

سوگند خورده‌ایم که “جانی” طبابت کنیم نه “مجانی”!!!

نگاهی به یک سناریوی تکراری و روزمره!

... وارد نانوائی می‌شوم و انتهای صف می‌ایستم تا همانگونه که از بیمارانم توقع رعایت نوبت را دارم، من نیز مانند آنها عدالت را رعایت کنم، اما انگار این شغل پُر زرق و برق پزشکی، دست بردار ما نیست!

به رسم ادب، به شاطر نانوا سلام می‌کنم و دست مریزاد می‌گویم. شاطر، در حالیکه تا کمر، در تغار خمیر فرو رفته، با شنیدن صدای آشنای من، خمیر به دست، بیرون می‌آید و با صدای لوطی منش خاص خود که ارتعاش آن قبل از بنده، سبیل‌های پر پشتش را به لرزه در می‌آورد، می‌گوید:

“سلام دکتر جون! نو کرتّم. یادی از فقیر، فقرا کردی! شما که نباس تو صف وایسی، یه زنگ می‌زدی می‌گفتم بچه‌ها نون بیارن دم مطب. راستی خوب شد دیدمت. تا من نوناتو آماده می‌کنم، قربونت اگه مُهرت همراهته یه چند تا دارو توی این دفترچه‌ی کذایی، برا ما بنویس!”
آنسوی نانوائی، آقای خمیرگیر در حالیکه با زیر شلواری راه راه و یک پیش بند سفید و خمیرآلود در حال درست کردن خمیر است، با دستان آب چکانش، در حالیکه گوشه‌ی برگه‌ی آزمایشی را گرفته، این جانب را مورد عنایت خاصه! قرار داده، می‌گوید: “دکتر جون! تا اینجایی، یه نگاه هم به این آزمایش ما بنداز!”

همین که اسم بنده، اعلان عمومی می‌شود، خانمی از توی صف خانم‌ها که صدای پیچ‌پچش از زیر چادر و موبایلش، شبیه به سوفل پان سیستمولیک!! شنیده می‌شود، به پشت خطی خود که گویی دخترش می‌باشد می‌گوید: “مامان جون! دکتر فلانی (!! الان توی نونوائی سر کوچه مونه. تا من دست به سرش می‌کنم، آب دسته‌بذار زمین و اون MRI منو بیار تا بهش نشون بدم. اومدیو! نری حاجی حاجی مکه!!”
بعد، انگار که گوش‌های بنده جرم گرفته و چیزی نشنیده، خودش را از میان صف خانم‌ها جدا می‌کند و اینجانب را مورد خطاب قرار داده، می‌گوید: “ببخشید آقای دکتر! اگه جسارت نباشه، من چند وقته کمرم درد می‌کنه و نمی‌تونم روی پاهام وایسم. چه کار باید بکنم؟!”

تا می‌آیم به خود بیایم و زبان به کلام باز کنم، نفر جلویی‌ام که با آن هیکل قلمی!! جای سه نفر را داخل صف گرفته بر می‌گردد و به بنده می‌گوید: “ببخشید آقا! شما دکترید! رجیم (!! هم می‌دید؟ من چیکار کنم یه خورده وزنم کم بشه؟! البته کبت!!! چربوم دارم...”
و من می‌مانم و ده‌ها سوال بی‌پاسخ در ذهن، که مگر ما پزشکان دل نداریم؟ شغل نداریم؟ مگر مثل سایر مردم، با شغل مان نان همسر و فرزندانمان را تامین نمی‌کنیم؟!

