



فرزندان طبیب

نیوشا میربابایی

دعوا به سبک خواهر برادری: روشنی جادویی

برای آتش بس جنگ های خانگی!
بعضی مادر و پدرها معتقدند فرزند دومشان را برای این به دنیا آورده‌اند که هم‌بازی و دوست فرزند اولشان باشد! اما گاهی مشاجره‌های این کوچولوهای هم‌بازی به شدت طاق‌ت فرسا می‌شود، وسایل خانه و اسباب بازی‌ها پرتاب یا شکسته شده و پدر و مادر(به خصوص از نوع شاغول مثل شما) از عهده آتش‌بس در این میدان جنگ بر نمی‌آیند. گاهی هم جنگ روانی پیش می‌آید که بهانه جویی، شکایت از همدیگر، لجبازی‌های پنهانی، طعنه، قهر و خودشیرونی پیش مامان و بابا از سلاح‌های آن است.

اما جنگ اصلی، جنگ قدرت است و خواهر یا برادری برنده میدان است که یا زورش بیشتر باشد یا صدای نعره‌اش بلندتر!

اگر مشاجره بچه‌ها عادی و ساده باشد: بهترین کار این است که مشاجره را نادیده بگیرید و فکر خودتان را به کار دیگری مشغول کنید. به یاد داشته باشید که بچه‌ها در کشاکش دعواها تجربه‌های مهم و باارزشی کسب می‌کنند و ما نباید جلوی کسب این تجربه‌ها را بگیریم.

وقتی مشاجره‌ها وخیم تر می‌شوند: اینجا دخالت شما می‌تواند مؤثر باشد، اما باید کوشش کنید که رفتارنا تنصعی و ساختگی به نظر نرسد. در درجه اول خشم و عصبانیت بچه‌ها را بپذیرید، مثلاً بگویید انگار شما دو نفر خیلی از دست همدیگر عصبانی هستید (به این وسیله احساس بچه‌ها را برای خودشان روشن می‌کنید)، بعد خود را به جای هر یک از آنها بگذارید و موضوع را با صدای بلند از دید هر کدام از آنها بیان کنید: دخترم تو می‌خواهی با مادردرنگی برادرت نقاشی بکشی و تو هم پسرم می‌خواهی خودت با مادردرنگی هایت نقاشی بکشی! حالا سعی کنی مشکل را با احترام مطرح کنی. به طور مثال بگویید: مشکل مهمی است، یک بسته مداد رنگی داریم و هر دوی شما آن را لازم دارید. (با این حرف مسئله را برای بچه‌ها روشن می‌کنید) و بالاخره اعتقادتان را به توانایی بچه‌ها در یافتن راه حل بیان کنید. به عنوان مثال بگویید: مطمئنم اگر کمی فکر کنید خودتان می‌توانید راه حل پیدا کنید که هم دعوا تمام‌شود، هم هر دو راضی باشید و هم بتوانید از مدادرنگی‌ها استفاده کنید: من هم می‌روم به کارم برسیم. (به این ترتیب هم اعتماد به نفس بچه‌ها را تقویت می‌کنید و هم به آنها یاد می‌دهید که باید مسائلمان را حل کنند). بعد هم آنها را با هم تنها می‌گذارید تا راه حل را پیدا کنند.

اگر وضعیت خشن و خطرناک شده باشد (مثل زمانی که بچه‌ها زد و خورد یا دعوی خطرناکی می‌کنند): در این حالت هم، اول وضعیت را توصیف کنید. مثلاً: می‌بینم که تو اسباب بازی سنگینت را برداشتی و می‌خواهی به طرف برادرت پرتاب کنی و تو هم (خطاب به فرزند دیگر) این سنگ را از حیاط آورده‌ای تا به برادرت بزنی! بعد پرس و جو کنی. مثلاً بپرسید: این کار شما جنگ بازی است یا یک جنگ واقعی؟ حواستان باشد که جملات و عبارات خود را با توجه به نوع مشکل، قدرت درک بچه‌ها و تکیه کلام‌های خود تنظیم کنید و دقیقاً خود را به جای هر دوی آنها بگذارید تا هم از عدالت خارج نشوید، هم اطمینان بچه‌ها از شما سلب نشود و سر هر دعوا و مشاجره یک سری جملات تکراری و کلی از شما شنیده نشود! بالاخره شما هم زمانی بچه بوده‌اید. با یادآوری احساس و افکار کودکی‌تان، درک خود را از رفتارها و بازی‌های کودکان بیشتر کنید، گاهی هم بچه شوید!

