

نشریه دانشجویی وارستگان

علمی- فرهنگی

شماره اول- بهار ۱۳۹۳

Systemic
lupus erythematosus

طب سنتی یا تغذیه نوین؟

مصاحبه با برترین‌ها!

آقای مصطفی عربی

رتبه ۱۸ کارشناسی ارشد علوم تغذیه

بیست سال بعد در وارستگان!!!

یه جام جهانی و...

کوله بار کناه یک ساله ام
انتظار
آغوش سخاوتمند تو را می‌کشد
ای رمضان...

اللهم ربّ قضاة
بلعنا

به نام سر آغاز بی پایان

بخش علمی:

- معرفی سلول های خونی ۳
- Systemic lupus erythematosus and its laboratory diagnosis ۵
- عدم تحمل لاکتوز (معرفی یک بیماری) ۷
- مصاحبه با برترین ها (آقای مصطفی عربی کارشناسی ارشد علوم تغذیه) ۹
- معرفی یک کیس بالینی ۱۱
- همه چیز درباره فیبرها ۱۵
- تازه های پزشکی ۱۸
- معرفی یک تکنیک آزمایشگاهی (PCR) ۱۹

بخش فرهنگی:

- ایستگاه آخر / سردبیرنامه ۲
- زمانی برای شاد بودن ۶
- امتحانات و جام جهانی؟؟؟؟!!!!..... ۱۲
- یه جام جهانی و... (داستان تصویری) ۱۳
- ۲۰ سال بعد در وارستگان ۱۷
- کنترل استرس در دوران امتحانات ۲۱
- اندر احوالات کنگره ۲۳
- دیگه چه خبر؟!... ۲۵
- مادر... ۲۶

نشریه دانشجویی وارستگان
مدیرمسئول: علیرضا غفلی
سردبیر: زینب کیافر
هیأت تحریریه:
اعظم رستگارمقدم / امید پوراسماعیل
آوا حسن پور / سمانه حیدری
صبا احمدیان / مهشید مجبور
الناز ظهیری / مونا مختاری / هانیه رباحی
زهرا شهریارپور / مسعود آخرتی
پرینا رفتاری / فاطمه خدادادزاده
سعیده آقایی / دکترم امیری / فائزه قاینی
طراحی جلد و صفحه آرایی:
نازنین ربانی
نشانی: مشهد، بلوار وکیل آباد، لادن ۳،
مرکز آموزش عالی علوم پزشکی وارستگان،
کمیته علمی- فرهنگی
سامانه پیام کوتاه: ۰۵۱۷۸۲۳۴۵۱۳۴۳۰۰
پست الکترونیک نشریه:
magazine@varastegan.ac.ir
آدرس سایت وارستگان:
www.varastegan.ac.ir
سال اول - شماره اول

ایستگاه آخر...

قطاری که به مقصد خدا می‌رفت، لختی در ایستگاه دنیا توقف کرد و پیامبر رو به جهانیان نمود و گفت: «مقصد ما خداست. کیست که با ما سفر کند؟ کیست که رنج و عشق را توأمان بخواهد؟ کیست که باور کند دنیا ایستگاهی است تنها برای گذشتن؟» قرن‌ها گذشت؛ اما از بی‌شمار آدمیان جز اندکی بر آن قطار سوار نشدند. از دنیا تا خداوند هزار ایستگاه بود. در هر ایستگاه که قطار می‌ایستاد، مسافری پیاده می‌شد. قطار می‌گذشت و سبک می‌گشت؛ زیرا سبکی قانون راه خداست. قطاری که به مقصد خدا می‌رفت، به ایستگاه بهشت رسید. پیامبر گفت: «اینجا بهشت است. مسافران بهشتی پیاده شوند؛ اما اینجا ایستگاه آخر نیست!» مسافرانی که پیاده شدند، بهشتی شدند. اما اندکی ماندند. قطار دوباره راه‌افتاد و بهشت را پشت‌سر گذاشت. آن‌گاه خدا رو به مسافرانش کرد و گفت: «درود بر شما! راز من همین بود. آن‌که مرا می‌خواهد، در ایستگاه بهشت پیاده نخواهد شد.»

و آن هنگام که قطار به ایستگاه آخر رسید، دیگر نه قطاری بود و نه مسافری...

از کتاب: سوپرمارکت بهشتی

سردبیرنامه

به نام مهربان‌ترین...

با سلام خدمت همه خوانندگان گرامی اولین شماره از نشریه وارستگان. امیدوارم در این آخرین روزهای بهار، و البته دوران دلپذیر (!) امتحانات، سرحال، سرزنده و پرنشاط باشید و مصادف شدن انتشار اولین شماره از نشریه را با روزهای امتحانی به فال نیک بگیرید و از این بابت نگاه خصمانه‌ای به نشریه نداشته باشید!

می‌دانم چطور شد که تصمیم گرفتم پایم را از گلیم درس‌ها دراز تر کنم و قدم به راه نشریه بگذارم! اما این راه، با همه سختی‌ها و استرس‌هایش، تجربیات و شیرینی‌های خاص خود را دارد که باعث می‌شود هرچه بیشتر آن را دوست بدارم... به علاوه، وجود گروهی پر انرژی و خوش‌ذوق، و فکر این که کاری، هرچند کوچک و ناچیز برای هم‌دانشگاهی‌های عزیزم انجام دهم، بیشتر مرا به این کار ترغیب می‌کند.

در این نشریه، سعی شده است که مطالب جذاب و متنوعی ارائه شود تا بتوانید از خواندن آن هم لذت ببرید و هم یک چیزهایی یاد بگیرید! اما از آن‌جایی که این شماره، اولین شماره نشریه (و یا به بیان علمی میکرونشریه!) وارستگان است و هنوز نام مشخصی هم ندارد (که بعداً خواهید دید انتخاب کننده آن خودتان هستید!)، قاعدتاً ضعف‌ها و کمبودهای بسیاری در آن دیده می‌شود. صمیمانه از شما می‌خواهم که این ضعف‌ها را نادیده بگیرید (!) و در عوض ما را در رفع هرچه بیشترشان یاری دهید. اما بهتر است آن‌ها را بگذارید به حساب بی‌تجربگی و فرصت کم و اگر هم خواستید بیندازید به گردن امتحانات گردن‌شکسته، از نظر بنده ایرادی ندارد!!!...

در آخر، به همه کسانی که ما را یاری کردند تا این نشریه (بالاخره) به سرانجام برسد، صمیمانه خسته نباشید می‌گویم و از همه شما به خاطر تأخیر ایجادشده در چاپ آن، پوزش می‌طلبم.

هم‌چنین از دوستانی که تمایل به همکاری در بخش نشریه دارند، تقاضا می‌کنم فرصت را از دست ندهند و هرچه سریع‌تر با ما ارتباط برقرار کنند. مطمئن باشید از حضور شما استقبال می‌کنیم!

به امید روزهای پرامید...

زینب کیافر- علوم تغذیه ورودی ۹۱۱

سردبیر نشریه وارستگان

۹۳/۰۳/۳۰

پیشنهادات و انتقادات خود را برای ما ارسال کنید:

شماره ارسال پیامک: ۳۰۰۰۱۳۴۲۳۴۵۶۷۸

پست الکترونیک نشریه: magazine@varastegan.ac.ir

معرفی سلول‌های خونی

اعظم رستگارمقدم- علوم‌آزمایشگاهی ورودی ۹۰۱

میلوبلاست



اولین سلول پیش‌ساز و قابل شناخت رده نوتروفیل است که در حالت طبیعی اندازه آن بزرگ و قطری برابر ۲۵-۲۰ میکرومتر دارد.

دارای هسته بزرگ، گرد یا بیضی و معمولاً کناری

کروماتین هسته: بنفش کمرنگ، یک‌دست و باز و ظریف

۵-۲ هستک (Nucleolus) به رنگ آبی تا خاکستری در آن مشاهده می‌شود.

دارای سیتوپلاسم اندک

سیتوپلاسم به علت فعال‌بودن جسم گلژی، در اطراف هسته روشن‌تر و در دیگر نواحی به خاطر وجود مقدار زیادی شبکه آندوپلاسمیک دانه‌دار و ریبوزوم‌های آزاد، پررنگ و بازوفیل است. در میلوبلاست‌های رسیده‌تر، تعدادی گرانول‌های اولیه یا آزروفیل مشاهده می‌شود.

پلی‌زوم‌ها و گرانول‌های اولیه دارای آنزیم میلوپراکسیداز هستند؛ بنابراین با رنگ‌آمیزی پراکسیداز، میلوبلاست‌ها را می‌توان از لنفوبلاست‌ها متمایز نمود.

پر و میلو سیت



سلولی گرد یا بیضی و هم‌اندازه یا بزرگتر از میلوبلاست

هسته گرد یا بیضی و کناری با کروماتین ظریف و

احتمال مشاهده ۳-۱ هستک یا بقایای آن.

از شدت رنگ‌پذیری یا بازوفیلی سیتوپلاسم کاسته شده و علاوه بر گرانول‌های اولیه، تولید گرانول‌های اختصاصی در آن شروع شده‌است و هر دو نوع گرانول در آن مشاهده می‌شود؛ ولی نوع اولیه غالب است.

میلو سیت



آخرین سلول قابل تکثیر رده گرانولوسیت است. ۳ یا ۴ تقسیم همراه با تمایز به ترتیب میلو سیت‌های نسل دوم و سوم را ایجاد می‌نماید.

میلو سیت با قطر ۱۵ تا ۱۸ میکرومتر، دارای هسته‌ای گرد یا بیضی‌شکل، کناری و کمی فرورفته است. کروماتین هسته متراکم

و تیره است و هستک و بقایای آن مشاهده نمی‌شود. سیتوپلاسم وسیع‌تر است. با کاهش ریبوزوم‌ها و شبکه آندوپلاسمیک، از شدت رنگ‌پذیری سیتوپلاسم کاسته می‌شود.

گرانول‌های آزروفیل کاهش یافته و لذا از شدت رنگ‌پذیری سلول با پراکسیداز، اسید فسفاتاز و استراز اختصاصی کم می‌شود. تولید گرانول‌های اختصاصی افزایش می‌یابد.

متا میلو سیت



اولین سلول رده نوتروفیلی است که قدرت تکثیر خود را از دست داده و تنها تمایز می‌یابد.

سلولی کروی به قطر ۱۸-۱۲ میکرومتر با هسته بسیار متراکم و کناری و در وسط فرورفته می‌باشد.

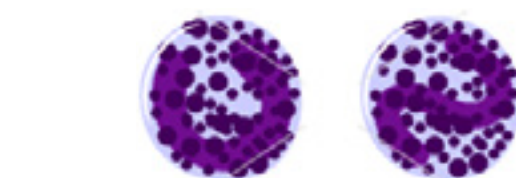
سیتوپلاسم وسیع ونسبت $N/C = 1$ است. رنگ سیتوپلاسم بیشتر اسیدوفیل و اکثر گرانول‌ها از نوع ثانویه یا اختصاصی است.

سلول باند

سلولی به قطر ۱۵-۱۰ میکرومتر با هسته کشیده و نواری به شکل U یا نعل اسب که به‌طور طبیعی به تعداد اندک در خون محیطی ظاهر می‌شود.

سیتوپلاسم وسیع و حاوی مقدار بیشتری گرانول‌های اختصاصی است.

اگر نسبت باند به نوتروفیل، بیشتر از ۱۰/۱ باشد، نشانه التهاب یا عفونت است که به آن گرایش به چپ یا Shift to the Left می‌گویند.



نوتروفیل



از هر میلوبلاست حداقل ۳۲ نوتروفیل ایجاد می‌شود و طول مدت بلوغ ۱۴ روز است. عمر نوتروفیل در خون محیطی ۱۰-۷ ساعت است و بعد سلول خون را ترک و به بافت‌ها مهاجرت می‌کند و در آنجا ۲-۱ روز نده می‌ماند.

نوتروفیل سلولی کروی با قطر ۱۵-۱۰ میکرومتر و هسته سگمانته یا قطعه‌قطعه و کروماتین بسیار ضخیم و متراکم و تعداد لوب‌ها یا ۲، ۳ تا ۵ عدد است.

