لیمو ترش

ویژه نامه

نشریه علمی فرهنگی | شماره هشتم / پاییز ۱۴۰۱ | شماره مجوز: ۴۰۰۰۳۳۱/۲

کار آفرینِ نو آفرین باش!

روز دانشجو گرامی باد

اعترافات یک جدید الورود

اگه ترم یک بودم...

انتقادات سلف

معاونت فرهنگی دانشجویی
دانشگاه علوم پزشکی گلستان

روزنه جو

بسم الله الرحمن الرحیم

صاحب امتیاز: انجمن علمی علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی گلستان

مدیرمسئول و سردبیر: علی جعفری

ویراستار: عرفان خدادی فرد

هیئت تحریریه(به ترتیب حروف الفبا): الهه آل ابراهیم دهکردی، سنا بابائی، صبا بخشی، علی جعفری، عرفان خدادی فرد، دنیا خوجملی، آیدا رضایی، صدف صالحی، هومن فخرایی

صفحه آرایی: امیرحسین طالب جلیل

فهرست

سخن سردبیر.....۴

کست تکست.....۵

از تغذیه بگو.....۶

کارآفرینِ نوآفرین باش!.....۸

اعترافات ذهن یک جدیدالورود.....۱۲

معرفی فیلم.....۱۴

خوب، بد، سلف.....۱۶

اگه ترم یک بودم.....۱۸

انجمن علمی علوم تغذیه علوم پزشکی گلستان

معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی گلستان

سخن سردبیر

حقیقتشو بگم، روزی که وارد دانشگاه شدم، شاید هیچ وقت فکر نمیکردم امروز قلم به دست بگیرم و بخوام براتون بنویسم!
از محبت، تجربه، دوستی و عشق.
اگرچه طی کردن این ۴ سال اصلا ساده نبود و نگذشت. اما وجود شما، محبتی که همیشه به من و لیموترشتون داشتید تا همیشه واسه من زیباترین خاطرات رو از دوران دانشجویی به یادگار خواهد گذاشت.
قبل ترها اگر تصویر آخرین روز دانشجویی که اینجا هستم رو در تصورات خودم میکشیدم احتمالا فرسنگ ها با شرایط امروز متفاوت بود! اما چه کنیم ...
ولی وقتی که روزهای خوب اومدن و خنده هامون دوباره راه خودشون رو پیدا کردن، احتمالا هر کدوممون یه سر دنیا مشغول گذروندن روزمره‌ایم و کلی دلتنگ این روزا.
البته من که از همین الان دلتنگشم و دلتنگتون :))

روزمون مبارک ♡

علی جعفری - تغذیه۹۸

کست تکست

صبا بخشی دانشجوی ترم ۳ علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی گلستان

در این قسمت ما تصمیم گرفتیم یه پادکست خیلی جذاب تغذیه ای رو بهتون معرفی کنیم ؛ پادکستی با تم سلیاک.خیلی از ماها درباره بیماری سلیاک میدونیم ولی شاید ندونیم که چقدر این بیماری می تونه زندگیه یه فرد رو تحت تاثیر قرار بده.پس اگه می خواین این بیماری رو از دیدگاه شخصی که داره باهاش زندگی میکنه ببینین ؛ پادکست بی گلوتن رو از دست ندین.

مجموعه پادکست های بی گلوتن ، صحبت های فردی به نام سپهر است که ۹ سال است دچار بیماری سلیاک شده و رژیم بدون گلوتن دارد و صرفا تجربیات شخصی خود را با ما به اشتراک می گذارد .
در بخش های مختلف این مجموعه ، به موضوعات مختلفی با زبان عامیانه می پردازد .

قسمت اول، ماجرای اولین روزی است که بیماری را تشخیص دادند و صفحه ی جدیدی در زندگی سپهر شکل گرفت و آن را برای مخاطبین بازگو می کند و چند خاطره از روز های اول زندگی جدیدش را می گوید .
در قسمت دوم، محصولات مشکوک به گلوتن را بررسی می کند و همچنین ۲ اپلیکیشن خوب برای محصولات و رستوران های بدون گلوتن معرفی می کند .

قسمت سوم با حضور دکتر منصور رضایی، متخصص تغذیه، در مورد رژیم بدون گلوتن گفت وگو می کند و سعی می کند با بارش افکار جدید و خلاقانه، زندگی بدون گلوتن را ادامه دهد.

در بخش های بعدی ، با حضور دکتر اسماعیل انصاری ، در مورد بهداشت عمومی و ارتباط بیماری سلیاک با کرونا حرف می زند.

و در قسمت آخر با دکتر علی نوروزی عقیده (دکتری تخصصی هماتولوژی آزمایشگاه) در مورد آزمایش های لازم برای تشخیص و پیشگیری از سلیاک صحبت می کند .

