



دندانپزشکی پارسه

# دندانپزشکی پارسه

شماره سی و یکم : ۳۱ - فصلنامه بهار ۱۳۹۹

- \* آپارات پارسه
- \* پکیج‌های آزمون‌های جامع
- \* پکیج آمادگی آزمون ملی
- \* پکیج کامل پزشکی ویژه دانشجویان
- \* کتاب علم و هنر در دندانپزشکی ترمیمی
- \* برنامه آموزشی ۱۴۰۰
- \* خیریه پارسه
- \* کانال جدید نقد و بررسی
- \* مجموعه سوالات جراحی دهان ، فک و صورت
- \* مرور سریع
- \* دروس ضربیدار رشته‌ها
- \* مرور فشرده
- \* اهمیت خواب، مصرف داروها و ...
- \* مراقبت‌های جسمی
- \* مراقبت‌های اعصاب و روان
- \* بیش فعالی بزرگسالان
- \* نمونه سوالات آزمونک هدایت تحصیلی

پارسه تنها مرکز مجاز عرضه پکیج‌های آموزشی آزمون دستیاری دندانپزشکی



بهار ۱۳۹۹ \*



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## دندانپزشکی پارسه

فصلنامه بهار ۱۳۹۹

صاحب امتیاز : ویستا دندانپزشکی پارسه  
مدیر مسئول : دکتر کسری طبری  
سر دبیر : شهاب خطیب زاده

هیئت تحریریه : دکتر کسری طبری، دکتر مصطفی آلام، دکتر سید مهدی انگجی، دکتر نینا سلامت  
بخش، مهندس محسن اردستانی، شهاب خطیب زاده، محمد مهدی گلبند

طراح : زهرا شکیبا  
تایپوگرافی و صفحه آرایی : زهرا شکیبا  
چاپ و لیتوگرافی : پاپیروس  
صحافی : پاپیروس  
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

با همکاری : الهام احمدی نژاد، فریبا اشرفی، فریبا زریئی، نیلوفر وکیلی پور، مسعود نجفی

ارتباط با ما  
تلفن : ۸۸۸۷۸۶۵۷-۶۳ و ۸۸۸۸۴۸۰۲-۳  
آدرس دفتر مرکزی : تهران ، میدان فاطمی، ابتدای خیابان گمنام، ساختمان یاس، پلاک ۲۶، واحد ۹

پیامک : ۵۰۰۰۲۲۸۸۷۸۶۵۸

ایمیل : [info@dparsesh.ir](mailto:info@dparsesh.ir)

وب سایت : <https://dparsesh.ir>

## فهرست مطالب

۵	سخن سردبیر
۶	مقدمه
۷	آپارات پارسه
۹	پکیج‌های آزمون‌های جامع
۱۰	پکیج آمادگی آزمون ملی
۱۱	پکیج کامل پزشکی ویژه دانشجویان
۱۱	کتاب علم و هنر در دندانپزشکی ترمیمی
۱۲	برنامه آموزشی ۱۴۰۰
۱۳	خیریه پارسه
۱۴	کانال جدید نقد و بررسی
۱۵	مجموعه سوالات جراحی دهان، فک و صورت
۱۶	مرور سریع
۱۶	دروس ضریب‌دار رشته‌ها
۱۷	مرور فشرده
۱۷	اهمیت خواب، مصرف داروها و ...
۱۸	مراقبت‌های جسمی
۱۹	مراقبت‌های اعصاب و روان
۲۰	بیش‌فعالی بزرگسالان
۲۲	نمونه سوالات آزمونک هدایت تحصیلی

## سخن سردبیر

در هر برهه‌ای از زمان؛ باید بتوان با آرامش خاطر و آسودگی روان ادامه داد و این مهم برآورده نمیشود مگر با حس تواضع.

چه بسا این حس بتواند ما را به طلب پوزش از محضر ایزد منان و جبران هرآنچه که نباید به وقوع می پیوست رهنمون سازد.

اخیرا کل جوامع بشریت درگیر مسئله‌ای جهانی به نام ویروس کرونا هستند، بازگشت به شرایط اولیه پس از گذر از این ویروس زمانی میسر خواهد گردید که همگان بتوانیم با همتی عالی در کنار هم و با ادامه زنجیره حس و حال خوب، این ایام را سپری کنیم.

متأسفانه این مسئله جهانی، دوستان بزرگوارمان را در مسیر رزیدنتی نیز با مشکلاتی مواجه کرده که امیدواریم با صبر و شکیبایی بتوانند با موفقیت مطالعاتشان را پیش ببرند. موسسه پارسه نیز با افتخار با تغییرات لازم در هموار کردن این مسیر برای شما عزیزان می‌کوشد.

## مقدمه

بار خدایا

از درگاه تو پوزش میطلبم؛

اگر در محضر من بر ستمدیده‌های ستمی رفته و من به یاری او برنخاسته باشم

اگر کسی در حق من نیکی کرده و من سپاسش نگفته باشم

اگر خطاکاری از من عذری خواسته و من عذرش نپذیرفته باشم

اگر بینوایی از من چیزی طلبیده و من بر او نبخشیده باشم

اگر کسی را بر من حقی بوده و من به تمامی ادایش نکرده باشم

اگر بر عیب بنده ای از بندگان آگاه شده‌ام و آن را نپوشیده باشم

اگر با گناهی روبرو شده‌ام و از آن دوری نگزیده باشم.

خدای من؛ مرا در این سال نو، پاکیزه گردان.