خانواده طبیب

به خاطر قلبتان هم که شده، سالم غذا بخورید!

مطالعات بسیار زیادی نشان داده‌اند زمانی که رژیم غذایی‌تان سرشار از میوه و سبزی‌ها باشد (که غنی‌ترین منابع ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر به شمار می‌روند)، در حقیقت از سلامت قلب خود به بهترین شکل محافظت کرده و بدن خود را از ابتلا به امراض مختلف از جمله سرطان، مصون نگه خواهید داشت. توصیه‌های زیر را در نظر داشته باشید:

- استفاده از میوه‌های تازه و فصلی را در برنامه غذایی خود قرار دهید.
- در صبحانه خود میوه‌های خشک یا تازه را بگنجانید.
- می‌توان با افزودن توت‌فرنگی و شاتوت به ماست، از آن به عنوان یک دسر و یا میان وعده مفید استفاده کنید.
- روزانه یک لیوان آب میوه خالص صد در صد طبیعی همراه با صبحانه خود بنوشید.

منبع: Johns Hopkins Health Alert June 2007

کنگره دندان پزشکی FDI (فدراسیون بین‌المللی دندان پزشکی) کنگره و نمایشگاهی معتبر در عرضه کالاها مواد دندان پزشکی است و هر سال در یکی از کشورهای دنیا برگزار می‌شود. جالب است بدانید برگزار شدن این کنگره و یا حتی مهمان شدن در آن برای هر کشوری کاری دشوار بوده و نیازمند تلاش‌های بسیار مسئولان و انجمن‌های دندان پزشکی آن کشور است. امسال این کنگره در کشور امارات برگزار می‌شود. کشوری که تا چند سال پیش اسمی از دندان پزشکی در آن نبود و جالب‌تر اینکه از دندان پزشکی ایرانی دعوت شده است از طریق شرکتی در دبی در این انجمن ثبت نام و شرکت کنند. گویی امسال برگزار کنندگان این کنگره، وجود انجمن دندان پزشکی ایرانی را نادیده گرفته و آن را به رسمیت نشناخته‌اند.

آقای دکتر، FDI معمولاً برای دعوت دندان پزشکان به کنگره سالانه خود از چه طریقی اقدام می‌کند؟
FDI معمولاً از طریق انجمن‌های دندان پزشکی هر کشور، دندان پزشکان را به این کنگره دعوت می‌کند و مراحل ثبت‌نام دندان پزشکان در محل انجمن دندان پزشکی همان کشور انجام می‌شود ولی با وجود این روال عادی، برگزار کنندگان کنگره امسال دندان پزشکان ایرانی را تنها از طریق شرکتی در دبی ثبت نام می‌کنند و برای ثبت نام متقاضیان هیچ‌گونه تماسی با انجمن دندان پزشکی ایرانی صورت نگرفته است که این نادیده گرفتن انجمن دندان پزشکی ایران که نماینده دندان پزشکان ایرانی و دندان پزشکی ایران است، به شمار می‌رود.

شما فکر می‌کنید علت این اقدام مسئولان برگزار کننده این کنگره چه بوده است؟
۶- ۵ سال پیش قرار بود این کنگره در ایران برگزار شود و مجری برگزاری آن انجمن دندان پزشکی ایران باشد، ولی در آن زمان مسئولان وزارت بهداشت اجازه این کار را ندادند و به برگزار کنندگان تأکید کردند در صورتی اجازه برگزار کردن این کنگره را دارند که مسئولیت برگزاری آن به وزارت بهداشتی واگذار شود.

ساعت ۱ بامداد - بخش خون بیمارستان امام (ولی عصر) - سال ۱۳۶۶
می‌پرسم: «مصطفی! برای چی نخوابیدی؟! و چراغ قوه را توی چشم‌هایش روشن می‌کنم. - خانوم فکر و خیال نمی‌ذاره، خواب نمی‌بره. - اسامان! تو هم که بیداری. چتون شده امشب؟»

سامان می‌گوید: «خانوم! شب باز هم خوراک دادند، من دوست نداشتم، کنسرو لوبیا خوردم. دلم درد می‌کنه. این طفلک که لوبیا نخورده هم، به حد کافی درد داره» و اشاره می‌کند به مصطفی. تشخیص ALL است. به مصطفی می‌گویم بیا قرص بدهم، کمی راه برو، بعد بخواب. می‌دانم در فکر این است که از دست بیماری در امان نیست. فکر پول لباس عید برادر کوچک‌ترش او را اذیت می‌کند، می‌ترسد نتواند فراهمش کند. ۱۶ ساله است، درس می‌خواند و کار می‌کند. پدرش از داربست افتاده و خانه‌نشین شده است.