اگر شما هم کنجاوید که بیشتر در مورد سلیکاک و بی گلوتن بدونید ، پیشنهاد می کنم پادکست های بی گلوتن را گوش بدهید .

برای شنیدن فایل صوتی پادکست کد مقابل را اسکن کنید.

از تغذیه بگو

مصاحبه صمیمی با شیما قاسمی کارشناس تغذیه و رژیم و درمانی

دنیا خوجملی دانشجوی ترم ۵ علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی گلستان

خیلی از ماها درباره بازار کار تغذیه و این که چه کارهایی می تونیم بعد از فارغ التحصیلی انجام بدیم سوال داریم. برای همین تو قسمت (از تغذیه بگو) تصمیم گرفتیم که با یکی از کارشناسان تغذیه که خیلی وقت هم نیست وارد بازار کار شده ، مصاحبه ای بکنیم تا به سوالات دوستان پاسخ بدیم.

سلام ، بی زحمت خودتون رو معرفی کنید ؟!

با سلام ، من شیما قاسمی هستم .
متولد ۱۳۷۴/۱۱/۲۳
دانشجوی رشته تغذیه، ورودی سال ۹۵ در دانشگاه علوم پزشکی گرگان بودم .
الان به عنوان کارشناس تغذیه در شهر گنبد کاووس مشغول به کار هستم و در کنار آن دانشجوی ارشد هم هستم .

چرا رشته تغذیه رو انتخاب کردید ؟!

در ابتدا من هیچ شناختی نسبت به این رشته نداشتم و انتخاب این رشته از روی علاقه نبود. فقط دوست داشتم رشته ای باشه که مستقل باشه ، یعنی خارج از بیمارستان و مراکز بهداشت ،بتونم مستقل هم فعالیت کنم . یعنی هدف اولیه من فقط همین بود .
ولی نکته قابل توجه ای که هست از ترم ۳ به بعد که درس ها تخصصی تر شدند من واقعا به این رشته علاقه مند شدم و سعی کردم خودم رو وفق بدم،کتاب های زیادی را مطالعه کنم و شروع کردم به خوندن کراوس و مدرن.
سعی کردم علمم رو خیلی بیشتر کنم و خیلی به واحد های تخصصی علاقه پیدا کردم ، جوری که تو همشون نمره کامل گرفتم.

درطول تحصیل ، جز درس های دانشگاه چیکار میکردین ؟!

در دوران تحصیل مقاله زیاد میخوندم ، مخصوصا مقالاتی که در پایمد بودن و موضوعاتی که به انها علاقه داشتم رو مطالعه میکردم .
الان مقاله تخصصی خاصی ندارم ولی جزو برنامه هام هست که حتما داشته باشم .
جدا از اینها کلاس زبان آلمانی هم میرفتم.(برای پر کردن وقت های خالی)

درحال حاضر چیکار میکنین ؟!

هم تو مطب کار میکنم و هم کنارش ارشد هم میخونم
ارشد فیزیولوژی ورزشی میخونم ، وقتی بیس تغذیه باشه و ارشد هم فیزیولوژی باشه میتونیم مستقیم دکتری تغذیه بخونیم .

رمز موفقیت شما چیست؟!

با توجه به سابقه کمی که دارم و ۲ سال طرحی که توی بیمارستان گذروندم میتونم بگم که واقعا تجربه خوبی بود و حتما توصیه میکنم که چه در بیمارستان باشین یا مرکز بهداشت میتونید فعالیت کنید و خیلی گزینه خوبی هست و حتما طرح رو برید .
مخصوصا کسایی که تو شهرهای بزرگ هستند ، حتی شده با حقوق های خیلی کم این تجربه رو داشته باشن .

نقش دنیای مجازی در اشنایی مردم با کارشناس ؟؟

بله فضای مجازی خیلی نقش داره و من بیشتر در اینستاگرام فعالیت دارم
جدا از بحث شناخت مردم ، متاسفانه خیلی باور های اشتباه درمورد تغذیه و علم تغذیه هست و همه نظر میدن.
هدف اصلی من بیشتر این بود که نکات درست رو از طریق فضای مجازی به جامعه بیشتری یاد بدم چون بدون فضای مجازی جامعه ای که باهاش در ارتباط بودم خیلی کوچیکتر بود و فضای مجازی یک موقعیت خیلی خوب برای من بود تا علمم رو با بقیه به اشتراک بذارم وخوشبختانه خیلی کارامد بود و نقش زیادی در شناخته شدن من داشت.

توصیه شما به دانشجویان کارشناسی چیست ؟؟

رژیم درمانی در بیماری های مختلف رو حتما خودتون مطالعه کنید ، از مقالات مختلف کمک بگیرید و همیشه به روز باشید ولی متاسفانه یکسری افراد به همان علم محدود بسنده میکنن وفقط در حال تکرار همون مطالب هستن.

