

از دفتر چه خاطرات یک داوطلب آزمون دستیاری

سال دیگه سهمیه آزاد رو حذف می کنن!

و همچنین به کسانی که تا حالا مدار کنشون نفرستادن بفرستن!
تا حالا سابقه نداشت و من دلیل این کارو نمی تونم توجیه کنم (البته زیاد هم مهم نیست) حتی پارسل هم که واسه اولین بار ثبت نام اینترنتی شده منم چنین فرجه ای نداشتم! بعضی از دوستا نظرشون اینه که چون شایعه شده تعهد سهمیه زنان شده ۲ سال این کار به فرجه هست واسه کسانی که سهمیه زنان نزنن و این طوری از بار زیاد سهمیه محروم کم کنن! البته تو اطلاعیه وزارت خونه چیزی راجع به ویرایش ثبت نام ننوشته شده. «وزیر محترم فرمودن که از سال دیگه تمام سهمیه ها را حذف می کنن!»



موقع مشاوره دکتر به گریزی هم به سهمیه ها زد و گفت اگه بهتون سهمیه محروم تعلق می گیره بزین محروم و شک هم نکنین. بعدش هم گفت که امسال هر کی تونسته به سهمیه محروم جو رو کرده و تعداد متقاضیان زیاد شده و شانس سهمیه آزاد و زنان به خورده بالا میره!

کتابخونه

رفتم کتابخونه واسه درس خوندم! درس خوندم تو خونه به خورده تبلم کرد! یعنی به جورایی ساعت های درس خوندم دیگه مرتب نبود. هر وقت می خواستم می خوندم و هر وقت که می خواستم می خوابیدم و به خاطر همین دیگه حساب کتابمو کردم و تصمیم گرفتم دوباره هم کتابخونه بخونم. راستش کتابخونه اینجا هم کوچیکه هم تعداد بچه هایی که ازش استفاده میکنن زیاده. اینجا به قوانین نانوشته خاصی داره و تنها چیزی هم که توش رعایت نمی شه سکوته!

و باز هم رزیدنتی

همه میگن واسه درس خوندم همه چیو باید بیوسم، بذارم کنار اما خوب... ترک عادت... موجب... مرصه... گوئی!
کتابخونه بیمارستان شهرمون رو دیدم، بد نیست، اما فقط تا ۷ بازه. از طرف آموزش اونجا به قولایی داده شده که تا ۱۲ بازه نکه دارن باید ببینم چی میشه...

شرح حال

نمی دونم چرا این قدر ثبت نام کردن کوش دادم تا رسید به دیروز یعنی شروع ویرایش ثبت نام برای سایر افراد!
از بد شانس سایت نام زنی شد و این قدر سعی کردم تا یک صبح نونستم ثبت نام کنم. توانمدم همش فکر می کردم که نتونم ثبت نام کنم چه اتفاقی ممکنه واسم بیفته؟ اول شاید به خورده ذوق کردم که دیگه لازم نیست درس بخونم! اما این فکر، ۲ یا ۳ ثانیه هم طول نکشید که فوراً به عمق فاجعه پی بردم... تقریباً یک سال و نیم میشه که من دور از تمدن زندگی می کنم و واسه قبولی تو امتحان به حاشیه ای رو واسه خودم درست کردم و اگه این وضعیت باز می خواستم طول بکشه چه طوری می تونستم به سال دیگه دووم بیارم! ولی خوب کار به جاهای باریک نکشید و بالاخره ثبت نام کردم و اونم با سهمیه آزاد! (چه شجاعت! خودم هنوز تو کف این کار خودم هستم!)
امروز صبح کلاسای مرور سریع به اصطلاح ریید شروع شد و من برای اینکه حال و هوم عوض شه و دوستانو ببینم و از مشاوره رایگان استفاده کنم، شرکت کردم.

شاید به تبلیغات زود هنگام باشه واسه... ولی من میگم که اگه قصد تبلیغ باشه که اوضاع بدتر میشه، چون کسانی که ازین سهمیه ها سود میکنن بیشتر از اونایی هستن که متضرر میشن!! و شاید جناب وزیر می خواستن چیز دیگه ای بگن و اشتباه لفظی پیش اومده. جناب وزیر می خواستن بگن از سال دیگه سهمیه آزاد رو حذف می کنن! تا فردا داخلیا تموم میشه و من تونستم ۵ روز کسریمو جبران کنم! هورا!!!

