



- حاوی آهن در فرم فومارات
- بالاترین میزان جذب و کمترین عوارض گوارشی برای رشد و نمو جنین و جلوگیری از کم‌خونی مادر باردار
- شکل‌گیری سیستم عصبی و رشد و تکامل جنین به دلیل وجود عنصر روی
- ویتامین د جهت حفاظت از استخوان‌های مادر
- وجود ویتامین آ در فرم بتاکاروتن جهت رشد و تکامل جنین





Take One



AmiZole[®] 500
metronidazole



شرکت داروسازی امین

اطلاع رسانی علمی و توزیع: ۰۳۱-۳۷۲۵۲۹۰۳

۰۳۱-۳۷۴۸۱۷۱۷

۰۹۱۳۴۰۶۶۸۱۲

تلگرام: @amin

کارخانه: اصفهان، اتوبان ذوب آهن

AmiREST[®]
Zaleplon Capsule

- ✓ کوتاهترین نیمه عمر در بین داروهای خواب آور
- ✓ شروع اثر سریع و مناسب برای افرادی که اختلال در شروع خواب دارند
- ✓ بدون اثرات خواب آلودگی روز بعد

Jolly Day Restful Sleep





روکش قرص متوکاربامول
برای اولین بار در ایران



✓ پوشش مزه تلخ دارو
✓ رضایت و پذیرش بهتر
توسط بیمار



شرکت داروسازی امین

اطلاع رسانی علمی و توزیع: ۰۳۱-۳۷۲۵۲۹۰۳

۰۳۱-۳۷۴۸۱۷۱۷

۰۹۱۳۴۰۶۶۸۱۲

تلگرام: @amin

کارخانه: اصفهان، اتوبان ذوب آهن

StilMens®

Evening Primrose Oil

Oral Soft Capsules



استیل منس® (روغن گل مغربی)

موارد مصرف:

کنترل علائم ناشی از منوپاز (یائسگی)

کنترل علائم PMS (سندرم پیش از قاعدگی)

۱۱ مسیر سلامت

۲۲



عوامل و ماهیت
آترواسکلروز و راه‌های
اجتناب از آن

عارضه‌ی آترواسکلروز محدود شدن شریان‌ها به دلیل ایجاد پلاک در دیواره‌های شریانی است.

۲۷ اکسیر سلامت

پادزهر افکار سمی و خاطرات ناخوشایند

دانش و تجربیات روانشناسی نشان می‌دهد سرکوب افکار مزاحم نه تنها کارایی ندارد، بلکه موجب افزایش دفعات تکرار آن‌ها در ذهن می‌شود.

۲۸



پزشک کاخ سفید:
ترامپ مشکل روانی ندارد

تیمتری که ملاحظه کردید، عیناً از خبرگزاری یورونیوز گرفته شده است.

۳۲

کتاب «زنان و مثبت شدن پیری» بر تحلیل، پذیرش و مثبت‌سازی سالخوردگی زنان در سراسر نژادها، قومیت‌ها و زمینه‌ها متمرکز شده است.

زنان و مثبت شدن پیری: چشم‌انداز بین‌المللی
Women and Positive Aging:
An International

۳۴



به نام خدایی که به دانایی، زیبایی جاودانه داد...

فهرست

COVER STORY

ماهانامه اختصاصی دارویی و پزشکی سال دوم - دی ماه / ۱۳۹۶



فضل‌الله حیدر نژاد دکتر داروساز هشتم و در سال ۶۴ فارغ‌التحصیل شدم.

داروسازی امین و شرح موانعی که از سر راه کنار نمی‌روند

۱۲



تقویت پدافند غیرعامل پزشکی،
چتر امنیتی مصرف‌کنندگان دارو

ماهانامه آفتاب سلامت به متولیان پدافند غیرعامل پزشکی و مراکز امنیتی کشور ایران، فاجعه آفرینی سال ۱۳۶۴ از سوی شرکت Mérieux را یادآوری می‌کند...

۱۶

تولید پوست طبیعی دارای فولیکول‌های رویاننده‌ی مو

متولیان مراکز تحقیقاتی پوست و مو، به گرفتاران طاسی وعده داده‌اند در سال ۲۰۱۸ میلادی به حکومت چند هزار ساله‌ی این پدیده‌ی ناخوشایند خاتمه خواهند داد.

۱۸



۸

سخن مدیر مسئول

تدبیر در برابر شمشیر
قساوت بیوتروریسم

دولت‌های خودکامه و قدرت‌های سلطه‌گر با فرهنگ‌سازی و رفتارشناسی مردم به خوبی می‌دانند...

۹

سخن سردبیر

پیامدهای فن‌آوری‌هایی
که می‌آیند

گاه برخی مراکز پزشکی پیشرو در ایران، دست به اقداماتی می‌زنند که انجام آن با توجه به سیستم عمومی حاکم بر اوضاع پزشکی، بهداشت و سلامت، واقعا حیرت‌آور است.



۶

دستاوردهای بانک عظیم
ژنوم برای سلامت انسان

متولیان بهداشت و سلامت در انگلیس می‌خواهند تا پایان سال ۲۰۱۸ میلادی، پروژه‌ای موسوم به طرح «صد هزار ژنوم» را به نتیجه‌ی نهایی برسانند.



aftabesalamat.com



صاحب امتیاز
و مدیر مسئول:
کبری حسینی
سر دبیر:
فریبرز روشنفکر

گروه تحقیق و ترجمه:

رویا اسلمی، حامد حکمت آرا، سید جلیل شاهی، علی عادل،
حسین فراهانی، مجید نیکویی

با سپاس ویژه از: (بر اساس حروف الفبا)

دکتر سید روح الله حسینی، دکتر فضل الله حیدر نژاد

همکاران این شماره: (بر اساس حروف الفبا)

محمد بلند فطرت، جعفر حسینی بروجردی، دکتر فاطمه فاضل،
دکتر سید سعید وزیری

مدیر هنری و صفحه آرایی: ابوالفضل آقاوردی

ویرایش عکس: حوریه تقی نیا

طراحی جلد، عکاس و امور اداری: متین جمالزاده

مدیر اجرایی: مهرداد نمکچیان

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: ایده پردازان / فرانگر

aftabesalamat@gmail.com
@aftabesalamat

مسئولیت عدم رعایت حقوق شخصیت های حقیقی و حقوقی در
ارائه مطالب به هیئت تحریریه، مواردی همچون صحت و سقم
نوشته ها، نادیده گرفتن حقوق مالکیت فکری و ... برعهده کسی
است که به عنوان نویسنده اثر، مطلب را به مجله ارائه داشته است.

تهران - فلکه دوم صادقیه - ابتدای اتوبان جناح جنوب
کوچه احسانگر - پلاک ۴ - طبقه اول

کد پستی: ۱۴۸۱۶۴۴۷۷۱ فکس: ۴۴۰۳۴۵۲۷
شماره تماس: ۴۴۹۶۸۲۲۰



۳۷ تفسیر سلامت



ادامه ...

دستاوردهای بانک عظیم ژنوم برای سلامت انسان

به دنبال مطالعات آزمایشی، NHS انگلستان مناقصه ای را برای تعیین مراکز
پزشکی ژنومی NHS با قبول مسئولیت استفاده از ژنوم بیماران برگزیده، کسب
رضایت از وی و نمونه برداری برای توالی کامل ژنوم بر گزار کرد.

دست کاری در ژنتیک انسان در راستای غلبه بر محدودیت های بیولوژیکی
و ویژگی های زیستی، روندی است که اگر چه در قوانین پزشکی و مهندسی
ژنتیک با موانع اخلاق پزشکی مواجه است.

پیوند

Splice



پزشک و رمان نویس صاحب سبک، دکتر «ارین دیوید یالوم» Irvin David
Yalom متولد ۱۹۳۱ در واشنگتن است.

دکتر یالوم، پزشکی که با رمان، روان درمانی می کرد

رای دهندگان روانشناسی شده

نتیجه ی پژوهشی که محققین دانشگاه دوسلدورف با بررسی انتخابات
سراسری آلمان در سال ۲۰۱۷ به برگزار کنندگان تحقیق اعلام داشته اند
این است: نامزد انتخاباتی زیباتر می تواند در کسب آراء انتخاباتی شانس
بالتری داشته باشد.



دستاوردهای بانک عظیم ژنوم برای سلامت انسان



متولیان بهداشت و سلامت در انگلیس می‌خواهند تا پایان سال ۲۰۱۸ میلادی، پروژه‌ای موسوم به طرح «صدهزار ژنوم» را به نتیجه‌ی نهایی برسانند. آن‌ها در این پروژه، الگوهای ژنتیکی ده‌ها هزار بیمار و اعضای خانواده‌هایشان را تحت بررسی و رمزگشایی قرار می‌دهند. بعد از پایان این پروژه، توالی‌یابی ژنومی به عنوان یک ابزار کاربردی برای تشخیص بیماری‌های نادر در بریتانیا عرضه خواهد شد.

بر اساس گزارشات، در صورت تکمیل پروژه‌ی ژنوم انسان، شناسایی ژن‌ها، شناسایی جهش‌های بیماری‌زا و بیماری‌های ژنتیکی، تشخیص‌های پیش از بروز علامت‌ها و پیش‌گیری از بروز بیماری‌های ژنتیکی بسیار آسان و شیوه‌ی درمان این بیماری‌ها از جمله بیماری سرطان و سایر بیماری‌های نادر، دگگون خواهد شد. در حال حاضر مراکز تحقیقاتی شماری از کشورهای جهان نیز هم‌زمان در حال تهیه و تکمیل پروژه‌ی ژنوم انسانی هستند و این رقابت به صورت پنهان و آشکار با اهداف مختلف در جهان پیشرفته در جریان است.

پروژه‌ی صدهزار ژنوم، یک پروژه‌ی دولتی در انگلستان است که ژنوم‌های کامل را از بیماران مراکز خدمات بهداشت ملی، توالی‌یابی می‌کند. این پروژه بر روی بیماری‌های نادر، برخی از انواع سرطان و بیماری‌های عفونی تمرکز دارد. شرکت‌کنندگان، رضایت خود را برای اهدای اطلاعات ژنوم خود اعم از وضعیت پزشکی و سوابق بهداشت فردی اعلام می‌کنند. داده‌های پزشکی و ژنومی در بانکی عظیم در دسترس محققان قرار می‌گیرد تا به کمک آن، درمان بیماران و معالجه‌ی بیماری‌ها تسریع و کیفیت جدیدی را تجربه کند. اولین شرکت‌کنندگان در این پروژه بزرگ از بیمارستان‌های دانشگاه کمبریج، دانشگاه کالج لندن و موسسه‌ی NHS Newcastle upon Tyne به همکاری دعوت شدند. مراکز پزشکی زیر نیز چندی بعد به این طرح پیوستند:

بیمارستان دانشگاه مرکزی منچستر

بیمارستان دانشگاه NHS

بیمارستان Ormond Street

بنیاد Trust

بیمارستان Eye of Moorfields

بیمارستان چشم Moorfields

بیمارستان دانشگاه آکسفورد

از ژوئیه ۲۰۱۷، پروژه‌ی صدهزار ژنوم با هدف توالی‌یابی اعلام داشت ۳۱،۷۳۰ ژنوم در مراکز بهداشت و سلامت انگلستان را به اتمام رسانده است و نتایج در حال انتقال به بانک‌های پروژه‌ی صدهزار ژنوم است.

دولت‌های خودکامه و قدرت‌های سلطه‌گر با فرهنگ‌سازی و رفتارشناسی مردم به خوبی می‌دانند، رویدادهای تاریخی گذشته برای مردم شتاب‌زده و درگیر مشغله‌های روزمره، فاقد ارزش بازگشایی و عکس‌العمل‌های جدی است. به همین خاطر کافی است از نشت اطلاعات مربوط به جنایات و اقدامات هولناکی چون بیوتروریسم دولتی و هدایت شده در زمان ارتکاب جلوگیری کرد.

تدبیر در برابر شمشیر قساوت بیوتروریسم

دلیل تعطیلی کارخانه‌هایش عقب بماند. کره شمالی شیوع میکروب آزمایشگاهی و با در پیونگ یانگ را در اواخر دهه ۸۰ محصول اقدامات تروریستی مأمورین دوره دیده‌ی آمریکایی می‌داند که با هدف به زانو درآوردن این کشور برای قطع آزمایشات هسته‌ای انجام گرفته است.

❖ دادگاه‌های بین‌المللی هرگز قدرت راستی‌آزمایی مدارک و مستندات خسران دیده‌ها را نداشته و ندارند. آیا هرگز یک سازمان حقوقی بین‌المللی توانسته وزیر جنگ یک کشور جنایت‌کار را به اتاق بازجویی خود احضار کند؟ مهم‌ترین اقدامات مراکز بین‌المللی، طرح لایحه‌هایی است که در صورت اصطکاک با منافع ابرقدرت‌ها به سرعت وتو می‌شوند یا ایراد بیانه‌هایی است که در حد انتشار باقی می‌مانند و هیچ ضابطه‌ای برای اجرای آن‌ها وجود ندارد. اما آن‌چه که متخصصان به آن اعتراف و اذعان دارند، فعالیت‌های شبانه‌روزی در آزمایشگاه‌های میکروب‌سازی معدودی از کشورهاست که به بهانه‌ی مقابله با بیوتروریسم به طور علنی در راستای تقویت بیوتروریسم انجام می‌پذیرد. آن‌ها کوچک‌ترین اعتنایی به قوانین بین‌المللی مبنی بر منع تحقیقات و پژوهش‌های تولید میکروب‌های آزمایشگاهی نداشته و هم‌چنان به بهانه‌ی مقابله با تهدیدات، از یافته‌های جدید خود در تقویت روزافزون بیوتروریسم دولتی استفاده می‌کنند.

در این شرایط، تقویت هر چه بیشتر پدافند غیرعامل پزشکی در ایران، یکی از موثرترین راهکارهای آمادگی و مقابله با خطرات تسلیحات مدرن میکروبی و بیوتروریسم است که از کانال‌های آب، هوا، غذا، دارو و بسیاری حمل‌های دیگر متوجه منابع انسانی و صنایع کشور است. مدیر مسئول

❖ وقتی بیوتروریسم دولتی، مقاصد مورد نظر را هدف قرار داد، نوبت پاک‌سازی رد پاها و حفاظت از اسرار فرا می‌رسد. با این رویه، جنایت‌ها مشمول زمان خواهد گردید و چندی بعد به اوراق غبار گرفته‌ی تاریخ می‌پیوندد و جز معدودی افراد متخصص، عموم مردم رغبتی به دانستن آن‌چه واقع شده نخواهند داشت.

به‌طور مثال کمتر کسی حاضر است مشغله‌های روزمره و فعالیت‌های اوقات فراغت خود را رها کرده و آمار اخیر صلیب سرخ جهانی درباره ابتلای یک میلیون یمنی به وبا را مورد بررسی قرار دهد. آیا مردم عادی توان یا انگیزه‌ی این را دارند که معلوم کنند وبای در حال گسترش در کشور یمن، از اقدامات بیوتروریسم است یا فقدان امکانات بهداشتی، چنین فاجعه‌ای را رقم زده است؟ سلاح‌های میکروبی، مانند بمب‌های اتمی یا سلاح‌های شیمیایی، پر سر و صدا و قابل ردگیری و شناسایی نیستند تا عامل استفاده کننده را در انتظار بین‌المللی مقصر و بی‌اعتبار سازند. بیوتروریسم دولتی به قدرتی مخفی، هولناک و بسیار مناسب برای معدودی از کشورها تبدیل شده که روز به روز بر توانایی‌های آن می‌افزایند.

قدرت تولید بیماری در کمیت بالا، نگهداری آسان از عوامل بیماری‌زا، امکان انتشار وسیع این مواد، تحت لوای غذا یا دارو، واکسن‌سازی برای عوامل خودی، سخت و علی‌السویه بودن یافتن عوامل اقدامات جنایت‌کارانه، سهولت در انتقال بیماری به انسان، حیوان و محصولات کشاورزی و غیرقابل اثبات بودن جنایات انجام گرفته، بیوتروریسم را به اسلحه‌ای کاربردی و دلخواه برای دولت‌های جنایت‌کار مبدل کرده است.

❖ در این سال‌های پرفتنه، سلاح‌های میکروبی در شکل تروریسم دولتی بر علیه منابع انسانی، ساختارهای صنعتی و کشاورزی کشورهای هدف، بسیار به کار برده شده است. در عوض کشوری که قربانی می‌شود، پس از وقوف به چند و چون جنایات، هرگز توفیق نمی‌یابد عوامل و آمرین را در مراجع بین‌المللی و حقوقی به مجازات برساند.

به‌طور مثال پس از هدف قرار گرفتن صنعت دامداری اروپا با بیماری جنون گاوی، بسیاری آن را توطئه بیوتروریسم آمریکا و استرالیا دانستند که با هدف ضربه‌ی اقتصادی به صادرات گوشت اروپا طراحی و اجرا شده است. چین در شیوع بیماری سارس، آمریکا را عامل تسری این بیماری معرفی کرده است که سبب شد چین در آستانه‌ی شکوفایی اقتصادی، سال‌ها از رقابت در تولید ارزان قیمت، به

گاه برخی مراکز پزشکی پیشرو در ایران، دست به اقداماتی می‌زنند که انجام آن با توجه به سیستم عمومی حاکم بر اوضاع پزشکی، بهداشت و سلامت، واقعا حیرت‌آور است.

پیامدهای فن‌آوری‌هایی که می‌آیند

طبق هشدار «بیل گیتس» شیوع بیماری‌های عمده و تروریستی در آینده با صفحه نمایش کامپیوتر رقم می‌خورد. بیوتروریست می‌تواند با مهندسی ژنتیک، یک نسخه‌ی آزمایشگاهی از ویروس هرپس زوستر یا آنفلوآنزای مرگ‌بار و مسری تولید و منتشر سازد و در یک نوبت، جان ۳۰ میلیون نفر انسان را بگیرد.

❖ برخی تحلیل‌گران، منظور بیل گیتس از شیوع بیماری با صفحه نمایش کامپیوتر را «تغییرات ژنتیکی از راه دور» ارزیابی کرده‌اند.

اخیرا درمان‌هایی را با روش تغییرات ژنتیکی به کمک کامپیوتر انجام داده و می‌دهند که سوءاستفاده‌ی معکوس از این روش می‌تواند به تغییرات ژنتیکی در جهت نابودی انسان به کار برده شود.

البته پیش‌بینی مخاطرات، آمادگی برای مدیریت بحران‌های احتمالی است. تولد هر فن‌آوری تازه مخاطرات تازه‌ای را نیز به دنبال دارد که به‌خاطر آن، ماشین عظیم توسعه و پیشرفت را خاموش نمی‌کنند.

سردبیر

❖ اخیرا خبری منتشر شد مبنی بر جمع‌آوری اطلاعات ژنتیکی ۱۵ هزار نفر در بانک ژنوم ایرانیان که بسترسازی بی‌نظیری برای آینده‌ی دانش‌های ژنتیکی در کشور به حساب می‌آید و به پشتیبانی آن درمان‌های پیشرفته‌ای جایگزین روش‌های معمول و متعارف خواهد شد.

این حرکت خودجوش و جسورانه هم‌چنان در حال تکمیل و تکوین است و اطلاعات پزشکی ۱۵ هزار ایرانی برگزیده به‌طور پیوسته در بانک ژنوم، ثبت و ضبط می‌شود تا اهداف اولیه‌ی توالی‌یابی آن تامین گردد.

