاگردان بسیاری دارم و آنان را طریقت مینمایم، اما چندی است گمان میکنم هیچ بر ایشان کارساز نبودندی»

قدمی زد و ادامه بداد: « تکلیف نموده ام، مقاله ای بنویسند و محاسبی کنند، پس فوج فوج فایل ها فرستادندی و مرا در حیرت فرو بردندی. چو فایل ها باز می نمودم، همه یکسان مینمود! امر نمودم درس بخوانند تا آنان را پرسشگی کنم و صحت بیازمایم، بدیدم بلبانه جواب دادندی! آزمونگی گذاشتم و سخت ترین سوالات در پیش روی آنان نهادم، نمره ی کامل گرفتندی! پس انگشتان گزیدم و به خود شک نمودم »

بدین جای که رسید، یکی پرسید: « پس چه کردی یا شیخ؟ »  
شیخ دست بر ریش کشید و محزونانه بگفت: « راه پس و پیش، بستمی و تایم کم نمودمی. مباحث زیادت کردمی و سخت گرفتمی. هرآنچه گفتید و نگفتید، به کار بستمی، اما ندانم اینان چه مردمانند! هیچ چیز بر آنان کارساز نیست »

پس شیخ گریستن آغاز نمود و فرزنانگان او را دلداری دادندی!  
در آن بحبوحه، فرزنانکی عمامه به سر و کتب به زیر بغل، پیش آمد! دستی بر پشت شیخ بزد و بگفت: « یا شیخ! علاج کار تو را من میدانم! »  
شیخ را چهره برافروخته و بشاش بشد و بگفت: « تو را سوگند که مرا چاره بیاموز! »  
فرزانک کوتاه قد بگفت: « رخ در رخ بنما! »

فرزانگان دست به ریش کشیدند و بگفتند: « تو را چه سخن است؟ »  
فرزانک بگفت: « در پایان مجالس طریقت، از ایشان بخواه رخ در رخ تو را پاسخ گویند. دو سالی از این طریقت ها بگذشته و دیگر راه پس و پیش بیستن و زمان اندک کردن پاسخ نخواهد بود...!! تک به تک مریدان را تماسکی تصویری حاصل کن و درس طریقت از ایشان بخواه و اگر مردمک چشمشان، اندک انحرافی از چهره ات بگیرت او را از طریقت آموختن کنار بگذار! »  
لبخند بر لبان شیخ بشکفت و فروغ چشمانش بازگشت! فرزنانگان، فرزنانک را بر سر شانه هایشان بگرفتند و فریاد زنان و چهچه کنان او را در کوچه های شهر چرخاندند!

و بدین طریق گره از کار شیخ و فرزنانگان گشوده شد و مریدان به طریقتی دیگر مورد عنایت شیوخ خود واقع شدند!  
فوق ما نباید وقع...!!

## نگاهی بر فیلم

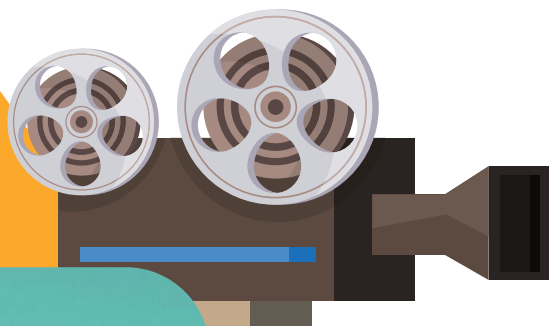
### DUNE (تل ماسه)

فاطمه السادات مغزی (ورودی ۹۹ داروسازی)  
Fati81banoo@gmail.com

## داستان فیلم:

داستان فیلم در آینده‌ای بسیار دور رخ می‌دهد و حماسه آفرینی مردی جوان به نام «پُل آتریدیز» را دنبال می‌کند. او و خانواده اش کنترل سرزمینی بیابانی به نام اراکیس را می‌پذیرند که منبع ماده‌ای بسیار ارزشمند است. دستیابی به این ماده سبب درگیری میان قدرت‌های جهان شده و ...