بازار تغذیه از نظر شما چطور هست ؟! شما راضی هستید ؟؟ این مورد کاملا بسته به تلاش خود فرد داره ، یعنی شما اگر جزو افرادی باشین که به یک کارمند ساده در بیمارستان یا بهداشت بسنده کنین ، میتونید حقوق کمی داشته باشین .
ولی اگر مثلا دوست داشتین جاهای دیگر کارکنید مثل کلینیک ها یا خودتون مطب بزنید یا فضای مجازی ، بسته به فعالیت هاتون ، درامدتون هم بیشتر میشه.
پس فقط به تلاش خود فرد بستگی دارد .

کارآفرینِ نوآفرین باش !

استارتاپ های موفق تغذیه (درون و برون مرزها)

الهه آل ابراهیم دهکردی
گروه سلامت و تغذیه، شبکه جهانی آموزش و پژوهش های علمی، یوسرن
علی جعفری
هم بنیانگذار و مدیر اجرایی استارتاپ آموزشی و پژوهشی وامو

استارتاپ نوعی کارآفرینی به شیوه مدرن است که بر پایه فناوری قرار دارد. البته ذکر این نکته حائز اهمیت است که لزوما هر کسب و کاری که بر پایه فناوری قرار دارد، استارتاپ نیست. امروزه استارتاپ ها (کسب و کارهای نوپا) به منبع اصلی نوآوری تبدیل شده اند. مبنای شروع کار استارتاپ ها یک ایده خلاقانه و نوآورانه می باشد، و در نهایت رشد می یابد تا به درآمد برسد. در واقع می توان گفت این نوع از کسب و کارها به دنبال یک ایده جدید و خلاق برای مسائل و مشکلات تشخیص داده شده می باشند. قرار نیست که همیشه یک کسب وکار جدید بر مبنای یک اختراع جان بگیرد، یا هزینه زیادی برای سرمایه گذاری لازم داشته باشد، شاید یک فرد خلاق بتواند با تغییر کوچکی در یک محصول، توجه مشتریان را به آن جلب کرده و آن را به عنوان محصول بفروشد. اگرچه شناخت مسیر و شناسایی گام های اصلی جهت تبدیل ایده، به یک کسب و کار و رشد استارتاپ، همیشه با طرح و برنامه مشخص پیش نمی رود، اما در بسیاری از استارتاپ های موفق، وجود آن مشهود بوده است. بنیانگذاران کسب وکارهای نوپا، نوآوران ارزشمندی هستند که به دلیل نقش بزرگی که در توسعه و اشاعه نوآوری و همچنین ایجاد اشتغال دارند، برای توسعه اقتصادی کشورها بسیار مهم و ارزشمند هستند. بنابراین توسعه اکوسیستم های استارتاپ در سراسر جهان، می تواند نتایج چشمگیری در آینده اقتصاد جهانی داشته باشد. عوامل متعددی وجود دارد که همیشه عملکرد استارتاپ ها را تحت تأثیر قرار می دهد، یکی از این عوامل مکانیزم تامین مالی است. آن چه مهم است، این است که راه اندازی و رشد و نیز ثبات و به تبع آن توسعه استارتاپ ها تحت تأثیر این عوامل می باشد، که این عامل نقش راهبردی را در ایجاد و رشد شرکت های نوپا خواهند داشت. این بدین معناست که اثربخشی و درنهایت موفقیت یک ایده، نیازمند سرمایه و یا سرمایه گذاران قدرتمند می باشد. در

واقع می توان گفت که پذیرش ریسک یک ایده و یا طرح موجود در استارتاپ ها برای هر سرمایه گذاری، وابسته به عواملی است که آن ایده و طرح را در فرآیند تجاری سازی خود موفق کرده و باعث اثربخشی ایده موردنظر در بازار می شود. از طرفی وقتی که شخصی اقدام به تولید یک محصول جدید و جذاب می کند، تعداد کسانی که این محصول را انتخاب می کنند و به عنوان انتخاب اول خود در نظر می گیرند، می تواند تعیین کننده میزان موفقیت یک استارتاپ باشد. اگر بخواهیم به برخی از نمونه های موفق جهانی استارتاپ ها اشاره کنیم، می توان به استارتاپ هایی نظیر گوگل، اپل، تلگرام، علی بابا و غیره اشاره کرد، که امروزه به طور وسیعی در زندگی انسان ها تأثیرگذار هستند. راه اندازی استارتاپ ها در حوزه سلامت و تغذیه یک ضرورت اجتناب ناپذیر است. شرط ارتقاء سلامت عمومی در هر جامعه و کشوری، داشتن تغذیه سالم است، هر فردی سعی می کند با رعایت اصول تغذیه ای و رژیمی و استفاده از توصیه های متخصصان این علم، برای بهبود و حفظ سلامتی خود تلاش کند. بنابراین می توان با شناسایی و خواسته هایی که مشتریان این حوزه، خواستار آن هستند، دست به شناسایی فرصت، ارزیابی و بهره برداری از آن زد، و ارزش اقتصادی و نیز معنوی ایجاد کرد. همه انسان ها دوست دارند موفق شوند. افراد خلاق و کارآفرین که به دنبال ایجاد استارتاپ هستند از توانایی خود انگیزشی بالایی برخوردارند و همواره در مسیر موفقیت گام برمی دارند.