گفتگو با دکتر یزدانی، رئیس انجمن دندان پزشکی ایران درباره کنگره FDI در دبی

کنگره دبی را تحریم می‌کنیم

از آنجا که روال این کنگره به این ترتیب است که انجمن‌های دندان پزشکی هر کشور، مسئول برگزار کردن آن هستند، این پیشنهاد با مخالفت برگزار کنندگان اصلی این کنگره روبرو شد و در نهایت این کنگره بزرگ و پراعتبار

مشکل اساسی آن است که امکان دارد این روال ادامه پیدا کند و در صورتی که در سال‌های آینده نیز قرار باشد این کنگره در یکی از کشورهای اروپایی یا آمریکایی برگزار شود دوباره مجبور شویم از طریق دبی اقدام کنیم. ما نمی‌خواهیم به این ترتیب هویت دندان پزشکان ایرانی و دندان پزشکی ایران زیر سؤال برود و کشوری که قدرتمندترین کشور از نظر دندان پزشکی در خاورمیانه به شمار می‌رود، نادیده گرفته شده و دندان پزشکان آن مجبور باشند از طریق یک کشور واسط در کنگره‌های مهم دندان پزشکی دنیا مانند FDI شرکت کنند.

شما برای جلوگیری از این اقدامات چه تدابیری را اندیشیده‌اید؟
طی جلساتی که در انجمن دندان پزشکی ایران برگزار کردیم، قرار شد نامه‌ای اعتراض آمیز نسبت به این اقدام تهیه شده و برای برگزار کنندگان این کنگره ارسال شود. هنوز جواب این نامه را دریافت نکرده‌ایم ولی قرار است در صورتی که اقدامی در این مورد صورت نگیرد، با هماهنگی وزارت بهداشت و مجلس، این کنگره را تحریم کنیم.

محل اصلی فدراسیون بین‌المللی دندان پزشکی در کدام کشور است؟
تا چندی پیش، این فدراسیون در کشور انگلستان و شهر لندن قرار داشت ولی به تازگی به کشور فرانسه و شهر پاریس منتقل شده است.

شما فکر می‌کنید علت اصلی این اقدام برگزار کنندگان کنگره چه بوده است؟
علت اصلی، عدم هماهنگی بین سازمان‌های متولی امور دندان پزشکی در کشور است که موجب می‌شود تمام وقت مسئولان انجمن دندان پزشکی برای حل مسائل داخلی صرف شده و فرصت رسیدگی و موضع‌گیری کامل در برابر چنین اقداماتی از ما سلب شود. نکته دیگر اینکه عدم هماهنگی بین انجمن دندان پزشکی و وزارت بهداشتی، شناسایی برگزاری چنین کنگره مهمی را از ما گرفت.

این کنگره قرار است چه زمانی در دبی برگزار شود؟
در اکتبر یعنی حدود آبان ماه برگزار خواهد شد.

بعدها کاملاً غیر از این فکر می‌کردم، اشک‌هایم با حرف‌ها و مرگ‌های ناهنگام بیمارانم در بخش، راه بیرون آمدنشان را راحت‌تر پیدا می‌کنند. شیف‌ت اول، تا ۳ صبح بیدارم. نوبت خوابم تا ۵/۵ است. وقتی برای کمک به همکارم بلند می‌شوم، به او می‌گویم مصطفی و سامان را برای کنترل علائم حیاتی بیدار نکن، شب نخوابیده‌اند. صبح، بعد از تحویل بخش، قرار است یک هفته به مرخصی بروم. اولین شیفت کاری بعد از مرخصی، شب‌کارم. موقع تحویل گرفتن بخش متوجه می‌شوم که مریض تخت ۱۴ عوض شده. «وای! مصطفی کجاست؟!» هم شیف‌تیم «خانم رضایی»، (هر کجا هست، خدایا به سلامت دارش) توضیح می‌دهد که بدحال شده و دیروز صبح به تخت ۴۲ منتقلش کرده‌اند. بدون سر زدن به بقیه مریض‌ها، می‌روم سراغ مصطفی. این بار، دیگر هیچ بهانه‌ای برای

خون آشام تخت ۴۲

پشت سرم می‌آید ایستگاه پرستاری و می‌نشیند. از ته دل آه می‌کشد و می‌گوید: «خانوم، صبح جواب آزمایش مغز استخوانم آمد، خیلی بد بود.» می‌گوید دکتر اخوان (روحش شاد) خودش بهش گفته و می‌گوید: «می‌دونم خانوم خیلی دووم نمی‌آرم...»



