



نشریه فرهنگی،
اجتماعی، سیاسی
مبین



دانشکده دندانپزشکی

School of Dentistry, Shahid Beheshti University of Medical Sciences



سال پانزدهم، شماره ۴۸

مهر ۱۴۰۳؛ دانشکده دندانپزشکی
صاحب امتیاز: بسیج دانشجویی دانشگاه
علوم پزشکی شهید بهشتی
سر دبیر: صبا اولیایی

STUDENTISTS

ترمک جان سلام!!

ویژه نامه ای برای نودانشجویان دانشکده دندانپزشکی

این شماره از نشریه مبین، مخصوص شما دوست های جدیدمون هستش؛ یه راهنما برای مسیر چندین ساله تون توی دانشکده دندانپزشکی شهید بهشتی؛ و یک گپ دوستانه در مورد زندگی دانشجویی و ابعاد مختلف و مهم و پیچیده اش، دورانی که منتظر تو نمی مونه، و اگه سریع نجنبی می بینی سال ها از دوران تحصیل گذشت و تو حتی یکی از ده ها برنامه ات برای این دوران به ثمر ننشسته... پس با ما همراه شو...



NASHRIE_MOBIN

به نام خدا

فهرست

- ۱ ترمک جان سلام!!!
- ۴ اندر احوالات زندگی پساکنکوری
- ۷ تذکره الترمکان
- ۹ زندگی خوابگاهی
- ۱۱ حالا که دانشجو شدیم
- ۱۳ معرفی رشته ها
- ۱۶ در باب هدف...
- ۱۸ روایت ما

هیئت تحریریه:

زهرا رضائی

صبا اولیایی

رها مرسلی

فاطمه سادات خیراللهی

مقدسه حیدری

همیشه در کنار لذت
 ها، محنت‌هایی هم
 وجود دارد و همیشه کنار
 موفقیت‌ها و موقعیت
 های خوبه، آسیب
 هایی هم وجود دارد.
 اما مهم اینکه از مسیر
 پیش رو، با کسب
 آگاهی‌ها و مهارت‌ها
 جهت رشد کردن و
 رسیدن به بهترین
 خودت استفاده کنی و
 لذت ببری.

سلام رفقای جدید هم بهشتی...

این متنی که در ادامه داریم،
 یه متن تاریخی محسوب می‌شه
 که چندین ساله دانشجوهای
 دانشکده‌مون در بدو ورود ازش
 مستفیض می‌شن...

امیدوارم ازش لذت ببرین..... و
 البته ناراحت نشین...

ترم اولک عنوانی است که
 به دانشجویان جدیدالورود
 هر دانشگاه اطلاق می‌شود
 که نام دیگر آن «ترم صفری»
 است. طبق نظریات دانشجویان
 روشن فکر و غیور ایران زمین
 مفهومی به نام ترم اول وجود
 ندارد. به قول ریاضی دان:

{۲و۳و۴و...} € ترم‌ها

پس ترم اول هیچ موجودیتی
 ندارد. چرا؟ الله اعلم و ما چه
 می‌دانیم!!!

با این تفاسیر ترم صفری
 عزیز... سلام!

نموسی
 ترمک جان!!!



لب ساحل خوش می‌گذره... 😊

ترمک جان سلام!!!

نویسنده گمنام

شی و ازدواج کنی و پولدار شی
 و ماشین آن چنانی و... و چقدر
 رو داری دیگه بسه دیگه زیاد
 گفتیم...

آره اینجوری دیگه، ولی ای هم
 دانشکده‌ای عزیز پیاده شو
 تا با هم بریم، از این خبرا
 نیست...

**نظریه نکته: نظریه قیف
 برعکس چیست؟**

نظام آموزشی کشور عزیزمان
 ایران بدون اغراق همچون
 قیفی دگرگون حال است که
 یک مجرای آن به شدت **تنگ**
 و یک مجرای آن به شدت
گشاد است.

اما تو رشته ما هم اینطوریه
 آیا؟؟؟

الان داری تو دلت میگی اینا
 دیگه کین؟ البته هر چی
 گفتی خودتی... بگذریم.

الان قند تو دلت آب شد
 که چی؟ من دانشکده
 دندونپزشکی قبول شدم
 حاضرم بهت قول بدم الکی
 رو خودت حساب باز کردی و
 فکر می‌کنی دانشگاه‌ها برای
 تخصصت فرش پهن کردن و
 منتظرن که بری و متخصص



بچه ها جونم...

اون چیزی که برای شما خیلی
مهمه تفاوت گذشته ایه که
گذروندید و آینده ای که در پیش
رو دارید:

اول- دیگه بابا مامانی نیستن
که با نوازش، فک گرمی رو باز
کنن و لقمه ای صبحونه درون آن
نهند و فک مذکور را بالا و پایین
برند و با مهر به بلع غذا برای
تو که هنوز نمیدانی در دنیایی یا
آخرت کمک کنن!!!



عزیز جان! باید خودت همه
کاراتو انجام بدی (البته این
موضوع برای خوابگاهی ها
صدق میکنه، شما تهرانی ها
راحت باشین. وضع برای شما
به همون منواله)

دوم- دیگه باید اون درس
خوندن مدرسه ای رو بذاری کنار؛
مطمئنم برات اتفاق افتاده...
برای اینکه بخوای تمام نکات
یه صفحه زیست رو بخونی
ساعت ها وقت می داشتی)
مورد داشتیم یه صفحه زیست



« نشناختن

اینکه کلاس

401 طبقه دومه

یا چهار» و ... قیف

برعکسو شنیدی

دیگه؟؟؟

اصلا یه چیزی،
میدونی لب کلام
چیه؟ از الان تا
زمانی که این ترم
رو پاس کنی، هر
حرکتی کنی می گن:
آخی اینا ترم صفیرن... حتی
کارایی که دانشجوهایی ترم آخر
انجام بدن تو انجام بدی این
هم نشانه ترم صفری بودنته.
اصلا فکر کنم این یه رسمه
که ترم صفریا رو باید اذیت
کرد... ما که گذروندیمش،
شما هم بگذرونین دیگه!!!

