

The Common Cold

پژوهش

نشریه علمی - فرهنگی
شماره ۳

تغذیه و تعیین جنسیت

فراوانش شده‌های
از حوالی اینستا

خوشمزه!

خنده‌ها چقدر می‌ارزه؟



الکتروفورز

۱. مهارت برای نیروی کار آینده
اندر احوالات کنگره!! (قسمت آخر)
علوم آزمایشگاهی و علوم تغذیه

دانش‌پنیا

یلدای شیشه‌ای



مرکز آموزش عالی علوم پزشکی و ارستگان

مجله‌های آقای

دیگه چه خبر؟ آینده

مهارت برای نیروی کار آینده

اندر احوالات کنگره!! (قسمت آخر)

علوم آزمایشگاهی و علوم تغذیه

دانش‌پنیا

یلدای شیشه‌ای

به نام نگارنده زندگی

سردیبرنامه	۲
ایست! لطفاً اندکی تبسم	۳
الکتروفورز	۴
The Common Cold	۶
دانش‌بنیان	۷
منطقه آزاد، از حوالی اینستا	۸
یک فنچون داستان	۹
کل‌کل صمیمانه (!) علوم آزمایشگاهی و علوم تغذیه	۱۰
تغذیه و تعیین جنسیت	۱۲
چهل‌تیکه‌ای از فعالیت‌های تبسم	۱۴
آرتريت روماتوئيد	۱۶
ماجرای آقای خ	۱۹
یلدای شیشه‌ای	۲۰
از حوالی اینستا	۲۱
دیگه چه خبر؟	۲۲
فراموش‌شده‌های خوشمزه!	۲۴
اندراحوالات کنگره!!! (قسمت آخر)	۲۶
۱۰ مهارت برای نیروی کار آینده	۲۸
خنده‌ها، چقدر می‌ارزه؟	۲۹

نشریه دانشجویی پرانتزباز
مدیرمسئول: علیرضا غفلتی
سر دبیر: زینب کیافر
هیأت تحریریه:
سمانه حیدری/ ریحانه فخلعی/ علی لطفی
الناز ظهیری/ هانیه ریاحی
زهرا شهریارپور / مسعود آخرتی
تکتم امیاری/ فائزه قائنی/ سعیده آقایی
کوثر رنجبر
طراحی جلد و صفحه‌آرایی:
نازنین ربانی
نشانی: مشهد، بلوار وکیل آباد، لادن ۳
مرکز آموزش عالی علوم پزشکی وارستگان
کمیته علمی و فرهنگی
سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۱۳۴۲۳۴۵۶۷۸
پست الکترونیک نشریه:
parantezbaz.mag@gmail.com
آدرس سایت وارستگان:
www.varastegan.ac.ir
سال دوم- شماره سوم

روی شن های ساحل
درغروب آفتاب
صدای وزش نسیم دریا
غرش امواج دریا
تنهای تنها... به آسمان می نگرم
من فرزند خاکم
می نشینم در این ماسه ها و غوطه می خورم در آن
که شاید ثانیه ای غرق در تو شوم
غرق زیبایی بایت
مهربانی بایت
بوی دریای آید، بوی امواج دریا، بوی شن های ساحل...
مگر چند و جب فاصله است از این شن ها تا آن ابرها
می خواهمت با هر فاصله ای
میان زمین و آسمان مانده ام تا به عرش برسم
یعنی به تو برسم
خدایا می خواهمت در این روز و ساعت
روی شن های ساحل و ماسه ها
در ازمی کشم
پایم را بی هوا بر روی شن ها می کشم
موبایم را بی اختیار به نسیم می سپارم
و محاکم را به ستاره های آسمان
به ابرهای سرگردان
خشانم را می بندم که حرا از گاهی یادم برود که حکم من من و تو
فقط فاصله است
باد می وزد و شن ها صورتم را نوازش می کنند
می بارد از آسمان اشک هایش بر گونه ام

شاید اشک های آسمان از جانب تو نشانه ای باشد برای من
نشانه ای که بگوید فاصله ها را فراموش کن
من همین جادو کلمات بهستم
در همین حوالی
در قلبت...
خدا با صدفیت می کنم از این رو که می خواهمت
می خواهم بودم تنها با تو معنا شود
بلند می شوم از روی این ماسه ها
خودم را به آب می سپارم
و ستارم را... پایم را...
وقتی پایم کف دریا را حس می کند
نوازش تو در سبزی باران یادمی آورم
و ستارم را حلقه کرده
مشی آب می گیرم
در دست پایم چهره زیبای منتاب نمایان می شود
آب را به صورتم می پاشم
و نگهان
نگهان از خواب بر می خیزم
وقتی در کتاب ها جوایب تعبیر این خواب می شوم به هیچ تعبیری نمی رسم
اما قلمم تنها تعبیری که می کند این است:
خدا یادوستت دارم

کوثر رنجبر، علوم تغذیه ورودی ۹۳۲

ایست!

لطف

اندکی

تبسم...



(لطفاً تشریف ببرید به صفحه ۲۹)

آفرین مامان جان... مشقاتو نوشتی عزیزم؟ چقدر قشنگ نوشتی

آفرین دختر گلم، بگو ببینم بابایی امروز با کاغذ رنگیات چی درست کردی؟

در سراسر دنیا هرکس که ذره‌ای محبت انسانیت در وجودش باشد، با دیدن تبسم بر لب یک کودک آن را در چهره خود نیز حس می‌کند، تبسمی به بزرگی کل جهان هستی آرزوی بشریت است. این آرزو محقق نمی‌شود مگر این‌که یکایک انسان‌ها برایش بکوشند؛ نه تنها برای خود و خانواده خود، بلکه برای تمام کسانی که نام انسان رویشان نهاده شده.

تبسم جلوه چهره است، نشاط روح است، حس زیبای زندگی است. تبسم معجزه است، معجزه‌ای چنان قدرتمند و باشکوه که می‌تواند کدورت یک روح را به شادابی سوق دهد؛ هرکسی می‌تواند آن را روی لبان خود حس کند و جالب‌تر این که، می‌توان این حس زیبا را هدیه داد؛ هدیه‌ای رایگان، اما بی‌قیمت!

همین حالا اگر به دوستی که مدت‌ها از او بی‌خبر بوده‌اید تماس بگیرید، ناخودآگاه لبخندی روی لبان شما و او می‌نشیند. لحظه‌ای که به یادگاری‌های کوچک روی طاقچه نگاه می‌کنید ناگاه لبخند می‌زنید. لحظه‌ای که عکس عزیزی را می‌بینید ناگاه لبخند می‌زنید. زمانی‌که پدر و مادر را می‌بینید، بوی عطر بدن پدر و مادر را استشمام می‌کنید، دست مهربانشان را می‌گیرید و بوسه عشق‌آمیزشان را بر گونه خود احساس می‌کنید از لبخند سرشار می‌شوید.

از کودکی پدرها و مادرهایمان به همه ما مهربانی را آموخته‌اند. آموخته‌اند که به هم‌نوع خود کمک کنیم و گره از کار انسانی باز کنیم. گرفت دست یک نابینا، کمک به یک سالخورده، تقسیم کردن خوراکی‌های مدرسه با دوستان ...

ولی حالا که بزرگ‌تر شده‌ایم، باید یاد بگیریم کمی هم پا جای پای بزرگ‌ترها بگذاریم و بزرگانه‌تر محبت کنیم؛ درست مثل همین پدرها و مادرها. همین‌هایی که حس بودنشان، آغوششان، حمایتشان، آرامشی است برای تضمین تمام زندگی.

هرچند که هیچ‌چیز جای حس وجود این خوب‌ترین‌ها را نمی‌گیرد، ولی چرا ما اندکی از این حس را به کسانی که از پدر و مادر فقط اسمش را شاید شنیده باشند منتقل نکنیم؟

با حمایت از کودکی که از نعمت آغوش عاشقانه پدر و مادر بی‌بهره بوده، جای آنها را حتی برای دقایقی بگیریم، و حتی با ذره‌ای محبت، تبسم را به این فرشته‌های زمینی هدیه کنیم.

سردبیرنامنه...

دوستان عزیز پرانتزباز

سلام!

به امید خدا نشریه شماره ۳ پرانتزباز هم چاپ شد.

این نشریه مربوط به زمستان و بهار سال تحصیلی ۹۴-۹۳ هست. این سال انصافاً سال پرمشغله‌ای بود برای همه اعضا، ولی با همه بالا و پایین‌ها و درس‌ها و سمینارها نهایتاً کاری که باید، انجام شد.

و صدا البته قدوم تابستان نه‌چندان طولانی و ماه برکت را نیز به یک‌یک شما تریک عرض می‌کنم...

بخش‌های جدیدی به پرانتزباز اضافه شده و قرار است در ساختار نشریه از لحاظ محتوایی و همچنین از لحاظ چیدمان تغییراتی ایجاد شود.

بخش «از حوالی اینستا» بخشی است که به تازگی به پرانتزباز افزوده شده و چندی از نوشته‌های دوستان در اینستاگرام را نمایش می‌دهد. هدف از آوردن این بخش این است که کمی با فضای فکری و دغدغه‌های دانشجویها آشنا شویم. این مطالب مقدمه‌ای خواهند بود برای تیرهای مطالب نشریه‌های آتی...

سایت پرانتزباز نیز به‌زودی راه‌اندازی خواهد شد و می‌توانید بخشی از مطالب را در آنجا مطالعه و درمورد آنها بحث و تبادل نظر کنید .

نشریه پرانتزباز نشریه‌ای است که از دل دانشجویان سرچشمه گرفت. از صفر شروع شد و با امید خدا هنوز ادامه دارد و قصد دارد روز به روز به مزایای خود اضافه کند.

دادن خط فکری و نظرات سازنده از طرف خوانندگان می‌تواند بهترین و مؤثرترین راهی باشد که یک تیم نشریه را به سمت بهتر و پربارتر شدن سوق دهد. پس نظرات خود را از ما دریغ نکنید.

این را بدانید که صدای هر دانشگاهی، مکتوبات آن است و اعتبار و توانایی یک مرکز آموزش عالی را دانشجویهای آن مرکز تعیین می‌کنند. دانشکده و ارستگان با وجود تازه‌تأسیس بودن، توانست به پیشرفت‌های خوبی در همین سال‌های کم دست پیدا کند و مطمئناً بخش گسترده‌ای از این پیشرفت را مدیون دانشجویان فعال و با ذوق خودش است.

نشریه پرانتزباز هم در تلاش است تا سهمی، هرچند اندک، از این پیشرفت را در کنار سایر فعالیت‌ها ایفا کند و ما توقع داریم که در کنار همه نظرات مفید و سازنده خود درمورد مسائل مختلف دانشکده، درمورد نشریه پرانتزباز نیز، نظرات پربار خود را اعلام کنید تا بتوانیم صدای توانمندمان را بیشتر و بیشتر به گوش همه دانشگاهیان ایران برسانیم.

ضمناً، هرکسی که تمایل داشته‌باشد، می‌تواند به پرانتزباز بپیوندد... ما همواره صمیمانه پذیرای حضور شما هستیم.

حرف، نظر، دل‌نوشته، انتقاد و یا هر گفته دیگری دارید، می‌توانید برای ما ارسال کنید.

ایمیل پرانتزباز: parantezbaz.mag@gmail.com

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۱۳۴۲۳۴۵۶۷۸

صفحه اینستاگرام سردبیر: [kia.z.93](https://www.instagram.com/kia.z.93)

مطالبی که دوست دارید را به صفحه اینستاگرام ارسال کنید تا در نشریه چاپ شود.

اگر دستی در قلم دارید، هرگز استعداد خود را از نشریه خودتان دریغ نکنید. همیشه در پرانتزباز جایی برای نوشته‌های شما بوده و هست.

خدایا همچنان فردایمان زیبا و بهتر کن

چرا تنها شوم وقتی تو هستی یار هرروزم؟

بدرود...

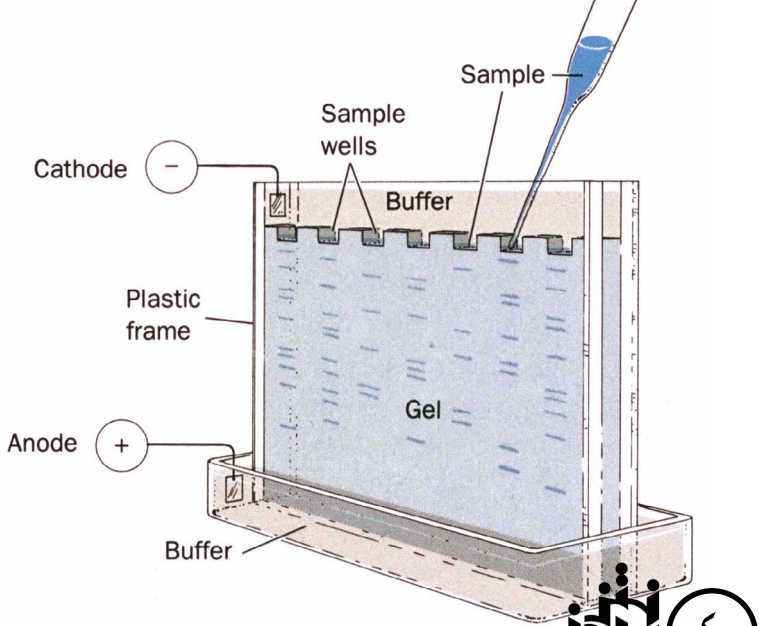
الکتروفورز از شناخته‌شده‌ترین روش‌های آزمایشگاهی برای جداسازی بیومولکول‌ها است. این روش در سال ۱۸۰۷ توسط Reuss کشف شد. او مشاهده کرد که ذرات خاک رس تحت‌تأثیر میدان الکتریکی در آب پراکنده می‌شوند. به طور کلی الکتروفورز حرکت ذرات پراکنده در داخل مایعی تحت‌تأثیر يك میدان الکتریکی یکنواخت است. همین حرکت در فضایی با میدان الکتریکی غیریکنواخت دی الکتروفورز نامیده می‌شود.

