

یا یاران رازی

همکاران رازی

مقدمه

نشریه رازی در طول هفده سالی که منتشر می‌شود و اکنون به دویستمین شماره خود رسیده است، همکاران زیادی داشته و کسانی بوده‌اند که در این مدت نشریه خودشان را کمک کرده و یاری رسان آن بوده‌اند. ولی در این میان دوستانی بوده‌اند که بی‌هیچ چشم‌داشتی با رازی در تماس بوده و همیشه با قلم خود نشریه خودشان را یاری کرده‌اند. پس بی‌مناسبت نیست که این عزیزان را یاران رازی بنامیم. البته یاران ما بیشتر هستند، منتهای مراتب از بین آن‌ها آقای دکتر محمود بهزاد، خانم دکتر نبات دوست و آقای دکتر سیدحسام‌الدین تفرشی دعوت ما را لبیک گفته و نشان دادند که یارانی نزدیک‌تر به رازی هستند. آقای دکتر بهزاد با دو مطلب ساده‌نویسی را چگونه آموختم و نگرانی بیمار از پیامدهای بیماریش، خانم دکتر ناهید نبات دوست با یک شعر زیبا و آقای دکتر سیدحسام‌الدین تفرشی با بیوگرافی خود، ما را سرفراز کرده‌اند. ضمن تشکر از این عزیزان و با آرزوی سلامتی، پایداری و تندرستی برای آن‌ها و امید به برقراری قلم‌شان، نوشته‌های این عزیزان را با هم مرور می‌کنیم.

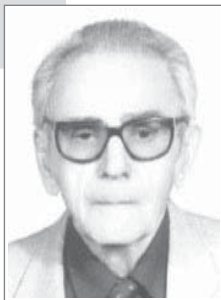
«سر دبیر»

■ دکتر محمود بهزاد

□ ساده نویسی را چگونه آموختم

سال ۱۳۲۲ کتابی نگاشتم به نام « داروین چه می‌گوید؟ » پیش از آن که این کتاب را به چاپ برسانم، از دوست عزیزم آقای دکتر عبدالعلی طاعتی که نویسنده و شاعر زبردستی بودند، خواستم آن را بخوانند و راهنماییم کنند.

آقای دکتر عبدالعلی طاعتی، پاراگراف اول کتاب را خواندند، نگاهی به من انداختند، دوباره خواندند و گفتند چه می‌خواهی بگویی؟ آنچه می‌خواستم بگویم را بر زبان راندم،



گفتند همین را بنویس، نوشتم، گفتند لفظ قلمش کن، کردم، گفتند حالا مقایسه کن! دیدم به جای آنکه مطلب اصلی را بیان کنم، کلی اظهار فضل بیجا کرده‌ام! گفتند: هر وقت می‌خواهید چیزی بنویسید اعم از ترجمه یا نگارش، فکر کنید که کسی جلوتان هست و دارید با او حرف می‌زنید، در این صورت نوشته شما ساده و مفهوم خواهد شد.

این گفته دوست اندیشمندم را آویزه گوش هوش قرار دادم و به تجدید نظر در محتوای کتاب پرداختم.

متن کتاب به کلی عوض شده، ساده و مفهوم بود. آن را به حضورشان بردم، خواندند و آفرین گفتند، آری این بود رمز ساده نویسی من!!

□ نگرانی بیمار از پیامدهای بیماریش، بر شدت آن می‌افزاید

نگرانی باعث کژکاری اعضا و دستگاه‌های بدن می‌شود، امید و ایمان بالعکس، بدن را در برابر بیماری‌ها و استرس مقاوم می‌نماید.

کار پزشک و پرستار، در درجه اول، رفع نگرانی بیمار است. برای این کار باید به حرف‌های بیمار با دقت تمام گوش داد و ضمن آن سوالاتی کرد که بیمار احساس کند به حرف‌هایش توجه شده است. این احساس در او اعتماد به وجود می‌آورد و از نگرانی‌اش می‌کاهد و بدن مقاومت در برابر بیماری را آغاز می‌کند، تجویز دارو در این موقع به مساله خاتمه می‌بخشد.

از آنجا که این نوع رفتار با بیمار بسیار وقت‌گیر است و مقرون به صرفه نیست، هیچ پزشکی بدان عمل نمی‌کند و دارودرمانی را، که ساده‌ترین و زیان‌بارترین روش است در پیش می‌گیرد.

داروها عموماً با عوارض جانبی همراهند، از این گذشته وقتی دارویی مدتی مصرف گردید، تحمل ایجاد می‌کند و بیمار باید مقدار بیشتری مصرف نماید تا موثر واقع شود. در نتیجه، عوارض جانبی آن شدیدتر خواهند شد و چه بسا که وخیم و بدفرجام می‌گردند.

چنانکه بارها اشاره شد، تن آدمی اسیر ذهن است و رواج بیماری‌های روان‌تنی ناشی از تاثیر ذهن بر تن است. آنچه را که از عوارض داروها و نیز استرس‌ها دست می‌دهند می‌توان سه دسته کرد: تغییرات رفتاری، تغییرات دستگاه عصبی خودمختار و تغییرات دستگاه ایمنی.

تغییرات رفتاری عبارتند از: اعتیاد به سیگار، پناه بردن به نوشابه‌های الکلی و مواد مخدر، عدم توجه به تغذیه درست و نیز کسب رفتار پرخاشگرانه. تغییرات دستگاه عصبی خودمختار (سمپاتیک و پاراسمپاتیک) عبارتند از:

پرفشاری خون، دیابت، افزایش چربی خون، افزایش تعداد ضربان های قلب و حالات نگرانی بی دلیل و افسردگی.