اشکل نداره، خود به خود
درست میشه، البته راه درمانش
دو تا چیزه:

اول- خودت رو خوب بشناس

دوم- شناختن تکنیک ها (که
هدف این نوشته است.)

دانشگاه دیگه چه صیغه ایه؟

تو
رشته ما این
قیف گران مایه
که معرف حضور
هست کاملاً در جای
خود و به طریق صحیح
قرار گرفته و به قول
معروف «کمیتش لنگ نمی
زنه!»

پس ای ترمولک گرمی و جلیل
القدر ورود تو به دانشکده، ورود
به دریایی از اطلاعاته که به
اندازه ظرفیت می تونی آب جمع
کنی، حال خود دانی!!!



برگردیم به همون مفهوم
شیرین (البته برای سال بالایی
ها) ترم صفری بودن.

جوگیر شدن، همچون دنیا
ندیده ها هر شب بیرون
چرخیدن، در خفا به یاد
خانواده گریه کردن، اولای ترم
عین (نمی گم چی، چون قابل
انتشار نیست) درس خوندن



ششم-اون کسی که میاد سر کلاس اسمش استاده یه دفعه نگی آقا یا خانم معلم (fاسوتی بدی=سوژه میشی)

هفتم-اسمت دیگه دانشجوئه نه دانش آموز. خودت باید بری سراغ مطالب، اساتید یه سری مطالب میگن ورد میشن، این تویی که باید از سیر تا پیاز مطلب رو در بیاری، حداقل به خاطر کارت دانشجوییت هم که شده این کار رو بکن...

بسه دیگه، زیاد گفتیم، بقیش رو خودتون کشف کنین...

نکنه انتظار داری همه چیو یه دفعه ای بهت بگیم!!! رو که نیست سنگ پای قزوینه...

که نباید شکسته بشن، البته به قول بزرگی: **بستگی به EQ تون داره که بتونین رابطه تون رو متعادل و در حد نیاز تنظیم کنید.**

از اونجایی که بچه هایی با سطح EQ بالا تو دانشگاه ماقبول میشن پس انتظار هم میره که بدونن برای این ارتباط یک حد یقفی باید تعریف کنند، وگرنه همینطوری با چی میشه و چی میشه... بی خیال!!!

ما رو باش! خیر سرمون خواستیم رک بگیم...

چهارم- تو مدرسه که معلم از قیافت خوشش میومد ممکن بود یه دفعه (البته اگه شب پیشش با همسرش دعوا و کتک کاری نکرده باشه) یه نمره کیلویی بهت بده اما تو این دانشگاه... خدا بد نده... نیاز نیست بیشتر از این بگم دیگه... گرفت، چه، مگم



پنجم- بعد از اعلام نتایج همه بهت میگن دکتر، بعد اینکه او مدی دانشگاه از اینجایی که اینجا همه دکترن دیگه هیچکی بهت نمی گه دکتر که به نوبه خودش ضربه روحی بزرگیه...

رو تو یه روز میخونده (تو دانشگاه از این خبرا نیست، اگه بخوای مثال یه صفحه بافت جان کوئیرا رو این طوری بخونی که آخر ترم!!! هیچی ولش کن...

سوم- یه جاهایی باید رک و صادقانه حرف زد:

فکر کنم تونستی حدس بزنی در مورد چی می خواهیم صحبت کنیم، ای شیطون...



تویه کلاس هم دختر خانمها و هم آقا پسرهای گرامی تویه کشتی قرار دارن و به سمت یه هدف پیش میرن، اون هدف چیه؟

این هدف رو خودتون باید متوجه بشین البته زمانی که رشته تون رو کامل لمس کردید، ماکه هنوز اندر خم یک کوچه ایم...

باهر عقل و منطقی غیر غنطنی، این محیط یک سری حریم های خاص خودش رو داره

ورودتون رو به بهترین دانشکده دندانپزشکی کشور تبریک میگم بعد از یک نبرد تنگاتنگ و سخت و عبور از هفت خان رستم (که در حقیقت بیشتر به هفتاد خان رستم میخوره تا هفت خان) و گذر از دوکنکور، چندین امتحان نهایی که هر کدام به اندازه یک کنکور ترسناک بودند، انواع بلایای طبیعی و غیر طبیعی (که در صورت ادامه دار شدن می تونستین شاهد مرحله بازگشت دایناسورها و فوران قله دماوند نیز باشین) شما تونستین این ماراتن را با موفقیت به پایان برسونین،

احتمالا الان در جایی نرم و گرم نشستید، در حالیکه با آرامش خیال و لبخندی حاکی از رضایت عمیق درونی (که با خواندن مقدمه اندکی از ملاحظ آن کاسته شده) یک لیوان چای یا قهوه می نوشید و این متن را می خوانید و انتظار دارید در مورد زندگی پس از کنکور به شما بشارت هایی در حد تفریحات سالم و بسیار سالم (انتظار ندارید که بنویسم ناسالم!) لاس وگاسی بدهم، اگر چنین است ادامه متن را با دقت بیشتر بخوانید.

بلی، زندگی دانشجویی خیلی خوب است و دانشجو خیلی خوشبخت است. خیلی خوشبخت، اساسا (با لحن دکتر افشار ساختمان پزشکان بخوانید) دانشجو موجودی است چند زیست؛ که بر اساس اعتقاد یونانیان باستان به عناصر اربعه، علاوه بر شش، به آبشش، خاکشش و دودشش مجهز شده تا هیچ یک از بلایای طبیعی و غیرطبیعی (تاکید مجددا) اعم از سیل، آلودگی هوا و آتش سوزی، دانشگاهش را به تعطیلی نکشاند و وی را از تحصیل باز ندارد.