الکتروفورز به این دلیل اتفاق می‌افتد که ذرات معلق در مایع معمولاً دارای بار الکتریکی سطحی هستند و میدان الکتریکی نیروی کولونی الکترواستاتیک به این ذرات باردار اعمال می‌کند. اخیراً شبیه‌سازی‌های دینامیک مولکولی، نظریه‌ای بیان داشته‌اند مبنی بر این‌که برای انجام الکتروفورز حتماً نباید ذرات بار سطحی داشته‌باشند و حتی ذرات خنثی نیز به علت ساختار مولکولی خاصی که آب به عنوان مایع واسط دارد، می توانند الکتروفورز شوند.

نیروی کولونی الکترواستاتیک اعمال‌شده به بار سطحی، با نیروهای مخالف الکترواستاتیک کاهش پیدا می‌کند. بر طبق تئوری لایه مضاعف، تمام سطوح باردار در مایعات با لایه‌ای از بار مخالف پوشانده می‌شوند که از نظر مقداری کاملاً برابر با بار سطحی است؛ اما با علامت مخالف آن. میدان الکتریکی همانند بار سطحی به این لایه نیرو وارد می‌کند. مجموع این نیروها برابر است با اولین نیروی نام‌برده، اما در جهت مخالف آن. در حقیقت این نیرو به یون‌های موجود در لایه ثانویه اعمال می‌شود. این یون‌ها در فاصله‌ای از سطح ذره قرار می‌گیرند و بخشی از این نیروی الکترواستاتیک را از طریق تنش برش سیال به سطح ذره منتقل می‌کنند. این بخش از نیرو که به بدنه ذره وارد می‌شود، نیروی منفی الکتروفورتیک نامیده می‌شود.

يك نیروی الکتریکی دیگر نیز وجود دارد که مرتبط با انحراف لایه ثانویه است و مربوط به تقارن کروی و رسانایی سطح است و به سبب زیادی یون‌ها در لایه ثانویه به وجود می‌آید. این نیرو، نیروی تخفیف الکتروفورتیک نامیده می‌شود.

ماکرومولکول‌هایی مانند اسیدنوکلیک، DNA و پروتئین‌ها نیز باردار هستند و می‌توان با قراردادن آن‌ها در يك میدان الکتریکی، بر مبنای خاصیت الکتروفورز آن‌ها را تفکیک کرد. سرعت حرکت مولکول‌ها در این شرایط نه‌تنها تحت تأثیر بار الکتریکی و شدت میدان الکتریکی است، بلکه عواملی نظیر اندازه، وزن مولکولی و شکل فضایی مولکول نیز در این امر دخیل هستند. هم‌چنین اثرات محیطی نظیر نوع و نحوه استفاده از بافرها و حرارت ایجادشده در حین کار نیز از عوامل مؤثر بر جداسازی مولکول‌های فوئه هستند. معمولاً الکتروفورز برای تفکیک مولکول‌های بزرگی چون پروتئین‌ها و اسیدهای نوکلئیک به کار برده می‌شود؛ اما در مواردی نیز برای جداسازی مولکول‌های باردار کوچک‌تر نظیر قندها، اسیدهای



آمینه، پپتیدها و حتی یون‌های ساده مورد استفاده قرار می‌گیرد.

در طی قرن ۲۰ میلادی چندین تئوری برای محاسبه این پارامتر به وجود آمده‌اند که مهم‌ترین آن‌ها نظریه Smoluchowski در سال ۱۹۰۳ میلادی بود.

Arne Tiselius در سال ۱۹۴۸ به خاطر زحماتی که برای الکتروفورز و آنالیز جذبی کشید، برنده جایزه نوبل شد و از این رو او را پدر الکتروفورز نامیدند. اولین الکتروفورز نیز الکتروفورز بدون مرز تیسلیوس نام داشت که به وسیله آن محلول‌های پروتئینی غلیظ را در يك تیوب U شکل بزرگ که به‌وسیله بافر پوشانده شده بود، مورد آزمایش قرار می‌دادند. این روش الکتروفورز بسیار مشکل بود، به همین دلیل در سال ۱۹۵۰ تغییراتی در عملکرد آن اعمال شد. ابتدا از فیلترهای کاغذی و استات سلولز استفاده می‌شد؛ اما به‌دلیل ظرفیت محدود و رِزولوشن پایین این مواد، جای خود را به ژل دادند. ژل‌های استفاده شده در آن زمان به علت بزرگ‌بودن خلل‌وفرج‌ها قادر نبودند پروتئین‌ها را به تفکیک سازب جداسازی کنند، از این رو به‌تدریج به ژل‌هایی چون آگاروز دست‌یافتند.

امروزه الکتروفورز ژلی از بخش‌های جداناپذیر هر تحقیق و فعالیت‌های آزمایشگاهی به منظور جداسازی ماکرومولکول‌ها است. محدوده وسیعی از فعالیت‌های آزمایشگاهی تحقیقاتی و کلینیکی مانند تسلسل ژن‌ها، جداسازی کروموزوم‌ها، جداسازی و تعیین خصوصیات پروتئین‌ها توسط این روش انجام می‌گیرد. علاوه‌براین، استفاده از الکتروفورز از مرز آزمایشگاه‌ها فراتر رفته و به عنوان شاهدهی برای وکلا، قضات و هیأت منصفه در امور قضایی محسوب می‌شود. تشخیص هویت DNA به خصوص در موارد تعویض نوزاد در بیمارستان‌ها و تعیین والدین فرد کاربرد بسیاری در علوم ژنتیک پیدا کرده است.

نوع دیگری از الکتروفورز، الکتروفورز مویین (CE) است. این تکنیک که عمده‌ترین کاربرد آن در شیمی دارویی و درمانی است، برای جداسازی مولکول‌های درشت و ریز در مجاری بسیار نازک (با قطر داخلی ۲۰۰-۲۰ میکرومتر) استفاده می‌شود. در این روش، جداسازی با ولتاژ بالا(۳۰-۱۰kV) امکان‌پذیر می‌شود. از محاسن CE می‌توان به سرعت دست‌یابی به نتیجه در آنالیز یون‌ها اشاره کرد. به‌طورکلی CE بیشتر زمانی مطرح می‌شود که با آنالیت‌های باردار با پلاریته و قطبیت زیاد سروکار داریم. این تکنولوژی در علوم بیوتکنولوژی جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده و در آنالیز ماکرومولکول‌هایی چون پروتئین ها و کربوهیدرات‌ها جایگزین خوبی برای الکتروفورز سنتی به شمار می‌رود. هم‌چنین تکنولوژی CE برای سرعت‌بخشی به رشد علم ژنتیک به خدمت گرفته شده‌است. استفاده از الکتروفورز موئین در علوم تحلیلی به‌خصوص در زمینه دارویی و زهرشناسی رشد بسیاری داشته است. الکتروفورز موئین دربرگیرنده چندین تکنیک است که عملکرد و مشخصه‌های متفاوتی با هم دارند. این تکنیک‌ها که به موده‌ای الکتروفورز موئین معروف هستند، عبارتند از: الکتروفورز ناحیه‌ای موئین (CZE)، تمرکز ایزوالکتریک (IEF)، الکتروفورز موئین ژلی، ایزوتاکوفورز (ITP) و کروماتوگرافی الکتروسینتیک موئین.



الیاز ظهیری، علوم آزمایشگاهی ورودی ۹۱۱

Electrophoresis

این غربال مولکولی مولکول‌ها را بر مبنای ساینشان جدا می‌کند. هم‌چنین می‌توان مولکول‌ها را بر مبنای بار اولیه‌ای که داشتند جداسازی کرد. مولکول‌هایی که بار بیشتری دارند تحرك الکتروفورزی بیشتری از خود نشان می‌دهند و سریع‌تر منتقل می‌شوند. بدین ترتیب درون ژل با اولویت باری که داشتند قرار می‌گیرند. جداسازی بر مبنای بار به ژلی نیاز دارد که مانند آگاروز دارای خلل‌وفرج‌های بزرگ‌تری باشند. آگاروز برای جداسازی اسید نوکلئیک‌ها و پروتئین‌های خیلی بزرگ یا ترکیب‌ها استفاده می‌شود. آگاروز يك پلی‌ساکارید طبیعی است که از نوع خاصی جلبك دریایی قرمز به دست می‌آید. زمانی که گرما داده شده و سپس سرد می‌شود به صورت جامد متخلخلی با خلل‌وفرج‌های نسبتاً بزرگ تبدیل می‌شود. الکتروفورز ژل آگاروز (AGE) را می‌توان برای جداسازی مولکول‌ها بر مبنای بار یا وزن مولکولی‌شان استفاده کرد. یکی از مهم‌ترین کاربردهای AGE جداسازی بخش‌های حاصل از برش DNA با آنزیم‌های محدودکننده است. در طی انجام الکتروفورز ثابت‌نگاه‌داشتن حرارت اهمیت بسیاری دارد؛ چرا که به حفظ تکرارپذیری آزمایش کمک می‌کند. به‌عنوان مثال پلیمریزه‌شدن آکريل‌آمید يك واکنش گرمازا است و گرمای حاصله به‌خصوص در مورد ژل‌های غلیظ‌تر، ممکن است باعث بروز بی‌نظمی در اندازه منافذ ژل شود. انتقال گرما معمولاً مشکلی در ژل‌هایی با غلظت کمتر از T ایجاد نمی‌کند. البته ممکن است بالارفتن دما مشکلات دیگری چون شکستن شیشه‌های الکتروفورز و آسیب به دستگاه را منجر شود. پروتئین‌ها به علت خصوصیت آمفوتری خود تحت‌تأثیر pH محیط بارالکتریکی خاص خود را نشان می‌دهند. بدین علت در جداسازی توسط الکتروفورز باید pH محلول‌های مورد استفاده ثابت باقی بماند. از آنجا که الکترولیز آب در آند یون‌ای «+H» و در کاتود یون‌های «-OH» ایجاد می‌کند، برای ثابت نگاه داشتن pH محلول‌های مورد استفاده، باید آن‌ها را بافر کرد.

نوع دیگری از الکتروفورز که

قدیمی‌ترین نوع این

تکنیک محسوب می‌شود،

الکتروفورز سطحی نام دارد.در این

روش از يك لایه کاغذی متخلخل با طول

۱۰ تا ۲۰ سانتیمتر، ترموپلاستیکی متشکل از

سلولز و اسید استیک و ژل پلیمر استفاده می‌شود.

تشخیص هویت DNA به وسیله الکتروفورز،

اندازه‌گیری هر رشته و شمارش تعداد بخش‌ها و برش‌های

تکرارشده در آن است. دانشمندان برای این کار از روش

الکتروفورز ژلی استفاده می‌کنند. بدین ترتیب که با جریان الکتریکی

رشته‌های DNA را از میان ژل عبور می‌دهند. چون هر بیت از DNA

دارای بار منفی است و در معرض نیروی الکتریکی با بار برابر قرار می‌گیرد

و آن را به سمت وجهی از ژل که بار مثبت دارد پیش می‌برد. ذرات کوچک‌تر،

سریع‌تر حرکت می‌کنند. وقتی جریان برداشته می‌شود، از ژل تصویری گرفته می‌شود تا

مشخص شود هر بیت چه قدر جابه‌جا شده است. با مقایسه باندهای ایجاد شده با نمونه‌های

استاندارد که سایزهای شناخته‌شده‌ای دارند، طول هر بخش از DNA به دقت اندازه‌گیری می‌شود.

در حال حاضر آگاروز و پلی‌اکرיל‌آمید متداول‌ترین و پرکاربردترین ماده به‌عنوان واسط در الکتروفورز ژلی

محسوب می‌شوند. در اغلب دستگاه‌های الکتروفورز، ژل مابین دو محفظه بافری قرار می‌گیرد؛ به‌طوری که ژل

تنها واسطه در عبور جریان الکتریسیته بین این دو محفظه باشد. هر دو شبکه خلل‌وفرج‌داری تولید می‌کنند که

میکرومولکول‌های بارداری را که در پاسخ به میدان الکتریکی جابه‌جا می شوند، در خود جای می‌دهند. به‌عنوان مثال

زمانی که جریان اعمال می‌شود، DNA های با بار منفی به سمت الکترودهای باردار مثبت حرکت می‌کنند. خلل‌وفرج‌های

موجود در شبکه ژلی انتقال مولکول‌های بزرگ را محدود می‌کنند و این در حالی است که مولکول‌های کوچک‌تر با

آزادی بیشتری منتقل می‌شوند و در فاصله دورتری از الکترودها قرار می‌گیرند.

دانش بنیان

شرکت دانش بنیان به شرکتی گفته می شود که از ۱ تا ۱۰ درصد سهام آن متعلق به یک دانشگاه یا واحد پژوهشی و یا از ۵۱ تا ۱۰۰ درصد آن متعلق به اعضای هیأت علمی دانشگاه ها یا واحدهای پژوهشی باشد. در صورتی که سهام دانشگاه کمتر از ۵۰ درصد باشد، شرکت دانش بنیان خصوصی است و در غیر این صورت شرکت دانش بنیان دولتی است.

دانشگاه ها و واحدهای پژوهشی پس از تصویب امکان تأسیس شرکت های دانش بنیان در آیین نامه مالی و معاملاتی خود در هیأت امناء می توانند شروع به تشکیل شرکت های دانش بنیان کنند. هر شرکت دانش بنیان به پیشنهاد تعدادی از اعضای هیأت علمی و تصویب دانشگاه ها یا واحد پژوهشی تأسیس خواهد شد یا توسط دانشگاه و واحد پژوهشی به اعضای هیئت علمی پیشنهاد می شود.

این شرکت ها و مؤسسات به منظور هم افزایی علم و ثروت، توسعه اقتصاد دانش محور، تحقق اهداف علمی و اقتصادی (شامل گسترش و کاربرد اختراع و نوآوری) و تجاری سازی نتایج تحقیق و توسعه (شامل طراحی و تولید کالا و خدمات) با ارزش افزوده فراوان ایجاد می شوند. از نگاهی دیگر شرکت یا مؤسسه دانش بنیان شرکت یا مؤسسه ای کارآفرین (مخاطره پذیر) است که دانش را در ابزار، کالاها، فرآیندها و طراحی های مرتبط با فناوری مربوطه به کار گرفته و با قبول مخاطرات کار و البته تحت حمایت مراکز رشد تخصصی، در مرحله رشد نسبت به تولید محصول در مقیاس کم و در مرحله بلوغ در مقیاس وسیع تر اقدام می نماید. این شرکت ها و مؤسسات تابع قانون تجارت هستند و باید در اداره ثبت شرکت ها ثبت شوند. قانون حمایت از این شرکت ها و مؤسسات پس از تصویب در مجلس شورای اسلامی در سال گذشته برای اجرا به دستگاه های اجرایی کشور ابلاغ گردیده است.