\*سال نو مبارک...\*

گرچه عید امسالمان بسیار متفاوت از سالیان پیشین بود اما یادمان باشد که دنیا در حال حرکت بوده و خواهد بود و همچنان رو به جلو پیش می‌رود؛ لذا امیدواریم با شروع سال جدید با تمام قدرت و با هر آنچه در توان داریم پیش برویم تا با وجدانی آسوده از روزهای ملال انگیز گذر کنیم و اطمینان داشته باشیم که در دفتر هستی برای امسالمان نیز هر آنچه خیر است رقم خورده است.

## آپارات پارسه اولین سینما گروه پزشکی

موسسه فرهنگی-انتشاراتی پارسه با مجوز رسمی برگزاری کلاس‌های آنلاین از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، به عنوان نخستین مرکز مجاز ارائه پکیج آمادگی آزمون رزیدنتی دندانپزشکی با هدف تغییر در بستر آموزشی تاسیس گردید.

امروز «آپارات پارسه» بستر نوینی را فراهم نموده است تا دانشجویان، همکاران و تمام علاقه مندان در تمام شاخه‌های گروه پزشکی در تمام نقاط ایران و یا حتی جهان بتوانند به آموزش‌های جدید و به روز دسترسی داشته باشند.

«آپارات پارسه» نوید بخش تمام آموزش‌های لازم و عرضه محتوا در رشته‌های پزشکی (تمام شاخه‌های تخصصی و تجهیزات و ابزار)، دندانپزشکی (تمام شاخه‌های تخصصی، لابراتور، دستیار دندانپزشک و تجهیزات و ابزار)، داروسازی، دامپزشکی، علوم آزمایشگاهی، پیراپزشکی (مامایی، پرستاری، تغذیه، گفتاردرمانی، شنوایی سنجی، فیزیوتراپی، کاردرمانی و...)، روان شناسی، مشاوره (خانواده، شغلی، تحصیلی و...)، علوم شناختی (تمام شاخه‌ها)، سلامت عمومی، بهداشت خانواده و بهداشت دهان و دندان می‌باشد.

- آموزش‌ها با تنوع متعدد در مسائل گوناگون علمی بوده و میتواند موضوعاتی از قبیل موارد زیر را در برگیرد:
  - ✓ آموزش تئوری؛ اصول و مبانی علمی
  - ✓ آموزش عملی؛ جهت یادگیری حداکثری مخاطب
  - ✓ فیلمهایی که بصورت case report ضبط گردیده است.
  - ✓ فیلم سخنرانی‌های (Lecture) ارائه شده در داخل یا خارج کشور
  - ✓ جلسات هم اندیشی، Journal club و مباحث علمی جمعی
  - ✓ تدریس کتب رفرنس آزمون بورد دندانپزشکی

و...

- همه اساتید/مدرسین در سایت آپارات پارسه دارای پروفایل شخصی هستند که در آن رزومه کاری، لینک شبکه‌های اجتماعی، لینک وب سایت شخصی و در صورت تمایل آدرس مطب نیز جهت معرفی به مخاطبان قرار داده میشوند.

## «آپارات پارسه» ارائه دهنده ۳ نوع آموزش می باشد:

۱- آموزش‌هایی که به صورت فیلم های آنالین، در سانس‌های مختلف در سایت آپارات پارسه اکران می‌گردند.

• محتوای آموزشی به نام تولیدکننده اثر و با برنامه زمان بندی از پیش هماهنگ شده با اساتید/ مدرسین مربوطه منتشر می‌گردد.

• در این نوع آموزش، زمانی برای پاسخگویی به سوالات احتمالی مخاطبان پس از هر سانس اکران با پاسخگویی استاد مربوطه در نظر گرفته شده است.

• در پنل آپارات پارسه لیست کاملی از فروش، درآمد، میزان بازخورد و تعداد شرکت کنندگان در اختیار مدرس قرار می‌گیرد تا در تولید محتوای آموزشی بهتر به آنها کمک نماید.

## ۲- پکیج‌ها و دوره‌های آموزشی

در این نوع آموزش، دوره‌ها و فیلم‌های آموزشی در بستر نرم افزاری پویا و امن (امکان ضبط و کپی وجود ندارد) برگزار می‌گردند و مخاطبان پس از دانلود دوره‌ها در این نرم افزار امکان دیدن فیلم‌ها تا ۱ سال را دارند. که در این حالت پرسش و پاسخی برای مخاطبان در نظر گرفته نشده است.

۳- برگزاری کلاس‌های آنالین (کلینیکال، تئوری همراه با پرسش و پاسخ آنالین) در بستر نرم افزاری امن و پویا

هر پزشک، دندانپزشک، روانشناس، پیراپزشک و فرد متخصص می‌تواند با پلتفرم آنالین فراهم شده توسط آپارات پارسه سینمای شخصی و دوره‌های آموزشی خود را راه اندازی نموده و مخاطبان خاص خود را جذب نماید. در این نوع آموزش نیز امکان ضبط و کپی وجود ندارد.

از این رو از شما همکار گرامی دعوت می‌کنیم تا در تحقق بخشیدن به این مهم و در نهایت ارائه خدمت به بهترین شکل به هم نوعان خود با ما همراه شوید.

## آپارات پارسه

راحت ترین و سریع ترین راه تولید و انتشار محتوای ویدئویی گروه پزشکی





## پکیج آزمون‌های جامع

- شرکت در آزمون‌های جامع پارسه با بیشترین جامعه آماری و با تجربه برگزاری آزمون‌های جامع آنلاین به شما این امکان را می‌دهد تا:
- با قرارگیری در شرایطی مشابه آزمون رزیدنتی؛ با شبیه سازی آزمون استرس خود را کاهش دهید.
  - به طور صحیح مدیریت زمان را یاد بگیرید و موفقیت بیشتری در آزمون کسب نمایید.
  - نمره تراز خود در هر رشته را ملاحظه فرموده و به میزان زیادی درصد موفقیت خود در آن رشته را ارزیابی نمایید.
  - پس از هر آزمون با آنالیز کارنامه؛ ارزشیابی درستی از میزان پیشرفت، نقاط ضعف و قوت خود داشته باشید.
  - بر اساس شرایط سایر داوطلبان احتمال موفقیت خود در رشته مورد نظرتان را بسنجید تا بتوانید در ادامه مطالعه‌تان با برنامه ریزی و جهت دهی مناسب، به مسیر مطالعه خود ادامه دهید.