چنین حرکت پیشرفته‌ای هنوز در بسیاری کشورهای مطرح دنیا در مرحله‌ی برنامه‌ریزی و طراحی قرار دارد و انتشار اخبار این اقدام از سوی ایران، چشم‌های شگفت‌زده‌ی دانشمندان زیادی در جهان را به سمت کشور ما گردانده است.

❖ دستورالعمل‌های ارثی برای ساخت، پیشبرد و نگهداری یک موجود زنده در ژنوم ذخیره شده است. به گروهی کامل از این دستورالعمل‌های استمرار حیات، ژنوم اطلاق می‌شود.

هم‌چنان که داروهای پیشرفته‌ی «شخصی شده» بر اساس ژنوم اشخاص، ساخته می‌شوند، از آن سو می‌توان پس از دسترسی به ژنوم شخص یا اشخاص یا اقوام، با توسل به مهندسی معکوس، موجبات بیماری‌های هولناک و یا مرگ آرام و سریع صاحبان اطلاعات ژنتیکی را به فراخور موقعیت فراهم آورد.

❖ پرفسور «دیوید کینگ» یکی از تحلیل‌گران رویدادهای ژنتیکی می‌گوید: «ما نمی‌توانیم از شخصی که اطلاعات ژنتیکی خود را در اختیار یک پژوهشگاه قرار می‌دهد، رضایت‌نامه بگیریم چون حتی خودمان از افق استفاده‌ها و سوء استفاده‌های ژنتیکی مطلع نیستیم تا تبعات احتمالی را در متن رضایت‌نامه به اطلاع اهداکننده‌ی اطلاعات ژنتیکی برسانیم. پس اهداکننده بی‌آنکه بداند چه مخاطراتی متوجه او، خانواده و قبیله‌ی او خواهد شد، اطلاعات ژنتیکی خود و نسل خود را با مراکز و کسانی که نمی‌شناسد به اشتراک می‌گذارد».



CORAL HEME IRON

- سلول‌های خونی سالم، با تنظیم میزان آهن هموگلوبین
- جذب بالا
- آهن استخراج شده از هموگلوبین حیوانی
- فاقد گلوتن و سبوس سویا
- عوارض جانبی کمتر مانند یبوست، گاز روده و انقباض‌ها



داروسازی امین و شرح موانعی که از سر راه کنار نمی‌روند

۱۲

فضل‌الله حیدرنژاد دکتر داروساز هستم و در سال ۶۴ فارغ‌التحصیل شدم. بعد از دوران سربازی بلافاصله وارد صنعت شدم و در شرکت‌های داروسازی سبحان، لقمان، البرز دارو، تولید دارو، کارخانجات دارو پخش و سها مشغول به کار شدم.



تقویت پدافند غیرعامل پزشکی، چتر امنیتی مصرف‌کنندگان دارو

۱۶

ماهانمه **آفتاب سلامت** به متولیان پدافند غیرعامل پزشکی و مراکز امنیتی کشور ایران، فاجعه‌آفرینی سال ۱۳۶۴ از سوی شرکت Mérieux را یادآوری میکند که در آن تعداد بسیار زیادی از هموطنان بیگانه ایرانی از طریق خون‌های وارداتی آلوده از این شرکت خارجی، به ویروس HIV مبتلا شدند.



تولید پوست طبیعی دارای فولیکول‌های رویاننده مو

۱۸

متولیان مراکز تحقیقاتی پوست و مو، به گرفتاران طاسی وعده داده‌اند در سال ۲۰۱۸ میلادی به حکومت چند هزار ساله‌ی این پدیده‌ی ناخوشایند خاتمه خواهند داد.



عوامل و ماهیت آترواسکلروز و راه‌های اجتناب از آن

۲۲

عارضه‌ی آترواسکلروز محدود شدن شریان‌ها به دلیل ایجاد پلاک در دیواره‌های شریانی است. هم‌چنین پلاک در اطراف دیواره‌ی شریان، باعث تنگ و سخت شدن آن می‌شود.



داروسازی امین

و شرح موانعی که از سر راه کنار نمی روند

شناسنامه‌ای از خود و بیوگرافی مختصری از شرکت دارویی امین به عنوان یکی از برندهای مطرح در صنعت داروسازی، با مخاطبین ماهنامه‌ی **آفتاب سلامت** در میان بگذارد.

● فضل الله حیدر نژاد دکتر داروساز هستم و در سال ۶۴ فارغ‌التحصیل شدم. بعد از دوران سربازی بلافاصله وارد صنعت شدم و در شرکت‌های داروسازی سبحان، لقمان، البرز دارو، تولید دارو، کارخانجات دارو پخش و سپس مشغول به کار شدم. و اینک نیز مدت ۸ سال است که در داروسازی امین فعالیت می‌کنم. کارم را از تولید، فرمولاسیون، مسئول فنی آزمایشگاه و مدیریت کارخانه شروع کردم. از فکر پردازی دوستان بهره می‌برم و تأثیرات این هم‌فکری در کیفیت کارها محسوس است. همواره تلاش می‌کنم کارهای انجام نشده را در سازمان شناسایی و به انجام برسانم تا اثری شایسته از خود به یادگار بگذارم. اعتقاد دارم کار تیمی تسریع کننده و پیش برنده‌ی امور است. مشارکت همکاران یعنی خرد جمعی و توفیق از این روش حاصل می‌شود.

تاسیس داروسازی امین در سال ۶۳ رقم خورد اما بهره‌برداری از آن در سال ۶۹ با ۶ محصول آغاز شد و اکنون بالغ بر ۲۰۰ محصول را در کارنامه تولیدات خود دارد. تقریباً در تمامی رده‌ها دارو تولید می‌کنیم. اعصاب و روان، قلبی عروقی، مسکن‌ها، دیابت و آنتی بیوتیک‌ها در شمار محصولات ماست. سالیانه بین ۱۰ تا ۱۵ داروی خوب وارد چرخه‌ی تولید می‌شود. البته در طی این سال‌ها برخی داروها نیز به دلایل متعدد حذف یا جایگزین شدند.

سوالی که مطرح می‌کنم به نوعی محک زدن مدیریت بحران در صنعت داروسازی است. لطفاً خیلی شفاف به آن پاسخ دهید.

تصور کنید فردا دونالد ترامپ به قوه مجریه‌ی تحت امر خود دستور دهد تا هر کشوری که به ایران مواد اولیه تولید دارو صادر کرد را تحریم کند و کشورها نیز از بیم خسارت‌های مالی، صادرات مواد اولیه دارویی خود به ایران را متوقف کنند. فکر می‌کنید از لحاظ آماری، تولید دارو در کشور چه سرنوشتی پیدا می‌کند؟

● جهان امروز، جهان حضور مستمر و همکاری مداوم است. اگر آن‌ها در شطرنج سیاست موفق شوند که مهره‌ی حضور و همکاری ایران را از بازی حذف کنند، تا حدودی متضرر خواهیم شد و به مشکل برخورد می‌کنیم. اگر بگوییم خیر مشکلی نخواهیم داشت پاسخ صادقانه‌ای نیست. در چند سال اخیر در واردات دارو از اروپا و آمریکا موفق نبودیم. بعد انقلاب واردات ما از آمریکا کاملاً قطع شد و در معامله با اروپا نیز طی ۱۵ سال گذشته با مشکلاتی روبرو بودیم. بخش اعظم مواد اولیه‌ی مورد استفاده در صنعت، از چین و هند وارد می‌شود. ما در حال حاضر نیز، پیش از وقوع چنین موقعیتی با مشکلات زیادی مواجه هستیم. اما صنعت تولید مواد اولیه رشد چشمگیر داشته است، ما مسئله‌ی استقلال و حرکت رو به جلو را

نباید نادیده بگیریم.

شرکت دارویی امین چه رویدادهایی را در عرصه داروسازی کشور رقم زده و مراکزی که ترجیح می‌دهند با این شرکت کار کنند تحت تأثیر چه نقاط قوت و ویژگی‌هایی هستند؟

● داروسازی امین با بوروکراسی بیگانه است و شاید یکی از دلائل مهم این ویژگی، خصوصی بودن آن باشد. هر تصمیمی که اتخاذ شود بدون فوت وقت اجرا می‌شود. اما در شرکت‌های دولتی، مدیران اختیار کامل ندارند و برای ساده‌ترین مسائل باید نظر مثبت هیئت مدیره و سهامداران را اخذ کنند و از آن جایی که متأسفانه عمر مدیریت‌شان هم کوتاه است همین که اوقاتی از عمر مدیریت، صرف آشنایی با سیستم می‌شود، زمان حضور موثر وی به پایان می‌رسد. ارتباط مثبت و سودمند ما با شرکت‌های توزیع کننده باعث شد تا شرکت‌های طرف قرارداد از ۵ یا ۶ شرکت به حدود ۲۰ شرکت افزایش پیدا کنند.

مقایسه عملکرد مدیریتی شما با مدیریت‌های پیشین چه نتیجه‌ای را در منحنی حرکت شرکت نشان می‌دهد؟

● وقتی خشت اول درست گذاشته می‌شود، مدیران بعدی می‌توانند اثر مطلوبی از خود به یادگار بگذارند. بنیان‌گذاران امین خوب عمل کردند و ما نیز ادامه می‌دهیم. یکی از ویژگی‌های امین، کیفیت محصولات ماست. به دلیل همین کیفیت، در سازمان غذا و دارو از اعتبار خاصی برخوردار هستیم و این برای ما ارزشمند است. رعایت اصول GMP از تکالیف داروسازی امین است. الگوی ما کشورها و شرکت‌های معتبر دنیا هستند و سعی می‌کنیم با رعایت اصول و قوانین داروسازی پیشرفته، برای مردم عزیز و کشور ایران محصول مفید و با کیفیت تولید کنیم.

این انانت دارسلاتی مردم

این شعار داروسازی ماست.

آیا شرکت شما آمادگی این را دارد تا از بیرون، پیشنهاد تولید دارویی تازه را مورد ارزیابی قرار دهد؟

● داروسازی امین پذیرای ایده‌ها و فکرهای برتر است. حدود ۴۰ درصد کارکنان شرکت از نیروهای جوان انتخاب شده‌اند. سیاست ما توسعه‌ی محصول و گسترش مارکتینگ است. یکی از شرکت‌های موفق در «تولید قراردادی» هستیم و در حال حاضر محصولات کشورها کانادا، فرانسه، انگلستان، چین و هند را تولید می‌کنیم. **با توجه به روند سریع تغییرات اقتصادی در کشور پر فراز و نشیب ایران، چه اهدافی در سال جاری برای شرکت برنامه‌ریزی کرده‌اید؟**

● برای توسعه‌ی فعالیت‌های شرکت، کمیته‌ی تحقیقات طی دوره‌های دو هفته‌ای و دو ماهه روند محصولات جدید را دنبال می‌کند. البته از دانشگاه‌ها هم مشاوره می‌گیریم. برای مقوله‌ی صادرات هم پس از ثبت شرکت و محصولات در چند کشور، بسترسازی انجام شده است.

66

مصاحبه‌ی اختصاصی
ماهنامه‌ی آفتاب سلامت
با دکتر فضل‌الله حیدر نژاد،
مدیر عامل داروسازی امین





اگر همه شرکت‌های داروسازی به دوری گذاشته شوند شرکت تحت مدیریت شما در این میان چه رتبه‌ای می‌گیرد؟

● سوال بسیار سختی است اما از منظر سازمان غذا و دارو (به‌خاطر امتیازات عیدیه) جزو ۱۰ شرکت اول در کشور هستیم.

هرگز مدیری را به عنوان الگو و سرمشق مد نظر قرار داده‌اید؟

● وقتی ایده‌ای پیشنهاد می‌شود و مورد اقبال قرار می‌گیرد، در واقع شما از صاحب فکر، الگو گرفته‌اید. در طی سال‌های کاری با هر مدیری که همکاری داشتم (حتی در سطح مدیران میانی و پرسنل) اگر ایده‌ای خلاقانه‌ای مطرح می‌شد با آغوش باز استقبال می‌کردم. اکثر حرف‌ها و جملات مدیرانم را سرلوحه‌ی کارم قرار دادم و به همه‌ی بزرگانم تکریم می‌کنم.

اگر فایزر، سانوفی، روش یا امثال این غول‌های داروساز به‌طور مستقیم به بازار دارویی ایران ورود کنند آیا شرکت شما توان رقابت با محصولات آن‌ها را خواهد داشت؟

در همین راستا باید مقوله‌ی صادرات را مد نظر داشته باشیم. فروش‌های بیرون مرزی را پی می‌گیریم تا در آن سوی مرزها نیز مصرف‌کننده و مشتری داشته باشیم.

نظر شما درباره‌ی نحوه‌ی اجرای اقتصاد مقاومتی چیست؟

● این که بگوییم اقتصاد مقاومتی باید اجرا شود و تولید داخلی را تقویت کنیم امری در راستای منافع ملی است اما تولیدکننده نمی‌تواند برای مشتری تعیین تکلیف کند. مصرف‌کننده بر اساس قواعد بازرگانی باید در انتخاب محصول، آزادی عمل داشته باشد. هم‌چنان که ما می‌خواهیم استقلال داشته باشیم و اولویت را بر تولید داخلی قرار دهیم، مردم هم خواهان داروهای با کیفیت و به خصوص مکمل‌های لوکس هستند. باید به‌خاطر داشته باشیم مردم دارو نمی‌خورند تا صنعت شکوفا شود؛ آن‌ها دارو می‌خورند تا سلامتی را در آغوش بگیرند. آیا حاضر هستیم بدن فرزندان و والدین‌مان را ظرف قرص و شربت‌های بی‌کیفیت فلان داروسازی کنیم ولی در عوض چرخ اقتصادی آن داروسازی بچرخد؟ با این که من خود تولیدکننده هستم آرزو و تلاشم این است که به حدی کیفیت تولید را بالا ببرم که شرکت‌های خارجی نگران صادرات باشند. البته ارتقا کیفیت داروهای داخلی همکاری و همراهی دولت را می‌طلبد. متأسفانه طی این مدت سازمان غذا و دارو هیچ حرکت سازنده‌ای نداشته است. معاون غذا و دارو فردی دانشگاهی و بسیار محترم هستند اما متأسفانه تا حدودی با چالش‌های ما بیگانه‌اند. قیمتی که توسط دولت تعیین شده و می‌شود ناموفق است. قیمت دارو را عرضه و تقاضا تعیین می‌کند اما در ایران به دلیل استراتژیک بودن دارو، قیمت‌های ژنریک و یکسان به شرکت‌ها اعلام می‌شود و اگر این قیمت برای شرکتی مقرون به صرفه نباشد مجبور به کم کردن کیفیت خواهد بود.

نقش رسانه را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

● نقش رسانه فرهنگ‌سازی و روشننگری است. این همان چیزی است که صنعت داروسازی به آن نیازمند است. اگر رسانه، اعم از مطبوعات و رسانه‌های تصویری، پا به میدان گذاشته و آسیب‌شناسی کنند و نتیجه‌ی آن را در قالب مقالات، گزارشات و فیلم‌های مستند و خبری با مردم و مسئولین در میان بگذارند، مشکل بزرگی حل خواهد شد. حتی تولید فیلم‌های داستانی از نوع تلویزیونی و سینمایی که تاریخچه‌ی صنعت داروسازی کشور را به مردم انعکاس دهد، موقعیت و منزلت صنعت داروسازی در میان مردم و مسئولین ارتقا خواهد یافت.

پژوهش و تحقیقات در شرکت شما چه جایگاهی دارد؟

● رونق و توسعه‌ی فعالیت‌های شرکت به ممارست واحد تحقیق و توسعه بستگی دارد. وقتی به شرکت امین وارد شدم ۸۷ پروانه در داشته‌ایمان بود که برای برخی از پروانه‌ها خط تولید هم وجود نداشت. بعد از گذشت ۸ سال اکنون دقیقاً ۲۱۲ پروانه دارد. این آمار در تایید اهمیت دادن شرکت به تحقیق و توسعه است.

ما با مراکز علمی و دانشگاه‌ها ارتباط داریم. علم و هنر ساخت دارو نمی‌تواند چیز ثابتی باشد. در دانشگاه‌ها نیز محتوای درس هر ترم با ترم بعد تفاوت دارد و این به دلیل متغیر بودن علم دارو است. ما جزو چند شرکتی هستیم که سازمان غذا و دارو برای تمام خطوط تولید، گواهی GMP صادر کرده است. این توفیقات سبب شد تا شرکت‌های خارجی و واردکنندگان به سمت ما آمدند و ما نیز در شرایط آشفته‌ی بازار که پول‌ها با تاخیر برمی‌گردد برای حفظ کیفیت دارو به سمت «تولید قراردادی» حرکت کردیم.

تمرکز بر روی چه نوع داروهایی را اخیراً در دستور کار ویژه شرکت قرار داده‌اید؟

● در تمامی زمینه‌ها، دارو تولید می‌کنیم اما تمرکز بر تولید داروهای قلبی عروقی و دیابت است. هم‌چنین به زودی خط تولید سافت ژل افتتاح خواهد شد.

شاخص ترین ویژگی شرکت شما در نزد داروخانه‌ها چیست؟

● تماس راحت با مسئولین، کیفیت محصول، ارتقا بسته‌بندی، از شاخص‌های مهم تولید دارو در این شرکت است. بخش پاسخ‌گویی به مشتری را شخصا به همراه چند نفر از تیم واحد تضمین کیفیت و بازاریابی پاسخگو هستیم. مسائلی که نیاز به هم‌فکری دارند در جلسات هفتگی و ماهانه‌ی شورای مدیران بررسی و پاسخ داده می‌شود. ما جزو اولین گروه‌هایی بودیم که بارکد دوبعدی را اجرا کردیم. داروسازی امین بنا به دلایل عیدیه‌ای از محبوبیت برخوردار است.

از منظر رضایت مشتریان، شرکت شما در چه جایگاهی ایستاده است؟

● بازار حافظه‌ی قدرتمندی دارد و ما به این واقعیت اشراف کامل داریم. پس تلاش می‌کنیم مصرف‌کننده‌ی نهایی را با کیفیت محصولات خود راضی نگه داریم. حراست از خوش‌نامی برند، یک اقدام منطقی و عقلایی در امر تولید است و ما به خوبی آن را انجام داده‌ایم.



● با توجه به شرایط حاکم بر تولید در داخل کشور، هیچ شرکتی توان رقابت با این غول‌های داروسازی را ندارد و البته اگر هر یک از این تولیدکنندگان برجسته را در شرایط ما قرار دهید، قول می‌دهم کیفیت محصولاتشان به گرد کیفیت تولیدات ما هم نمی‌رسید. فقط کافی است سیاست‌های حاکم بر تولید در کشور را رصد کنید تا سختی‌ها و مشکلات، ریشه‌یابی شوند. تعیین قیمت یکی از بزرگ‌ترین این مشکلات است. شش ماه اول قیمت اعلام نمی‌کنند، شش ماه دوم از ۲۰۰ محصول، قیمت ۱۰ محصول اعلام می‌شود. و در این قیمت‌گذاری محدود هم باید طوری عمل کرد که اعتراض نمایندگان ملت و مردم را در پی نداشته باشد. به هیچ وجه قیمت تمام شده را برای

قیمت‌گذاری در نظر نمی‌گیرند و برخوردها از جنس مصلحت‌اندیشی‌های دولتی است. دارو را من تولید می‌کنم و هزینه‌ی برندسازی را پرداخت می‌کنم اما قیمت را باید دولت اعلام کند. ضمن این‌که این مبلغ را هم بعد از یک سال دریافت می‌کنم که با توجه به تورم موجود جواب‌گو نیست. بنابراین محصولی که در چنین شرایطی تولید می‌شود نباید انتظار رقابت با کیفیت محصولات از ما بهتران را داشت.