اهداف:

۱. هم افزایی علم و ثروت
۲. توسعه اقتصاد دانش محور
۳. تحقق اهداف علمی- اقتصادی کشور
۴. تجاری سازی نتایج تحقیق و توسعه محصولات دانش بنیان داری ارزش اقتصادی

مراحل ایجاد شرکت های دانش بنیان:

- ۱- داشتن ایده محوری یا همان فناوری مورد نظر که ترجیحاً در اداره کل مالکیت صنعتی سازمان ثبت اسناد و املاک کشور به ثبت رسیده و گواهی ثبت برای آن صادر شده باشد.
- ۲- مراجعه به پارک یا مرکز رشد و انجام هماهنگی های لازم
- ۳- تکمیل کاربرگ های ارائه شده از سوی پارک یا مرکز رشد
- ۴- ارائه کاربرگ های تکمیل شده و مدارک لازم به پارک یا مرکز رشد
- ۵- پیگیری اخذ نتیجه بررسی های اولیه
- ۶- شرکت در جلسه شورای پژوهشی پارک یا مرکز رشد، بنا به دعوت به عمل آمده و دفاع از ایده ارائه شده
- ۷- پیگیری اخذ نتیجه داوری نهایی
- ۸- استقرار در پارک یا مرکز رشد و شروع کار

ادامه دارد...

تکتم امیاری، علوم تغذیه ورودی ۹۲۲



The Common Cold

What is the most infectious disease in the world? It is probably the common cold. It causes more people to miss work and school than any other disease. Yet, it is still one of the most difficult diseases to prevent and treat. It is believed that about fifty different viruses can cause the symptoms of a cold. Early symptoms are a slightly sore throat and a cold or tired feeling. Later symptoms are a stuffy and runny nose, Sneezing and coughing. If a high fever occurs at the same time as cold symptoms, you should see a physician; because a high fever is not a symptom of a cold and it may indicate a dangerous secondary infection. Colds spread when a virus from the nose or mouth of an infected person is transferred to a healthy person. This transfer may occur when germs are released in sneezing, Coughing, or talking. It may also occur when an infected person and a healthy both touch the same things. Colds are not contagious five days after the symptoms begin. In fact, any cold symptoms remaining after five days are usually not the result of the cold virus. They are the result of a secondary infection. Unfortunately, there is no sure way to prevent the common cold. Even if precautions are taken, the average person can expect one or two colds a year. Some precautions, however, are only common sense. For example, one should avoid unnecessary contact with people who have colds, maintain general good health through adequate rest and nutrition, and dress for the weather (neither too much clothing nor too little). No one has developed an effective immunization against colds. Probably because of the large number of viruses that can cause them. The best treatment for a cold is simply to stay in bed during the early stages. If a person tries to fight the cold by being very active, the result will often be a serious secondary infection; especially of the ear or the sinuses. The symptoms of these secondary infections may remain for weeks. Although antibiotics are useless against the cold virus. They may be necessary to treat a secondary bacterial infection.

اینجا آزاد است
برداشت آزاد
تفکر آزاد

نه خیلی، اما حداقل بدان اندازه که
نام نویسنده‌اش آزاد باشد
و مخاطبش ورای شناختی که از وی دارد لحظاتی را
میهمان کلماتش شود
که اصلاً چه اهمیت دارد که چه کسی سخن را آغاز
کرده باشد،
وقتی که باید‌ها بایندند و نباید‌ها نبایند؟
باید و نباید‌هایی هرچند ذهنی اما مهم!
منتظر بمانید...

اگر گلایه‌ای دارید،
اگر دلی پر دارید،
می‌توانید شکوه‌های خود را از هر گوشه زندگی به
گوش ستون آزاد برسانید...
و از ستون آزاد به گوش همگان!...



لذت بخش ترین چیز واسه دختری که شیش ماه به بار باباشو
می‌بینه
نه دیدن خونه‌های رنگیه
نه خریدای آنچنانی
نه مسافرت و گردش با رفقا...
نه حتی رفتن به حرمی که آرزوی خیلیاس!
لذت بخش‌ترین چیز واسه من «شنیدن صدای خنده بابامه...» +
از اولین سالی که روز پدر پیش بابام نبودم و این تابلو رو براش
درست کردم دو سال می‌گذره..... ولی هنوز عادت نکردم!
و غروب امروز خوابگاه از بدترین غروب‌اس...
«نوشته آرزو ابراهیمی»

از حوالی اینستا..



هنوزم دوستش دارم
دیگه حساب و کتاب از دستم در رفته
می‌دونم چند ساله جنگ تموم شده، چند ساله من روز خوش تو
زندگیم ندیدم
آخرین باری که میرفت جبهه موقع خداحافظی بهم گفت:
معصومه جان دعا کن یا شهید بشم یا صحیح و سالم برگردم و
به مملکت خدمت کنم، از شرمندگی تو هم در بیام، دلم نمیخواد
بقیه عمرت هم مجبور بشی از من مراقبت کنی
بغض توی گلویم شکست و در حالی که با چادر نماز اشکام
رو پاک می‌کردم گفتم: تو رو به خدا محمد این حرفا رو زن،
ایشالله که صحیح و سلامت برمی‌گردد و خودم تا آخر عمر
نوکریت رو می‌کنم
حالا سال‌هاست از اون حرفای عاشقونه داره می‌گذره
هنوزم سر حرفم هستم و دارم نوکریش رو می‌کنم، آخه
عاشقشم!
اونم هنوز عاشقمه
ولی ...

گاهی همه چیز از بادش میره، دست خودش نیست، موج
می‌گیردش، اینجور موقع‌ها دیگه هیچی جلودارش نیست، هرچی
سر راهش باشه داغون میشه، حتی من!
وقتی حالش خیلی بد میشه، وسایل رو به طرف من و بچه‌ها
پرت می‌کنه، من سریع بچه‌ها رو توی یه اتاق دیگه می‌برم،
قرص‌هاشو میارم و به‌زور دستش رو می‌گیرم تا به خودش آسیب
نرسونه، اونم برای این‌که دستش رو ول کنه شروع به کتک زدن
من می‌کنه و هرچی دستش باشه توی سر و صورتم می‌زنه
من فقط اشک می‌ریزم و نگاش می‌کنم
نه از این‌که منو می‌زنه
از این‌که می‌بینم حالش چقدر بده و می‌تونم هیچ‌کاری براش
بکنم

چند دقیقه‌ای به همین منوال می‌گذره
کم‌کم آرام میشه و بعدش تازه اول گریه‌هامونه
سرش رو روی شونه‌ام می‌ذاره و با گریه ازم معذرت می‌خواد
منم فقط اشک می‌ریزم و عاشقانه سرش رو نوازش می‌کنم
آخه
هنوزم دوستش دارم

یک فنجون داستان...

کلاس فلسفه

پروفسور فلسفه با بسته سنگینی وارد کلاس درس فلسفه شد و بار سنگین خود را روبه‌روی دانشجویان خود روی میز گذاشت. وقتی کلاس شروع شد، بدون هیچ کلمه‌ای یک شیشه بسیار بزرگ از داخل بسته برداشت و شروع به پر کردن آن با چند توپ گلف کرد. سپس از شاگردان خود پرسید که ، آیا این ظرف پر است؟ و همه دانشجویان موافقت کردند. سپس پروفسور ظرفی از سنگریزه برداشت و آنها را به داخل شیشه ریخت و شیشه را به آرامی تکان داد. سنگریزه‌ها در بین مناطق باز بین توپ‌های گلف قرار گرفتند؛ سپس دوباره از دانشجویان پرسید که آیا ظرف پر است؟ و باز همگی موافقت کردند. بعد دوباره پروفسور ظرفی از ماسه را برداشت و داخل شیشه ریخت و خوب تکان داد. البته، ماسه‌ها همه جاهای خالی را پر کردند. او یک بار دیگر پرسید که آیا ظرف پر است؟ و دانشجویان یک صدا گفتند: بله. بعد پروفسور دو فنجان پر از قهوه از زیر میز برداشت و روی همه محتویات داخل شیشه خالی کرد و گفت: در حقیقت دارم جاهای خالی بین ماسه‌ها را پر می‌کنم! همه دانشجویان خندیدند. در حالی که صدای خنده فرو می‌نشست، پروفسور گفت: حالا من می‌خواهم که متوجه این مطلب بشوید که این شیشه نمادی از زندگی شماست. توپ‌های گلف مهم‌ترین چیزها در زندگی شما هستند؛ خدا، خانواده شما، فرزندان شما، سلامتی شما، دوستانتان و مهم‌ترین علاقتان. چیزهایی که اگر همه چیزهای دیگر از بین بروند، ولی این‌ها باقی بمانند، باز هم زندگیتان پابرجا خواهد بود. اما سنگریزه‌ها سایر چیزهای قابل اهمیت هستند؛ مثل کار شما، خانه شما و ماشین شما. ماسه‌ها هم سایر چیزها هستند؛ مسائل خیلی ساده. پروفسور ادامه داد: اگر اول ماسه‌ها را در ظرف قرار بدهید، دیگر جایی برای سنگریزه‌ها و توپ‌های گلف باقی نمی‌ماند، درست عین زندگیتان. اگر شما همه زمان و انرژی‌تان را روی مسائل ساده و پیش پا افتاده صرف کنید، دیگر جا و زمانی برای مسائلی که برایتان اهمیت دارد باقی نمی‌ماند. به چیزهایی که برای شاد بودن‌تان اهمیت دارد توجه زیادی کنید: با فرزندان‌تان بازی کنید، زمانی را برای چک‌آپ پزشکی بگذارید، با دوستان و اطرافیان‌تان به بیرون بروید و با آن‌ها خوش بگذرانید. همیشه زمان برای تمیزکردن خانه و تعمیر خرابی‌ها هست. همیشه در دسترس باشید. اول مواظب توپ‌های گلف باشید؛ چیزهایی که واقعاً برایتان اهمیت دارند. موارد دارای اهمیت را مشخص کنید، بقیه چیزها همان ماسه‌ها هستند. یکی از دانشجویان دستش را بلند کرد و پرسید: پس دو فنجان قهوه چه معنی داشتند؟ پروفسور لبخند زد و گفت: خوشحالم که پرسیدی. این فقط برای این بود که به شما نشان بدهم مهم نیست که زندگیتان چقدر شلوغ و پر مشغله باشد. همیشه در زندگی شلوغ هم جایی برای صرف دو فنجان قهوه با یک دوست هست!

یک لنگه کفش

پیرمردی سوار بر قطار به مسافرت می‌رفت. به علت بی‌توجهی، یک لنگه کفش ورزشی وی از پنجره قطار بیرون افتاد. مسافران دیگر برای پیرمرد تأسف می‌خوردند، ولی پیرمرد بی‌درنگ لنگه دیگر کفشش را هم بیرون انداخت. همه تعجب کردند. پیرمرد گفت که یک لنگه کفش نو برایم بی مصرف می‌شود، ولی اگر کسی یک جفت کفش نو بیاورد، چه‌قدر خوشحال خواهد شد. ببخشید و لبخند بزنید تا بتوانید راحت‌تر فراموش کنید.



هانیه ریاحی، علوم آزمایشگاهی ورودی ۹۱۱

کل کل صمیمانه (!) علوم آزمایشگاهی و علوم تغذیه!

گردآوری کل کل: زهرا شهریارپور، علوم تغذیه ورودی ۹۲۱

بالاخره هرکسی واسه انتخاب رشته‌ش یه دلیلی داره دیگه...

یادش بخیر دبیرستان... چقد معلما بچه‌های ریاضی و تجربی رو می‌نداختن به جون

همدیگه!!! چه کل کلی بود بین ریاضی و تجربی!!

این کل کل‌ها همواره ادامه داره!!!! مخصوصاً اگه تو دانشگاهت فقط دو تا رشته باشه

که دیگه هیچی!! علوم تغذیه و علوم آزمایشگاهی!

خب دیگه... بالاخره کسایی که تو رویاهاشون خودشونو خانم و آقا دکتر می‌دیدن،

باید یه جوری خودشونو دلگرمی بدن یا نه؟؟؟

اینم یکی از اون لحظه‌های خونینیه که چندتا دانشجو به هم می‌رسن و... از قضا دو

دسته‌اند: علوم آزمایشگاهی و تغذیه!!! چه شوددد!!!!!!...

تغذیه: اصلاً رشته شما به چه دردی می‌خوره؟!

آزمایشگاه: به چه دردی؟! اول یه نکته بگم... تو رشته ما آن‌تایم بودن حرف اول و

می‌زنه و خیلی مهمه که واسه شما این‌طوری نیست! به‌طور مثال، ما اگه نیم‌ساعت

دیرتر به آزمایشگاه برسیم، درصد زیادی از نمونه‌ها ممکنه از دست بره!

از طرفی ما می‌تونیم یه مریض و بفرستیم اتاق عمل یا برش گردونیم! دقت ما باید از

شما بالاتر باشه!

تغذیه: خب ما هم می‌تونیم بفرستیم اتاق عمل! این دیگه چه‌جور توجیهیه؟؟

آزمایشگاه: اصلاً یه چیزی؛ این‌که وقتی یه کارشناس علوم تغذیه می‌خواد برنامه یا

رژیمی بده باید مُراجع رو بفرسته آزمایشگاه!

تغذیه: ولی تغذیه می‌که که پیشگیری بهتر از درمانه و اگر فرد تغذیه مناسبی داشته

باشه و پیشگیری کنه، دیگه برای درمان نیازی به مراجعه به آزمایشگاه نیست.

آزمایشگاه: ولی توی ایران پیشگیری خیلی کم‌رنگه!

تغذیه: دقیقاً! و این کار ماست که این فرهنگ رو بین مردم رواج بدیم. کار ما فقط

دادن رژیم نیست؛ ما باید یک سری تبلیغات برای بهبود سبک زندگی در سطح جامعه

داشته باشیم.