*Dparseh*

**ارائه پکیج**  
**آزمون‌های جامع آنلاین پارسه**  
**بهترین گزینه جهت شبیه سازی**  
**آزمون دستیاری**

**تاریخ برگزاری:**

- ۲۷ فروردین
- ۳۰ خرداد
- ۲۷ تیر
- ۱۰ مرداد

۰۹۱۲۹۳۷۷۷۸۱  
 ۰۹۱۲۹۳۷۷۷۸۲

## پکیج آمادگی آزمون ملی

گروهی از همراهان همیشگی پارسه و همکاران بزرگواران که دانش آموخته خارج از کشور می‌باشند؛ می‌بایست برای شرکت در آزمون ملی مطالعه منسجمی طبق آخرین دستاورهای علمی داشته باشند تا بتوانند این مرحله را به آسانی و با موفقیت پشت سر بگذارند.

با دریافت پکیج بررسی و درک مفاهیم پارسه شامل کتب تمام رنگی به همراه فایل تدریس اساتید می‌توانید جهت موفقیت در آمادگی آزمون ملی گام بردارید.

پکیج بررسی و درک مفاهیم علاوه بر کتب و فایل تدریس با خدمات مشاوره‌ای، آموزشی و برنامه هدایت تحصیلی و ... سعی در برآوردن تمام نیازهای آموزشی دارد.

برای اولین بار با ارائه **برنامه‌ریزی مطالعاتی هفتگی** جهت موفقیت در آزمون ملی ۹۹ در خدمت دانش آموختگان دندانپزشکی خارج از کشور هستیم.

امسال برای این عزیزان در کنار پکیج یادگیری دروس برای کسب موفقیت حداکثری در آزمون ملی؛ امکان شرکت در آزمونهای جامع را نیز فراهم آوردیم.

این پکیج در کنار اینکه برای دوستان متقاضی شرکت در آزمون تخصص تهیه گردیده است؛ برای آن دسته از عزیزانی که دانش آموخته خارج از کشور نیز هستند ارائه می‌گردد.

*Dparseh*

## قابل توجه

### داوطلبان آزمون ملی

آزمون‌های جامع آنلاین پارسه بهترین گزینه جهت شبیه‌سازی آزمون ملی

تاریخ برگزاری:

۶ اردیبهشت   ۵ خرداد   ۳ تیر   ۲۷ آبان



آزمون ملی

۰۹۱۲۴۰۰۰۳۵۴ | ۰۹۱۲۹۳۷۷۷۸۱

## پکیج کامل آموزشی ویژه دانشجویان پزشکی

در راستای تکمیل مطالعات ارزشمند همکاران بزرگوار پزشکی و جهت موفقیت ایشان در آزمون‌های پره انترنی و دستیاری خدمات ذیل را ارائه می‌دهیم:

- کتب تمام رنگی طبق آخرین رفرنس آزمون پره انترنی و دستیاری
- دسترسی به فایل تصویری تدریس در سامانه جامع
- دسترسی به فایل صوتی تدریس در برنامه موبایل
- ارائه برنامه‌ریزی مطالعاتی هدفمند



## کتاب علم و هنر در دندانپزشکی ترمیمی ۲۰۱۹

آنچه که در کسب علم برای رهیویان هر رشته حائز اهمیت می‌باشد؛ دسترسی به جدیدترین دستاوردهای علمی به زبانی ساده و روان است تا با طی مسیری هموارتر به ارتقاء دانش خود بپردازند.

در پاسخ به این نیاز دندانپزشکان گرامی این بار نیز موسسه پارسه با ارائه کتاب علم و هنر در دندانپزشکی ترمیمی ۲۰۱۹ تمامی توان خود را در جهت پیشبرد علم در زندگی به کار بست و این اثر ارزشمند را تقدیم تمام دوستان این رشته می‌نماید.

دوستان بزرگوارمان می‌توانند برای تهیه این کتاب، پکیج‌های کلینیکال و پکیج اصول و مبانی کلینیکال دندانپزشکی ترمیمی از طریق کد USSD نیز اقدام به خرید نمایند.

**خدمت دیگر از پارسه**

خرید کتاب علم و هنر در دندانپزشکی ترمیمی

از طریق کد USSD \*6655\*4000354\*3\*2#

**خدمت دیگر از پارسه**

خرید پکیج اصول و مبانی کلینیکال دندانپزشکی ترمیمی

از طریق کد USSD \*6655\*4000354\*3\*1\*1#

**خدمت دیگر از پارسه**

خرید پکیج‌های کلینیکال

از طریق کد USSD \*6655\*4000354\*3\*1#

## برنامه آموزشی ۱۴۰۰

امسال برای اولین بار برنامه ریزی آموزشی خود را برای گروه ایده‌آل از اسفندماه آغاز نمودیم تا بتوانید با خیالی آسوده و بدون نگرانی از کمبود زمان برنامه ریزی بفرمایید و با ما همراه شوید. جهت برقراری تعادل و توازن ساعات مطالعه؛ برنامه آموزشی داوطلبان آزمون ۱۴۰۰ برای دو گروه زیر ارائه می‌گردد:

۱- گروه اول: شروع دوره ۸ اسفند ۹۸ (ایده آل)

۲- گروه دوم: شروع دوره ۱۲ شهریور ۹۹ (پس از برگزاری آزمون ورودی ۹۹)

با شروع به موقع و ایجاد تسلط کامل؛ آرامش و لذت درس خواندن را توامان تجربه نموده و با کاهش استرس روزهای آخر آزمون رزیدنتی ۱۴۰۰ را با موفقیت پشت سر بگذارید.