خنده داره شنبه که داشتیم از خیابون رد می شدم به فکر احقاقانه اومدم سراغم و اینکه اگه الان تصادف کنم و کارم به بستری بکشه حداقل با به بهانه قابل قبول می تونم امتحان امسالو بد بدم! همون شبم تو کتابخونه به پی وی سی هایی داشتم که واسه اولین بار منجر به جست بین شده بود، به خانوم دکتر که پزشک بیمارستان هست و واسه درس خوندم میاد کتابخونه پیشنهاد داد بریم اورژانس وای کی جی بگیریم که به سینوس تاکی کاردی داشتم با ریت ۱۲۸ تا و همین! سه روزه که سرما خوردم و از دیروز لارنژیت هم بهش اضافه شده!
یک شنبه هفته قبل امتحان فشرده یکی از این کلاس هارو دادم. بدک نبود پاسخ نامه رو فرستادم هنوز کارنامه و پاسخنامه اش نیومده و دیگه فعلاً خبری نیست جز دلنگنی.

شلم شوربای ذهن من

«من» برام خیر آورد که تعداد شرکت کننده های امتحان رزیدنتی شده هفده هزار نفر! نفرا نفهمیدم که چرا با تمدید مدت ثبت نام سه هزار نفر به هو زیاد شدن؟! و بازم جالبه که امسال آقایون از خانوما بیشترن!
تو این به هفته قرار بود اطفال رو جمععه تموم کنم (البته با سرعتی که داشتم می تونستم زودتر هم تموم کنم و وقت اضافه بذارم واسه زنان)، اما تا دیروز طول کشید و یعنی در کل اطفال ۱۳ روز طول کشید و بازم یعنی نه تنها وقت نتونستم به زنان اضافه کنم، بلکه از داخلیم هم کم آوردم. این وسط ۳ روز مهم رو از دست دادم که نمی دونم می تونم جبرانم کنم یا نه. از دست دادن این سه روزه که به سری حرفا و یا شایدم درود دلا میومده وسط که نمی تونی به هیچ کی بگی، نه پدرت نه مادرت و نه برادرت و حتی دوست خصوصاً وقتی همه چی به عزیزترین فرد زندگیت مربوط باشه... وقتی نمی تونی رو راهنمایی کسی حساب کنی فقط خودتو خودت...

اسب خوانی

از ۹ تا ۱۲ دی به کسانی که تا حالا ثبت نام رزیدنتی نکردن اجازه دادن ثبت نام کنن

ازین زندگی سگی لجم می گیره...

ازین اخلاق که نمی تونم کنترلش کنم لجم می گیره... ازین حس تنبلی که همش یکی دو دیگه سهمیه آزاد رو حذف می کنن! تا لجم می گیره... ازین بچه های کتابخونه که فقط خودشون مهمن و همش آلودگی صورتی ایجاد می کنن لجم می گیره... از دست این اعتماد به نفس پایبند لجم می گیره... و خیلی چیزای دیگه! ■

تلخ و شیرین

دکتر سیامک شایان ■
چرخ گوشت پادگان
مچ دست راست را با دست چپ گرفته بود، وقتی هراسان از در بهداری وارد شد. چند دقیقه پیش تر با تلفن خبر داده بودند که در آشپزخانه اتفاقی افتاده و آمبولانس خواسته بودند، اما تا راننده خیل بهداری خواست به خودش بچنبد و شلوارش را بالا بکشد، خودش را با یک پیکان به بهداری رساند.
هر کس که او را می دید، نگاهش می رفت به سمت چهره مضطربش و نه مچی که با دست چپ گرفته بود، اما مشکل اصلی در همان پایین بود، جایی که تکه ای گوشت از مچ آویزان بود و در هوا تاب می خورد؛ نه چهره ای که دانه های عرق روی آن نشسته بود و چشم هایی که داشت از حدقه بیرون می زد. دست را که از روی مچ برداشت، با شگفتی دیدیم که دست راست به همین جا، به کمی بالاتر از مچ ختم می شود و چیزی در ادامه نیست. کشاندیمش به اتاق اورژانس. پزشکمان هراسان پیش دوید و انگار می خواهد یقه بنده خدا را بگیرد.
فریاد کشید: «دست کو؟ بقیه دست کو؟» انگار او عروسکی بود که حین دویدن و به در و دیوار خوردن، قطعه انتهایی دستش از مچ جدا شده و جایی در میانه راه افتاده است. فرمان ها یکی پس از دیگری صادر می شد: «رگ بگیرید... سرم شستشو... بخوابوش روی تخت... مسکن، زود یکی تزریق کنید... دست کو؟ بقیه دست کو؟»