فیلم تل ماسه یا Dune، فیلمی آمریکایی در ژانر علمی-تخیلی- حماسی است که به کارگردانی «دنی ویلنوو» در سال ۲۰۲۱ منتشر شد. این فیلم براساس رمانی با همین نام، نوشته‌ی فرانک هربرت ساخته شده است. مدت زمان فیلم ۲ ساعت و ۳۵ دقیقه می‌باشد.



## شباهت‌های آینده‌ی توصیف‌شده در فیلم با زمان حال:

انسان‌ها همواره بر سر ماده‌ای با یکدیگر در جنگ هستند. ابتدا ابریشم، سپس ادویه و بعد از آن نفت؛ و در این فیلم جنگ بر سر «اسپایس» رخ می‌دهد؛ ماده‌ای که قدرت ذهنی و جسمی انسان را می‌افزاید و همچنین سوخت اصلی برای سفرهای میان ستاره‌ای است.

جنگ‌های میان انگلستان و فرانسه در طول تاریخ شباهت دومی است که فیلم با زمان حال دارد. در تاریخ «دوک» لقب پادشاهان انگلستان و «بارون» لقب شوالیه‌های فرانسه بوده است. در فیلم نیز با دو خاندان «آتریدیز» که همان دوک‌های انگلستان و «هارکونن‌ها» که در واقع بارون‌های فرانسه هستند روبه‌رو هستیم.

در فیلم خاندانی به نام خاندان پادشاهی یا «کورینوها» وجود دارد که نماد آمریکا می‌باشد. نویسنده‌ی این رمان، داستان را حدود ۲۰ سال پس از جنگ جهانی دوم نوشت که در آن زمان، آمریکا را به عنوان پادشاه دنیا می‌شناختند.

SCENE

TAKE

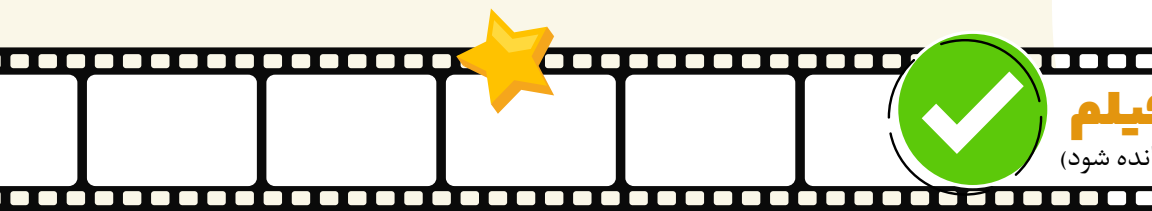




## این مطلب را پس از مشاهده‌ی فیلم بخوانید

در طول تاریخ، آمریکایی‌ها همواره خود را هم‌پیمان با بریتانیا نشان داده‌اند اما در اکثر مواقع با فرانسه قراردادهای پنهانی بسته‌اند. در فیلم نیز شاهد این موضوع هستیم که کورینوها با خاندان هارکونن برضد خاندان آتریدیز پیمان می‌بندند.

- در فیلم، اراکیس سرزمینی صحرايي است. یک برهوت بی‌آب با مردمانی بادیه نشین که شباهت عجیبی به خاورمیانه دارد. جالب است بدانید لغت «اراکیس» از عراق یا همان اِراک برگرفته شده است.
- در طول تاریخ بهترین شیوه برای سرگرم کردن مردم خاورمیانه و چپاول نفت آن‌ها، مذهب بوده است. در این فیلم نیز مردم اراکیس را با مذهب سرگرم نموده و اسپایس آن‌ها را چپاول می‌کنند.
- قدرت «اتحادیه کنترل‌کننده حمل و نقل فضایی» در فیلم نماد سرمایه داران دنیای کنونی هستند و قدرت دیگر، گروه «بنی جزریت» است که نماد مذهبیون افراطی هستند



## نقدهای مثبت فیلم

(بهتر است پس از تماشای فیلم خوانده شود)

از ویژگی‌های بسیار عالی فیلم می‌توان به موسیقی متن فوق العاده‌ای که توسط «هانس زیمر» خلق شده است و همچنین فیلم برداری با طراحی صحنه‌ی پر جزئیات در محیط واقعی صحرا اشاره کرد که این دو همراه یکدیگر توانستند تماشاگران را با خود به سرزمین اراکیس ببرند.