دانشجو (آن هم از نوع بهشتی اش و به خصوص از نوع علوم پزشکی اش) سبک زندگی سالمی دارد، تا آنجا که همه چیز خوار بوده و هر جسمی که از سنگ نرم تر باشد را می بلعد و تنها موجودیست که پس از خوردن غذای سلف میتواند به زندگی خود ادامه دهد، این وضعیت تا جایی ادامه پیدا می کند که پس از دیدن غذای واقعی عنان از کف داده و گاهی از شادی دچار تشنج می شود

دانشجو دانشگاه را خیلی دوست دارد، به گونه ای که محل و زیستگاه اصلی او مترو و اتوبوس می باشد و در حال شکار و تعقیب بی آر تی نیز دیده می شود (سرعت تعقیب تابعی از ساعت اتمام کلاس است، هر چه ساعت اتمام کلاس از سه بعد از ظهر بگذرد، به دلیل ترافیک های سنگین اطراف دانشگاه رقابت برای شکار افزایش می یابد)

دانشجو همان طور که از اسمش پیداست دنبال علم و کتاب است، به طوری که نسبت این دو دل داده به نسبت کارد و پنیر است و برخلاف تصور اسمش هیچ ارتباطی به خودش ندارد، همان طور که اره برقی با بنزین کار میکند و کولر گازی هم با برق!!

پس از این مقدمه که گمان می کنم تا حدی تصور ابتدایی نسبت به زندگی دانشجویی به شما داده باشد لازم است، در مورد برخی مفاهیم دانشگاه برای شما توضیح بیشتری بدهم.

فارغ از این همه بحث ها و حواشی دانشگاه ،به نظرم لذت بخش ترین حس زندگی دانشجویی صبح های جمعه است، وقتی صبح از خواب بیدار می شوی و خدا را از اعماق وجود بخاطر نداشتن آزمون x,y,z و متعاقب آن انتظار فرسایشی برای رتبه و تراز و در ادامه تحلیل آزمون با دو سه رنگ خودکار شکر می کنی ،یا هنگامی ظهر در پیاده رو قدم می زنی، از اینکه مجبور نیستی از همین زمان کوتاه استفاده کرده و فرمول های فصل دو شیمی یازدهم یا نکات مربوط گیرنده کناری در ماهی های دریایی (به خصوص اینکه پنج مژک دارد و یکی از بقیه بسیار بلندتر) را مجددا دوره کنی ،میفهمی که زندگی هنوز زیبایی های خود را دارد

اما سخت کوشی سال کنکور خود را کنار نگذارید و آن را به شکل های متفاوتی دنبال کنید، دانشگاه دنیای بسیار گسترده ای را پیش روی شما می گشاید و این فرصت بسیار خوب را دارید که به دور از مسوولیت های زیاد دوران بزرگسالی چیز های زیادی بیاموزید و مسیر تحصیلی خود را تک وجهی ادامه ندهید، از ورزش گرفته که به خصوص برای دندانپزشکان به دلیل فرم نشستن و فرسایش بدنی بسیار ضروری است و اگر به این مسئله توجه نشود، ممکن است زود دچار مشکلاتی مثل دیسک گردن و کمر درد شوند،

تا ادامه دادن هنر مورد علاقه تان، چراکه دندانپزشکی تلفیقی است از پزشکی و مهندسی و هنر!!

یا یادگرفتن مهارت های جدید، مثل برنامه نویسی، چرا که دنیای آینده، دنیای علوم بین رشته ای است و افرادی که صرفا در حیطه علمی رشته خود متخصص هستند، به موفقیت های بالا دست پیدا نمی کنند

و مطالعه!، هر چه بیشتر در مورد حیطه های مختلف (اینجا بیشتر تاکیدم بر روی موارد غیر درسی است) بخوانید و بدانید، افق پیش روی آینده تان بسیار بازتر خواهد و نهایت آمال و آرزوی شما مثلا گرفتن مدرک تخصص نخواهد بود

الان که کمی از سال کنکورم فاصله گرفته ام،گاهی واقعا دلم برای آن جنس سخت کوشی و گذاشتن صد تلاش برای رسیدن به هدف تنگ می شود.از همین اول هدفمند باشید،با بی هدفی شاید دندانپزشک شوید، اما دندانپزشک متفاوتی نخواهید شد!!

حالا که دانشجو شدیم



سلام! 🙌 سلام به دانشجوی ترم یکی که آرزو دارم الان دوباره برمی گشتم و جاش بودم و دوباره این مسیر رو به جور دیگه ای تکرار می کردم. 😊

درسته این رو از زبون یک ترم ۱۱ سال آخری می خونید. کسی که اگه دوران کرونا رو در نظر بگیریم، قریب به ۴ سال توی این دانشکده تنفس کرده و دیگه نفس های آخرشو داره می کشه. حس می کنه می شد این مسیر رو بهتر و پر بارتر طی کنه و واقعاً بدوننه داره برای چی و چطور درس می خونه. 🤔

من قراره تو این متن درباره بعد علمی صحبت کنم، اما قطعاً معنیش این نیست که فقط و فقط باید درس بخونید. برای راهنمایی درباره فعالیت های فوق برنامه لطفاً نشریه رو ورق بزنید ببینید کی درباره اش نوشته. 📖

کسی که داره باهاتون صحبت می کنه، از فضای درس دور نبوده، نمره هاش بد نبوده، تو علوم پایه رتبه آورده، ولی ولی ولی یکی دوتا اشتباه نیمچه بزرگ داشته 🤔 که دلش می خواد با نوشتن این متن، یه کم از بار گناه کم کاریش بگناه و شما ترم یکی های عزیز رو آگاه کنه که به این مشکلات دچار نشین. 😊

نکات کلیدی

۱. توی دانشگاه، - بخصوص ترم های اول - قطعاً یه احساس رهایی از فضای کنکور دارین که کاملاً قابل درکه. ولی نباید بذارین تبدیل به «رها شدگی» بشه. مخلص کلام اینکه انقد دررر عاشق درس هاتون نشین که یهو ببینین ترم بعدی هم می خوانین همینا رو بردارین. 😊

- نتیجه شماره ۱: نیازی نیست مثل کنکور درس بخونید. 😊

- نتیجه شماره ۲: خیال هم نکنید وارد سواحل آنتالیا شدید. 🤔

۲. حالا پس اگه بخوایم یه چیزی این وسط باشیم، باید درس خوندن موثر رو یاد بگیریم. درس خوندن موثر چیه؟ مطالعه به نحوی که:

۱. آزار دهنده نباشه ۲. خواب و سلامتیمون رو ازمون نگیره ۳. بعد از مدت کوتاهی فراموشمون نشه ۴. از منبع درستی باشه ۵. مانع فعالیت های دیگه مون نشه 🤔

۳. قدم بعدی اینه که بدونیم چی رو باید بخونیم. یعنی اولویت بندی. مثلاً اگه بخواین در طول ترم آیین زندگی بخونین و از این درس بسیااااا با اهمیت بهره ببرین، احتمالاً مجبور می شین بیوشیمی رو مجدد پاس کنین. پس بهترین کار اینه که با مشورت ترم بالایی های مهربانی مثل ما ۸_۸ درس های مهم تر هر ترم رو شناسایی کنید و برنامه ریزیتون برای اون درس ها باشه.