دست از بالای مچ نبود. تنها حجم خود چکان و سرخی بود که انگار گوشت باقی مانده باشد، از ساعد آویزان بود. بنده خدا مات مانده بود. هنوز گیج می زد و انگار از بردن انگشتش مضطرب باشد، فقط زوزه می کشید. از سربازان همراهش که پرسیدیم، گفتند: «بالای سر چرخ گوشت بوده. مشغول چرخ کردن سبزی ناهار فردا». دستکش درون دست چپ و رپوش چرخ آبی نشی نیز مویب همین نکته بود که از آشپزخانه آمده است. دستش خون ریزی چندانی نداشت. اگر چه بیست و پنج سانتی متر از دستش چرخ شده بود، اما نسج به هم پیچیده و آش و لاشی که باقی مانده بود، رگ ها را بسته بود و جلوی خون ریزی گرفته شده بود.
تنها اقدامی که در اتاق اورژانس انجام شد، این بود که رییس در مانگاهمان یک دستکش جراحی روی دست بنده خدا کشید. او را نشانندند توی آمبولانس، به همراه یک پزشک وظیفه که تازه امروز، اولین روز خدمتش در پادگان بود و یکی دو سرباز بهداری. قرار شد رگ را درون آمبولانس از او بگیرند و در صورت لزوم سرمی به او وصل کنند تا حجم از دست رفته خویش جبران شود.
آمبولانس اما چند دقیقه ای لسالف کرد تا راه بیفتد. برای اعزام به نزدیک ترین بیمارستان که در مالکیت نیروی هوایی بود، برگه اعزام لازم بود که تا مهر و امضا شود، چند دقیقه ای گذشت. اگر چه طی شدن این مراتب اداری اصلاً به کار نیامد. ■



ما خواص ۱۰۰٪ طبیعی دریاچه ارومیه را به شما هدیه می دهیم

راز اثرات درمانی نمکهای حمام از دریاچه کشف شده است به طوری که بیماران مسافتهای طولانی را طی می کردند تا با استحمام در آب دریاچه های مرده مملو از نمک بیماری های خود را به دست فراموشی سپارند. امروز ما خواص ۱۰۰٪ طبیعی دریاچه ارومیه را به منازل شما آوردیم. محصولات نمک حمام اسپوتا برای اولین بار در کشور توسط شرکت تولیدی اروم آزاد دوز پس از سالها تلاش و تحقیق تولید شد و پس از آزمایشات متعدد در کشور و سراسر دنیا و اخذ مجوزهای متعدد بهداشتی از آزمایشگاه ها و لابراتوارهای معتبر در کشورهای اروپایی ضمن اذعان با شرکت بین المللی پاریس اسپوتا کیش فروش انحصاری و بین المللی محصولات آرایشی و بهداشتی را به این شرکت واگذار نمود. در حال حاضر یکی از محصولات نمک حمام این شرکت با برند اسپوتا در دسترس عموم قرار دارد که شما را با برخی از خواص آن آشنا می کنیم.

۱) دیابت و نمک حمام اسپوتا:
برای افراد مبتلا به دیابت استفاده از نمک حمام اسپوتا در وان و یا به صورت پاشویه حداقل روزی یکبار بسیار مفید است. پیشنهاد ما برای این نوع استحمام استفاده از نمکهای حمام اسپوتا حاوی عصاره اکالیپتوس لیمو یا لاوندر می باشد زیرا عصاره اکالیپتوس لیمو در کاهش قند خون موثر می باشد و عصاره لاوندر در ضد عفونی کنندگی پوست با تاثیرات ضد میکروبی بسیار مفید است.
فواید این نوع استحمام:
• بهبود محل زخمهای قدیمی
• از بین رفتن قارچها و خارشهای سطحی پوست
• جوان و شاداب شدن پوست پا و بدن
• جال بردن متابولیسم بدن و تعریق که باعث خروج سموم از بدن می شود