تغییرات دستگاه ایمنی عبارتند از: کاهش فعالیت دو نوع گلبول سفید T و B، کاهش تولید ماده ضد ویروس (اینترفرون)، کاهش فعالیت ماکروفاژها، افزایش زمینه ابتلا به بیماری های عفونی.

همه این تغییرات باعث افزایش سکتته های قلبی و مغزی، پرفشاری خون (قاتل بی سر و صدا)، میگرن، زخم های معده و دوازدهه، التهاب روده بزرگ، آسم و انواع گوناگون بیماری های روانی است.



در روزگاری که هر کس خود
دیوار قدکشیده ای است
بین خود و دیگران ...
در روزگاری که
کمتر پرنده ای
آدرس تکدرختی را
در گوش جویباری می خواند
خدایا!

مرا با ایمان به آموخته هایم
با عشق به انسان ها آشتی ده
- «هر چند عشق به دیگران، اندوه و درد پدید آورد»
تا فراموش کنم سال های فراموشی را
«فرصت ها» که داشته ام
برای غفلت ها
برای عادت ها ...

یاری ام ده تا هرگز -
اما هرگز فراموش نکنم
که هر کس انسانی را زندگی بخشید
گویی که همه انسان ها را زندگانی بخشیده است
تا همواره بیاد داشته باشم
صورت هایی را که با سیلی سرخ می شوند
بازوان لرزانی را که -
با شرمندگی از جیب ها بدر می آیند
یادم باشد
که «حرمت ها» را
هنوز می توان از تحریم رهایی بخشید

که « صداقت»

هنوز کلمه تاریخ گذشته‌ای نشده است
که پروانه «ایثار» را
هنوز می‌توان ... و مقدسانه می‌توان
مهر تمدیدش زد ...

یادم باشد

که در لابلای قفسه‌ها
هرازگاهی - هرچند از نظر آماری معنی دار نباشد -
دنبال تازگی

در پی آغاز ...

و در جستجوی آن یار مهربان دیرین
- کتاب -

بگردم

و سراجۀ ذهن را

تنها با ذخیرهٔ اقلام و ارقام نجومی قیمت و ...
دچار آتروپی غیر قابل برگشت نسازم

یادم باشد

که هزار نسل از داروها

با هزار فرسنگ اثر هم که بیاید

همچنان «اولین نسل»

از آرامش بخش‌های طولانی‌اثر باقی بمانم -

- بر چهرهٔ تیدار کودکان

بر رنجی که دیگران می‌برند

«و آخرین نسل» بی‌تفاوتی که معلوم نیست

در کدامین هزارهٔ موهوم

روانه بازار خواهد شد

یادم نرود

گهگاه

به رویاهای دانشجویی نیز

سرک بکشم،

- وقتی شانه‌های بی‌تفاوتی را بالا می‌اندازم -

و از آنان که پشت پیشخوان‌اند،

یاد بگیرم ... صبوری را

در خشکسالی‌ها و قحطی‌های ادواری!

خواه قحطی قطره‌ای آهن!

در برهوت ناباوری مادرانه

و یا در برابر شواهد همه‌سویه‌کوری!

که حاکی از آن است

که «فنی‌نویین» نیز ممکن است

به «ریسک‌فاکتورهای» اپی‌لیسی

اضافه شود! ...

از فردا باید یادم باشد
خدا کند که باز هم فراموش نکنم
که وامدار مردمان صبوری هستم
که سزاوارشان آنی است که شاعر می گوید:
«گر فارغ از خیال شما زندگی کنم
چشمم بر آفتاب و بر آفاق بسته باد»!

دکتر ناهید نبات دوست

■ دکتر سید حسام الدین تفرشی



در اردیبهشت ماه ۱۳۴۷ در تهران متولد شدم. پس از گذراندن تحصیلات ابتدایی، راهنمایی و متوسطه در سال ۱۳۶۵ موفق به اخذ دیپلم در رشته علوم تجربی شدم. در سال ۱۳۶۶ در رشته داروسازی در دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی شهید بهشتی پذیرفته و ۶ سال بعد، در سال ۱۳۷۲ فارغ التحصیل گردیدم. پس از گذراندن طرح الزام، سربازی و مدتی نیز به عنوان مسئول فنی داروخانه، در سال ۱۳۷۶ در آزمون استخدامی انستیتو پاستور ایران شرکت نموده و از دی ماه ۱۳۷۷ به عنوان محقق بخش واکسن های باکتریایی و آنتی ژن به استخدام این انستیتو درآمدم. بنا به صلاح دید معاونت محترم وقت تولید انستیتو پاستور ایران (استاد عزیز جناب آقای دکتر سید حمید خویی)، در بخش محلول های تزریقی به عنوان محقق فعالیت کاری خود را آغاز نمودم. از مهر ماه ۱۳۸۲ به سمت مدیر آزمایشگاه کنترل کیفیت و مدیر تحقیقات و توسعه بخش مذکور منسوب و تاکنون در این سمت انجام وظیفه نموده ام. در بهمن ماه ۱۳۸۲ در مقطع PhD (رشته فرآورده های بیولوژیک) قبول شدم و اکنون پس از گذراندن امتحان جامع، در حال گذراندن پایان نامه هستم.

اولین نوشته را برای ماهنامه دارویی رازی در پاسخ به نامه جناب آقای دکتر طوسی، رئیس محترم وقت هیات مدیره انجمن متخصصان پوست و بیماری های آمیزشی نوشتم که در ماهنامه شماره ۵ سال پنجم (خرداد ۷۳) در صفحه ۷۸ به چاپ رسید. آخرین مقاله نیز درباره گیاهان تراریخته است که از طرف داوران ماهنامه در حال بررسی و اظهار نظر می باشد.