برخی از مهمترین استارتاپ های موفق حوزه تغذیه و سلامت عبارتند از:

استارتاپ دکتر بادی
ارائه برنامه غذایی و ورزشی برای تناسب اندام

استارتاپ سوشال فیت
شبکه اجتماعی فیتنس، ارائه برنامه تمرین تناسب اندام و رژیم غذایی به همراه فروش مکمل‌ها

استارتاپ تن ورز
ارائه برنامه تمرین بدنسازی و رژیم غذایی آنلاین به همراه فروش کالاهای مربوطه

استارتاپ فیت شیپ
پلتفرمی برای برقراری ارتباط مربیان ورزشی و متخصصین تغذیه

استارتاپ تی نوش
عرضه پکیج‌های تناسب اندام و زیبایی بر اساس طبع‌شناسی اختصاصی

استارتاپ سلفیت
اپلیکیشن جامع تناسب اندام و سفارش انلاین غذای رژیمی

استارتاپ شیشپک
پلتفرمی متشکل از مربیان، متخصصین تغذیه و صاحبان اماکن ورزشی ایران

استارتاپ آن فیت
پلتفرم ارتباط مستقیم مربیان ورزشی و متخصصان تغذیه با کاربران

«استارتاپ Sporty app»

این شرکت در ایالت متحده، اپلیکیشنی ارائه داده است که افراد می توانند از طریق آن ورزشکاران دیگر در نزدیکی خود را پیدا کنند و به صورت گروهی با یکدیگر ورزش کنند. کاربران می توانند با پرداخت حق عضویت در این اپلیکیشن، نوع ورزش موردعلاقه و زمان در نظر گرفته شده برای ورزش را وارد کنند. این اپلیکیشن نزدیکترین افراد با برنامه ریزی مشابه را به کاربر معرفی می کند و این افراد می توانند از طریق برنامه با یکدیگر صحبت کرده و قرار ورزشی بگذارند. همچنین کاربران می توانند برنامه های گروهی و مهم ورزشی پیرامون محل زندگی خود را دریافت کنند و به صورت گروهی با سایر علاقمندان در این رویدادها شرکت کنند. این اپلیکیشن طیف گسترده ای از فعالیت ها مانند دوچرخه سواری، پیاده روی، فوتبال و سایر ورزش های حرفه ای را در بر می گیرد.

www.sportyapp.com

«استارتاپ Aaptiv»

Aaptiv اپلیکیشنی در ایالت متحده است که با توجه به شرایط جسمانی کاربر و امکانات در دسترس وی، برنامه های منظم ورزشی ارائه می دهد. این برنامه ها، اهداف متفاوتی دارند: تناسب اندام ، کاهش وزن، افزایش استقامت، دویدن و غیره. کاربر امکانات و شرایط خود را به نرم افزار می دهد. از بین برنامه های پیشنهادی یکی را انتخاب می کند و بر اساس آن پیش می رود. هر برنامه یک مربی دارد که در تمام مراحل به کاربر راهنمایی می کند. تمام حرکات ورزشی از زوایای مختلف فیلم برداری شده و مربی نیز توضیحات لازم را ارائه می کند. حرکات ورزشی در این مجموعه بسیار متنوع است: از حرکات کششی و برنامه های دویدن که نیاز به تجهیزات ندارند، گرفته تا برنامه های باشگاهی با وسائلی همچون تردمیل، دوچرخه ثابت، انواع وزنه ها و غیره.

www.aaptiv.com

«استارتاپ Mango Health»

شرکت منگو در ایالت متحده، شرکتی فعال در حوزه سلامت همراه است که نظارت بر تغذیه و فعالیت /بازی وارسازی را مدیریت می کند، که هدف خود را الهام بخشی و توانمند سازی افراد مبتلا به بیماری های مزمن در مسیر حفظ سلامتی شان قرار داده است. این شرکت پلتفرمی ارائه کرده است که به شهروندان کمک می کند شرایط پیچیده و فرآیند درمانی خود را مدیریت کنند. این نرم افزار امکانی را فراهم آورده است که کاربر برای انجام فرایندهای درمانی خود، مثل مصرف به موقع داروها، ثبت وزن، ثبت فشار خون و غیره را برنامه ریزی کند. منگو به کاربر یادآوری می کند که باید چه دارویی را استفاده کنند یا زمان کدام فعالیت مربوط سلامت رسیده است. منگو درباره داروهای کاربر نیز اطلاعات جامعی به وی ارائه می کند.