۴. حالا این درس های مهم رو از روی چی بخونم؟ این رو هم یه ترم بالایی دلسوز (بسوزه پدر ریا) می تونه براتون به خوبی شرح بده. بعضی اساتید از همون چیزهایی که سر کلاس توضیح دادن امتحان می گیرن. ولی بعضی اساتید اصرار عجیبی روی رفرنس دارن و می گن حتماً باید کتاب اصلی رو بخونید. (البته خیلی رو حرف های اساتید نمی شه تشخیص داد، بعضاً می گن رفرنس بخونید ولی امتحانشون در حد مطالب کلاسه؛ بیشتر به تجربیات ترم بالایی ها اعتماد کنید) 📖

این قضیه توی ترم های بالاتر هم دامنگیرتون خواهد شد، و متأسفانه اکثراً همه عاشق اساتیدی هستن که از جزوه سؤال می دن. ولی وقتی بالاتر بیان و به آزمون هایی مثل صلاحیت بالینی یا تخصص اصابت کنین، به جون استادهایی دعا می کنین که مجبور تون کردن رفرنس بخونید! (هشدار: این قضیه درباره یکی دو ترم اول ممکنه صدق نکنه) ⚠️

۵. چه زمانی بخونم؟ اینجا دومین اشتباه من رقم خورد. مطالعه تجمیعی (شب امتحانی خودمون) VS مطالعه آروم آروم در طول ترم 😊

اول هر ترم با خودم عهد می بستم دیگه این بار از اول ترم درس هر روز همان روز 🤔 ولی مثل این که خواست خدا بر این امر نبود و بیشتر مطالعه های من تو شب های امتحان و فرجه ها اتفاق می افتاد؛

چیزی که نتیجه کوتاه مدت مطلوب ولی نتیجه بلند مدت نه چندان خوبی داشت (تثبیت نشدن عمیق مطالب). بماند که قهوه رو باید با قهوه روشن می کردم که بتونم جون سالم از اون شبای کذایی به در ببرم. ☹️

۶. چطور بخونم مسئله اصلیه. فرض می کنیم شما بعد از برگشتن از دانشگاه، مثل یک دانشجوی خوب نشستی پشت میز و تصمیم گرفتی درس بخونی. 📖 البته که شما رتبه برتر کنکوری و جسارته، ولی چون تجربه ثابت کرده نیم دقیقه بعد از اتمام کنکور مغز ریست می شه، لازم دیدم این نکته رو هم بهش اشاره کنم. اگر شما به نابغه جذابی که هنوز روش مطالعه مخصوص خودت رو فراموش نکردی این قسمت رو می تونی اسکیپ کنی. 😞

نحوه مطالعه تو دانشگاه مثل نحوه مطالعه زمان دبیرستان، تا حدی شخصی سازی شده ست و طبق یک سری آزمون و خطا پیش می ره تا نقطه اپتیمم خودش رو پیدا کنه. برای همین به روش مطالعه خاص و ویژه نداریم. اما می شه به نقطه شروع مشخص کرد. هرچند به تعداد از درسا مثل آناتومی، با مطالعه خشک و خالی شاید راه به جایی نبرن!

اولین نقطه مواجهه به دانشجو با درس، در بهترین حالت معمولاً از کلاس درس استارت می خوره (اگه برای شب امتحان و در مواردی سر جلسه امتحان نمونه باشه)، پس استفاده مفیدتر از این کلاس می تونه تو زمانت کلی صرفه جویی کنه.

پس همون حین که استاد وارد کلاس می شن و حضور غیاب می کنن، بهترین کار داندلود کردن جزوه ترم بالایی ها واسه همون جلسه و اسکرول کردنش. به نگاه کلی که انداختی و متوجه شدی امروز قراره چی یاد بگیری، حواستو جمع می کنی و به استاد گوش می دی و اگه دلت خواست دوتا نکته هم به کمر خودکار بدبخت می زنی. 😞

حالا عصر شده و امروز هم دو تا کلاس داشتین. جزوه هاشونو پرینت می گیری، یا تو همون گوشی و لپ تاپ و تبلت باز می کنی، و سعی می کنی نهایتاً هر جزوه توی یک ساعت یا کمتر به مطالعه کلی بشه و نکات مهمشو هایلایت کنی. لازم نیست تلاش زیادی واسه حفظ کردنش بکنی.

حالا به کار خیلیییلی زیبای دیگه هم می تونی بکنی که اگه انجامش بدی تمام دانشمندا به افتخارت ایستاده دست می زنن. اونم اینه که قبل از کلاس بعدی، توی راه به نگاه به هایلایت های جلسه قبلیت بندازی.

دیگه این کوک چهارم دست خودته که بزنی یا زنی 😊 .