با گذشت زمان تعداد لوب‌های هسته افزایش می‌یابد.

لنفوبلاست



لنفوبلاست‌ها با قطر ۲۰-۱۵ میکرومتر و معمولاً کوچک‌تر از میلوبلاست‌ها هستند.

هسته مرکزی، گرد یا بیضی شکل، با کروماتین

ظریف و غشاء نازک و ۲-۱ هستک

سیتوپلاسم: فاقد گرانول، آبی آسمانی با حاشیه پررنگ و حلقه بی‌رنگ در اطراف هسته

لنفو سیت

سلولی با قطر ۱۲-۸ میکرومتر، ولی بسیار متغیر و به اندازه‌های کوچک‌تر یا بسیار بزرگ‌تر.

لنفوسیت‌های B عمدتاً اندازه‌ای برابر با ۶ میکرومتر دارند.

لنفوسیت‌های بزرگ گرانول‌دار (LGL) بیشتر از نوع Null یا T و به قطر ۱۵-۹ میکرون هستند.

هسته گرد یا بیضی گاهی فرورفته با کروماتین بسیار متراکم

مونوبلاست



هسته بنفش کم‌رنگ، اغلب کروی یا بیضی و یا پیچ‌خورده

کروماتین ظریف شبکه‌ای یا تورمانند با چند هستک

سیتوپلاسم وسیع و N/C کم‌تر از میلوبلاست آبی متمایل به خاکستری و بدون گرانول

حاشیه نامنظم با احتمال وجود پای‌کاذب

دارای آنزیم استراز غیراختصاصی بوده که با a- نفتول بوتیرات و نفتول D استات (NASDA) واکنش می‌دهد.

میلوبلاست با نفتول AS D- کلرواستات و استراز اختصاصی که باسدیم فلوراید مهار نمی‌شود.

پر و مونو سیت



دارای توانایی تکثیر همراه با تمایز

قطر: ۲۰-۱۵ میکرون

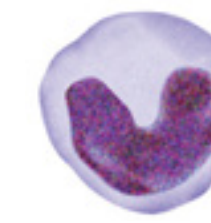
هسته بزرگ، گرد یا بیضی و اغلب پیچ‌خورده

و شکاف‌دار با کروماتین ظریف و باز و توری‌نه‌ای و گاهی دارای هستک

سیتوپلاسم وسیع، خاکستری مایل به آبی با گرانول‌های ظریف گرد مانند.

بازوفیل تراز مونوسیت و استراز غیراختصاصی، پراکسیداز، اسید فسفاتاز و آریل سولفاتاز مثبت است.

مونو سیت



قطر ۲۰-۱۲ میکرومتر و بزرگ‌ترین لکوسیت هسته کناری یا مرکزی، لوبوله و کلیوی و پیچ‌خورده، نعل‌مانند و فرورفته با کروماتین ظریف، شل و

تورمانند و ممکن است دارای هستک باشد.

سیتوپلاسم وسیع، کدر و ابری و آبی تا خاکستری با گرانول‌های گردمانند به‌همراه یا بدون واکوئل‌های متعدد.

دو نوع گرانول(بدون آلکالن فسفاتاز):

* دارای پراکسیداز، اسید فسفاتاز و آریل سولفاتاز (معادل گرانول‌های آزروفیل و سودان‌بلک مثبت)

* دارای استرازهای غیراختصاصی (معادل گرانول‌های اختصاصی)

بازوفیل



اندازه: ۱۱ تا ۱۲ میکرون

شکل: گرد یا بیضی

نسبت هسته به سیتوپلاسم: کم

شکل هسته: دو یا سه لوبه

کروماتین: متراکم

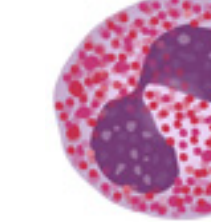
هستک: دیده نمی‌شود

میزان سیتوپلاسم: فراوان

رنگ سیتوپلاسم: صورتی روشن پوشیده از گرانول

گرانول: فراوان، درشت و آبی‌تیره

ائوزینوفیل



اندازه: ۱۳ میکرون

شکل: گرد

نسبت هسته به سیتوپلاسم: کم

شکل هسته: معمولاً دو لوب دارد

کروماتین: خشن و توده‌توده

هستک: دیده نمی‌شود

میزان سیتوپلاسم: فراوان

رنگ سیتوپلاسم: آبی روشن که با گرانول‌های درشت

پرتقالی‌رنگ پوشیده شده‌است.



گاهی وقت ها شاد بودن در دنیای امروز، مشکل ترین کار به نظر می رسد! گاهی به دنبال هر بهانه ای هستیم تا کمی شاد باشیم! اما بهتر است بدانیم که گاهی شادبودن، بیشتر از بهانه، به یادگیری چگونه شادبودن نیاز دارد!! در اینجا چند تکنیک فوق العاده ساده برای شادبودن آورده ایم. با به کارگیری آنها شادی را به خود و دیگران هدیه کنید.

۲. ورزش کنید

حداقل روزی بیست دقیقه ورزش کنید! ذهن و بدن به صورت ذاتی به هم وابسته هستند. همین طور که شروع به ورزش می کنید، آدرنالین ترشح می شود. این ماده احساسی نرم و شیرین در ماهیچه های تان جاری می سازد که موجب بروز آرامش و رضایت مندی در وجودتان می گردد. ورزش باعث دفع سموم بدن و تعادل عصبی و شیمی بدن شما می شود و حالت ذهن و بدن شما را عوض می کند و باعث به وجود آمدن احساس خوبی در شما و داشتن خواب راحت می گردد



غذاهایی که باعث شادی می شوند!
آجیل، سبزی های سبز برگ مثل کاهو و اسفناج، پرتقال، لیمو و نارنگی

۱. لبخند بزنید و بخندید

روانه بیست دقیقه بخندید و چهل بار لبخند بزنید! هر زمان که می خندید، بدن شما سروتونین آزاد می کند که یک انتقال دهنده عصبی است و باعث می شود احساس خوبی داشته باشید. در هنگام خندیدن، علاوه بر سروتونین، اندورفین نیز آزاد می شود که این مواد، باعث تقویت سامانه دفاعی شده و بدن را در دفع سموم یاری می دهند.

۳. نقاط جادویی

یکی از مؤثرترین روش های شادزیستن مثبت اندیشی است. شما باید ذهن خود را به مثبت اندیشی عادت دهید. برای اینکه ذهنی مثبت اندیش داشته باشید، تمرینی به نام نقاط جادویی می تواند به شما کمک زیادی بکند. فهرستی از موضوعات زیر تهیه کنید: سه خاطره نشاط انگیز.

سه فردی که به آن ها عشق می ورزید یا به شما عشق می ورزند. سه چیز که باعث می شود در آینده خوشحالتان کند. تعداد زیادی نقاط (کاغذ، برچسب و...) رنگی تهیه کنید آن ها را به تمام نقاط خانه، محل کار یا هر جایی که در آن فعالیت دارید بچسبانید. هر بار که یکی از این علامت های رنگی را دیدید، خود را مجبور کنید به یکی از موضوعات فهرستان فکر کنید؛ به طوری که خود را در آن موقعیت فرض کنید. با این تمرین، ذهن شما عادت می کند به مثبت اندیشی و همین باعث می شود بسیاری از موضوعات متشنج کننده از ذهنتان بیرون برود.

از کتاب «من می توانم شما را شاد کنم» نوشته پول مکنا

Systemic lupus erythematosus and its laboratory diagnosis

Elnaz Zahiri- Laboratory Sciences of 911

Calorie - adipose tissue - body mass index



Systemic lupus erythematosus (SLE) is a prototype¹ autoimmune disease that affects the skin, kidney, musculoskeletal , and hematologic² systems and is characterized³ by presence of various autoantibodies against self-components, especially double-stranded DNA (dsDNA) and RNA-binding nuclear proteins.

Amongst⁴ SLE patients, the female to male ratio⁵ is 9:1, suggesting that sex-related factors are important in the development of the disease.

Antibodies to dsDNA are useful for the diagnosis of SLE, to monitor the disease activity, and correlate⁶ with renal and central nervous involvements⁷. Anti-Sm antibodies are highly specific for SLE. Anti-nucleosome antibodies are an excellent marker for SLE and good predictors⁸ of flares⁹ in quiescent lupus¹⁰. Anti-histone antibodies characterize drug-induced lupus , while anti-SSA/Ro and anti-SSB/La antibodies are associated¹¹ with neonatal^{۱۲} lupus erythematosus and photosensitivity with clinical ribosomal P antibodies play a role in neuropsychiatric¹³ lupus, but their association with the anti-manifestation¹⁴ is still unclear. Anti-phospholipid antibodies are associated with the anti-phospholipid syndrome. Cerebral vascular disease, and neuropsychiatric lupus. Anti-C_۱q antibodies amplify¹⁵ glomerular¹⁶ injury, and the elevation of their titers¹⁷ may predict renal flares. Anti-RNP antibodies are a marker of sharp's syndrome but can be found in SLE as well. Anti-PCNA antibodies are present in %5-10 of SLE patients especially those with arthritis and hypocomplementemia¹⁸ .

18 new words:

1. Early sample for testing
2. System related to blood
3. Describe the feature
4. Between
5. Compare two numbers
6. One thing affects another
7. To be included in something of something
8. To make a guess
9. Sudden light

10. type of silent disease
11. to join to gether
12. type of disease for children
13. related to mental disease
14. sign of disease
15. to increase something
16. damage to the kidney
17. concentration measurement
18. A disease of the complement system proteins

معرفی یک بیماری

علیرضا غفلی- علوم تغذیه ورودی ۹۱۱

عدم تحمل لاکتوز

عدم تحمل لاکتوز که کمبود

لاکتاز نیز گفته می‌شود،

به این معنی است که بدن

قادر به هضم کامل

قند لاکتوز موجود در

محصولات لبنی نیست.

این مسأله معمولاً

خطرناک نیست؛ ولی، علائم

تحمل نکردن لاکتوز می‌تواند آزاردهنده

باشد. نقص در لاکتاز، معمولاً مسئول تحمل نکردن لاکتوز است. در

بسیاری از مردم، سطح لاکتاز پایین است؛ ولی فقط افرادی که دارای

نشانه‌های مرتبط هستند، طبق تعریف عدم تحمل لاکتوز دارند.

علائم:

علائم این اختلال، معمولاً ۳۰ دقیقه تا ۲ ساعت پس از خوردن یا آشامیدن

غذاهای حاوی لاکتوز شروع می‌شود. نشانه‌های معمول عبارت‌اند از:

اسهال، حالت تهوع و گاهی استفراغ، کرامپ (گرفتگی)های شکمی، نفخ

و گاز.

آزمایش‌های تشخیصی:

ممکن است پزشک براساس علائم و پاسخ به کاهش میزان غذاهای

لبنی در رژیم، به وجود این بیماری مشکوک شود؛ که با انجام یک

یا چند مورد از تست‌های زیر می‌تواند از این تشخیص مطمئن شود:

تست تحمل لاکتوز؛ تست هیدروژن تنفسی؛ تست اسیدیته مدفوع.



رژیم غذایی و نکات تغذیه‌ای:

این افراد قادرند با خوردن فرآورده‌های لبنی کم‌ترعلائم خود را

کاهش دهند. به همین‌منظور، می‌توانند از فرآورده‌های لبنی دیگر

استفاده‌کنند؛ مانند:

۱. شیرپرچرب

۲. شیرهای طعم‌دار:

به طور کلی، زمانی که شیر با ماده دیگری مثل شکر یا کاکائو

و یا سایر مواد طعم‌دار و یا به صورت پرچرب مصرف می‌شود،

هضم و جذب لاکتوز آن افزایش می‌یابد؛ به این دلیل که انتشار

زیاد می‌شود؛ یعنی ماده ثانویه، به همراه جذب خود، لاکتوز را

نیز جذب می‌کند و بدین‌ترتیب، جذب لاکتوز تسهیل می‌گردد.