چرا همه‌ی آدم‌ها به ما که می‌رسند تصور می‌کنند شغل ما فقط در یک مهر نظام پزشکی خلاصه می‌شود؟
...دیروز به قصاب محل می‌گویم حساب بنده چقدر شد؟ می‌گوید: “دکتر جون! این حرفا چیه؟ اینجا متعلق به خود شماست!! قابل شما رو نداره! این تن بمیره مهمون ما باش! ۴۰۰ هزار تومان! بازم قابل نداره! راستی دکتر جون! تا شما زحمت می‌کنی و کارت می‌کنی، من

دفترچه‌ی خانم رو میارم این داروهای میگرنش رو بنویس که دیگه وقتتو توی مطب نگیریم !!!”
و حالا بگذریم از ایام جشن و مهمانی و عروسی که به محض نشستن روی صندلی، از هر میز یک نماینده، روانه‌ی میز ما می‌شود تا اجازه‌ی هر گونه مانوری روی موز و پرتقال و ایضا سایر میوه‌ها از ما سلب شود !!!

از همه‌ی این مطالب طنزگونه که بگذریم باید به عرض برسانم که ماهرچه داریم متعلق به این ملت خوب و شریف
است. این عزیزان، ولی نعمت ما هستند و خداوند بزرگ افتخار حفظ و صیانت از آنها را به عهده‌ی ما گذاشته است و ما نیز که
برخاسته از این جماعت مظلوم و دوست داشتنی هستیم، در هر زمان و مکانی خود را موظف به پاسخگویی‌شان می‌دانیم.

■ دکتر سید محمد طباطبایی

مشاوره تغذیه

تغذیه یکی از عوامل تاثیرگذار در پیشگیری یا تسریع روند درمان سرطان است. در جلسات مشاوره تغذیه فرد با جایگاه رژیم غذایی در روند درمان و بعد از درمان آشنا می‌شود و از انواع عوارض احتمالی درمان بر تغذیه خود آگاه شده و راهکارهای تغذیه‌ای برای کنترل بی‌اشتهایی، خشکی دهان و ... را می‌یابد. مشاوره تغذیه، بیمار و همراهان وی را قادر می‌سازد تا بتواند غذاهای مناسب و نامناسب برای این شرایط را تشخیص داده و انتخاب صحیحی داشته باشند. همچنین فرد می‌تواند برنامه غذایی مناسبی برای خود داشته باشد تا احساس بهتری در روند درمان ایجاد کرده و درصد موفقیت درمان را بالا ببرد. ضمناً با آگاهی بیشتر قادر است پروتئین مورد نیاز خود را در طول درمان با جایگزین‌های مناسب‌تر تامین کند و از انرژی و توان بیشتری برخوردار گردد.

از دیگر اهداف این مشاوره آشنایی با انواع رژیم درمانی رایج و سنتی در بیماران مبتلا به سرطان می‌باشد، که شامل آشنایی با غذاهای مضر و پرفایده در ابتدای درمان و روند درمان و در دوران نقاهت پس از درمان، انواع نوشیدنی‌های نشاط آور، غذاهای مقوی و پروتئین و طرز تهیه آنها می‌باشد. همچنین فرد با سبک‌های رژیم غذایی قدیمی‌تر مانند رژیم ماکروبیوتیک و فواید و ایرادات آن آشنا می‌شود. بخش بسیار حائز اهمیتی مخصوصاً برای بیماران نوتروپنیک آشنایی با کپک‌ها و سموم کپک غذا و عدم استفاده از مصرف مواد آلوده است که در طول روند جلسات تغذیه آموزش داده می‌شود.

زندگی‌مان حاکم خواهد شد که در این صورت رنج زیادی را متحمل نخواهیم شد.

اما مشکل درست از آنجایی آغاز می‌شود که ما انسان‌ها یک زندگی کاملاً بی‌درد و راحت را می‌طلبیم و تمام سعی خودمان را می‌کنیم تا از رویارویی با وقایع دردناک زندگی فرار کنیم، درد نکشیم، با خطایی روبرو نشویم و یا اینکه اصولاً از هر آنچه که پیش بینی می‌کنیم امکان دارد ما را آزار دهد، پرهیز می‌کنیم.