از دیگر برتری‌های فیلم می‌توان به بازیگران توانمند در انتقال حس به مخاطب، و همچنین وفاداری کارگردان به کتاب درخصوص انتقال مفاهیم اصلی داستان اشاره کرد.

وفاداری  
کارگردان به  
داستان اصلی

بازیگران  
توانمند

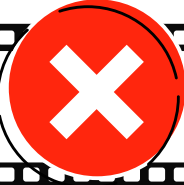
طراحی  
صحنه  
پر جزئیات

موسیقی  
متن  
فوق العاده



## نقدهای منفی فیلم

(بهتر است پس از تماشای فیلم خوانده شود)



اولین نقد وارد بر فیلم این است که بسیاری از مخاطبین قادر به برقراری ارتباط احساسی عمیق با اکثر سکانس‌ها نیستند؛ علت آن شخصیت پردازی ضعیف است. کارگردان نمی‌توانسته بیش از این به شخصیت‌ها بپردازد، چرا که نیازمند شرح بسیاری از موضوعات داستانی بود و این مسئله سبب طولانی شدن بیش از حد فیلم می‌شد



دومین مورد این است که با وجود پیشرفت تکنولوژی در آن سال‌ها، برای مبارزه از شمشیر استفاده می‌شود. در اینجا دو علت را دنبال می‌کنیم:

- ۱) در داستان از سپر و زره‌هایی استفاده می‌شود که جلوی گلوله و حتی حرکت سریع شمشیر را می‌گیرد. این موضوع سبب می‌شود مهارت شمشیرزنی و جنگ تن به تن نیز به ظرافت نیاز داشته باشد؛ به گونه‌ای که حرکت دست چالاک باشد اما شتاب زیادی نداشته باشد.
- ۲) در آن سرزمین استفاده از تکنولوژی و هوش مصنوعی به علت خطری که برای انسان‌ها داشته ممنوع بوده است.



و اما آخرین موضوعی که وجود دارد، گنگ و مبهم بودن داستان فیلم است. می‌توان گفت این قسمت مقدمه‌ای برای پارت‌های بعدی است و احتمالاً دو قسمت دیگر این فیلم را در آینده شاهد خواهیم بود.

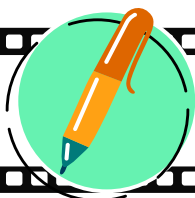


## آوردن نام منجی، موعود و مهدی در طول فیلم

(این قسمت حاوی اسپویل زیاد است و بهتر است تا قبل از تماشای فیلم خوانده نشود)

برای پرداختن به این موضوع لازم می‌دانم ابتدا قسمتی از داستان را بیان کنم. گروه «بنی جزریت» یک گروه زن هستند که سالیان دراز با ترکیب نسل‌ها و نژادهای مختلف در تلاشند که سبب متولد شدن منجی آخرالزمان شوند. قدرت خاصی که این گروه دارند، تعیین جنسیت دلخواه فرزند درون رحم است. یکی از اعضای این گروه به نام جسیکا (که همسر دوک لتوآتریدیز است) برخلاف برنامه‌ی گروه، جنسیت فرزند خود را تغییر می‌دهد و پسری به نام پُل به دنیا می‌آورد؛ در صورتی که برنامه‌ی اصلی گروه بنی جزریت این بود که فرزند جسیکا و لتوآتریدیز دختری باشد که با کوچک‌ترین برادرزاده‌ی «ولادیمیر هارکونن» ازدواج کند و فرزند آن دو، منجی آخرالزمان شود؛ اما جسیکا به انتخاب خودش پسری به دنیا آورد و همان‌طور که در طول فیلم دیده می‌شود، فره من‌ها (اهالی اراکیس) و حتی بنی جزریت نشانه‌های موعود را در پُل می‌بینند و او را مهدی و منجی آخرالزمان صدا می‌زنند. در طی سال‌ها و در جوامع مختلف، انسان همواره در انتظار یک منجی بوده است. مسیحیان منتظر آمدن عیسی مسیح، یهودیان در انتظار آمدن مشیحا و مسلمانان نیز منتظر ظهور مهدی موعود هستند. حال دلیل این که فره من‌ها پل را مهدی موعود صدا می‌کنند این است که عرب زبان‌اند و ریشه‌ی دینی آن‌ها اسلام است.