۳. ماست:

ماست به‌دلیل داشتن باکتری‌های اسیدلاکتیکی از جمله:

لاکتوباسیلوس بولگاریکوس و استرپتوکوکوس ترموفیلوس، بهتر از

شیر در این افراد پذیرفته می‌شود. به‌علاوه ماست، ترشح اسید

معده را تنظیم می‌کند و منجر به تحریک سلول‌های روده برای

ترشح آنزیم لاکتاز می‌شود. ماست‌های میوه‌ای و یا ماست‌هایی

که دارای طعم‌دهنده هستند، درمقایسه با ماست‌های ساده،

دارای فعالیت لاکتازی کمتری هستند.



استفاده از مکمل آنزیمی لاکتاز و شیرهای بدون لاکتوز:

از راه‌های تغییر رژیم برای کاهش علائم این اختلال می‌توان به نمونه‌های زیر اشاره کرد:

انتخاب واحدهای کوچک‌تر لبنیات

خوردن شیر همراه وعده‌های غذایی

طبقه‌بندی محصولات براساس میزان لاکتوز

مصرف فرآورده‌های دارای لاکتوز کاهش‌یافته یا فاقد لاکتوز

توجه به لاکتوز پنهان: اغلب، به غذاهای آماده مثل غلات

صبحانه، سوپ‌های فوری، سس‌های سالاد، خامه‌های غیرلبنی،

گوشت‌های فرآیندشده و مخلوط‌های آماده پخت، شیر و لاکتوز

اضافه می‌شود. برچسب‌های تغذیه‌ای را برای وجود شیر و لاکتوز

در لیست مواد تشکیل دهنده بررسی کنید.

پروبیوتیک‌ها:

پروبیوتیک‌ها، ارگانیزم‌های زنده موجود در روده‌ها هستند که

به حفظ سیستم گوارش سالم کمک می‌کنند. پروبیوتیک‌ها هم‌چنین

به‌عنوان محیط‌های کشت فعال یا زنده در ماست‌ها و به‌عنوان

مکمل به شکل کپسول موجودند. گاهی‌اوقات از پروبیوتیک‌ها

برای رفع مشکلات دستگاه گوارش مثل اسهال و سندرم روده

تحریک‌پذیر استفاده می‌شود. آن‌ها هم‌چنین در هضم لاکتوز به

بدن کمک می‌کنند.

فرآیند درمان:

مرحله اول: ابتدا باید مقدار مصرف روزانه شیر را کاهش دهیم.

افراد دارای عدم تحمل لاکتوز معمولاً با مصرف بیشتر از ۱۲ گرم

شیر در روز علائم خود را بروز می‌دهند. بنابراین باید ابتدا کمتر

از این مقدار (کمتر از یک لیوان) مصرف‌کنند.

مرحله دوم: استفاده از سایر فرآورده‌ها؛ به خصوص فرآورده‌های

جامد؛ مانند پنیر

مرحله سوم: استفاده از فرآورده‌های لبنی حاوی پروبیوتیک

طب سنتی در دنیای مدرن!

آوا حسن‌پور- علوم تغذیه ورودی ۹۱۱

در طب سنتی، به بیماری عدم تحمل لاکتوز اشاره نشده‌است؛ اما

توصیه‌هایی برای ازبین‌بردن نفخ شده که بررسی و مقایسه آن‌ها

با علم امروز، نتایج جالبی را نشان می‌دهد:

عسل: در مقدار کم (یک قاشق غذاخوری) می‌تواند برای درمان

نفخ شکم مفید باشد؛ اما اگر بیش از این مقدار مصرف شود،

خود می‌تواند یک عامل نفاخ باشد!



شیرین‌بیان: برای درمان نفخ مفید است؛ اما به دلیل داشتن میزان

قند بالا، زیاد توصیه نمی‌شود؛ به خصوص برای افراد دارای دیابت.

زیره سیاه: اثر ضدنفخی مفیدی دارد؛ اما بهتر است به صورت

ژل مصرف‌گردد؛ چرا که در صورت مصرف خام، باعث کدرشدن

پوست می‌شود.



مصاحبه با برترین ها!

سمانه حیدری- علوم تغذیه ورودی ۹۱۱

برای این بخش به دنبال شخصی بودیم که در رشته تغذیه به موفقیت دست پیدا کرده باشه و بتونه کمکمون کنه. در این میون یه کم دور و برمون رو نگاه کردیم و دیدیم که ای بابا، استاد خودمون که دو قدمی ماست! ایشون با رتبه ۱۸ کشوری وارد کارشناسی ارشد علوم تغذیه شدند و در حال حاضر دانشجو هستند. و از اساتید جوان، فعال، خیره، باتجربه و دلسوز علوم تغذیه اند و هیچوقت از هیچ کمکی به دانشجویهاشون دریغ نمیکنند. دیگه از اینجا به بعد خودتون مصاحبه رو پیگیری کنید...

- نام، نام خانوادگی، مقطع تحصیلی،

دانشگاهی که در اون کارشناسی

رو گذروندین

سید مصطفی عربی، دانشجوی

کارشناسی ارشد علوم تغذیه

مشهد، دانشگاه محل تحصیل

کارشناسی: زاهدان

- هدف شما از ادامه تحصیل

چی بوده و به نظرتون چرا ادامه تحصیل

برای یک کارشناس تغذیه ضرورت داره؟

هدف از ادامه تحصیل اول پاسخ دادن به ذهن تشنه

خودم در رابطه با ناگفته‌های علم تغذیه، دوم کمک به تقویت و گسترش جایگاه این علم.

با توجه به رشد روز افزون سایر علوم، تغذیه که پایه و اساس علم پزشکی است نیاز به تربیت نیروی متخصص و پژوهشگر دارد که مستلزم ادامه تحصیل کارشناسان این رشته است.

- از چه زمانی برای آزمون ارشد مطالعه رو شروع کردین؟

من واقعا به درس‌خوندن علاقه داشتم و درس را برای خودم می‌خوندم، نه برای کنکور. همیشه مطالعه پاره وقت داشتم؛ اما به صورت جدی از ترم ۷ شروع کردم.

- نحوه درس‌خوندنتون چطور بود؟

من سبک درس‌خوندنم مختص خودم بود و برای خودم هر مطلب رو با طرح یک سؤال آغاز میکردم. اول از همه سؤالی که مطرح می‌شد رو در ابتدای یک برگه می‌نوشتم، بعد برای جواب دادن به اون سؤال

تمام کتاب‌ها رو که می‌تونست به پاسخ دادن به سؤال کمک کنه، مطالعه می‌کردم و در نهایت به صورت تشریحی یک پاسخ کاملاً جامع برای آن سؤال مطرح می‌کردم.

- از چه منابعی برای مطالعه و تست‌زنی استفاده کردین؟

از کتاب‌های جامع، من واقعاً جرقه‌های علاقه خودمو به علم تغذیه از کلاس تغذیه‌اساسی ۱ پیدا کردم که استادم واقعاً در این قضیه دخیل بود. از همون ترم ۲ مارو وادار به خوندن تغذیه‌اساسی از

کتاب Text Book Krause کرد و ما درس رو از کتاب اصلی می‌خوندیم. و از روی همون امتحان می‌دادیم که این قضیه باعث شد

ما دیگه از کتاب اصلی نترسیم و فاصله نگیریم و دیگه از ترم‌های بعد برای من یکی عادت شد

درس رو از کتاب بخونم. برای فهم، اول بیوشیمی رو از کتاب ساده و روان دکتر ملک‌نیا

شروع کردم که به من اصل بیوشیمی رو فهموند و فهمیدم که بیوشیمی واقعاً از مخاطب خودش چی می‌خواد

و در ادامه با بیوشیمی دکتر جعفرنژاد و احسانی‌فر تونستم برای کنکور هم آماده بشم.

- در هفته و روز چند ساعت مطالعه داشتین؟

برای کنکور از ترم ۷ روزی ۸ ساعت و در هفته ۵۶ ساعت مطالعه داشتم که به ترتیب افزایش پیدا کرد و در نهایت به هفته‌ای ۹۰ ساعت رسید.

- در طول مدت تحصیل چقدر به کارهای غیردرسی می‌پرداختین و

چقدر به خاطر درس از بقیه کارها صرف‌نظر می‌کردین؟ (یا به عبارتی جایگاه درس تو زندگیتون کجاست؟)

در زندگی اولین اولویت من با درس‌م بود و همه کارام جایگاه خودشون رو داشتن.

من در دوران دانشجویی سردبیر ۲ نشریه فرهنگی، مدیر مسئول ۱ نشریه تغذیه، رئیس کمیته تغذیه دانشگاه زاهدان، دبیر کل شورای صنفی دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه، مشاور معاون دانشجویی و فرهنگی دانشگاه زاهدان، سرپرست پردیس خوابگاه‌های پسرانه

دانشگاه، معاون کانون حمایت از محیط‌زیست، مشاور مدیر فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی بودم؛ ولی با وجود تمامی جلسات و مشکلات کاری همیشه درس‌ها در اولویت کار من بودند و برای هرکاری زمان خاص خودش رو رو در نظر می‌گرفتم.

- به طور کلی رمز موفقیتتون چی بوده و یا اگه بخواین یک حرف

طلایی به هم‌رشته‌ای‌های خودتون بگین، چی میگین؟

اول حمایت واقعی خدا و دعای پدر و مادر و بعد داشتن هدف و مدیریت درست زمان.

- یک تجربه خوب که از نحوه درس‌خوندنتون داشتین؟

بهترین تجربه در نحوه درس‌خوندن این بود که مطالب رو کامل جمع‌آوری کردم و مجموعه خلاصه و کاملی داشتم که باعث شد با مرور سریع تمام مطالب در کوتاه‌ترین زمان ممکن بتونم همیشه در ذهنم بدون فراموشی ثبت کنم.

و نتیجه این عمل در کنکور کارشناسی‌ارشد خودش رو نشون داد و باعث شد رتبه ۱۸ کشوری رو به‌دست بیارم و بالاترین درصد تغذیه (۸۷/۶) رو در کنکور ۹۲ بزنم.

- یک خاطره خوب و بد از دوران تحصیل؟

خاطره خوب این بود که درس میکروبیولوژی که همه دانشگاه ازش

می‌ترسیدن و از ۱۰۰ نفر همه گروه‌ها ۷۰ نفر افتاده‌بودن رو با نمره ۱۷ پاس‌کردم و خاطره بد

این‌که از عملکرد اشتباه استاد آمار حیاتی که نصف جلسات کلاش رو غیبت‌کرده‌بود، به تنهایی انتقاد

کردم و سپس در آخر ترم در کمال ناباوری با نمره ۷ من رو پاس نکردند، که من همون درس رو ترم بعد با یک استاد دیگه برداشتم و با ۱۹ پاس شدم.

- برنامه‌ریزی همیشه مشکل‌ترین قسمت کاره! چه نوع برنامه‌ای رو

پیشنهاد می‌کنین؟

برنامه اختصاصی برای هر روز، بر حسب ساعت و دقیقه با بودجه‌بندی درست.

- چقدر به ورزش تو زندگیتون اهمیت می‌دین؟ ورزش خاصی انجام

می‌دین؟ چه ورزشی؟

به ورزش به شدت علاقه‌دارم. رشته اصلی ورزشی من وزنه‌برداری و

پاورلیفتینگ بود که تونستم مقام دوم نوجوانان رو کسب کنم. هم‌چنین در طناب‌کشی وزن ۷۰، نفر اول دانشگاه علوم پزشکی زاهدان بودم.

- به عنوان یک کارشناس تغذیه، برای ارتقاء در درس‌خوندن و

شاداب‌بودن چه توصیه‌ای به دانشجویها دارین؟

انسان تا وقتی بی‌هدف درس بخونه هیچ انگیزه‌ای برای درس‌خوندن نداره و احساس نیاز نمی‌کنه؛ اما وقتی هدف مشخص بشه راه، خودش رو به آدم نشون می‌ده؛ فقط کافیه شما قدم‌ها رو آهسته، اما پیوسته بردارید.