۲) پوست زیبا، نمک حمام اسپوتا
برای رفع و بهبود عفونت ها، قارچها، چین و چروک، پینه و جوشها، استفاده از نمک حمام اسپوتا به همراه روغنهای گیاهان معطر دارویی؛ که موجب ضد عفونی شدن سطح پوست، جوان کننده و بر طرف کننده چروکهای کم عمق پوست، شاداب کننده و لطافت دهنده و شفاف کننده سطح پوست و همچنین از بین برنده ترکها و پینه های دست و پا می شوند، توصیه میشود.
از آنجاکه نمک دریای اسپوتا به همراه عصاره گیاهان دارویی برای پوست بدن بسیار مفید استفاده از آن در وان یا استحمام با آب گرم، محتوی نمک جوانی را به پوست شما هدیه می کند. یا می توانید با ساخت مخلوطی خمیر مانند به صورت ماسک آن را بر روی صورت خود گذارده و پس از ۲۰ دقیقه آب کشی کنید. پیشنهاد ما برای این نوع استحمام، نمکهای حمام اسپوتا حاوی عصاره لاوندر و اکالیپتوس و لیمو است زیرا لاوندر دارای خاصیت ضد میکروبی و ضد قارچی بالایی می باشد و عصاره لیمو اکالیپتوس به دلیل اینکه حاوی مقادیری کتون و قتل می باشد در نرم کنندگی و شفافی پوست بسیار مفید است.
فواید این استحمام:
• جوان کننده و بر طرف کننده چروکهای کم عمق پوست.
• رفع بوی بدن و از بین رفتن قارچ های پوستی.
• بهبود محل زخم های قدیمی.
• شاداب کننده، لطافت دهنده و شفاف کننده پوست

۳) نمک حمام اسپوتا، قلبی سلامت
نمک حمام اسپوتا حاوی مواد معدنی مورد نیاز برای بدن است در هنگام استحمام با آن، میتوانید با جذب مواد معدنی و املاح نمکی، به گردش خون و ایجاد تعادل یونی در سلولها نیاز خود را به مواد معدنی تامین کرده و سلامت را به قلب خود هدیه دهید. پیشنهاد ما به شما برای این استحمام استفاده از نمکهای حمام حاوی عصاره کاج است زیرا کاج با اثر درمانی و موثری که در افزایش تعداد گلبولهای سفید دارد بسیار مفید واقع خواهد شد.

۴) پاکسازی و تعالی کانال های انرژی بدن و محیط با نمک حمام اسپوتا:
استفاده از نمکهای حمام به هر ۴ روش به شما کمک می کند تا با پاکسازی سطح پوست و ضد عفونی آن و از بین بردن لایه های مرده سطح پوست، به سرعت تبادل انرژی بدن و محیط کمک کنید این استحمام بهترین روش برای دریافت انرژی متعالی می باشد که همواره مورد توجه همگان و به خصوص افرادی است که برای سلامت تن و روان به ورزش یوگا و ورزش های ذهنی و فرا حسی مرتبط می پردازند. برای این نوع استحمام پیشنهاد ما استفاده از نمکهای حمام با عصاره کاج ویا نعنا می باشد زیرا عصاره کاج برای ارتقای ذهن و روح بسیار مفید می باشد و عصاره نعنا بعنوان بهترین عصاره محرک در افزایش انرژی بدن می باشد.
فواید این نوع استحمام:
• پاکسازی کانال های انرژی بدن و محیط
• تعالی انرژی بدن و محیط
• پاکسازی چاکراهای کف پا
• تنظیم کننده مراکز انرژی بدن
• بالا بردن حس شادی و نشاط در فرد

۵) چهار روش مصرف نمک حمام اسپوتا:
• ۶ گرم نمک حمام اسپوتا را در وان محتوی آب گرم حل نموده و از اثر شفا بخش آن بهره مند شوید.
• ۳۰ گرم نمک حمام اسپوتا را در ظرفی محتوی آب گرم برای پاشویه حل نمایند و از راز سلامتی طبیعت برخوردار شوید.
• مقداری نمک حمام اسپوتا را (ترجیحاً به شکل پودر در آورده) با آب گلاب و یا شیر مخلوط نموده و آن را به شکل ضماد و خمیر مانند در آورید تا سلامتی را به بدن خود هدیه کنید.
• با حل نمودن ۶۰ گرم نمک حمام اسپوتا در ظرفی محتوی آب گرم آن را بر روی بدن خود ریخته و از خواص درمانی این حمام نمک بهره مند شوید.

دقت کنید:
• توصیه می شود قبل از گذاشتن ضماد خمیر مانند نمک اسپوتا پوست را تمیز کرده و کمی ماساژ دهید.
• بهتر است ماسک و ضماد خمیر مانند نمک اسپوتا را با گلاب و آب در طی روز و با شیر در طول شب به عنوان لایه بردار استفاده کنید.
• ماسک و ضمادهای نمک اسپوتا حداقل ۲۰ دقیقه بر روی پوست باشد و بعد از استفاده با آب سرد تمیز شود.
• قابل ذکر است پودر نمک را می توان با انواع گیاهان مانند دارچین آلوئه ورا و... نیز برای موارد خاص مانند دردهای مفصلی و عضلانی و... استفاده کرد.