آزمایشگاه: شما اول باید این حرفایی که به مردم می‌زنین که چی‌کارکنن و چی‌کار

نکنن، خودتون بهش عمل کنین!

تغذیه: ما خودمون بهش عمل می‌کنیم، ولی برای فرهنگ‌سازی اون رشته‌هایی که با

ما در تعامل هستن باید همکاری داشته باشن؛ مثلاً وقتی من به شما می‌گم رژیم‌تو

رعایت کن، نگي من که تغذیه نیستم!!!

آزمایشگاه: درست می‌گید. در کل اگر شما و جامعه پزشکی پیشگیری رو رواج بدین،

خب مراجعین ما کمتر خواهد بود و جامعه سالم‌تری خواهیم داشت.

تغذیه: در کل اگر کارشناسان تغذیه کارشونو درست انجام بدن، نیازی به علوم

آزمایشگاهی‌ها نیست!

آزمایشگاه: قبول ندارم؛ چون علوم آزمایشگاهی یک رشته تشخیصیه و افراد هرچند

وقت یک بار برای چکاپ باید به ما مراجعه کنن.

تغذیه: اگر یک شخص از همون اول به فکر رژیم غذایی و روش درست زندگی

خودش باشه، اصلاً مریض می‌شه که نیازی به آزمایش داشته باشه.

آزمایشگاه: شما هم قبل از مشاوره و رژیم‌دادن به افراد باید اونا‌رو بفرستین

آزمایشگاه.

تغذیه: که چی بشه؟؟؟

آزمایشگاه: خب معلومه! واسه فهمیدن یک سری اطلاعات مورد نیاز از مراجعتون نیاز

به اطلاعات دقیق از اتفاقاتی دارین که توی بدن بیمار می افته! مثلاً اگه نفرستین،

چطوری می‌خواین بفهمین میزان ریزمغذی‌های خون شخص چقدره؟؟

تغذیه: اینم حرفیه! تا حالا از این دید بهش نگاه نکرده‌بودم!... اما قبول کنین که با

اصلاح سبک زندگی و تغذیه سالم تعداد مراجعین شما هم کمتر می‌شه!

آزمایشگاه: اون که صدالبته!!

تغذیه و آزمایشگاه به این نتیجه رسیدن که هر دو رشته به هم وابسته‌اند.

تغذیه: ما بعد از سه سال سابقه کار می‌تونیم مجوز مطب بگیریم و حتی شماره

نظام‌پزشکی هم داریم. شما چی؟!

آزمایشگاه: ما بعد از چهار سال کارشناسی و بعد گذروندن ارشد و دکتری طی هشت

سال، می‌تونیم با دوستان دیگه آزمایشگاه بزنینم.

تغذیه: خب پس به دوستان دیگه و پاتولوژیست نیاز دارین؛ ولی ما مستقل هستیم و

حتی با مدرک کارشناسی و البته گذروندن اون سه سال می‌تونیم مطب بزنینم!

آزمایشگاه: درسته؛ ولی تا وقتی که متخصص تغذیه هست، کی پیش کارشناس تغذیه

میره؟؟!

تغذیه: بله که میره! وقتی یک کارشناس تغذیه پشتکار و اطلاعات خوبی داشته باشه

و کارش عالی باشه چرا کسی نره؟؟

آزمایشگاه: دانشجوی علوم آزمایشگاهی هم بوده که از ترم ۴ با حقوق مشغول به

کار شده!

تغذیه: شما از ترم ۱ هم می‌تونین کار کنین؛ ولی با چه حقوقی؟! حقوقش خیلی

کمه؛ در صورتی‌که ما با کارشناسی می‌تونیم درآمد خیلی خوبی داشته باشیم.

آزمایشگاه: البته اگه شناخته بشین بین مردم!

موردی هم بوده که با کارشناسی ماهی دو تومن درآمد داشته! و تازه، با رشته ما توی

بیمارستان هم میشه کار کرد!

تغذیه: تنوع کاری رشته ما خیلی بیشتر و بهتره؛ ولی شما چه توی بیمارستان، چه

آزمایشگاه خصوصی، بازهم با نمونه سر و کار دارین!

آزمایشگاه: مثلاً چه‌جور تنوعی دارین؟؟

تغذیه: مگه نشریه شماره ۲ پرانتزباز دانشگاهو نخوندین؟؟ صفحه ۲۶ مفصل توضیح

داده!

آزمایشگاه: واقعاً؟ یادم باشه بخونم ببینم چی نوشته!! درضمن درسته که با نمونه

سروکار داریم، ولی هر فردی که وارد این رشته میشه از این قضیه آگاهه و قبولش

کرده. مورد دیگه این‌که می‌دونم رشته من طوری هست که ده سال آینده می‌تونم

توی خونه بشینم و آزمایشگاه خودمو کنترل کنم.

تغذیه: اولاً که تا به اونجاها برسین، باید مراحل سخت زیادی رو طی کنین! تازه ما

هم می‌تونیم توی خونه بشینیم و از اینجا به فردی در آمریکا رژیم بدیم و در سطح

جهانی هم مطرح بشیم! درضمن رشته ما یک رشته تمیز و شیکه... چیزی که تو علوم

آزمایشگاهی عمراً اگه وجود داشته باشه!!

آزمایشگاه: تو رشته ما نیازی نیست که مدام با بیمار در ارتباط باشیم و من خودم به

شخصه دوست ندارم با بیمار سروکار داشته باشم.

تغذیه: دقیقاً این یکی از مهارت‌های اجتماعی رشته ماست. این‌که باید توانایی ارتباط

بالایی داشته باشیم و بیمار رو به خوبی درک کنیم! ما با اجتماع سروکار داریم، نه

نمونه!!!

آزمایشگاه: نخیر! ما هم روابط عمومی خوبی داریم! ما هم باید همکاری و مشارکت

خیلی خوبی با هم داشته باشیم. تو آزمایشگاه تیمی کارکردن خیلی مهمه! جون هر

یک از ما در دست همکارمونه! مثل این که شما هم صفحه ۳ نشریه شماره ۲ پرانتز

بازو نخوندین، نه؟؟

تغذیه: خب این‌که چیزی نیست؛ می‌ریم می‌خونیم! روابط شما به جامعه کوچیک

خودتون، همکاراتون و نمونه‌های عزیزتون محدود میشه؛ درحالی‌که ما با انسان و

روحیاتش سروکار داریم. ما انسان‌ها رو به سمت زندگی سالم سوق می‌دیم! برای این

کار باید ارتباطمون خیلی قوی و مؤثر باشه...

آزمایشگاه: ما هم در بخش پری آنالیتیکال که بخش پذیرش و نمونه‌گیری هست، باید

با افراد ارتباط خوبی برقرار کنیم. ضمناً وقتی بچه یا کسی که از خون‌دادن می‌ترسه

برای نمونه‌گیری میاد، این هنر ماست که بتونیم بهش آرامش بدیم و ازش نمونه

بگیریم! چون در حالت ترس، خون وارد سرنگ نمیشه!!

تغذیه: جدی؟؟ فکر نمی‌کردم نمونه‌گیری‌های آزمایشگاه هم به عهده شما باشه! چقدر

حساس!

آزمایشگاه: بله، هم چنین این بخش بسیار مهمیه! چون ۹۰درصد خطاها در این بخش

انجام می‌شه و امکان اشتباه نمونه‌ها وجود داره. که این می‌تونه با جون افراد بازی

کنه!

تغذیه: درسته؛ رشته شما می‌تونه تأثیر آبی بذاره، ولی رشته ما تأثیر طولانی مدت

داره و ممکنه با یک رژیم غلط آسیب‌های جبران‌ناپذیری به سلامت فرد وارد بشه.

آزمایشگاه: چه‌طوری؟

تغذیه: خب مثلاً ما اگه که تو رژیم شخصی که برای لاغر شدن اومده، مواد مغذی

کافی قرار ندیم، می‌تونیم اون شخص رو به تدریج دچار سوء تغذیه کنیم! یا حتی

سیستم ایمنی و عصبی فرد رو ضعیف کنیم! حتی ممکنه به کبد و کلیه و ارگان‌های

حیاتی فرد آسیب وارد بشه که بعضی از این آسیب‌ها دیگه جای جبران نداره...

آزمایشگاه: تأمل برانگیز بود!

آقا یه چیزی! این رشته شما اصلاً گرایش‌های مختلف نداره فقط تغذیه‌س!!

تغذیه: ببخشید!!!!، اسم رشته‌مون تغذیه‌س! خیلی هم خوبه که این‌قدر تخصصی کار

می‌کنیم! این خودش یک مزیت نسبت به متخصصین تغذیه‌س که فقط تخصصشون

رو تو این حیطه کار کردن! همچنین ما هم تغذیه بالینی و هم غیربالینی داریم

که بالینی در بیمارستان‌هاست و غیربالینی در زمینه‌های مختلف فعالیت داره، مثل

مطالعه درمورد تغذیه دوران بارداری، سیاست‌های تغذیه‌ای کشور، کارخانه‌جات و...

آزمایشگاه: هرجایی در سیستم پزشکی نیاز به تشخیص و یا چک‌کردن بیمار باشه باید

آزمایش گرفته بشه و نیاز به یک کارشناس علوم آزمایشگاهی هست.

تغذیه: اصلاً اگر فرد از همون اول به کارشناس تغذیه مراجعه کنه و رژیم غذایی

صحیح رو رعایت کنه و سبک زندگی‌شو بهبود ببخشه، دیگه بیمار نخواهد شد که نیاز

به آزمایش داشته باشه!

آزمایشگاه: به‌هرحال شما هم برای تجویز رژیم دقیق و توصیه به مراجعتون باید اونو

بفرستین آزمایشگاه!

تغذیه: این بحث منسوخ شد دیگه! همون اول درموردش صحبت کردیم... یادتون

رفته؟؟؟

آزمایشگاه: آره، یاد چرخه کربس افتادم! دوباره رسیدیم به اوگزالواستات!!!

(همه می خندند!)

تغذیه: رشته هردومون واقعاً لازم و کاربرديه... ما هر دو به هم نیاز داریم تا بتونیم

جامعه سالمی داشته باشیم! دیگه بستگی به علایق شخص داره که تو کدومش موفق‌تر

باشه!

آزمایشگاه: کاملاً درسته... ما با کمک همه که می‌تونیم موفق بشیم! جامعه به

هردوتاش نیاز داره...

خب اگه کاهوهای گرامی نباشن که جامعه سوءتغذیه می‌گیره!!

تغذیه: در عوض اگه کسی نباشه که به شما stool برای تشخیص بده، شما از بی‌کاری

سوء تغذیه می‌گیرین!!!

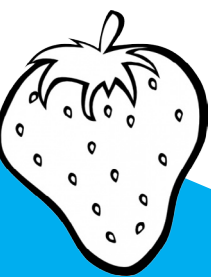
آزمایشگاه: خب اگه کاهویی خورده نشه که استولی هم در کار نیست! فیبر کاهو به

این عمل کمک شایانی می‌کنه، مگه نه؟؟

تغذیه: ...

(و این گونه است که کل کل این دو رشته در اینجا به پایان ...

می‌رسه، و همچنان ادامه داره!...



در بیشتر خانواده‌هایی که به تازگی تشکیل زندگی داده‌اند، بین زن و مرد بر سر جنسیت فرزند اختلاف نظر وجود دارد؛ عده‌ای طرفدار دختر و عده‌ای دوست‌دار پسر هستند. شاید هم برای بعضی اشخاص تفاوت چندان‌ی نداشته باشد؛ چون هنوز صاحب هیچ‌کدام نیستند!

در قدیم چون به نیروی کار مرد بیشتر از زن نیاز بود، اگر خانواده‌ای صاحب فرزند پسر نبود برای رسیدن به این نعمت شاید تعداد افراد خانواده به بالاتر از هشت تا هم می‌رسید تا سرانجام یکی از آنها پسر شود! این می‌شد که آمار فرزندان یک خانواده بسیار بالا می‌رفت، حتی خیلی از خانواده‌ها به خاطر این موضوع دچار فروپاشی می‌شدند. امروزه هم با توجه به توصیه های روانشناسانه بسیاری از مشاوران، خانواده‌ها دوست دارند جنسیت فرزندان و ترتیب تولد آن‌ها را خودشان تعیین کنند.

امروزه با استفاده از دانش پزشکی، زیست‌شناسی (بیولوژی) و علم تغذیه، شما می‌توانید جنسیت فرزندان را تا حد زیادی انتخاب کنید، این یک بلوف اغراق‌آمیز نیست، یک واقعیت علمی است!

سلول جنسی زن (تخمک) دارای فرمول XX است و به فرزندش می‌تواند فقط یک کروموزم X بدهد. اما سلول‌های جنسی مرد (اسپرم) دارای دو نوع کروموزم جنسی Y و X هستند. بنابراین بسته به این‌که کدام نوع اسپرم حاوی X یا Y با تخمکی که حاوی کروموزوم X است ترکیب شود، تعیین جنسیت جنین انجام می‌شود.

در واقع تمام

روش‌های توصیه شده برای تعیین جنسیت جنین، پیش از وقوع حاملگی مؤثرند. حتی چند ثانیه پس از لقاح، دیگر نمی‌توان جنسیت جنین را تغییر داد.

• عواملی متعددی در تعیین جنسیت جنین مؤثرند از جمله:

محیط اسیدی داخل رحم زن، نوع تغذیه و سلامت روانی و روحی و هم‌چنین زمان مقاربت.

افسردگی، فشارهای عصبی، استرس، هوای گرم و آلوده، مصرف دخانیات، شرایط محیطی بد، امکان دخترشدن جنین را بیشتر می‌کند.

• نقش رژیم‌های غذایی خاص برای تعیین جنسیت فرزند:

رعایت رژیم‌های غذایی خاص (به‌خصوص مادر) باعث تغییر میزان اسیدیته (PH) محیط داخلی رحم می‌شود و این مسأله می‌تواند در بقا و فعالیت اسپرم‌های X و Y و در نتیجه تعیین جنسیت جنین تأثیرگذار باشد.