صحبت پایانی

● تا شهریور سال گذشته تصورم بر این بود اگر مدیری از وضع موجود ناراضی است شاید خود ضعیف عمل می‌کند. اما امسال باور دیگری پیدا کرده‌ام. مشکلات نقدینگی به حدی فشار وارد کرده که حتی قادر به پرداخت مبالغ جزیی هم نیستیم. این در حالی است که داروسازی امین خصوصی است. سودآوری خوبی دارد و از حمایت شدید سهامداران برخوردار هستیم. در طی مدیریت ۸ ساله، پول از سیستم خارج نشده و ۱۶ برابر افزایش سرمایه داشتیم. ظاهراً سیاست وزیر بهداشت، بر تامین داروست و تولید دارو به پس‌زمینه رانده شده است. خواهش من از مسئولین در چنین شرایطی پاسخ ملموس به فریادهای کمک خواهی تولید است. تصمیم وزارت بهداشت مبنی بر تولید هر دارویی توسط همه شرکت‌های داروسازی، آسیب بزرگ دیگری بر بدنه‌ی صنعت دارو است. در این شرایط ما مجبور می‌شویم دارو را با روش جایزه و تسهیلات مانند اهدای لوازم خانگی به فروش برسانیم.



تقویت پدافند غیرعامل پزشکی، چتر امنیتی مصرف کنندگان دارو

مراسم سوگواری «برنارد شرم» و همسرش، مالک داروسازی آپوتکس در حالی برگزار شد که فرزندان این فوت شدگان، پرچم رژیم اسرائیل را در مراسم یادشده جلوتر از پرچم زادگاه خود کانادا قرار داده بودند.

«گولیت بارام» سفیر رژیم صهیونیستی در کانادا در پیامی به بازماندگان شرم اظهار داشت: «ما دوستان و حامیان بزرگی را در کانادا از دست داده ایم. ما را در غم بزرگ خود شریک بدانید...». این اظهار تاسف به دلیل کمک های نجومی و پیوسته ای بود که این زن و شوهر به مراکز صهیونیستی حامی سیاست های اسرائیل تقدیم می کردند.

برنارد و هانی شرم پیش از مرگ در یکی از اقدامات حمایتی آشکار شده، از مراکز صهیونیستی مبلغ پنجاه میلیون دلار به مرکز «جذب یهودیان متحد» United Jewish Appeal کمک مالی کرده بودند. فعالیت اصلی مرکز یادشده، تشویق یهودی های جهان به ترک کشور اجدادی و مهاجرت به فلسطین اشغالی است.

پانزده دسامبر ۲۰۱۷، جسد این زن و شوهر حامی اسرائیل را در استخر سرپوشیده منزل شان در تورنتو یافتند. علت مرگ برنارد ۷۵ ساله و هانی ۷۰ ساله، فشرده شدن مجاری تنفسی و خفگی اعلام شده است.

پلیس کانادا، در گمانه زنی شتاب زده ای خود که بسیاری آن را شگفت آور و باورناپذیر عنوان کرده اند اظهار داشت: «دکتر برنارد شرم، مدیر عامل آپوتکس ابتدا در اثر خشمی جنون آمیز، همسرش هانی را به قتل رسانده و سپس به خاطر حس ندامت و فشار عصبی شدید، خود را حلق آویز کرده است. ما در این قتل و خودکشی انجام یافته، در جستجوی مظنون یا مظنونی نیستیم».

ارائه این گمانه زنی در حالی روی می دهد که تمام دوربین های حفاظتی عمارت مجلل و گران قیمت شرم به طرزی ماهرانه از کار افتاده و هیچ سند قابل قبولی در تایید نظریه ای پلیس وجود ندارد.

فرزندان، دوستان و نزدیکان مالکین داروسازی آپوتکس با اظهار نظر پلیس کانادا به شدت مخالفت کرده و تئوری پلیس را رفع تکلیفانه، بی اساس و تا حدودی مشکوک دانسته اند.

وکیل مشهور کانادایی، «براون گرینسپن» که برای خانواده ای شرم فعالیت می کند، از سوی فرزندان برنارد شرم، مامور شده است تا در تحقیقاتی مستقل از پلیس، معمای مرگ پدر و مادر موکلین را رمز گشایی کند.

وکیل سرشناس در اقدامی فوری، دو کارآگاه خصوصی ماهر به نام های مایکل دیویس و تام کلاتن را برای انجام تحقیقات مستقل استخدام کرده است.

براون گرینسپن ضمن مخالفت با دفن اجساد میلیاردرهای جان باخته، با بی اعتنایی به نتیجه ای کالبدشکافی پلیس، به تیمی زنده ماموریت داده تا کالبدشکافی دقیق و مجددی را انجام داده و نتایج بررسی ها را در اختیار کارآگاهان خصوصی قرار دهند.

آخرین پرونده ای حقوقی که سال ۲۰۱۷ برنارد شرم و شرکت آپوتکس را به دادگاه کشاند، شکایت شرکت صنایع دارویی تیوا Teva Pharmaceutical Industries بود. این شرکت دارویی که مقرر آن در فلسطین اشغالی است، مدعی شده بود که آپوتکس یکی از مدیران دارویی شرکت تیوا را اغوا کرده و فرمولاسیون داروهای فشار خون این شرکت را بر روی فلاش مموری از مدیر خیانتکار تیوا دریافت داشته و بر اساس اطلاعات مسروقه، درآمد نامشروع کسب کرده است.

تیوا به دلیل فقر و نقصان مدارک محکمه پسند نتوانست در سال ۲۰۱۷ دادخواست خود را در دادگاه پیش ببرد اما هم چنان در حال پی گیری ادعای سرقت آپوتکس از اسرار محرمانه ای خود است.

تیوا اظهار داشته که در پی سوء استفاده شرکت آپوتکس، درآمد شرکت دارویی تیوا به شدت کاهش یافته و مجبور است برای ادامه ای حیات اقتصادی، یک چهارم کارکنان خود را اخراج کرده و از پرداخت پاداش سال ۲۰۱۷ به کارکنان خود اجتناب ورزد.

ماهنامه آفتاب سلامت به متولیان پدافند غیرعامل پزشکی و مراکز امنیتی کشور ایران، فاجعه آفرینی سال ۱۳۶۴ از سوی شرکت Mérieux را یادآوری می کند که در آن تعداد بسیار زیادی از هم وطنان بی گناه ایرانی از طریق خون های وارداتی آلوده از این شرکت خارجی، به ویروس HIV مبتلا شدند.

فاجعه ای که پیش تر در میهن اسلامی رخ داد، می تواند با توطئه ای برخی دشمنان همیشگی کشور ایران به کمک شرکت های غیر قابل اعتماد خارجی در اشکال مختلف تکرار شود.

داروهای آلوده ای را تصور کنید که می توانند با رسوب دادن تدریجی موادی سمی با دوزی پایین، مسبب جهش سلولی و سونامی سرطان و هزینه های هنگفت آن در یک پرونده ای زمانی نامحسوس شوند. عقیم سازی و نازایی، دیابت و بسیاری بیماری های دیگر می توانند با دست های شیطانی بیوتروریسم به کشور ما تحمیل گردند.

بنابراین با توجه به ازدحام شرکت های خارجی که خواهان عرضه ای محصولات خود به بازار طمع برانگیز ایران هستند، بررسی در ماهیت و هویت شرکت های طرف تجارت با ایران از اهمیت غیر قابل اغماضی برخوردار است که مسئولیت بسیار سنگین آن بر دوش پدافند غیرعامل پزشکی و مراکز و نهادهای امنیتی است.

تولید پوست طبیعی

دارای فولیکول های رویاننده مو

متولیان مراکز تحقیقاتی پوست و مو، به گرفتاران طاسی وعده داده اند در سال ۲۰۱۸ میلادی به حکومت چند هزار ساله ی این پدیده ی ناخوشایند خاتمه خواهند داد. در پایان این مقاله، نام مراکز تحقیقاتی مطرح و بین المللی و اسم سرپرست برگزیده ی پژوهش های در دست انجام، ذکر شده تا به راحتی با جستجوی اینترنتی کلیدواژه ها به ایمیل و راه های ارتباطی، جهت مذاکره و همکاری دسترسی پیدا شود.

ماهنامه ی پزشکی و دارویی آفتاب سلامت با تهیه و تنظیم این فهرست و تقدیم آن به پژوهش گران گرامی ایرانی آرزو دارد تا به زودی نام مراکز ایرانی هم به این فهرست بین المللی اضافه شود.

تیم آن ها می تواند به طور بالقوه یک مدل از عضو زنده ی انسانی برای آزمایش داروها باشد یا می تواند در مواردی مانند تحقیق روی سرطان پوست کاربرد داشته باشد».

پرفسور کوهرلر گفت: «در آزمایشگاه آن ها می توان با چشم غیر مسلح، یک مروارید کوچک را دید که در محیط کشت شناور است. پوست به عنوان یک کیست کروی در محیط کشت رشد می کند و پس از آن فولیکول های مو در این گوی کوچک پدید می آید و مو در همه جهات، مثل دانه های قاصدک از فولیکول خارج می شود.

پرفسور کوهرلر بسیار امیدوار است که با به کارگیری این روش نه تنها مشکل ریزش مو و طاسی حل شود بلکه از این روش در آینده برای رفع نیازهای فراوانی که به پوست انسان وجود دارد، بهره گیرند.

پوست متشکل از سه لایه ی اصلی است:

- روپوست (اپیدرم) که لایه ی نازک تر خارجی می باشد.
- درم که لایه ضخیم تر داخلی است.
- هیپودرم که پوست را به بافت های ماهیچه ای متصل می کند.

پرفسور کوهرلر مدعی است که در آزمایش موفقیت آمیز خود توانسته است به پدیده ی دست یابد که دانشمندان دیگر برای حل مشکلات عیدیه ی در پزشکی بهره خواهند گرفت. طبق اظهارات کوهرلر، حل مشکل ریزش مو و طاسی یکی از چندین دستاوردهای این استراتژی درمانی خواهد بود.

ماهنامه آفتاب سلامت، مقاله ی کامل این تحقیق موفقیت آمیز را که در مجله ی Cell Reports منتشر شده در ۱۴ صفحه Pdf همراه با تصاویر رنگی از روند شکل گیری پوست و زایش مو از فولیکول را در سایت پزشکی آفتاب سلامت www.aftabesalamat.com در دسترس قرار داده است.

در این مقاله نویسندگان، گزارش ۳۰ روز تحقیق و بررسی های آزمایشگاهی خود را اعم از تشریح فیلم های Timelapse که از روند شکل گیری پوست و پدید آمدن فولیکول و مو تهیه شده تا چند و چون اقدامات انجام گرفته و نتایج به دست آمده را سخاوتمندانه به مخاطبین دانشمند خود تقدیم کرده اند.

پرفسور کارل کوهرلر، استاد دانشکده ی پزشکی دانشگاه ایندیانا، اظهار داشت تکنیک جدیدی که آن ها ابداع کرده اند می تواند به عنوان یک طرح برای تولید عضو پوستی انسان در آینده مورد استفاده قرار گیرد.

پوست، بزرگترین عضو در بدن انسان است و حدود دو متر مربع را پوشش می دهد و ۱۵ درصد وزن بدن را تشکیل داده است. تولید پوست طبیعی به تنهایی می تواند موجب نجات بیماران و مصدومینی شود که در اثر عوارض پوستی و یا سوانح و سوختگی با خطر مرگ مواجه هستند. پوست یک سد محافظتی بین تهدیدات جهان اطراف با عضلات، اعضای درونی و رگ های خونی و اعصاب بدن است.

کوهرلر عنوان داشت: «دستآورد تحقیق

پرفسور «کارل کوهرلر» Karl Koehler و همکاران وی در دانشگاه ایندیانا در حالی که قصد داشتند به کمک سلول های بنیادی، اجزاء Organoids گوش داخلی تولید کنند، موفق شدند برای اولین بار، پوست دو لایه و کاملی بسازند که مولد فولیکول های طبیعی مو هستند.

پیش از این، تلاش های دانشمندان در تولید فولیکول طبیعی مو همواره با بن بست روبرو بوده است. از آن جا که سلول های طبیعی پوست، دارای پیچیدگی ساختاری بوده و بیشتر از ۲۰ نوع سلول در آن وجود دارد، پژوهشگران قادر نبودند پوستی با بیش از ۵ تا ۶ نوع سلول بسازند و این نقصان بزرگ در آزمایشات، ناکامی در پدیدار شدن فولیکول و رویش مو را به دنبال داشت.

۱) کاشت سلول های جدا شده

۲) تشکیل و رشد سلول های تجمع یافته

۳) تشکیل کیست ها

۴) تکامل به صورت کیست های بهم جوش خورده

۵) تشکیل پوست لایه دار

۶) پدیدار شدن فولیکول ها، که پس از پیوند به بدن موش میزبان به وضوح مو تولید می کند.

در گذشته استفاده از سلول های بنیادی با هدف دستیابی به فولیکول مو، فقط می توانست مراحل یک و دو را در بر داشته باشد.

Karl Koehler





- Histogen - Hair Stimulating Complex (HSC).
- Icahn School of Medicine at Mount Sinai - The Rendl Lab.
- Johns Hopkins University - Dr. Luis Garza.
- Kerastem Technologies - Adipose (fat) tissue and hair growth.
- Kythera Biopharmaceuticals - Setipiprant, a PGD2 antagonist. [Update: Kythera acquired by Allergan on June 17, 2015].
- New York University - Dr. Mayumi Ito.
- Rockefeller University - Dr. Elaine Fuchs.
- Samumed - SM04554 topical solution to activate Wnt pathway.
- Sanford-Burnham Medical Research Institute - Dr. Alexey Tersikh & Dr. Ksenia Gnedeva.
- Southern Illinois University - Dr. Michael Neumeister.
- Stanford University - Dr. Anthony Oro.
- Uniformed Services University of the Health Sciences Hair Loss Research - Dr. Rajesh Thangapazham, Dr. Thomas Darling & Dr. Shaowei Li.
- University of California Irvine - Dr. Maksim

ایجاد درآمدهای فروش داروهای پر مخاطب است. متولیان مراکز تحقیقاتی پوست و مو به گرفتاران طاسی وعده داده‌اند در سال ۲۰۱۸ میلادی به حکومت چند هزار ساله‌ی این پدیده‌ی ناخوشایند خاتمه خواهند داد.

در زیر این مطلب، نام مراکز تحقیقاتی مطرح و بین‌المللی و اسم سرپرست برگزیده‌ی پژوهش‌های در دست انجام، ذکر شده تا به راحتی با جستجوی اینترنتی کلید واژه‌ها به ایمیل و راه‌های ارتباطی، جهت مذاکره و همکاری دسترسی پیدا شود.

◀ **ماهانمای پزشکی و دارویی آفتاب سلامت** با تهیه و تنظیم این فهرست و تقدیم آن به پژوهش‌گران گرامی ایرانی آرزو دارد تا به‌زودی نام مراکز ایرانی هم به این فهرست بین‌المللی اضافه شود.

آمریکا

- Allergan - Bimatoprost (prostaglandin analog).
- BiologicsMD - University of Arkansas.
- Columbia University - Dr. Angela Christiano.
- Duke University - Dr. Elise Olsen.

علاقه‌مندان این تحقیق پس از مطالعه‌ی مقاله کامل تیم پرفسور کوهلر که در شکل Pdf در سایت آفتاب سلامت در دسترس قرار دارد، می‌توانند سوالات پیش آمده‌ی خود را نیز با عوامل این دستاورد علمی در میان بگذارند:

Karl Koehler

Phone:

(317) 278-7711

Email:

krkoehle@iu.edu

Address:

OTOLARYNGOLOGY & H/N SURGERY

R3 432 OTHN

Indianapolis, IN

◀ از آن‌جا که در چند سال اخیر، پژوهشگران به موفقیت‌های علمی زیادی در شناخت عوامل ریزش و رویش مو نائل آمده‌اند، کارآزمایی‌های بالینی در اکثر مراکز تحقیقاتی پیشرفته بر روی بیماران داوطلب در حال انجام است. این رقابت بین‌المللی برای رونق توریسم درمانی در کشور خودی و

سوئیس

- Polichem - P-3074 topical Finasteride product.

انگلیند

- University of Bradford - Dr. Valerie Randall & Dr. Des Tobin.
- Durham University - Dr. Claire Higgins & Dr. Colin Jahoda.
- University of Manchester - Dr. Ralf Paus.

استرالیا

- Cellmid - FGF-5 inhibition.
- University of Melbourne - Dr. Rodney Sinclair.
- University of Queensland - Dr. Julien Legrand.

چین

- Southern Medical University (Nanfeng Hospital) - Dr. Zhi-Qi Hu.
- Hebei University of Science and Technology - Dr. Chunyu Han.

ژاپن

- Keio University - Dr. Manabu Ohyama.
- Kobe Biomedical Innovation Cluster (KBIC) - RIKEN, Dr. Takashi Tsuji and Shiseido/Replicel.
- Kyorin University - Dr. Hirotaro Fukuoka & Dr. Hirotaka Suga.
- Nippon Medical School - Dr. Rei Ogawa.
- Osaka University - Dr. Shigeki Inui.
- Shiseido - Canada-based Replicel's much larger Japanese partner.
- Tokyo University of Science - Dr. Takashi Tsuji.
- Yokohama University - Dr. Junji Fukuda.

سنگاپور

- Institute of Bioengineering and Nanotechnology - no updates since 2013.

کره جنوبی

- Catholic University of Korea - various doctors via their dermatology department.
- CHA Bio-Cosmetic Institute - no updates on their news page since 2013.
- Yonsei University - Dr. Kang-Yell Choi.

تایوان

- National Taiwan University - Dr. Sung-Jan Lin.

- Charité – Universitätsmedizin Berlin: Clinical Research Center for Hair and Skin Science Dr. Annika Vogt and Dr. Ulrike Blume-Peytavi.
- Monasterium Laboratory - Dr. Ralf Paus.
- Technische Universität Berlin - Dr. Roland Lauster & Dr. Gerd Lindner.
- University of Lübeck - Dr. Jennifer Klopfer.

یونان

- Theracell - cell-based hair regeneration via 3-D culturing.