- لطفاً به‌طور مختصر شاخه‌های نهایی رشته تغذیه رو نام ببرید و

بگید که چه کار کنیم تا شاخه دلخواهمون رو پیدا کنیم؟ و این که از الآن چه‌طور برای رسیدن به اون شاخه و موفقیت در اون برنامه بریزیم؟

تغذیه به ۲ شاخه تغذیه بالینی و تغذیه در جامعه تقسیم‌میشه که هرکدوم زیرگروه مخصوص به خودشون رو دارن. تغذیه بالینی شامل:

تغذیه در بیماری‌ها و تغذیه در گروه‌های خاص مانند شیرده، باردار و.... می‌شود و تغذیه در جامعه شامل: سیاست‌گذاری‌های کلان مملکتی، پیشگیری از بیماری‌ها در جامعه و مدیریت و بحران تغذیه می‌شود. برای رسیدن به شاخه دلخواه، اول باید علاقه خودتون رو

مشخص کنید و سپس مطالعه کتاب‌های لازم در این زمینه و مطالعه مقالات جدید مرتبط به آن را انجام‌دهید؛ سپس انجام کارهای تحقیقاتی در این زمینه.

- در کل به‌نظر شما برای داشتن

یک زندگی درست چه عواملی بیشترین تأثیر رو می‌تونن داشته باشن؟ داشتن هدف و برنامه‌ریزی مشخص

- به عنوان یک دانشجو، به ما دانشجویها چه توصیه دوستانه‌ای

دارین؟

کسب علم لازم؛ زیرا فقط در دوران کارشناسی زمان لازم برای یادگرفتن جامع مباحث وجود دارد و با ادامه تحصیلات، جنبه تحقیقاتی بیشتر می‌شود.

خیلی خیلی از این که وقتتون رو در اختیار ما گذاشتین و توی مصاحبه ما شرکت کردین ممنونیم.

انشالله در همه مراحل زندگی موفق و پیروز باشید...

با توجه به رشد روز افزون سایر علوم، تغذیه که پایه و اساس علم پزشکی است نیاز به تربیت نیروی متخصص و پژوهشگر دارد که مستلزم ادامه تحصیل کارشناسان این رشته است.

معرفی یک کیس بالینی:

مونا مختاری- علوم آزمایشگاهی ورودی ۹۱۱

تاریخچه بالینی:

بیمار: دختر ۱۲ ساله

شکایت اصلی: ضعف عمومی - تب - سردرد و ازدست دادن

اشتها برای چهار روز گذشته

تاریخچه پزشکی: تاریخچه پزشکی عادی تا همین اواخر؛ تا زمانی

که درحال حاضر این بیماری رخ داده است.

دارو: مصرف نکرده است.

یافته‌های معاینه فیزیکی: به غیر از ضعف قابل مشاهده، هیچ

یافته فیزیکی قابل توجهی یافت نشده است.

تست‌هایی که پزشک درخواست داده است:

پنل متابولیک جامع (CMP)، هورمون محرک تیروئید (TSH)،

تست گروهی سریع از استرپتوکوک و تست

مونونوکلئوز سریع و شمارش کامل سلولهای خونی

تاریخچه خانوادگی: عادی.

تاریخچه اجتماعی: بیمار اظهار داشت او به تازگی

به تیم والیبال مدرسه اش ملحق شده است.

یافته‌های آزمایشگاهی:



کلمات کلیدی: خطای preanalytical، نارسایی کلیوی حاد،

شیمی بالینی، پردازش نمونه.

سوالات:

چه یافته‌های غیر طبیعی از بالین و نتایج آزمایشگاهی فرد

مشهود است؟

چگونه این یافته‌ها می‌تواند تأیید شود؟

علل ممکن برای یافته‌های آزمایشگاهی غیرطبیعی در این بیمار

چیست؟

محتمل‌ترین علت برای نتایج آزمون این بیمار چیست؟

چه تست تأییدی می‌تواند در تأیید علت مفید باشد؟

در چه مرحله‌ای از فازهای آزمایش، این خطاها می‌تواند رخ دهد

و چگونه اغلب آنها رخ می‌دهد؟

برای کاهش این نوع از حوادث در آینده چه کاری می‌توان

انجام داد؟

Table 2_Other Principal Laboratory Findings

Test	Result	Normal Range
<i>Hematology</i>		
RBC	5.11 x 10 ⁶ /μL	4.00-5.40 x 10 ⁶ /μL
Hemoglobin	14.2 g/dL	12.0-15.0 g/dL
Hematocrit	45%	35%-49%
MCV	88 fL	80-94 fL
MCH	28 pg	26-32 pg
MCHC	32%	32%-36%
WBC	8.4 x 10 ³ /μL	4.5-13.5 x 10 ³ /μL
Neutrophils	50%	23%-53%
Bands, neutrophils	1%	0%-5%
Lymphocytes	42%	23%-53%
Monocytes	5%	2%-11%
Eosinophils	2%	1%-4%
Basophils	0%	0%-2%
ANC	4.3 x 10 ³ /μL	1.6-9.5 x 10 ³ /μL
Platelets	396 x 10 ³ /μL	150-450 x 10 ³ /μL
<i>Immunology</i>		
Rapid Group A Strep Test	Negative	Negative
Rapid Mononucleosis Test	Negative	Negative

RBC, red blood cell; MCV, mean cell volume; MCH, mean cell hemoglobin; MCHC, mean cell hemoglobin concentration; WBC, white blood cell; ANC, absolute neutrophil count

Table 1_Chemistry Results for Initial and Redrawn Specimens

Test	Initial Draw-Aliquot	Redraw	Initial Draw-Primary Tube	Second Redraw	Normal Range
Glucose	81	90	80	94	70-100 mg/dL
BUN	34	14	14	15	7-17 mg/dL
Creatinine	3.56	0.77	0.71	0.79	0.45-1.05 mg/dL
eGFR	18	80	92	87	> 60 mL/min/1.73 m ²
Sodium	142	143	140	142	137-145 mmol/L
Potassium	6.9	3.8	4.5	3.9	3.2-5.1 mmol/L
Chloride	107	103	104	103	98-107 mmol/L
Carbon dioxide	26	30	27	30	22-30 mmol/L
Anion gap	9	10	9	9	7-16 mmol/L
Calcium	9.7	9.4	9.4	9.7	8.8-10.7 mg/dL
Albumin	4.2	NA	4.0	4.6	3.7-5.6 g/dL
Total protein	7.5	NA	7.2	7.7	6.3-8.2 g/dL
AST	18	NA	18	21	10-40 U/L
ALT	9	NA	17	9	9-52 U/L
ALP	130	NA	132	124	93-386 U/L
Bilirubin, total	0.2	NA	0.1	0.1	0.2-1.3 mg/dL
TSH	2.440	NA	2.500	3.310	0.495-4.680 uIU/mL

BUN, blood urea nitrogen; eGFR, estimated glomerular filtration rate; NA, not applicable; AST, aspartate aminotransferase; ALT, alanine aminotransferase; ALP, alkaline phosphatase;

TSH, thyroid-stimulating hormone

*Calculated using the equation: eGFR = (0.43 × height [cm]) / creatinine

امتحانات و جام جهان

ی؟؟!!!!.....

زهرا شهریارپور- علوم تغذیه ورودی ۹۲۱

ترم پیش یادتون هست؟ یادش بخیر... همش می‌گفتیم باشه ترم بعد... از ترم بعد قول می‌دم با برنامه درس بخونم

و معدل الف بشم و خلاصه کلی وعده هم به مامان باباهای گل می‌دادیم که قراره از این ترم بترکونیم و فقط

درس بخونیم و همه واحداریو با بهترین نمره پاس کنیم! ههههههه... یادش بخیر واقعاً!... حالا همون ترمی رسیده

که قراره جبران کنیم... روزای اول این ترم با خودمون می‌گفتیم خوب این ترم واحدا سنگینه دیگه؛ واقعاً یه جوری

پیش‌بریم که ترمای قبل جبران بشه و واحدای پاس نشده پاس بشه... خلاصه این برنامه‌ریزی درسی و خوندن جلسه

به جلسه‌ی درسا مدام از

این هفته به هفته بعد پاس داده می‌شد!

خلاصه چشم رو هم گذاشتیم و

رسیدیم به امتحانات آخر ترم!

ای دل غافل!! ا

صلاً نفهمیدیم چی شد!!!

کی رسیدیم به امتحانا؟؟!!!

حالا ما مونديم و کلی درس نخونده و کلی قول داده شده واسه پاس کردن واحدا!!! با خودمون می‌گیم اشکالی نداره؛

هنوزم وقت هست! واسه هرامتحان حداقل یک‌روز وقت داریم! البته نه همه امتحانا، خیلی‌هاشون اصلاً وقت ندارن،

شاید ۲ تا امتحان تو یک روز باشن! بازم می‌گیم اشکالی نداره، می‌خونیمش، درست میشه!!

خوب... وقتشه که به برنامه امتحانی یه سری بزنینم؛ بهههه... به!! مثل اینکه از ۲۲ خرداد شروع میشه! !!!!!!!... ۲۳

خرداد که اولین بازی جام جهانی ۲۰۱۴ برزیله!!!! ای دل غافل، اولین بازی هم که برزیل و کروواسیه! از افتتاحیه

ام که همیشه گذشت!! خوب حالا گیریم بدون وقت اضافه ۹۰ دقیقه بازی؛ تایم بین دو نیمه هم هست! قبل از بازی

هم که یه کمی وقت لازمه که خودمونو آماده کنیم؛ مثلاً فراهم کردن شیپور و پرچم تیم مورد علاقه، خریداری تخمه

و پفک و مواد لازمه!! بعد تماشای

بررسی اون با دوستان و گاهی هم در نظر گرفتن

هم‌چنین کمک داورهای عزیز! خوب

می‌گیره؟! باشد که رستگار شویم!!

حالا شما فرض کن از ۲۲م تا ۹م

حالا ما نخوایم همه بازی‌هارو هم ببینیم،

شب قبل یه سری امتحانای

۳ نصفه شب!!!!

که دادیم..!! چه جوری این ترم

پاس نشده پاس می‌شوند؟! آیا

آیا اساتید و پدران و

جا داره همین‌جا

اون‌جا باهم

و من الله توفیق...

غم دل با که بگویم... استا!!!!!!...

گفتم غم فزون است گفتا مرا چه آید
گفتم که نمره ام ده گفتا ز من نیاید
گفتم که نمره دادن بسیار سهل آید
گفتا ز ما اساتید این کار کمتر آید
گفتم کرم نیاید من را شما کنید شاد
گفتا که خوش خیالی کی وقت آن بیاید
گفتم که نمره ی هفت بدبخت عالم کرد
گفتا اگر بدانی آن هم زیادت آید
گفتم خوشا دهی که دست شما دهد آن
گفتا تو کوششی کن کو وقت آن بر آید
گفتم دل رحبت کی قصد رحم دارد؟
گفتا نگو ی با کس تا وقت آن در آید
گفتم زمان تحصیل دیدی که چون سرآمد؟
گفتا خموش چانم از دست من چه آید؟

اعظم رستگارمقدم- علوم آزمایشگاهی ۹۰۱

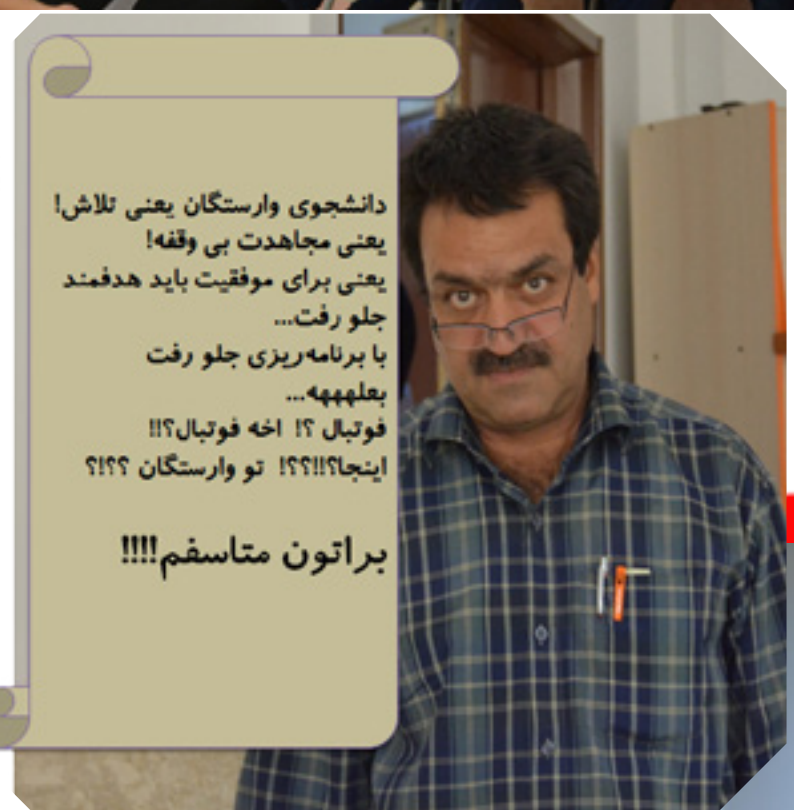
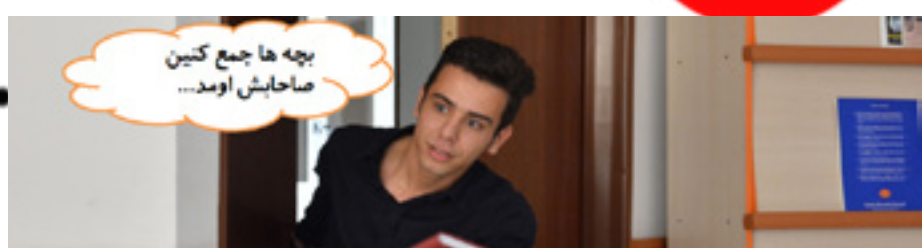
یه جام جهانی...