مصرف برخی غذاها که سبب اسیدی‌شدن محیط داخلی رحم می‌شود، می‌تواند باعث بقا و فعالیت بیشتر اسپرم‌های حاوی X گردد و احتمال دخترشدن جنین را افزایش دهد. غذاهای حاوی کلسیم و منیزیم مانند شیر و سایر لبنیات، ماهی، میگو، سبزیجات تازه مثل کرفس، پیاز و اسفناج، کاکائو و غذاهای شیرین، همراه با حذف نمک از غذا در تعیین جنسیت جنین مؤثر بوده و می‌توانند احتمال دخترشدن جنین را زیاد کنند.

قلیایی‌شدن محیط رحم نیز در تعیین جنسیت جنین مؤثر است و احتمال پسر شدن را افزایش می‌دهد. به این صورت که قلیایی‌شدن محیط رحم باعث دوام و فعالیت بیشتر اسپرم‌های Y و در نتیجه پسردار شدن می‌شود و شاید با مصرف غذاهایی که حاوی میزان سدیم و پتاسیم بیشتری هستند مثل غذاهای نمکی، دانه‌های روغنی، کره و گوشت قرمز، همراه با حذف شیر و لبنیات از رژیم غذایی، بتوان به هدف موردنظر رسید.

ریحانه فخلغی، علوم تغذیه ورودی ۹۱۱

تعیین جنسیت



• رژیم پیشنهادی برای جنسیت پسر:

مادری که تمایل به داشتن فرزند پسر دارد، باید خانواده لبنیات را از رژیم غذایی خود حذف کند و میوه و سبزیجات بیشتری مصرف نماید. هم‌چنین مصرف گروه نان و غلات، انواع گوشت‌ها و میوه‌ها و حبوبات و دانه‌های روغنی، کره، مایونز، انواع ادویه‌جات، انواع شیرینی‌های فاقد شیر و انواع شربت‌ها بلامانع است. مواد غذایی غیرمجاز در رژیم غذایی جنین پسر شامل میگو و تخم‌مرغ و از گروه میوه‌ها و سبزیجات کرفس و اسفناج، لوبیا سبز، کاهوی سبز، بیسکویت، کاکائو و شکلات است.

• رژیم پیشنهادی برای جنسیت دختر:

حذف نمک در غذاها از نکات مهم در این رژیم می‌باشد. مادر می‌تواند از گروه میوه‌ها و سبزیجات، هویج، خیار، لوبیا سبز، سیب، ترب و سیب‌زمینی و پیاز مصرف نماید؛ ولی در مصرف انواع لبنیات هیچ‌گونه محدودیتی وجود ندارد.

• ممنوعیت اجرای رژیم:

در استفاده از رژیم‌های یاد شده، برای برخی از مادران محدودیت وجود دارد و در صورت داشتن هریک از موارد زیر، نباید از این رژیم ها استفاده گردد.

ممنوعیت رژیم غذایی پسر دار شدن در موارد زیر:

- فشار خون بالا

- ناراحتی‌های قلبی

- نارسایی‌های کلیوی

ممنوعیت رژیم غذایی دختر دار شدن در موارد زیر:

- اختلالات عصبی

- بالابودن کلسیم خون

- نارسایی‌های کلیوی

رژیم‌ها حداقل باید ۲ ماه پیش از حاملگی رعایت شوند تا اثرات موردنظر را بر محیط داخلی رحم و در نهایت تعیین جنسیت جنین بگذارند.

مواظب خطرات ناشی از کمبود موادمغذی باشید!

اگر بر خلاف تمایل زوجین، حاملگی در این مدت اتفاق

نیفتد، ادامه رژیم غذایی در آینده، زن را با کمبودهای تغذیه‌ای روبه‌رو خواهد کرد. مثلاً نخوردن شیر و لبنیات به امید پسردار شدن، مادر را در آینده با خطراتی مانند پوکی استخوان مواجه می‌کند.

زیاده‌روی در مصرف غذاهای شور برای پسردار شدن، خطر ایجاد فشار خون بالا و مسمومیت حاملگی و مصرف زیاد شیرینی جات ، خطر بروز دیابت را به دنبال دارد. این خطرات، تهدیدکننده جان مادر و کودک هستند و نمی‌توان اهمیت آن‌ها را نادیده گرفت.

استفاده از رژیم‌های سخت غذایی در تعیین جنسیت جنین، علاوه بر ایجاد کمبودهای تغذیه‌ای می‌تواند اثرات روانی نامطلوبی در مادر بر جای بگذارد. استرس و اضطراب، خود یکی از پیامدهای سخت‌گیری در رژیم غذایی است که این مسأله نیز در تعیین جنسیت جنین بی‌تأثیر نخواهد بود.

• تعیین جنسیت جنین کار درستی است؟

پیشگیری از به دنیا آمدن نوزادان مبتلا به بیماری‌های ژنتیکی وابسته به جنس، مانند هموفیلی، یکی از مهم‌ترین اهداف تعیین جنسیت جنین است که البته به روشی مطمئن نیاز دارد.

تعیین جنسیت جنین بر اساس تمایل پدر و مادر با موافقت‌ها و مخالفت‌هایی روبه‌رو است. مخالفان تعیین جنسیت جنین بر این عقیده‌اند که انتخاب بیشتر یک جنس، ممکن است باعث به هم خوردن تعادل جنسیتی در جامعه شود.

اما اگر به این قضیه از دید بی‌طرفی بنگریم، وجود تعداد برابر دختر و پسر در خانه می‌تواند به تعادل خانواده و سلامت اجتماعی و روانی فرزندان و والدین کمک کند. بنابراین برنامه‌ریزی درست و غیرتعصبی والدین برای تعیین جنسیت منطقی فرزندان می‌تواند امری مثبت و مفید باشد.

چهل تیکه ای از فعالیت های تبسم لطفاً با لبخند وارد شوید!

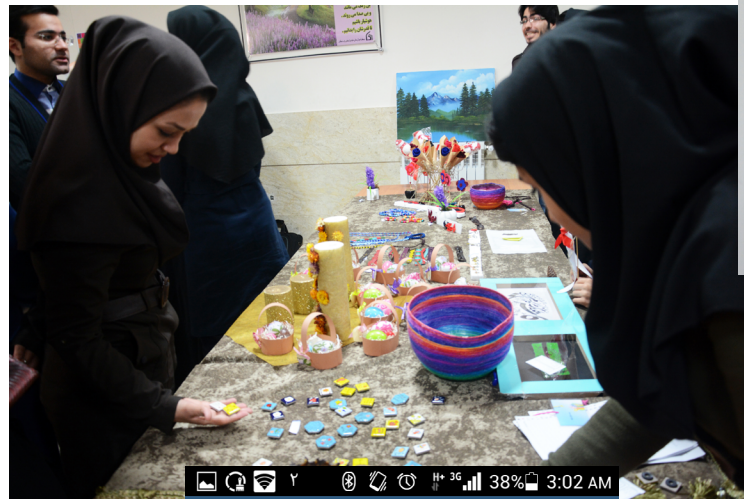
خب آقای رئیس بایدم با دیدن این همه فعالیت اینطوری
شگفت زده بشن!
البته فکر کنم اینجا دارن همراه خانم رسولی و استاد طلوع
به نقاشی های قشنگ و فروشی نصب شده رو دیوار نگاه
می کنن!...



سفره هفت سین بازارچه چیده شده توسط یکی از آقایون هنرمند!!! که البته عکس گرفتن
باهاش مفت و مجانی نبود...



بالن آرزوهای قشنگ... که استاد کرامتی درحال تکمیلشه



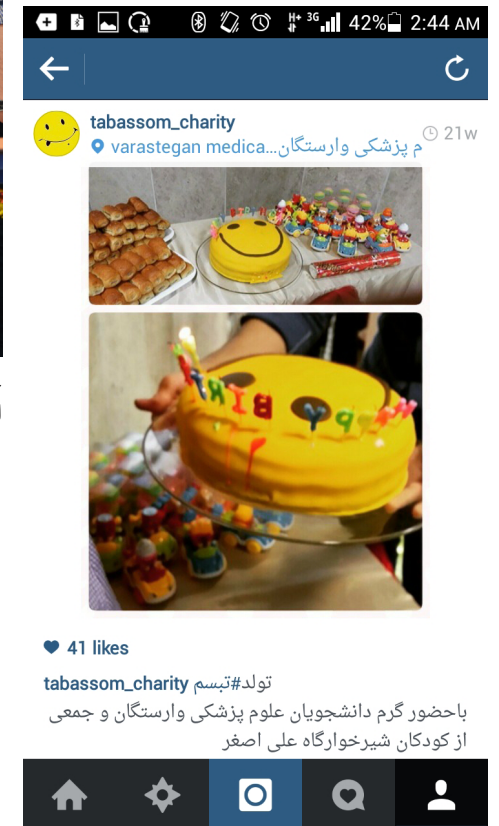
استاد پزشکی و بخش کارهای هنری بازارچه، که همش کار خود
بچه ها بود...



بچه ها درحال آماده کردن دانشگاه برای حضور کوچولوهای نازنین شیرخوارگاه



تیکه ای از بازارچه! بخش خوشمزه!!!!... بفرما آش!



تولد#تبسم
tabassom_charity
باحضور گرم دانشجویان علوم پزشکی وارستان و جمعی
از کودکان شیرخوارگاه علی اصغر



اینم عکس با سیبل های داش غلامی!!! که هزینه عکس ها صرف خیریه شد

راستی باب اسفنجی که استتار شده جزو جشن کوچولوها بود!
بیچاره اون که لباسشو پوشید، فقط عرق می ریخت...
ولی خوشحال کردن و نشوندن تبسم رو لب کوچولوها ارزشش بیشتر از
این حرفاست!...



بعله... اینم حاصل دسترنج چند روز دوستان! بخش هیجان انگیز!!!

فروش شربت زعفرونی به مناسبت نیمه شعبان... آخ چسبیدید!!!!



92 likes
masoodakherati
view all 23 comments
baharehifari72 @masoodakherati behin man



نازنین ربانی، علوم تغذیه ورودی ۹۱۱
علیرضا غفلی، علوم تغذیه ورودی ۹۱۱

آرتروز

آرتروز روماتوئید (RA) یک اختلال مزمن، سیستمیک و التهابی با علت

ناشناخته است که سبب درد، تورم، سفتی و محدودیت حرکت مفاصل می‌گردد. این بیماری دوره‌های مختلفی دارد که اغلب با دوره‌هایی از تشدید و گاهی با فروکش کردن مشخص می‌شود.

تظاهرات اپیدمیولوژیکی و ژنتیکی :

RA یک مسئله جهانی است. شیوع آن ۰/۰۵ تا ۱ درصد در جمعیت بالغ است و بروز سالانه آن ۰/۰۳ درصد برحسب مطالعات مختلف و دوره‌های زمانی است. در کل این بیماری افراد را در هر سنی (از نوزادی تا کهنسالی) درگیر می‌کند. شیوع این بیماری در زنان بیشتر از مردان است و با افزایش سن بروز آن افزایش می‌یابد. بروز بیماری در زنان تا ۴۵ سالگی زیاد می‌شود، تا ۷۵ سالگی در سطح کفه است و بعد کاهش می‌یابد. مرگومیر در بیماران مبتلا به آرتروز روماتوئید نسبت به جمعیت عمومی بیشتر است که علل آن می‌تواند گوارشی، قلبی، عروقی، تنفسی، خونی و بیماری‌های عفونی باشد.

تظاهرات بالینی

• تظاهرات مفصلی

خشکی صبحگاهی (morning stiffness): خشکی صبحگاهی طول‌کشنده که معمولاً بیش از یک ساعت و گاهی چندین ساعت طول می‌کشد. تورم قرینه مفصل: تورم مفاصل در دو طرف بدن مثل مچ دو دست که حالت قرینه دارد.

خوردگی استخوان و غضروف

نیمه دررفتگی مفصلی و انحراف به سمت اولنار(عصب زند زیرین)

مایع مفصلی التهابی

سندروم تونل کارپال: شایع‌ترین نوروپاتی به‌دام افتادن عصب می‌باشد که در نتیجه فشردگی عصب میانی در ناحیه مچ دست ایجاد می‌شود. کیست بیکر: یک برآمدگی است که در اثر برجسته‌شدن و تجمع مایع

مفصلی در پشت زانو ایجاد می‌شود.

• تظاهرات غیرمفصلی

ندول‌های روماتوئید: توده‌های سفتی زیر پوست و در اندام داخلی، خصوصاً

زیرپوستی و ریوی

بیماری ریوی

واسکولیت: التهاب عروق خونی که می‌تواند در خون‌رسانی به بافت‌ها اختلال

ایجاد کند.

پلوروپریکاردیت

سندروم فلتی: کاهش گلبول‌های سفید خون در اثر بزرگ‌شدن طحال

زخم ساق پا

اسکلریت و اپی‌اسکلریت

علل بیماری:

عوامل دقیق ابتلا به آرتروز روماتوئید تا امروز به‌طور کامل مشخص نشده است؛ اما تأثیر وراثت، عفونت، اضطراب و جنسیت در بسیاری از بیماران مشاهده شده است. علاوه بر بیشتر بودن تعداد مبتلایان زن نسبت به مرد، این بیماری در زنان دردناک‌تر است و حتی در مواردی که علائم بیماری یکسان است، زنان بیش از مردان از این بیماری درد می‌کشند و همچنین تأثیرات مثبت روش‌های درمانی استاندارد نیز در مردان بهتر از زنان است.

تشخیص:

تشخیص یک بیماری مزمن مانند RA و تفکیک‌دادن آن از سایر موارد مشابه می‌تواند دشوار باشد. تظاهرات زودهنگامی که اختصاصی این بیماری باشند وجود ندارند و خصوصیات مشخصه این بیماری در طی زمان پیشرفت می‌کند. تست تشخیصی منفردی که به‌طور قطع تشخیص RA را تأیید نماید وجود ندارد و تشخیص بر پایه نشانه‌ها و علائم اختصاصی، اطلاعات آزمایشگاهی و یافته‌های رادیولوژی استوار است.