۷. و اما سؤال آخر. بخونم که چی؟ 😞

جدای از اینکه هرچقدر سوادت بیشتر باشه خودت متوجه می شی چقدر توی سطح کارت تأثیر داره و عملکردت بهتر می شه (مثلاً یادمه ما ترم ۵ تو فانتوم به کارایی می کردیم که به شخصه ترم ۸ تازه هضمش کردم و هنوزم بهش مسلط نشدم)، شما چند تا ایستگاه رو توی دوران تحصیل تجربه می کنین که اولین چیزی که باهاش مواجه می شین آزمونیه به اسم علوم پایه ست. این آزمون از درس های ترم های ۱ تا ۴ تون گرفته می شه و اگه توش رتبه خوبی کسب کنین، می تونین عضو استعدادهای درخشان بشین و از مزایاش استفاده کنید. تازه اگه بخواین بعد از اتمام تحصیلتون آزمون تخصص بدین، نیاز ندارین طرح رو سپری کنین و بعد برین. می تونین اول تخصص بخونید و بعد طرح عمومی و تخصصتون رو باهم بگذرونید که بهش می گن استریت شدن. 🏡 تجربه نشون داده مطالعه های در طول ترم خیلی باعث می شه مسیر مطالعه برای علوم پایه آسون تر بگذره و راحت تر به نمره بالا برسین. آزمون بعدی هم که ما اخیراً گذروندیم، آزمون صلاحیت بالینی هست که اینم جزو خوابای روزگاره.

راستی اگه معدلت بالا باشه و تو کلاستون جزو رتبه های برتر باشی، می تونی با جمع کردن چند تا امتیاز دیگه از این ور و اون ور (جمعاً ۴۰ امتیاز)، سهمیه استعداد درخشان کسب کنی و تو آزمون تخصص راحت تر قبول شی (این یکی با عضویت استعداد درخشان فرق داره) 🏆. درکل کسی از درس خوندن تا حالا ضرر ندیده. برا همینم بیشتر از این این پاراگراف رو کش نمی دم و صحبتتم رو تموم می کنم.

آیا فضای پژوهش توی دانشکده بازه؟ 📖 بلهه! خداروشکر وارد دانشکده ای شدی که تقریباً اکثر استادان دنبال دانشجو می گردن که باهاش ریسرچ کنن و مقاله های جذاب خفن بنویسن. حتی اگه دلت می خواد با موش های آزمایشگاهی و این چیزا هم کار کنی، فضا کاملاً فراهمه! 🐭 (و همین مقاله ها هم شامل اون ۴۰ امتیاز که گفتم می تونه بشه) ولی همه استادان در وهله اول درباره درس هات ازت سؤال می پرسن. در نتیجه اگه می خوای وارد فضای پژوهشی هم بشی، از درست غافل نشو 📖 .

سخن آخر دیگه دستام داره فلج می شه و هنوز کلی حرف دارم. اگه با این حرفا هنوز قانع نشدی که باید درس بخونی، امیدوارم زودتر به خودت بیای! 😞 😊

اندر حکایت بخش های دانشکده دندانپزشکی

سلام به همه دانشجویان تازه وارد و پرانرژی دندانپزشکی! 🙌

حتماً از وقتی که خبر قبولی تان در شهر و دیار پیچیده، فک و فامیل برای کارهای دندانپزشکی شان، به تان التماس دعا گفته اند! پس اگر می خواهید اطلاعاتتان را در مورد دانشکده ای که با کلی زحمت در آن قبول شده اید افزایش دهید و بدانید که ۶ سال آینده تان را در کجا خواهید گذراند، با ما همراه باشید!

بخش ترمیمی: طراحان لبخند 🦷

"رفتم پیش دکتر فلانی... خیلی خوب دندانم را پر کرده، اصلاً معلوم نیست!" این دیالوگ آشنا مستقیماً ذهن را به سمت بخش ترمیمی هدایت می کند. متخصصین ترمیمی، هنر و علم را با هم ترکیب می کنند و لبخندی زیبا را به شما تحویل می دهند! جالب است که بدانید اسم یکی از رفرنس های ترمیمی "علم و هنر" (ART & SCIENCE) است!

در بخش ترمیمی چه می گذرد؟

-پوسیدگی ها را تشخیص و درمان می کنند

-دندان های شکسته را ترمیم می کنند

-با کامپوزیت ها و سرامیک ها، دندان ها را بازسازی می کنند

-دندان ها را سفید می کنند (بلیچینگ)

ارتودنسی: معماران لبخند 🦷

حتماً در اطرافیان تان، اشخاصی را دیده اید که ارتودنسی داشتند تا دندان هایشان را مرتب کنند. به عنوان نمونه، طرفداران ارتودنسی ثابت (همان سیم و کش های رنگی) علاقه خاصی به تعویض رنگ کش ها دارند و هر ماه با ترکیب رنگ جدیدی اطرافیان را سورپرایز می کنند! متخصصین ارتو، آدم های صبور و دقیقی هستند و با حوصله زیاد نظم و ترتیب را به دندان های شما هدیه می دهند!

در بخش ارتو چه می گذرد؟

-دندان های نامرتب را منظم می کنند

-مشکلات فکی را اصلاح می کنند

دندانپزشکی کودکان: قهرمانان کوچولوها 🦷

اینجا جایی است که شما تبدیل به قهرمان بچه ها می شوید! بخش اطفال، برخلاف بقیه بخش های دانشکده که با افراد بزرگسال سروکار دارند، مختص بچه های کوچک است که همراه با والدین شان می آیند. صبوری و مهارت ارتباط با کودکان، رمز موفقیت متخصصین اطفال است.

در بخش اطفال چه می گذرد؟

-دندان های شیری و دائمی کودکان را معاینه و درمان می کنند

-درمان های پیشگیرانه مثل فیشور سیلانت انجام می دهند

پرودنتولوژی: محافظان سرزمین لثه 🦷

بخش پریو به صورت تخصصی به بررسی بافت های نگهدارنده دندان می پردازد! اینکه یک دندان کشیده شود، بشود دندان را روکش کرد یا نه، به تأیید این بخش نیاز دارد! بررسی بیماری های لثه، جرم گیری و گذاشتن ایمپلنت، کارهایی است که متخصصین پریو انجام می دهند.

در بخش پریو چه می گذرد؟

-جرم گیری و تسطیح سطح ریشه انجام می دهند

-جراحی های لثه برای زیبایی یا درمان انجام می دهند

-ایمپلنت های دندانی را جایگذاری می کنند

اندودانتیکس: کاوشگران اعماق دندان 🦷

عصب کشی یا عصب کشی... مسئله این است؟

طبق گزارشات واصله، علما هنوز به اتفاق نظر در مورد تلفظ درست این کلمه نرسیده اند. ولی یک نکته مهم که به عنوان دندانپزشک باید بدانید و به بیمارانتان بگویید این است: "ما در بخش اندو، عفونت و التهاب موجود در دندان شما را خارج می کنیم تا درد یا هر مشکلی که به دلیل دندان آلوده به عفونت ممکن است ایجاد شود، برطرف شود".