دوره جدید پکیج بررسی و درک مفاهیم جهت آمادگی آزمون دستیاری ۱۴۰۰ با خدمات ذیل آماده ارائه به داوطلبان آزمون رزیدنتی می‌باشد:

- ارائه کتب رزیدنتی

- ارائه برنامه مطالعاتی هفتگی

- ارائه برنامه زمانبندی تا روز آزمون

- دسترسی به فایل تصویری تدریس در سامانه جامع

- دسترسی به فایل صوتی تدریس در برنامه موبایل

- عضویت در کانال اختصاصی ویژه آزمون ۱۴۰۰

- مشاوره و برنامه ریزی فردی

دریافت و مشاهده فایل‌های مشاوره ۳۰ خرداد و ۲۱ تیر ۹۸ برای عموم داوطلبان آزاد و بدون هزینه بوده و بدیهیست دریافت این نکات مهم از ارکان اولیه و اصلی موفقیت برای طی این مسیر می‌باشد.

Parsesh

**ارائه پکیج آمادگی آزمون رزیدنتی ۱۴۰۰**  
**به همراه یک آزمون جامع اپکان**



## خبریه پارسه

یکی از رسالت‌های بزرگ مجموعه پارسه (همانند تمامی گروه‌های جامعه) در کنار کمک به توسعه علم آموزی و تسهیل هر چه بیشتر مسیر یادگیری؛ انجام کارهای خیر و دستگیری از هموطنان و دوستانی است که خداوند توفیق خدمت رسانی به آنان را به انسان‌های مهربان و خیر داده است.

متأسفانه با بروز مشکلات ناشی از ویروس کرونا که امروزه کل دنیا را درگیر نموده است؛ همت بزرگوارانه خیرین محترم مجموعه پارسه نیز بیش از گذشته نمود پیدا می‌کند. چه بسا خدمت کردن در کنار مهر خالصانه شما به هموطنانمان؛ لذت زیستن را دو چندان خواهد کرد.

همواره توصیه به کارهای خیر در خفا و بدون اطلاع و آگاهی سایرین بوده است؛ تا آن عمل خالص و به دور از ریا باشد.

«انفاق» تنها عملی است که نه تنها انجام آشکارا و علنی آن منع نگردیده؛ بلکه به آن سفارش و تاکید نیز شده است تا بدین ترتیب فرهنگ همیاری و دستگیری میان جامعه فراگیر شود. اما باید به دو نکته دقیق و ظریف توجه نمود:

۱- انفاق غیر علنی (مخفی)، ارزش و جایگاه والاتری دارد.

۲- برای کمک و یاری، شخص اعطا کننده و گیرنده نباید همدیگر را بشناسند تا از اثرات سوء و عواقب زیان بار بعدی اجتناب به عمل آید؛ این حالت خالص‌ترین و سودمندترین روش انفاق است.

زیرا بدین ترتیب از مراجعه مجدد فرد نیازمند پیشگیری شده و کمک به عنوان وظیفه تلقی نمی‌گردد؛ به علاوه مانع از رشد و بروز فرهنگ «گدا پروری» نیز می‌شود.

لذا بهترین حالت انفاق و کمک به نیازمندان آن است که:

کمک کننده و کمک گیرنده آشنائیت و ذهنیتی نسبت به یکدیگر نداشته باشند و این کار توسط شخص سومی صورت پذیرد.

لازم به ذکر است اگر در کانال خبریه پارسه گزارشی از عملکرد کمک به بیماران کرونایی ارائه می‌شود، جهت قدردانی از شما بزرگواران و طلب مساعدت بیشتر می‌باشد.

در ذیل گزارش مختصری نیز تقدیم شما بزرگواران می‌گردد:

- با زحمت فراوان تعدادی ماسک قابل شستشوی M۳ با قیمت ۳۶۵ هزار تومان تهیه گردیده است.

۱- پزشکان و پرستارانی که در بخش آی سی یو و ایزوله و در مواجهه مستقیم با بیماران کرونا هستند و به این ماسک‌ها نیاز دارند را معرفی فرموده و یا بفرمایید به ادمین کانال پیام بدهند. (@pfound)

۲- برای تهیه مجدد چنین ماسک‌هایی، حتی در حد تهیه یک عدد مساعدت و همراهی فرمایید قطعا هر یک از این ماسک‌ها می‌تواند جان یک پزشک و خدمه درمانی را برای خدمتگزاری بیشتر مصونیت بخشد.

\_ دوستان و همراهان گرامی ساکن تهران در صورتی که در بستگان و نزدیکان خود بیمار مبتلا به کرونا دارید که به دارو و یا دستگاه اکسیژن نیاز دارند، لطفا به ادمین کانال اطلاع دهید.

تمام داروها و دستگاه‌ها توسط افراد مهربان خیر تهیه گردیده و لذا هزینه‌ای در بر ندارند.

ما دست به دست هم و بدون چشم داشت از دیگران تمام تلاش خود را مبذول خواهیم داشت.