www.mangohealth.com

«سخن پایانی»

کسب و کارهای نوپا یا استارتاپ ها به ویژه استارتاپ هایی که به نوعی با سلامت و تغذیه مرتبط هستند، پشنوانه اصلی صنعتی شدن و همچنین مهد تحول و نوآوری و پیشرو در ابداع و خلق فناوری های جدید هستند. همه ما در هر مقطعی از تحصیل و حرفه و فعالیتی که داریم، می توانیم موفق شویم. برای رسیدن به موفقیت داشتن تیمی منسجم که همیشه همراه ما باشد نیز اهمیت ویژه ای دارد. باید این نکته را مد نظر داشته باشیم که از مشکلات و خطاها نهراسیم و همچنان به مسیر موفقیت ادامه دهیم. بدون شک همه افراد بزرگ و موفق امروز، همان افراد خلاق و خستگی ناپذیر دیروز بوده اند که با آزمون و خطاهای مختلف، در نهایت، مسیر موفقیت را بازیافته اند.

اعترافات ذهن یک جدید الورود

آیدا رضایی دانشجوی ترم ۵ علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی گلستان

عرفان خدادی فرد دانشجوی ترم ۵ علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی گلستان

رضا حسینی دانشجوی ترم ۱ علوم تغذیه

سلام دوستان
ما این بخش ارو اختصاص دادیم به مصاحبه با عزیزانی که از یک رشته دیگه وارد تغذیه شدن. حالا یا انصراف دادن یا اینکه درسشون تموم شده و مجددا تصمیم گرفتن کنکور بدن. بطور خلاصه ما از دوستان مصاحبه ای میگیریم تا ببینیم انگیزشون از انتخاب رشته تغذیه چه بوده و اینکه آیا از این رشته راضی هستن یا خیر و همچنین نظرات و پیشنهادشون رو می شنویم.
تو این مصاحبه ما رفتیم سراغ آقای حسینی، دانشجوی ترم ۱ تغذیه.

با عرض سلام و تشکر از اینکه وقتتون رو دراختیار ما گذاشتید لطفا خودتونو معرفی کنید:

سلام رضا حسینی هستم متولد ۱۳۶۹ ، ورودی ۱۳۸۹ اقتصاد دانشگاه بوعلی سینا همدان و ۱۴۰۱ علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی گلستان.

اقتصاد رو تا چه مقطعی ادامه دادید؟

کارشناسی رو تموم کردم و آزمون ارشد هم بنابر علایق علوم سیاسی شرکت کردم. روابط بین الملل قبول شدم ولی بنابر دلایلی ادامه ندادم و وارد بازار کار شدم و بنابر تعلق خاطری که به رشته های علوم پزشکی داشتم دوباره کنکور دادم.

علاقه خاصی به تغذیه داشتید یا موقع انتخاب رشته با این رشته اشنا شدید؟

راستشو بخواید من هدفم از اول رشته پزشکی بوده و زمانی که داشتم برای انتخاب رشته تحقیق میکردم با رشته تغذیه آشنا شدم.

چی باعث شده بین رشته های پیراپزشکی تغذیه رو انتخاب کردید؟

به نظرمن رشته های پیراپزشکی مسیرشون خطی و نهایت کارشون مشخصه اما یکی از منعطف ترین رشته های پیرا، تغذیه است ؛هم به دلیل اینکه طرح نداره و با مدرک کارشناسی شماره نظام پزشکی میگیرن ومهم ترین برتری این رشته اینه که وارد بازار کار که بشن اختیار با خود شخصه و متناسب با انگیزه و روحیه اش میتونه در زمینه های مختلف کار بکنه.
یکی وارد حیطه بالین میشن و در مطب یا بیمارستان ها مشغول به کار میشه یا به صنعت غذایی ورود پیدا میکنه. درواقع همیشه جای رشد داره و فرد همیشه یه پله بالاتر برای طی کردن داره.

تاحالا شده چیزی ببینید یا اتفاقی بیافته که از انتخاب تغذیه پشیمون شده باشید؟

بله-من حس میکنم دروسی که میخونیم از لحاظ سختی و میزان علم به مقاطع دکترا نزدیکه و این مطلب که ما در مقطع کارشناسی هستیم گاهی اذیتم میکنه.

قصد دارید بعد کارشناسی تحصیل رو ادامه بدید؟

قطعا-ولی هدفم اینه همراه با کار در حوزه تغذیه، بعد از کارشناسی درسم رو ادامه بدم و در زمینه بالینی کار کنم.