در بخش اندو چه می‌گذرد؟

-درمان ریشه (عصب‌کشی) انجام می‌دهند

-عفونت‌های داخل دندان را درمان می‌کنند

بیماری‌های دهان: کار آگاهان سلامت دهان

این متخصصین، شرلوک هولمزهای دنیای دندانپزشکی هستند! در بخش بیماری‌ها شما به دقت بیماران را معاینه می‌کنید و با نظر استاد طرح درمان می‌دهید. در دانشکده ما، بخش تشخیص دروازه ورود به دانشکده است و همه بیماران (به جز بیماران بخش اطفال) یک دور در این بخش معاینه می‌شوند. متخصصین این بخش، با بررسی دقیق دهان و ضایعات دهانی به بیماران کمک می‌کنند!

در بخش بیماری‌ها چه می‌گذرد؟

-بیماری‌های مخاط دهان را تشخیص و درمان می‌کنند

-مشکلات غدد بزاقی را بررسی می‌کنند

پروتزهای دندانی: معماران لبخند مصنوعی

نکته‌ای که در مورد بخش پروتز باید بدانید این است که از ترم ۵ تا ترم ۱۲، تحت عناوین مختلفی با این بخش درس نظری یا عملی دارید. شما در بخش پروتز از ساخت دست دندان برای بیماران بی‌دندان کامل تا ساخت روکش را انجام می‌دهید. متخصصین این رشته، آدم‌های خلاق و پرتلاشی هستند و سعی دارند که با بهترین طرح درمان، بیشترین کمک را به بیمارانشان انجام دهند.

در بخش پروتز چه می‌گذرد؟

-روکش‌های دندانی می‌سازند

-دندان مصنوعی کامل و پارسیل می‌سازند

-ایمپلنت‌های دندانی را روکش می‌کنند

-لبخندها را طراحی می‌کنند!

رادیولوژی دهان و فک و صورت: عکاسان اسرار پنهان



بخش اشعه و پرتو، بخش دستگاه CBCT و فیلم دیجیتال! به بخش رادیو خوش آمدید! در همه بخش‌ها رادیوگرافی بخش مهمی از پرونده بیمار است و اینطور بهتان بگویم که اگر بیمارتان عکس نداشته باشد، استاد اجازه کار به‌تان نمی‌دهد!

در بخش رادیوگرافی چه می‌گذرد؟

-انواع رادیوگرافی‌های دهان و فک را انجام می‌دهند

-تصاویر سه بعدی از فک و صورت تهیه می‌کنند

جراحی: نقطه تلاقی علم، هنر و مهارت در دهان و فک و



بخش جراحی از بخش‌های شلوغ دانشکده محسوب می‌شود. از کشیدن دندان ساده تا جراحی دندان عقل و بیوپسی از ضایعات دهانی، در این بخش انجام می‌شود.

متخصصین این رشته مدت تحصیل طولانی دارند و اوقات زیادی را در بیمارستان می‌گذرانند! در واقع رشته جراحی دهان و فک و صورت، پلی بین پزشکی و دندانپزشکی است که علاقه‌مندان زیادی را به خود جذب کرده است!

در بخش جراحی چه می‌گذرد؟

۱. جراحی‌های روتین و سرپایی :

-خارج کردن دندان‌ها، از ساده تا پیچیده

-کاشت ایمپلنت برای جایگزینی دندان‌های از دست رفته

-پیوند استخوان و جراحی‌های سینوس لیفت

۲. جراحی‌های پیشرفته و ماژور: این بخش شامل اعمال جراحی پیچیده‌تر است که نیاز به مهارت و تخصص بالا دارد :

-درمان شکستگی‌های ناحیه فک و صورت

-اصلاح شکاف لب، کام و استخوان آلوئول

-بازسازی‌های پیشرفته استخوانی و میکروواسکولار

-جراحی‌های اصلاحی ناهنجاری‌های فک و صورت

-جراحی‌های زیبایی پیشرفته مانند راینوپلاستی و بلفاروپلاستی

پس، دوستان گلم، امیدوارم بعد از گذراندن دوران علوم

پایه، در بخش‌ها ببینمتان! اگر از الان به فکر تخصص

هستید، به یاد داشته باشید، مهم نیست کدام مسیر را

انتخاب می‌کنید، در نهایت همه ما برای یک هدف تلاش

می‌کنیم: لبخندهای زیباتر و سالم‌تر! 😊☀️



در باب هدف...

سلام به همه جدیدالورودهای عزیز رهاشده از کنکور

حالا که به لطف دوستان با فضای دانشگاه و آنچه پیش رو خواهید داشت، آشنا شدن، شاید بد نباشه کمی جدی تر درباره این دوران پسا کنکور صحبت کنیم. چند نکته کوتاه که امیدوارم خیلی به درازا نکشه

اول میخوام راجع به یه چیزی باهاتون صحبت کنم. موضوع مهمی به نام هدف! شاید تا قبل از اینکه وارد دانشگاه بشیم تمام هم و غم و توان و همتمون رو گذاشتیم رو اینکه خوب درس بخونیم و جواب این سوال رو مشخص کنیم که "ما در آینده واقعا قراره چیکاره بشیم؟!". آره اون موقع هدف مشخص بود و مسیر رسیدن بهش هم واضح. برای همین بود که مسلط شدن روی تستای سخت فلان کتاب کمک درسی یا کسب رتبه خوب توی فلان آزمون آزمایشی، به اندازه کافی خوشحال مون می کرد. چون هرکدوم از اینا نشون می داد که داریم در مسیر همون هدف حرکت می کنیم. اما! حالا که سد کنکور رو پشت سر گذاشتیم و بالاخره شد آنچه باید؛ حالا باید چیکار کنیم که دوباره بتونیم رضایت خودمون رو جلب کنیم؟! راستی چی دوباره می تونه عمیقا خوشحالمون کنه؟

بله؛ اصل ماجرا اینجاست. دقیقا همینجا که می بینی دیگه یه هدف یکسان و از قبل تعیین شده وجود نداره که همه بدوییم سمتش و مسابقه بدیم برای رسیدن بهش.