### کانال جدید نقد و بررسی درسنامه‌های پارسه ( ویژه داوطلبان پارسه )

همواره آنچه که موفقیت در مسیر مطالعه را تسهیل می‌بخشد امکان دسترسی و رفع اشکالات درسی با اساتید بزرگواری است که ماهها با کلام ایشان به یادگیری مطالب درسی انس و الفت گرفته‌ایم چرا که رفع این سوالات در دور دوم مطالعاتی می‌تواند جهش بزرگی در تسریع بخشیدن به مرور مطالب در دوره‌های بعدی باشد؛ لذا موسسه دندانپزشکی پارسه به‌مراه اساتید مجرب و دلسوز خود اقدام به ارائه این خدمات می‌نماید.

کلیه دانشجویان محترم پارسه می‌توانند سوالات و اشکالات درسی خود را فقط بصورت فایل متنی با شماره تلگرام ۰۹۲۰۴۰۰۱۳۵۴

همراه با ذکر نام و نام خانوادگی خود ( الزامی ) مطرح نمایند.

بدیهی است زمان پاسخگویی به سوالات بین ۲۴ تا ۷۲ ساعت بعد می‌باشد.

تمامی پیام‌های داوطلبان برای استفاده سایر عزیزان داخل کانال نقد و بررسی درسنامه‌های پارسه قرار می‌گیرد.

این کانال خاص داوطلبانیست که پکیج بررسی و درک مفاهیم، مرور سریع و یا پکیج تغییرات را ثبت نام نموده‌اند.

پیشاپیش از زحمات دلسوزانه اساتید بزرگوارمان کمال تشکر و قدردانی را می‌نماییم.



## کتاب مجموعه سوالات جراحی دهان، فک و صورت (پیترسون ۲۰۱۹)

اهمیت حل تست در مسیر یادگیری برای آزمون رزیدنتی بر هیچ کس پوشیده نیست؛ از آنجا که از دور دوم به بعد جهت تثبیت یادگیری باید تست حل کنیم در کنار ارائه سوالات پشتیبان، کتاب مجموعه سوالات جراحی دهان، فک و صورت (پیترسون ۲۰۱۹) نیز تقدیم شما بزرگواران می‌گردد.

این کتاب در کنار اینکه شامل پرسش‌های تالیفی است، در برگرفته سوالات آزمون دستیاری سال‌های ۹۸-۸۸ همراه با پاسخ تشریحی نیز می‌باشد. همواره جهت آشنایی بیشتر با نحوه طراحی سوالات می‌توان به سوالات آزمون دستیاری در سنوات گذشته بعنوان مرجعی کامل و قابل اعتماد مراجعه کرد. علاوه بر آن با مبحث مرور و جمع بندی مطالب در این کتاب برای مرور این درس به مطالب جامعی دسترسی خواهیم داشت



**مرور سریع**

این پکیج پس از اتمام دوره بررسی و درک مفاهیم؛ جهت جمع بندی دروس ارائه می‌گردد؛ در این دوره مطالب مهم، نکات کلیدی و... در زمانی کوتاه مرور و طی مدت زمان معینی، فصول انتخابی از یک درس جمع بندی می‌گردد.

این پکیج شامل موارد زیر می‌باشد:

- برنامه مرور هر درس در طی یک هفته
- کتب هوشمند و تمام رنگی پارسه

- ارائه بانک سوالات پشتیبان به صورت رایگان مختص داوطلبان پارسه

- دسترسی به فایل تصویری تدریس در سامانه جامع

- ارائه برنامه زمان بندی جهت مرور در طول هفته

- برگزاری آزمون ۲۰ سوالی در پایان هر هفته با ارائه کارنامه

- دسترسی به فایل صوتی تدریس در برنامه موبایل

جزوه خلاصه شده جامعه نگر به داوطلبان مرور سریع تقدیم می‌گردد.

به داوطلبان عزیز توصیه می‌گردد جهت استفاده بهینه از برنامه مرور سریع به موارد زیر توجه فرمایند:

- پس از مشاهده فایل چکیده درس استاد مربوطه و نکات تاکید شده؛ داوطلب در طی هفته بصورت مجدانه اقدام به حفظ نکات مهم امتحانی می‌نماید.

- در پایان مطالعه در شب چهارشنبه در ساعت ۲۲ تا ۲۳، بیست سوال از درس مربوطه بصورت آنلاین برگزار می‌گردد.

**پکیج مرور سریع دروس ضریبدار رشته‌ها**

این پکیج مخصوص دوستانی است که تمایل دارند فقط از دوره خلاصه و جمع بندی (مرور سریع) دروس ضریبدار رشته خود استفاده نمایند.

این پکیج نیز شامل تمام خدمات ویژه دوره کامل مرور سریع می‌باشد.

- کتب هوشمند و تمام رنگی پارسه

- دسترسی به فایل تصویری تدریس در سامانه جامع

- ارائه برنامه زمان بندی جهت مرور در طول هفته

Dparseh

## ثبت نام دروس ضریبدار مرور سریع پارسه

مشاوره و ثبت نام:  
۰۹۱۲۴۰۰۰۳۵۴  
۰۹۱۲۹۳۷۷۷۸۱



- برگزاری آزمون ۲۰ سوالی در پایان هر هفته با ارائه کارنامه
- دسترسی به فایل صوتی تدریس در برنامه موبایل

### مرور فشرده

برای افراد موفق در تمامی برنامه‌های مطالعاتی؛ لزوم داشتن مرورهای متعدد و به ویژه مرور نهایی امری واضح می‌باشد.

در راستای پاسخ به این نیاز مهم داوطلبان آزمون رزیدنتی و تکمیل خدمات پشتیبانی؛ مجموعه پارسه به ارائه برنامه مرور فشرده می‌پردازد. در این برنامه با ویژگی‌های ذیل در خدمت دوستانمان خواهیم بود:

- فایل تقسیم بندی دروس

- جدول خام

- فایل نحوه استفاده از برنامه مرور فشرده

این برنامه در سامانه جامع قابل دسترسی می‌باشد.