جسارت نباشه تفاوت سنی زیادتون با بقیه همکلاسی ها مشکلی ایجاد نمیکنه؟

طبیعتا این اتفاق میافته و من تمام سعی ام رو میکنم که دوره قبلی رو نادیده بگیرم و سعی کنم همراه با بقیه باشم حتی گاهی اوقات تجربیاتی که دارم رو نادیده میگیرم و سعی میکنم این تفاوت سنی خیلی به چشم نیاد چون یکی از بهترین دوره ها برای هر دانشجو مقطع کارشناسیه و غیر قابل تکراره و خوبه که در این دوره همراه با دوستان خاطره خوبی رو کنار هم بسازیم.

با خودتون نگفتید که وقتی بعد این همه سال دوباره کنکور دادم ؛ یه سال دیگه بشینم و برای شرایط اقتصادی هم که شده یه بار دیگه کنکور بدم و رشته بهتری قبول شم؟

از دیدگاه اقتصادی اگر بخوام بگم ، بنظرم رشته تغذیه خیلی جای پیشرفت داره و روز به روز داره شناخته شده تر میشه و اگر تلاش کافی در این حوزه بشه بنظرم به موفقیت های خوبی میشه رسید.

شما در چه صورت خودتون رو در رشته تغذیه ، فرد موفقی می بینید ؟

من در حوزه تغذیه به بالین و ورزش علاقه دارم اما همونطور که گفتم ، من واسه انعطاف زیاد تغذیه وارد این رشته شدم و دوست ندارم تک بعدی ادامه بدم و قصد دارم اگر بشه هم در حوزه بالین و هم در صنعت، فعالیت داشته باشم. لازم به ذکر هست که من علاقم به پزشکی به این دلیل بود که بتونم از لحاظ فیزیکی به افراد کمک کنم و در حال حاضر در رشته تغذیه هم میتونم به هدفم برسم.

بعضی افراد تغذیه رو برای اپلای کردن انتخاب میکنن شما به این موضوع فکر کردید؟

من به شخصه خیر-یه سری تعلقات خاطر دارم که بنظرم نمیشه ازشون گذشت؛ ولی اگر در یه سری کشورها، رفاه و پیشرفت زیادی وجود داره ، به نسبت تلاش خیلی زیادی هم طلب میکنه ؛ ولی بازهم به هدف و روحیات هر شخص مربوط میشه؛ ولی با این حال من موندن رو ترجیح میدم.
خیلی ممنون که وقت گذاشتید و به سوالات ما جواب دادید.