خاطره

به همکارم بلند می‌شوم، به او می‌گویم مصطفی و سامان را برای کنترل علائم حیاتی بیدار نکن، شب نخوابیده‌اند. صبح، بعد از تحویل بخش، قرار است یک هفته به مرخصی بروم. اولین شیفت کاری بعد از مرخصی، شب‌کارم. موقع تحویل گرفتن بخش متوجه می‌شوم که مریض تخت ۱۴ عوض شده. «وای! مصطفی کجاست؟!» هم شیف‌تیم «خانم رضایی»، (هر کجا هست، خدایا به سلامت دارش) توضیح می‌دهد که بدحال شده و دیروز صبح به تخت ۴۲ منتقلش کرده‌اند. بدون سر زدن به بقیه مریض‌ها، می‌روم سراغ مصطفی. این بار، دیگر هیچ بهانه‌ای برای

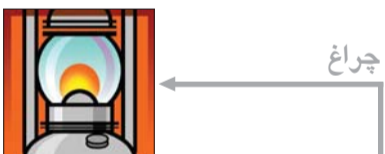


آپاندیس

میثم رضایی

درازکش نداریم
چقدر پول الکی می‌دهند به من! اصلاً من از روی پیام کشاورز و مرتضی جلالی فخر و خانم زمانی و خانم اقصایی خجالت می‌کشم. نوشتن طنز هم کاری دارد که به خاطر آن به من پول می‌دهند؟ مگر من چه کار کرده‌ام؟ مگر به مسئولین ما که اینقدر حرف‌های بازمه می‌زنند کسی پول می‌دهد؟ آن هم بابت این همه حرف‌های بانمک! نمونه اینکه آقای وزیر رفاه و تأمین اجتماعی که لازم است روز تأمین اجتماعی را هم خدمت ایشان تبریک بگوییم، فرموده‌اند: «در ایران فقر درازکش و خوشن وجود ندارد». رئیس مرکز آمار ایران، در راستای این فرمایش آقای وزیر و با توجه به تعریف جدید فقر که تعریف قدیم آن را مبنی بر درآمد چهارصد هزار تومانی برای یک خانواده چهار نفره به عنوان خط فقر منسوخ کرده، آماری را از وضعیت مالی و اقتصادی جامعه ایران ارائه کرده است:

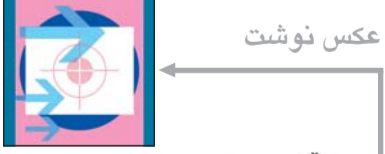
- ۱- وضعیت سرپا و لطیف: ۲۰ درصد از جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند و شامل آقازاده‌ها، خانم‌زاده‌ها و رانت‌خواران و گروه‌های پراکنده دیگر می‌شوند که حسابی پولدارند. این افراد پدر بقیه را آورده‌اند.
- ۲- تولتسو خوردن و نیمه مهربان: ۱۵ درصد از جمعیت را شامل می‌شوند که از بین آنها می‌توان به پزشکان عمومی اشاره کرد. این پزشکان به وسیله بیمه‌ها و بسا قوانینی مانند سقف نسخه‌ها، ابطال نسخه‌های مخدوش، عدم پذیرش تعرفه‌های خصوصی و عدم تأیید بیشتر داروها پدرشان در آمده است.
- ۳- وضعیت نشتسته و مهربان: ۵۰ درصد از جمعیت شامل کارمندان و قشر متوسط جامعه هستند که دارند پدر خودشان را در می‌آورند تا قبل از بازنشستگی سر پا شوند.
- ۴- وضعیت نشتسته در برابر باد: ۱۰ درصد جامعه را تشکیل می‌دهند که عمده آنها بازنشسته هستند. آنها حقوق حدود دویست هزار تومانی را پشت خودشان قابم کرده‌اند که باد آن را با خود نبرد. این افراد پدر و پدربزرگ هستند.
- ۵- وضعیت چمباتمه و نیمه خشن: ۱۵ درصد دیگر جامعه هستند که شامل بیشتر بیماران می‌شود. این عزیزان پول ندارند داروهایشان را بخردن ولی امیدوارند داروهای سال دیگر هم مثل امسال گران نشود تا فرزندانشان بی پدر و مادر بزرگ نشوند.