در ادامه اجرای برنامه مرور فشرده؛ با اجرای برنامه مرور فاینال می‌توان به تثبیت تمامی آموخته‌ها پرداخت.

### اهمیت خواب، مصرف داروها و ...

هدف ما از این سلسله مباحث این است که یک پکیج خود یاری و خود مراقبتی برای همکاران عزیز می‌خواهند در آزمون دستیاری دندانپزشکی و پزشکی شرکت نمایند ارائه دهیم. برای موفقیت در هر ماراتنی، افراد نیاز دارند به جز انجام فعالیت‌هایی که بطور مستقیم مرتبط با امتحانی است که در پیش رو دارند، یک سری مراقبت‌های جسمی و اعصاب و روان را نیز داشته باشند تا بتوانند حداکثر بهره‌وری را از پتانسیل‌های خودشان کسب کنند.

مثالی که می‌توانم بزنم این است که مثلاً فرض کنید فردی خود را برای یک ماراتن ورزشی آماده می‌کند. معمولاً به این شکل هست که به جز تمرین‌های مستمر و سنگین و منظمی که دارند، از ماه‌ها قبل، بلکه از سال‌ها قبل برنامه ریزی مراقبت‌های جسمی و روانی ریخته می‌شود تا فرد بتواند تاب‌آوری آن شرایط را داشته باشد.

همچنین برای امتحانات مهمی مثل دستیاری هم در کنار درس خواندن می توان این نکات را در نظر گرفت و رعایت کرد تا نتیجه نهایی را کامل تر و مطلوب تر کند. منتهی قبل از اینکه بخواهم آیتم‌ها را توضیح دهم، توجه شما را به این نکته جلب می‌کنم که صرف نظر از اینکه این دوره سپری می‌شود و شما این امتحان را با هر نتیجه‌ای بلاخره پشت سر می‌گذارید، به طور کلی مطالبی که قرار هست آموزش ببینید، به لحاظ انسجام روانی به افراد کمک می‌کند که بتوانند تاب آوری و تحمل شرایط سخت، کنترل هیجانات را یاد بگیرند.

روان ما نیاز دارد که یک سری ناملایمات را برای شرایط مختلف تجربه کند و آموزش ببینید. یعنی وقتی روان ما هیچ گونه تجربه‌ای کسب نکند یا به اصطلاح می‌گوییم اجازه ندهیم آب تو دل فرد تکان بخورد، در واقع این باعث می‌شود که در شرایط مختلف افراد تاب آوری لازم را نداشته باشند و نتوانند در شرایط سخت که مکانیزم‌های ناکارآمد افراد بالا می‌آید مدیریت کنند.

به طور کلی این مؤلفه‌هایی که خدمتتان عرض کردم؛ تاب آوری، کنترل مکانیزم‌های دفاعی ناکارآمد، کنترل و مدیریت هیجان آیتم‌های EQ یا همان هوش هیجانی است که امروزه ثابت شده هوش هیجانی نقش بسیار موثرتری به نسبت IQ در موفقیت افراد دارد و خبر خوب در مورد EQ این است که EQ اکتسابی است و مثل IQ نیست که برای هرکسی یک عدد خاصی بوده و از اول تا آخر عمر تغییر ناپذیر باشد؛ پس EQ را می‌توان ارتقا داد.

در واقع گذاراندن این شرایط کمک می‌کند که شما متوجه شوید تنها ماراتن زندگی ما گذاراندن امتحان رزیدنتی نیست و در جاهای مختلف تحمل شرایط هیجانی می‌تواند به شدت کمک کننده باشد.

به جز آیتم‌های مراقبت جسمی و اعصاب و روان که خدمتتان عرض می‌کنم، در مورد دو پیش شرط صحبت می‌کنیم که متعاقبا پیش شرط‌ها را عرض می‌کنم.

پیش شرط اول برای شروع هر ماراتنی پذیرش شرایط می‌باشد. حالا این ماراتن می‌تواند ورزشی، درسی یا بیزینسی جدید باشد که در این خصوص توضیح بیشتری خواهم داد.

دومین پیش شرط مهم برای موفقیت این است که بتوانید و بلد باشید عوامل مزاحم و استرس زا را حذف کنید. با وجود این دو پیش شرط ما وارد آیتم‌های مراقبتی می‌شویم.

### مراقبت‌های جسمی

یکی از مهمترین مراقبت‌های جسمی که به عنوان آیتمی مهم برای ادامه یادگیری باید مراعات شود، اهمیت خواب هست. گاهی اوقات جمله‌ای که در کیلینیک به مراجعه کننده می‌گوییم که

شما با یک خواب خوب می‌توانید نتیجه امتحانتان را تثبیت کنید، به دلیل اینکه خواب می‌تواند در تثبیت مطالب و یادگیری نقش مهمی داشته باشد.

**عادات غذایی** یکی از مراقبت‌های جسمی کمک کننده است که افراد استرس کمتری را تحمل نموده یا معیارهای لازم برای فعالیت بهتر مغز را فراهم کند.

مسئله بعد در مراقبت‌های جسمی، **شناخت و درمان بیماری‌های مدیکالی** است که در یادگیری فرد تاثیر می‌گذارد که از جمله این بیماری‌ها می‌توان به کم کاری تیروئید و میگرن اشاره کرد.

در مرحله بعد Abuse یا عوارض داروها و مواد است. چیزی که ما زیاد در Abuse داروها بین افرادی که درس می‌خوانند می‌بینیم، Abuse متالین را به عنوان سر دسته داروهای محرک می‌بینیم یا عوارض دارویی مثل زولپیدن که من در مورد هر دو اینها توضیح خواهم داد. در مورد مواد شاید خیلی نیاز به توضیح نباشد ولی اگر بخواهم بگویم، در مورد ماریجوآنا یا گرس که مقدار شیوع اینها زیاد هست و بعضی افراد استفاده می‌کنند تا خلقشان را تغییر دهند یا مثلا یک دوره خلاقیتی داشته باشند.