## دیالوگ‌های ماندگار

“  
**دانکن:**  
 از رویاها میشه داستان‌های  
 خوبی ساخت؛ ولی تمام  
 اتفاق‌های مهم توی بیداری  
 می افتن  
 ”

“  
**دوک لتو آتریدیز:**  
 یه انسان بزرگ دنبال  
 رهبر شدن نیست، بهش  
 فراخوانده میشه و اجابتش  
 می کنه  
 ”

“  
**یک دوست:**  
 راز زندگی، مسئله‌ای نیست که  
 نیاز به حل کردن داشته باشه؛  
 بلکه واقعیتییه که باید تجربه  
 بشه؛ روندیه که همیشه با توقف  
 کردنش اونو درک کرد، باید همگام  
 با روندش حرکت کنیم...  
 ”

و اما در پایان لازم می‌دانم این نکته را بیان کنم که اگر به دنبال یک فیلم پرهیجان و ماجراجویی هستید، این فیلم احتمالاً نمی‌تواند انتظارات شما را برآورده کند؛ اما اگر به فیلم‌هایی علاقه دارید که شما را مبهوت خود کند و ساعت‌ها پس از تماشای فیلم نتوانید از فکر آن بیرون بروید، تماشای این فیلم را از دست ندهید.



[behnam\\_film](https://www.instagram.com/behnam_film)

### برای علاقمندان

برای مطالعه‌ی بیشتر در خصوص بحث‌های مربوط به فیلم می‌توانید به پیج [behnam\\_film](https://www.instagram.com/behnam_film) در اینستاگرام مراجعه نمایید

# صبحی نم خورده...

مریم احمدی بهزادفرخی (ورودی ۹۸ داروسازی)  
mrym703a@gmail.com

یکی از مزیت های قابل توجه پنجره بزرگ اینه که میتونی با باز کردنش، حال و هوای تازه بیرون رو با وجود زندونی بودن فضای خونه بین دیوارها و آجرهای سنگی و پنجره های شیشه ای، به داخل خونه دعوت کنی.

میتونی لحظه ای حسِ ناپِ صبحگاهی و بارقه های خورشید رو مهمون خونه ات داشته باشی؛ در حالی که به گرمای مصنوعی بخاری پناه بردی و ذهنت مملوء از پرسه ی افکار گوناگونه، قادر به تجربه کردن تازگی و طراوتی بشی که بازیگوشانه سعی در جا شدن بین هوای اطراف رو داره! میتونی با ولع، قطرات بارونی رو که توی ذرات هوا پخش شده و نوید بخش یک روز صاف و زلال بعد از بارون شبانگاهیه رو به درون ریه هات بکشی، بوی خاک نم خورده رو استشمام کنی و خودت رو درون طبیعتی بی اندازه زنده، غوطه ور حس کنی.

درحالی که به هماهنگی عجیب صدای جیک جیک گنجشک های خاکی قهوه ای و قارقار کلاغ های سفید مشکی گوش میدی، تبسم بزنی و از صدای پس زمینه سکوت شهر پرشی؛ صدایی که حاکی از آرامش بی مانند روح شهر در ساعات اولیه روزه؛ صدایی که بهت یادآوری میکنه که همه چیز چقدر میتونه آروم و دلپذیر پیش بره.