۸) نمک حمام اسپوتا و دردهای مفصلی، عضلانی و استخوانی
برای تسکین دردهای عضلانی، مفصلی و استخوانی و تسکین علائم آرتروز، استحمام با نمک های حمام اسپوتا توصیه می شود. هم در وان و هم می توانید نمک اسپوتا را به صورت خمیر مانند در آورده و بر روی موضع درد ماساژ دهید و پس از ۲۰ دقیقه با آب سرد آبکشی کنید و یا در ظرف محتوی آب گرم و نمک حمام اسپوتا محل مورد نظر را ماساژ دهید. پیشنهاد ما برای دریاچه های اسپوتا حاوی عصاره نعنا می باشد زیرا عصاره نعنا به دلیل آن که حاوی مقادیری متول می باشد در دردهای سطحی بدن و کاهش دردهای عضلانی، مفصلی و استخوانی بسیار مفید است.
فواید این نوع استحمام:
• تسکین دردهای ماهیچه ای، مفصلی و استخوانی
• تسکین علائم آرتروز (گزگز پا)
• رفع گرفتگی عضلات
• احساس آرامش و رفع خستگی
• بهبود جریان گردش خون و تغذیه رسانی بهتر به سلولهای بدن

۹) همیشه در آرامش و بدون استرس با نمک حمام اسپوتا:
شما با استفاده از نمکهای حمام اسپوتا می توانید در هنگام تبادل یون ها و جذب مواد معدنی از طریق پوست که موجب تعادل در بافت سلولی می شود، احساس آرامش و رفع استرس حاصل از این نوع استحمام را تجربه کنید. پیشنهاد ما به شما برای این استحمام نمکهای حمام اسپوتا حاوی عصاره کاج است زیرا کاج با وجود آلدئین های موجود در این عصاره شفا بخش در کاهش دردهای عصبی، رماتیسی بسیار مفید است.

۶) سلامتی پا، با نمک حمام اسپوتا:
برای سلامتی پا که قلب دوم شمامست نمکهای حمام اسپوتا را با عصاره گیاهان دارویی به صورت پاشویه و یا گذاردن لایه خمیر مانند به کف و روی پا مصرف کنید. پیشنهاد ما برای این استحمام نمکهای حمام اسپوتا با عصاره اکالیپتوس و لیمو می باشد زیرا عصاره اکالیپتوس لیمو دارای خاصیت ضد عفونی کنندگی برای از بین بردن قارچهای پوستی و احساس شادابی و طراوت می باشد.
فواید این استحمام:
• از بین رفتن قارچ های پوستی پا و بین انگشتان.
• از بین رفتن ترک و پینه پا.
• رفع خستگی پا و احساس آرامش.
• از بین رفتن بوی بد پا به همراه دفع سموم بدن از کف پا.
• تبادل انرژی و تعالی آن با کمک به پاکسازی چاکراهای کف پا.
• تقویت انگیزه و بالا بردن روحیه زندگی در فرد.

۱) دیگر مزایای نمک حمام اسپوتا:
اگر در ظرفی محتوی آب گرم و نمک حمام با عصاره اکالیپتوس و لیمو بپوشید موجب می شود:
• رفع و بهبود قارچهای دهانه رحم
• رفع و بهبود اثرات هموروئید (بواسیر)
• در هنگام تب و سرماخوردگی برای کاهش اثرات آن با نمک حمام حاوی عصاره اکالیپتوس و لیمو پاشویه کنید.
• با اضافه کردن مقداری نمک حمام با عصاره کاج در آب سرد و قرار دادن ناخن ها به مدت ۵ دقیقه در آن به استحکام و زیبایی ناخن های خود کمک کنید.

۶) نمک حمام اسپوتا دشمن چاقی
نمک درمانی با کربناتهای غنی شده دریای مرده همچون دریاچه نمک ارومیه راهی برای تسریع هر چه بیشتر متابولیسم بدن و چربی سوزی می باشد، حتماً از خود می پرسید چگونه؟
استحمام با نمک مخصوص حمام اسپوتا حاصل از دریای مرده ارومیه باعث می شود در هنگام ماساژ دادن اندام با این نوع نمک، متابولیسم بدن و جریان گردش خون سریعتر شده و کمک می کند که چربی اضافه ای که اندام را فرا گرفته، در چرخه سوخت و ساز بدن به انرژی تبدیل شود.