اما روش مطلوب این است که بخواهیم در برابر دردهای زندگی با پذیرش، تسلیم و ایستادگی رویا رو شویم. همچنین به تجربه رویدادهای ناخوشایندی که در مسیر هدف و ارزش‌های زندگی ما وجود دارد، تمایل داشته باشیم.

و اینک بیماری مثل سرطان هم می‌تواند رنج زندگی ما باشد و باعث زجرمان گردد و یا می‌تواند درد زندگی ما باشد و باعث رشد و تعالی ما شود و ما را ترغیب کند بیش از پیش در مسیر ارزش‌های زندگی خویش قدم برداشته و حرکت کنیم.

“انتخاب با شماست!”

مشاوره روانشناختی فردی و گروهی سعی دارد مسائل و مشکلات پیش روی بیمار را بررسی کرده و کمک کند تا متناسب با هدف و ارزش‌های هر فرد در زندگی خویش قدم بردارد و در مرحله بعد اقدام متعهدانه را در او متبلور سازد تا این امر ترغیبی باشد جهت پیش‌برد زندگی سالم‌تر. احساس خوب، افکار خوب و باور امید به زندگی حق همه انسان‌هاست.

برنامه جلسات به صورت ماهانه تنظیم می‌شود و در اختیار مراجعین قرار داده می‌شود. ضمناً مددجویان می‌توانند از طریق “شبکه‌های اجتماعی خیریه خورشید” از جدول زمان‌بندی برنامه‌ها مطلع گردند.



www.khorshid-charity.com



[Telegram.me/khorshidcharity](https://t.me/khorshidcharity)



[Khorshidcharity](https://www.instagram.com/khorshidcharity)

برای اطلاع از فعالیت‌های “خیریه خورشید” صفحات مربوطه را در شبکه‌های اجتماعی دنبال کنید.



حوادث عروقی مغز

شاعر:
دکتر سید محمد طباطبائی

دنیا شده اکنون پر از آلام کون کون
این روزها کیتی شده آماج مرک و میر
گردیده پرفشار، خون، خاموش و بی صدا
باید که شیوه‌ی قلم را عوض کنم
باید به شعر متوسل اینبار رو کنم
راهی برای حفظ این فرماندهی بدن
یعنی حساب مغز را باید جدا کنم
باید رانم ملتی را بایان نغز
زیرا که اکسایش اگر در خون شود قلیل
ملح و تخم را کند مختل ز قطع خون
حادث شود کوری، گهی زین اتفاق بد
بایستگیری از خطر باید گذر کنیم
باید فشار و قد خون را کنترل کنیم
گاهی به پویایی رک ثمان بچک کنیم
وزن بدن را با تحرک، جمله کم کنیم
باید که تیر غیرت خود را به زه کنیم
از فست فود و خوردن سس با حذر کنیم
وزن استرس را دور کردیم و جدا شویم
چون میکسیری بهتر از دمان بود هنوز
راهش تلاش و همت و جهد و همت است

امراض مغزی، قلبی و چربی و قد خون
کشته‌ست، در تلاطم امواج خود، اسیر
آنان که مرک صاحبش را می دهند
در بحر زندگی، علم را عوض کنم
راهی برای نشر دانش جستجو کنم
این عضو فعال و مهم، در یادگان تن
با وصف این نعمت، بسی شکر خدا کنم
از اتفاقات عروقی در مسیر مغز
با سکه‌ی مغزی شود اندام با علیل
حتی بر دیوار سوسمی غم و جنون
یاداری دید و پی‌اش سبکچه تا بد
از ازیاد آورده و چربی حذر کنیم
باغ حیات زندگی را پر ز گل کنیم
یعنی غذای سفره‌ها را کم نمائیم
روح و تن خود، خالی از آلوده و غم کنیم
بیکار را در زیر پا مردانه کنیم
با خوردن ماهی ز خود دفع خطر کنیم
باشادی و بخت، گاهی هم صدا شویم
ارزان‌ترین ناجی جسم و جان بود هنوز
تغییر بک زندگی، در اولویت است