با بیشتر و بیشتر شدن گرمای خورشید، روح هم ترغیب میشه که هرچی بیشتر منبسط بشه؛ گویا گرما و نور، خورشیدوار به درون می‌لغزه و روح سرد و منجمد شده رو سرشار از مهر و محبت میکنه. انگاری یه امیدی درونت کاشته شده و تو به انتظار برای جوونه زدنش دعوت شدی! میشنوی؟ نجوای آهنگین رو میشنوی؟ نجوایی که حامی یک پیامه؛ پیامی که لجبازانه توی گوش زمزمه میشه، هیس!

مثل اینکه به تماشا کردن تالو خورشید دعوت شدی! گویا ازت خواسته شده هوشیارانه به صدای سکوت شهرگوش بسپاری، بوی خاک نم خورده رو محتاطانه استشمام کنی، وبا کنجاوی بچگانه تفکربرانگیزی، تپش قلبتو حس کنی، انگاری دعوت شدی به اینکه نظاره گرو روح زندگی باشی!

و تو چه زیبا قادر به تجربه کردن تموم لحظات نابی هستی که هنوز فرا نرسیدن و چه تامل برانگیز به قدم گذاشتن در جاده ای نامعلوم اما قابل کشف تشویق میشی.



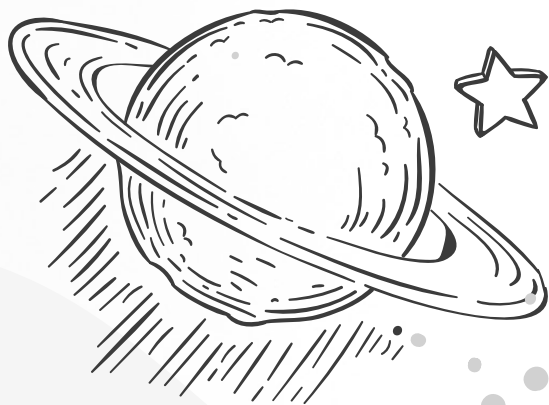
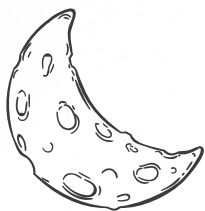
# دلوشتہ قسم ...

مینا دھقانی (ورودی ۹۸ پزشکی)  
Minadgh2000@gmail.com

قسم به شهر  
قسم به مردمان  
قسم به سختی  
زمانه و  
تحمل زمان ...

قسم به صبح  
به حق حق نفس  
قسم به شب  
در انتظار ماندن  
عبث ...

کبریا کبریا



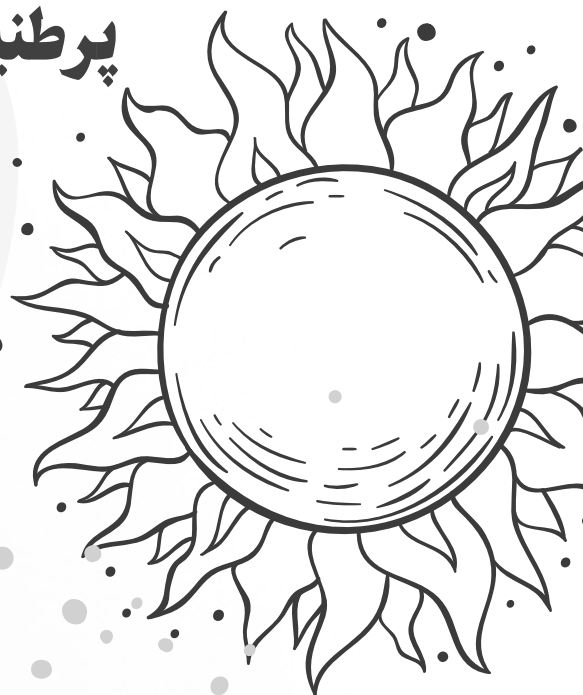
قسم به کهکشان  
و نیستی مطلقى که شد  
زمینه‌ی طلوع،  
تولدِ میان  
بی زمانِ بی مکان

قسم به لحظه‌ی  
تولد جنین

دریدن شب سکوت  
به صبح گریه‌های  
پرطنین...