تشخیص بالینی:

سینوویت (التهاب بافت سینوویال که معمولاً موجب بروز درد و تورم در مفصل می‌شود) قرینه مفاصل کوچک، گرمی، تورم مفاصل همراه با هیپرتروفی سینوویوم، خشکی صبحگاهی و خستگی جزو علائم مشخص این بیماری

روماتوئید

می‌باشند.

تست RF: این‌که تولید RF مرتبط با پاتولوژی RA است یا خیر، نامشخص است؛ چرا که تولید آن در بیماری‌های دیگر نیز رخ می‌دهد و همچنین در سرم افراد سالم، خصوصاً بالای ۵۰ سال و سیگاری‌ها قابل اندازه‌گیری است؛ اما به نظر می‌رسد بیماران دچار آرتروز تخریبی شدید یا بیماری خارج مفصلی، احتمالاً تیتراهای بالای RF دارند.

تست Anti-CCP: به‌عنوان یک مارکر اختصاصی‌تر برای RA شناسایی شده است. این آنتی‌بادی‌ها را سال‌ها قبل از ایجاد RA بالینی می‌توان اندازه‌گیری نمود و در بیماران دچار آرتروز با RF منفی، که مبتلا به RA هستند، عوامل تشخیصی هستند. به نظر می‌رسد این بیماران عواقب شدیدتری را در پی دارند.

CRP و ESR: واکنش‌دهنده‌های فاز حاد هستند و معمولاً مقدار آن‌ها در هنگام عفونت افزایش می‌یابد و برای افتراق RA از موارد غیرالتهابی مانند استئوآرتریت به کار می‌روند.

عوارض بیماری:

از عوارض احتمالی آن می‌توان پوکی استخوان، کم‌خونی، اختلال بینایی، تغییر شکل مفصل به‌طور دائمی و ازکارافتادگی بیمار را نام برد.

درمان:

اهداف درمان عبارتند از: ۱- تسکین درد ۲- کاهش التهاب ۳- محافظت ساختارهای مفصلی ۴- حفظ عملکرد و ۵- کنترل درگیری سیستمیک.

داروهایی که مسیر بیماری را تا حدودی تغییر می‌دهند:

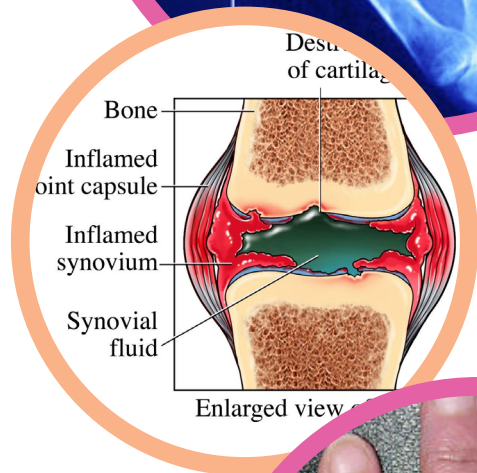
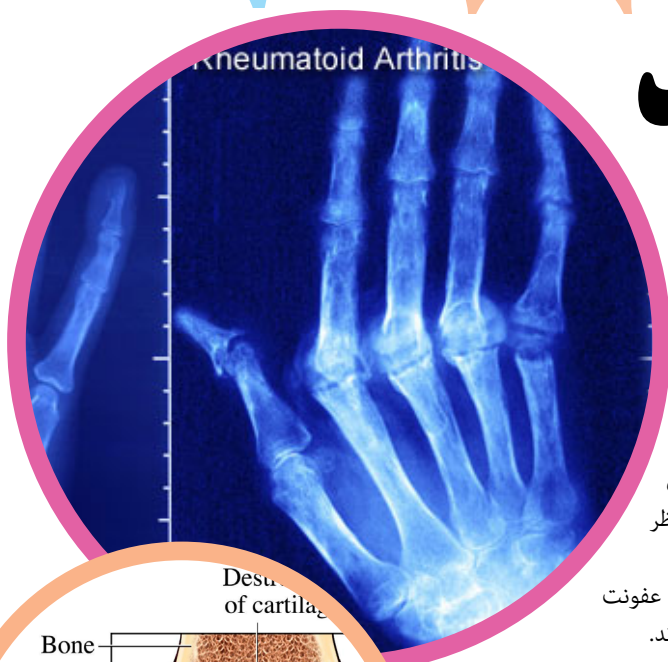
Disease-modifying antirheumatic drugs

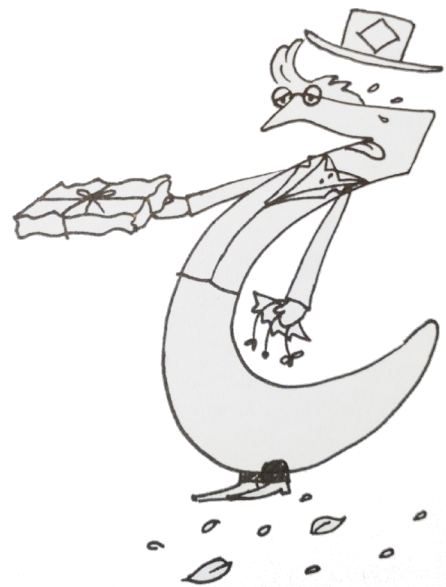
این داروها هم موجب کاهش علائم بیماری شده و هم تا حدودی تخریب مفصلی را کم می‌کنند. این داروها با تأثیر روی واکنش‌های شیمیایی بدن موجب مهار روند التهاب در مفاصل می‌شوند.

مهم‌ترین این داروها عبارتند از: متوترکسات methotrexate ، سولفاسالازین sulfasalazine ، پنی‌سیلامین penicillamine ، لفلونومید leflunomide ، هیدروکسی کلوروکین hydroxychloroquine ، آزاتیوپرین azathioprine ، سیکلوسپورین cyclosporine .

داروهای Anti-TNF-alpha:

این دسته از داروها نسبتاً جدید هستند. TNF-alpha ماده‌ای است که در بدن بیماران مبتلا به روماتیسم مفصلی، موجب بروز التهاب مفصلی می‌شود و این دسته دارویی اثر این ماده را در بدن مسدود کرده یا تغییر می‌دهند. این داروها التهاب را کاهش داده و موجب کاهش آسیب مفصلی می‌شوند. مهم‌ترین این داروها عبارتند از: etanercept, infliximab, adalimumab and certolizumab .





ماجرای آقای

فائزه قائی، تغذیه ورودی ۹۲۲

قسمت اول

ازاین دست رعیت که هرچه گویم کم است، جماعتی که برخلاف قدیم‌ترها، عده‌ای با گل و عده‌ای با شیرینی و پولدارترهایشان با هردوانه تشریف‌فرما می‌شدند؛ مردمان عجیب‌وغریب روزگار کنونی این‌گونه نیستند؛ درواقع جماعتی لاغرمردنی و به‌عبارتی واضح‌تر شل‌تنبان و غالباً با مدارج تحصیلی بالا که اکثریت قریب‌به‌اتفاق این جمع مهندسین محترم بی‌کار مملکت تشریف داشته و نظام وظیفه را یا دودر فرموده و یا ۶ ماه رفته و نصفی را نرفته‌اند از اعضای تشکیل دهنده این مردمانند.

جالب است بدانید برخلاف نظر عوام که می‌پندارند جمعیت دختران دوبرابر پسران است، قضیه کاملاً برعکس است! جمعیت پسران گرامی ۲/۵ برابر دختران کشور است.

خب مسأله قابل توجه دیگر این است که این مراسم که قدیم‌ترها آن را به نام شب خواستگاری می‌شناختند؛ اکنون ساعت خاصی ندارد! از ساعت ۹ صبح تا ۶ عصر گرفته و ممکن است تا ۳، ۴ ساعت قبل و بعدش به طول بیانجامد؛ یعنی در هر ساعتی و هر زمانی امکان حضور و ظهور دارند!

قبل از شروع این مراسم، یعنی حین تلفن و تلفن‌کاری می‌پرسند قد دخترتان چند سانتی‌متر است؟ استخوان‌بندی‌اش چگونه است؟ دور کمر و گردن و بازو...؟ مورد داشتیم پرسیدند چند کیلو است؟ با دنبه یا بی‌دنبه؟ ماهیچه خالص گوسف... ای وای، ببخشید!! باز خوب است زنگ می‌زنند تا تشریف‌فرما شوند! عده‌ای زنگ می‌زنند تا خانواده دختر تشریف بیاورند! تعجب کردید؟! بله؛ مثلاً می‌گویند راه منزلتان دور است؛ لطفاً بیایید مغازه پسر می‌گذاریم شما بیایید دخترتان را ببینیم، یا پایمان درد می‌کند نمی‌توانیم بیاییم خواستگاری؛ شما بفرمائید منزل ما! والا خواستگاری هم خواستگاری‌های قدیم! هرکه طاووس می‌خواست جور هندوستان می‌کشید! خب نمی‌توانید نیایید... بابا راضی به این همه زحمت نیستیم... باورکنید!

می‌رسیم به آن ساعت و وقت گرامی این مراسم ارزشمند! آقای محترم و یا خانواده محترمشان وقتی پشت در خانه دختر می‌رسند، چنان ژستی می‌گیرند که کریستف کلمب هم بلافاصله بعد از کشف قاره آمریکا این ژست را نگرفت!!

وقتی این خانواده عزیز به داخل خانه دختر می‌رسند، در ادامه لحظات پشت در، باز چنان ژستی می‌گیرند که گویی پسرشان ستاره‌ای از ستارگان کهکشان‌های راه دور بوده و چنان تعریفی از ایشان می‌نمایند که گویی خداوند تاکنون چنین دُرّ گرانبهایی را خلق نفرموده است! و معیارهایی را در دختر جستجو می‌کنند که در حوربان بهشتی هم وجود ندارد؛ گویی با تمام وجود تلاش می‌کنند که این رخداد مهم رخ ندهد و خانواده‌ها به یکدیگر جوش نخورند. پس از پرسیدن از در و پنجره و سؤالات عجیب و غریب، نوبت می‌رسد به خیره‌شدن به فرش و تابلوهای احیاناً گران‌قیمت در و دیوار خانه دختر گرامی. پس از واری کامل لوازم و حلّ برخی شبهات و مبهمات درباره مجسمه‌های جام به دست روی میز تلویزیون، دوباره سکوت حکم فرما شده و اینک نوبت می‌رسد به حضور گل تحفه خانواده! خانواده دختر که روی مجریان مسابقه اطلاعات عمومی را در پرسش سؤال کم کرده‌اند، حین حضور آقای مثلاً داماد تازه می‌فهمند ای وای، قد پسر از قد دخترانم کوتاه‌تر است!!!! در آخر به این نتیجه می‌رسند که از آن‌همه پرسش تلفنی این راهم باید قید می‌کردند که قد پسرمان فلان‌قدر است تا پس از گذران این همه وقت و هزینه گل و شیرینی، سنگ روی یخ نشوند.

بعد از مراسم هم خودشان را تسلی می‌دهند که نه! وقت تلف کنی نبوده! تجربه آموختیم و تجربه هم که سرمایه‌ای است بس گرانبها!! به این راحتی‌ها هم این تجربه‌ها به‌دست نمی‌آید...

آری، قبول که این مراسم یکی از بهترین راه‌های شناخت است؛ ولی به شرط این‌که علاوه‌بر معیارهای زندگی، از لحاظ ظاهر هم باید تناسب وجود داشته باشد دیگر؛ برخی از خانواده‌ها آنقدر روی ظاهر تکیه کرده که از معیارهای مهم و اصلی غافل می‌شوند و سایرین هم برعکس! حواسمان به هر دو باید باشد؛ زیرا در این امر، پای مرگ و زندگی در میان است! وای، ببخشید، پای یک عمر زندگی در میان است خب...

ادامه دارد.....



رژیم درمانی آرتریت روماتوئید:

رژیم سبزی‌خواری (سرشار از آنتی‌اکسیدان است).

رژیم مدیترانه‌ای (سرشار از مغزها، آجیل و روغن زیتون است).

رژیم ضد التهاب (در این رژیم سیب‌زمینی، پیاز، برنج سفید و غلات تصفیه‌شده نباید مصرف شود و به جای آن‌ها برنج قهوه‌ای، میوه و سبزی و گوشت ماهی مصرف شود).

فراهم کردن کالری برای نگهداری وزن بدن در حد نرمال.

رعایت دریافت روزانه پروتئین برای جلوگیری از سوءتغذیه.

رژیم با مقدار چربی نرمال با تأکید بر اسیدهای چرب بلند زنجیر چند غیراشباع امگا ۳ و مصرف ۱ تا ۲ بار ماهی در هفته (برای کاهش التهاب).

درمان‌های متناوب:

ورزش، مدیتیشن، تایچی، تمرینات روحی، تکنیک‌های ریلکسیشن.

مکمل‌ها یا درمان‌های گیاهی:

دریافت روزانه مواد مغذی آنتی‌اکسیدان، کلسیم، فولات، ویتامین‌های ب۶، ب۱۲، د، GLA (گاما

لینولنیک اسید)، روغن ماهی، رزماری، زردچوبه، کاری، زنجبیل، و گیاهان پختنی دیگر.

گاهی در این افراد مصرف گلوتن نیز ممنوع می‌شود؛ زیرا این ماده در ایجاد بیماری‌های

خودایمنی می‌تواند مؤثر باشد. درنتیجه در رژیم این افراد نباید از نان گندم و

بعضی از غلات (حاوی گلوتن) استفاده کرد و به جای آن می‌توان از ذرت

و برنج در رژیم این بیماران استفاده نمود.

هرچند در این جهان بی‌آرامی‌ها جای ارزش‌ها عوض شده باشد

اما باز هم یلدا یک ارزش است

حداقل به‌واسطه با هم بودن‌هایش

با هم بودن در بلندترین سیاهی سال به امید فردایی تابان‌تر، درخشان‌تر و خورشیدی پرفروغ‌تر

یلدا شب زایش مهر است و آشنای دیرین دیار آریایی

که بنابر آرمان پیروان آیین مهر یلدا ستیز زیبایی است میان تاریکی و روشنایی...

میان اهریمن و تجلیات یزدانی

و مردم به‌منظور دفع همین نحوست و تیرگی طولانی است که به شادی گرد هم جمع شده و در کنار آتش، زایش دوباره خورشید را انتظار می‌کشند...