## مراقبت‌های اعصاب و روان

نکاتی که گفته شد برای مراقبت‌های جسمی بود که به طور کلی خدمتتان عرض کردم. در مورد مراقبت‌های اعصاب و روان قسمتی از مبحثمان به شناخت فریب‌های ذهنی بر می‌گردد؛ گاهی اوقات در این شرایط یک سری آیتم و تعارضاتی به وجود می‌آورد که باعث می‌شود راندمان افراد را در درس خواندن پایین آورد و بهتر است که این عوامل را بشناسیم و درمان کنیم. **Time Management** یا **مدیریت زمان** یک ابزار قدرتمندی است که به افراد کمک می‌کند تا بتوانند از زمانی که صرف مطالعه می‌کنند نتیجه خوبی بگیرند. به هر حال زمان محدود و حجم درس‌ها زیاد است و امتحان رقابتی است و مدیریت زمان می‌تواند بسیار کمک کننده باشد. آیتم دیگری که یک مقدار تخصصی‌تر است، شناخت و درمان اختلالات اعصاب و روانپزشکی است که در این قسمت اختلالات ADD یا بیش فعال بزرگسالی را خدمتتان توضیح می‌دهم.

تقریباً آمارها نشان می‌دهد که ۶۰ درصد کودکانی که بیش فعالی دارند در بزرگسالی این قضیه ادامه دار می‌شود و نه تنها به مرور زمان درمان نمی‌شود بلکه فرد هر چقدر زمان بگذارد و

تلاش کند، وقتی دچار اختلال پیش فعالی است به شدت تمرکز کردن برای او سخت می شود، باید چند برابر بقیه تمرکز کند تا نصف بقیه کسانی که درس می خوانند بتواند امتحان را پشت سر بگذارد، بنابراین توجه ویژه ای به ADD داریم.

اختلال بعدی Depression یا **اختلال خلقی** است که به عنوان یک بیماری روانپزشکی که کلیه فعالیت های فرد را چه به لحاظ ذهنی و چه به لحاظ جسمی تحت تاثیر قرار می دهد بسیار قابل تامل و توجه هست و از این دسته از افراد نمی شود خیلی انتظار نتیجه بالایی داشت و حتما باید شناخته و درمان شود.

عامل دیگری که می تواند بر روی درس خواندن تاثیر بگذارد **وسواس** است. گاهی اوقات افراد زمینه وسواس را دارند و در درس خواندن بیشتر وسواس فکری مد نظر است. بیشتر افراد وسواسی دارند که قابل کنترل هست ولی در شرایط استرس زا این وسواس عود می کند و می تواند در یک امتحان فاجعه بار باشد و شدت مطالعه در این افراد را کند کرده و فرد نتواند بهره وری لازم را داشته باشد.

اختلالات اضطرابی که بسیار هم شایع است و انواع و اقسام مختلفی دارد. مثل اضطراب منتشر، حملات پنیک که اینها بر روی سیستم تمرکز و خواب تاثیر دارند و عملکرد را پایین می آورد. در مورد این اختلال ها توضیحی خواهم داد و برنامه های درمان روان پزشکی که وجود دارد را خواهم گفت تا فرد بتواند اینها را حل و فصل کند و در واقع با یک مراقبت روانی و جسمی خوب، در کنار درس خواندن مستمر بتواند نتیجه خوبی بگیرد.

### بیش فعالی بزرگسالی

در ادامه بحثهایی که در مورد پکیج خودیاری داشتیم الان رسیدیم به اختلالات روان پزشکی قابل درمان که می تواند کمک کننده باشد.

برای فردی که میخواهد افزایش تمرکز داشته باشد در صورتی که هر کدام از این اختلالات وجود داشته باشد عملکرد فرد برای درس خواندن در طولانی مدت کاهش می یابد و فرد با رفع این علل به راحتی می تواند تمرکز لازم را در حد پتانسیل خودش داشته باشد.

یکی از این اختلالات که بسیار در گیم نت با آن مواجه هستیم؛ **ADD اختلال بیش فعالی بزرگسالی** است.

در واقع **ADD** ادامه **ADH**؛ یعنی ادامه بیش فعالی کودکی است که تا بزرگسالی ادامه پیدا می کند حدود ۶۰ درصد کسانی که در بچگی **ADH** دارند در بزرگسالی نیز دچار بیش فعالی

خواهند بود. البته برعکس این قضیه رو نداریم یعنی کسانی که مراجعه میکنند میگویند ما اون زمان دکتر هم رفتیم بیش فعالی نداشتیم ولی الان احساس می‌کنیم بیش فعالیم. اگر واقعا اثبات شده کسی بیش فعالی دوره کودکی را نداشته باشد در دوره بزرگسالی منتظر بیش فعالی نیستیم. در کلینیک شرح حال کاملی می‌گیریم و به کسانی که شک کنیم به بیش فعالی بزرگسالی مبتلا هستند و احیانا در کودکی نیز بیش فعالی داشتند یا نه.

برای پی بردن به بیش فعالی در کودکی فقط با شرح حال گیری می‌توانیم نتیجه گیری کنیم که وجود داشته یا خیر.

مساله‌ای هم که وجود دارد این است که لزوماً بیش فعالی در کودکان به معنای تحرک خیلی زیاد نیست نوعی از بیش فعالی خودش رو به آن شکل نشان می‌دهد گاهی اوقات ما بیش فعال هایی داریم که خیلی هم تحرک زیادی ندارند ولی از لحاظ ذهنی بیش فعال هستند و تمرکز لازم را ندارند.