ایتالیا

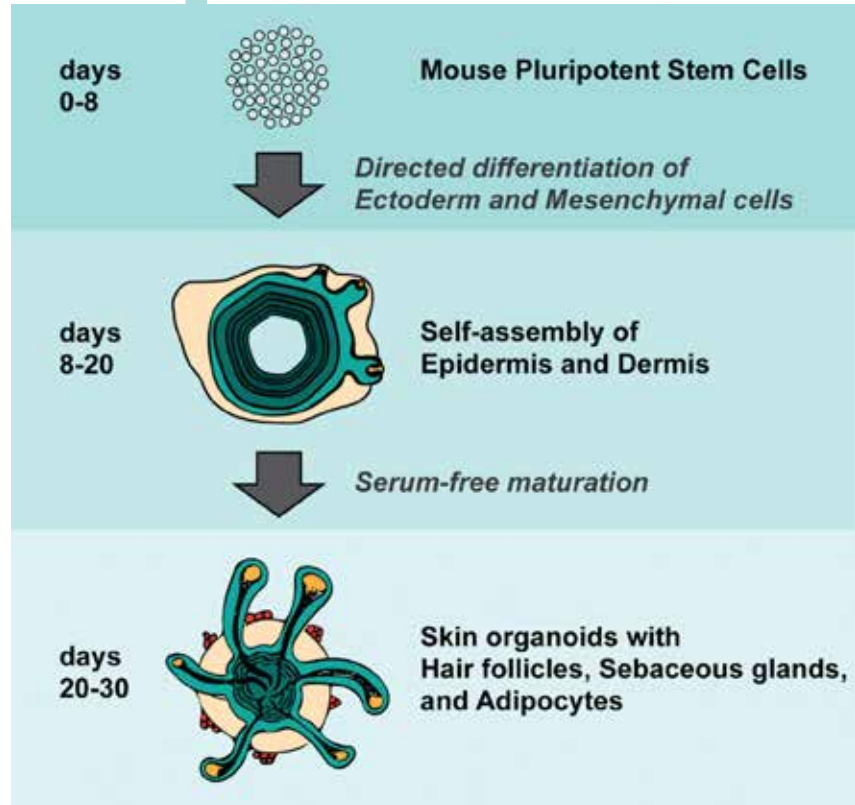
- Farmacia Parati (and Dr. Hasson) - Topical Finasteride and perhaps topical Dutasteride.
- Cosmo Pharmaceuticals - CB-03-01 topical antiandrogen.
- Fidia Farmaceutici and Dr. Giovanni Brotzu - PGE1 and DGLA.

اسپانیا

- Mediteknia Hair Lab - Dr. Francisco Jimenez Acosta
- Spanish National Cancer Research Centre (CNIO) - Dr. Mirna Perez-Moreno & Dr. Donatello Castellana.

سوئد

- Follicum - FOL-005 drug to inhibit body hair and/or increase scalp hair.



پلیکس

- University of California Los Angeles (UCLA) - Dr. Heather Christofk and Dr. William Lowry.
- University of Florida - Prometheon Pharma → Folliccept.
- University of Kansas - Dr. Omar Aljittawi.
- University of Pennsylvania - Dr. George Cotsarelis (also see Follica, whose technology is licensed from U Penn).
- University of South California - Dr. Cheng-Ming Chuong & Dr. Krzysztof Kobiela.
- Yale University - Dr. Brett King & Dr. Valerie Horsley.
- Wake Forest University - Dr. Amy McMichael & various others.

کانادا

- University of British Columbia - Dr. Kevin McElwee (also see Replicel, where he is Chief Scientific Officer).
- University of Calgary - Dr. Jeff Biernaskie.
- University of Manitoba - Dr. Malcolm Xing.

آلمان



عوامل و ماهیت آترواسکلروز وراه‌های اجتناب از آن

عارضه‌ی آترواسکلروز محدود شدن شریان‌ها به دلیل ایجاد پلاک در دیواره‌های شریانی است. هم‌چنین پلاک در اطراف دیواره‌ی شریان، باعث تنگ و سخت شدن آن می‌شود. در حالی که شریان‌ها خون را از قلب به سراسر بدن حمل می‌کنند، بروز بیماری، جریان یافتن طبیعی خون را دچار اختلال کرده و عوارضی خطرناک و جدی را سبب می‌شود.

شریان باعث آن است

بیماری قلبی کرونری

پلاک‌های اصلی در شریان‌های قلب، آنژین (درد قفسه‌ی سینه) را باعث می‌شود. پارگی ناگهانی پلاک‌ها و لخته شدن خون، مرگ عضلات قلبی را رقم می‌زند. بروز این حالت در واقع وقوع یک حمله‌ی قلبی یا انفارکتوس میوکارد می‌باشد.

بیماری عروق مغزی

پلاک‌های جدا شده در شریان‌های مغز، موجب قطع خون‌رسانی و سکته می‌شوند که می‌تواند آسیب دائمی مغز را در پی داشته باشد. قطع موقتی خون در شریان هم می‌تواند باعث حملات ایسکمی گذرا (TIA) گردد که نشانه‌های هشداردهنده‌ی سکته هستند.

بیماری عروق محیطی

تنگ شدن شریان‌های پا که به دلیل تجمع پلاک پدید می‌آید، گردش خون را ضعیف کرده و در زمان راه رفتن موجب درد و کند کردن روند بهبودی زخم‌ها می‌شود. این حالت در شکل بحرانی و شدید می‌تواند به انفارکتوس منجر شود.

اگر چه آترواسکلروز معمولاً یک مشکل قلبی محسوب می‌شود، ولی می‌تواند بر تمامی سرخرگ‌های بدن تأثیر گذاشته و اعضای بدن را درگیر سازد.

کالبدشکافی سربازان جوانی که در جنگ‌های آمریکا کشته شده بودند نشان داد که یک سوم این قربانیان، در زمان حیات، بی‌آن‌که بدانند شریان‌هایشان دچار بیماری آترواسکلروز بوده است.

به دنبال انتشار این یافته‌ها، کارآزمایی‌های بالینی نشان داد که شمار قابل توجهی از افراد حتی در سنین جوانی بی‌آن‌که بدانند دچار آترواسکلروز می‌شوند و زمانی به وجود عارضه پی می‌برند که دچار حالات محسوس و پس از آسیب شوند.

لایه‌ی درون رگی یا اندوتلیوم لایه‌ی نازکی از سلول‌ها است که درون رگ‌های خونی و لنفاوی را می‌پوشاند. این لایه، خون یا مایع لنف را از سطح زیرین خود و مجرای درون رگ جدا می‌کند و کارکرد دیگر آن صاف نگه داشتن شریان است تا خون به راحتی جریان پیدا کند.

آترواسکلروز زمانی شروع می‌شود که اندوتلیوم آسیب ببیند، به طوری که نوع مضر کلسترول در دیواره‌ی شریان ایجاد می‌شود.

بدن به طور معمول یک نوع گلبول سفید را برای تمیز کردن این کلسترول مضر می‌فرستد، اما گاهی گلبول‌های ناکام سفید در محل آسیب دیده‌ی شریان گیر می‌افتند.

با گذشت زمان، پلاک می‌تواند از آمیزه‌ی نامطلوب کلسترول، ماکروفاژها، کلسیم و سایر مواد تشکیل دهنده‌ی خون پدید آید.

تجمع پلاک‌ها در شریان می‌تواند مسبب بروز سه وضعیت نامطلوب شود

۱ به دیواره‌ی شریان می‌چسبند. پلاک‌ها تا اندازه‌ای مشخص، رشد کرده و سپس در همان اندازه ثابت می‌مانند. از آن‌جا که این مقدار از پلاک، جریان خون را مسدود نمی‌کند، نشانه‌ای نیز از خود بروز نمی‌دهد.

۲ پلاک‌ها به آهستگی و به صورتی مستمر در شریان‌ها رشد می‌کنند و سرانجام موجب انسداد می‌شوند. درد در سینه و پاهای یکی از علائم معمول آن است.

۳ ناگوارترین وضعیت در این عارضه، پارگی پلاک‌ها به طور ناگهانی است که موجب لخته شدن خون در شریان می‌شود. ظهور این پدیده در مغز، سکته‌ی مغزی و بروز آن در قلب موجب حمله‌ی قلبی خواهد شد.

سه بیماری متعارفی که جمع شدن پلاک‌ها در

انسداد شریان‌های کاروتید

◀ شریان‌های کاروتید، خون را به مغز می‌رسانند. یک خون‌ریزی محدود می‌تواند منجر به سکته‌ی مغزی شود و فرد ممکن است در نتیجه‌ی بیماری آترواسکلروز در این منطقه علائم متعددی را بروز دهد:

- ضعف
- دشواری تنفس
- سردرد
- بی‌حسی صورت
- فلج
- عروق کرونر

درد قفسه‌ی سینه می‌تواند نشانه‌ی حاد شدن آترواسکلروز باشد که بر شریان کرونری تاثیر گذاشته است.

عروق کرونر، خون را به قلب می‌رساند. هنگامی که خون‌رسانی به قلب محدود می‌شود، می‌تواند منجر به آنژین و حمله‌ی قلبی شود و علائم آن عبارتند از:

- استفراغ
- بی‌قراری شدید

• درد قفسه سینه

• سرفه

• احساس ضعف

• انسداد شریان‌های کلیه

شریان‌های کلیه، خون را به کلیه‌ها می‌رسانند. اگر جریان خون در این ناحیه مسدود شود، تهدیداتی جدی برای بروز بیماری مزمن کلیه پدید می‌آورد. فرد مبتلا به انسداد شریان کلیوی ممکن است حالات زیر را نشان دهد:

- از دست دادن اشتها
- تورم دست و پا
- دشواری در تمرکز
- تنفس‌های کوتاه

دلائل شناخته شده‌ی بروز آترواسکلروز

- ۱ استعمال دخانیات
- ۲ بالا بودن کلسترول
- ۳ داشتن فشارخون بالا
- ۴ ابتلا به دیابت
- ۵ چاقی در ناحیه‌ی شکم

۶ استمرار استرس

۷ عدم مصرف سبزیجات و میوه‌ها

۸ اعتیاد به الکل

۹ بی‌حرکتی و بی‌اعتنایی به ورزش

۱۰ دلائل ژنتیکی

مرحله‌ی تشخیص بیماری

◀ کسانی که در معرض خطر ابتلا به آترواسکلروز هستند، باید تحت آزمایش قرار گیرند، زیرا نشانه‌ها تا زمانی که بیماری قلبی عروقی ظاهر شود، محسوس نیستند. تشخیص بر اساس پرونده‌ی پزشکی بیمار، نتایج آزمایشات و امتحان فیزیکی خواهد بود.

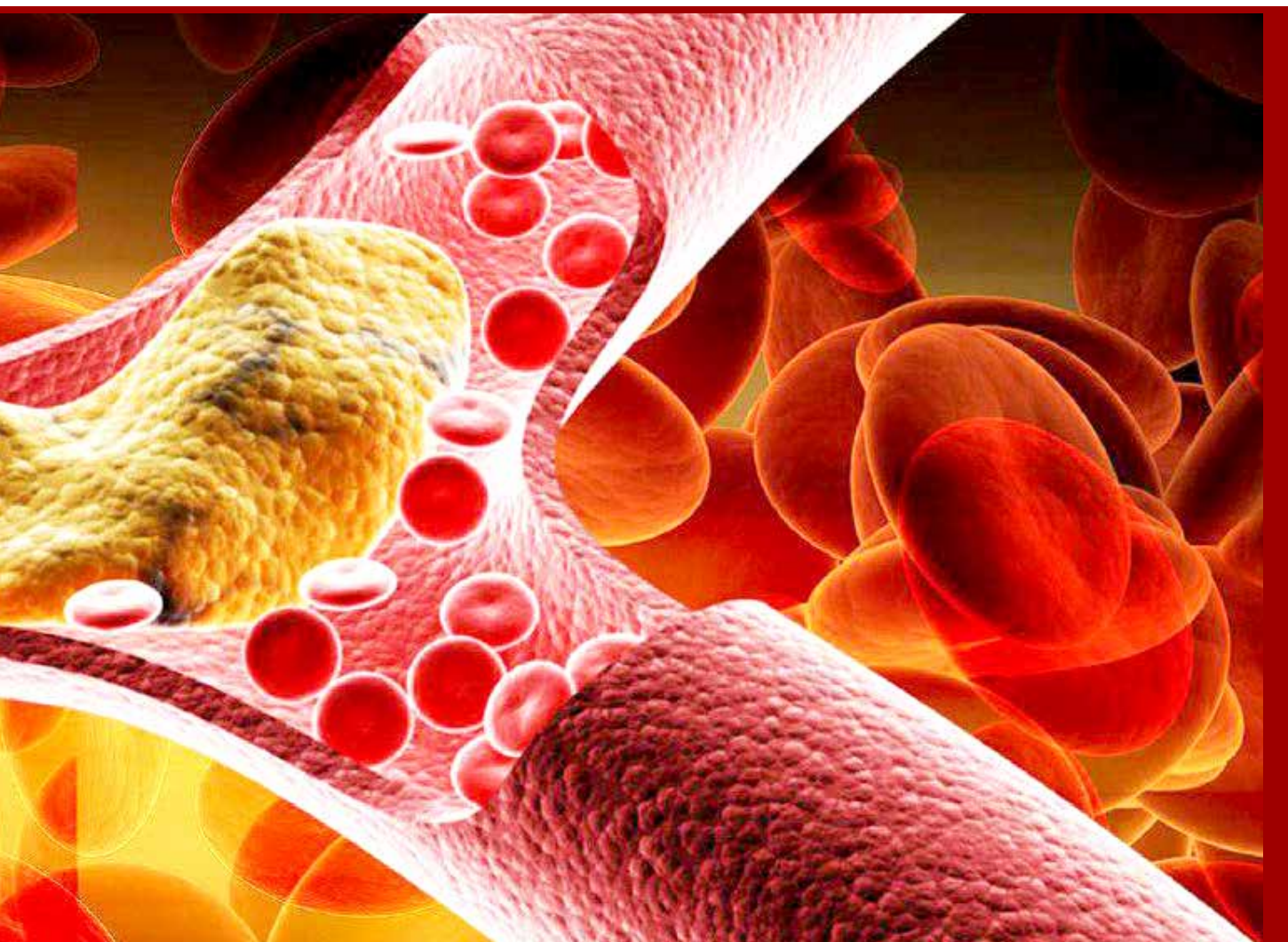
برخی از آزمایش‌ها عبارتند از:

آزمایش خون

◀ این آزمایش می‌تواند بالا بودن سطح کلسترول و قند خون را در حدی که موجب ابتلا به آترواسکلروز شود، معلوم کند.

سونوگرافی

◀ با به‌کارگیری دستگاه سونوگرافی موسوم به داپلر می‌توان فشارخون را در نقاط مختلف بازو یا پا اندازه‌گیری کرد. این آزمایش





می‌تواند سرعت جریان خون در شریان‌ها و ابتلای بیمار به آترواسکلروز را معلوم کند.

مقایسه نسبت فشار مچ پا و بازو

در این آزمایش فشارخون در مچ پا با فشارخون در بازو مقایسه شده و به آن شاخص مچ پا-بازویی اطلاق می‌شود. افتراق نامتعارف در فشارخون این دو قسمت می‌تواند عارضه‌ی عروق محیطی که معمولاً توسط آترواسکلروز ایجاد می‌شود را ثابت کند.

تهیه نوار قلب از شخص تحت آزمایش

اندازه‌گیری سیگنال‌های الکتریکی عبوری از قلب می‌تواند شواهدی از یک حمله‌ی قلبی را نشان دهد. در برخی مواقع این آزمایش در حال راه رفتن روی تردمیل یا دوچرخه‌ی ثابت گرفته می‌شود.

آزمایش استرس یا تست ورزش

بررسی کیفیت کارکرد قلب در طول فعالیت بدنی، اساس این آزمایش است. ورزش باعث می‌شود که پمپاژ قلب با سختی و سرعت بیشتری صورت پذیرد و مشکلات احتمالی قلب را آشکار سازد.

کاترئیزاسیون قلبی و آنژیوگرافی

نشان می‌دهد.

آزمایش استتوسکوپ

با بهره‌گیری از دستگاه استتوسکوپ به صدای عبور خون از شریان‌ها گوش می‌دهند. غیرعادی بودن این صدا، گواه تجمع پلاک و انسداد و غیرطبیعی بودن جریان خون است.

بررسی زخم‌های دیرپا

وقتی جریان خون در جایی محدود باشد، زخم‌ها نیز ممکن است به درستی درمان نشوند. وجود چنین زخمی می‌تواند گواه ابتلای فرد به آترواسکلروز باشد.

سی تی اسکن: این آزمایش می‌تواند شریان‌های سخت و تنگ را آشکار سازد که نشانه‌هایی از وجود آترواسکلروز هستند.

گزینه‌های درمان

درمان آترواسکلروز برای جلوگیری از تهدیدات جدی این بیماری اهمیتی حیاتی دارد. گزینه‌های درمان عبارتند از:

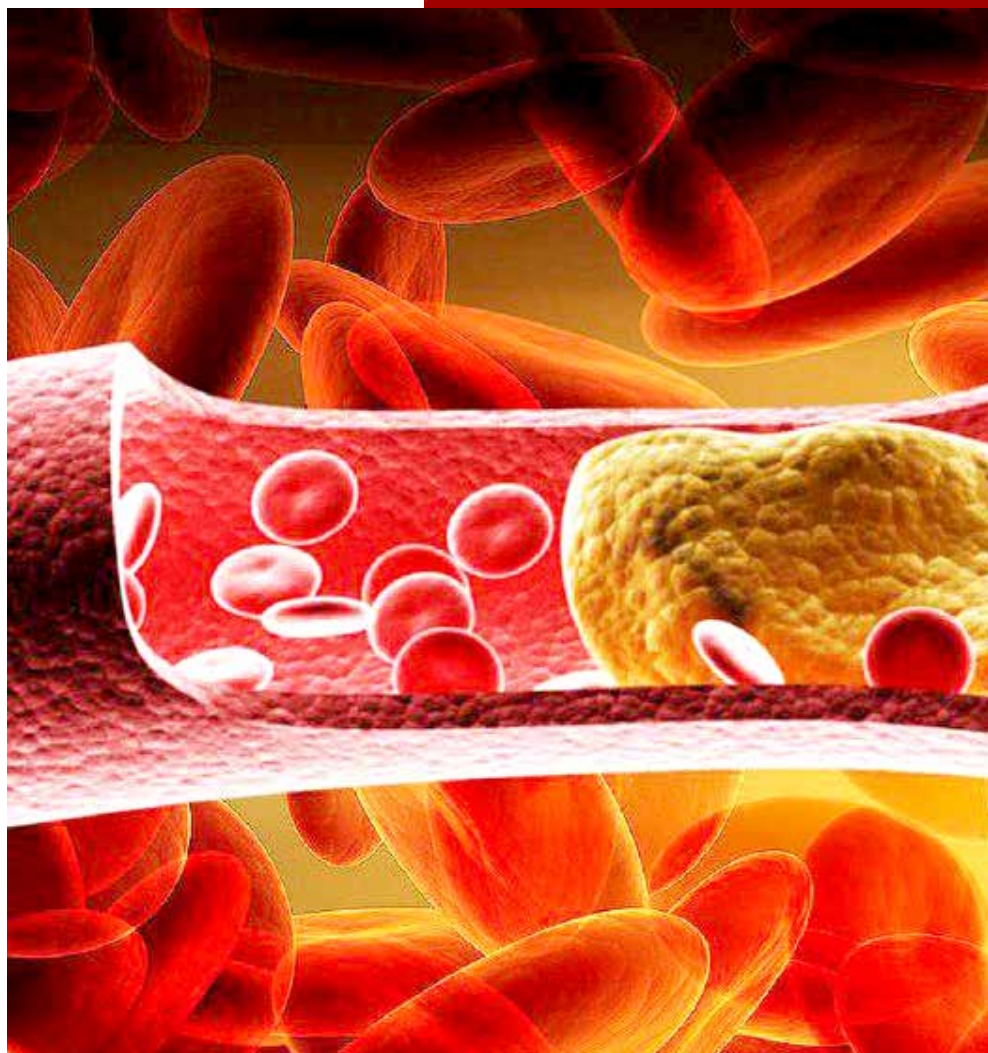
- تغییر سبک زندگی
- استفاده از داروهای تجویز شده‌ی پزشک متخصص
- آنژیوگرافی و مداخلات جراحی

پس از دریافت درمان‌های لازم، مهم است که یک پزشک متخصص، بهبودی شریان‌ها را تایید کرده و مطمئن شود رگ‌ها به کارایی لازم بازگشته‌اند.