اینجا هرکی باید برگرده و اون چیزی رو که براش مناسبه انتخاب کنه. همون چیزی که میدونه هرچقدر براش تلاش کنه می ارزه و دوباره حس رضایت رو براش به همراه داره.

شاید بگید که الان هم همون راه قدیمی پیش از کنکور رو پیش میگیرم و حس رضایتم رو با همون درس خوننده بدست میارم؛ در اینصورت باید بگم که قبوله. این یه بخش درست و اساسی از این مسیر و این هدف محسوب میشه. یعنی درس خوندن و حرفه ای شدن توی رشته واقعا لازمه. اما آیا این کافیه؟! به احتمال خیلی خیلی زیاد نه!

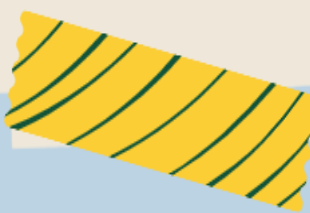
این رو زمانی می تونید بیشتر حس کنید که می بینید فلان دوستتون در کنار درس خوندن، داره n تعداد کتاب می خونه، یکی دیگه داره یه رشته ورزشی رو جدی دنبال می کنه، فلان همکلاسیتون همین الان در حال کسب درآمده، اون یکی توی تشکلهای دانشجویی فعاله، یکی دیگه داره کارای پژوهشی انجام میده و کلی مهارت های دیگه ...

و اینجاست که اون حس رضایت از خود، خدشه دار میشه و حس می کنید عقب موندید و باخودتون می گید من کنار درس خوندم، کدوم یکی از این کارا رو انجام بدم که دوباره حس رضایت مندی داشته باشم؟!

و جواب این سوال بر میگردد به جمله اول؛ موضوع مهمی به نام هدف!

اگه هدف مشخص باشه و بدونید مسیر هدفتون چه شکلیه، می تونید فعالیت هاتون رو، جمع دوستان تون رو و خیلی چیزای دیگه رو مشخص کنید. اینجوری دیگه دیدن موفقیت همکلاسیتون توی فلان رشته هنری به شما حس حسرت و عقب موندن نمیده. چرا؟ چون می دونی که این فعالیت توی این نقطه از مسیر تو جایی نداره. شاید بعدا بخوای بهش پردازی اما وقتی راه خودت بشناسی همه کارایی که میخوای رو در زمان مناسب خودش می چینی و اولویت های دیگران ذهنت رو آشفته نمی کنه.

البته هدف شما قرار نیست روز اول دانشگاه مشخص بشه. شاید دو ترم سه ترم و... درگیر این تعیین هدف بشید و با شناخت بیشتری که از خودتون بدست بیارید و تجربه های جدیدی که خواهید داشت، شاید لازم بشه چندبار هدف رو عوض کنید. اما باید از همین ابتدا به فکرش بود چون از یه جایی به بعد اگه مشخص نشه، این زمان طلایی دانشجویی هدر میره بدون اینکه عایدی غیر از پاس کردن واحدهای تئوری و عملی برامون داشته باشه.



و اما چندتا توصیه کوتاه و جیبی:

یک. به بخش مهمی از مسیر و هدف، همون درس خوندن و زمان گذاشتن برای رشته‌ای که واردش شدید. این رکن اساسی هر هدفیه که انتخاب می‌کنید. پس از این هم غافل نشید.

دو. فرصت‌های دور و بر و پیش‌رو رو قدر بدونید. اساتید، دوستان، هم‌کلاسی‌ها و افرادی که کم‌کم باهاشون آشنا می‌شید هر کدوم به آدم متفاوت با تجربیات و نوع نگاه متفاوت از ما هستند و خیلی چیزها رو میشه ازشون یاد گرفت. فقط باید حواسمون به یادگرفتنه باشه.

حتی خود شهر و دانشگاهی که توش هستیم، کلی فرصت ایجاد می‌کنه برامون. فرصت‌هایی که محدود در مناطق تفریحی نیستن.

سه. اگرچه خیلی از ویژگی‌های زمان کنکور شاید برا دانشگاه صدق نکنه و به‌کار نیاد؛ مثل ۱۲ ساعت در روز درس خوندنی که زمان کنکور به کار پرافتخار بود و الان اونقدر مهم و مطرح نیست. اما به عادت خیلی خوب کنکوری بودن، برنامه‌ریزی و زمان‌بندی دقیق هست. این رو حتما حفظ کنید. بذارید ارزش زمان همچنان براتون پررنگ باشه. مثل همون زمان‌هایی که حتی برای ۱۵ دقیقه‌تون هم برنامه می‌ریختید و براش ارزش قائل بودید.

چهار. حالا که وقت بیشتری دارید برای کنکاش و دقت کردن، نگاه کنید به دنیا و اتفاقاتش. این روزها جهان در تب و تابه و نگاه‌ها به سمت مردم فلسطین و لبنان و رزمندگان محور مقاومت. یک جهان خیره به اقتدار و مقاومت اونهاست.

اینکه اونجا چه خبره؟ چه اتفاقاتی داره میفته؟ و ما باید چیکار کنیم؟ اینا سوالاتیه که به ما و به همه انسان‌های آزاده مربوطه. و علاقلانه نیست که خودمون رو از این معرکه جدا ببینیم. بله، تاریخ در حال ورق خوردنه، و حالا که داریم هدف دانشجوییمون رو انتخاب می‌کنیم این رو هم حواسمون باشه که **سمت درست تاریخ** بایستیم.



کلی مورد دیگه هست که دوست دارم بگم. اما به عنوان توصیه واقعا آخر باید بگم که قدر اول راه بودنتون رو بدونید. مسیر دانشجویی به مسیر پر از فرصت و تجربه‌های جذابی که سخت میشه دوران دیگه‌ای رو شبیه بهش پیدا کرد. امیدوارم که همگی‌مون این مسیر رو درحالی به پایان برسونیم که چیزهایی که باید رو یاد گرفتیم و لپریز از حس رضایتیم.