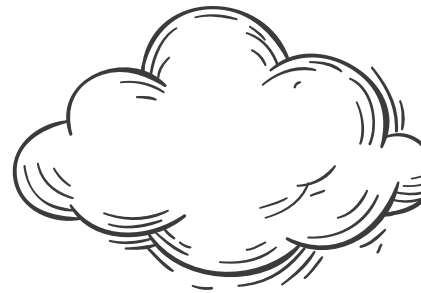
قسم به سیر نور  
درون ظلمت عدم  
مسیر پر تلاطمِ نهان  
پسِ قدم ...





قسم به قصرهای  
آسمان  
و تاب خوردن بچه  
میان جنگلی به  
وسعت زمان  
و ترس مبهمی از  
این رهایی بدون  
بازگشت

قسم به دفن ترس و  
اضطراب  
به لحظه ای که  
دست های یک نفر  
دوباره پشتِ تاب  
بازی اش نشست  
قسم به بازگشت





قسم به مرگ  
به مرگِ حتمی  
ستارگان،  
که تکه تکه می شوند و  
می پراکند تمام تکه‌ها  
به کهکشان



قسم به هر هزار ماه  
و هر هزار داستان شهرزاد  
قسم به شهر و مردمان آن.  
قسم به سختی زمانه و  
تحمل زمان...



# پره پای دیوار ریتالین

گزینشگر: مریم احمدی بهزاد فرخی

بخش اول

پسرک پرسید: کی از همیشه قوی تر بودی؟  
«وقتی جرئت کردم ضعف هام رو نشون بدم»  
«پسرک، موش کور، روباه، اسب» (چارلی مکسی)

دلم می خواهد فکر کنم، دنیا آمادگی پذیرفتن مرا ندارد،  
اما شاید حقیقت این است که من آمادگی دنیا را ندارم.  
«تاریخ عشق» (نیکول کراوس)

واقعیت این است که مدت ها بود دست از انتظار  
کشیده بودم. زمانش گذشته بود، در بین زندگی  
ای که می شد داشته باشیم با آنی که داشتیم توی  
صورتمان بسته شده بود. یا بهتر است بگویم  
توی صورت من. دستور زبان زندگی ام: بنا به  
قاعده ی تجربی، هر جا به صورت جمع برخورد  
کردید آن را اصلاح کرده به مفرد تغییر دهید. اگر  
احیانا واژه اشرافی «ما» از دهانم پرید، با پس  
گردنی محکمی من را از این فلاکت خلاص کنید.  
«تاریخ عشق» (نیکول کراوس)

حالا که زندگی خودم تقریبا تمام شده، می توانم  
بگویم آنچه در زندگی بیش از هر چیزی حیرت زده ام  
کرد، ظرفیت تغییر آن بود. اولش تحملش سخت است،  
اما بعد از مدتی آدم یاد می گیرد به چشم نقصان به  
آن نگاه نکند.

«تاریخ عشق» (نیکول کراوس)

من عاشقتم و اصلا نمی خوام خودم رو از گفتن حقایق شیرین و ساده زندگیم محروم  
کنم. من عاشقتم و میدونم که عشق بیهوده است و میدونم که فراموشی اجتناب ناپذیره  
و اینکه همه مون محکومیم یه روز به خاک برگردیم و میدونم که خورشید یه روز تنها  
زمینی رو که داشتیم به خودش میکشه و نابود میکنه، اما من باز عاشق توام. «خطای  
ستارگان بخت ما» (جان گرین)



هیچ وضعی وجود ندارد که آدمی نتواند خود را به آن عادت دهد؛ خاصه اگر ببیند که تمامی اطرافیانش به آن تن داده اند.  
«آناکارنینا» (لئو تولستوی)