و امسال، دیگرتر از سال‌های دور

یلدایی لبریز صبوری و امید

انگار یلدای امسال برای خیلی از ما با دوری و صبوری توأمان گشته

انگار جای خیلی‌ها زیر کرسی مادربزرگ خالی است

انگار سهمیمان از حافظ‌خوانی یلدا این بار از پس خطوط تلفن ادا می‌شود

چراکه خانواده یلداایمان طور دیگری رقم خورده و این زیاد هم بد نیست وقتی قلب‌ها همه مالا مال از مهر باشند

یلدای بسیاری از ما امسال مثل برخی دیگر از شب‌های سرد و سهمگین دوران دانشجویی با کتاب و جزوه امتحان فردا سپری شد

تا خاطره‌ای دیگر منقوش صفحه ذهنمان گردد.

گفته‌بودم که یلدا بهانه‌ای است برای با هم بودن، با هم بودن‌هایی که امروزه خلاصه شده‌اند در جمله‌های پشت شیشه‌های رنگین

دیجیتالی و یا در بهترین حالت آن پرسیدن حال و احوال یکدیگر از پشت خطوط باریک تلفن.

همه چیز این یلدا کم‌کم غریب می‌شود و آدم‌هایش غریبه و شاید فقط به ظاهر؛ قریب!

جای کاسه‌های آجیل را تخمه‌های بسته‌بندی‌شده سرکه‌ای و نمکی می‌گیرد

و جای حافظ‌خوانی قرای پدربزرگ را فالنامه‌های مجازی

جزوه‌ها و درس‌ها هم در رقابت با دیوان حافظ و کتاب‌های شعر با غرور پرچم پیروزی خود را بالا برده‌اند

و آدمک‌های دیجیتالی را مغلوب خویش نموده‌اند

باری باز هم نمی‌توان بر کسی خرده گرفت!

زیرا هرچند شمایل یلدا برای نسل ما پشت صفحه‌های شیشه‌ای طور دیگری است،

اما فلسفه مهر و محبت و با هم بودنش «به همان مهر و نشان است که بود»!

نسل پی‌ام و اینستاگرام امروز، همان جوان‌های حافظ و شاهنامه دیروزند؛

هرکس به اقتضای زمانه خود، رنگی به رخ گرفته‌اند.

اگر مادران و پدرانی که از روزگار جوانی خود همواره با هم بودن، با هم خندیدن، با هم خوردن و

با هم شکوفاشدن به یاد می‌آورند را، پیامک تبریکی همراه با چند شکلک قلب و لبخند شاد نمی‌کند،

مقصر بی‌مهری فرزندان نسل امروز نیست؛ این‌ها نیز آموخته‌اند که برای محبت ورزیدن

راه‌های ساده‌تری هم وجود دارد که از بد روزگار دلنشین‌تر رخ می‌نمایند این راه‌ها!

اگر نسل امروز هرچه می‌کوشند به پدر و مادرانشان بفهمانند که دوستشان دارند، باز هم سرزنش می‌شوند،

تقصیر پدر و مادرها نیست؛ آخر تلاش نسل امروز در برابر تعریف آنها از واژه بودن و مهر ورزیدن

ذره‌ای است در دریایی دست‌نیافتنی و دور و دراز...

یلدا یا هر شب دیگر، هر دور همی دیگر، بهانه‌ای است برای احیای فرصت‌های از دست رفته

کمی وارد دنیای غریبانه یکدیگر شویم... کمی بیشتر تلاش کنیم... کمی بیشتر احساس شویم، لمس شویم...

باور کنیم هیچ چیز به اندازه بودنهان نمی‌تواند آرامش را به جان پدران و مادرانمان بنشانند...

اگر درس و جزوه و ترس حذف‌شدن به‌خاطر غیبت‌ها اجازه نمی‌دهد شب‌های با ارزش سال را در کنار خانواده

سپری کنیم، دست‌کم بیشتر تماس بگیریم و به چند جمله کوتاه قناعت نکنیم... خاطره‌سرایی کنیم...

بگذاریم تا لااقل مادری که با طپش قلب او و پدری که با گرمی دستان او ماه‌ها و سال‌ها به خواب ناز فرو رفته‌ایم،

صدای بودنهان را بیشتر بشنوند...

تو جان لطیفی و جهان جسم کثیف است

تو شمع فروزنده و گیتی شب یلدا

شعر: امیر معزی- سده پنجم هجری- من باب تطابق یلدا و میلاد مسیح در ادبیات کهن

از حوالی اینستا...

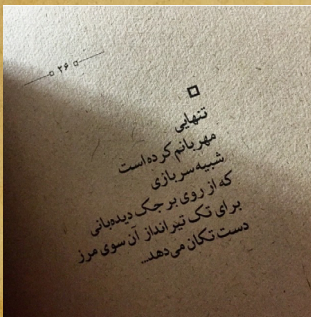
مادر دستی بر گهواره دارد و دستی در دستان خدا

آنگاه که مادر گهواره را تکان می‌دهد، عرش خدا به لرزه در

می‌آید

و همه فرشتگان سکوت می‌کنند تا زیباترین سمفونی را بشنوند

لالایی مادر



عادت کرده‌ام#...

به این که #همیشه

در #بحران‌های #زندگی‌ام...

#خودم هوای خودم را داشته‌باشم...

در #شب‌های بیخوابی...

خودم برای خودم #لالایی بخوانم...

وقتی #بغض می‌کنم...

خودم...

خودم را #در آغوش بگیرم و #دل‌داری بدهم...

می‌بینی؟!...

#تنهایی...

با همه دردی که دارد...

مرا «مرد» بار آورده...

آنقدر که با همه «نامردی‌ها»...

«مردانه» به خودم #تکیه می‌کنم...



سعیده آقایی، علوم تغذیه ورودی ۹۲۲

یلدا شیشه‌ای...

دیگچه خبر؟...



اگر می‌خواهید خوشتیپ بمانید، از سروصدا دوری کنید!
تحقیقات نشان داده‌اند هرچه محیط زندگی پرسروصدا تر باشد، مانند خانه‌های نزدیک فرودگاه، راه‌آهن و جاده، ریسک چاقی در افراد افزایش می‌یابد.
دانشمندان دلیل این امر را کم‌خوابی و مشکلات خواب در ساکنین این مناطق می‌دانند. چون در تحقیقات ثابت شده که هرچه شخص کمتر بخوابد، BMI او بیشتر می‌شود.
جالب اینجاست که در این حالت چاقی دور شکم ایجاد می‌شود.

بنابراین اگر سایز کمر و خوشتیپ بودن برای شما اهمیت دارد، محیط‌های آرام و کم سروصدا را برای زندگی انتخاب کنید و سعی کنید در روز خواب کافی داشته‌باشید.
Pyko, A., Eriksson, C., Oftedal, B., Hilding, A., Östenson, C. G., Krog, N. H., ... & Pershagen, G. (2015). Exposure to traffic noise and markers of obesity. Occupational and environmental medicine, 2014-2014.
Balbus, J. M., & Triola, D. Y. (2005). Transportation and health. Environment Health: from global to local. San Francisco, Jossey-Bass, 453-414.

مصرف سویا می‌تواند موجب پیشگیری و کاهش عوارض یائسگی شود.

در دوران یائسگی به دلیل کاهش استروژن بدن عوارضی در خانم‌های یائسه ایجاد می‌شود که آزاردهنده است و اگر شخص در دوران جوانی مراعات کافی نداشته‌باشد، این عوارض بسیار شدیدتر می‌توانند باشند. گرگرفتگی، خستگی، تغییرات خلق‌و‌خو و افسردگی، کاهش میل جنسی، پوکی استخوان و بیماری‌های قلبی و عروقی ازجمله این عوارض هستند.

لوبیای سویا حاوی ماده شبه استروژنی به نام فیتواستروژن است که می‌تواند جایگزین استروژن شده و عوارض ناشی از کمبود استروژن را جبران کند.

روی آوردن به مصرف محصولات سویا و مخصوصاً شیرسویا پیش از دوران یائسگی می‌تواند شخص را تا حدی از ابتلا به این عوارض در یائسگی ایمن سازد.

همچنین سویا می‌تواند از بروز سرطان‌های دهانه رحم و پستان نیز جلوگیری کند.

Cho, Y. A., Kim, J., Park, K. S., Lim, S. Y., Shin, A., Sung, M. K., & Ro, J. (2010). Effect of dietary soy intake on breast cancer risk according to menopause and hormone receptor status. European journal of clinical nutrition, 64(9), 924-932.
Guadamuro, L., Mayo Pérez, B., Suárez, A., & Delgado, S. (2013). Impact of soy isoflavone treatment during menopause in the intestinal microbiota and metabolism of women.

اگر می‌خواهید به آلزایمر دچار نشوید، زردچوبه بخورید!

تحقیقات جدید نشان داده‌اند زردچوبه به دلیل داشتن ماده مؤثری به نام کورکومین می‌تواند در درمان این بیماری عصبی مؤثر باشد. کورکومین موجود در زردچوبه نقش تعدیل‌کنندگی و تنظیم‌کنندگی سیستم عصبی را به عهده دارد. این ماده تغییرات اپی‌ژنتیک را تعدیل و کنترل می‌نماید.

همچنین این ماده می‌تواند از بافت عصبی محافظت کرده و از بروز آلزایمر پیشگیری نماید.

کورکومین علاوه بر تنظیم‌کنندگی و محافظتی سیستم عصبی، از ایجاد لخته در سنین بالا پیشگیری می‌کند و از این طریق می‌تواند از سکنه‌های قلبی جلوگیری کند.

زردچوبه یک آنتی‌اکسیدان، ضدالتهاب و یک ضدچربی قوی است!

بنابراین می‌تواند از بیماری‌های زیادی مثل دیابت، بیماری‌های عصبی، پوستی، کبدی، قلبی و آرتریت جلوگیری کرده و در درمان این بیماری‌ها بسیار مؤثر باشد.

امروزه دانشمندان در تلاشند تا از این ماده ارزان‌قیمت، ولی معجزه‌آسا داروهایی را تهیه کنند تا علاوه بر کاهش هزینه‌های درمانی، از عوارض داروهای شیمیایی جلوگیری به‌عمل آورند.

Curcumin, the King of Spices”: Epigenetic Regulatory Mechanisms” .(2015). Boyanapalli, S. S., & Kong, A. N. T. in the Prevention of Cancer, Neurological, and Inflammatory Diseases. Current Pharmacology Reports, 1(2), 129-139.

Pluta, R., Bogucka-Kocka, A., Ułamek-Kozioł, M., Furmaga-Jabłońska, W., Januszewski, S., Brzozowska, J., ... & Rauschka, H. (2015). Review. paper Neurogenesis and neuroprotection in postischemic brain neurodegeneration with Alzheimer phenotype: is there a role for curcumin?. Folia Neuropathol, 53(2), 89-99.



مراقب بعضی «یک» ها باشیم.

Sometimes, a heart will relax and get calm by “one” word
گاهی با «یک» کلام، قلبی آسوده و آرام می‌گردد.

Sometimes, a glass will slop by “one” drop
گاهی با «یک» قطره، لیوانی لبریز می‌شود.

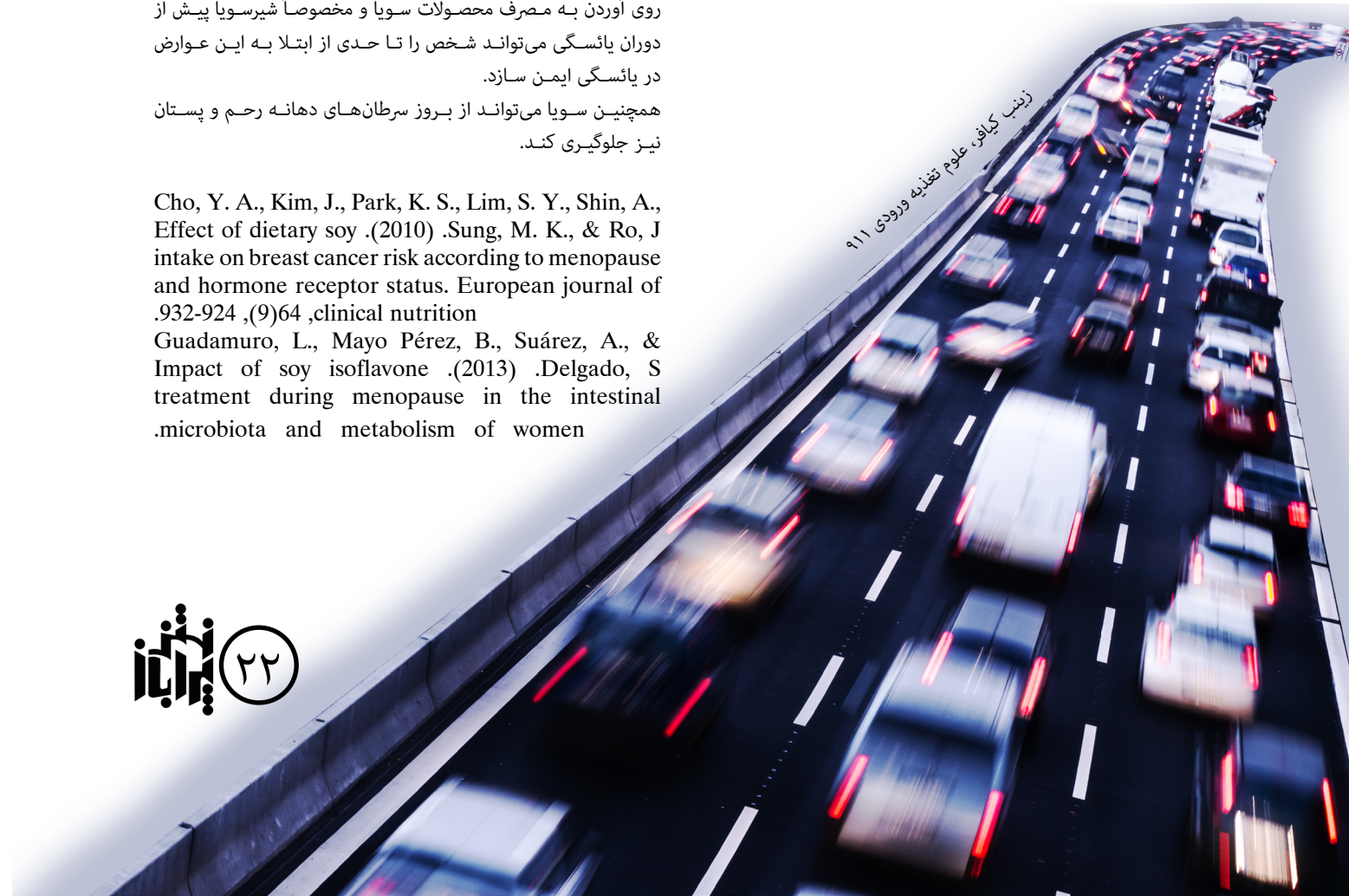
Sometimes, a hearth will break by “one” disaffection
گاهی با «یک» بی‌مهری، دلی می‌شکند.