نویسندگان:

صبا احمدیان - علوم آزمایشگاهی ورودی ۹۱۱
مهشید میم‌پور - علوم آزمایشگاهی ورودی ۹۱۱

عکاسی:

پریسا رفتاری - علوم آزمایشگاهی ورودی ۹۲۱
فاطمه خدادادزاده - علوم آزمایشگاهی ورودی ۹۲۱





بافت‌های غیرقابل‌هضم موجود در ساختار گیاهان فیبر نام دارد. در بدن ما برای این مواد آنزیم‌های تجزیه‌کننده وجود ندارد؛ با این وجود، فیبرها نقش‌های حیاتی مهمی را در بدن ایفا می‌کنند و باید در رژیم غذایی روزانه افراد جایگاه خود را حفظ نمایند.

فیبرها به دو دسته تقسیم می‌شوند: فیبر رژیمی و فیبر کارکردی. این‌ها به وسیله دستگاه گوارش انسان قابل هضم نیستند.

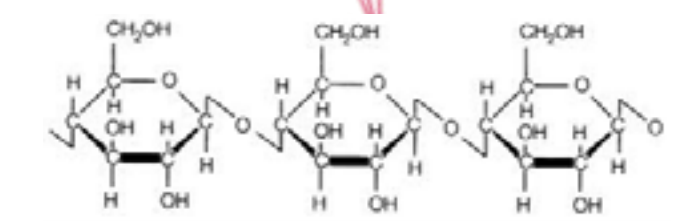
- **فیبر کارکردی:** به فیبرهایی گفته می‌شود که اجزای خود گیاهان نیستند؛ ولی از گیاهان استخراج می‌شوند. این نوع فیبر نیز شامل کربوهیدرات‌های غیرقابل هضم می‌باشد و می‌توان از آن‌ها برای مصارف تجاری بهره‌برد.

هم‌چنین فیبرهای رژیمی را می‌توان به دو دسته محلول و نامحلول طبقه‌بندی کرد:

فیبر نامحلول:

این نوع فیبر که با آن آشنایی بیشتری داریم، سلولز و همی‌سلولز را شامل می‌شود. به این دلیل این فیبرها را نامحلول می‌نامند که قابل حل در آب و نیز قابل‌تخمیر نیستند؛

سلولز: فراوان‌ترین ترکیب آلی موجود در جهان است که از مونومرهای گلوکز اتصال‌یافته با پیوندهای (۱-۴) تشکیل می‌گردد.



گلوکزها به‌صورت خطی در کنار هم قرار می‌گیرند و شاخه‌دار نیستند. سلولز در گندم کامل، سبوس و انواع سبزیجات، مانند هویج، اسفناج، کرفس و... یافت می‌شود. همی‌سلولز: پلی‌مری است که در آن به‌جای گلوکز، قندهای دیگری مثل گزیلوز، مانوز و گالاکتوز یافت می‌شود که حلالیت‌های متفاوتی دارند.

عملکرد فیبرهای نامحلول در بدن:

سلولز اسمولاریته محیط روده را افزایش می‌دهد و در نتیجه آب را از سلول‌های جدار روده باریک به داخل لومن به خود جذب می‌کند. همین جذب آب باعث حرکت راحت تر توده غذا در روده، بهبود حرکات پرستالتیک و کاهش فشار کولونی می‌گردد و باعث م‌شود غذا حجیم‌تر شده و علاوه بر این‌که سرعت عبور غذا افزایش می‌یابد، زمان ماندن آن در روده کاهش پیدا می‌کند. از این نوع فیبر می‌توان برای جلوگیری و درمان یبوست استفاده کرد.



فیبر محلول:

پکتین و صمغ موجود در گیاهان جزو این نوع از فیبر به‌حساب می‌آیند. پکتین‌ها و صمغ‌ها حاوی قندهای ساده و قندهای الکلی هستند. به همین دلیل هم در آب حلالیت بالایی دارند. این فیبرها هم‌چنین می‌توانند تخمیر شوند.

پکتین: از مونومرهای گالاکتورونیک‌اسید تشکیل می‌شود. گالاکتورونیک‌اسید موجود در پکتین، آب

را جذب کرده و ژل تولید می‌کند.

پکتین در سیب، مرکبات، موز،

توت‌فرنگی و هویج خام

یافت می‌شود.

صمغ: از واحدهای

گالاکتوز و گلوکورونیک‌اسید

تشکیل می‌گردد.

این نوع از فیبر

در ترشحات گیاهان و در دانه‌هایی

مثل حبوبات، جو، جو دوسر و گوار یافت می‌شود.



بازجذب آب و نمک را افزایش می‌دهد.

باعث افزایش تکثیر، رشد و تمایز سلولی می‌گردد. سیستم سمپاتیک گوارشی را تحریک می‌کند و بدین‌ترتیب با افزایش انرژی پایه، موجب لاغری می‌گردد.

ترشح هورمون‌های گوارشی شبه‌انسولین (GIP و GLP-۱) را تحریک می‌کند

و باعث افزایش حس سیری و

کاهش اشتها می‌شود.

پروپیونات: متابولیسم طبیعی گلوکز

و لیپید را در کبد به عهده دارد.

استات: ترکیب اولیه‌ای برای تولید

کلاسترول و لیپید به‌شمار می‌رود.

۲. تشکیل ژل:

تشکیل ژل سرعت تخلیه معده را کاهش می‌دهد. هم‌چنین اسیدهای صفراوی، موادمعدنی، قند و لیپید به این ژل متصل شده و از آن‌جایی که قابل هضم و جذب نیست، دست‌نخورده دفع شده و باعث کاهش کلاسترول و قندخون می‌گردد. اما به‌دلیل اتصال به موادمعدنی نباید در مصرف آن‌ها زیاده‌روی کرد تا با کمبود مواد معدنی مواجه نشویم. فیبرهای نامحلولی که تشکیل ژل می‌دهند، برای جلوگیری و درمان اسهال کاربرد دارند.



جیره‌های رژیمی توصیه‌شده (RDA) برای فیبر:

RDA فیبر کل برای زنان ۲۵ گرم در روز و برای

مردان ۳۸ گرم در روز می‌باشد. توصیه شده‌است

که از این ۳۸ گرم، ۱۶-۱۱ گرم آن فیبر محلول و

۲۷-۲۲ گرم آن فیبر نامحلول باشد.

نکاتی درباره فیبر:

- هم فیبرهای محلول و هم نامحلول می‌توانند چربی بدن را کاهش‌دهند؛ ولی این اثر در فیبرهای محلول قوی‌تر است.

- بیشتر موادغذایی که فیبر محلول دارند، دارای فیبر نامحلول نیز هستند؛ در حالی که برعکس آن صدق نمی‌کند و بیشتر غذاهای دارای فیبر نامحلول، فیبر محلول ندارند.

- سیب که سرشار از پکتین (فیبر محلول) است، می‌تواند به خاطر تشکیل ژل و جذب اسید معده به خود، رفلکس (بازگشت اسید معده یا ترش‌کردن) را کاهش‌دهد.

فیبرهای محلول دو عمل مهم را در بدن

عهده‌دار هستند:

۱. تخمیر و تولید اسیدهای چرب زنجیرکوتاه (SCFA):

SCFAها شامل بوتیرات، پروپیونات و استات می‌گردند.

بوتیرات:

۷۰٪ سوخت سلول‌های کولون را تأمین می‌کند و از سرطان کولون

پیشگیری می‌نماید.



تازه‌های پزشکی!

امید پوراسماعیل- علوم آزمایشگاهی ورودی ۹۰۱

تأثیر شکلات داغ بر جوان‌سازی سلول‌های مغز

به گفته دانشمندان انگلیسی، مصرف مرتب شکلات داغ سلول‌های مغز را جوان می‌کند.

به نوشته روزنامه اینترنتی روسی نووایا گازیه تا پژوهشگران طی تحقیقاتی با شرکت ده‌ها هزار فرد مسن متوجه این مسأله شده‌اند.

به گفته آنها در شکلات داغ مقادیر زیادی مواد مفید از جمله پلی فنل، آنتی‌اکسیدان و فلاوونوئید وجود دارد که همان‌ها مکانیزم‌های احیای سلول‌های مغز را فعال می‌سازند. به عقیده متخصصان، فلاوونوئیدها هم‌چنین مانع مرگ سلول‌های مغز می‌شود.

نتایج نشان می‌دهد رسیدن به سنین پیری، حاصل روند تکاملی برای پاسخ‌گویی به نیاز به‌بارآوردن بچه‌های باهوش‌تر است. با پیرترشدن انسان، مغز سبک‌تر می‌شود. با رسیدن به سن ۸۰ سالگی، مغز انسان به‌طور متوسط ۱۵ درصد از وزن اولیه‌اش را از دست می‌دهد. مغز افرادی که از بیماری‌هایی هم‌چون آلزایمر رنج می‌برند، حتی انقباض بیشتری دارد. این کاهش وزن به فرسایش ساختارهای ظریفی از نورون‌ها و اتصالات میان آن‌ها مربوط است. به نظر می‌رسد که هم‌زمان با این فرسایش، توانایی مغز در پردازش افکار و خاطرات و مخابره علائم به سایر بخش‌های بدن افت می‌کند. محققان می‌دانند

که بخش‌های مشخصی از مغز وضع بدتری از بقیه پیدا می‌کنند؛ قشر مخ که در فرآیند تفکر نقش مهمی دارد، بیش از مخچه که

کار آن عمدتاً کنترل اعضای بدن است،

منقبض می‌شود. دانشمندان

هنوز به‌طور کامل علت این

مسئله را که چرا مغز ما انسان‌ها

این انقباض مستمر را تجربه می‌کند،

درک نکرده‌اند. اکنون تیمی از محققان

علم اعصاب، انسان‌شناسان و محققان

پستانداران عالی، با مقایسه تصاویر ام.آر.آی

از ۸۰ انسان سالم در فاصله سنی ۲۲ تا ۸۸ سال

با تصاویر همین تعداد شامپانزه که در محیط بسته بزرگ

شده‌اند، دریافتند که مغز شامپانزه‌ها با افزایش سن منقبض نمی‌شود.

«چت شروود» انسان‌شناس از دانشگاه جورج واشنگتن که این

مطالعه تحت سرپرستی او انجام شده بر این تصور است که انسان‌ها

بیشتر زندگی می‌کنند تا «بهایی» فرزندان با مغز بزرگ‌تر را بپردازند!

انسان‌ها نسبت به سایر میمون‌های بزرگ زندگی طولانی‌تری دارند.