معرفی فیلم

عرفان خدادی فرد دانشجوی ترم ۵ علوم تغذیه

دانشگاه علوم پزشکی گلستان

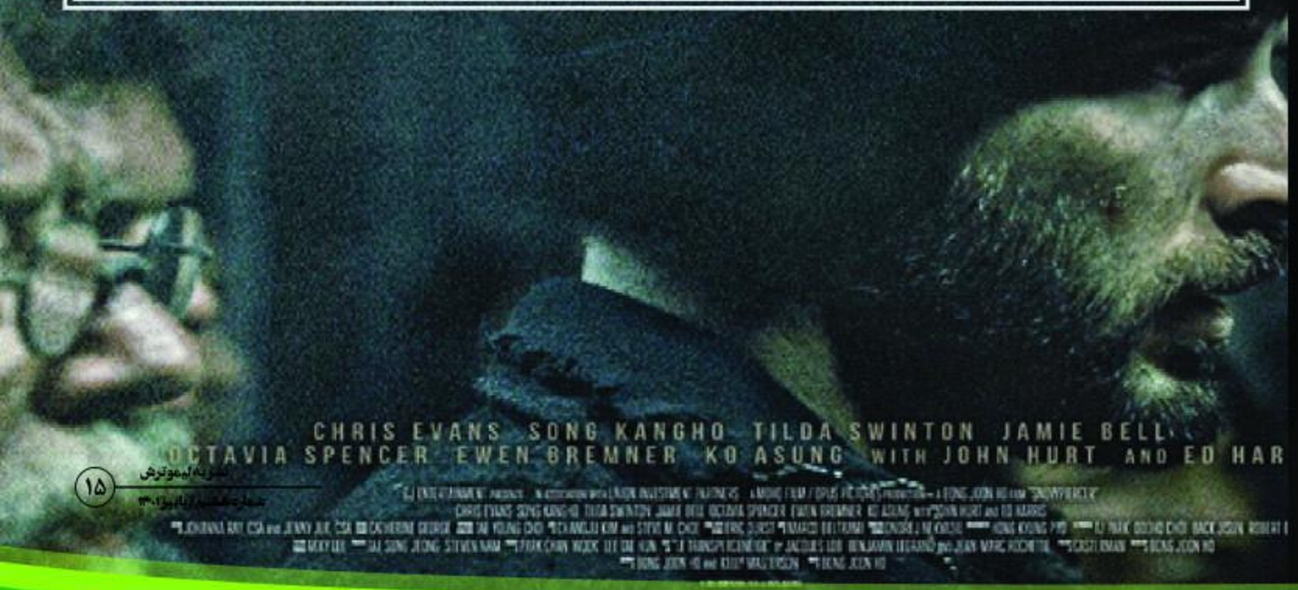
SNOWPIERCER

«برف شکن» فیلمی علمی-تخیلی اکشن ، به کارگردانی و نویسندگی بونگ جون-هو و محصول سال ۲۰۱۳ کره جنوبی می‌باشد. این فیلم براساس یک رمان گرافیک فرانسوی با همین عنوان ، ساخته شده است .

فیلم‌نامه‌ی فیلم برف شکن، کاملا استعاری است و مضامین جهانی زیادی را به چالش می‌کشد . قطار همیشه در حال حرکت و تنها لوکیشن این فیلم ، تمدن پیشرو فعلی ماست که جامعه را به شکلی طبقاتی تنظیم کرده و اختلال در هر کدام از این طبقات می‌تواند به کلی این قطار را از مدار حرکت همیشگی‌اش خارج کند . ساکنان این قطار به این باور رسیده‌اند که خارج از قطار ادامه‌ی حیات ممکن نیست و چیدمان این قطار ، نمایانگر اختلاف طبقاتی است . به شکلی که واگن‌های انتهای قطار متعلق به افراد فرو دست جامعه است و تمام طغیان و عتراضات آن‌ها در واگن‌های بعدی با سرکوب مواجه می‌شود . قهرمان داستان یک بار برای همیشه تصمیم می‌گیرد خودش را از واگن‌های انتهایی به اولین واگن قطار برساند و این چرخه را برای همیشه عوض کند . تمام این استعاره‌ها به شکلی در فیلم "برف شکن" به تصویر کشیده شده است که مصادیق عینی در تمدن فعلی ما را دارا باشد.

شخصیت کورتیس در این فیلم که آغازگر انقلاب بزرگ است ، می‌خواهد قوانین و قواعد حاکم بر قطار (شما بخوانید جهان امروز) که به وسیله‌ی شخصیتی که در راس هرم این قانون گذاری قرار دارد را در هم بشکند. شخصیت ویلفورد به عنوان یک دیکتاتور بزرگ ، سازنده و به حرکت درآوردنده‌ی این قطار است . شخصی که پایه‌های این نظام کاپیتالیسیتی را پایه ریزی کرده است .

شورش کورتیس و همراهانش، با شعارهایی مانند برابری و آزادی شاید بی شباهت به جنبش‌های دنیای معاصر نباشد.



خوب، بد ، سلف

صدف صالحی دانشجوی ترم ۵ علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی گلستان
هومن فخرایی دانشجوی ترم ۳ علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی گلستان

خب خب..از اونجایی که تفاوت نظر درباره غذاهای سلف خیلی زیاد بوده ، گفتیم شاید جذاب باشه یه بخشی رو هم به نظرات و پیشنهادات دانشجوها درباره سلف اختصاص بدیم . و درست هم حدس زدیم، نظرات دوستان بسیار جذاب و شنیدنی بود.به هیچ وجه این بخش رو از دست ندین چون احتمالا بعضی از نظرات ،نظر شما هم هست.

عالیه ؛ واقعا غذا ها خوبه ؛ نظافت خوبه ؛ دانشگاه خوبه ؛ درس خوبه این خوبه اون خوبه...

از وقتی غذای سلف رو میخورم ، هم اتاقیامو بیشتر دوست دارم.

سبزی پلو با ماهی رو بیشتر بدین . چلدرمه به لیست غذا ها اضافه بشه. قرمه سبزی رو یا درست کنین یا حذفش کنین. برند دوغ ها رو هم عوض کنین بد نیست.

اقدر خوبه که کلش جذب بدن میشه ؛ آدم تا یک هفته نیاز به رفع حاجت نداره .

همه چی عالیه . غذا ها یستن .فقط کاش پنجشنبه شب هم شام بدن خسته شدیم از نیمرو.

گشنه تر از آنیم که به محتویات درون غذا توجه نماییم .

خیارشور ها خیلی گندن ، کوچیکشون کنید.

تمیزی ؛ تمیزی ؛ تمیزی مخصوصا ظروف .

با لوبیای قرمه سبزی، بعد ناهار هفت سنگ بازی میکنیم.

زیره نریزید.

همین که سیر میشم یعنی باید خدا رو هزاران مرتبه شکر کنم ، پس انتقادی ندارم.

لطفا محتویات کوبیده و همبرگر رو شفاف سازی کنید.

مرغای زرشک پلو با مرغ هر لحظه امکان داره از جاشون بلند شن حرکت کنن.