Sometimes, A person will break by “one” word
گاهی با «یک» کلمه، انسانی نابود می‌شود.

Be careful about some “ones”
مراقب بعضی «یک» ها باشیم.

Although they are nothing, they are every thing
در حالی که ناچیزند، همه چیزند...

فائزه قائمی، علوم تغذیه ورودی ۹۳



تشدیه‌های خنده‌ش

علم تغذیه از همه لحاظ علم گسترده‌ای است! بیشترین زمانی که به این نتیجه می‌رسیم، زمانی است که پای اجاق گاز می‌ایستیم و غذای درون قابلمه را هم می‌زنیم!

مسئولیت افرادی که در این رشته تحصیل می‌کنند، نه تنها در برابر جامعه، بلکه در برابر خانواده و فرزندانشان هم بسیار بسیار زیاد خواهد بود! قاعدتاً فردی که از فواید و مضرات غذاهای مختلف مطلع است، در صورتی که قواعد پخت و تهیه غذای سالم را رعایت نکند و یا خانواده خودش را از مصرف غذاهای مضر منع نکند، در انجام مسئولیتش به شدت کوتاهی کرده است!

دانشگاه فضای جالبی است! افراد زیادی از سراسر ایران گرد هم جمع می‌شوند برای رسیدن به یک هدف... اما همین افراد خیلی اوقات از سنت‌ها و رسومات هم بی‌خبر می‌مانند. در جامعه‌ای که سنت‌ها پیوسته در بین نسل جدید رو به افول است، فراگرفت و حفظ رسوم سالم و مثبت حرکت بسیار مفیدی می‌تواند باشد.

یک تغذیه‌دان زیرک باید توانایی این را داشته باشد که علاوه بر رژیم‌درمانی و توصیه‌های سالم، غذاهای نقاط مختلف کشور خود را بشناسد و توصیه‌های تغذیه‌ای را باتوجه به میل و سلیقه مخاطب خود ارائه کند. بیشتر غذاهایی که در شهرها و روستاهای سراسر کشور طبخ می‌شوند، جزئی از همین رسومات سالم و البته تا حدی ناشناخته هستند. بسیاری از این غذاها، روش پخت ساده‌ای دارند و در عین حال بسیار هم خوش عطر و خوشمزه‌اند!

چه خوب است قبل از این‌که کورکورانه و صرفاً به خاطر تبلیغات گسترده و ظاهر زیبا و اسم فضایی و یا به عبارتی باکلاس، سراغ غذاهای سایر کشورها برویم، ابتدا با غذاهای محلی و سنتی شهرهای ایران آشنا شویم که علاوه بر طبع، از فرهنگ و حتی باورها، دین و اعتقادات مردمان کشورمان سرچشمه می‌گیرند. از دوستانی که اطلاعات آشپزی خود را به اشتراک گذاشته‌اند صمیمانه سپاس‌گزاریم...



کپه (غذای محلی ایلام)

مواد لازم: گوشت چرخ‌کرده یا سینه مرغ چرخ‌کرده، جعفری، سویا، گردوی خردشده، نمک و ادویه، زرشک یا کشمش، برنج ریزه (نیمه)، زعفران و زردچوبه
با برنج ریزه یک کته بدون روغن درست می‌کنیم و آن را با زردچوبه و اندکی زعفران رنگ می‌دهیم. برنج را در یک سینی به خوبی ورز می‌دهیم.
طرز تهیه سس: گوشت چرخ‌کرده یا سینه مرغ، جعفری، نمک، ادویه، گردوی خردشده و در آخر زرشک یا کشمش را با هم تفت می‌دهیم. خمیر برنج را گلوله‌مانند کرده و شما عزیزان می‌توانید تعداد زیادی از کپه‌ها را آماده بسته‌بندی کرده و در فریزر نگهداری کنید و در مواقع لازم سرخ کرده و از خوردن غذای سالم لذت ببرید به جای مصرف فست‌فودها!!!!!!.....

میرزا قاسمی (غذای محلی شمال)

مواد لازم: ۵ عدد بادمجان، یک بوته سیر، ۳ عدد تخم‌مرغ، ۲ عدد گوجه‌فرنگی، روغن و نمک و فلفل به میزان لازم

بادمجان‌ها را داخل فر یا روی شعله کبابی می‌کنیم. سپس پوست آن‌ها را کنده و سر آن‌ها را می‌گیریم و بعد قطعه‌قطعه می‌کنیم. سپس گوجه‌فرنگی‌ها را در آب‌جوش ریخته و پوست آن را می‌گیریم و خرد می‌کنیم. سیرها را می‌کوبیم و داخل روغن سرخ می‌کنیم. بعد بادمجان و گوجه آماده‌شده را به آن اضافه نموده و سرخ می‌کنیم، تا جایی که آب آن گرفته شود. حالا نوبت نمک و فلفل است. بعد از اضافه کردن نمک و فلفل می‌توانیم در صورت تمایل تخم‌مرغ‌ها را شکسته و اضافه کنیم و با سایر مواد مخلوط کنیم.

از ویتامین‌های موجود در بادمجان می‌توانیم به گروه ویتامین‌های B و ویتامین‌های A، C و مواد معدنی مختلف اشاره کنیم. بادمجان خاصیت آنتی‌اکسیدانی فوق‌العاده‌ای دارد.

بادمجان کم کالری است. به همین دلیل برای افرادی که قصد کاهش وزن دارند مناسب است؛ البته با روغن کم.

همچنین این غذا حاوی سیر است که خود سیر، پایین‌آورنده چربی خون، کاهنده کلسترول و فشارخون است.



آش دوغ یا ماسوا (غذای محلی خوزستان)

مواد لازم: دوغ ۱ لیتر، گوشت مرغ ۲۵۰ گرم، شوید ۵۰ گرم، نمک به مقدار لازم، لپه ۱ پیمانه، برنج ۱ پیمانه.

ابتدا لپه و گوشت مرغ را هم‌زمان می‌گذاریم تا بپزد. سپس برنج را به لپه اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا پخته شود. سپس گوشت را ریش‌ریش کرده و به غذا اضافه می‌کنیم و نمک و شوید را بعد از کمی پخت برنج اضافه می‌کنیم و کم‌کم دوغ را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا آش دوغ ما جا بیفتد و طعم به خود بگیرد و آماده سرو شود. برای تزئین از نعنا داغ استفاده می‌کنیم.

خواص: این غذا به دلیل داشتن دوغ و برنج در بهبود اسهال نقش دارد و به خاطر داشتن شوید، نوعی غذای رژیمی برای کاهش فشار خون محسوب می‌شود.



قیمه‌ریزه (غذای محلی اصفهان)

مواد لازم: گوشت کوسفندی به صورت چرخ‌کرده ۲۵۰ گرم، پیاز رنده‌شده ۱ عدد، آرد نخودچی به میزان لازم، پیاز سرخ‌کرده ۲ عدد، گوجه‌فرنگی ۴ عدد، ادویه به مقدار لازم، روغن، آب‌جوش.

گوشت چرخ‌کرده را با پیاز و ادویه‌جات و آرد نخودچی و تخم‌مرغ مخلوط‌کرده و خوب ورز می‌دهیم؛ طوری که به دست نچسبد. بعد شروع می‌کنیم به گلوله‌کردن و سپس آن‌ها را در روغن سرخ می‌کنیم. حالا نوبت آماده کردن سس است.

طرز تهیه سس: مقداری روغن را داغ کرده، سپس گوجه رنده‌شده را درون آن سرخ می‌کنیم و به آن نمک و ادویه اضافه می‌کنیم.

گلوله‌ها را درون سس قرار می‌دهیم و می‌گذاریم تا کمی بجوشد.

قیمه‌ریزه آماده خوردن ست...



۱۰ مهارت برای نیروی کار آینده

۱. ادراک

معنی: توانایی درک عمیق‌تر جنبه‌های مهم‌تر پدیده‌ها

۲. هوش اجتماعی

معنی: توانایی ارتباط با دیگران به‌طور عمیق و مستقیم، که باعث ایجاد واکنش‌ها و تعاملات مطلوب می‌شود.

۴. قابلیت بین فرهنگی

معنی: توانایی عمل در موقعیت‌های فرهنگی متفاوت.

۵. تفکر محاسباتی

معنی: توانایی تبدیل مقادیر زیادی از داده‌ها به مفاهیم ارزشمند.

۶. سواد رسانه‌های جدید

معنی: توانایی ارزیابی و تولید منتقدانه محتویات با استفاده از رسانه‌های جدید و استفاده از این رسانه‌ها برای ارتباطات

۷. چندرشته‌ای

معنی: داشتن سواد و توانایی درک مفاهیم با استفاده از رشته‌های علمی مختلف

۹. مدیریت توانمندی شناختی

معنی: توانایی تشخیص و تفکیک کردن اطلاعات مهم و درک چگونگی به‌یینه‌سازی عملکرد شناختی با استفاده از انواع ابزارها و تکنیک‌ها.

۱۰. همکاری مجازی

معنی: توانایی بهره‌وری و تعهد بالا و حضور مؤثر به عنوان یک عضو از تیم مجازی.



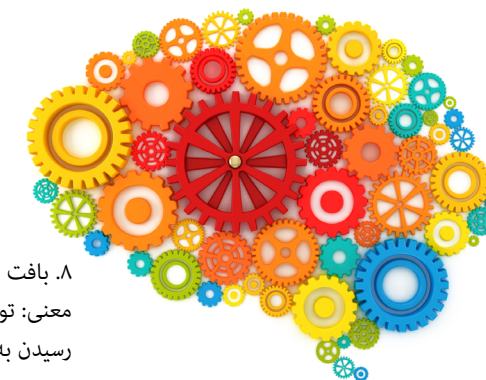
۳. تفکر انطباقی و نوآورانه

معنی: مهارت در تفکر و پیشنهاد راه‌حل‌ها و پاسخ‌های فراتر از آن چه انتظار می‌رود.



۸. بافت ذهنی طراحانه

معنی: توانایی بازگویی و ایجاد وظایف و فرآیندهای کاری برای رسیدن به نتایج مطلوب.



خنده‌ها چقدر می‌ارزه؟!...

ما، یعنی گروه تبسم، برای محقق‌سازی قسمتی هرچند کوچک از این آرزوی بزرگ، به پشتوانه قلب‌های پرمهر شما عزیزان و به امید تبسمی به بزرگی توانان، دست به کار شدیم.

گروه تبسم با عمری به اندازه یک ترم، توانست قدم‌های بزرگی بردارد، که صدا البته، بدون حضور و کمک‌های صادقانه شما ممکن نبود.

اهداف این گروه بر کسی پوشیده نیست؛ اما برای محقق‌شدن این اهداف باید همگی دست به دست هم دهیم،

و همان‌گونه که تا کنون ما را حمایت کرده‌اید، زین پس نیز با استعانت از خداوند مهربان، جاپای محکم و مطمئنی باشید برای جهش‌های بزرگ‌تر و گسترده‌تر.

برای اطلاع از اقداماتی که تاکنون صورت‌گرفته، می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

برگزاری جشن تولد تبسم همراه با برنامه‌های شاد، نقاشی و کاردستی و تهیه ناهار برای کودکان شیرخوارگاه حضرت علی‌اصغر (ع) در محل دانشکده وارستان

گرفتن عکس‌های یادگاری (سبیل‌ها رو که یادتونه؟) به نفع خیریه

راه‌اندازی بازارچه خیریه به مدت ۲ روز

فروش گل‌های طبیعی به پرسنل دانشکده و دانشجویها

فروش شربت در روز جشن نیمه شعبان

بازدید از بچه‌های شیرخوارگاه و حمایت معنوی و عاطفی و بازی با کوچولوها

هزینه‌های به‌دست‌آمده از این فعالیت‌ها جهت تهیه و پخش ۴۰ سبد غذایی برای خانواده‌های ناتوان از نظر مالی و کمک به شیرخوارگاه حضرت علی‌اصغر(ع) ازجمله خرید پوشک و شیرخشک استفاده شد.

همه این کمک‌ها فقط‌و‌فقط در عرض چند ماه صورت گرفته که مسلماً با امید خدا و به‌زودی فعالیت‌های متنوع‌تر و کمک‌های وسیع‌تری نیز صورت خواهد گرفت.

این گروه در نظر دارد فعالیت‌های خود را گسترش داده و حتی اقداماتی در سطح شهر انجام دهد. برای این اقدامات قطعاً به یاری شما عزیزان نیاز است.

همین حالا می‌توانید با واریز کمک‌های نقدی به شماره کارت ۰۶۵۸-۸۹۴۷-۰۱۰۱-۵۸۹۲ به نام آقای مسعود آخرتی (سرپرست گروه تبسم) از این کودکان و خانواده‌های نیازمند حمایت کنید.

همچنین بی‌صبرانه منتظر ایده‌های ارزشمند شما برای برنامه‌های آینده تبسم هستیم!

شماره پیامک و تماس: ۰۹۳۶۴۵۶۹۷۳

پیج اینستاگرام: tabassom_charity

با احترام، مسعود آخرتی، علوم آزمایشگاهی ورودی ۹۲۱ و همه دوستان شریک در خیریه تبسم...

(لطفاً تشریف ببرید به صفحه ۱۴)





سامانه پیام کوتاه پرانتزباز: ۳۰۰۰۱۳۴۲۳۴۵۶۷۸

ایمیل پرانتزباز: parantezbaz.mag@gmail.com