مدیریت وزن با فعالیت بدنی و رژیم غذایی سالم، مصرف غذاهای فیبردار و محدود کردن مصرف چربی‌های اشباع شده، گوشت قرمز و دوری کردن از الکل و دخانیات در این زمره‌اند.

قرار دادن روغن زیتون، آووکادو، گردو، ماهی چرب و آجیل در سبد غذایی می‌تواند در شمار اقدامات تغییر سبک زندگی قرار گیرد.

این آزمایش می‌تواند تنگی عروق کرونر و یا انسداد آن را آشکار سازد. به این صورت که رنگی مایع به داخل شریان‌ها تزریق می‌شود. این رنگ در تصویربرداری با اشعه ایکس، تصاویر واضحی از نقاط مسدود شده



Syrup
Tidi Flu®

Syrup
Triple Cold®

Syrup
For Cold T.D.®



- تسکین علائم و نشانه های
سرماخوردگی و آنفلوانزا
- رقیق کردن ترشحات
مخاطی برونش و ایجاد
سرفه برای خارج کردن

- تسکین علائم
سرماخوردگی
- تسکین عفونت های
دستگاه تنفس فوقانی
- تسکین علائم آلرژی

- رفع احتقان بینی
- رفع سرفه های
ناشی از التهاب برونش
- بهبود علائم ناشی از
حساسیت دستگاه
تنفس فوقانی

Beginning of Saveh Road, Yadegar
Ave. Tehran 13716 16314, IRAN
Tel: (+9821) 6117 1510
Fax: (+9821) 6662 0175
E-mail: phtd@toliddaru.ir

TOLIDARU
Toliddaru
Pharmaceutical Company



یادزهر افکار سمی و خاطرات ناخوشایند

۲۸

دانش و تجربیات روانشناسی نشان می‌دهد سرکوب افکار مزاحم نه تنها کار آیی ندارد، بلکه موجب افزایش دفعات تکرار آن‌ها در ذهن می‌شود.



پزشک کاخ سفید: ترامپ مشکل روانی ندارد

۳۲

تیمتری که ملاحظه کردید، عیناً از خبرگزاری یورونیوز گرفته شده است. «آدمیرال رونی ال جکسون» Ronny L. Jackson یکی از کارکنان نظامی کاخ سفید و شخص شاغلی که با حکم دونالد ترامپ، سال ۲۰۱۶ طبیب شخصی او شده است، اظهار داشت: ترامپ مشکل روانی ندارد!!!



زنان و مثبت شدن پیری: چشم انداز بین المللی Women and Positive Aging: An International

۳۴

کتاب «زنان و مثبت شدن پیری» بر تحلیل، پذیرش و مثبت سازی سالخورده‌گی زنان در سراسر نژادها، قومیت‌ها و زمینه‌ها متمرکز شده است.



پادزهر افکار رسمی و خاطرات ناخوشایند

66

دانش و تجربیات روانشناسی نشان می‌دهد سرکوب افکار مزاحم نه تنها کارایی ندارد، بلکه موجب افزایش دفعات تکرار آن‌ها در ذهن می‌شود. روانشناسان روش‌هایی را در برخورد با افکار مزاحم و تکراری توصیه می‌کنند.

◀ سرکوبی افکار مزاحم باعث تسلط و ماندگاری بیشتر آن افکار در ذهن انسان می‌شود. مغز به طور معمول تمایلی به فراموش کردن موضوعات ندارد، به همین دلیل هر چقدر بیشتر سعی در فراموشی موضوعی داشته باشید، ذهن‌تان بیشتر از پیش درگیر آن موضوع می‌شود.

برای شناسایی افکار مزاحم و برخورد با آن‌ها ابتدا باید منشأ این افکار و سپس واکنش فرد، هنگام درگیری با آن‌ها را بررسی کرد. گهگاه همه با هجوم افکار مزاحم روبه‌رو می‌شوند، اما آن‌چه باعث می‌شود کنترل ذهن دشوار شود اضطراب است، زیرا اضطراب واکنش‌های ناخوشایند دیگری را سبب می‌شود. تلاش فرد مضطرب برای انحراف ذهن باعث می‌شود افکار با شدت بیشتری به ذهن او بازگردند. هم‌چنین اضطراب به زایش افکار مزاحم دیگر کمک می‌کند. بنابراین بهترین راه در درجه‌ی اول کنترل اضطراب است.

دکتر «دانیل وگنر»، روانشناس آمریکایی، پژوهش‌های گسترده‌ای درباره‌ی افکار مزاحم انجام داده و به این نتیجه دست یافته است که گریز از افکار مزاحم به پایداری آن در ذهن دامن می‌زند. به عبارت دیگر هر چقدر تلاش بیشتری برای فراموشی یا سرکوب افکار ناخوشایند انجام گیرد، تردد آن افکار در ذهن بیشتر می‌شود.

◀ برای مثال تلاش برای نگه داشتن یک راز، باعث می‌شود بیشتر به آن فکر کنیم و همین تلاش ما را بیشتر به بازگو کردن آن وسوسه می‌کند. این همان سازوکاری (مکانیزمی) است که در برخی از افرادی که رژیم غذایی لاغری را شروع کرده‌اند عمل می‌کند و آن‌ها را به فکر کردن مداوم به خوراکی‌ها و شکستن رژیم لاغری وامی‌دارد.

برخی نیز از ترس ابتلا به بیماری رنج می‌برند یا

به از دست دادن نزدیکان و حوادث طبیعی چون زلزله، سیل و طوفان فکر می‌کنند که این امر از اهمیت دادن و تمرکز بیش از حد و بی‌تناسب به احتمال بروز واقعه‌ای در آینده ناشی می‌شود.

◀ دکتر وگنر می‌گوید: که افکار مزاحم در حقیقت پیامد اختلالات و ناراحتی‌هایی چون حس گناه، خستگی و اضطراب است.

«نیکلاس سرازن» Nicolas Sarasin روانشناس فرانسوی در کتاب «چگونه از افکار مزاحم و وسواس گونه‌رهایی یابیم» می‌نویسد: «افکار مزاحم، ناخوابسته و وسواس‌گونه منشأ پریشانی و آشفتگی هستند و می‌توانند به سادگی با ایجاد پرسش‌هایی تکراری در ذهن، زندگی را مختل کنند».

او معتقد است افرادی که از اضطراب مزمن رنج می‌برند خطرهای بسیاری را در اطراف خود حس می‌کنند که احتمال بروز آن، گاه به صفر نزدیک است. آن‌ها قادر نیستند توجه‌شان را به موضوعاتی غیر از آن‌چه آن‌ها را دچار هراس می‌کند متمرکز کنند.



روش منحرف کردن ذهن

◀ هنگامی که افکار مزاحم، ذهن فرد را اشغال می‌کنند، این خود اوست که این فضا را در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد. یکی از راه‌های مقابله با این افکار تغییر دادن کانون توجه از افکار ناخوشایند به رویدادها یا فعالیت‌های سازنده و دادن همان فضای اشغال‌شده در ذهن به افکار مثبت و ساده است که نیاز به تمرکز زیاد نداشته باشد. اگر فکر به چیز دیگری منحرف شود بهتر از آن است که ذهن سرگردان باشد، زیرا که سرگردانی بی‌هدف ذهنی با ناخشنودی همراه خواهد شد. پس بهتر است که فرد بر یک موضوع تمرکز کند. مثلاً شنیدن یک قطعه موسیقی یا تماشای یک برنامه جالب تلویزیونی.

هنگام بروز افکار مزاحم توجه به چند نکته حائز اهمیت است: شناسایی افکاری که بیشتر به ذهن‌مان خطور می‌کنند، ارزیابی میزان اهمیت آن‌ها، شناسایی و سنجش تطابق آن‌ها با واقعیت.

◀ «افکار مزاحم در دو زمان بیشتر به ذهن انسان خطور می‌کنند، یکی شب‌هنگام و در زمان خواب که باعث می‌شود فرد دچار بی‌خوابی، اختلال خواب یا دیدن کابوس شود و دوم در زمان کارهای نیازمند به تمرکز یا پکنواخت مثل درس خواندن، رانندگی و ظرف شستن. با بررسی این موارد می‌توان به راهکار مناسبی برای رفع افکار مزاحم خود دست یافت».

در این باره چند راهکار ساده‌ی اولیه برای کنترل افکار ناخواسته وجود دارد.

تهیه‌ی فهرستی از افکار استرس‌زا و اولویت‌بندی با توجه به میزان بسامد (تعداد دفعه‌هایی که یک پدیده تکرار می‌شود) آن‌ها در ذهن، تخلیه افکار با نوشتن آن‌ها روی کاغذ، ریلکسیشن (تمدد اعصاب).

پذیرش

آن چه باعث می‌شود فرد به طور مکرر به افکار منفی گرایش داشته باشد، عدم پذیرش و قبول واقع‌های است که احتمال بروز آن را می‌دهد. پذیرش به جای طفره رفتن بهترین راه برخورد با افکار مزاحم است. هنگامی که فرد نهایت هر واقع‌های را تصور کند و آن را پذیرا شود آرامش جانشین خشم و نگرانی می‌شود.

خوگیری

انسان برای ادامه‌ی زندگی باید قادر باشد خود را با وقایع ناخوشایند انطباق دهد، به‌ویژه هنگامی که این اتفاقات به کرات رخ می‌دهند. وگرنه می‌گوید که انسان نمی‌تواند به چیزی که از آن گریزان است، خو بگیرد. علت این امر آشکار است. فرار از افکار ناخوشایند و پیامدهای ناشی از آن چون اضطراب هرگز این امکان را به ما نمی‌دهد که به آن خو بگیریم. مواجهه با افکار، بدون تلاش برای فرار از آن‌ها، رفته رفته واکنش‌های ناخوشایندی را که این افکار بر بدن ما تحمیل می‌کنند، کاهش می‌دهد.

چارچوب‌بندی

هنگامی که فرد درگیر افکار مزاحم می‌شود، به جای مبارزه یا سعی در فراموش کردن آن بهتر است محتوای آن را در چارچوبی قرار دهد، از نو طراحی کند و اطلاعاتی در مورد آن جمع‌آوری کند. این واکنش باعث می‌شود ترس و فشار ناشی از افکار مزاحم رفته‌رفته خنثی شود.

راه‌های کمکی دیگری چون مراقبه (مدیتیشن)، نوشتن و پیاده کردن افکار روی کاغذ به شکل عاداتی روزانه و تنفس‌های عمیق و منظم می‌تواند یاری دهنده باشد.

مراقبه به نگرش بدون قضاوت می‌انجامد و کمک می‌کند که افکار منفی به مکان دیگری نقل مکان کنند. این روش هم برای مقابله با افکار مزاحم و تکراری مفید است و هم به بهبود تمرکز حواس کمک می‌کند.

نوشتن در مورد افکار و احساسات باعث سلامت جسمی و روانی می‌شود. استفاده از تکنیک «نویس، بخوان و پاره کن» می‌تواند فرد را برای مقابله با افکار منفی و تکراری یاری کند. تنفس نیز اولین و ساده‌ترین کاری است که انسان در این مواقع می‌تواند انجام دهد. تنفس به فرد آرامش می‌بخشد و او را به زمان حال و طبیعت پیرامونش پیوند می‌دهد.

روش‌هایی نظیر به تاخیر انداختن اندیشه، یاری دهنده هستند. برای مثال از فرد مضطرب خواسته می‌شود نگرانی خود را نیم ساعت به تاخیر بیندازد.

در واقع تلاش و تقلایی که فرد برای رهایی از افکار مزاحم به آن تن می‌دهد از خود آن افکار زیان‌بارتر

است. آن چه مهم است تغییر نحوه‌ی برخورد با افکار مزاحم و رفتار فرد و مدیریت ذهن است.

نکاتی برای برخورداری از خوابی آرام

زمانی بخواهید که واقعا خسته هستید و خواب به سراغ‌تان آمده است

در زمان خوابیدن و بیدارشدن نظمی حاکم کنید.

با توجه به تاثیر بیدارکننده‌ی نوشیدنی‌هایی کافئین‌دار مانند قهوه، چای سیاه و سبز، کاکائولا و هم‌چنین نوشابه‌های انرژی‌زا بهتر است که ۴ تا ۶ ساعت پیش از خوابیدن، از مصرف آن‌ها پرهیز شود.

شب‌ها، به ویژه پیش از رفتن به رختخواب از کشیدن سیگار و مصرف دخانیات پرهیز کنید.

توجه کنید که اتاق خواب شما به اندازه کافی آرام، کم‌سروصدا و تاریک باشد. اگر محیط اطراف پرسروصدا است، از گوشگیر استفاده کنید.

سعی کنید، دمای اتاق خواب شما نه گرم باشد و نه سرد. دمای مطلوب اتاق خواب ۱۸ درجه سانتیگراد است.

اگر چه ورزش در رفع استرس مؤثر است، اما بکوشید از تحرکات ورزشی شدید پیش از رفتن به خواب خودداری کنید، چرا که این‌گونه تحرکات باعث گردش بیشتر و سریع‌تر خون می‌شود.

از خواب طولانی خلال روز پرهیز کنید. خواب بعدازظهر بهتر است که بیشتر از یک ربع طول نکشد.

اگرچه تماشای تلویزیون، مطالعه یا حتی کار با لپ‌تاپ در بستر می‌تواند با راحتی همراه باشد، اما به افرادی که دچار بدخوابی یا بی‌خوابی هستند، توصیه می‌شود که از این کار چشم‌پوشند. بکوشید به بدن خود عادت دهید که تخت فقط برای خواب و استراحت است.

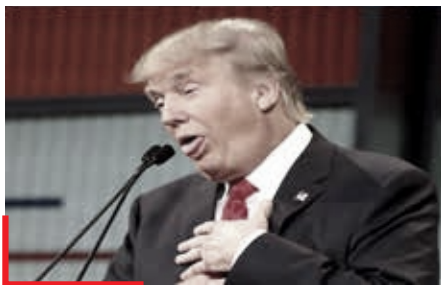
در صورتی که هنگام خوابیدن ناآرام هستید و پیوسته در تخت می‌غلطید، بهتر است که دائم به ساعت نگاه نکنید، چون بیش از پیش زیر فشار عصبی قرار می‌گیرید و دشوارتر به خواب می‌روید.

اگر حس می‌کنید نمی‌توانید بخوابید، سعی نکنید به زور بخوابید. بهتر است بلند شوید و خود را با چیزی سرگرم کنید، تا به طور طبیعی خسته شوید و خواب‌تان بگیرد. یک فنجان دمنوش می‌تواند تاثیری آرام‌بخش و خواب‌آور داشته باشد.

آیا بی‌خوابی و بدخوابی شما به خاطر این است که پیوسته به مسائل و کارهایی فکر می‌کنید که در روزهای بعد قرار است انجام دهید؟ در این صورت بهتر است یک دفترچه کوچک کنار تخت‌تان داشته باشید و این کارها یا مشغله‌های ذهنی را یادداشت کنید. با همین کار این مشغله‌ها کوچک‌تر می‌شوند.



پزشک کاخ سفید: ترامپ مشکل روانی ندارد



Ronny L. Jackson



تیبتری که ملاحظه کردید، عیناً از
خبرگزاری یورونیوز گرفته شده است.
«آدمیرال رونی ال جکسون» Ronny
L. Jackson یکی از کارکنان نظامی
کاخ سفید و شخص شاغلی که با
حکیم دونالد ترامپ، سال ۲۰۱۶ طبیب
شخصی او شده است، اظهار داشت:
ترامپ مشکل روانی ندارد!!!

رسانه‌های جهان اعلام داشته ترامپ ضمن برخورداری از سلامت جسمی، از لحاظ روانی هم اختلالی ندارد.

• رونی جکسون، به مقوله‌ی ژنتیک نیز ورود کرده و اظهار داشته است: «من به رئیس‌جمهور هم گفته‌ام اگر یک رژیم غذایی سالم طی ۲۰ سال گذشته می‌داشت، ۲۰۰ سال عمر می‌کرد! ترامپ به طور قطع ژن‌های خوبی دارد که خداوند به او عطا کرده است.»

این اظهارات مضحک و غیرتخصصی از سوی یک مقام نظامی آمریکا، بدون هیچ چون و چرا و ابهامی، به‌طور وسیع در تمام رسانه‌های غول پیکر آمریکایی انتشار یافته است.

تصور کنید اگر چنین افتضاحی در کشور کره‌ی شمالی یا عراق رخ می‌داد، رسانه‌های غربی با جوک‌ها و هجویه‌های‌شان تا مدت‌ها اسباب خنده و تفریح اروپا و آمریکا را فراهم می‌آوردند و به‌طور قطع از این رویداد، حتی در فیلم‌های کم‌دی سبک «تقیضه» Parody film صحنه‌های خنده‌دار زیادی تولید می‌شد.

• طبق قوانین آمریکا، رئیس‌جمهور کشور می‌باید مورد معاینه‌ی جسمی و روانی قرار گیرد تا سلامت وی محرز گردد اما ظاهراً در آمریکا هم راه‌های زیادی برای گذر از نقاط کور قانون وجود دارد. کمترین کاری که برای اجرای این قانون می‌شد انجام داد، نظارت یک تیم پزشکی متکی به قوه‌ی مستقل از قوه‌ی مجریه بود.

دونالد ترامپ پس از روی کار آمدن برخلاف شعارهای پوپولیستی پیشین خود، بلافاصله بیمه سلامتی میلیون‌ها آمریکایی را باری بر دوش سرمایه‌گذاران بیمه عنوان کرده و آن را با کارشکنی‌های مالی و بودجه‌ای، عملاً متوقف ساخت. او آمریکا را از توافق کارآفرینی ترنس-پسیفیک و توافق حفظ محیط‌زیست پاریس خارج ساخت که مورد اظهار تاسف و حیرت بسیاری از روسای کشورهای اروپایی قرار گرفت. مالیات سرمایه‌داران را ۲۰ درصد کاهش داده و فشار بیشتر از پیشی بر اقتصاد اقشار ضعیف وارد آورده است. اقدامات و اظهارات عجیب این شخص باعث شد تا ده‌ها روانپزشک مشهور آمریکایی و اروپایی پس از رایزنی و شور، وی را خودشیفته و دارای اختلالات روانی معرفی کنند.

• او اخیراً در یک سخنرانی رسمی، متعاقب انتقاد از نحوه پذیرش مهاجر، برخی از کشورهایی که مردمش به آمریکا نقل مکان می‌کنند را به چاه توالیت تشبیه کرد.