روی میزا دستمال بزارید ؛ همراه ناهار سیب زمینی سرخ شده بدید ؛ ژله هم هر روز بدید . چالر عمو جان هم هستم.

همه چیز عالیه مخصوصا قورمه سبزی های بی مزه ؛ کوبیده پلاستیکی و مرغ های نپختش .

ژلش مزخرفه ؛ کوبیدش شکل لاستیکه . اون عمو هم خیلی خوبه .پریروز کوبیده و قیمه رو با هم میداد ؛ نوشابه هم میخوام . الانم در بستر بیماری هستم ؛ برام دعا کنید .

باعث لاغری ؛ سلامت روان ؛ رشد توده عضلانی ؛ رشد مو ؛ بهبودی ریک کمر ؛ افزایش بهداشت شخصی ؛ پیشرفت بعد معنوی و کمتر آلوده شدن به گناه میشه ؛ به شخصه بسیار راضیم.

خیلی خوبه، همین که غذای گرمی هست و قابل خوردنه کافیه.

جان عزیزاتون کافور کمتر بریزین.

عالی ترین گزینه برای کاهش اشتها و شروع لاریم.

از وقتی اومدم دانشگاه و غذاشو خوردم ، امیال شیطانی در من مرده و به خدا نزدیک تر شدم.

توقیمه هاش میشه شنا کرد.فک کنم ماهی های دوشنبه رو از قیمه های شنبه صید میکنن.

این چه وضعشه، از گرما و حرارت زیاد غذا لبامون سوخته، کی جواب گوعه؟

یک بار مرغش اقدر نپخته بود که اومدم بهش چنگال بزنم جاخالی داد.

سلف دخترا و پسرا نباید جدا باشه.

خنجون بیش از حد شیرینه. دیابت گرفتم.

با ۲ هزار تومن کوفتم نمیدن بابا بدید خداتونو شکر کنید.

اوایل همه چیزش خوب بود، تا اینکه کباب سفید رو خوردم....

با کوبیده ها میشه مسابقه طناب کشی بذاریم.

وقتی حراست تو سلفه خیلی احساس امنیت میکنم .

اگه ترم یک بودم

سنا بابائی دانشجوی ترم ۱ علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی گلستان

به مناسبت روز دانشجو تصمیم گرفتم با دانشجو های سرد و گرم چشیده رشته های مختلف دانشگاه صحبت کنم. ازشون خواستم حالا که به سال اخر رسیدن، بهمون بگن اگه برگردن به عقب چه کارایی رو انجام میدن....

اگه برگردم عقب کمتر به خودم سخت می گیرم چون مسیر طولانیه و هر چه قدر که میگذره وقت واسه خود آدم کمتر پیدا می شه.

والیبال رو که به خاطر کنکور ول کرده بودم ادامه میدادم و تنبلی نمی کردم.

حتماا۱ واسه یادگیری پروپوزال نویسی و مقاله نویسی زودتر اقدام میکردم.

هر رشته ای یه سری رفرنس داره. به نظرم هرچه زودتر خوندنشونو شروع کنیم بهتره.

حتما یه مهارتی مثل زبان(غیر انگلیسی که همه باید یاد بگیرن) یا یه ساز خاصی رو یاد میگرفتم.

کاش با کمیته تحقیقات زودتر آشنا میشدم و کارگاه های بیشتری شرکت میکردم.

اگه برگردم عقب از امکانات فراوان دانشگاه بیشتر استفاده می کنم مثلا از کتاب های خوب و به روز کتابخونه.

ترم اول خسته راه کنکور بودم اصلا درس نخوندم و ترم دو به بعدم که مجازی شد بازم خیلی درس نخوندم. برگردم عقب بیشتر می خونم.

روی مهارت هام و سطح دانشم بیشتر سرمایه گذاری می کردم چون بعدا که میای تو محیط بیمارستان می بینی چقدر روی تمایزت از بقیه تاثیر داره.

قبلنا وقتی یکی درباره رشته تحصیلیم بد می گفت تا یه مدت بهم می ریختم و بی حوصله میشدم. اگه برگردم عقب روی روحیه و اعتماد به نفسم بیشتر کار می کنم و در ضمن به حرف هر بوقی گوش نمیدم.

والا کرونا اومد اصلا نذاشت مزه دانشگاهو بچشیم. دوس داشتم بیشتر با دوستام وقت بگذرونم و بیشتر تو محیط دانشگاه باشم ولی خب نشد دیگه.

Your Diet is A Bank Account. Good Food Choises Are Good investments.

معاونت فرهنگی دانشجویی
دانشگاه علوم پزشکی گلستان

انجمن علمی علوم تغذیه
دانشگاه علوم پزشکی گلستان

راه ارتباطی با ما:
@INSA_Goums
@limootorsh.mag