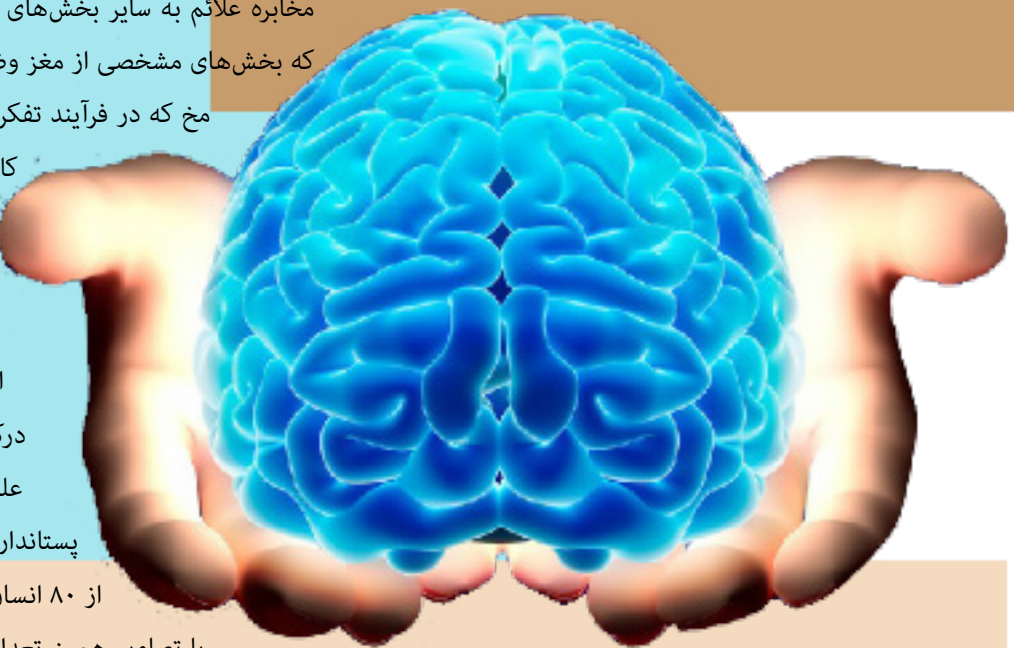
بخش اعظم این زندگی طولانی مربوط به بعد از دوران یائسگی است،

درحالی که شامپانزه‌ها تا پایان عمر توانایی باروری دارند. اندازه مغز

انسان سه برابر مغز شامپانزه است.

تنها مغز انسان در پیری کوچک می‌شود

مطالعات جدید حاکی از آن است که مغز شامپانزه‌ها که گفته می‌شود شباهت زیادی به انسان دارند، بر خلاف انسان با افزایش سن، کوچک‌تر نمی‌شود. این یافته‌ها حاکی از آن است که انسان بیش از شامپانزه در برابر بیماری‌های مرتبط با افزایش سن آسیب‌پذیر است؛ زیرا طول عمر بیشتری دارد. این پژوهشگران اعلام کردند طول عمر بیشتر انسان احتمالاً از آثار داشتن مغزی بزرگ‌تر بوده است!



اعظم رستگارمقدم- علوم آزمایشگاهی ورودی ۹۰۱

شهریه ثابت دانشجویان کارشناسی حذف شد!

به گزارش خبرگزاری ترمک نیوز به دلیل نیاز نداشتن دانشگاه به منابع مالی جدید، از این ترم شهریه ثابت دانشجویان کارشناسی نه تنها حذف شد، بلکه به دانشجویان فارغ‌التحصیل سال‌های قبل از جمله نخستین ورودی‌های دانشگاه، که برای پرداخت شهریه جورابشان پرچم شده بود نیز، ابلاغ شد. تمامی شهریه پرداختی آن‌ها، اعم از ثابت و متغیر، با احتساب نرخ تورم به آن‌ها عودت داده خواهد شد!

فاز سوم پله‌برقی‌های دانشگاه به بهره‌برداری رسید!

طبق اعلام اداره‌ی بهسازی فضا‌های دانشگاه، به‌جهت

جلوگیری از آسیب‌دیدگی مفاصل، آرتريت روماتوئید،

گرفتگی عضلات و بیماری‌های تنفسی، برنامه‌ای جهت

جایگزینی پله‌های غیر استاندارد دانشگاه با پله‌برقی از ۳

سال پیش کلیدخورد!

چاله آسانسور باستانی وارسنگان در فهرست میراث فرهنگی یونسکو

سازمان میراث فرهنگی کشور از ثبت چاله آسانسور باستانی

ساختمان مرکزی در فهرست میراث فرهنگی یونسکو خبر داد و

اعلام کرد به زودی تورهای وارسنگان‌گردی جهت بازدید از این

میراث ملی برگزار خواهد شد.

معرفی یک تکنیک آزمایشگاهی:

امید پوراسماعیل- علوم آزمایشگاهی ورودی ۹۰۱

PCR:

PCR یا واکنش زنجیره‌ای پلیمراز (Polymerase Chain Reaction)،

تکنیکی است که با استفاده از آن می‌توان در مدت‌زمان کوتاه یک قطعه خاصی از مولکول DNA را در شرایط آزمایشگاهی میلیون‌ها بار تکثیر نمود. این قطعه DNA ممکن است یک ژن، بخشی از یک کروموزوم یا بخش‌هایی از ژنوم یک موجود باشد.

البته در تکثیر DNA با روش PCR، محدودیت‌هایی نیز وجود دارد که مهم‌ترین آن‌ها اندازه قطعات قابل تکثیر می‌باشد؛ به‌طوری که حداکثر اندازه قطعه‌هایی که با روش PCR معمولی تکثیر می‌گردد، ۵۰۰۰ نوکلئوتید (۵ kb) و در روش‌های بهینه‌شده تا ۲۰ هزار نوکلئوتید (۲۰ kb) می‌باشد. با این تعریف، PCR همانند یک دستگاه فتوکپی عمل می‌کند که به وسیله آن می‌توان صفحاتی از کتاب ژنوم هر موجود را به تعداد دلخواه و مشابه نسخه اصلی (البته در مواردی همراه با خطاهای جزئی) تکثیر نمود.

درموجودات زنده، مجموعه‌ای از چند پروتئین و آنزیم در فرآیند همانندسازی DNA نقش دارند. درحالی‌که در واکنش PCR تنها نوع خاصی آنزیم DNA پلیمراز مقاوم به حرارت به نام Taq polymerase به همراه بافر، کلرید منیزیم و نوکلئوتیدها جهت تکثیر قطعات DNA استفاده می‌شود.

مخترع واکنش PCR گری مولیس (Kary Mullis) می‌باشد که در سال ۱۹۸۳ این روش را جهت تکثیر DNA معرفی کرد. قبل از این کشف، ساخت قطعات DNA با روش‌های کند و پرهزینه شیمیایی انجام می‌گرفت. به دلیل اهمیت این اختراع، کاربردهای فراوان و نقش ارزنده آن در پیشرفت علم ژنتیک و زیست‌شناسی مولکولی، وی جایزه نوبل شیمی را در سال ۱۹۹۳ دریافت کرد. واکنش PCR به‌طور روزمره در اکثر آزمایشگاه‌های تشخیصی و تحقیقاتی استفاده می‌شود و در موارد بسیاری مثل شناسایی و جداسازی ژن‌ها، کلونینگ، طبقه‌بندی و شناسایی موجودات زنده، تشخیص بیماری‌های ژنتیکی و حتی پرونده‌های جنایی و تعیین هویت کاربرد دارد. در حال حاضر و نزدیک به ۳۰ سال پس از کشف PCR، تحقیقات ژنتیک مولکولی بدون استفاده از این تکنیک قابل تصور نیست. اساس واکنش PCR جهت تکثیر توالی DNA دو رشته‌ای، تغییرات دمایی است. در ابتدا، پیوندهای هیدروژنی دو رشته توالی DNA با حرارت «۹۴-۹۵ درجه سلسیوس» شکسته و دو رشته از یکدیگر جدا می‌شوند. سپس دمای واکنش پایین آورده می‌شود (معمولاً ۵۰ تا ۶۰ درجه سلسیوس). در این مرحله، دو قطعه کوتاه DNA تک‌رشته‌ای (معمولاً بین ۱۸ تا ۳۰ نوکلئوتید) که دقیقاً مشابه دو طرف قطعه

DNA موردنظر، برای تکثیر طراحی و ساخته شده‌اند (با نام پرایمر یا آغازگر)، به توالی‌های مکمل خود در دو رشته باز شده DNA متصل می‌گردند. این دو قطعه انتهای ۳' آزاد جهت فعالیت آنزیم DNA پلیمراز را فراهم می‌نماید، کاری که در همانندسازی در موجودات زنده توسط آنزیم پرایماز و توالی اولیه ساخته‌شده توسط آن انجام می‌گیرد. در مرحله بعد، دمای واکنش تا ۷۲ درجه سلسیوس (دمای مناسب آنزیم Taq polymerase) افزایش یافته و عمل تکثیر قطعه DNA مورد نظر بین دو پرایمر با استفاده از نوکلئوتیدهای موجود، توسط آنزیم Taq polymerase مقاوم به حرارت انجام می‌پذیرد. این ۳ مرحله بین ۲۵ تا ۴۰ بار تکرار می‌شود؛ که به آن چرخه‌های PCR می‌گویند.

مرحله اول: واسرشت‌سازی (Denaturation)، (۳۰ تا ۶۰ ثانیه)

عمل انجام شده در این مرحله: جدا شدن دو رشته DNA

مرحله دوم: اتصال (Annealing)، (۳۰ تا ۶۰ ثانیه)

عمل انجام شده در این مرحله: اتصال پرایمرها به نواحی مکمل روی DNA و تعیین محدوده تکثیر قطعه DNA

مرحله سوم: گسترش (Elongation یا Extension)، به ازای هر ۱۰۰۰ نوکلئوتید طول قطعه ۶۰ ثانیه

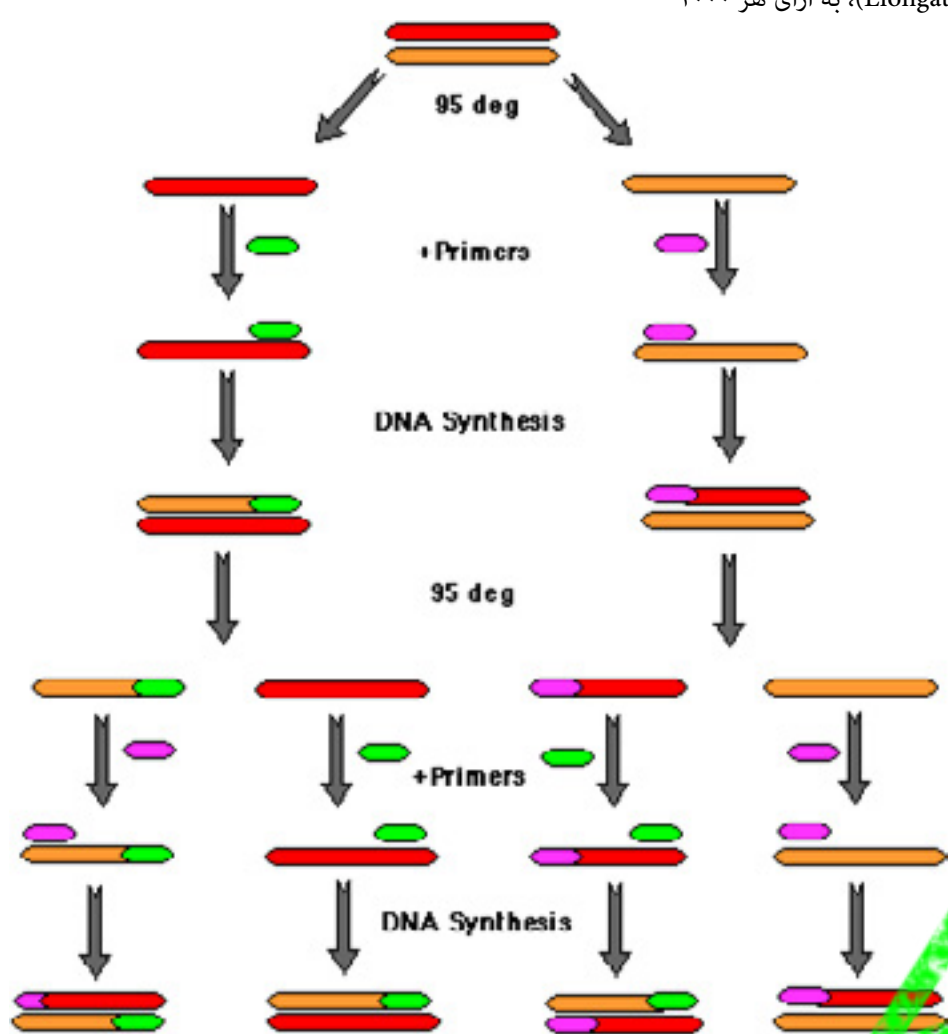
عمل انجام شده در این مرحله: تکثیر قطعه DNA مورد نظر

اجزای واکنش PCR:

در یک واکنش PCR، از نمونه DNA، آنزیم Taq polymerase، پرایمرها، بافر، یون منیزیم، نوکلئوتیدها و آب حضور استفاده می‌شود.