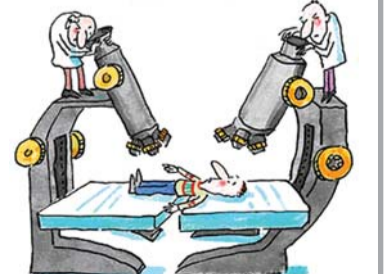
چراغ

در بیمارستان
- به جراحی نیاز دارد، تومور او از انواع نادر است.
- کسی به او گفته؟
- نه منتظر خانواده‌اش هستیم.
- خانواده‌ای در کار نیست.
- همه خانواده دارند.
- نه او! او ندارد. چقدر امید هست؟
- زیاد نیست، پنجاه - پنجاه.
- باز برای او خوب است.
- جدی می‌گویی؟
- جدی می‌گویم.
- چطور؟
- خودکشی کرده‌بود که به اینجا آوردنش.

برگرفته از «کوتاه‌ترین داستان‌های کوتاه جهان ۵۵ کلمه، امیلی تیلتون - برگردان: اسدا... امرایی



عکس نوشت



آنچه که مشاهده می‌کنید تست جدیدی است که در آن بیمار زیر میکروسکوپ قرار می‌گیرد و یک پیچیزی شبیه whole body اسکن است. با این تفاوت که در این جا همه سلول‌های بدن هم دیده می‌شود.

تلاش برای بهترین

قابل توجه دندان پزشکان محترم ۱۶٪ تخفیف

<p>بهای پشت جلد بهای قبلی: ۳۷۰,۵۰۰ تومان</p>	<p>بهای قبلی: ۲۴,۰۰۰ تومان بهای فعلی: ۵,۴۰۰ تومان</p>	<p>بهای قبلی: ۲۴,۰۰۰ تومان بهای فعلی: ۱۴,۰۰۰ تومان</p>	<p>بهای قبلی: ۲۴,۰۰۰ تومان بهای فعلی: ۵,۴۰۰ تومان</p>	<p>بهای پشت جلد بهای قبلی: ۱۰۷,۸۰۰ تومان</p>	<p>بهای پشت جلد بهای قبلی: ۴۴۵۰ تومان</p>
--	---	--	---	--	---

لطفاً در صورت تمایل برای خرید پستی هر یک از کتاب‌ها مبلغ مورد نظر را پس از کسر ۱۶٪ تخفیف از بهای فعلی به حساب جاری همراه شماره ۱۸۳۳۴۰ بانک رفاه شعبه نشریه نام انتشارات تیپوزاده واریز نموده و فیش بانکی را به همراه نشانی کامل خود به شماره ۸۸ ۳۲ ۸۲ ۴۲ ۴۲ درنگار، یا پس از تهیه روکرفت/فوتوکپی به نشانی کتاب فروشی مرکزی پست نمایید.
کتاب فروشی مرکزی - شماره ۵ پروان کشاورز - ابتدای ۱۹ آذر - ۵ مترپایه‌پنجر (پروان) ساختمان کتاب ۱۱۲ کدپستی: ۱۵۹۶۱ - تلفن: ۸۸ ۳۲ ۸۲ ۴۲ ۴۲ - دورنگار: ۸۸ ۳۲ ۸۲ ۴۲ ۴۲ - دورنگار: ۸۸ ۳۲ ۸۲ ۴۲ ۴۲

● شه‌کرج: بلوار طالقانی شمالی - پابین تر از پارک شرافت - شماره ۵۷۹ - تلفن: ۴۵۶۶۷۱۸ - ۴۵۶۶۷۱۹ - ۴۳۱ - ۴۳۲
● شه‌کرمشاه: خیابان مدرس - روبروی مسجد جامع - مجتمع تجاری ایران - طبقه دوم - تلفن: ۷۹۸۸۵۰ - ۸۳۱
● شه‌پهل: خیابان مدرس - خیابان شریعوری (پل ساق) - نرسیده به مدیریت جهاد کشاورزی - تلفن: ۳۳۲۵۶۹ - ۱۱۱