همانطور که گفتم ۶۰ درصد از کسانی که در بچگی دچار بیش فعالی هستند در بزرگسالی نیز این بیش فعالی ادامه پیدا کرده و کسانی که به شدت ناتوانی در تمرکز کردن دارند مدیریت زمان خوبی نمیتونن داشته باشن یعنی اگه قراره سر موقع یه جایی برن یا کاری رو سر موقع انجام بدن.

با زمان ارتباط خوبی ندارند، در سازماندهی کارها و به پایان رساندن کارها با اشکالاتی مواجه هستند، در نظم دادن به کارها نیز اشکالاتی وجود دارد؛ مثلاً خودشان می‌گویند از این شاخه به اون شاخه می‌رویم و نمی‌توانیم کاری را به اتمام برسانیم و به کار دیگری می‌پردازیم.

تحمل کردن استرس براشون بسیار سخته مثلاً زمانی که در ترافیک قرار می‌گیرند یا وقتی با شرایط استرس زا مواجه می‌شوند، یا زمانی که منتظر هستند تحمل کردن برایشان بسیار سخت می‌باشد و بالاخره تا حدی حالت تحریک پذیری، زود عصبانی شدن و بی ثباتی در خلق می‌تواند وجود داشته باشه.

بنابراین اگر اثبات شود که کسی دچار **ADD** است؛ از درمانهای دارویی لازم برای این قضیه و گاهی اوقات در کنار آن برای ساپورت از نوروفیت بک استفاده می‌شود.

در واقع نوروفیت بک روشی است برای تمرین کردن مغز برای تمرکز که حتی می‌تواند در فرد بزرگسال هم مفید واقع شود؛ به این ترتیب که با درمانهای دارویی اختلال در مکانیسم دوپامین رو درمان می‌کنیم و با ساپورتی که با نوروفیت بک می‌کنیم می‌توانیم کاری کنیم که فرد بتواند تمرکز لازم برای موفقیت در یک آزمون بزرگ را بدست آورد.

## نمونه سوالات آزمونک هدایت تحصیلی

### مواد دندانپزشکی

(۱) کدام یک از مواد زیر از آلیاژهای مفتولی نمی باشد؟

الف) ایمپلنت‌های دندانپزشکی

ب) آلیاژهای متصل شونده به سرامیک

ج) سیم‌ها

د) فایل‌ها

پاسخ: گزینه ب صحیح می باشد.

انواع آلیاژهای مفتولی: سیم‌ها، فایل‌ها، و ایمپلنت‌های دندانپزشکی - آلیاژهای متصل شونده به سرامیک جزء آلیاژهای ریختگی می‌اشد. ص ۸۳.

(۲) کدام یک از انواع آلیاژها توسط فرآیندی به نام سینترینگ شکل می‌گیرد؟

الف) آلیاژهای متصل شونده به سرامیک

ب) آلیاژهای ریختگی

ج) لحیم‌ها

د) آلیاژهای کامپوزیت

پاسخ: گزینه د صحیح می باشد.

آلیاژهای کامپوزیت (alloy composites) توسط سینترینگ شکل می‌گیرند و به عنوان زیر ساخت فلزی برای ترمیم‌های سرامیکی - آلیاژی مورد استفاده قرار می‌گیرند. ص ۸۳

(۳) شکل نهایی کدام یک از انواع آلیاژ پس از ریخته‌گری توسط نیروی مکانیکی

ایجاد می‌شود؟

الف) آلیاژهای مفتولی

ب) لحیم

ج) آلیاژهای ریختگی

د) آلیاژهای کامپوزیت

پاسخ: گزینه الف صحیح می باشد.

آلیاژهای مفتولی اول ریخته گری می‌شوند سپس توسط نیروی مکانیکی شکل نهایی خود را می‌گیرند. ص ۸۳

۴) کدامیک از عناصر زیر جزء فلزات نابل در حیطه دندانپزشکی نمی‌باشد؟

الف) طلا

ب) نقره

ج) پلاتین

د) پالادیوم

پاسخ: گزینه ب صحیح می‌باشد.

برخی از متالوژیست‌ها نقره (Ag) را فلز نابل می‌دانند، اما به دلیل تمایل آن به خوردگی در محیط دهان، نقره در دندانپزشکی یک فلز نابل در نظر گرفته نمی‌شود. ص ۸۴ ستون اول.

۵) کدامیک از فلزات بیس متال در فرم خالص در دندانپزشکی استفاده می‌شود؟

الف) تیتانیوم

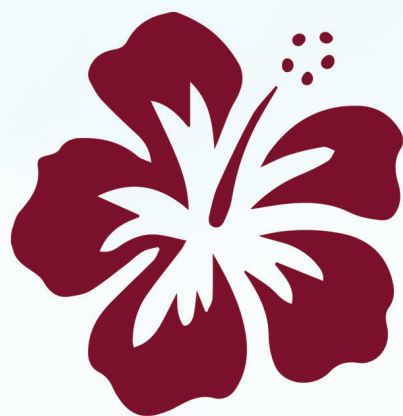
ب) مس

ج) نقره

د) روی

پاسخ: گزینه الف صحیح می‌باشد.

فلزات بیس متال خالص تقریباً هرگز برای ترمیم‌های دندان‌های استفاده نمی‌شوند. یک استثناء تیتانیوم است که به شکل تقریباً خالص برای ایمپلنت‌های endosseous استفاده می‌شود. ص ۸۴ ستون اول.



دندانپزشکی پارسه



تلفن: ۸۸۸۸۴۸۰۲  
[www.DParseh.ir](http://www.DParseh.ir)