کاربردهای REAL TIME PCR:

۱. تعیین تعداد کپی از هر ژن
۲. سنجش میزان بیان ژن
۳. سنجش ویروس‌ها
۴. اندازه‌گیری میزان آسیب به DNA
۵. پیگیری نتایج پیوند عضو
۶. پیگیری نتایج، پس از پیوند سلول‌های بنیادی خون‌ساز
۷. بررسی انواع تریزومی
۸. تشخیص سرطان در حین عمل جراحی
۹. تشخیص قبل از تولد و تعیین جنسیت با استفاده از سلول‌های جدا شده از خون مادر و بسیاری موارد دیگر.



کنترل استرس در دوران امتحانات

تکتم امباری- علوم تغذیه ورودی ۹۲۲

سعیده آقایی- علوم تغذیه ورودی ۹۲۲

دوران امتحانات دورانی است که دانشجویان موقعیت سختی را از لحاظ استرس پشت سر می گذارند. درس های روی هم انباشته شده، کارهای عقب مانده، ضعف در بعضی مباحث، فکر نمره ها و کارنامه، از عوامل بزرگی هستند که هر کدام می تواند برای دانشجویان استرس ایجاد کند.



برای کنترل استرس، اولین کار شناخت عوامل استرس زای خودتان است. این عوامل را بپذیرید و با آنها کنار بیایید. زمانی را برای فکر کردن به این عوامل در نظر بگیرید. شاید عاملی به جز امتحان در استرس شما دخیل است! شما حتی می توانید به خاطر آن ها غمگین باشید! اما فقط در همین زمان خاص!

همیشه راه هایی را انتخاب کنید که برای شما استرس کمتری ایجاد می کنند. با یک برنامه ریزی خوب به این کار دست می یابید. صبح ها زودتر از خواب بیدار شوید.

بیاموزید به دیگران قاطعانه «نه» بگویید تا گرفتار موقعیت های ناخوشایند نشوید! زمان درس خواندن، زمان درس خواندن است!

روش های آرام ساختن خود در شرایط تنش:

روش های هوازی

ورزش های هوازی، تأثیرات زیان آور استرس را نابود می کنند. راه رفتن سریع، پیاده روی آرام، دوچرخه سواری و شنا باعث می شوند انرژی نامتعادل کننده ای که در اثر این وضعیت در بدن شما به وجود آمده است، از بین برود. به علاوه، سیستم ایمنی بدن شما را که در اثر استرس ضعیف شده است، دوباره بازسازی می کنند و تعادل شیمیایی بدن را که با استرس از بین رفته است، بازمی گردانند.



نفس عمیق

این کار هزینه ای ندارد. فقط یک نفس عمیق «متفاوت» بکشید! هوا را از طریق بینی خود و با تمام توان به داخل ریه هایتان بفرستید و همزمان با نفس کشیدن، شکم خود را به سمت جلو برانید. پس از پرشدن ریه ها، هوا را به آرامی، از دهان به بیرون هدایت کنید تا جایی که احساس کنید شش هایتان خالی شده است. این کار را سه تا پنج بار تکرار کنید.

آرام سازی پیشرفته

این تکنیک به شما کمک می کند تا تمام بدن خود را آرام کنید. برای شروع، روی یک صندلی راحت بنشینید یا در یک اتاق آرام به پشت دراز بکشید. در ابتدا، به همان روش قبل نفس عمیق بکشید. اکنون بدن شما برای ورود به آرام سازی پیشرفته آماده است. همزمان با نفس عمیق، عضلات سر و صورت خود را منقبض کنید. این حالت را تا سه ثانیه ادامه دهید. سپس نفس خود را بیرون بفرستید و همان عضلات را شل کنید. این تکنیک را برای همه عضلاتتان، از گردن تا نوک پا تکرار کنید.

جدا از همه این ها، زمانی را غیر از درس، برای تفریح و سرگرمی در نظر بگیرید!

شما برای تجدید قوای جسمی و روحی به تفریح نیاز دارید. اما قبل از آن به یک برنامه ریزی دقیق و خوب نیاز دارید تا این تفریحات به درس شما لطمه نزنند!

چند پیشنهاد ساده:

پیاده روی یا قدم زدن بیرون از خانه
خوردن یک فنجان شکلات داغ



چرت زدن

صحبت کردن با کسی که دوستش

دارید

پختن شیرینی برای کسانی که

دوستشان دارید

دیدن یک فیلم یا ریختن یک

برنامه شام با دوستان



و اما... توصیه های تغذیه ای شاید تکراری...

توصیه های ساده تغذیه ای همه جا قابل مشاهده اند؛ ولی گویی عمل به آن ها از امتحان دادن هم سخت تر است! به هر حال، برای کاهش اضطراب و سپری کردن روزهای امتحانی آرام، توصیه های تغذیه ای را جدی بگیرید! یک بار امتحان کنید. شاید آنقدرها هم مشکل نباشد...

صبحانه بخورید!



صبحانه کامل و مغذی در صبح زود به کارآیی مغزی شما در طول روز کمک بسیاری می کند. خوردن تخم مرغ در صبحانه از گرسنگی در هنگام امتحان پیشگیری می کند.

میان وعده ها و بقولات فراموش نشود!

در ساعات بین وعده های اصلی به خود گرسنگی ندهید! این کار باعث پرخوری در هنگام وعده های اصلی می شود و به علاوه، از بسیاری از موادمغذی و معدنی موجود در میان وعده ها محروم می شوید. برای داشتن یک میان وعده آرام بخش و مقوی آجیل ها انتخاب خوبی هستند. به خصوص بادام، که دارای محتوی آهن بیشتری نسبت به سایر مغزها می باشد. خوردنی ها و نوشیدنی های حاوی عسل، آرام بخش های خوبی به شمار می روند.

کنجد هم برای ایام امتحانات بسیار توصیه شده است.

مصرف شیر قبل از خواب نیز، خواب آرامی را برای شما به ارمغان می آورد.

خوردن نعنای در طول امتحانات، علاوه بر کاهش استرس، موجب افزایش حافظه و قدرت یادگیری و تنظیم خواب می شود.



شیوه غذا خوردن تعیین کننده است...

از تنقلات ناسالم و پرخوری به هنگام استرس دوری کنید. این کار بدن را وارد چرخه ای معیوب می کند؛ یعنی هرچه این رفتارها بیشتر شود، استرس هم بیشتر می شود. با عجله غذا نخورید!!!

حداقل چندبار در هفته در کنار خانواده غذا بخورید یا اگر نمی توانید، دست کم هرگز تنها غذا نخورید! از چربی ها و غذاهای پرکالری دوری کنید و به میوه ها و سبزیجات رو بیاورید.

به امید امتحاناتی پر از آرامش..



اندر احوالات کنـــگره!!!

سفر: همه ما آدم‌ها تا اسم سفر به گوشمون می‌خوره، از خوشحالی می‌خوایم بال در بیاریم؛ چون تصویری که از سفر داریم اینه که یه چند روزی رو قراره عشق و حال کنیم، بدون وجود هیچ مزاحمی. اما الآن می‌خوام واستون از ماجرای یه سفر ۴ روزه ۱۱ دانشجوی وارستگی بگم. سفری که انصافاً از پسرایه پا شیرمرد و از دختریه پا شیرزن ساخت. اما بذارین قبلش شمارو با این دانشجویهای نابغه آشنا کنم.

پسرا: علیرضا غفلتی (علوم تغذیه ۹۱)، امید پوراسماعیل (علوم آزمایشگاهی ۹۰)، مهرداد مصدق (علوم آزمایشگاهی ۹۱)، سجاد ناصری (علوم آزمایشگاهی ۹۰)

دختر: هانیه ریاحی (علوم آزمایشگاهی ۹۱)، الناز ظهیری (علوم آزمایشگاهی ۹۱)، مونا مختاری (علوم آزمایشگاهی ۹۱)، زینب کیافر (علوم تغذیه ۹۱)، آوا حسن‌پور (علوم تغذیه ۹۱)، فاطمه رحمانی (علوم تغذیه ۹۰)، اعظم رستگار (علوم آزمایشگاهی ۹۰)

ماجرا از این جا شروع شد که این ۱۱ دانشجوی نابغه قرار شد تا با هماهنگی دانشکده در یک کنگره با نام آزمایشگاه و بالین که قرار بود در تهران برگزار بشه، شرکت کنن. این ۱۱ نفر همه کاراشونو کردن و قرار شد که همشون روز ۲شنبه، ۲۱ بهمن، ساعت ۸ شب تو ایستگاه راه آهن حاضر باشن.

مسیر رفت:

۲شنبه، ۲۱ بهمن ۹۲، ساعت ۸ شب

همه بچه‌ها تو سالن انتظار واستاده بودن. بیچاره‌ها از اون‌جایی که تا حالا با قطار جایی نرفته بودن و قطار واقعی رو از نزدیک ندیده بودن، فکر می‌کردن واسه سوار قطار شدن باید از ۴ ساعت قبل به استقبال قطار برن. بعداز اینکه علفای زیر پاشونو آب دادن، بالاخره خدا قسمت‌کرد و این ۱۱ نفر به قطار دوست‌داشتنی‌شون که لحظه به لحظه آرزوی دیدنشو داشتن، رسیدن. اما بیچاره‌ها از قطارسواری هم شانس نداشتن؛ چون وقتی پای قطار رسیدن، فهمیدن بلیتاشون مال شب قبل بوده! خلاصه مأمور قطار دلش به حالشون سوخت و همشونو خیلی شیک و مجلسی فرستاد توی رستوران! به نظرتون رستوران یه قطار ۵۰ ساله چه ویژگی‌هایی داره؟؟؟؟؟؟

هوا ناجوانمردانه سرد بود. رستوران تاریک و تار عنکبوت در گوشه و کنارش به چشم می‌خورد. پرده‌های رستوران فک کنم از همون ۵۰ سال پیش (زمانی که رضاشاه این قطارو راه انداخت) شسته نشده بود. تمیزی و پاکیزگی از در و دیوارش می‌بارید. داخل یه رستوران که حداقل باید ۲۰ تا صندلی باشه، فقط و فقط ۷ تا صندلی بود. اون هم با تکنولوژی پیشرفته! صندلی‌های چرخونکی که به کف قطار وصل بودن! مسئولین قطار وقتی اوضاع اسف‌بار این ۱۱ دانشجوی فلک‌زده رو دیدن که از شدت سرما در حال آلاسکا شدن بودن، دلشون به حال اونا سوخت و همه اونا رو به یک واگن اتوبوسی با انواع و اقسام اراذل و اوباش منتقل کرد. از اونجایی که این ۴ تا پسر ما رگای غیرتشون قلمبه شده بود، پیله کردن که جای دختریه باید عوض بشه! بعد اونوقت میگن دختریه فضولن!!! من مفیدونم آخه به این ۴ تا پسر فضول چه ربطی داشت که خودشونو نخود آش کردن!!! داشتیم همون جا خیر سرمون استراحت میکردیم... خدا خیر بده این مسئولین قطارو که اینقد به فکرمون بودن و هر دفعه مارو به یه جای راحت‌تر و بهتر منتقل میکردن. جایی که توش خوابیدن که سهله ، می‌تونستی بشینی و فقط قدرت واستادن داشتی. ۷ دختر نازنازی وارد یه کوپه ۴ نفره شدن که فقط ۲ تا جای نشستن داشت! بچه‌ها به این صورت خیلی مجلسی خودشونو تو کوپه جا دادن: الناز و اعظم و زینب روی ۲ تا صندلی نشستن. آوا و فاطمه بیرون از کوپه، جلوی در اون روی زمین نشسته بودن و مونا و هانیه هم که کف کوپه پخش شده بودن. طوری که انگشت شست پای الناز تو دماغ هانیه بود. اما بشنوین از پسرای فضول... اینا که هرچی سرشون میومد حقشون بود. چقد راحت خوابیده بودن!!! یک نفر اون شب فوق‌العاده جاش راحت بود و اون نفر کسی نبود جز علیرضای راحت‌طلب!!! اینقدر فضاش واسه خوابیدن زیاد بود که انگشتای پاش به بخاری خورده بود و فردا صبحش دیدیم ۴ تا تاول گنده زده. سرشم که تو مسیر عبور و مرور مسافرین قرار داشت و هرکی رد میشد توجهی نمی‌کرد که بابا این بدبخت آدمه و خوابیده و بالاخره هر از گاهی یه دستی یا پایی محکم می‌خورد تو سرش. مهردادم که می‌دید می‌تونه بخوابه (چون دو ردیف صندلیم پشت‌سرم قطار می‌کردی، بازم کفاف قد بیچاره رو نمی‌داد)، هندزفری داغونشو که حتی آستانه شنوایی رو هم تحریک نمی‌کرد، گذاشته بود توی گوشش و داشت طبق معمول آهنگ مورد علاقه‌شو گوش می‌داد: "پارسال بهار دسته جمعی رفته بودیم زیارت..."