• جکسون که زیست‌شناسی دریایی خوانده در ادامه می‌گوید: از نظر او گرفتن آزمایش اختلالات شناختی از دونالد ترامپ لازم نبوده است اما خود ترامپ از او خواسته «این آزمایش انجام شود تا منتقدانی که از اختلالات روانی او حرف می‌زنند را ساکت کند».

لطفاً به جمله‌ی داخل گیومه توجه کنید. او به کارمند خودش می‌گوید: از من آزمایش بگیر تا با نتیجه‌ی آن منتقدین خود را ساکت کنم. در این جمله یک دستور کاملاً صریح وجود دارد که یک آمر به یک مأمور امر کرده است.

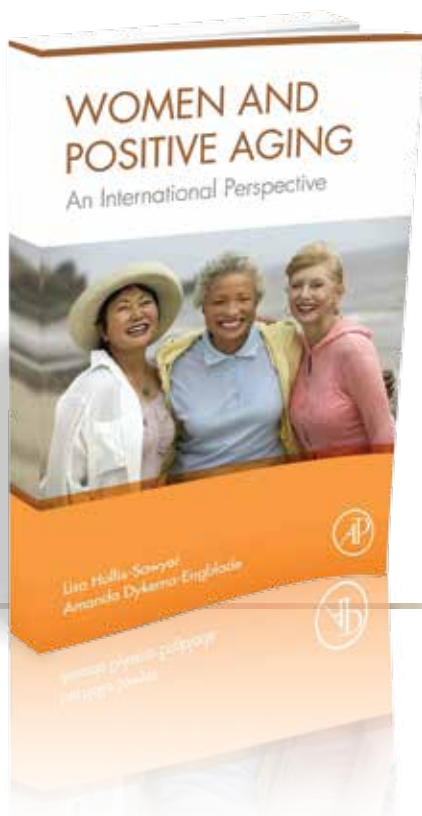
پزشک کاخ سفید در وهله‌ی اول یک افسر عالی رتبه‌ی نیروی دریایی آمریکاست که پس از اخذ مدرک زیست‌شناسی دریایی (بررسی زندگی موجودات دریایی)، ظرف یک سال از ۱۹۹۵ تا ۱۹۹۶ در مرکز پزشکی نیروی دریایی Naval Medical Center Portsmouth، دوره‌ی کارآموزی درمانی می‌گذراند و مدرکی افتخاری دریافت می‌کند تا بتواند به ملوان‌های بیمار یا مجروح کمک‌های اولیه ارائه کند. رونی جکسون بلافاصله به مناطق جنگی فرستاده می‌شود و مهارت‌های نظامی هم‌چون غواصی و خنثی‌سازی بمب را فرا می‌گیرد.

این شخص هم اینک هم جسم و هم روان رئیس‌جمهور آمریکا را معاینه کرده و به



CORAL JOINT & COLLAGEN

- حفظ قدرت و خاصیت کشسانی مفاصل
- گلوکوزامین HCL (عنصر سازنده ی بافت های غضروفی)
- کندرویتین (عنصر ارگانیک سازنده بافت های پیوندی)
- MSM بصورت سولفور (ماده معدنی سازنده کلاژن)
- حاوی ویتامین های K₁ & K₂ (حفظ سلامت عروق و استخوان ها)
- حاوی ویتامین D₃ (موثر در جذب کلسیم و ماده معدنی مرجانی)
- بدون طعم و رنگ افزودنی
- ساخته شده بصورت BIO COLLAGEN
- فاقد گلوتن، سویا، ترکیبات لبنی و غلات
- دارای تعادل اسید و بازی



زنان و مثبت شدن پیری: چشم انداز بین المللی

Women and Positive Aging: An International

کتاب «زنان و مثبت شدن پیری» بر تحلیل، پذیرش و مثبت سازی سالخوردگی زنان در سراسر نژادها، قومیت ها و زمینه ها متمرکز شده است. این کتاب در سال ۲۰۱۷ مورد تقدیر و تحسین انجمن پزشکی بریتانیا قرار گرفت. با توجه به تلاش موفق نویسندگان در خوشایندسازی چهره ی پیری، بخش های کتاب و فصل های موضوع بندی شده ی آن مربوط به مدلی «جامع» از پیری زنان است و موضوعاتی کاربردی را از تجربیات فیزیکی و روانی پیری زنان تا ادراک جوامع از زنان مسن در بسیاری از فرهنگ های متفاوت با مخاطب خود در میان گذاشته است. همه ی موضوعات و مسائل زنان سالمند معاصر در این اثر برنده ی جایزه، مورد بحث قرار می گیرد.

رفته است.

مسائل مربوط به وضعیت و قدرت اجتماعی زنان، پیرامون فرصت های توسعه ی مهارت اعم از مهارت های آموزشی، نیازهای توانمندسازی و اندیشیدن به تامین منابع اقتصادی لازم در فصل های کتاب جزو مباحث مورد بررسی است. ایده های جدیدی در ارتباط با استفاده از جمعیت روزافزون زنان مسن در این اثر مطرح می شود. زنان در سراسر کره ی زمین، عمر طولانی تری نسبت به مردان دارند و به طور فزاینده ای به صدا در سیاست ها و برنامه های عمومی نیاز دارند چون پس از شنیده شدن ضرورت های زندگی و الزامات زیستی آن ها، زندگی آنان دچار تغییر خواهد شد.

مسائل مربوط به زندگی اجتماعی زنان و نقش های مرتبط با آن جزو موضوعات این کتاب است. فقط از طریق درکی گسترش یافته و عمیق می توان مداخلات موثر را برای خدمت به زنان مسن در جوامع ترویج کرد و اداره نمود. از دیدگاه مثبت پیری، زنان سالخورده برای تاثیرگذاری و بر عهده گیری نقش اجتماعی متنوع خود در میان جامعه و بین فرهنگ ها، فرصت های زیادی دارند، زیرا آن ها وجود دارند و سال های پیش روی آن ها بیانگر این بودن است. هدف این کتاب کیفیت بخشیدن به زندگی زنان سالخورده است. بررسی و تحقیق درباره ی تجربیات متنوع و کاربردی و به اشتراک گذاری آن ها با مخاطبین از ویژگی های درخشان کتاب است. زنان به عنوان تابعی از جنس، هویت جنسی، فرهنگ و عوامل دیگر که بر فرایندهای پیری مثبت، اثرگذار هستند در اثر پیشنهاد شده مورد ارزیابی قرار گرفته اند.

هر فصل علاوه بر ارائه ی تحقیقات پیرامون مسائل زنان، خوانندگان را با داستان های جذاب برای ماندگاری مطالب در ذهن و تقویت یادگیری با خود همراه می سازد. محتوای فصل های کتاب به منظور ارائه ی دیدگاه های نظری و عملی برای در دسترس قرار گرفتن بهترین حمایت ها و بهینه سازی فرایند پیری زنان طراحی شده است.

مباحث مورد بحث در این کتاب برای زنانی که سالخوردگی را تجربه کرده اند و یا آنانی که با زنان سالخورده سر و کار دارند بسیار مفید است ضمن این که باید دانست سالخوردگی فرایندی انتخابی نیست و دیر یا زود در خانه ی همه زنان را خواهد کوبید. یکی از ایستگاه های سفر زندگی، منزل پیری است. پس این کتاب برای همه ما انسان ها که به سوی جهان پیری در حرکت هستیم، مفید واقع خواهد شد.

این کتاب به عنوان راهنمایی مفید در زندگی همه زنان کاربرد خواهد داشت و مردانی که می خواهند با جهان همسران و مادران سالخورده آشنا شوند، از این کتاب بهره خواهند برد.

پیام اصلی کتاب در این راستاست که زنان باید شیوه ای از زندگی را انتخاب کنند که حداکثر توانایی را در هنگام رسیدن به مرحله ی پیری کسب کرده باشند و چالش های مختلف سالخوردگی برای آن ها شوک آفرین نباشد.

انطباق با فرایند سالخوردگی نیاز به آگاهی و آمادگی دارد. انجام خودآزمایی از تغییر توانایی های شخصی مثل، تحلیل قدرت فیزیکی و حتی کاهش توان ذهنی و آموزش کنار آمدن با آن چه که از دست



نویسندگان: لیزا هولیس ساویر Lisa Hollis-Sawyer / آماندا دیکما انگبلاد Amanda Dykema-Engblade

- مسائل مربوط به تغییرات جسمی و کیفیت سلامتی در زنان سالخورده از اهمیت خاصی در کتاب برخوردار است. در بخشی، فراتر از جنبه پیری فیزیکی، روش‌هایی برای بهتر شدن این روند پیشنهاد می‌شود و صدها چالش و واقعیت‌های در انتظار، به مخاطبین کتاب معرفی می‌شود.
- برخی از مباحثی که مخاطب در کتاب با آن‌ها روبرو خواهد شد:
- سالخوردگی زن
- زنان مسن و نیازهای بهداشت روان آن‌ها
- انعطاف‌پذیری و انطباق روانی زنان
- ایستگاه پیری
- پذیرش سالخوردگی از سوی زنان
- پیری زنان و ایروبیکی روانی
- سلامت زنان سالخورده از منظر جسمی و روحی
- پایگاه‌های اجتماعی زنان پیر
- اطمینان‌آفرینی از پیری مثبت برای زنان سالخورده
- فهم جامعه و فرهنگ‌سازی از عوامل ضروری
- بررسی تفاوت فردی زنان سالمند





زنان

- حمایت‌های مثبت برای جنسیت زنان مسن تر
- نقش زنان پیر در جامعه
- بازنشستگی زنان سالخورده
- مسائل مربوط به بازنشستگی
- عملکرد روانی کار
- مثبت شدن در محل کار
- مزایای یک کارگر سالخورده
- پیر شدن و کارایی
- تاثیر کار بر کیفیت زندگی و طول عمر
- شکستن کلیشه‌های پیری
- پیر شدن مثبت
- برای مبارزه با کلیشه‌های پیری چه باید کرد؟
- مشارکت مدنی و قدرت زنان سالخورده
- مزایای تعهد مدنی زنان سالخورده به زنان پیر
- توانمندسازی زنان مسن تر
- سیاست‌های عمومی و مراحل تکامل پیری زنان
- تغییر تعریف استانداردهای «کیفیت زندگی» برای زنان سالخورده در سراسر جهان
- تغییر تصویر اجتماعی یک زن سالمند در فرهنگ‌های مختلف
- سوء استفاده از سالخوردگان و حفاظت از محرومیت
- تاثیر فعالیت بدنی بر مغز
- تاثیر فعالیت بدنی بر فیزیولوژی
- عواملی که فعالیت فیزیکی را پشتیبانی می‌کنند
- تجربیات پیری از سوی آحاد زنان
- تجارب پیری چندگانه زنان
- تنوع در زنان سالمند
- تنوع و درک کیفیت زندگی
- مسابقات زنان، فرهنگ و عوامل قومی
- تجربیات نسلی زنان سالخورده
- وضعیت اجتماعی برای زنان مسن تر
- تغییر وضعیت زندگی با پیری
- جنسیت و هویت جنسیتی در زندگی سالخوردگی
- دسترسی به آموزش‌های مورد نیاز
- عوامل کیفیت زندگی
- گسترش‌دهی به نقش زنان در زندگی سالخوردگی
- نقش چندگانه اجتماعی در تعادل
- گسترش نقش وظیفه
- اهمیت یک سیستم پشتیبانی قوی اجتماعی
- نظریه‌های روابط اجتماعی در بزرگسالان سالم
- کیفیت و عملکرد حمایت اجتماعی
- اهمیت حمایت اجتماعی بر سلامت جسمی و روانی شناختی
- مداخلات شبکه اجتماعی
- سالخوردگی و فعالیت‌های جنسی سالخوردگی
- موانع فعالیت جنسی سالمندان زنان
- زیست‌شناسی تمایل جنسی بعد از ازدواج

- راه‌های ارتباطی با زنان پیرامون درک مثبت بودن پیری
- زنان سالخورده و نیازهای بهداشت روانی آنها
- زنان و پیری هماهنگ
- قدرت اجتماعی، توانمندسازی و روبرو شدن با زنان سالمند
- اتصال ذهن و بدن در سلامت روانی زنان سالخورده
- عوامل تعیین کننده سلامت روانی زنان پیر
- نقش فرهنگ در بهداشت روانی زنان سالخورده
- تحمل پذیری زنان و سازگاری روانی با پیری
- نقش زنان در اجتماع و پیری زودرس
- اکولوژی پیری مثبت زنان
- خانواده و رشد شخصی
- انعطاف پذیری مثبت به عنوان یک فرایند یادگیری در حوزه فرهنگی
- نگرش‌های فرهنگی مثبت و تأثیرات آن
- جنب و جوش و معنویت
- آموزش در مورد استراتژی‌های انعطاف پذیری شخصی
- پیری واقعی و تشریح این احساس
- نظریه خودمراقبتی و تعهد شناختی زنان سالمند
- ایروپیک روان شناختی به عنوان یک عامل پیشگیرانه
- توانبخشی برای زنان پیر
- فعال بودن به عنوان تعیین کننده کیفیت زندگی



تفسیر سلامت

HEALTH COMMENTARY

دستاوردهای بانک عظیم ژنوم برای سلامت انسان

۳۸

به دنبال مطالعات آزمایشی، NHS انگلستان مناقصه‌ای را برای تعیین مراکز پزشکی ژنومی NHS با قبول مسئولیت استفاده از ژنوم بیماران برگزیده، کسب رضایت از وی و نمونه برداری برای توالی کامل ژنوم برگزار کرد.



پیوند Splice

۴۲

دست کاری در ژنتیک انسان در راستای غلبه بر محدودیت‌های بیولوژیکی و ویژگی‌های زیستی، روندی است که اگر چه در قوانین پزشکی و مهندسی ژنتیک با موانع اخلاق پزشکی مواجه است.



دکتر یالوم، پزشکی که با رمان، روان درمانی می‌کرد

۴۶

پزشک و رمان‌نویس صاحب سبک، دکتر «اروین دیوید یالوم» Irvin David Yalom متولد ۱۹۳۱ در واشنگتن است.



رای دهندگان روانشناسی شده

۵۰

نتیجه‌ی پژوهشی که محققین دانشگاه دوسلدورف با بررسی انتخابات سراسری آلمان در سال ۲۰۱۷ به برگزار کنندگان تحقیق اعلام داشته‌اند این است: نامزد انتخاباتی زیباتر می‌تواند در کسب آراء انتخاباتی شانس بالاتری داشته باشد.



اجرای شدن و امکان پیاده سازی طرح

به دنبال مطالعات آزمایشی، NHS انگلستان مناقصه ای را برای تعیین مراکز پزشکی ژنومی NHS با قبول مسئولیت استفاده از ژنوم بیماران برگزیده، کسب رضایت از وی و نمونه برداری برای توالی کامل ژنوم برگزار کرد. به این شکل بازوهای اجرایی زیادی به بدنه ای اجرای کار اضافه شد و امید به نتیجه رسیدن پروژه تا پایان سال ۲۰۱۸ قوت گرفت.

● مشارکت متخصصین انگلیسی و پزشکان بین المللی و دانشمندان از حدود ۳۰۰ موسسه در ۲۴ کشور برای تفسیر ژنوم های ثبت شده پیش بینی شده است. برنامه هایی نیز برای افزایش این تعداد وجود دارد. محققان به «حوزه های طبقه بندی شده» اعزام گردیده و در شرایط خاص، انواع سرطان و بیماری های خاص را در ژنوم ها مورد مطالعه قرار خواهند داد. از اهداف این تحقیق گسترده، بهبود استفاده از داده های ژنوتیپ و فنوتیپ در مراقبت های بهداشتی است و فراهم کردن بستر برای همکاری تحقیقاتی ژنومی برای افزودن به پایگاه مورد نظر در مواجهه با اختلالات ژنتیکی است.

فنوتیپ، خصوصیات قابل مشاهده یا صفت یک ارگانیسم مانند خصوصیات بیوشیمیایی یا فیزیولوژیکی است. فنوتیپ، ژن های یک ارگانیسم و همچنین تاثیر عوامل زیست محیطی و تعامل بین این دو نتیجه را بیان می کند. ژنوتیپ یک ارگانیسم، دستورالعمل های به ارث برده شده هستند که کد ژنتیکی را درون خود حمل می کنند.

هیچ کدام از موجودات زنده با ژنوتیپ همانند، به یک شیوه عمل نمی کنند به این دلیل که ظاهر و رفتار با شرایط زیست محیطی و توسعه تغییر می کند. به همین ترتیب، تمام موجودات زنده که به نظر یکسان می رسند لزوماً ژنوتیپ های یکسانی ندارند.

شرکت کنندگان در این پروژه، گزارشی از تحلیل ژنتیکی خود دریافت خواهند کرد اما تضمینی وجود ندارد که فرمول ژنتیکی آن ها ناشناس بماند. بنابراین به داوطلبان هشدار داده شده که این کار ممکن است پیامدهایی برای داوطلبان و خانواده هایشان داشته باشد.

● دکتر «پیتر میلز» محقق شورای اخلاق زیستی نوفیلد می گوید: «این کار فواید عظیمی برای عموم دارد اما احتمالاً عواقبی هم خواهد داشت، البته فهمیدن این که این عواقب برای افراد، خانواده ها و نسل های بعدی که هنوز به دنیا نیامده اند چه می تواند باشد، خیلی مشکل است».

اما «کین مورفی» دانشجوی ۲۴ ساله دکترا در دانشگاه کالج لندن که برای این پروژه داوطلب شده می گوید کسانی که زندگی شان تحت تاثیر نوعی بیماری ژنتیکی نباشد بسیار کم هستند و حتی نمونه ای ژنوم یک فرد ممکن است باعث کشف درمانی تازه شود. شناسایی و درک بهتر عملکرد ژن ها نقش روز افزونی در

تشخیص و درمان بیماری ها پیدا می کند و اخیراً نیز تحقیق وسیعی که در مورد DNA مبتلایان به آلزایمر انجام شد نشان داد تا ۲۱ ژن ممکن است در ایجاد این بیماری نقش داشته باشند.

● پرفسور «جورج چرچ» که سرپرست پروژه ای مشابهی در آمریکا است معتقد است تحلیل ژنوم صد هزار نفر باعث پیشرفت در زمینه های بیماری های رایجی مثل دیابت خواهد شد: «ما بیشتر و بیشتر متوجه می شویم که بیماری های شایع در واقع مجموعه ای از بیماری های نادر هستند».

سرطان قبلاً یک بیماری بود، اما بعد بر اساس نوع بافت درگیر، به بیماری های متعددی طبقه بندی شد و بر اساس ژن های دخیل در سرطان به زیرگروه های بیشتری تقسیم شد و الان سرطان هزاران بیماری است».

خطرات انتشار ژنوم افراد در اینترنت چه می تواند باشد؟

● مطلع شدن از یک بیماری ژنتیکی، انصراف از ازدواج یا ارتباط با کسی که احتمال ابتلا به آلزایمر یا بیماری های دیگر در او زیاد است، تبلیغات یا بیمه هدفمند که بر اساس ژنوم افراد طراحی شده، شبیه سازی بی اجازه، استفاده از کپی DNA برای شریک جرم کردن دیگران شاید بخشی از این تهدیدات باشند.

از داوطلبان، پیش از شرکت در پروژه ای صد هزار ژنوم امتحانی گرفته می شود تا معلوم گردد که آن ها کاملاً متوجه پیامدهای احتمالی علنی شدن هویت ژنتیکی خود هستند.