چگونه یک مرد می تواند حس زنی را که بچه در شکمش است درک کند؟ مردها که نمی توانند حامله شوند. راستی به نظر تو این برای مردها نقص است یا مزیت؟ من که تا دیروز فکر می کردم مزیتی برای آن هاست، اما امروز بنظرم نوعی نقص و ناتوانی در آن هاست. این که آدم موجود زنده دیگری در درون خودش داشته باشد غرور انگیز است؛ یعنی خودش را به جای یک نفر، دونفر بداند. نوعی حس پیروزی و آرامش به آدم دست می دهد که هیچ چیز نمی تواند آن را بهم بریزد؛ نه رنج و عذاب جسمی که تحمل می کند، نه موقعیت هایی که شاید بخاطر آن از دست می دهد و نه آزادی که از او سلب می شود. «نامه به کودکی که هرگز زاده نشد» (اوربانا فالاجی)

با تمام این حرفا اگر نقش یک مرغ مهاجر را بازی کنی، زن بودن خیلی قشنگ است. با این وجود زن بودن لطافت می خواهد، شجاعت می خواهد، تلاشی خستگی ناپذیر می طلبد. اگر دختر باشی، باید خیلی چیزها یاد بگیری، بلاخره باید تلاش کنی تا بتوانی به مردم بگویی در تنت چیزی به اسم عقل وجود دارد که دوست داری به صدایش گوش بدهی.  
«نامه به کودکی که هرگز زاده نشد» (اوربانا فالاجی)

## بخش دوم

### گزینشگر: یاسمین امامی

یک لیوان آب کدر را با همه آلودگی ها و ذرات درونش تجسم کنید، اگر دائماً آبی تمیز را درون این لیوان بریزیم تا محتوای لیوان سرریز شود، بالاخره همه ی آب کثیف از لیوان خارج می شود و آبی که لیوان را پر می کند، کاملاً شفاف خواهد بود. لازم نبود که سعی کنیم از شر آب کثیف لیوان خلاص شویم، فقط بایستی آن چه را درست بود جایگزین می کردیم و طولی نمی کشید که آن چه غلط بود، از بین می رفت ...

همین امر درباره شیوه فکر کردنمان هم صادق است، اگر به داشتن افکار درست عادت کنید، افکاری برخاسته از ایمان، امید، دلگرمی و می توانم ها؛ آنگاه ذهنتان دگرگون خواهد شد و خودتان را خوش بین، امیدوار، قوی و پر جرأت خواهید یافت ... «هر روز پنجشنبه است، جوئل اوستین»

من زمین زیر پایش را دوست دارم، هوای بالای سرش را،  
هر چیزی را که او به آن دست می زند، هر کلمه ای را که به زبان می آورد.  
همه حالت هایش را دوست دارم، همه کارهایش را،  
خلاصه سر تا پایش را دوست دارم... «بلندی های بادگیر، امیلی برونته»

ما به دنیا نیامده ایم که مجازات شویم.  
ما اینجا هستیم که تعلیم ببینیم.  
هر اتفاقی پتانسیل تغییر ما را دارد.  
طوری عمل کن گویی هر اتفاقی هدفی دارد.  
آنگاه زندگی هدف دار خواهد شد.  
بین چرا به فلان تجربه نیاز داشتی  
با آن روبه رو شو و درست را از آن بگیر تا دیگر به  
سراغت نیاید.  
«راحت باش گیرنده، اندرو متیوس»

نینا: «چه دنیای عجیبی! چقدر نسبت به شما حسادت می کنم! سرنوشت انسان ها چقدر با هم فرق دارد! گروهی به سختی وجود گمنام و یکنواخت خود را به پایان می برند. آنها هم مثل هم اند، همه بدبخت اند؛ ولی گروهی دیگر - مثلاً شما - در هر یک میلیون یک نفر مثل آن هاست. زندگی شان متنوع پر از شکوه و درخشندگی است. شما خوشبختید.»