اما این شعر در وصف ما این‌طوری بود که: «امسال همه دسته جمعی داریم میریم کنگره.....»

دختر! دیگه نمی‌تونست شرایط جوی رو تحمل کنن؛ منتظر یه امداد غیبی بودن تا اینکه یهو سروکله علیرضا و امید پیدا شد. این ۲ تا با دیدن این وضع، یاد زلزله‌زدگان بم افتادن و سریع یه سری به رئیس مهربون قطار زدن و واسه صدمین بار حالشو پرسیدن! اونم که دیگه از دیدن قیافه این ۲ تا خسته شده بود، به هرچی بهش گفتن نه نگفت و قبول کرد؛ ولی به طور معکوس عمل می‌کرد؛ یعنی به جای اینکه بچه‌ها رو به جای راحت‌تر بفرسته، به مکان‌های داغون‌تری منتقل می‌کرد. چرخ روزگار اینطوری چرخید که: قرار شد مونا و اعظم برن تو کوپه یه مادر بزرگ. پسرش و نوه‌ش. این مادر بزرگ غرغرو که خدا نصیب گرگ بیابون نکنه، به مونا گفته بود که دختریه جون به شرطی می‌تونی با دوستت امشب تو این کوپه بمونی که نوه‌مو بذاری روی پاهات، تا صبح تکنش بدی و واسش لالایی بخونی و نذاری صداس در بیاد تا من و پسر بم خوابیم. مونای بیچاره

که تو عمرش از این کارا نکرده بود، اون شب

تاصبح بچه‌داری کرد. تصور کنین آدم

چطوری می‌تونه با یه بچه بیش فعال

سر کنه!!! مونا تا صبح کلی شکلک واسه این

بچه عتیقه درآورد تا بتونه با اعظم اون شب رو توی

اون کوپه بمونه. آوا و زینب و فاطمه به هر بدبختی‌ای

که بود تو همون کوپه اول موندگار شدن. اما... بشنوین

از پیاده‌روی‌های شبانه‌ای ۲ بنده خدا. هانیه و الناز

برنامه‌ریزی کرده‌بودن که از ساعت ۱ نصفه‌شب تا

۴ صبح به رهبری امید پیاده‌روی همگانی رو راه‌اندازی

کنن؛ اما فقط خودشون ۳ تا پایه این پیاده‌روی بودن.

این دو تا دختر بیچاره در آرزوی ۱ دونه صندلی

دربه‌در می‌چرخیدن. واگنی که اول بچه‌ها توش بودن،

شماره ۱ بود! امید واسه این‌که برای این ۲ تا بچه یه

جایی رو پیدا کنه، تا صبح ۴ مرتبه این ۲ تا دختر طفل معصومو از واگن ۱ به ۱۰ برد و برگردوند؛ اما دریغ از یک صندلی خالی!

به بار چهارم که رسید، دختری به نشونه اعتراض توی رستوران

نشستن؛ اما امید همچنان با کلاه بوقی روی سرش داشت واسه

بچه‌ها جا پیدا می‌کرد. رئیس قطار این‌دفعه آقایی کرد و بالاخره

یه تخت واسه هانیه و الناز تو واگن ۱۰ پیدا کرد. این دو تا از

خودراضی دنبال یه جای گرم و نرم بودن. بذارین واستون شرایط

کوپه‌ای روکه در اون مستقر بودن رو بگم. اونا دیگه هیچ‌وقت

از قبر و تاریکی قبر و فشار قبر نمی‌ترسن؛ چون کوپه‌ای که توش

بودن مثل قبرای چند طبقه بهشت رضا بود. اینقدر داخل کوپه

گرم بود که هردوشون داشتن تبخیر میشدن. هانیه بیچاره تا صبح

نتونست بخوابه؛ چون یه خانم مسن تو کوپه‌شون مشکل مزاجی

پیدا کرده بود و هر ۱۰ دقیقه یه بار یه سری به دستشویی

می‌زد. ساعتی ۹ صبح مونا و امید اومدن دنبال هانیه و الناز.

وقتی مونا در کوپه رو باز کرد، سر النازو دید اما هانیه کجا بود؟

در کنار سر الناز ۲ تا پا خودنمایی میکرد که پاهای هانیه بود!

خلاصه هانیه و الناز از کوپه اومدن بیرون و با مونا و امید

رفتن پیش بقیه بچه‌ها. مسیر مشهد-تهران با قطار

۱۲ ساعت طول می‌کشید؛ اما قطار بچه‌ها این

توانایی رو داشت که این مسیرو در عرض ۱۷/۵ ساعت

طی‌کنه؛ چون همه قطاراً در طول مسیر فقط ۱ بار آبیگری

میکنن؛ اما این قطار حدوداً ۵۸ مرتبه آبیگری کرد! بالاخره بچه‌ها

بعد از گذران ۱۷/۵ ساعت در شرایط سربازخونه‌های زمان

شاه، به پایتخت دوست‌داشتنی کشورمون که آرزوی دیدنشو

داشتن و فکرشم نمی‌کردن با اون وضع دیگه هرگز بهش برسن،

رسیدن...

ادامه دارد...

نویسنده: هانیه ریاحی- علوم آزمایشگاهی ورودی ۹۱۱



یگانه هم‌رازم
یکتای روزهای شادی و ش
دلم برای تک‌تک لب‌خندها و ت
برای حضورت، برای لمس دستان
مدام می‌نویسم و مدام خ
مدام تلاش می‌کنم تا مبادا قطره‌ای
آخر دلم که تنگ می‌شو
از تو بگویم
اما بعد مثل این‌که اجازه نداده
اما تو خود می‌د
جایی که هیچ‌کس حق
جایی که وقتی به آن فک
می‌بینی مرا؟

دیگر آن مظلومیت کودکانه در چهره‌ام نیست
دیگر تمام وجودم غبار گرفته در این روزگار
دارم مثل بقیه‌ی آدم‌هایی می‌شوم که گاهی به آدم بودنشان شک می‌کنی
سخت است، نه؟!
اما تو بزرگی ... تو عظیمی ... تو فرق می‌کنی
فرق می‌کنی با تمام آن‌هایی که رهگذر خاطراتم هستند
تو مانایی ... تو عزیزی ... به معنای واقعی
آخر تو مادری
و من!
و من!
چقدر کوچکم
تو آنقدر خوبی که در مقابلت خجل می‌شوم
تو آنقدر بزرگی که من غرق می‌شوم
فکر می‌کنم مادر... هرچقدر هم که فکر می‌کنم می‌بینم امکان ندارد
روزی و روزگاری مثل تو باشم
شبیه تو هم می‌توان بود چه رسد به ... !!
تو همه آرامشی مادر
ببخش مرا
ببخش تمام بچی‌کردن‌هایم را
ببخش خستگی‌هایم را
بی‌حوصلگی‌هایم را
ببخش اگر آنی نبودم که باید ...
تو بزرگی مادر ... تو نسبت به تمام خوب‌های عالم می‌رسد ...
وساطتم کن ... بدجور محتاجم
سعبده آقایی- علوم تغذیه ورودی ۹۲۲

نرم افزار یاب:

فائزہ قاینی - علوم تغذیہ ۹۲۲

معجزه ادویه‌ها

این نرم افزار به طور مختصر اطلاعات کاملی را در رابطه با ادویه ها و مباحث مربوط به آن ها ارائه می دهد و شامل بخش های خواص دویه ها، توصیه ها و هشدارها، علاقه مندی ها و شناخت ادویه ها و داروهای گیاهی می باشد.

این نرم افزار قابلیت جستجو و به روزرسانی دارد.

این نرم افزار با تکه

معجزه ادویه ها

کاری از گروه پانید

تناسب اندام

این نرم افزار با تکیه بر ورزش و رژیم غذایی صحیح، به تناسب بهتر اندام کمک می کند و شامل بخش های حرکات ورزشی، توصیه های تغذیه ای، پرسش ها و پاسخ ها و راه حل ها، هشدارها، علاقه مقالات گوناگون می باشد. این نرم افزار قابلیت به روزرسانی نیز دارد.

شما می توانید این دو نرم افزار رو از نرم افزار

و اما...

بخش پیامک (به کسی نگین؛ همون sms خودمون)...

اولاً این که... از اون جایی که این اولین شماره نشر به س و قاعدتاً

بیامکی از شما دوستان دریافت نشده، چیزی در چنته نداریم و

فعلاً به همین یک دهم صفحه بسنده می‌کنم!!!...

اما زن بس... هرگونه حرف، درد دل، انتقاد، پیشنهاد، مطلب حال

و با هر چیز دیگه‌ای که دوست داشتن به اسم خودتون تو نشه

جواب شہ، به سامانه نام کوتاه و ارستگان و با امل

magazine@varastegan.ac.ir

اون موقع ابن بخش واسه خودش کسب می‌شه و یک صفحه جداگانه

خواهد داشت!!!

منتظ

همون طور که می دونین هر نشریه به اسم لازم داره و نشریه بدون اسم، نشریه نمیشه (!)، ما هم کلی عزممون رو

جزم کردیم تا به اسم مناسب واسه نشریه انتخاب کنیم!!

اما با وجود تم فعال و سخت کوش نشر به، بجهها هرجی به مغشون فشار آوردن و هرجی سعی کردن فرمولای آمار

و شرایط های اجوف فوقانی و تحتانی و جیبی و راستی و زیرزمینی رو از ذهنشون واسه لحظاتی چند بیرون کنن تا

نتوان فکر کنن، نشد که نشد و چیز حالی به ذهنشون نرسد...

این شد که گفتیم بذار واسش جانزه بذاریم؛ باشد که مغزها کمی تا اندکی به کار بسته !!!

به هر حال...

دوستان... مسابقه این شماره، تعیین یک اسم زیبا و برمحتوا برای نشر دهس!

از اون جایی که نش به ما علمی- فرهنگی و قراره بعدها به سطوح بالاتر هم نفوذ کنه و در سطح دانشگاه‌ها و

وزارت بخش بشه (تازه خورش رسیده قراره تو هر شماره چند نسخه هم به عرش کربابی صادرکنیم!)، به اسم شک

و مجلسی و نسبتاً رسمی و در عین حال جذاب و مرتبط (کاملاً اوکا: یون! شما می‌تونین!) و اسه نش به عز بن خودتون

سدا کنن. به بهترين اسم که در نهايت مشه اسم نشه، حازه تعلق مي گيره!!

از هم اکنون دست به کار بشن!!!! فردا دیره!!

اسم نشه به رو به شماره بام کوتاهه ما ارسال کنید و در کنارش نام و نام خانوادگی و شماره دانشجویتون رو هم

نہو بسند.

منتظر خلاقیت های شما دوستان گل و ارستگان، هستیم...