● دکتر میلز در این باره می گوید: «کنته ای که در مورد اطلاعات ژنتیکی وجود



دستاوردهای بانک عظیم ژنوم برای سلامت انسان



دارد این است که جز خود فرد، بستگان او هم درگیر چیزی می‌شوند که قابل پیش‌بینی نیست.»

● دکتر «دیوید کینگ» از گروه **هیومن ژنتیک الرت** به طور جدی توصیه می‌کند مردم ژنوم خود را در اختیار پروژهای نگذارند که آن را در دسترس تمام مردم دنیا قرار می‌دهد: «وقتی اطلاعات ژنتیکی شما در اینترنت منتشر شود دیگر نمی‌توانید آن را از دسترس خارج کنید، روش گرفتن رضایت نامه پس از آگاهی دادن به فرد معتبر نیست زیرا تمام خطرات و تبعات چنین کاری روشن نیست تا هر آن چه ممکن است واقع شود به اطلاع داوطلب برسد.»

به نظر دکتر کینگ از اطلاعات ژنتیکی ممکن است هر نوع استفاده‌ای بشود و هیچ دلیلی وجود ندارد که این اطلاعات را در دسترس همگان قرار داد.

● «سر جان پیشولم»، رئیس اجرایی پروژه‌ی صد هزار ژنوم می‌گوید: «هرکسی که به تعیین فرمول ژنتیکی رضایت می‌دهد باید دقیقاً بداند که از این نمونه‌ی ژنتیکی چگونه استفاده می‌شود، چه کسی به آن دسترسی خواهد داشت و در آینده برای چه مقاصدی به کار گرفته می‌شود.»

شکل‌گیری بانک ژنوم بیماران در ایران، بسترسازی برای اقدامات فوق پیشرفته‌ی پزشکی

● رئیس پژوهشکده‌ی غدد درون‌ریز و متابولیسم ایران از رونمایی اولین نسخه‌ی ژنوم مرجع ایرانیان، موسوم به «ژمیران» خبر داد. وی عنوان کرد: طی چند دهه‌ی اخیر، بشر همواره در پی آشکارسازی ارتباط یا دخالت تغییرات در توالی‌های کدکننده‌ی ژن‌های فرد در ابتلا به یک بیماری بوده و برای این منظور دست به تعیین تغییرات ژنتیکی فرد مورد بررسی در ارتباط با بیماری زده است، این در حالی است که تعداد بسیار زیادی تغییرات در توالی ژن‌های هر فرد وجود دارد که بسیاری از آن‌ها به تغییر عملکرد ژن‌ها منجر نمی‌شوند.

● تشخیص این‌که یک تغییر ژنتیک در بین افراد جمعیت شایع و بی‌ضرر بوده و یا



کرده‌اند اما فقط بخشی از تغییرات ژنتیکی در جمعیت‌های مختلف مشترک بوده و حتماً قسمتی از تغییرات ژنتیکی در یک جمعیت، مختص همان جمعیت است و ما برای جمعیت ایرانی نیازمند ژنوم مرجع ایرانیان هستیم. منبع اصلی داده‌های مورد استفاده در تعیین ژنوم مرجع ایرانیان، مطالعه کوهورت «قند و لپید تهران» با پیگیری طولی بیست ساله است، اما در تکمیل داده‌های مربوطه و پوشش حداکثری ذخیره ژنتیکی کشورمان، تعداد زیادی از نمونه‌های مربوط به هموطنان از تمام قومیت‌ها از طریق همکاری با آزمایشگاه‌های بزرگ و معتبر داخلی، تهیه و به مطالعه افزوده شد.

نقش ژنوم مرجع ایرانیان در کمک به تحقیقات محققان ایرانی

● تاکنون به دلیل در دسترس نبودن چنین اطلاعات ارزشمندی، محققان بیشتر به مطالعات ژنتیک پزشکی از نوع توصیفی در حوزه سلامت می‌پرداختند و در یافته‌های خود در خصوص تغییرات ژنتیکی یافت شده در یک وضعیت بالینی، با اطمینان قادر به بیان ارتباط یا نقش این تغییرات در وضعیت سلامت و بیماری نبودند لذا از تاثیر اصلاح آن تغییر ژنتیکی یا اصلاح نتیجه‌ی آن تغییر ژنتیکی اطمینانی نداشته و در تاریکی تحقیق و تفحص می‌کردند. اکنون با داشتن این ذخیره مرجع با ارزش، آگاهانه می‌توانند به تشخیص زودهنگام و درمان موثرتر بپردازند.

تاثیر ژنوم مرجع جمعیت ایرانی در ارتقا حوزه سلامت در ایران

سیاست‌گذاران حوزه سلامت پیوسته به موضوع تشخیص زودهنگام بیماری‌ها برای کاستن رنج بیماران، فشار روانی اطرافیان و کاهش هزینه‌های درمانی کشور پرداخته‌اند. از طرف دیگر ناظران حوزه سلامت نیز جسته‌گریخته به عدم کارایی داروهای پیشرفته و وارداتی در خصوص برخی از بیماران اشاره داشته‌اند. چه بسا منشأ این موضوع، تفاوت و تغییرات ژنتیکی افراد مذکور باشد. پس در نظر گرفتن تغییرات ژنتیکی خاص جمعیت ما می‌تواند تشخیص به هنگام، پیشگیری، سیاست واردات، طراحی و تولید داروهای آتی را تحت تاثیر قرار دهد.

مهم‌ترین دستاوردهای قابل پیش‌بینی این فعالیت، بسترسازی برای مطالعات عمیق‌تر ژنتیک پزشکی، انتقال تکنولوژی به ویژه آنالیز داده‌های حجیم ژنوم انسانی، توانمندسازی متخصصان داخلی، سرعت بخشیدن به تحقیقات این حوزه از سلامت است. کاربرد در تشخیص زود هنگام، اقدامات پیشگیرانه، استفاده در طراحی دارو، پیش‌آگهی پاسخ به درمان به ویژه ایجاد و گسترش پزشکی شخصی در ایران از دیگر دستاوردهای قابل پیش‌بینی این فعالیت است.

و اکنون با نتایج بررسی مطالعه‌ی ژنتیکی گسترده پژوهشکده‌ی علوم غدد درون‌ریز و متابولیسم مورد تایید قرار گرفته است.

برای جمعیت ایرانی نیازمند ژنوم مرجع ایرانیان هستیم

● وی با اشاره به این‌که بررسی و تعیین توالی ژنوم مرجع مختص جمعیت کشور ضروری بود، گفت: در این راستا با تعیین توالی کل ژنوم ۱۱۹۱ نفر و تعیین توالی تراشه‌ای بیش از ۱۴۰۰۰ نفر با معیارهای علمی مختص به این نوع مطالعات، موفق به تعیین توالی ژنتیکی مرجع جمعیت ایران شدیم. در گذشته کشورهای آمریکا، ژاپن و دانمارک ژنوم مرجع جمعیت‌های مذکور را تعیین

به نقص عملکرد ژن و ایجاد بیماری مذکور در ارتباط هستند نیاز به یک مرجع برای مقایسه دارد که بهترین مرجع، طبیعتاً توالی ژنومی است که از افراد همان جمعیت تهیه شده باشد، چرا که تغییرات ژنتیکی جمعیت‌های متفاوت به میزان قابل توجهی از یکدیگر متفاوت است؛ تا کنون توالی ژنتیکی ایرانیان، در موارد نیاز، با توالی استاندارد مربوط به جمعیت غیر ایرانی مقایسه شده است. تفاوت ذخیره ژنتیکی جمعیت ایرانی با سایر جمعیت‌ها هم به سبب تنوع قومیتی و تبادل ژنتیکی که در طول تاریخ در اثر تغییرات وسیع جمعیتی رخ داده و هم به سبب کثرت ازدواج‌های خویشاوندی، قابل پیش‌بینی بود





پیوند Splice

دست کاری در ژنتیک انسان در راستای غلبه بر محدودیت های بیولوژیکی و ویژگی های زیستی، روندی است که اگر چه در قوانین پزشکی و مهندسی ژنتیک با موانع اخلاق پزشکی مواجه است اما در عمل، به شکلی پرشتاب و رقابتی در کشورهای پیشرفته، مورد حمایت و تشویق قرار می گیرد. آن ها در ظاهر اهداف اولیه ای چون عمر طولانی تر و درمان بیماری های صعب العلاج یا لاعلاج را پی می گیرند اما به زعم بسیاری از تحلیلگران، هدف مشترک برتری جویان، دستیابی به فن آوری های «ابرانسان» سازی است.

◀ در داستان فیلم Splice، السا کاست و کلایو نیکولی، زن و شوهری متخصص در مهندسی ژنتیک، ژنوم چند گونه ای جانوری را با هم درآمیخته و دو موجود جدید به نام های جینجر و فِرِد خلق می کنند که مورد توجه متولیان پژوهشگاه قرار می گیرد.

این موجودات، بسیار آرام و مهربان به نظر می رسند و به یکدیگر نیز علاقه ی زیادی نشان می دهند. آن ها پس از موفقیت در آزمایش موارد حیوانی، وسوسه می شوند تا یافته ی تازه ی خود را روی کروموزوم انسان نیز بیازمایند. مسئولین پژوهشگاهی که السا و کلایو در آن کار می کنند آزمایش بر ژنوم انسانی را برخلاف مأموریت مرکز تحقیقاتی اعلام داشته و از آنان می خواهند تا مطالعه ی نامتعارف خود را متوقف سازند اما السا چنان شیفته ی مخلوقات مهندسی ژنتیک است که ترجیح می دهد تحقیقات را به شکلی پنهانی ادامه دهند.

زن و شوهر ژنتیک دان، DNA انسان را محور آزمایشات بعدی خود قرار داده و این بار بدون کمک سایر همکاران پژوهشگاه، درگیر مطالعه ی جدید می شوند.

◀ در طول آزمایشات، بارها شکست می خورند اما السا ایمان دارد که تحقیق آنان به نتیجه خواهد رسید. آنان سرانجام موفق می شوند تا یک جنین آزمایشگاهی و دست کاری شده را در دستگاهی که نقش رحم را برعهده دارد، قرار دهند. رشد سلولی جنین، سرعتی حیرت آور و غیرعادی دارد و بسیار زودتر از زمان پیش بینی شده به دنیا می آید.

موجود آزمایشگاهی که تلفیقی از ژن های انسانی - حیوانی است، با نقائصی آشکار، سازندگان خود را دلسرد می کند. کلایو با توجه به نیش زهرآلودی



که در انتهای دم موجود وجود دارد، آن را خطرناک تشخیص داده و اصرار می‌ورزد تا موجود ناقص و بدمنظر را از بین ببرند اما السا مخالف است و طی تعاملاتی که با وی برقرار می‌سازد متوجه ویژگی‌هایی مانند قدرت یادگیری در او می‌شود. نوزاد با سرعتی غیرعادی به کودک تبدیل شده و رشد او هم‌چنان ادامه پیدا می‌کند. فیزیک این مخلوق عجیب تلفیقی از انسان و حیوان است. السا مرگ زودرس موجود را پیش بینی کرده و تاکید دارد در این فرصت کوتاه باید سعی کنند معاینات و مطالعات لازم را روی او انجام دهند. آن‌ها موجود آزمایشگاهی خود را «درن» نام‌گذاری می‌کنند. درن به خوردن میوه و سبزیجات علاقه نشان می‌دهد و رشد می‌کند. السا با درن مانند یک دخترچه رفتار می‌کند و با توجه به قدرت یادگیری درن، به او خواندن و نوشتن می‌آموزد. در حالی که درن در آزمایشگاه بزرگ‌تر شده، السا و کلایو ناچار می‌شوند محل نگهداری وی را تغییر داده و او را مخفیانه به یک انبار متروکه در مزرعه منتقل کنند. در این حین آنان چنان مشغول درن شده‌اند که از موجودات قبلی، جینجر و فرد غافل می‌مانند تا این‌که پژوهشگاه به السا اطلاع می‌دهد خبرنگاران، طی اطلاع قبلی برای بازدید از نتایج آزمایشات در سالن انتظار حضور یافته‌اند. در حالی که خبرنگاران، دانشمندان و محققین، ناظر رونمایی از فرد و جینجر هستند، این دو حیوان به طور غیر منتظره‌ای به یکدیگر حمله‌ور شده و جلوی چشمان حیرت‌زده‌ی ناظرین یکدیگر را از هم می‌درند. معلوم می‌شود که جینجر، در این مدت در یک پروسه‌ی تغییر جنسیت، به جنس مذکر تغییر کرده است.

❖ از آن سو هرچه درن بزرگ‌تر می‌شود، کلایو و السا نیز علاقه‌ی بیشتری به او پیدا می‌کنند. آن‌ها با زیر نظر گرفتن درن در مزرعه متوجه ویژگی‌های جدیدی مانند رویکرد گوشتخواری در او می‌شوند. طولی نمی‌کشد که درن به سن بلوغ رسیده و به محدودیت‌های موجود اعتراض می‌کند.

او می‌خواهد از مزرعه خارج شود. السا قادر نیست کنترل سابق را بر رفتارهای درن داشته باشد و شاهد رفتارهایی ناخواسته و غیرقابل پیش‌بینی از اوست. درن به السا و کلایو به چشم والدین خود نگاه می‌کند و آنان را دوست دارد.

السّا در اقدامی تفرنی درن را با لوازم آرایش شخصی‌اش، آرایش می‌کند و متوجه می‌شود درن می‌تواند دختری زیبا باشد. یک روز السا پس از مواجهه‌ای تهدیدآمیز از سوی درن، او را به تخت بسته و بدون کوچک‌ترین ترحمی، نیش انتهای دمش را قطع می‌کند. کلایو سر می‌رسد و تلاش می‌کند درن را از شرایط ناخوشایندی که در آن قرار گرفته خلاص کند.

❖ حمایت کلایو در غیاب السا، موقعیتی را برای بروز تمایلات غریزی درن رقم می‌زند. کلایو از وضعیت پیش آمده





مهاجم باردار شده است، با پژوهشگاه قراردادی امضا می‌کند که در ازای دریافت پول، جنینی را که در شکم دارد، پس از تولد به پژوهشگاه واگذار کند.

مشخصات فیلم پیوند **Splice**

- نویسندگان: وینچنزو ناتالی، Vincenzo Natali
- آنتوانت تری برایانت، Antoinette Terry Bryant
- کارگردان: وینچنزو ناتالی Vincenzo Natali

بازیگران اصلی:

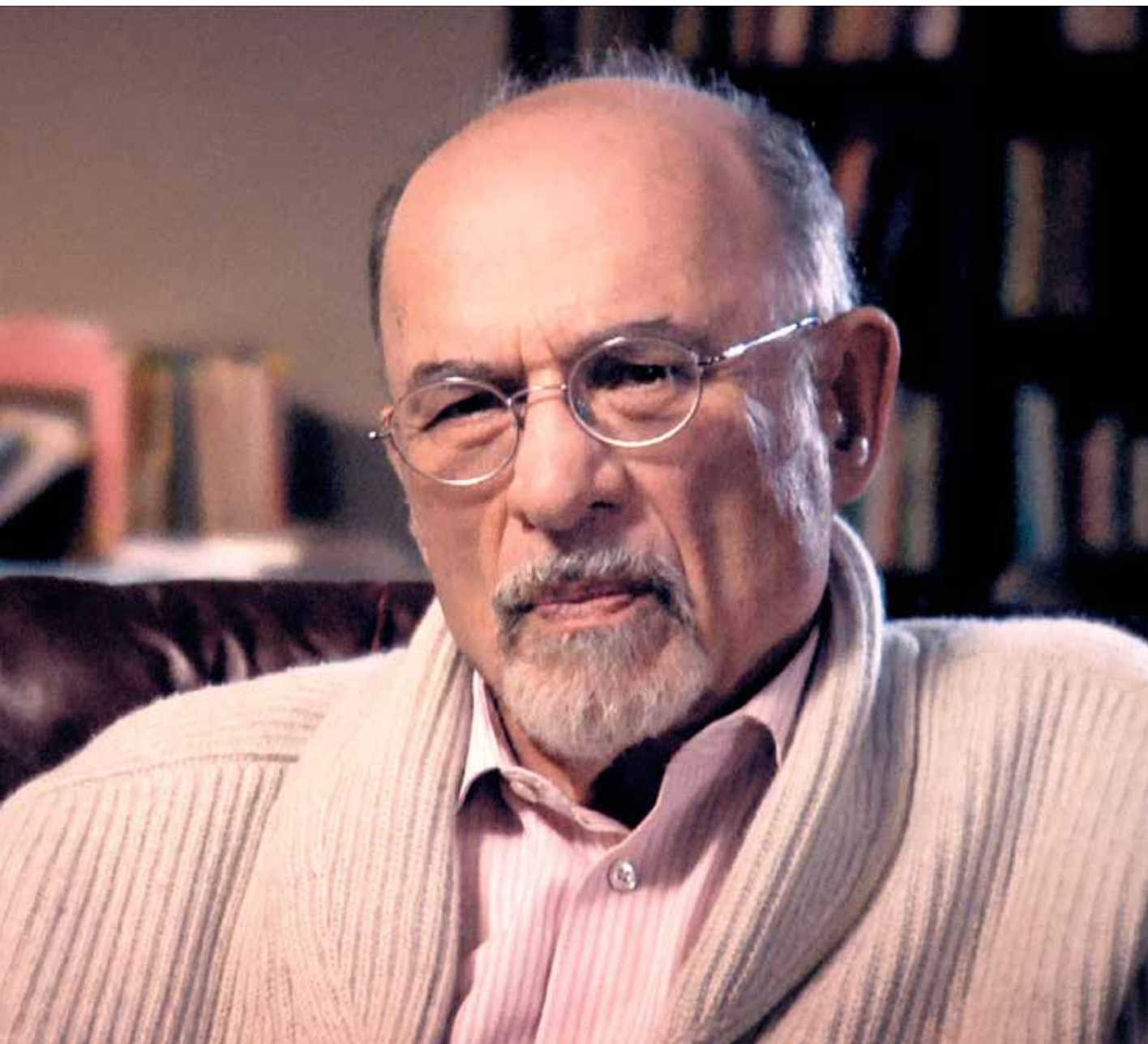
- (السا) سارا پولی Sarah Polley
- (کلایو) آدریان برودی Adrien Brody
- (درن) دلفین شانیک Delphine Chanéac
- (کودکی درن) ابیگیل چو Abigail Chu
- مدیر فیلم برداری: تتسو ناگاتا Tetsuo Nagata
- موسیقی: کایرل اوفرت Cyrille AUFORT
- تدوین: میشله کونروی Michele Conroy
- کشور تولید کننده: کانادا/فرانسه
- سال تولید: ۲۰۰۹
- مدت فیلم: ۱۰۳ دقیقه

اجتنابی ندارد و تن به تمایلات درن می‌دهد. السا سرزده وارد می‌شود و رابطه آن دو را می‌بیند و با ناراحتی آن‌جا را ترک می‌کند. کلایو شرمندگی از شرایط، به دنبال السا می‌رود و سعی در دلجویی دارد.