تریگورین: «من خوشبختم! نه... شما از شهرت و خوشبختی، از درخشندگی و زندگی متنوع حرف می زنید؛ ولی برای من تمام این کلمات زیبا، مثل غذایی لذیذی است که هرگز طعم آن را نچشیده ام. شما خیلی جوان و ساده اید.»  
«نمایشنامه مرغ دریایی، آنتوان چخوف»



## بخش سوم

### گزینشگر: امیرحسین ابراهیمی

اگر می‌خواهی برای آدم‌های طبقه بالا پز بدهی، زحمت نکش. آن‌ها همیشه به نظر حقارت نگاهت می‌کنند. اگر هم می‌خواهی برای زیر دست هایت پز بدهی باز هم زحمت نکش چون فقط حسودی شان را تحریک می‌کنی. این نوع شخصیت کاذب تو را به جایی نمی‌رساند. فقط قلب باز است که به تو اجازه می‌دهد در چشم همه یک جور باشی. «سه‌شنبه‌ها با موری» اثر میچ آلبوم

خیلی‌ها با زندگی عاری از این طرف آن طرف می‌روند، انگار در عالم بین خواب و بیداری سیر می‌کنند، حتی زمان‌هایی که به زعم خود مشغول انجام کارهای مهم هستند. به آن دلیل است که آن‌ها را اشتباه انتخاب کردند. که آن چه می‌تواند به زندگی تو معنی و مفهوم بدهد، وقف خودت در راه دوست داشتن و عشق به دیگران است. وقف خودت به جمعیت اطراف، وقف خودت به خلق پدیده‌هایی که به تو انگیزه و مفهوم بدهد. «سه‌شنبه‌ها با موری» اثر میچ آلبوم

## بخش چهارم

### گزینشگر: مباب رشیدی

عشق پدرم هرگز از دل مادرم بیرون نرفت. او عشق به پدرم را به سرزندگی تابستان آشنایی‌شان نگه داشته است. زندگی را پس زده تا این کار را بکند. گاهی روزهای زیادی فقط با هوا و آب زنده است. از آنجا که تنها گونه‌ی پیچیده‌ی حیات است که این کار را می‌کند، باید روی موجودی که او هست نامی گذاشت. دایی جولیان یک بار برایم گفت که آلبرتو جاکوماتی نقاش و مجسمه‌ساز می‌گوید گاهی برای نقاشی یک صورت باید از خیر کل اندام گذشت. برای نقاشی یک برگ باید منظره‌ای را فدا کرد. ممکن است در ابتدا به نظر برسد داری خودت را محدود می‌کنی، اما بعد از مدتی می‌فهمی با داشتن نیم سانت از چیزی بیشتر احتمال دارد احساس خاصی از این جهان را حفظ کنی تا که وانمود کنی تمام آسمان را به تصویر می‌کشی.

انتخاب مادرم یک صورت یا یک برگ نبود. انتخاب او پدرم بود و برای حفظ یک احساس خاص، دنیا را فدا می‌کرد.

تاریخ عشق اثر نیکول کراوس

اگر انسان ماجراجویی پیشه کند، بی تردید تجربه‌هایی کسب می‌کند که دیگران از آن محرومند. ما برای در پیش گرفتن این سفر، شیر یا خط انداختیم. شیر آمد؛ یعنی باید رفت. و ما رفتیم. اگر خط هم می‌آمد و حتی اگر ده بار پشت سر هم خط می‌آمد، ما آن را شیر می‌دیدیم و به راه می‌افتادیم. انسان میزان همه چیز است. نگاه من است که به همه چیز معنا می‌دهد. ما می‌خواستیم اینگونه باشد و شد. مهم نبود که آیا شتابزده تصمیم گرفتیم یا نه. مهم آن بود که گام در راهی می‌گذاشتیم که دوست داشتیم. ما به راه افتادیم و رفتیم و رفتیم. هنگامی که باز گشتیم دیگر آن آدم پیشین نبودیم. عوض شده بودیم، سفر نگاه ما را به اوج‌ها برده بود. بزرگ تر شده بودیم...

خاطرات سفر با موتور سیکلت اثر ارنستو چه گوارا