روایت ما مهدی عباسی دانشجوی ترم ۹ دندانپزشکی

من و تو دانشجوی دندانپزشکی هستیم، دانشجوی دندانپزشکی تو دید خیلی‌ها یعنی تَمَوَّل، یعنی کم کار کن و زیاد پول دربیار... و حقیقتا اگر رشته دندانپزشکی پول توش نبود خیلی‌هامون به عشق دست کردن در دهان مردم به این دانشکده نمیومدیم... (بعد مقدس طبابت به کنار...)

دکتر رضایی، ترم ۳، در درس مورفولوژی دهان و دندان حرف خوبی می‌زدند، می‌گفتند دندانپزشکی همینه، انتظار چیزی فراتر از این نداشته باشید، اگر قصد دارید تغییر رشته بدین دیگه الان وقتشه و بعد این سخت می‌شه... رشته دندانپزشکی علی‌رغم جذابیت هاش در طول تحصیل فیلد خیلی وسیعی نیست و بعد یه مدت شما دچار یک کار روتین و تکراری می‌شین و این قضیه شما رو اذیت خواهد کرد، مخصوصا اگر روح بلند پرواز و کمال طلب داشته باشید و مدام به فکر ترقی خودتون باشین...

دکتر «شهرام یزدانی» از نخبه‌های روزگار ما که متخصص ارتوپدی هستن، یه متن جالبی دارند با این عنوان که «نخبگانی که به تجویز استامینوفن کدئین مشغولند!» این متن اشاره به ابرهای استعدادی دارند که بجای باریدن بر زمین‌های حاصل خیز و تشنه بر دریا می‌بارند...

حالا به هر دلیل ما تصمیم گرفتیم دندونپزشک باشیم، ولی فراموش نکنیم که ما وظایف خیلی سنگین‌تری به خاطر استعداد بیش‌تری که داریم بر عهده‌مونه...

فعالیت‌هامون:

گروه جهادی منتظران مصلح (عج)



اگر خدایی نکرده، از دست در رفته باشه و با دلیلی به جز پول در آوردن، رشته دندانپزشکی رو انتخاب کردی و اگر احيانا قصد خدمت به مردم رو داری اردوهای جهادی ما که در زمینه رشته تخصصی خودمون هم هستش بهترین جا برای این خدمت کردن به مردم محروم کشورمون هستش. ولی جدای از شوخی یکی از بهترین برنامه‌های بسیج که بعد از اجراش، همگی از ته دل راضی هستیم همین اردوهای جهادی هستش و توصیه می‌کنیم که شما هم این تجربه رو داشته باشید (۴)

در کنار اردوهای جهادی کلی هم برنامه‌های خیریه و انسان دوستانه داریم که میتونی تو این برنامه‌ها هم مشارکت داشته باشی.



فعالیت های علمی

فعالیت در زمینه های تخصصی، علمی و پژوهشی هم از فعالیت های بسیج هستند که توی دو بخش قابل بررسی هست:

- ۱- افزایش بعد علمی-پژوهشی دانشجویا که با برگزاری کارگاه های مقاله نویسی، وبینار های علوم پایه و المپیادهای دانشجویی و تولید محتوی های علمی از رفرنس های درسی انجام میشه.

۲- سمپوزیوم «آینده من در دندانپزشکی»

۳- برگزاری جلسات آموزش مفاهیم بنیادی نظام سلامت



اردوهای زیارتی و تفریحی

اردوهای زیارتی و علمی زیادی در انتظارت هست.

از اردو مشهد و راهیان نور و راهپیمایی اربعین گرفته تا اردوهای تفریحی یک روزه و چند روزه داخل تهران و خارج تهران.

هیئت ابناء الزهرا (س)

هیئت دانشجویی دانشگاه که در مقبره ی شهدای گمنام دانشگاه واقع در پردیس نیایش (دانشکده های پرستاری و داروسازی) برقرار هستند و در ایام ولادت و شهادت اهل بیت، مراسم های جشن و عزاداری برگزار می شه.

فرهنگی، سیاسی و اجتماعی

این قصه سر دراز داره و خودتون میاید میبینید انشاءالله.

از برگزاری کرسی های آزاداندیشی و مباحثه روی مسائل مختلف، گعده های تشکیلاتی، مسابقه های متنوع کتابخوانی، برگزاری دوره های مختلف مهارتی و فرهنگی گرفته تا هر چیز دیگه ای که شما بهش نیاز داشته باشید. (میتونی پیشنهاداتت در این زمینه رو برامون از طریق راه های ارتباطی ارسال کنی)



نشریه مبین

تنها نشریه ی دانشکده ی دندانپزشکی که در طی سیزده سال ۴۶ شماره ازش منتشر شده که در این نشریه به موضوعات علمی، سیاسی، فرهنگی، اجتماعی، صنفی و ... پرداخته میشه. اگه قلم توانمندی داری یا به نویسندگی علاقه داری، فعالیت تو نشریه مبین رو به شدت بهت توصیه میکنیم! در صفحه آخر هم راه های ارتباطی رو براتون گذاشتیم تا اگر انتقاد یا پیشنهادی داشتید برامون ارسال کنید!



حالا که وقت بیشتری دارید برای کنکاش و دقت کردن، نگاه کنید به دنیا و اتفاقاتش. این روزها جهان در تب و تاب و نگاه‌ها به سمت مردم فلسطین و لبنان و رزمندگان محور مقاومت. یک جهان خیره به اقتدار و مقاومت اونهاست.

اینکه اونجا چه خبره؟ چه اتفاقاتی داره میفته؟ و ما باید چیکار کنیم؟ اینا سوالاتیه که به ما و به همه انسان‌های آزاده مربوطه. و علاقلانه نیست که خودمون رو از این معرکه جدا بینیم. بله، تاریخ در حال ورق خوردنه، و حالا که داریم هدف دانشجوییمون رو انتخاب می‌کنیم این رو هم حواسمون باشه که سمت درست تاریخ بایستیم.