در درگیری‌های لفظی، کلایو اعتراض می‌کند که السا برای حفظ توجه کامل همسر برای خود، حاضر نشده فرزندی برای کلایو به دنیا بیاورد. السا فاش می‌سازد که برخلاف آن‌چه در گذشته عنوان داشته بود، از DNA خودش برای خلق درن استفاده کرده است. آن‌ها تصمیم می‌گیرند تا درن را به عنوان یک مخلوق آزمایشگاهی نابود کنند و با این نیت به مزرعه بازمی‌گردند ولی درن را در وضعیت احتضار می‌یابند. السا و کلایو تا آخرین لحظه بر بالین او می‌مانند و سپس او را به خاک می‌سپارند. در این زمان رییس پژوهشگاه که توسط برادر کلایو از ماجرا باخبر شده، خودش را به مزرعه می‌رساند و اصرار دارد درن را ببیند. اما به او خبر می‌دهند که درن به مرگ طبیعی مرده است.

هم‌زمان درن به موجودی مذکر مبدل می‌شود و از زیر خاک بیرون آمده و به‌جز السا همه را از پای درمی‌آورد. موجود جدید، به السا تجاوز می‌کند و سپس به دست السا کشته می‌شود.

در صحنه‌ی آخر فیلم، مدتی گذشته و السا که از جانور



● دکتر یالوم با نوشتن مقالاتی جذاب در زمینه‌ی آموزش‌های پزشکی و روانشناسی، توجه روسای دانشگاه استنفورد را به توانایی‌های خود معطوف ساخت و به‌زودی در سال ۱۹۶۳ برای تدریس به استنفورد دعوت شد. او خود را چنین معرفی می‌کند:

من ۱۳ ژوئن ۱۹۳۱ در واشنگتن دی سی، از والدینی که از روسیه (از یک روستای کوچک به نام Celtz در نزدیکی مرز لهستان) مهاجرت کرده بودند، کمی بعد از جنگ جهانی اول متولد شدم. خانه‌ی ما در شهر واشنگتن قرار داشت. آپارتمانی کوچک واقع در طبقه‌ی فوقانی فروشگاه مواد غذایی که والدین من پیوسته در آن کار می‌کردند. در دوران کودکی من، واشنگتن یک شهر جدا افتاده و مورد تبعیض بود و من در یک محله‌ی جنوب شهر و فقیر زندگی می‌کردم. رفت و آمد در خیابان‌های واشنگتن اغلب خطرناک بود. مطالعه در سالن کتابخانه، پناهگاه روحی من بود و دو بار در هفته، برای تنفس روحی در آن مکان جذاب باعث می‌شد خطر دوچرخه سواری در خیابان‌های آن‌جا را به جان بخرم.

هیچ مشاور یا راهنمایی در دور و بر من نبود. تمام اوقات والدین من صرف تلاش برای تهیه قوت لایموت می‌شد. آن‌ها برای حفظ دخل و

خرج زندگی فقیرانه، تمام وقت و توان خود را صرف می‌کردند.

● کتاب، دنیای فریبده‌ای بود که من انتخاب کرده بودم. یاد می‌آید بخشی از معماری کتابخانه، قفسه‌ای بزرگ و مرکزی بود که بیوگرافی مشاهیر در آن قرار داشت و توجه من را بیش از قسمت‌های دیگر به خود جلب می‌کرد. من سالیان سال تمام آن کتاب‌ها را از A (جان آدامز) تا Z (زرتشت) به دقت مطالعه کردم.

● طولی نکشید که در رشته‌ی پزشکی فارغ‌التحصیل شدم و تصمیم گرفتم تخصص خود را در رشته‌ی روانپزشکی بگیرم. روانپزشکی برای من بی‌نهایت جذاب بود، نسبت به تک‌تک بیماران خود، احساس شگفت‌انگیزی داشتم که وقت خواندن یک داستان و گسترش یافتن آن به مخاطب دست می‌دهد. من معتقدم که برای هر بیمار یک درمان متفاوت باید ساخته شود. زیرا هر کدام یک داستان منحصر به فرد دارند. این نگرش و رویکرد درمانی من دورتر و دورتر از روال روانپزشکی حرفه‌ای در این دوران است.

در حال حاضر روانپزشکی با دیدگاه مال‌اندوزانه مسیری کاملاً مخالف سمت و سوی مورد نظر من در پیش گرفته است. آن‌ها تشخیص

دکتر یالوم،

پزشکی که با زمان، روان درمانی می‌کرد

Irvin David Yalom



پزشک و رمان‌نویس صاحب سبک، دکتر
«اروین دیوید یالوم» Irvin David Yalom
متولد ۱۹۳۱ در واشنگتن است. این
نویسنده‌ی آمریکایی در سال ۱۹۵۶ در
دانشکده‌ی پزشکی بوستون در رشته‌ی
پزشکی و در سال ۱۹۶۰ در رشته‌ی
روانپزشکی فارغ‌التحصیل شد.



When Nietzsche Wept

می کشد از این گرفتاری برهاند. در عین حال نیچه نباید از دیدار برویر و سالومه و قصد درمان گری وی بویی ببرد. برویر تصمیم می گیرد با روش جدید «بیان درمانی» که به تازگی در مورد بیمار دیگرش آنا تجربه کرده، نیچه را نیز درمان کند. اما نیچه فیلسوف مغرور آلمانی، حاضر نیست «روان» خود را به دست یک پزشک بسپارد و تنها از او می خواهد که «جسم» وی را درمان کند.

کوشش ها و ترفندهای گوناگون برویر برای مطرح ساختن مشکلات روحی نیچه راه به جایی نمی برد. سرانجام روش زیرکانه و البته خطرناک برویر برای ورود به دنیای درونی نیچه سرآغاز دیدارهای پیاپی او و نیچه می شود، دیدارهایی که در آن هر یک از آن دو می کوشند تا دیگری را درمان کنند. به این ترتیب میان برویر آرام و دلسوز، و نیچه حساس و خوددار، دوشل گفتاری تندی به وجود می آید و هر چه این دو به هم نزدیک تر می شوند، برویر بیشتر متوجه می شود که فقط در صورتی می تواند نیچه را معالجه کند که وی اجازه ی این کار را به او بدهد.

● «وقتی نیچه گریست» آموزه ای است از واقعیت و خیال، جلوه ای از عشق، تقدیر و اراده در وین خردگرای سده ی نوزدهم، و در آستانه ی زایش دانش روانکاوی. فردریش نیچه، فیلسوف آلمانی جوان و هنوز شناخته نشده، یوزف برویر، از پایه گذاران روانکاوی و دانشجوی پزشکی جوانی به نام زیگموند فروید، همه اجزایی هستند که در ساختار داستان فیلم در هم تنیده شده اند تا حماسه ی فراموش نشدنی رابطه ی خیالی میان بیماری خارق العاده و درمان گری استثنایی را بیافرینند. در این رمان، دو مرد برجسته و اسرارآمیز تاریخ، تا ژرفای وسواس های خویش پیش می روند و در این راه، به نیروی رهایی بخش دوستی دست می یابند. اگر چه بسیاری از رویدادها و شخصیت های این فیلم از واقعیت برداشت شده است، با این حال داستان کلی فیلم خیالی است، چرا که همان گونه که نویسنده، اروین یالوم، در پایان کتاب وقتی نیچه گریست اشاره کرده است، نیچه و برویر در واقعیت هیچ گاه با هم دیداری نداشته اند.

- کارگردان: پینچاس پری Pinchas Perry
- تهیه کننده: پینچاس پری Pinchas Perry
- فیلمنامه: پینچاس پری Pinchas Perry
- اقتباس از: وقتی نیچه گریست اثر دکتر اروین یالوم

بازیگران

- آرماند آسانته Armand Assante
- بن کراس Ben Cross
- کاترین وینیک Kathryn Winnick
- مایکل یانانی Michal Yannai
- جیمی المان Jamie Elman
- ایوایلو بروزوفسکی Ivaylo Brusovski
- موسیقی: شارون فاربر Sharon Farber
- فیلم برداری: جورجی نیکولوف Georgi Nikolov
- تدوین: دیوید جکوبوویچ David Jakubovic
- ۷ ژوئیه ۲۰۰۷
- مدت: ۱۰۵ دقیقه
- تولید کشور: آمریکا
- زبان: انگلیسی

یک نواخت، مبتنی بر پروتکل درمان کوتاه مدت برای همه را در دستور کار خود قرار داده اند.

همسر من، مریلین، دکترای ادبیات تطبیقی (فرانسوی و آلمانی) از دانشگاه جان هاپکینز دریافت کرده و به عنوان استاد دانشگاه و نویسنده، بسیار موفق عمل کرده است. در زمره آثار او می توان خواهران خون، تاریخ همسر، تولد ملکه ی شطرنج را عنوان کرد. چهار فرزند من که همه در منطقه خلیج سان فرانسیسکو زندگی می کنند، کارهای گوناگونی مانند پزشکی، عکاسی، نویسندگی خلاقانه، کارگردانی تئاتر، روانشناسی بالینی را انتخاب کرده اند. تا امروز پنج نوه از این فرزندان دارم.

آثار داستانی

- (۱۹۷۴) هر روز نزدیک تر از پیش
- (۱۹۸۹) جلاد عشق و دیگر داستان های روان درمانی
- (۱۹۹۲) وقتی نیچه گریست
- (۱۹۹۶) دروغگویی روی میل
- (۱۹۹۹) مامان و معنی زندگی
- (۲۰۰۵) درمان شوپنهاور
- (۲۰۰۵) پلیس را خبر می کنم
- (۲۰۱۲) مسئله ی اسپینوزا
- (۲۰۱۵) خلق شدگان در یک روز و داستان های

روان درمانی

آثار غیرداستانی

- (۱۹۷۰) تئوری و عمل در روان درمانی گروهی
- (۱۹۸۰) روان درمانی
- (۱۹۸۳) Inpatient Group Psychotherapy
- (۱۹۹۶) The Yalom Reader
- (۲۰۰۱) هنر درمان
- (۲۰۰۸) خیره به خورشید نگرستن

آثار سینمایی برگرفته از نوشته های یالوم

- ۲۰۰۳ پرواز از مرگ مستند سینمایی
- ۲۰۰۷ وقتی نیچه گریست
- ۲۰۱۵ Yalom's cure
- وقتی نیچه گریست فیلمی است به کارگردانی Pinchas Perry که در سال ۲۰۰۷ با اقتباس از رمان وقتی نیچه گریست نوشته ی اروین یالوم ساخته شده است. این فیلم درام محصول کشور آمریکا و بازیگرانی هم چون آرماند آسانته (در نقش فریدریش نیچه)، بن کراس (در نقش یوزف برویر) و کترین وینیک (در نقش لو سالومه) در آن هنرنمایی کرده اند. فیلم، روایت گر دیدار خیالی فریدریش نیچه، فیلسوف آلمانی، و یوزف برویر، پزشک اتریشی، و رابطه ی پرفراز و نشیب این دو است.

خلاصه ی داستان

● در شهر وین، پایان قرن نوزدهم، لو سالومه، دختری جوان و دلربا، نامه ای عجیب برای یوزف برویر مشهور می نویسد: «دکتر برویر، باید شما را ببینم، موضوع مرگ و زندگی در میان است. فردا صبح ساعت ۹ در کافه رونه (Cafe Rousse) شما را ملاقات خواهم کرد». سالومه در تلاش است تا یوزف برویر، پزشک مشهور و استاد زیگموند فروید را به کمک بطلبد. او نگران دوستش، نیچه است و از برویر می خواهد که دوستش را معالجه کند. برویر با پذیرش کمک خواهی سالومه باید اندیشمند بزرگ و تنهایی را که از سر دردهای شدید میگری عذاب



Katheryn Winnick



رای دهندگان روانشناسی شده



نتیجۀ ی پژوهشی که محققین دانشگاه دوسلدورف با بررسی انتخابات سراسری آلمان در سال ۲۰۱۷ به برگزار کنندگان تحقیق اعلام داشته اند این است: نامزد انتخاباتی زیباتر می تواند در کسب آراء انتخاباتی شانس بالاتری داشته باشد.

● گروهی از دانشمندان آلمانی در شهر دوسلدورف پس از تحقیقی جدید اظهار داشتند جذابیت ظاهری نامزدها در انتخابات سراسری آلمان در ماه سپتامبر سال ۲۰۱۷ نقشی تعیین کننده داشته است و تاریخ انتخابات آلمان هرگز تا این حد به جذابیت وابستگی نداشت.

در فهرست ده نفره ای که از نامزدهای اصلی احزاب مهم در انتخابات با توجه به جذابیت ظاهری آنان تهیه شده، سارا واگن کنشت (نامزد حزب چپ) در رده ی نخست جای گرفته است. کریستیان لیندner (رهبر حزب دموکرات آزاد) و آلیس وایدل (حزب آلترناتیو برای آلمان) به ترتیب در مکان های دوم و سوم جای گرفته اند.

این در حالی است که در این فهرست سیاستمداران کارآزموده ای چون مارتین شولتس (رهبر حزب سوسیال دموکرات) و آنگلا مرکل (رهبر حزب دموکرات مسیحی) به ترتیب در رده های هشتم و نهم ایستاده اند.

در یک بررسی که از تمامی نامزدهای شرکت کننده در انتخابات به عمل آمده، یان رالف نولته (از حزب آلترناتیو برای آلمان) و سلین ارلن هوفر (از حزب چپ) به عنوان جذاب ترین نامزدان انتخابات سراسری سال ۲۰۱۷ آلمان شناخته شده اند.

تیمی که روی آثار جذابیت در انتخابات تحقیق می کرد تصاویر ۱۷۸۶ نامزد مستقیم و غیرمستقیم را که در انتخابات شرکت کرده بودند، برای مقایسه در اختیار داوطلبین زن و مرد این آزمون گذاشتند. داوطلبان باید به جذابیت ظاهری هر کدام از نامزدها نمره ای میان صفر تا ۶ می دادند. بررسی نتایج نشان داد که میان جذابیت ظاهری و پیروزی در انتخابات «ارتباطی قابل توجه» وجود دارد. این تحقیق ادامه پژوهشی بود که در سال ۲۰۰۲ توسط پرفسور اولریش روزار از دانشگاه دوسلدورف آغاز شد.

به گفته ی لنا ماش، پژوهشگر ارشد این تیم تحقیقاتی، زمانی که شخصی سالم، جذاب و تندرست به نظر می آید، رای دهندگان به این فرد به چشم کسی نگاه می کنند که توانایی بیشتر و تسلط بهتری برای بر عهده گرفتن مسئولیت های



مارا روساریا کارفاگنا
سیاستمدار ایتالیایی

MARA ROSARIA CARFAGNA



یولیا تیموشنکو
نخست وزیر اوکراین

YULIA TYMOSHENKO



سارا پیلین
پدیده سیاسی در ایالات متحده

SARAH PALIN



روبی دالا
سیاستمدار ۳۴ ساله کانادایی و هندی تبار

RUBY DHALLA

کریستینا فرناندز
رئیس جمهور آرژانتین

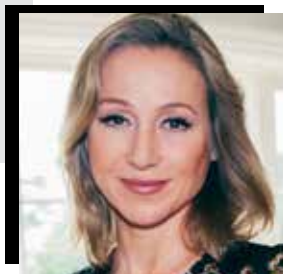


CRISTINA FERNANDEZ DE KIRCHNER



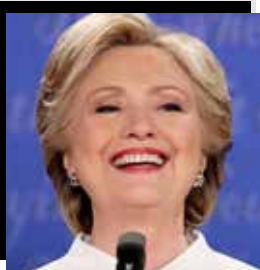
جولیا گیلارد
معاون نخست وزیر استرالیا

JULIA GILLARD



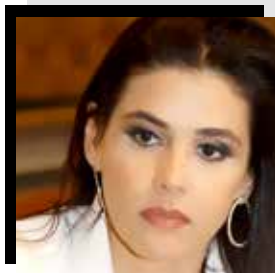
بلیندا استرانچ
عضو پارلمان کانادا

BELINDA STRONACH



هیلاری کلinton
وزیر امور خارجه سابق اوباما

HILLARY CLINTON



ستریدا جعجع
سیاستمدار لبنانی

SITRIDA GEAGEA

اجتماعی دارد.

● تنها بزرگسالان نیستند که افراد را از روی ظاهر آن‌ها ارزیابی می‌کنند. برای کوچک و بزرگ، ظاهر افراد نخستین ملاک ارزیابی است. پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند که کودکان نیز به ویژگی‌های ظاهری حساس هستند. آن‌ها به افرادی که ظاهر زشت و ناخوشایند دارند اعتماد نمی‌کنند.

تحقیقات نشان می‌دهند که قضاوت اولیه‌ی انسان‌ها نسبت به هم در مدتی برابر با ۵۰ میلی ثانیه (واحدی از زمان برابر با یک‌هزارم ثانیه) شکل می‌گیرد. در واقع افراد در نگاه اول محتوای کتاب را از روی جلد آن تشخیص می‌دهند. این امر برای تعامل اجتماعی دارای اهمیت است چرا که در برخورد اول با افراد ناآشنا مرجع اطلاعاتی دیگری وجود ندارد.

تاکنون پژوهش‌های بسیاری درباره‌ی این موضوع نزد بزرگسالان صورت گرفته است. پژوهش اخیر حاکی از آن است که رابطه‌ی نزدیکی میان داوری بزرگسالان در مورد میزان جذابیت افراد و اعتبار آن‌ها وجود دارد. آن‌هایی که از دید بسیاری انسان‌ها جذاب ارزیابی می‌شوند، معمولاً باهوش‌تر، خوش‌برخوردتر و موفق‌تر به نظر می‌رسند.

اخیراً روان‌شناسان دریافته‌اند که کودکان نیز نسبت به ویژگی‌های ظاهری افراد حساس هستند و آن‌ها نیز قضاوت‌های خود را در مورد اعتبار، تسلط، توانایی، خشونت و جذابیت افراد دارند.

کودکان نسبت به افرادی که ظاهر زشت و ناخوشایند دارند اعتماد کمتری نشان می‌دهند. حتی نوزادان نیز با افرادی که به نظرشان زیبا می‌رسند ارتباط بهتری برقرار می‌کنند. دکتر «فنگلینگ ما» یکی از پژوهشگران دانشگاه چجیانگ چین در یک پژوهش گروهی، تعداد ۱۰۰ کودک در رده سنی بین ۸ و ۱۰ و ۱۲ سال را مورد آزمون قرار داد.

● در اولین مرحله کودکان می‌بایست با دیدن هر چهره نظر خود را در مورد میزان اعتبار آن فرد ابراز کنند. یک ماه پس از آن، نظرسنجی دیگری در مورد میزان جذابیت همان چهره‌ها به انجام رسید. از نظر کودکان افرادی که چهره‌های زیباتری داشتند قابل اعتمادتر بودند.

نیویورک تایمز ۹ سیاستمدار فعال در عرصه سیاست جهان را در فهرست افرادی رده‌بندی کرده که هواداران‌شان تحت تاثیر زیبایی آنان قرار دارند:



CORAL CALMAG 2:1

- تقویت عملکرد اعصاب و عضلات
- ۱۰۰٪ کلسیم مرجانی بالای سطح دریا
- کپسول گیاهی
- ویتامین D۳
- فاقد گلوتن، سویا، ترکیبات لبنی و غلات
- سهولت در هضم و جذب سریع

ولرنت و پخش انحصاری: گروه دارویی یاسین
مرکز مشاوره و پاسخگویی: ۰۲۷ - ۰۱۱ - ۴۴ - ۰۲۱
www.yasinpharma.com



مکملهای دارویی کورال ساخت کشور امریکا